

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja adalah periode peralihan pada masa anak-anak mengarah ke masa dewasa. Pada masa remaja banyak akan perubahan seperti perubahan fisik, emosional, dan sosial. Periode tersebut biasanya ditandai dengan pencarian identitas diri, eksplorasi nilai-nilai, dan pengembangan kemandirian. Siswa yang memasuki masa remaja mereka akan lebih menekankan pada pentingnya hubungan sosial dengan teman sebayanya. Mereka akan sering mengalami rintangan untuk menghadapi tuntutan yang ada di lingkungan sekitar sehingga akan memunculkan permasalahan di lingkungan sosial. Masa remaja merupakan masa yang banyak akan masalah. Dari banyaknya masalah yang dihadapi oleh remaja dari perubahan fisik sampai permasalahan sosial dapat berdampak pada menurunnya tingkat *self esteem* (harga diri) pada siswa.

Meliani Putri dkk (2022) mendefinisikan *self esteem* merupakan suatu penilaian yang dilakukan individu terhadap dirinya sendiri yang didasarkan pada hubungan dengan orang lain. *Self esteem* suatu penilaian pada diri sendiri secara positif maupun secara negatif. *Self esteem* adalah cara dalam memahami diri sendiri dengan orang lain. Santrock (2023) mengemukakan bahwa harga diri (*self esteem*) adalah evaluasi terhadap diri sendiri secara positif maupun negatif (rendah atau tinggi). Evaluasi tersebut akan melihatkan bagaimana seseorang dalam menilai dirinya

sendiri dan di akui atau tidak keberhasilan dan kemampuan yang telah diperolehnya. Menurut Tambunan (2018) *self esteem* merupakan suatu penilaian terhadap diri yang disampaikan dalam sikap-sikap yang dapat berupa sikap negatif atau positif. *Self esteem* adalah semen pengikat kepribadian pada anak untuk menjadi struktur yang efektif, terpadu, dan positif. Menurut Ananda dkk (2022) *self esteem* pada saat masa remaja sangat berkaitan dengan pencarian jati diri seseorang, sehingga bisa memahami dan menjelaskan siapa dirinya dan peranan dirinya. *Self esteem* merupakan suatu kebutuhan penting yang harus dipenuhi setiap individu. *Self esteem* suatu tahap yang akan terus terjadi di sepanjang hidup seseorang dalam melakukan evaluasi atau penilaian terhadap hidup seseorang berupa sifat maupun perilaku. Evaluasi tersebut dapat berupa penilaian positif atau negatif.

Ditemukan sekitar 30% siswa yang mempunyai *self esteem* yang rendah di SMPN 1 Geger Kabupaten Madiun. Fenomena tersebut peneliti temukan disaat melaksanakan PLP di SMPN 1 Geger, peneliti melakukan wawancara kepada guru BK dan mendapatkan keterangan bahwa terdapat siswa yang memiliki permasalahan *self esteem* rendah seperti, terdapat siswa yang lebih memilih untuk menyendiri dari pada ikut gabung dengan teman-teman sebayanya, siswa yang masih malu untuk mengeluarkan pendapatnya, terdapat siswa yang belum bisa mengontrol emosinya ketika di kritik oleh orang lain, kurang mampu untuk menerima pendapat dari orang lain, masih ada siswa yang malu-

malu dan kurang percaya diri. Jika siswa memiliki *self esteem* yang rendah dapat mempengaruhi dalam hubungan sosial, kesejahteraan emosional siswa, dan terutama akan berpengaruh dengan proses akademik siswa di SMP Negeri 1 Geger tahun ajaran 2023/2024.

Penelitian sebelumnya yang dilaksanakan oleh Muzzayana (2022) mendapatkan hasil bahwa teknik *self talk* efektif dalam upaya untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. Dan kontribusi yang diberikan dari penelitian tersebut untuk penelitian ini adalah penggunaan teknik *self talk* untuk mengatasi masalah yang ada pada siswa. Yang menjadi pembeda dari penelitian yang telah dilakukan peneliti tersebut dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti merupakan permasalahan yang dihadapi. Pada penelitian tersebut dilakukan untuk upaya meningkatkan kepercayaan diri siswa, sedangkan penelitian yang dilakukan peneliti adalah upaya untuk meningkatkan *self esteem* siswa.

Pelaksanaan dari layanan bimbingan dan konseling di sekolah pada saat ini belum berorientasi pada program yang dapat memfasilitasi perkembangan pada siswa terutama yang berkaitan dengan *self esteem*. Program pada layanan bimbingan dan konseling yang telah disusun masih bersifat umum dan pelaksanaannya belum terprogram secara baik. Program di layanan bimbingan dan konseling merupakan bagian dari sistem pendidikan perlu untuk mengarahkan bimbingan untuk meningkatkan *self esteem* siswa. Salah satu program dari bimbingan dan konseling dalam upaya meningkatkan *self esteem* siswa yang efektif

dengan diberikan bimbingan kelompok karena bimbingan kelompok diarahkan untuk membantu seseorang agar dapat mencapai perkembangan secara optimal dari berbagai aspek kepribadianya, sosial, moral, intelektual, emosional, dan kemampuan khas yang dimilikinya.

Menurut Hartanti (2022) bimbingan kelompok merupakan bentuk bantuan kepada individu yang pelaksanaannya dilakukan dalam bentuk kelompok. Pelaksanaan bimbingan kelompok dapat berupa penyampaian informasi untuk membahas masalah pendidikan, masalah pekerjaan, masalah pribadi, dan masalah sosial. Bimbingan kelompok merupakan kegiatan yang berbentuk kelompok dimana pemimpin kelompok menyajikan informasi dan mengarahkan diskusi supaya anggota kelompok dapat mencapai tujuan bersama. Menurut Pratista (2017) bimbingan kelompok adalah cara memudahkan individu supaya mendapatkan suatu pemahaman dalam menyesuaikan dirinya didalam lingkungan. Lingkungan tersebut adalah lingkungan dimana seseorang dapat tumbuh dan berkembang dengan baik di dalam keluarga, sekolah, maupun di lingkungan masyarakat. Sedangkan kelompok adalah jembatan penghubung di antara individu yang berada di dalam kelompok, yang memungkinkan untuk berpartisipasi secara aktif dengan setiap anggota kelompok untuk bisa berbagi pengalaman, keterampilan, wawasan, dan sikap. Cara untuk mengatasi siswa yang memiliki *self esteem* yang rendah, strategi yang digunakan harus sesuai sepanjang kegiatan bimbingan kelompok. Teknik *self talk* merupakan salah satu

teknik yang bisa digunakan untuk memberikan layanan bimbingan kelompok upaya meningkatkan *self esteem* pada siswa.

Menurut Eford (2016) teknik *self talk* bisa dipakai sebagai penyangkal kepercayaan yang irasional, memunculkan pemikiran yang lebih sehat, dan menumbuhkan *self talk* yang lebih positif. Teknik *self talk* terkenal berfokus pada peran yang di bawaan dari pikiran dan perilaku manusia. *Self talk* menekan pada permasalahan yang tumbuh dari pemikiran rasional seseorang, sehingga fokus dalam tindakan yang dilakukan adalah pikiran-pikiran yang berasal dari seseorang itu sendiri. Menurut Burnet (2023) teknik *self talk* adalah pembicaraan secara internal yang bersifat terstruktur, yang diperlihatkan kepada diri sendiri sebagai suatu gambaran pemikiran individu mengenai dunianya. Menurut Hackfort dan Schwenkmezger (Marhani et al., 2018) dengan melakukan teknik *self talk* remaja dapat mengungkapkan persepsi, mengatur, perasaan, serta memberikan intruksi dan kekuatan untuk dirinya. Yang dimaksud penguatan adalah remaja mampu melawan kepercayaan irasional serta membantu untuk membangun pikiran-pikiran yang lebih sehat. Pola pikir yang sehat memiliki pengaruh tinggi pada tingkat harga diri seseorang, oleh sebab itu melalui teknik *self talk* positif bisa membantu siswa dalam melihat dirinya dari segi yang lebih positif.

Dari paparan uraian di atas, maka dari itu peneliti tertarik untuk melaksanakan penelitian yang terkait “Efektivitas Bimbingan Kelompok

Dengan Teknik *Self Talk* Untuk Meningkatkan *Self Esteem* Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Geger Kabupaten Madiun Tahun Ajaran 2023/2024”.

#### **B. Batasan Masalah**

Berdasarkan uraian diatas peneliti membatasi masalah dengan meneliti “Efektivitas bimbingan kelompok dengan teknik *self talk* untuk meningkatkan *self esteem* siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Geger Kabupaten Madiun tahun ajaran 2023/2024”.

#### **C. Rumusan Masalah**

Berdasarkan batasan masalah diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “Apakah layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self talk* efektif untuk meningkatkan *self esteem* siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Geger Kabupaten Madiun tahun ajaran 2023/2024?”

#### **D. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan dalam penelitian adalah: Untuk mengetahui keefektivan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self talk* untuk meningkatkan *self esteem* siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Geger Kabupaten Madiun tahun ajaran 2023/2024.

## **E. Kegunaan Penelitian**

Adapun kegunaan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Secara praktis
  - a. Bagi guru bimbingan dan konseling, dapat memberikan kontribusi terhadap layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *self talk* dalam upaya untuk meningkatkan *self esteem* pada siswa.
  - b. Bagi siswa, dapat menjadikan langkah awal bagi siswa dalam upaya meningkatkan *self esteem* pada dirinya.
  - c. Bagi peneliti, mampu untuk memberikan ilmu pengetahuan serta keterampilan dalam layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *self talk* untuk meningkatkan *self esteem* pada siswa.
2. Secara teoritis
  - a. Penelitian ini diharapkan dapat menambah keilmuan bimbingan konseling terlebih dalam meningkatkan *self esteem* pada siswa (remaja) dengan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *self talk*.
  - b. Penelitian ini dapat dijadikan referensi atau bahan kajian terutama dibidang keilmuan bimbingan dan konseling.
  - c. Menambah pengetahuan, wawasan, dan mengembangkan ilmu yang diperoleh selama menempuh jenjang kuliah, sehingga penelitian ini adalah tempat peneliti dalam mengembangkan ilmu yang dimiliki.

## F. Definisi Operasional Variabel

### 1. *Self Esteem*

*Self esteem* merupakan bentuk pengukuran tingkat evaluasi diri seseorang terhadap nilai, kemampuan, dan kepercayaan diri mereka sendiri. Yang dapat diukur dengan skala penilaian untuk mengidentifikasi siswa yang mempunyai *self esteem* yang rendah. *Self esteem* suatu bentuk evaluasi seseorang terhadap dirinya secara positif maupun negatif. Pada evaluasi tersebut akan memperlihatkan bagaimana seseorang dalam memberikan penilaian terhadap dirinya sendiri serta keberhasilan dan kemampuan yang ia miliki diakui atau tidak (Santrock, 2023). Adapun indikator *self esteem* yaitu keyakinan individu tentang kemampuannya untuk mencapai tujuan dan menyelesaikan tugasnya, keyakinan individu tentang kemampuan dalam mengendalikan dan mempengaruhi orang lain, keyakinan tentang nilai dan moral, dan keyakinan individu tentang nilai dirinya bagi orang lain. Alat ukur yang digunakan untuk mengidentifikasi siswa yang memiliki *self esteem* rendah yaitu dengan menggunakan skala *self esteem*.

### 2. Bimbingan Kelompok Teknik *Self Talk*

Layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self talk* merupakan layanan bimbingan kelompok yang diberikan kepada siswa dalam bentuk kelompok yang bertujuan untuk mendorong siswa dalam upaya meningkatkan *self esteem* siswa. Teknik *self talk* digunakan untuk membantu siswa agar dapat meningkatkan *self*



*esteem*. Treatment yang diberikan pada layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *self talk* akan dilakukan tiga kali layanan.