**BAB I**

**PENDAHULUAN**

1. **Latar Belakang**

Masa remaja adalah masa yang harus dilewati oleh setiap individu dalam tiap rentang kehidupan manusia. Pada masa remaja terjadi proses perkembangan meliputi perubahan-perubahan yang berhubungan dengan perkembangan psikoseksual, terjadi perubahan dalam hubungan dengan orang tua, cita-cita dan orientasi masa depan.

Hal-hal yang sering dihadapi para remaja umumnya adalah gejolak emosi dan masalah remaja lain yaitu adanya konflik peran. Pada masa ini remaja akan mulai menyampaikan kebebasan dan haknya untuk mengemukakan pendapatnya sendiri. Tidak dihindarkan ini dapat terlalu mengikuti gejolak emosinya, maka besar kemungkinan ia akan terperangkap ke jalan yang salah.

Masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, namun belum termasuk golongan orang dewasa. Pada masa ini terjadi perubahan fisik individu yang disebabkan oleh pertambahan hormon yang menyebabkan terjadinya ketidakstabilan emosi. Pada masa ini seorang anak tidak lagi hanya bersifat reaktif, tetapi juga mulai aktif mencapai kegiatan dalam rangka menemukann dirinya (akunya), serta mencari pedoman hidup, untuk bekal kehidupannya mendatang. Dalam menemukan dirinya individu mulai menyadari akan keberadaan dirinya, yang lebih dalam dibanding pada sebelumnya. Serangkaian perubahan psikologis akan menyertai perkembangan fisik seorang remaja. Adanya proses tersebut berdampak pada perubahan sikap dan penyesuaian diri dengan lingkungan, sehingga akan memotivasi remaja untuk melakukan perubahan-perubahan dalam menghadapi kondisi baru agar diterima di dalam lingkungannya.

Remaja sebagai seorang individu yang sedang dalam proses berkembang, yaitu berkembang kearah kematangan atau kemandirian, untuk mencapai kematangan tersebut remaja memerlukan bimbingan karena masih kurang memiliki pemahaman atau wawasan tentang dirinya dan lingkungannya. Juga pengalaman dalam menentukan arah kehidupannya. Disamping itu proses perkembangan remaja tidak selalu berlangsung secara mulus, atau bebas dari masalah.

Sekolah sebagai tempat mempersiapkan remaja untuk dapat hidup lebih baik di masa depannya menyuguhkan materi/pelajaran yang lebih mengedepankan perkembangan kognitif anak. Padahal, mengarungi kehidupan tidak semata- mata bermodalkan kecerdasan akademik. Lebih dari itu, sisi emosional seorang individu bahkan dapat memegang peran lebih dominan daripada intelegensi. Sejalan dengan tujuan sekolah untuk mengembangkan kompetensi siswa dari berbagai macam aspek, perlu disadari bahwa terdapat beberapa sisi psikologis yang hendaknya juga ditumbuhkan dalam proses pembelajaran di kelas, yaitu pengendalian diri, kebutuhan berprestasi dan penguasaan, serta *self esteem.*

*Self esteem* (harga diri) merupakan salah satu dimensi dari konsep diri. Harga diri adalah proses evaluasi yang ditunjukkan individu pada diri sendiri, yang nantinya berkaitan dengan proses penerimaan individu terhadap dirinya. Dalam hal ini evaluasi akan menggambarkan bagaimana penilaian individu tentang dirinya sendiri, menunjukkan penghargaan dan pengakuan atau tidak, serta menunjukkan sejauh mana individu tersebut merasa mampu, sukses dan berharga. Secara singkat harga diri diartikan sebagai penilaian terhadap diri sendiri tentang keberhargaan diri yang di ekspresikan melalui sikap-sikap yang dianut individu.

Menghargai diri sendiri merupakan hal yang sangat penting untuk mencapai penghargaan diri yang optimal. Penghargaan terhadap diri secara wajar merupakan kunci utama mencapai kesuksesan dalam hidup. Penghargaan terhadap diri diwujudkan oleh siswa melalui perilaku yang tampak dan berdampak pada pencapaian prestasi di sekolah. *Self esteem* atau harga diri yang tinggi akan mempengaruhi pembentukan konsep diri positif yang penting bagi kehidupan dan keberhasilan seseorang, terutama saat yang bersangkutan menempuh pendidikan sekolah.

Menghargai diri dengan positif akan membuat seseorang merasakan bahwa dirinya berharga, berhasil, dan berguna (berarti) bagi orang lain, meskipun dirinya mempunyai kelemahan atau kekurangan baik secara fisik dan psikis. Harga diri merupakan aspek yang sangat penting dalam berfungsinya manusia, sebagian karena manusia sangat memperhatikan berbagai hal tentang diri, termasuk siapa dirinya, seberapa positif atau negatif seorang indvidu memandang dirinya dll. Terpenuhinya kebutuhan harga diri akan menghasilkan sikap optimis dan percaya diri. Sebaliknya, apabila kebutuhan harga diri ini tidak terpenuhi, akan membuat sesorang berperilaku negatif (Ghufron dan Risnawita, 2011).

*Self esteem* yang tinggi ataupun rendah sebenarnya merupakan penilaian yang tumbuh dari individu itu sendiri, yang dalam hal ini adalah bagaimana individu menyikapi dan menilai dirinya sendiri, sehingga jika individu ingin mengubah dirinya untuk mempunyai *self esteem* yang tinggi, maka individu itu harus belajar untuk menghargai dirinya sendiri.

Maslow (Alwison, 2004: 256) menyatakan bahwa “Kepuasan kebutuhan harga diri akan menimbulkan perasaan dan sikap percaya diri, diri berharga, diri mampu, dan perasaan berguna dan penting di dunia”. Terpenuhinya kebutuhan akan penghargaan diri akan membuat sesorang memandang positif terhadap dirinya yang akan tercermin pada perilakunya yang positif.

Harga diri *(self esteem)* dipandang sebagai salah satu aspek penting dalam pembentukan kepribadian seseorang. Manakala sesorang tidak dapat menghargai dirinya sendiri, maka akan sulit baginya untuk menghargai orang-orang di sekitarnya. Ciri individu yang memiliki identitas diri salah satunya adalah mempunyai harga diri *(self esteem)* yaitu kemampuan seseorang untuk menghargai diri sendiri dan orang lain (Hartinah, 2010)

Siswa yang gagal dalam studi bukan hanya disebabkan oleh rendahnya intelegensi yang dimiliki, kurangnya motivasi, kesalahan memilih sekolah lanjutan tetapi juga disebabkan oleh hal lain, misalnya rendahnya *self esteem* yang dimiliki siswa. Siswa yang memiliki *self esteem* rendah akan berperilaku acuh tak acuh, tidak percaya diri, sehingga akan berpengaruh pada prestasi belajar yang tidak tercapai secara optimal. Orang dengan harga diri yang rendah melihat dunia lebih negatif dan tidak meyukai persepsi umum tentang gambaran dari segala sesuatu disekitarnya, hal ini akan menghambat proses pembelajaran di dalam kelas.

Penilitian yang dilakukan oleh Putri Larasati (2012), terhadap siswa kelas VII SMP swasta di Jakarta. Menunjukkan bahwa terdapat 15 orang mengalami *self esteem* yang rendah, dimana 10 siswa berada pada kategori rendah dan 4 siswa dikategori sangat rendah. Penilitian yang telah dilaksanakan tersebut menunjukkan bahwa kecemasan berbicara bisa terjadi pada siapa saja dan merupan suatu masalah yang perlu mendapatkan penanganan khusus.

Hal ini juga terjadi di SMA Negeri 1 Takalar, ketika peneliti melakukan observasi di sekolah dan wawancara dengan guru bimbingan dan konseling, guru BK menyatakan bahwa beberapa siswa yang teridentifikasi memiliki *self esteem* yang rendah. Hal ini ditunjukkan dengan adanya siswa yang suka minder, tidak berani tampil di depan kelas, takut mengemukakan pendapat, kurang bergaul dengan teman kelasnya, lebih suka menyendiri, selalu bersikap canggung, kurang berinteraksi di lingkungan sekolahnya terkhusus di dalam kelas, serta tidak aktif mengikuti kegiatan-kegiatan yang ada di sekolah. Masalah-masalah seperti itu sudah banyak yang terjadi dan kadang dianggap sebagai hal yang biasa, bukan hanya di lingkungan sekolah melainkan di lingkungan masyarakat. Jika hal tersebut tidak diatasi dengan baik maka dapat menimbulkan dampak negatif misalnya memiliki konsep diri yang negatif atau merasa tidak percaya dengan kemampuan diri sendiri yang akan berdampak pada prestasi belajarnya di sekolah.

Sehubungan dengan *self esteem* yang rendah seperti yang sudah dijabarkan, menunjukkan perlunya upaya pemberian layanan bantuan kepada siswa SMA untuk meningkatkan *self esteem*. Maka pelayanan bimbingan dan konseling sebagai salah satu pilar pendidikan merupakan usaha bantuan yang memungkinkan siswa mengenal dan menerima diri sendiri, mampu mengambil keputusan, serta mampu mengarahkan dan mewujudkan diri sendiri secara efektif sesuai dengan peranan yang diinginkannya di masa depan. Karena itu bimbingan dan konseling sangat diperlukan untuk membantu siswa meningkatkan *self esteem* yang dimiliki sehingga nantinya dapat menghargai dirinya secara wajar.

Salah satu upaya yang dilakukan adalah dengan pemberian teknik *Thought Stopping* yaitu salah satu teknik konseling yang dapat digunakan untuk membantu siswa mengubah proses berpikir yang mengganggu atau pikiran yang negatif, mengatasi ketakutan, kegelisahan dan pikiran yang tidak diinginkan dari kesadaran. Teknik *thought stopping* dapat diartikan sebagai salah satu strategi untuk memberikan keterampilan kepada siswa untuk menginstruksikan diri atau menghentikan pikiran saat muncul pikiran negatif atau penilaian negatif seperti pernyataan negatif terhadap diri sendiri ataupun orang lain.

Dalam teknik ini siswa akan dibuat dalam kondisi rileks dan dalam keadaan rileks itu siswa diintruksikan untuk membayangkan pengalaman-pengalaman yang dapat menimbulkan rendahnya *self esteem* pada dirinya. Setelah siswa tersebut dapat membayangkan hal-hal yang dapat menimbulkan kecemasan kemudian konselor dapat menghentikannya dengan kata ataupun dengan isyarat. Teknik *thougt stopping* ini merupakan salah satu teknik dalam pendekatan konseling kognitif behavioral yang digunakan untuk mengubah pikiran negatif seseorang menjadi pikiran yang positif.

Mencermati hal tersebut serta urgensi dari teknik *thought stopping.* Maka peneliti menganggap bahwa permasalahan inilah yang akan dijadikan fokus pada penelitian, karena fenomena menunjukkan bahwa teknik *thought stopping* dapat membantu mengurangi dan mencegah dari masalah rendahnya *self esteem* yang dimiliki siswa. Sehingga dengan pemberian teknik *thought stopping* tersebut dapat keluar dari masalahnya, dapat menghargai dirinya dan mampu berprestasi.

1. **Rumusan Masalah**

Berdasarkan pada latar belakang masalah, maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat *self esteem* siswa di SMA Negeri 1 Takalar?
2. Bagaimana pelaksanaan teknik *thought stopping* dalam meningkatkan *self esteem* siswa di SMA Negeri 1 Takalar?
3. Apakah penerapan teknik *thought stopping* dapat meningkatkan *self esteem* siswa di SMA Negeri 1 Takalar?
4. **Tujuan Penelitian**

Sehubungan dengan rumusan masalah diatas, maka tujuan pelaksanaan penelitian ini, yaitu :

1. Untuk mengetahui tingkat *self esteem* siswa di SMA Negeri 1 Takalar
2. Untuk mengetahui pelaksanaan teknik *thought stopping* dalam meningkatkan *self esteem* siswa di SMA Negeri 1 Takalar
3. Untuk mengetahui penerapan teknik *thougth stopping* dapat meningkatkan *self esteem* siswa di SMA Negeri 1 Takalar
4. **Manfaat penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat sebagai berkut :

1. Manfaat Teoritis
2. Bagi akademisi, sebagai bahan informasi dalam pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang Psikologi Pendidikan dan Bimbingan.
3. Bagi peneliti, menjadi bahan acuan atau referensi dalam mengembangkan penelitian dimasa mendantang sebagai calon pembimbing.
4. Manfaat Praktis
   1. Bagi guru pembimbing (konselor), diharapkan menjadi masukan dalam menghadapi permasalahan siswa, terutama tentang tingkat self esteem siswa dengan menerapkan teknik *thougth stopping*.
   2. Bagi siswa, diharapkan agar teknik *thougth stopping* ini dapat diterapkan untuk membantu dirinya dalam mengatasi masalah yang dihadapi.
   3. Bagi mahasiswa, diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan pelajaran atau rujukan kedepannya jika sudah terjun ke lapangan sebagai seorang pembimbing.