

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hasil observasi yang dilakukan peneliti di SMA Negeri 1 Balongpanggang menunjukkan bahwa masih banyak peserta didik belum menunjukkan tingkat penghargaan diri mereka yang tinggi. Fenomena permasalahan ini mengarah pada peserta didik yang enggan untuk mengembangkan potensinya, baik dalam akademik maupun non akademik. Guru BK menyatakan masih banyak peserta didik yang rata-rata belum bisa menghargai dirinya sendiri. Terbukti sampai sekarang tidak sedikit peserta didik yang merasa kurang percaya diri dengan kemampuan yang dimiliki dan memilih untuk enggan mengikuti kegiatan sekolah seperti ekstrakurikuler dengan alasan dalam pemilihan peserta kompetisi yang ada fisik selalu diutamakan daripada potensi. Hal itu membuat peserta didik beranggapan rela untuk mundur karena merasa tidak sepadan dengan teman-temannya yang mempunyai fisik lebih menarik dan punya banyak kelebihan.

Permasalahan yang terjadi tidak hanya dalam non akademik, dalam hal akademik rata-rata peserta didik belum bisa menghargai dirinya sendiri dengan kecenderungan tidak aktif ketika pembelajaran. Berdasarkan wawancara yang dilakukan, guru bk menyatakan bahwa banyak terjadi kepasrahan, menganggap bahwa dirinya memang tidak bisa dan bersembunyi di anggapan fisik menarik lebih diperhatikan oleh guru dibandingkan dirinya. Peserta didik masih sering merasa insecure dan memiliki pola pikir bahwa memang dirinya kalah dalam hal apapun. Pemikiran seperti ini kebanyakan muncul dari peserta didik perempuan. Persoalan demikian, dalam ranah Bimbingan dan Konseling disebut dengan istilah *self-esteem*. Berkaitan dengan gender, penurunan *self-esteem* mempengaruhi dua jenis kelamin. Hanya saja *self-esteem* peserta didik perempuan lebih terkait dengan kepuasan untuk diterima dan dihargai secara emosional terutama terkait dengan penampilan fisiknya, sedangkan *self-esteem* peserta didik laki-laki lebih berkaitan dengan perkembangan kompetensi yang ditunjukkan melalui

pencapaian atau prestasi.

Peserta didik masih banyak yang berusaha untuk bisa menyesuaikan diri dengan teman sebayanya agar dapat diterima di kelompok yang diinginkan. Dampak dari permasalahan diatas mengarah pada potensi yang sebenarnya dimiliki peserta didik menjadi terbatas. Karena potensi dipengaruhi oleh *self-esteem*. Semakin tinggi *self-esteem* yang dimiliki oleh peserta didik, maka semakin mudah pula peserta didik untuk mengembangkan potensinya. Melihat permasalahan yang terjadi dilapangan, ada beberapa faktor yang mempengaruhi rendahnya *self-esteem* peserta didik baik faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal merupakan faktor-faktor yang muncul dari dalam diri peserta didik seperti proses kognitif, pandangan diri, dan perbandingan sosial, sedangkan faktor eksternal merupakan faktor yang muncul dari luar diri peserta didik seperti lingkungan sosial, sekolah dan keluarga .

Self-esteem adalah evaluasi yang dibentuk berdasarkan kebiasaan individu memandang dirinya. Terutama mengenai sikap menerima atau menolak dan indikasi besarnya kepercayaan individu terhadap kemampuannya, keberartiannya, kebiasaannya, dan keberhargaannya. (Coppersmith, 1981). *Self-esteem* adalah keyakinan dalam kemampuan untuk bertindak dan menghadapi tantangan hidup, keyakinan dalam hak individu untuk bahagia, perasaan berharga, dan layak (Branden, 1992). *Self-esteem* merupakan evaluasi hal positif atau negatif oleh individu terhadap dirinya sebagai penentu keberhasilan dalam interaksi dan lingkungannya (Levin, 2013). Morris Rosenberg berpendapat bahwa *self-esteem* merupakan kualitas positif atau negatif seseorang tentang dirinya sendiri. Rosenberg menyatakan *self-esteem* merupakan evaluasi positif atau negatif seseorang terhadap kualitas kehidupan dirinya yang disesuaikan dengan standar yang dimiliki. *Self-esteem* dapat dipengaruhi oleh pengalaman masa lampau dan interaksi dengan orang lain. Sejalan dengan hal tersebut, pendekatan lain mendefinisikan bahwa *self-esteem* ada kaitannya dengan jenis sikap tertentu, yang dianggap didasarkan pada persepsi perasaan tentang “kelayakan” atau nilai seseorang sebagai individu. (Mruk, 1995).

Self-esteem termasuk kebutuhan yang harus dipenuhi

oleh manusia (Maslow, 1943). Kebutuhan akan *self-esteem* ini Maslow membagi menjadi dua bagian yaitu penghormatan atau penghargaan dari diri sendiri yang mencakup hasrat untuk memperoleh kompetensi, rasa percaya diri, kekuatan pribadi, adekuasi, kemandirian dan kebebasan. Dan Individu ingin mengetahui atau yakin bahwa dirinya berharga serta mampu mengatasi segala tantangan dalam hidupnya dan penghargaan dari orang lain, antara lain prestasi. Dapat ditarik kesimpulan bahwa *self-esteem* adalah suatu penilaian diri positif atau negatif yang dilakukan oleh individu terhadap dirinya yang diperoleh dari proses evaluasi diri yang berdasar pada hubungannya dengan dengan orang lain.

Konsep *Self-esteem* juga berkorelasi dengan body-image (Fitra et al., 2021). Fakta dilapangan, ternyata masih banyak peserta didik yang mempunyai self esteem rendah. Hal tersebut ditunjukkan bahwa peserta didik masih merasa insecure, dan mengarah pada fisik yang dimiliki individu. Jika peserta didik memiliki *self-esteem* rendah, maka banyak perasaan negatif yang akan muncul, seperti merasa tidak aman dalam hubungan sosial, tidak memiliki keyakinan dalam kemampuan mereka, dan cenderung menghindari tantangan baru yang mengakibatkan tidak mau keluar dari zona nyaman. Hal ini bisa menghambat pertumbuhan dan perkembangan peserta didik dalam berbagai aspek kehidupan. Sebaliknya, jika peserta didik memiliki *self-esteem* yang tinggi, cenderung lebih percaya diri, lebih berani mengambil risiko dan mencoba hal-hal baru, dan lebih mampu menangani stres dan tantangan yang muncul dalam kehidupan peserta didik (Refnadi, 2018). Sangat penting bagi peserta didik untuk membangun dan menjaga *self-esteem* yang sehat dan positif. Karena akan sangat disayangkan jika hanya karena *self-esteem* rendah, peserta didik dengan mudah merelakan berbagai kesempatan yang seharusnya dimiliki.

Penelitian yang dilakukan oleh (Damayanti & Susilawati, 2018) dalam jurnal yang berjudul “peran citra tubuh dan penerimaan diri terhadap *self esteem* pada remaja putri di kota Denpasar” pada tahun 2018 menyatakan bahwa citra tubuh memiliki peran yang signifikan terhadap *Self-esteem* terutama pada remaja putri. Dalam penelitian ini menemukan bahwa sosial

media pun juga berpengaruh dalam rendahnya *Self-esteem*. Semakin berkembangnya zaman dan teknologi semakin mudah pula akses media elektronik maupun non elektronik yang memudahkan individu mengakses berbagai hal, termasuk media sosial. Tidak heran jika bullying kerap terjadi di media sosial terutama mengenai persoalan citra tubuh yang kurang menarik. Bahkan dampak yang ditimbulkan terkait permasalahan tersebut dapat membuat seorang remaja melakukan bunuh diri (Riki, 2016).

Penelitian yang dilakukan oleh (Dachmiati & Amalia, 2017) dalam jurnal dengan judul “Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan *Self Esteem* Siswa” menemukan bahwa *Self-esteem* yang rendah menjadi momok yang cukup mengganggu, karena bisa menghambat perkembangan siswa dalam mengeksplorasi minat dan bakat. Dalam penelitian ini mengungkapkan bahwa rendahnya *self esteem* menjadi salah satu permasalahan siswa kelas X. Masalah yang timbul diantaranya adalah rasa kurang percaya diri, sulit mengemukakan pendapat dikelas, sulit mengungkapkan perasaan yang dirasakan, merasa tidak mampu melakukan sesuatu hal dan tidak ingin keluar dari zona nyaman. Dengan pemberian layanan bimbingan kelompok pada penelitian ini juga mengungkap bahwa meningkatnya *Self-esteem* siswa disebabkan oleh kemauan individu untuk belajar mengemukakan pendapat dan memotivasi siswa untuk mengungkapkan perasaa, pikiran, dan sikapnya untuk bisa merubah dirinya kearah yang positif.

Penelitian yang dilakukan oleh (Muarifah et al., 2019) dalam jurnal dengan judul “Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Harga Diri Siswa SMA di Yogyakarta” menunjukkan bahwa terdapat kesenjangan antara pentingnya perkembangan harga diri dengan realita di lapangan terkait keberagaman masalah mengenai rendahnya harga diri siswa. Regulasi emosi menjadi permasalahan yang bisa mempengaruhi rendahnya harga diri individu. Dalam penelitian ini mengungkap pekar penggunaan sosial media yang berlebihan oleh remaja, yang mengakibatkan masalah serius di kalangan siswa karena berdampak pada dimensi kepribadian individu tersebut. Dan jika hal tersebut tidak segera dilakukan penanganan, maka akan menjadi masalah yang

berdampak ke akademik maupun non akademik.

Penelitian yang dilakukan oleh (Febrina et al., 2018) dalam jurnal dengan judul “*Self-Esteem* Remaja Awal: Temuan Baseline Dari Rencana Program *Self-Instructional* Training Kompetensi Diri” menyatakan bahwa permasalahan *Self-Esteem* rendah yang dialami oleh remaja awal sangat berdampak pada prestasi akademisnya. Yang membuat remaja punya pemikiran distorsi dari dalam dirinya, dimana pemikiran tersebut membuat remaja merasa belum puas dengan hasil prestasinya dan cenderung kurang menunjukkan usaha dan potensi yang dimilikinya. Dalam penelitian ini, Harter (Mruk, 1995) menyebutkan bahwa *self-esteem* mempengaruhi dua jenis kelamin remaja. Namun *Self-Esteem* pada perempuan lebih condong ke citra fisik sedangkan *Self-Esteem* laki-laki lebih berkaitan dengan perkembangan kompetensi yang ditunjukkannya melalui prestasi dan kebanyakan prestasi non akademik.

Penelitian yang dilakukan oleh (Riska et al., 2018) dalam jurnal dengan judul “Pengaruh Interaksi Remaja dengan Keluarga dan Teman serta *Self-Esteem* terhadap Perilaku Prososial Remaja Awal” menyatakan bahwa *Self-Esteem* yang tinggi dapat meningkatkan perilaku prososial remaja. Sehingga melalui sekolah, siswa perlu mendapatkan motivasi dari Guru BK maupun Guru Mapel. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menegaskan bahwa perilaku prososial dipengaruhi oleh kedekatan remaja dengan keluarga dan saudara-saudaranya. Karena semakin banyak interaksi dan kehangatan dengan keluarga maka akan sangat berpengaruh pada kualitas perkembangan remaja.

Penelitian yang dilakukan oleh (Febristi, 2020) dalam jurnal dengan judul “*Individual Factor Relationship With Self Esteem (Self Price) Adolescent Orphanage in The City Of Padang in 2019*” menyatakan bahwa remaja perempuan panti asuhan di Kota Padang dengan rentang umur 15-20 tahun, setengahnya memiliki *self esteem* rendah. Bagaimana tidak, hal ini diungkap dengan disebabkan karena anak yang tinggal dipanti asuhan mengalami banyak problem psikologis dan sosial seperti : pasif, apatis, menarik diri, mudah putus asa, penuh ketakutan dan kecemasan. Kondisi ini dipertegas dengan wawancara kepada 15

orang anak, 80% diantaranya mengatakan bahwa dia merasa malu karena sering dikasihani oleh lingkungan sekitar. Dan 20% lainnya mengalami ketidaknyamanan dan minder saat menjalin hubungan dengan orang yang berada diluar panti maupun disekolah. Dan selain itu, remaja panti jika memiliki masalah cenderung menyimpan masalahnya sendiri dibandingkan untuk bercerita dengan orang lain maupun kepada penagасuh.

Penelitian yang dilakukan oleh (Pratiwi et al., 2021) dalam jurnal dengan judul “Hubungan Kejadian Bullying Dengan *Self Esteem* (Harga Diri) Dan Resiliensi Pada Remaja” menyatakan bahwa kasus bulliying di Indonesia masih marak terjadi. Dampak dari bulliying sendiri yang mengerikan banyak terjadi dan sangat memprihatinkan. Dalam penelitian ini korban bullying biasanya merupakan kategori remaja pertengahan. Korban bulliying biasanya membawa dampak ke perasaan harga diri mereka. Karena mereka tidak memiliki keberanian untuk melawan. Mereka cenderung mudah mengakui kesalahan, tidak dapat mengekspresikan emosinya dan sering mudah putus asa. Bahkan dari dampak tersebut akan membuat korban merasa depresi dan tidak sedikit pula yang berakhir bunuh diri.

Penelitian yang dilakukan oleh (Angelina et al., 2021) dalam jurnal dengan judul “Gambaran *Self Esteem* Remaja Perempuan Yang Merasa Imperfect Akibat Body Shaming” menyatakan bahwa remaja perempuan kerap kali menjadi sasaran body shaming. Dampak yang didapat tentu saja akan mengenai *Self-esteem* individu menurun. Dengan peristiwa negative yang didapat dalam hidup individu akan membuat *Self-esteem* menjadi negative. Beberapa informan mengatakan bahwa pernah mendapatkan body shaming yang membuat mereka untuk enggan berinteraksi dengan orang lain dan cenderung menjadi lebih sensitive dan mudah tersinggung. Kondisi seperti ini tentu saja akan membawa dampak yang cukup besar ke perkembangan individu.

Peneliti menawarkan penggunaan penggunaan bimbingan kelompok dengan media *cinematherapy*. Bimbingan kelompok merupakan kegiatan kelompok yang berisikan penyampaian informasi atau aktivitas membahas permasalahan pendidikan, pekerjaan pribadi, dan sosial (Susanto, 2018) Bimbingan kelompok merupakan

kegiatan sarana komunikasi yang terdiri atas pemimpin kelompok yang memberikan informasi dan mengarahkan para anggota kelompok untuk berdiskusi. Peran anggota kelompok yaitu berpartisipasi aktif dalam membahas permasalahan atau topik tertentu (Syafarudi & DKK, 2019).

Layanan bimbingan dan konseling manapun dibutuhkan peran media sebagai bentuk sarana komunikasi untuk lebih meningkatkan tingkat keefektifan pencapaian tujuan (Korida & Nursalim, 2013). Media adalah berbagai jenis komponen dalam lingkungan sekolah yang dapat mendukung pembelajaran peserta didik. Peneliti menggunakan media *cinematherapy* (Rahmawati, n.d.). *Cinematherapy* akan dikemas dalam layanan bimbingan kelompok teknik pemberian informasi.

Cinematherapy merupakan alat atau teknik dalam terapi, konseling, dan pembinaan untuk membantu peserta didik agar menjadi sadar dan dapat mengatasi masalah kehidupan nyata menggunakan film sebagai medianya (Powell et al., 2006). *Cinematherapy* dilakukan dengan merefleksi dan berdiskusi tentang karakter, gaya bahasa, atau arketipe (pola perilaku) dalam film atau video yang ditayangkan. (Khotimah M et al., 2022). Peserta didik akan belajar mencari dan menemukan sesuatu dalam diri mereka yang membantu meningkatkan *self-esteem* melalui bimbingan kelompok.

Cinemateraphy digunakan oleh peneliti karena salah satu perubahan sumber strategi *Self-esteem*. Sebab dengan *cinemateraphy* dapat membantu dan memfasilitasi peserta didik agar mampu memenuhi tugas-tugas perkembangannya termasuk dalam meningkatkan *self-esteem*. Pada treatment ini, peserta didik akan dibawa pada kondisi emosional di film yang di tonton. Film yang ditayangkan pun harus mempunyai sikap *Self-esteem* yang tinggi. Peneliti akan menayangkan beberapa film diantaranya (Imperfect, NKCTHI, Perahu Kertas, dan Mariposa). Dalam proses pembelajaran, film mempunyai fungsi yang terkait dengan dua hal, yaitu untuk tujuan kognitif dan afektif. Dari segi kognitif, film mampu membantu individu dalam mempelajari manfaat atau inspirasi dari film yang ditayangkan. Film mampu mengajarkan sesuatu yang belum pernah dilakukan secara langsung. Sedangkan dari segi afektif, film dapat mempengaruhi

emosi dan sikap. Hal ini memungkinkan peserta didik dapat merasakan apa yang ditayangkan dalam film tersebut, sehingga dapat menginspirasi peserta didik dan belajar untuk meningkatkan *self-esteem* (Powell et al., 2006).

Berdasarkan berbagai penjabaran di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Efektivitas Bimbingan Kelompok Melalui *Cinematography* Untuk Meningkatkan *Self-Esteem* Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Balongpanggung”.

B. Ruang Lingkup dan Pembatasan Masalah

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Balongpanggung dengan menggunakan objek penelitian berupa siswa-siswi kelas X di SMA Negeri 1 Balongpanggung. Batasan masalah dalam penelitian ini adalah Rendahnya *Self-Esteem* pada siswa Kelas X SMA Negeri 1 Balongpanggung.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang peneliti uraikan di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah pemberian layanan bimbingan kelompok menggunakan *cinematography* efektif untuk meningkatkan *Self-Esteem* pada Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Balongpanggung?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan oleh peneliti, maka tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui keefektifan pemberian layanan bimbingan kelompok menggunakan *cinematography* untuk meningkatkan *self-esteem* pada siswa kelas X di SMAN 1 Balongpanggung.

E. Variabel Penelitian

Penelitian ini menggunakan dua variable, yaitu variable bebas dan variable terikat. Variabel bebas (x) adalah variabel yang mempengaruhi variabel terikat, sedangkan variabel terikat (y) adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas.

1. Variabel Bebas (x)

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah Bimbingan Kelompok menggunakan *Cinemataphy*

2. Variabel Terikat (y)
Variabel terikat dalam penelitian ini adalah *Self-Esteem*
3. Definisi Operasional Variabel
Definisi Operasional dalam penelitian ini dijabarkan sebagai berikut :
 - a. Bimbingan Kelompok *Cinemataphy*
Bimbingan kelompok menggunakan *Cinemataphy* adalah proses pengajaran atau pendampingan yang dilakukan oleh terapis/konselor kepada sekelompok individu dengan cara memberikan atau memperlihatkan film yang telah ditentukan.
 - b. *Self-Esteem*
Self-Esteem adalah suatu penilaian diri positif atau negatif yang dilakukan individu terhadap diri sendiri yang berasal dari proses evaluasi diri berdasar pada hubungannya dengan orang lain yang diukur melalui kesadaran diri, penerimaan diri, tanggung jawab diri, ketegasan diri, dan hidup dengan tujuan.

B. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis
Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian dan menjadi sumber referensi yang lebih luas mengenai *Self-Esteem* pada peserta didik khususnya dalam bidang Bimbingan dan Konseling.
2. Manfaat Praktis
 - a. Bagi Konselor
Hasil penelitian ini nantinya dapat memberikan referensi dalam melaksanakan program layanan BK khususnya dalam konteks pelayanan Bimbingan kelompok menggunakan *Cinemataphy*.
 - b. Bagi Sekolah
Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan, pemahaman dan pencegahan mengenai

urunya *Self-Esteem* dan media BK yang digunakan dalam pemberian layanannya.

