

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia memiliki potensi masing-masing, potensi yang dimiliki akan berkembang sesuai dengan kemampuan dan keinginannya. Begitu pula dengan siswa yang sedang belajar untuk mengembangkan potensi yang dimiliki ia harus memahami siapa dirinya. Seiring dengan potensi yang dimilikinya, siswa akan dihadapkan dengan berbagai tantangan atau masalah, baik dari dalam dirinya maupun dari lingkungan sekitar. Pandangan dan pemahaman siswa mengenai dirinya sangat mempengaruhi cara dan pola perilaku siswa. Oleh sebab itu, sangat penting bagi siswa untuk memahami siapa dirinya, hal ini akan membantu siswa dalam mengembangkan konsep dirinya.

Konsep diri merupakan gambaran diri, penilaian diri, dan penerimaan diri yang bersifat dinamis, terbentuk melalui persepsi dan interpretasi terhadap diri sendiri dan lingkungan. Berkaitan dengan penelitian ini, konsep diri merupakan gambaran yang dimiliki siswa tentang dirinya, yang dibentuk melalui pengalaman-pengalaman yang diperoleh dari interaksi dengan lingkungannya. Konsep diri siswa ditanamkan sejak usia kanak-kanak dan akan menjadi dasar yang mempengaruhi tingkah lakunya dikemudian hari.

Konsep diri dapat mempengaruhi persepsi siswa tentang lingkungan sekitar dan perilakunya. Taylor (Thalib 2010:122) menjelaskan bahwa konsep

diri yang positif akan berpengaruh positif terhadap perkembangan sosial siswa seperti menjadi tidak cemas dalam menghadapi situasi baru, mampu bergaul dengan teman-teman seusianya, lebih kooperatif dan mampu mengikuti aturan dan norma-norma yang berlaku. Siswa yang memiliki konsep diri positif mampu mengatasi masalah dalam kehidupan keseharian, cenderung lebih independen, percaya diri dan bebas dari karakteristik yang tidak diinginkan seperti kecemasan, kegelisahan, perasaan takut yang berlebihan dan perasaan kesepian.

Namun tidak semua siswa memiliki konsep diri positif, ada juga siswa yang memiliki konsep diri negatif, seperti tidak dapat mengatasi masalahnya sendiri, tidak dapat berinteraksi dengan sesama, kurang mengenal dirinya sendiri, cenderung merasa tidak disukai oleh orang lain, merasa cemas dan takut, tidak dapat menerima kekurangannya dan kurang mampu mengembangkan potensi yang dimilikinya. Akibatnya, siswa menjadi seorang yang pemalu, kurang percaya diri terhadap kemampuannya, kurang bertanggung jawab, serta selalu merasa takut ketika berinteraksi dengan orang lain.

Siswa yang memiliki konsep diri negatif dapat mempengaruhi aktivitas dan kelancaran siswa dalam hidup bersosialisasi, terutama pada proses pembelajaran di sekolah. Pendapat ini didukung oleh hasil penelitian dari Al-Halik dan Minarti, yang menjelaskan bahwa siswa yang memiliki konsep diri negatif akan merasa kurang percaya diri terhadap kemampuannya. Akibatnya siswa kurang cakap dalam menjawab pertanyaan dari guru secara lisan.

Berhubungan dengan hal di atas, maka guru BK memiliki peran yang sangat penting untuk membantu siswa dalam mengatasi masalah yang terjadi. Guru BK dapat menggunakan berbagai jenis layanan untuk membantu siswa dalam mengatasi masalah yang terjadi, salah satu layanan yang dapat digunakan adalah bimbingan kelompok.

Prayitno (2012:149) menyatakan bahwa bimbingan kelompok merupakan layanan yang mengaktifkan dinamika kelompok untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan pribadi dan/atau pemecahan masalah individu yang menjadi peserta kegiatan kelompok.

Tujuan umum bimbingan kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi siswa, khususnya kemampuan komunikasi peserta layanan. Bimbingan kelompok merupakan salah satu jenis layanan dalam bimbingan konseling yang dalam pelaksanaannya membutuhkan teknik untuk membantu menyelesaikan masalah. Salah satu teknik yang dapat digunakan melalui bimbingan kelompok untuk meningkatkan konsep diri siswa adalah teknik restrukturisasi kognitif.

Ellis (Nursalim 2013:32) menyatakan bahwa teknik restrukturisasi kognitif adalah salah satu teknik yang memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan diri yang negatif dan keyakinan-keyakinan konseli yang tidak rasional.

Restrukturisasi kognitif juga menggunakan asumsi bahwa respon-perilaku dan emosional yang tidak adaptif dipengaruhi oleh keyakinan, sikap dan persepsi (kognisi) konseli. Teknik restrukturisasi

kognitif mengarah pada perbaikan fungsi berpikir, merasa dan bertindak dengan menekankan otak sebagai pusat penganalisa, pengambilan keputusan, bertanya dan bertindak.

Adapun tujuan dari teknik restrukturisasi kognitif yaitu untuk membangun pola pikir yang lebih sesuai. Connolly (Apriyanti 2013:20) mengatakan bahwa tujuan teknik restrukturisasi kognitif yaitu untuk membantu konseli belajar berpikir secara berbeda, untuk mengubah pemikiran yang salah, mendasar dan menggantikannya dengan pemikiran yang lebih rasional, realistis dan positif.

Berdasarkan penjelasan yang telah dipaparkan, penulis tertarik untuk membahas topik tentang *efektivitas penggunaan teknik restrukturisasi kognitif melalui bimbingan kelompok untuk meningkatkan konsep diri siswa.*

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang, maka masalah dalam penulisan skripsi dirumuskan sebagai berikut :

1. Mengapa penggunaan teknik restrukturisasi kognitif melalui bimbingan kelompok dapat meningkatkan konsep diri siswa?
2. Bagaimana prosedur penggunaan teknik restrukturisasi kognitif melalui bimbingan kelompok untuk meningkatkan konsep diri siswa?
3. Apakah penggunaan teknik restrukturisasi kognitif melalui bimbingan kelompok efektif untuk meningkatkan konsep diri siswa?

C. Tujuan Penulisan

Berdasarkan rumusan masalah, maka penulisan skripsi ini bertujuan untuk :

1. Mengetahui alasan penggunaan teknik restrukturisasi kognitif melalui bimbingan kelompok untuk meningkatkan konsep diri siswa.
2. Mengetahui prosedur penggunaan teknik restrukturisasi kognitif melalui bimbingan kelompok untuk meningkatkan konsep diri siswa.
3. Mengetahui efektivitas penggunaan teknik restrukturisasi kognitif melalui bimbingan kelompok untuk meningkatkan konsep diri siswa.

D. Manfaat Penulisan

Berdasarkan uraian tujuan penulisan, maka manfaat dari penulisan skripsi ini sebagai berikut :

1. Manfaat Teoretis

Pembahasan dalam penelitian ini dapat bermanfaat bagi pembaca untuk menambah wawasan dan pengetahuan tentang penggunaan teknik restrukturisasi kognitif melalui bimbingan kelompok untuk meningkatkan konsep diri siswa.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Guru BK

Pembahasan dalam penelitian ini bermanfaat bagi guru BK sebagai bahan referensi untuk mengkaji lebih jauh tentang efektivitas teknik restrukturisasi kognitif melalui bimbingan kelompok untuk meningkatkan konsep diri siswa.

b. Bagi Penulis

Pembahasan dalam penelitian ini bermanfaat bagi penulis agar lebih terampil dalam menerapkan teknik restrukturisasi kognitif melalui bimbingan kelompok untuk meningkatkan konsep diri siswa