

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Undang-undang Sistem Pendidikan Nasional Nomor 20 Tahun 2003 Pasal 3 menyatakan bahwa pendidikan nasional berfungsi mengembangkan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi siswa agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab. Salah satu tujuan pendidikan adalah membentuk siswa menjadi pribadi yang memiliki penerimaan diri baik. Harapannya siswa memiliki komitmen yang kuat dalam mengamalkan nilai-nilai keimanan dan ketaqwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa, baik dalam kehidupan pribadi, keluarga, pergaulan dengan teman sebaya, di sekolah maupun di masyarakat pada umumnya.

Usia remaja sangat erat hubungannya dengan interaksi teman sebaya, dimana pada masa tersebut seseorang sangat mengharapkan pengakuan dari teman bermainnya. Pada masa remaja, konformitas terhadap kawan-kawan sebaya semakin meningkat (Santrock, 2007: 61). Terdapat beberapa keterampilan yang perlu dimiliki remaja dalam berinteraksi agar terjalin hubungan yang positif. Penerimaan diri (*self acceptance*) menurut Roger (Bernard, 2013: 9) merupakan salah satu dasar yang sangat penting dalam berinteraksi dengan orang lain.

Remaja yang memiliki penerimaan diri (*self acceptance*) akan menjadi puas dengan kondisi dirinya, tidak bermasalah dengan dirinya pribadi sehingga lebih siap dan nyaman dalam bergaul.

Dalam menjalani proses kehidupannya, individu selalu berusaha mencari dan menemukan apa yang disebut dengan kebahagiaan. Berkaitan dengan hal tersebut Shaver dan Friedman dalam Hurlock (2004: 19) menyebutkan bahwa beberapa esensi kebahagiaan atau keadaan sejahtera, kenikmatan atau kepuasan, di antaranya adalah sikap menerima (*acceptance*), kasih sayang (*affection*), dan prestasi (*achievement*)". Selanjutnya Al-Mighwar (2006: 49) menyebutkan bahwa penerimaan adalah faktor yang penting dalam kebahagiaan, baik penerimaan diri sendiri maupun penerimaan sosial. Berdasarkan hal tersebut dapat diketahui bahwa dalam mencapai kebahagiaan, individu harus memiliki *self acceptance*.

Self acceptance membantu memberikan kepercayaan diri kepada individu untuk berbicara dan menampilkan sikap apa adanya, tidak dibuat-buat dan memiliki gaya hidup yang alami dan positif. Remaja yang menerima dirinya adalah remaja yang menerima kekurangan dirinya dan mengakui kelebihan yang ada pada dirinya secara positif disertai dengan keinginan yang terus menerus untuk mengembangkan diri (Handayani, 1998: 1). Dengan demikian dapat dikatakan bahwa remaja yang bagus penerimaan dirinya tetap menerima kondisi diri baik dengan segala kelebihan maupun keterbatasan yang dimiliki. Hal ini sejalan dengan pendapat Chamberlain (2001: 178) bahwa seseorang yang menerima dirinya dengan baik adalah yang benar-benar total menerima dirinya sendiri, baik dalam kondisi memiliki kelebihan dalam hal intelektual ataupun

tidak, serta tetap menerima dirinya sendiri baik saat ada yang peduli dan mencintainya ataupun tidak.

Self acceptance memiliki posisi yang penting dalam pembentukan kepribadian yang sehat, sebagaimana yang disampaikan oleh Plummer (2005: 20) bahwa *self acceptance* merupakan pondasi dalam membangun kesehatan *self esteem*. Sejalan dengan pendapat tersebut, Statman (1993: 60) juga berpendapat bahwa *self acceptance*, *self confidence* dan *self respect* adalah beberapa hal yang dibutuhkan untuk membentuk *self esteem* (penghargaan diri). Dengan demikian dapat dipahami bahwa *self acceptance* merupakan unsur penting yang perlu dimiliki untuk membentuk kondisi jiwa dan kepribadian yang baik dan ketiadaannya dapat memberikan pengaruh pada kurang berkembangnya kepribadian yang diharapkan.

Pada kenyataannya remaja saat ini banyak yang tidak puas dengan kondisi dirinya, tidak mengakui kelebihan dirinya bahkan menarik diri dari pergaulan. Sebagian remaja merasa fisiknya tidak menarik, terlalu gemuk, terlalu kurus, dan memiliki warna kulit yang tidak dia sukai, dan kemudian tidak menerima kekurangannya dan sibuk menyalahkan dirinya sendiri, akibatnya dalam bergaul remaja jadi cenderung tidak menampilkan dirinya yang “asli” dan cenderung melakukan *conformity*, cenderung untuk menyesuaikan diri dengan keinginan atau yang ingin diperbuat oleh teman sebaya baik dalam hal pikiran, pendapat, nilai-nilai, gaya hidup, kebiasaan, keinginan dan aspek kehidupan lainnya agar ia merasa diterima oleh teman-teman sebayanya.

Menurut Husniyati (2009: 4), individu yang mempunyai penerimaan diri rendah akan mudah putus asa, selalu menyalahkan dirinya, malu, rendah diri akan keadaannya, merasa tidak berarti, merasa iri terhadap keadaan orang lain, akan sulit membangun hubungan positif dengan orang lain, dan tidak bahagia. Siswa yang tidak memiliki penerimaan diri yang baik akan sangat rentan menjadi tertekan dan mengalami kesulitan dalam memusatkan konsentrasi pikiran, melemahkan motivasi dan daya juang. Pada akhirnya siswa tidak mampu mengaktualisasikan kemampuannya dalam mengembangkan dirinya dengan baik.

Setiap individu termasuk siswa kelas X SMA Negeri 1 Karanganyar Demak seharusnya memiliki *self acceptance* yang baik, namun pada kondisi yang ada di lapangan ternyata masih dijumpai siswa yang memiliki penerimaan diri rendah. Hal tersebut dapat diketahui dari data awal hasil wawancara dengan Guru bimbingan dan konseling didapat informasi yakni ada 8 siswa yang datang menemui guru bimbingan dan konseling mengaku malu dengan kekurangan dan keadaan dirinya yang tidak sama seperti teman-teman lainnya dan siswa tersebut juga mengaku sangat ingin bisa menjadi seperti teman-teman lainnya. Berdasarkan observasi yang dilakukan terhadap siswa kelas X tanggal 6 Maret 2019 terdapat penerimaan diri rendah yang ditunjukkan dengan menyendiri dan tidak bergabung bersama teman-temannya, tidak banyak bicara saat diajak mengobrol. Kemudian dalam proses interaksi belajar mengajar, siswa menjadi cenderung pasif dan menjawab seadanya ketika menjawab pertanyaan yang dilontarkan guru di kelas, ada siswa minder terhadap kondisi fisik yang dimiliki.

Dari gejala-gejala tersebut dapat dikatakan masih banyak siswa yang belum memiliki penerimaan diri yang positif.

Fenomena di atas tersebut, menunjukkan bahwa terdapat gejala rendahnya penerimaan diri pada siswa. Apabila hal ini dibiarkan saja maka akan berakibat pada perkembangan belajar berikutnya, siswa akan sulit untuk mengaktualisasikan dirinya. Oleh karena itu, kasus tersebut harus segera diatasi agar tidak menimbulkan hambatan pada perkembangan berikutnya. Salah satu upaya mengatasi masalah penerimaan diri adalah melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management*. Dengan demikian untuk mengatasi *self acceptance* yang rendah, maka peneliti memberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* untuk meningkatkan *self acceptance*.

Dalam jurnal Ratu Zhafira Fajri (2019) dari hasil penelitian yang telah dilakukan diketahui bahwa penerimaan diri (*self acceptance*) dapat ditingkatkan melalui layanan bimbingan kelompok pada siswa kelas XI di SMA Negeri 3 Kotabumi pada Tahun Ajaran 2017/2018. Hal ini ditunjukkan dari meningkatnya penerimaan diri dan perubahan perilaku pada beberapa siswa, namun perubahan yang tidak signifikanpun terjadi pada beberapa siswa, sebelum diberikan perlakuan dan setelah diberi perlakuan dengan pemberian bimbingan kelompok. Jadi bimbingan kelompok dapat digunakan untuk meningkatkan penerimaan diri (*self acceptance*) siswa.

Prayitno (2004: 1) menjelaskan bahwa kegiatan layanan bimbingan kelompok merupakan proses pemberian informasi dan bantuan pada sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok guna mencapai suatu tujuan

tertentu. Layanan bimbingan kelompok yang diberikan dalam suasana kelompok selain itu juga bisa dijadikan media penyampaian informasi sekaligus juga bisa membantu siswa menyusun rencana dalam membuat keputusan yang tepat sehingga diharapkan berdampak positif bagi siswa yang nantinya dapat mengubah perilaku yang menyimpang. Selain itu apabila dinamika kelompok dapat terwujud dengan baik, maka anggota kelompok saling menolong, menerima dan berempati dengan tulus. Sedangkan Wibowo (2005: 31) menjelaskan lebih lanjut bahwa bimbingan kelompok merupakan suatu proses intervensi yang bersifat membantu individu untuk meningkatkan pemahaman tentang diri sendiri dan hubungannya dengan orang lain.

Berdasarkan pengertian tersebut di atas, maka dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok merupakan layanan bimbingan yang dilaksanakan di dalam suasana kelompok. Pada pelaksanaan bimbingan kelompok ada konselor, yaitu Konselor, dan anggota kelompok yaitu klien (yang jumlahnya lebih dari satu orang). Terjadi hubungan konseling dalam suasana hangat, terbuka, permisif, dan penuh keakraban. Adanya pengungkapan dan pemahaman masalah klien, penelusuran sebab-sebab timbulnya masalah (jika perlu dengan menerapkan metode-metode khusus), kegiatan evaluasi dan tindak lanjut. Tahapantahapan layanan bimbingan kelompok menurut Prayitno (2004: 40) ada empat tahap yaitu tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap pelaksanaan kegiatan, dan tahap pengakhiran kegiatan.

Adapun penggunaan teknik dalam kegiatan layanan bimbingan kelompok mempunyai banyak fungsi selain dapat lebih memfokuskan kegiaitan bimbingan

kelompok terhadap tujuan yang ingin dicapai tetapi juga dapat membuat suasana yang terbangun dalam kegiatan bimbingan kelompok agar lebih bergairah dan tidak cepat membuat siswa jenuh mengikutinya, seperti yang dikemukakan oleh Romlah (2006: 86) menjelaskan bahwa teknik bukan merupakan tujuan tetapi sebagai alat untuk mencapai tujuan. Pemilihan dan penggunaan masing-masing teknik tidak dapat lepas dari kepribadian konselor atau pemimpin kelompok. Salah satu teknik yang dapat diterapkan dalam layanan bimbingan kelompok adalah *self management*.

Self management merupakan salah satu model dalam *cognitive behavior therapy*. *Self management* meliputi pemantauan diri (*self monitoring*), *reinforcement* yang positif (*self reward*), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*), dan penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*) (Gunarsa, 2004: 225-226). Selanjutnya dinyatakan bahwa *self instructional* merupakan teknik kognitif yang mempunyai peranan penting atau sebagai penyokong terhadap *self management*. Pengaruh teori kognitif pada masalah-masalah *self management* disebabkan oleh kesalahan konstruksi-konstruksi atau kognisi-kognisi yang lain tentang dunia atau orang-orang di sekitar kita atau diri kita sendiri. *Self instructional* atau menginstruksi diri sendiri pada hakikatnya adalah bentuk restrukturisasi aspek kognitif. Urgensi dari hal tersebut terungkap bahwa pernyataan terhadap diri sendiri sama pengaruhnya dengan pernyataan yang dibuat orang lain terhadap dirinya (Gunarsa, 2004: 228).

Anggapan dasar *self management* merupakan teknik kognitif behavioral adalah bahwa setiap manusia memiliki kecenderungan-kecenderungan positif

maupun negatif. Setiap perilaku manusia itu merupakan hasil dari proses belajar (pengalaman) dalam merespon berbagai stimulus dari lingkungannya. Namun *self management* juga menolak pandangan behavioral radikal yang mengatakan bahwa manusia itu sepenuhnya dibentuk dan ditentukan oleh lingkungannya.

Bimbingan kelompok dengan teknik *self management* merupakan upaya menciptakan lingkungan yang kondusif yang memberikan kesempatan bagi anggotanya untuk menambah penerimaan diri dan orang lain, memberikan ide, perasaan, dukungan bantuan alternatif pemecahan masalah dan mengambil keputusan yang tepat, dapat berlatih tentang perilaku baru dan bertanggung jawab atas pilihan yang ditentukan sendiri. Suasana ini dapat menumbuhkan perasaan berarti bagi anggota yang selanjutnya dapat mengubah perilaku yang kurang baik dan mampu berfikir secara jernih.

Asumsi yang dipakai dalam penelitian ini adalah bahwa dalam bimbingan kelompok dengan teknik *self management* akan terjadi proses hubungan antar siswa. Diharapkan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* dijadikan wahana pemahaman nilai-nilai menjadi positif bagi siswa, khususnya perilaku yang negatif menjadi perilaku yang positif dibentuk yang tidak hanya dengan teknik *self management* namun dengan pendekatan bimbingan kelompok yang akan lebih optimal, karena terkadang siswa dapat mengungkapkan dalam kegiatan kelompok dan para siswa tidak merasa terhakimi oleh keadaan sendiri, mereka juga merasa mendapat pembinaan dan informasi menjadi yang positif untuk mengubah perilaku yang kurang baik merupakan masalah yang banyak dialami oleh siswa khususnya pada kelas X di SMA Negeri 1 Karanganyar Demak.

Berdasarkan hal tersebut, rendahnya penerimaan diri pada siswa diharapkan dapat diatasi melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* dengan melakukan perencanaan yang rinci, matang dan tersusun secara sistematis, serta persiapan yang cukup (baik secara fisik, mental ataupun emosional) dan apresiasi terhadap kelebihan dan kemampuan yang dimiliki. Konseli dibantu merumuskan tingkah laku apa yang akan diperbuatnya. Dengan demikian, konseli dapat mengungkapkan harapan dan keinginannya, dapat berperilaku yang bertanggung jawab, yang pada akhirnya dapat merubah anggapan buruk tentang dirinya sendiri yang tidak berguna dan lebih optimis dalam menatap masa depan. Maka peneliti akan menyusun penelitian tindakan bimbingan dan konseling dengan judul “Peningkatan *Self Acceptance* Melalui Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self Management* pada Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Karanganyar Demak”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan di atas, dapat dirumuskan permasalahan utama yaitu “Apakah masalah rendahnya penerimaan diri (*self acceptance*) pada siswa kelas X di SMA Negeri 1 Karanganyar Demak dapat diatasi melalui bimbingan kelompok dengan teknik *self management*?”.

Berdasarkan rumusan masalah utama dapat dijabarkan menjadi dua rumusan masalah meliputi:

1. Bagaimanakah pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* dalam meningkatkan *self acceptance* pada kelas X SMA Negeri

- 1 Karanganyar Demak?
2. Apakah *self acceptance* dapat ditingkatkan melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Karanganyar Demak?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah *self acceptance* dapat ditingkatkan melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Karanganyar Demak. Dari tujuan utama dapat dijabarkan menjadi dua tujuan penelitian meliputi:

1. Mengetahui pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* dalam meningkatkan *self acceptance* pada kelas X SMA Negeri 1 Karanganyar Demak.
2. Mengetahui peningkatan *self acceptance* melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Karanganyar Demak.

D. Kegunaan Penelitian

Ada beberapa kegunaan penelitian tindakan bimbingan konseling yang akan dilaksanakan mengenai peningkatan *self acceptance* melalui bimbingan kelompok dengan teknik *self management* pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Karanganyar Demak, antara lain:

1. Kegunaan Teoritis

- a. Hasil Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk memperkaya ilmu pendidikan di bidang bimbingan dan konseling.
- b. Hasil penelitian ini juga dapat memberikan masukan baru bagi pengembangan ilmu pengetahuan pada umumnya serta pengembangan ilmu bimbingan dan konseling pada khususnya.

2. Kegunaan Praktis

- a. Bagi sekolah, melalui penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan untuk sekolah agar membuat layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* sebagai program sekolah yang dapat membantu siswa untuk meningkatkan sikap penerimaan diri (*self acceptance*) siswa dan menerapkan layanan konseling kelompok, bimbingan klasikal untuk semua kelas.
- b. Bagi guru Bimbingan dan Konseling, dengan dilaksanakannya penelitian ini, guru Bimbingan dan konseling bisa menjadikan hasil dari penelitian ini diharapkan sebagai bahan masukan atau acuan dalam upaya pemberian layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* terutama untuk meningkatkan sikap penerimaan diri (*self acceptance*) siswa, sehingga nantinya dapat menunjang efektivitas dari layanan yang diberikan tersebut.
- c. Bagi siswa, penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai media untuk menumbuhkan kemampuan penerimaan diri (*self acceptance*) siswa

dengan baik sehingga siswa dapat meningkatkan perasaan percaya diri dalam menjalin hubungan dengan orang lain.

- d. Bagi peneliti, dapat mengetahui sejauhmana pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* untuk meningkatkan *self acceptance* pada siswa di SMA Negeri 1 Karanganyar Demak.

