

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Di tengah era globalisasi dan kemajuan teknologi, pendidikan memainkan peran krusial membentuk karakter dan kualitas SDM. Diantaranya sebuah aspek menjadi perhatian dalam pendidikan sebuah pencapaian *Self Esteem*, diutamakan SMA. *Self Esteem* merupakan keyakinan individu terhadap kemampuan dan nilai diri sendiri yang dapat memengaruhi perilaku dan prestasi akademik siswa.

Pengembangan buku panduan konseling kognitif behavior teknik modeling menjadi solusi menaikkan *Self Esteem* kepada siswa SMA. Teknik modeling dalam konseling kognitif behavior merupakan metode yang efektif dalam membantu individu dapat meningkatkan keyakinan diri dan *Self Esteem*.

Dalam konteks pendidikan di Indonesia, masih terdapat permasalahan terkait rendahnya *Self Esteem* SMA. Tingginya angka kasus bullying, rendahnya motivasi belajar, dan tingkat stres. Pengembangan buku panduan konseling kognitif behavior teknik modeling menjadi relevan untuk diterapkan guna meningkatkan *Self Esteem* pada siswa SMA. Modeling perlu dikembangkan karena peneliti belum menemukan adanya buku panduan pedoman bagi guru BK untuk membantu siswa dalam meningkatkan *Self Esteem*nya.

Dengan adanya pengembangan buku panduan ini, diharapkan dapat memberikan panduan yang jelas dan sistematis bagi para konselor dan guru dalam

memberikan konseling kepada siswa SMA. Selain itu, diharapkan juga dapat meningkatkan pemahaman dan kesadaran siswa akan pentingnya *Self Esteem* dalam mencapai prestasi akademik dan menghadapi berbagai tantangan di masa depan. Stets & Burke (2014) menyatakan bahwa semakin tinggi individu, maka *Self Esteem* yang dimiliki oleh individu tersebut akan tinggi. Berpengaruh terhadap tingkat keyakinan individu dan keinginannya untuk berinteraksi dengan orang lain.

Pengamatan langsung yang dilaksanakan di SMA Negeri 1 Singaraja menemukan peserta didik indikasi memiliki *Self Esteem* rendah. Masih banyak kurang percaya diri dengan kemampuan yang dimiliki dan kurang bisa menerima kekurangan diri. Pada PKL-BK pada tahun 2021 telah melakukan konseling kelompok dan menggunakan layanan klasikal yang melibatkan 30 siswa, Berdasarkan hasil peneliti yang dilakukan dengan melaksanakan konseling kelompok dengan pesereta didik dan melakukan pertemuan dengan seorang guru pembimbing (Guru BK) dan kepala sekolah SMA 1 Singaraja, diperoleh informasi mengenai kondisi cukup turun *Self Esteem* kelas XII. maka peneliti menemukan permasalahan – permasalahan yang menunjukkan siswa memiliki indikasi *Self Esteem* yang rendah. Upaya ditujukan untuk *Self Esteem* diperkuat oleh hasil penelitian (All Habsy, 2017) serta (Suci Qamaria, 2019) yang menunjukkan bahwa ditemukan hubungan signifikan antara *Self Esteem* dengan pencapaian prestasi belajar siswa. Pencapaian prestasi belajar yang baik akibat kualitas *Self Esteem* yang baik juga dibuktikan oleh penelitian Mahdoni et al., (2017).

Menurut Bush (2003), CBT adalah kombinasi dari dua pendekatan dalam psikoterapi, yaitu terapi kognitif dan terapi perilaku. Terapi kognitif berfokus pada pikiran, asumsi, dan keyakinan. Pendekatan ini membantu individu untuk

mengenali dan mengubah kesalahan dalam berpikir. Terapi perilaku berfungsi untuk membantu individu memahami hubungan antara situasi yang dihadapi dan kebiasaan reaksi mereka terhadap masalah tersebut. Melalui terapi ini, individu diajarkan untuk mengubah perilaku mereka, menenangkan pikiran dan tubuh, sehingga mereka dapat merasa lebih baik, berpikir dengan lebih jernih, dan membuat keputusan yang lebih tepat. Menurut Oemarjoedi (2003: 9), tujuan dari konseling CBT adalah untuk mendorong konseli agar menantang pikiran dan emosi yang keliru dengan menunjukkan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan mereka mengenai masalah yang dihadapi.

Berbagai penelitian telah membuktikan efektivitas model konseling cognitive behavior (CBT) dalam meningkatkan kompetensi psikologis dan Self Esteem siswa. Suranata, Atmoko, dan Hidayah (2017) mengonfirmasi efektivitas CBT, sementara McManus, Waite, dan Shafran (2009) serta penelitian lanjutan oleh Waite, McManus, dan Shafran (2012) menunjukkan peningkatan Self Esteem pada siswa yang menerima intervensi CBT. Penelitian oleh Griffioen dan rekan-rekannya (2017) juga menemukan bahwa sepuluh sesi terapi CBT cukup untuk menghasilkan perubahan positif dalam Self Esteem. Berdasarkan temuan ini, penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan buku panduan sebagai pedoman dalam pelaksanaan layanan bimbingan konseling berbasis model CBT untuk meningkatkan Self Esteem siswa.

1.2 Identifikasi Masalah

Melalui uraian, masalah yang teridentifikasi adalah:

- 1) Bahwa ada siswa menunjukkan indikasi *Self Esteem* yang turun.
- 2) Banyaknya ada siswa masih ketidakpercayaan keahlian yang dimiliki dan kurang bisa menerima kekurangan diri.
- 3) Belum tersedia instrumen berupa buku panduan untuk pelaksanaan model konseling yang dapat dimanfaatkan dalam upaya tersebut meningkatkan *Self Esteem* di SMA N 1 Singaraja.

1.3 Pembatasan Masalah

Untuk memfokuskan penelitian ini, berdasarkan identifikasi masalah yang telah dilakukan, akan dilakukan pembatasan sehingga permasalahan yang dibahas hanya berkaitan dengan "pengembangan panduan konseling teknik Modelling dalam Cognitive Behavior untuk meningkatkan Self Esteem pada siswa kelas XII SMA."

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah disebutkan, maka masalah dapat dirumuskan sebagai berikut:

- 1.4.1 Bagaimana rancang bangun panduan model konseling kognitif behavioral tehnik modeling untuk meningkatkan Self Esteem pada siswa SMA N 1 Singaraja?

- 1.4.2 Bagaimana validitas konten panduan model konseling kognitif behavioral tehnik modeling dalam meningkatkan *Self Esteem* pada siswa SMA N 1 Singaraja?
- 1.4.3 Bagaimana keberterimaan panduan model konseling behavioral tehnik *modeling* dapat meningkatkan *Self Esteem* pada siswa SMA N 1 Singaraja?
- 1.4.4 Seberapa efektif implementasi panduan model konseling behavioral tehnik modeling dapat meningkatkan *Self Esteem* pada siswa SMA N 1 Singaraja?

1.5 Tujuan Penelitian

Sasaran yang ingin diraih dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

- 1.5.1 Untuk merumuskan buku panduan model konseling kognitif behavioral tehnik *modeling* untuk meningkatkan *Self Esteem* pada siswa SMA N 1 Singaraja.
- 1.5.2 Untuk mengetahui dan mendeskripsikan validasi panduan model konseling kognitif behavioral tehnik *modeling* dalam meningkatkan *Self Esteem* pada siswa SMA N 1 Singaraja.
- 1.5.3 Untuk menganalisis dan mendeskripsikan keberterimaan panduan model konseling behavioral tehnik *modeling* dapat meningkatkan *Self Esteem* pada siswa SMA N 1 Singaraja?
- 1.5.4 Untuk menganalisis serta menjelaskan efektivitas penerapan panduan model konseling behavioral tehnik *modeling* dapat meningkatkan *Self Esteem* pada siswa SMA N 1 Singaraja.

1.6 Manfaat Hasil Penelitian

Keuntungan yang diperoleh dari penelitian ini adalah:

1.6.1 Secara Teoritis

Sebagai referensi bagi jurusan Bimbingan dan Konseling untuk mengembangkan ilmu pengetahuan, terutama dalam pengembangan panduan model konseling behavioral teknik modeling yang dapat meningkatkan Self Esteem siswa di SMA N 1 Singaraja.

1.6.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Penulis

Penelitian ini diharapkan dapat memperluas wawasan dan pengalaman dalam penelitian berbasis research and development, khususnya dalam pengembangan buku panduan model konseling cognitive behavior untuk meningkatkan Self Esteem siswa SMA.

b. Bagi Guru BK

Hasil penelitian ini diharapkan berguna bagi guru BK dalam menggunakan model Cognitive Behavior teknik Modelling untuk meningkatkan Self Esteem siswa SMA melalui buku panduan.