

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan bukan hanya formalitas atau ajang bersaing nilai saja. Namun, pendidikan juga menjadi upaya pembentukan kepribadian peserta didik. Salah satu upaya pembentukan kepribadian peserta didik adalah dengan meningkatkan *self-esteem*, yaitu kemampuan untuk mengenali, menghargai, dan menerima aspek positif dan negative dari diri sendiri. Seseorang semakin positif menilai dirinya, maka semakin tinggi *self-esteem*-nya. Sebaliknya juga jika seseorang semakin negative menilai dirinya, maka semakin rendah tingkat *self-esteem* yang dimilikinya.¹

Menurut Coopersmith, remaja dengan *self-esteem* tinggi dapat mempercayai pandangan sendiri sehingga lebih yakin pada kehidupan, menggunakan umpan balik dari orang lain sebagai dasar introspeksi diri, memandang diri sebagai orang yang bervaluable, relevansi, layak, memiliki cita-cita besar, dan berusaha mewujudkannya. Sedangkan remaja dengan *self-esteem* rendah lebih sulit untuk meyakinkan diri sendiri serta lebih sulit mengevaluasi kemampuan pada dirinya, merasa sendirian karena mempunyai keyakinan dirinya tidak dicintai, terlalu lemah dalam mengakui ketidaksempurnaan, sensitive terhadap pendapat orang lain, terperosok dalam kekhawatiran pribadi dan menarik diri dari situasi sosial.²

Masa remaja merupakan masa yang identik sebagai masa mencari identitas diri. Dalam proses mencari identitas diri, kebanyakan remaja sering terjebak dalam kenakalan remaja yang justru akan menurunkan harga dirinya. Saiful dan Nikmarijal menyebutkan beberapa fenomena negative yang kerap terjadi di lingkungan sekolah adalah sulitnya peserta didik untuk mengemukakan pendapatnya, belum mengetahui kelemahan dan

¹ Muhammad Ikbal dan Nurjannah, “Meningkatkan *Self-Esteem* dengan Menggunakan Pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* pada Peserta Didik Kelas VIII Di SMP Muhammadiyah Jati Agung Lampung Selatan Tahun Pelajaran 2015/2016”, Jurnal Bimbingan dan Konseling, Vol.03, No.1 (2016), Hal 76.

² Bakhrudin All Habsy, “*Model Konseling Kelompok Cognitive Behavior Untuk Meningkatkan Self-Esteem Siswa SMK*”, Jurnal Perspektif Ilmu Pendidikan, Vol.31, No.1 (2017), Hal 23.

kelebihan diri, belum bisa mengontrol diri, memiliki hambatan dalam berkomunikasi dengan teman, sering melanggar aturan sekolah, kesulitan mengejarkan tugas yang diberikan, sulit mengambil keputusan dan belum bisa menyelesaikan masalahnya sendiri.³ Fenomena *self-esteem* negative atau rendah yang ditemui pada lokasi penelitian adalah banyak peserta didik yang pasif ketika melaksanakan kegiatan pembelajaran, memiliki kesulitan dalam berkomunikasi dengan teman dan guru, seringnya melanggar peraturan yang telah ditetapkan, belum mengetahui minat dan bakat karena takut mencoba hal baru, merasa ragu ketika menyampaikan pendapat, dan belum bisa bersyukur dengan kondisi yang dijalani saat ini. Selain itu, pada lokasi penelitian juga ditemui maraknya remaja putri yang kini lebih mementingkan penampilan daripada prestasi di sekolah. Banyak peserta didik yang terobsesi memiliki kulit putih, wajah yang bersih, tubuh yang langsing sebagai standart kecantikan yang sempurna. Sehingga berbagai upaya negative dilakukan untuk mencapainya.⁴ Hal ini justru membuktikan bahwa mereka mempunyai *self-esteem* yang negative. Sebaliknya, remaja dengan *self-esteem* positif akan lebih bersyukur dengan keadaan, memiliki kepribadian yang lebih menarik, dan mampu menghargai apapun pencapaian dalam hidupnya.

Pada penelitian ini, konsep *self-esteem* yang dibahas adalah mengenai keyakinan individu pada dirinya sendiri. Setiap individu memiliki potensi yang lebih besar dan kualitas yang berharga. Jika memiliki keyakinan bahwa dirinya lemah, maka individu tersebut akan menjadi lemah. Jika memiliki keyakinan bahwa dirinya memiliki kekurangan, maka memang begitu adanya. Jika memiliki keyakinan bahwa dirinya warga negara yang biasa-biasa saja, maka itulah dirinya. Jika seseorang tidak segera membuang fikiran-fikiran negative tersebut, maka orang lain akan mulai menganggap diri kita orang yang tidak baik.⁵

Perlu diketahui bahwa tingkat *self-esteem* yang baik adalah *self-esteem* yang ideal. Maksud ideal disini adalah tidak memiliki *self-esteem* yang rendah dan tidak memiliki *self-esteem* yang

³ Wida Rosani, dkk, “*Studi Deskriptif Self-Esteem Pada Siswa Kelas XI SMAN 1 Margaasih*”, Jurnal Fokus, Vol. 4, No.5, (2021), Hal. 332

⁴ Hasil Observasi yang dilakukan di lokasi penelitian

⁵ Faiez H. Seyal, “*Change Your Lens Change Your World*”, (Jakarta Selatan: Nakhlah Pustaka, 2006), 221.

terlalu tinggi. Hal ini bertujuan agar individu tersebut menjadi pribadi yang tidak sombong dan selalu rendah hati. Hal ini juga sejalan dengan teori dari Rosenberg dan Owen. Maka dari itu itu, selalu berfikir positif dan selalu melibatkan Allah dalam segala situasi merupakan langkah terbaik untuk membentuk *self-esteem* yang ideal. Maka dari itu, penelitian ini membahas layanan konseling kelompok CBT teknik *islamic self-instruction* untuk meningkatkan *self-esteem* peserta didik.

Konseling merupakan kegiatan yang melibatkan proses mental yang dapat mempengaruhi apa yang dilakukan konselor sebelum, selama, dan setelah kegiatan.⁶ Menurut Tohirin, konseling kelompok adalah upaya untuk mendukung individu dalam memecahkan masalah mereka dalam kelompok dengan menggunakan dinamika kelompok.⁷ Pelaksanaan konseling kelompok pada penelitian ini mengacu pada teori Pauline Harrison yaitu, konseling kelompok terdiri dari 4-8 orang konseli, kemudian dipimpin oleh satu atau dua orang konselor.⁸ Sedangkan CBT ialah pendekatan dalam bimbingan dan konseling dengan tujuan untuk mengubah perilaku, menenangkan jiwa dan raga agar lebih positif, berfikir lebih rasional dan membuat keputusan yang lebih tepat.⁹ Pendekatan CBT pada penelitian ini mengacu pada teori dari Corey yaitu, bertujuan membantu konseli mengatur pikiran negative menjadi pikiran yang lebih positif.¹⁰ Jadi kesimpulannya, konseling kelompok CBT adalah suatu upaya pertolongan yang dilakukan konselor secara berkelompok dengan mengajak konseli untuk selalu focus pada perasaan yang positif. Dengan memiliki perasaan yang positif secara otomatis akan

⁶ Supa'at, Khilman Rofi Azmi, "*Mind Skill Training Model Through Experiential Learning as Guide Teacher and Islamic Counsellor*", Jurnal Pendidikan Islam, Vol. 13, No. 2, (2019), Hal. 296

⁷ Tohirin, "*Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah*", (Jakarta: Rajawali Pers, 2013), 172

⁸ M. Edi Kurnanto, "*Konseling Kelompok*", Bandung: Alfabeta, 2013), Hal. 7

⁹ Renni Kurniati, "*Efektivitas Pendekatan Cognitive Behavior Therapy Dengan Teknik Self-Management Untuk Mengurangi Penggunaan Smartphone Secara Berlebihan Pada Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 4 Bandar Lampung*", (Skripsi: UIN Raden Intan Lampung, 2019), 19

¹⁰ Linda Fitria, dkk, "*Cognitive Behaviour Therapy Counseling Untuk Mengatasi Anxiety Dalam Masa Pandemi Covid-19*", Jurnal Pendidikan Islam, Vol. 13, No. 2, (2019), Hal. 296

menghasilkan pola pikir yang positif serta tindakan yang positif pula.

Penerapan Proses konseling kelompok CBT ini mampu meningkatkan *self-esteem* peserta didik. Dibuktikan pada penelitian yang dilakukan oleh Muswardi Rosra dan Shinta Mayasari berjudul “Peningkatan *Self-Esteem* Siswa Kelas X Menggunakan Layanan Konseling Kelompok”. Dengan hasil uji wilcoxon menunjukkan bahwa *self-esteem* peserta didik meningkat 39,9% dan angka probabilitas $<0,05$ ($0,005 < 0,05$) maka H_a diterima.¹¹ Terdapat juga penelitian mengenai peningkatan *self-esteem* peserta didik yang dilakukan oleh Bakhrudin Al-Habsy dengan judul “Model Konseling Kelompok *Cognitive Behavior* Untuk Meningkatkan *Self-Esteem* Siswa SMK”. Hasil yang didapatkan menggunakan *Two Independent Sample Test Mann Whitney U*, terdapat peningkatan skor inventori harga diri yang signifikan pada *post-test* dibandingkan pada *pre-test*. Skor kelompok eksperimen tidak berbeda jauh dengan skor kelompok kontrol. Dengan demikian H_1 diterima dan H_0 ditolak.¹²

Penelitian ini menggunakan teknik *islamic self-instruction*. *Self-instruction* sendiri merupakan salah satu teknik yang terdapat pada pendekatan CBT. Teknik ini dikembangkan oleh Donald Meichenbaum, seorang psikolog Amerika dan Profesor Emeritus Psikologi. Teknik *self-instruction* dapat menolong peserta didik untuk mengontrol dirinya sendiri dengan memberikan instruksi-instruksi positif dan berupaya menghindari instruksi negative. Teknik ini sangat ideal untuk mengatasi masalah emosional dan perilaku. *Self-instruction* bertujuan untuk memberi penguraian masalah yang digunakan untuk mengubah perilaku diri sendiri.¹³ Teknik *self-instruction* merupakan teknik verbalisasi diri untuk mengendalikan

¹¹ Muswardi Rosra dan Shinta Mayasari, “Peningkatan *Self-Esteem* Siswa Kelas X Menggunakan Layanan Konseling Kelompok”, ALIBKIN Jurnal Bimbingan dan konseling, Vol. 3, No. 3 (2014), Hal. 1

¹² Bakhrudin All Habsy, “Model Konseling Kelompok *Cognitive Behavior* Untuk Meningkatkan *Self-Esteem* Siswa SMK”, Jurnal Perspektif Ilmu Pendidikan, Vol.31, No.1 (2017), Hal 23.

¹³ Bambang Setiawan, Muhammad Solehuddin, Anne Hafina, “Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self-Instruction* untuk Meningkatkan *Self-Regulation* Siswa”, Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling, Vol. 1, No.1, (2019), 2-3

keyakinan negative sehingga menjadi keyakinan yang lebih positif. Menurut Meichenbaum, ketika peserta didik dapat mengendalikan keyakinan negativenya ketika merasa terancam atau dibawah tekanan dari suatu situasi, pikiran, perasaan, dan perilaku yang lebih positif akan mengikuti secara alami. Oleh karena itu efek stress dapat dikurangi ketika peserta didik mampu mengelola keyakinan positif mereka dalam keadaan yang menantang¹⁴

Islamic self-instruction merupakan perpaduan antara teknik *self-instruction* secara umum dengan memasukkan kaidah-kaidah keislaman dalam setiap langkah pelaksanaannya. Tujuan dari *islamic self-instruction* adalah agar konseli mampu menginstruksikan kalimat positif untuk diri sendiri dengan selalu melibatkan Allah ketika menghadapi situasi yang menekan. Untuk memaksimalkan penerapan teknik *islamic self-instruction* ini, maka digunakanlah layanan konseling kelompok CBT. Sesuai dengan tujuan CBT, konselor terlebih dahulu membantu peserta didik mengenali pikiran negative yang membuat *self-esteem* dirinya menjadi rendah. Kemudian konselor membantu peserta didik mengubah pikiran negative tersebut menjadi pikiran yang lebih positif. Ketika peserta didik sudah mampu untuk berfikir positif, langkah selanjutnya adalah menugaskan peserta didik untuk membuat kalimat positif dengan memasukkan ajaran islam. Peserta didik diajarkan untuk selalu ber*husnudzon* dan bersyukur pada sang pencipta dalam mejalani kehidupan sehari-hari. Allah S.W.T. selalu memandang sama derajat hamba-hambanya. selalu menanamkan sifat *husnudzon* pada kehidupan sehari-hari, maka individu akan menjadi pribadi yang lebih bersyukur dan menjadi pribadi yang positive. Dengan begitu, konseling kelompok CBT dengan teknik *islamic self-instruction* diharapkan mampu meningkatkan *self-esteem* peserta didik. Dari uraian yang telah dipaparkan, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait **“EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK CBT DENGAN TEKNIK ISLAMIC SELF-INSTRUCTION UNTUK MENINGKATKAN SELF-ESTEEM PESERTA DIDIK DI MA NU MA’ARIF KUDUS”**.

¹⁴ Faridah Nurmaliyah, “Menurunkan Stress Akademik Siswa dengan Menggunakan Teknik Self-Instruction”, Jurnal Pendidikan Humaniora, Vol.2, No.3, (2014), Hal.275

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah disajikan di atas, maka dari itu penulis merumuskan beberapa masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana pelaksanaan konseling kelompok CBT teknik *islamic self-instruction* untuk meningkatkan *self-esteem* peserta didik di MA NU Ma'arif Kudus?
2. Bagaimana efektivitas konseling kelompok CBT menggunakan teknik *islamic self-instruction* untuk meningkatkan *self-esteem* peserta didik di MA NU Ma'arif Kudus?

C. Tujuan Penelitian

Untuk tercapai hasil yang maksimal, maka peneliti akan menetapkan beberapa tujuan penelitian, untuk menjawab rumusan masalah tersebut, maka tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui pelaksanaan konseling kelompok CBT teknik *islamic self-instruction* untuk meningkatkan *self-esteem* peserta didik di MA NU Ma'arif Kudus
2. Untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok CBT menggunakan teknik *islamic self-instruction* untuk meningkatkan *self-esteem* peserta didik di MA NU Ma'arif Kudus

D. Manfaat Penelitian

Dari tujuan penelitian diatas, peneliti berharap pelaksanaan penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca, baik bersifat teoritis maupun praktis

1. Manfaat Teoritis

Peneliti berharap mampu membawa banyak manfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan khususnya peningkatan bimbingan dan konseling Pendidikan Islam terhadap efektivitas konseling kelompok CBT dengan teknik *islamic self-instruction* untuk meningkatkan *self-esteem* peserta didik.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi sekolah

Melalui penelitian ini diharapkan mampu dijadikan alternatif untuk membantu meningkatkan *self-esteem* peserta didik melalui konseling kelompok.

b. Guru BK

Diharapkan penelitian ini mampu menambah pengetahuan dan memberikan bimbingan dan motivasi kepada guru bahwa konseling kelompok CBT dapat meningkatkan *self-esteem*.

c. Peserta didik

Hasil yang diperoleh diharapkan dapat meningkatkan *self-esteem* peserta didik.

d. Bagi penulis

Dapat memperluas pengetahuan dan pengalaman peneliti tentang keefektifan layanan konseling kelompok CBT menggunakan teknik *islamic self-instruction* untuk meningkatkan *self-esteem* peserta didik.

E. Sistematika Penulisan

1. Bagian awal skripsi

Bagian ini memuat: halaman judul, pengesahan majlis penguji ujian munaqosah, pernyataan keaslian skripsi, abstrak, motto, persembahan, pedoman transliterasi arab-latin, kata pengantar, daftar isi, daftar table, daftar table, daftar gambar.

2. Bagian isi lampiran skripsi, meliputi:

a. Bab I Pendahuluan

Pada bab ini berisi: (1) latar belakang, (2) rumusan masalah, (3) tujuan penelitian, (4) manfaat penelitian, (5) sistematika penulisan

b. Bab II Landasan Teori

Pada bab ini menjelaskan mengenai: (1) deskripsi teori, meliputi: a. Tinjauan Konseling Kelompok, b. Tinjauan CBT, c. Tinjauan teknik *Self-Instruction*, d. Tinjauan teknik *Islamic Self-Instruction*, e. Tinjauan *Self-Esteem*, (2) penelitian terdahulu, (3) kerangka berfikir, (4) hipotesis

c. Bab III Metode Penelitian

Pada bagian menjelaskan mengenai: (1) jenis dan pendekatan penelitian, (2) setting penelitian, (3) populasi dan sampel, (4) desain dan definisi oprasional variabel, (5) uji validitas dan reliabilitas instrument, (6) Teknik pengumpulan data, (7) Teknik analisis data

d. Bab IV Hasil Penelitian dan Pembahasan

Bab ini memuat: (1) hasil penelitian (A) Gambaran objek penelitian, (B) Analisis Data (uji validitas, uji reliabilitas, uji normalitas, uji homogenitas, uji T), (2) pembahasan.

e. Bab V Penutup

Pada bab ini membahas tentang kesimpulan dari permasalahan yang di kaji peneliti dengan tuntas, keterbatasan penelitian, dan saran dari penulis dalam berproses.

3. Daftar Pustaka

4. Lampiran-lampiran

