

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Setiap orang pernah mengalami kecewa terhadap dirinya, pada saat-saat tertentu dalam hidupnya, menyalahkan diri sendiri, merasa bahwa dirinya paling jelek karena pakaian yang digunakan ataupun rupa yang dianggap tidak seelok orang lain. Orang tertentu dapat merendahkan dirinya hanya karena bentuk badan yang tidak ideal, merasa bahwa dirinya tidak pantas untuk bergaul dengan temannya karena berasal dari keluarga yang tidak mampu, dan menyalahkan lingkungannya atas identitas kegagalan yang dihadapinya. Individu yang tidak dapat menggambarkan dirinya sebagai manusia yang utuh, manusia yang unik. Sebagaimana manusia yang berbeda antara manusia satu dengan manusia yang lainnya. Hal tersebut merupakan permasalahan yang menjadikan individu mengalami identitas kegagalan (Corey, 2013: 263) yang cenderung menggambarkan dirinya dengan negatif atau hanya memandang segala aspek dengan sudut pandang yang negatif.

Konsep diri merupakan gambaran individu, mengenai dirinya sendiri seperti gambaran potensi yang dimiliki, kelemahan, kelebihan, gambaran fisik dan psikis. Yang berasal dari lingkungan individu meliputi rumah, keluarga, cara berpakaian, teman bahkan sekolah dan semua hal yang dilekatkan pada diri individu, merupakan bagian dari konsep diri (Matsumoto, 2008: 28, Hutagalung, 2007: 21).

Konsep diri dapat berawal dari persepsi diri yang dapat berkaitan dengan fisik, psikis dan sosial (Fakhruroji, 2015:441). Pada aspek fisik meliputi bentuk tubuh, bentuk wajah, bentuk rupa. Pada aspek psikis meliputi penilaian individu terhadap keadaan psikisnya, seperti mempercayai dirinya akan kemampuan dan

ketidakmampuan yang dimilikinya. Dan pada aspek sosial berupa pemahaman individu terhadap individu lainnya serta lingkungan yang ditempatinya.

Konsep diri meliputi beberapa aspek, yaitu: (1) Aspek fisik, (2) Aspek psikis, dan (3) Aspek sosial. Dari aspek fisik konsep diri mempunyai arti dalam memahami diri sendiri secara biologis dan fisiologis, seperti: jenis kelamin, umur, rupa, warna kulit, bagaimana cara untuk bertahan hidup dan sejenis yang bersifat biologis dan fisiologis.

Konsep diri berkembang dipengaruhi oleh banyak faktor. Pada dasarnya faktor yang paling utama yaitu pengalaman dalam aspek sosial (Restu, 2017: 203). Konsep diri merupakan refleksi dari seorang individu mengenai dirinya sendiri yang bersifat pribadi, dinamis dan evaluatif. Secara singkat, konsep diri merupakan pandangan dimana seorang individu mampu mengetahui apa yang dimilikinya, baik dari aspek psikis, fisik, dan sosial. Individu yang memiliki konsep diri yang tinggi menampakkan hubungan sosial yang lebih baik dari individu yang memiliki konsep diri rendah (Asweni, 2013:38).

Calhoun dan Acocella (Restu, 2017: 204) menjelaskan bahwa konsep diri terdiri atas tiga dimensi, yaitu: (1) Pengetahuan terhadap diri sendiri seperti usia, jenis kelamin, kebangsaan, suku bangsa, dan lain-lain, (2) Pengharapan mengenai diri sendiri yaitu pandangan tentang kemungkinan yang diinginkan terjadi pada dirinya di masa depan (sosok ideal), dan (3) Penilaian tentang diri sendiri, yaitu penilaian yang sesuai dengan ukuran kemampuannya untuk dinilai diakui oleh orang lain.

Berbeda dengan fisik aspek psikis merupakan aspek yang juga mempunyai artian penting, aspek psikis merupakan aspek yang berasal dari sisi internal individu, seperti: emosional, keinginan, kemampuan, dan dorongan untuk melakukan suatu hubungan dengan individu lainnya. Aspek sosial merupakan sisi dari konsep diri yang

bergantung dengan bagaimana individu berinteraksi dengan lingkungannya, hubungan antara satu individu dengan individu yang lain, dari aspek sosial ini dapat dipengaruhi oleh aspek fisik dan psikis, begitu pun dengan aspek fisik dan psikis yang dapat mempengaruhi satu sama lain.

Beberapa siswa MTs Al-Amien Jambu memiliki konsep diri negatif. Salah satu siswi berdasarkan hasil wawancara pada tanggal 16 Desember 2018. (HZ/P/15) Menganggap bahwa dirinya jelek karena merasa bahwa hanya dirinya yang berkulit sawo matang, dimana rata-rata dari teman-teman wanitanya memiliki warna kulit putih. Hal tersebut membuat subjek tersebut merasa bahwa dirinya tidak pantas untuk berteman dengan teman-temannya yang berkulit putih sehingga subjek mulai menarik dirinya dari hubungan sosialnya. Konsep diri yang negatif terhadap aspek fisik tersebut kemudian mempengaruhi sisi psikisnya berupa perasaan negatif yang muncul karena berbeda dengan teman-temannya dan mempengaruhi sisi sosialnya dalam bentuk menarik diri dari lingkungan pergaulan. Fenomena penarikan diri dari hubungan sosial dimana siswa yang berkulit sawo matang hanya dianggap mempunyai kepribadian introvert, seperti: pendiam, tidak suka bergaul dan bahkan dianggap memilih-milih teman.

Berbeda dengan siswi yang berkulit sawo matang siswi dengan inisial IF/P/14 menganggap bahwa dirinya tidak gaul atau *trendy* seperti teman-temannya dikarenakan dirinya bermukim di pondok, dilarang memegang *handphone* (HP) sedangkan teman-temannya yang rata-rata siswi yang tidak bermukim merupakan pengguna *handphone* (HP), dan lingkungan pergaulan yang berbeda, bahkan cara berpakaian yang mana siswi yang bermukim (siswi yang tinggal di pondok) mempunyai batasan dalam membawa pakaian serta ukuran pakaian yang harus di bawah pinggul sedangkan teman-temannya berbeda dengan dirinya yang lain kata

mengikuti *trend* barat yaitu baju sepinggul, membuat siswi yang bermukim tersebut menggap bahwa dirinya tidak pantas untuk bergaul dengan teman-temannya, serta pernyataan teman-temannya yang mengolok dirinya sebagai siswi yang kurang *update* membuat siswi yang bermukim tersebut berkecil hati, yang berdampak pada perasaannya yang merasa tidak betah untuk bermukim di pondok, karena siswi tersebut merasa bahwa penyebab subjek dijuluki siswi kurang *update* karena subjek merupakan anak pondok, fenomena tersebut tidak mendapatkan tanggapan yang serius dari pihak sekolah, pihak sekolah hanya beranggapan perasaan tidak betah di pondok merupakan hal yang biasa terjadi pada santriwati.

Sementara dengan kasus dua siswi diatas, kasus ini pun tidak mengalami penanganan yang serius, konsep diri negatif siswi ini disebabkan oleh faktor ekonomi keluarga, dan juga faktor teman yang sering memroti siswi yang ingin mendapatkan teman, siswi dengan inisial IL/P/15 dengan cara menuruti semua permintaan temannya yang memrotinya, siswi ini merupakan siswi yang bermukim, siswi tersebut mendapatkan uang dari orang tuanya, dengan mengatakan bahwa ada sumbangan yang harus dibayar, bahkan orang tuanya menanyakan pada pengurus yang ada di pondok, pengurus sampai merasa bingung karena sesuai peraturan pondok santriwati tidak diperbolehkan untuk mengadakan iuran sekecil apapun, terkecuali sudah disetujui oleh pimpinan pondok. Setelah ditanyakan pada teman sekelasnya bahkan teman sekamarnya mengatakan, bahwa siswi ini memang sangat borosbaik di sekolah maupun di pondok. Konsep diri negatif siswi tersebut dipengaruhi oleh faktor lingkungan, teman-teman yang rata-rata mempunyai gaya hidup yang terbilang mewah untuk ukuran anak pondok ataupun ukuran siswi MTs.

Fenomena tersebut perlu adanya penanganan serta adanya pengertian mengenai bagaimana konsep diri yang baik dan positif. Serta perlunya pemahaman

mengenai diri individu yang unik. Dalam penelitian ini penulis menawarkan solusi penawaran dengan pelaksanaan layanan konseling kelompok menggunakan *rational emotive behavior therapy*(REBT) yang mana pendekatan inilah dibuktikan secara empiris bahwa *rational emotive behavior therapy* (REBT) penting untuk membantu penerima manfaat agar dapat mencapai kesehatan psikologis yang optimal (Abdul, 2017:112), bahwa *rational emotive behavior therapy* (REBT) efektif dalam meningkatkan harga diri pada anak enuresis (Hirmaningsih, 2015: 64), Linda (2015: 103) dengan hasil analisis kualitatif yang menunjukkan bahwa *rational emotive behavior therapy* (REBT) akan memberikan hasil yang lebih optimal apabila diberikan kepada subjek yang memiliki kapasitas intelektual rata-rata atas dan aktif selama sesi terapi berlangsung, dan dalam Esya (2016, 66) menunjukkan secara empirik, intervensi konseling *rational emotive behaviorthrapy* (REBT) melalui teknik pencitraan (*imagery*) teruji efektif untuk meningkatkan resiliensi mahasiswa berstatus sosial-ekonomi lemah khususnya pada aspek efikasi diri.

Berdasarkan uraian diatas mengenai konsep diri negatif yang dimiliki oleh siswa, perlu adanya tindak lanjut untuk mengarahkan konsep diri negatif menjadi positif, karena apabila dibiarkan konsep diri yang negatif akan berdampak buruk pada aspek fisik yang meliputi rasa kecewa dengan bentuk tubuh, rupa atau raut wajah. Pada aspek psikis meliputi rasa tidak menerima dengan keadaan yang dialaminya, serta tidak mengenali kelemahan dan kelebihan yang dimilikinya, dan pada aspek sosial yang menyalahkan keadaan.

Demikian, perlu adanya konseling kelompok untuk membentuk konsep diri yang positif karena apabila hal itu dibiarkan siswa yang memiliki konsep diri negatif akan sulit dalam mengenali dirinya dan selalu berpandangan negatif mengenai gambaran atas dirinya.

Berdasarkan latar belakang, maka peneliti tertarik mengangkat permasalahan tersebut untuk dilakukan penelitian dengan judul “ Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Menggunakan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam Membentuk Konsep Diri Positif Siswa MTs Al-Amien Jambu”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang peneliti uraikan, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Konsep diri negatif yang muncul karena faktor fisik yang berbeda dengan temannya;
2. Konsep diri negatif yang muncul karena lingkungan pergaulan yang berbeda, perasaan yang tumbuh karena keadaan diri yang tidak sama dengan teman yang lainnya menjadi faktor terbentuknya konsep diri negatif;
3. Faktor teman yang juga masuk pada aspek sosial ikut berperan dalam terbentuknya konsep diri.

Konsep diri yang terbentuk dari tiga aspek meliputi aspek fisik, psikis dan sosial. Sangat menentukan dalam membentuk konsep diri yang positif ataupun negatif. Konsep diri yang terbentuk dari lingkungan yang negatif maka akan membentuk konsep diri negatif, sedangkan apabila lingkungannya memberikan hal positif maka akan membentuk konsep diri positif.

C. Batasan Masalah

Agar peneliti lebih fokus, maka penulis memandang permasalahan penelitian yang diangkat perlu dibatasi. Oleh karena itu penulis membatasi permasalahan yang berkaitan dengan Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Menggunakan *Rational Emotive Behavior Therapy* dalam Membentuk Konsep Diri Positif .

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah peneliti uraikan di atas, maka untuk mengakuratkan pembahasan peneliti merumuskan permasalahan yang akan di kaji dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Apakah layanan konseling kelompok dengan menggunakan *rational emotive behavior therapy* (REBT) dapat mebentuk konsep diri positif siswa MTs Al-Amien Jambu secara efektif?
2. Seberapa tinggi efektivitas layanan konseling kelompok dengan menggunakan *rational emotive behavior therapy* (REBT) dalam membentuk konsep diri positif siswa MTs Al-Amien Jambu?

E. Tujuan Penelitian

Dengan adanya latar belakang yang telah di uraikan di atas, maka tujuan penelitian adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui apakah layanan konseling kelompok menggunakan *rational emotive behavior therapy* (REBT) dapat mebentuk konsep diri positif siswa MTs Al-Amien Jambu secara efektif
2. Untuk mengetahui Seberapa efektif layanan konseling kelompok dengan menggunakan *rational emotive behavior therapy* (REBT) dalam membentuk konsep diri positif siswa MTs Al-Amien Jambu.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat yang dapat diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis hasil peneltian ini bermanfaat untuk memberi bahan masukan dan informasi ilmiah bagi siswa, guru dan guru BK, khususnya dalam menangani kasus konsep diri negatif siswa

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Sebagai tambahan informasi dan wawasan peneliti selanjutnya untuk dapat meneliti efektifitas layanan konseling kelompok dengan menggunakan *rational emotive behavior therapy* (REBT) dalam membentuk konsep diri positif.

b. Bagi Siswa

Hasil penelitian ini dapat memberikan pengetahuan pembaca mengenai konsep diri positif maupun negatif khususnya dalam pemberian layanan bimbingan dan konseling.

c. Guru BK

Tambahan wawasan bagi guru BK sebagai bahan referensi dalam mengembangkan layanan bimbingan dan konseling dalam pelaksanaan konseling kelompok dengan menggunakan *rational emotive behavior therapy* (REBT).

d. Bagi Sekolah

Bagi sekolah untuk dijadikan bahan referensi tambahan dan lebih mengembangkan lagi terhadap pemberian layanan bimbingan dan konseling dalam membentuk konsep diri siswa yang positif.

G. Definisi Operasional

1. Konsep Diri Positif

Konsep diri positif dimana individu mampu untuk mengenali gambaran dan penilaian mengenai setiap hal yang melekat dalam diri individu baik dari aspek fisik, psikis dan sosial. Dari diri sendiri maupun orang lain (Matsumoto, 2008: 28).

2. Rational Emotive Behavior Therapy

Rational emotive behavior therapy (REBT) merupakan pendekatan yang dipelopori oleh Albert Ellis yang menekankan pada kebersamaan dan interaksi antara berpikir dengan akal sehat (*rational thinking*) mengubah akal lika liku (*irrational*) menjadi akal sehat atau lurus (*rational*), berperasaan (*emoting*) dan berperilaku (*actiong*) (Winkel, 2010: 429) dan (lusiana, 2014).

