

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Self-esteem merupakan salah satu komponen kepribadian yang mempengaruhi sikap dan perilaku seseorang. Menurut Murk, *self-esteem* adalah evaluasi yang dilakukan seseorang terhadap dirinya sendiri, umumnya dalam kaitannya dengan dirinya sendiri.¹ *Self-esteem* adalah cara seseorang menilai, memandang dan mengevaluasi diri sendiri, serta pandangan positif dan negatif terhadap diri yang tercermin pada perilaku individu. Penilaian yang baik dari orang lain dapat mempengaruhi persepsi individu, sehingga akan membentuk *self-esteem* positif. Begitu pula sebaliknya, jika lingkungan menolak atau mendapat penilaian buruk dari orang lain akan berdampak pada terbentuknya *self-esteem* negatif.

Menurut John W. Santrock, *self-esteem* adalah komponen evaluatif global diri. Harga diri atau citra diri adalah istilah lain untuk *self-esteem*.² Harga diri merupakan aspek kepribadian yang tumbuh dan berkembang secara berkelanjutan, sehingga bukan sesuatu yang dimiliki sejak lahir. Perkembangan ini terjadi melalui interaksi antar manusia, seperti orang tua atau teman sebaya. Dengan demikian, dapat dilihat bahwa harga diri bukanlah aspek kepribadian yang diwariskan secara biologis, melainkan pengaruh perkembangan individu di lingkungannya. Perkembangan individu tersebut terjadi secara bertahap baik melalui interaksi dengan orang-orang terdekat.

Kesenjangan persepsi ideal dan persepsi diri munculnya permasalahan *self-esteem* pada siswa.³ Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan Rizky Ananda dkk, bahwa rumah tangga tidak hamonis dapat berdampak negatif terhadap perkembangan harga diri anak dan berujung pada perilaku menyimpang.⁴ Studi ini menunjukkan bahwa lingkungan keluarga memiliki peranan yang

¹ Christopher J. Mruk, *Self-Esteem and Positive Psychology: Research, Theory, and Practice, 4th Ed.* (New York: Springer Publishing Co, 2013), <https://psycnet.apa.org/record/2006-07093-000>.

² John W. Santrock, *Perkembangan Masa Hidup, Judul Asli "Life Span Development,"* Edisi 5 Jilid 1 (Jakarta: Erlangga, 2002). Hal 356

³ Christopher J. Mruk, *Self-Esteem Research, Theory, and Practice: Toward a Positive Psychology of Self-Esteem, 3rd Ed.* (New York: Springer Publishing Co, 2006), <https://psycnet.apa.org/record/2006-07093-000>.

⁴ Rizky Ananda, Muhammad Yuliansyah, and Eka Sri Handayani, "Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Assertive Training Dalam Meningkatkan Self-Esteem Siswa Broken Home Di Kelas Xi Man 4 Banjar," *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia* 8, no. 1 (2022): 1.

penting terhadap pembentukan *self-esteem* anak. Hal tersebut dikarenakan, keluarga merupakan madrasah pertama bagi anak untuk memperoleh pendidikan. Berdasarkan hasil penelitian Herri Sulaiman dkk, menyatakan bahwa *self-esteem* yang rendah ditunjukkan oleh sifat siswa yang cenderung malas dan kurang fokus dalam belajar.⁵ Salah satu ciri siswa dengan *self-esteem* yang rendah adalah ketika belajar cenderung malas dan tidak dapat berkonsentrasi, sehingga akan mempengaruhi nilai akademik. Oleh karena itu, pemberian layanan untuk membantu siswa yang memiliki *self-esteem* rendah di sekolah membutuhkan layanan yang dapat mneyentuh ranah internal dan tepat guna bagi siswa. Hasil penelitian ini menunjukkan betapa pentingnya *self-esteem* bagi pertumbuhan siswa dalam mencapai perkembangan kesuksesan dalam kesehatan mental, karier akademis, dan interaksi mereka dengan orang lain di lingkungannya.

Selanjutnya, penelitian Muhammad Khaidar Ali, menjelaskan bahwa teknik *journaling* dapat meningkatkan aktualisasi diri siswa dalam materi pembelajaran Qur'an Hadist.⁶ Dalam penelitian ini dapat diketahui bahwa teknik *journaling* dapat meningkatkan aktualisasi diri pada siswa melalui materi pembelajaran Qur'an Hadist. Menurut hasil penelitian Lutfiani Dwi Oktavia dkk, teknik konseling kelompok seperti pelatihan asertif, permainan peran, pemodelan, teknik kursi kosong, instruksi diri dan penghentian pikiran, serta teknik menulis ekspresif (penjurnalan) merupakan teknik yang bermanfaat untuk membantu siswa yang memiliki tingkat *self-esteem* rendah.⁷ Dapat diketahui bahwa salah satu teknik konseling kelompok yaitu *expressive writing* atau *journaling* efektif untuk meningkatkan *self-esteem* rendah pada siswa. Penelitian yang dilakukan oleh Wirayudha Pramana Bhakti, menjelaskan bahwa intensitas kebiasaan membaca Asmaul Husna dan salat Dzuhur berjamaah berpengaruh positif dan signifikan terhadap kontrol diri siswa.⁸ Penelitian ini menunjukkan bahwa

⁵ Herri Sulaiman, Felicia Shabrina, and Sri Sumarni, "Tingkat Self Esteem Siswa Kelas XII Pada Pembelajaran Matematika Daring," *Mosharafa: Jurnal Pendidikan Matematika* 10, no. 2 (2021): 189–200.

⁶ Muhammad Khaidar Ali, "Penerapan Teknik Journaling Terhadap Peningkatan Aktualisasi Diri Siswa Dalam Materi Qur'an Hadits Kelas Xi Di Ma Nurul Ulum Welahan Jepara Tahun 2017/2018" (IAIN KUDUS, 2018).

⁷ L. D Oktavia, O. F Putri, and U Gomes, E. A. G., Prameswara, B. L Makhmudah, "Group Counseling to Improving Self-Esteem of Students." In *Social, Humanities, and Educational Studies (SHES)*," *Conference Series* 5, no. 2 (n.d.): 505–515.

⁸ Wirayudha Pramana Bhakti, "Pengaruh Intensitas Membaca Dzikir Asmaul Husna Dan Shalat Duhur Berjamaah Terhadap Kontrol Diri Siswa Ma Di Kota

perilaku pengendalian diri siswa dipengaruhi secara positif dan signifikan oleh praktik membaca dzikir Asmaul Husna dan mengikuti sholat dzuhur berjamaah. Siswa yang mampu melakukan pengendalian diri dengan baik tentu akan memberikan kontribusi terhadap pengembangan diri idealnya.

Menurut Coopersmith, terdapat empat komponen dalam proses pengembangan harga diri, 1) termasuk kemampuan mengontrol dan mempengaruhi orang lain. 2) relevansi yaitu persetujuan, kepedulian, dan kasih sayang orang lain. 3) kebajikan atau menjunjung tinggi prinsip moral dan etika. 4) kompetensi atau menampilkan pertunjukan yang menarik sekaligus memenuhi persyaratan yang diperlukan untuk sukses.⁹ Individu dengan *self-esteem* yang kuat mungkin lebih mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan dan diri mereka sendiri. Sedangkan individu dengan harga diri yang rendah ditandai dengan perasaan tidak mampu, cemas tidak mampu menyesuaikan diri dalam masyarakat, tampak putus asa, merasa sendirian dan tidak diperhatikan, bergantung pada orang lain, bertindak tidak konsisten, dan menganut lingkungan yang pasif. Individu yang kurang percaya diri adalah mereka yang kehilangan kepercayaan pada dirinya sendiri dan tidak mampu melihat kemampuan dan potensi dirinya.

Sejalan dengan permasalahan yang dialami oleh siswa di Madrasah Aliyah NU Nurussalam Kudus, di mana terdapat sebagian siswa yang memiliki tingkat *self-esteem* yang rendah. Hal tersebut dapat dilihat dari beberapa sikap siswa seperti, sikap tidak percaya diri, sulit untuk beradaptasi dengan lingkungan sekolah, merasa tidak optimis dalam menjalani kehidupan, kurang hormat terhadap guru, melanggar peraturan madrasah, belum dapat bertanggungjawab dengan baik, dan kurang memiliki motivasi yang tinggi dalam kegiatan akademiknya.

Adapun intervensi yang dapat diberikan untuk meningkatkan *self-esteem* siswa yang rendah yaitu dengan memberikan layanan konseling kelompok. Perusse, Goodnough, dan Lee menjelaskan bahwa konseling kelompok menunjukkan keefektifan dan kebermanfaatannya bagi peserta didik.¹⁰ Selain itu, teknik *journaling* dalam konseling kelompok berfungsi agar siswa dapat mengutarakan

Pekalongan," *Wahana Akademika: Jurnal Studi Islam Dan Sosial* 7, no. 1 (2020): 13–29, <https://journal.walisongo.ac.id/index.php/wahana/article/view/3865/pdf>.

⁹ Nuraeni Nuraeni and Mastari Mastari, "Pengaruh Konseling Kelompok Terhadap Self-Esteem Siswa," *Realita : Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 6, no. 2 (2022).

¹⁰ Dina Hajja Ristianti and Irwan Fahurrochman, *Penilaian Konseling Kelompok* (Yogyakarta: Deepublish, 2020). Hal 9

dan mengekspresikan pikiran dan perasaan melalui sebuah tulisan. *Journaling* adalah strategi terapi populer dan berbiaya rendah yang dapat membantu klien tetap termotivasi sepanjang sesi terapi.¹¹

Refleksi dzikir Asmaul Husna juga digunakan dalam proses konseling kelompok. Refleksi dzikir asmaul husna merupakan teknik dzikir yang dilakukan dengan cara mengulang-ulang nama-nama Allah SWT., yang memiliki makna mulia. Refleksi ini dapat membantu siswa dalam konseling kelompok untuk mengembangkan spiritualitas dan meningkatkan keberhargaan ataupun kepercayaan diri. Selain itu, refleksi dzikir Asmaul Husna dapat meningkatkan spiritual pribadi siswa. Menumbuhkan kebiasaan senantiasa mengingat Allah SWT melalui dzikir, shalawat, dan materi yang relevan dengan agama merupakan salah satu cara perilaku Islami mengembangkan perilaku Islami. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk menjelaskan bagaimana dzikir dapat digunakan sebagai teknik untuk mencapai ketenangan dan menghilangkan rasa cemas.¹²

Alasan menggunakan konseling kelompok dengan teknik *journaling* dan refleksi dzikir Asmaul Husna merupakan intervensi yang tepat dalam penelitian ini. Intervensi tersebut bertujuan untuk memenuhi kebutuhan dan memberikan pengalaman nilai moral dan spiritual bagi setiap anggota kelompok. Selain itu, juga untuk membantu mengembangkan potensi yang dimiliki oleh siswa dan mengaktualisasikan sikap, serta dapat memecahkan masalah yang dihadapi melalui dukungan antar anggota kelompok. Dengan demikian, penulis mengangkat judul penelitian "**Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik *Journaling* dan Refleksi Dzikir Asmaul Husna untuk Meningkatkan *Self-esteem* Siswa di Madrasah Aliyah NU Nurussalam Kudus**".

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan rumusan masalah di atas dapat dikemukakan rumusan masalah sebagai berikut:

1. Apakah konseling kelompok dengan teknik *journaling* efektif untuk meningkatkan *self-esteem* siswa di MA NU Nurussalam Kudus?

¹¹ Erford T. Bradley, *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016). Hal 300

¹² Susi Mulyani and Fauzun Jamal, "Pembinaan Akhlak Remaja Melalui Dzikir Di Majelis Dzikir Seroja Tangerang Selatan," *JPA*, vol. 8, n.d. Hal 31

2. Apakah refleksi dzikir Asmaul Husna efektif untuk meningkatkan *self-esteem* siswa di MA NU Nurussalam Kudus?
3. Bagaimana efektivitas konseling kelompok dengan teknik *journaling* dan refleksi dzikir Asmaul Husna untuk meningkatkan *self-esteem* siswa di MA NU Nurussalam Kudus?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian rumusan permasalahan di atas, maka dapat diperoleh tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mengetahui efektivitas konseling kelompok dengan teknik *journaling* untuk meningkatkan *self-esteem* siswa di MA NU Nurussalam Kudus.
2. Mengetahui efektivitas konseling kelompok dengan refleksi dzikir Asmaul Husna untuk meningkatkan *self-esteem* siswa di MA NU Nurussalam Kudus.
3. Mengetahui bagaimana efektivitas konseling kelompok dengan teknik *journaling* dan refleksi dzikir Asmaul Husna untuk meningkatkan *self-esteem* siswa di MA NU Nurussalam Kudus.

D. Manfaat Penelitian

1. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi keilmuan khususnya dalam bidang bimbingan dan konseling terkait penggunaan teknik *journaling* untuk meningkatkan *self-esteem* siswa.
2. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi keilmuan khususnya dalam bidang bimbingan dan konseling terkait penggunaan teknik refleksi dzikir Asmaul Husna untuk meningkatkan *self-esteem* siswa.
3. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi terkait efektivitas konseling kelompok dengan teknik *journaling* dan refleksi dzikir Asmaul Husna untuk meningkatkan *self-esteem* siswa.

E. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan dalam penelitian ini merupakan pendeskripsian secara singkat, jelas, dan padat mengenai gambaran sub-bab penelitian. Hal tersebut guna memudahkan peneliti dalam

menyusun penelitian secara sistematis dan terstruktur sesuai dengan kaidah penyusunan laporan.

BAB I : Pendahuluan

Pada bab ini berisikan tentang latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan sistematika penulisan penelitian.

BAB II : Landasan Teori

Pada bab ini berisikan pendeskripsian mengenai teori-teori atau objek kajian yang terkait dengan penelitian yang sedang dilaksanakan. Landasan teori tersebut yang berhubungan dengan konseling kelompok, teknik *journaling*, refleksi dzikir Asmaul Husna, *self-esteem*, penelitian-penelitian terdahulu yang relevan, kerangka berpikir, serta hipotesis penelitian.

BAB III : Metode Penelitian

Pada bab ini berisikan pendeskripsian mengenai jenis dan pendekatan penelitian yang digunakan, *setting* penelitian, sampel dan populasi penelitian, desain dan definisi operasional variabel penelitian, uji validitas dan reabilitas instrumen penelitian, teknik pengumpulan data, dan analisis data.

BAB IV : Hasil Penelitian dan Pembahasan

Pada bab ini berisikan penjelasan dan pendiskripsian mengenai hasil penelitian yang telah dilakukan yakni meliputi gambaran objek penelitian, analisis data yang telah diperoleh dan pembahasan hasil penelitian efektivitas konseling kelompok dengan teknik *journaling* dan refleksi dzikir Asmaul Husna untuk meningkatkan *self-esteem* siswa di Madrasah Aliyah NU Nurussalam Kudus.

BAB V : Penutup

Pada bab terakhir ini berisikan kesimpulan dan saran yang membangun dari hasil analisis data yang telah dijelaskan pada bab-bab sebelumnya.