BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Menurut (Saputro 2018), masa remaja ialah masa dimana peralihan atau transisi dari masa anak-anak menuju masa kehidupan orang dewasa. Menuju masa remaja terjadinya perubahan perkembangan baik secara aspek fisik, psikis, dan psikososial. Santrock (2003), membagi fase remaja menjadi beberapa tingkatan yakni masa remaja awal dan masa remaja akhir. Menurut Monks (1992) menganalisis aspek perkembangan dalam masa remaja, secara global umur 12-15 tahun remaja awal, 15-18 tahun remaja pertengahan, dan 18-21 tahun remaja akhir.

Masa remaja mengalami banyak perubahan-perubahan secara fisik dan kognitif ternyata sangat berpengaruh terhadap perubahan perkembangan psikososial dalam individu remaja (Desmita, 2015). Setiap remaja memiliki ide tentang identitas diri sendiri, memahami identitas diri sendiri tidaklah mudah. Identitas diri masing-masing individu merupakan suatu hal yang sangat kompleks mencakup banyak kualitas dan dimensi yang berbeda-beda, dan ditentukan oleh pengalaman-pengalaman yang subjektif dari pada pengalaman-pengalaman objektif, Dusek (dalam Desmita, 2015). Penting bagi seorang remaja untuk memahami dirinya, maka remaja tersebut mampu beradaptasi dengan lingkungannya.

Santrok (dalam Desmita, 2015) tugas perkembangan remaja memiliki khas yang mengharuskan individu mengalami krisis yaitu suatu titik balik peningkatan kerentanan dan peningkatan potensi positif dan negatif. Peristiwa-peristiwa yang terjadi di masa remaja ini sangat menentukan perkembangan kepribadian masa dewasa. Salah satu tugas perkembangan selama masa remaja adalah menyelesaikan krisis identitas dimana remaja berhasil mencapai suatu identitas diri yang stabil, dan akan memperoleh perbedaan dan persamaan dari orang lain. Masa remaja dimana individu mencari jati dirinya dan mempertanyakan siapa dirinya. Remaja juga akan menyadari kelebihan dan kekurangan dirinya, mampu mengambil keputusan penting didalam dirinya, serta mengenal perannya didalam kehidupan bermasyarakat Erikson (dalam Saputro, 2018).

Setiap remaja ini perkembangan psikososial yang sangat berpengaruh dalam kehidupannya, sehingga remaja tidak akan mengalami kesulitan bersosial dan akan membawa kesuksesan dan kebahagiaan dalam menjalankan tugas perkembangan untuk fase selanjutnya. Disaat remaja gagal dalam menjalankan tugas perkembanganya akan membawa efek yang tidak sehat bagi individu tersebut seperti, ketidakbahagian pada individu yang bersangkutan, adanya penolakan dari lingkungan sekitar, dan akan merasa kesulitan dalam menjalankan tugas perkembangan di fase selanjutnya. Pola interaksi sosial remaja mampu mengadakan penyesuaian diri terhadap lingkungan sosial maupun dengan dirinya sendiri terutama dengan lingkungan teman sebaya (Suhaida & Mardison, 2019).

Fenomena yang didapat melalui observasi dengan orang tua ialah seorang remaja yang berusia 12 - 14 tahun mengikuti teman-temannya, memiliki lingkup pertemanan yang tidak sewajarnya yakni berteman jauh di atas usianya dan mengikuti kebiasaan yang tidak baik seperti merokok, balapan liar, minum-minuman keras, sering membolos sekolah daring, tidak senang untuk membaca, tidak pernah mengumpulkan foto dan tidak mengerjakan tugas. Adapun fenomena yang lain yakni hasil penelitian yang dilaksanakan oleh Rizkyani Awaliah (2015) hasil wawancara dengan guru BK yang memiliki konsep diri rendah ialah memiliki krisis kepercayaan diri, tidak mengetahui kelebihan atau potensi yang dimiliki. Selain itu juga hasil wawancara dengan salah satu orang tua remaja adalah mereka yang memiliki konsep diri rendah mempunyai sikap yang mudah pesimis, peka terhadap kritika yang diberikan oleh siapapun terutama keluarga, bersikap hiperkritis, dan merasa tidak disenangi oleh seluruh keluarga atau temannya.

Salah satu tugas perkembangan remaja sangat membutuhkan bimbingan dan pengarahan supaya dapat melangkah sesuai dengan kondisinya. Beberapa kebutuhan remaja untuk memenuhin tugas perkembangan ialah kebutuhan akan adanya kebebasan untuk menentukan sikap sesuai dengan keinginannya dan mendapatkan penghargaan. Dimana kebutuhan tersebut sangatlah penting untuk meningkatkan konsep diri jika tidak akan berdampak merasa rendah diri, selalu pesimis, emosi dan tingkah lakunya buruk dan tidak memuculkan komunikasi dengan baik.

Konsep diri merupakan faktor yang pentingdi dalam kehidupan yang banyak memainkan peran untuk menentukan tingkah laku individu dan sebagai inti dari kepribadian yang akan menentukan keberhasilan seseorang dalam menghadapi permasalahan yang terjadi. Menurut Atwater (dalam Desmita, 2015) terdiri dari bagaimana cara individu dapat melihat dirinya sendiri sebagai pribadi, bagaimana individu dapat merasakan mengenai dirinya sendiri, dan bagaimana individu menjadi diri sendiri yang sebagaimana diharapkan oleh dirinya sendiri. Konsep diri terbentuk dan dapat berubah karena adanya interaksi dengan keadaan lingkungan sekitar.

Menurut Djali, (2007) menyatakan konsep diri ialah bayangan tentang seseorang mengenai keadaan diri sendiri pada keadaan saat ini dan bukan bayangan mengenai sebagaimana yang diharapkan oleh individu tersebut. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ranny et al., (2017) konsep diri adalah pandangan seseorangterhadap dirinya tentang kemampuan atau prestasi fisik. Konsep diri merupakan aspek penting untuk dipahami oleh setiap individu dengan memahami dan mengetahui konsep diri maka akan terhindar dari konsep diri negatif.

Menurut Jerry et al., (2020) dalam penelitiannya remaja dalam menghadapi tugas perkembangan ‘identitu versus identity’ yang menuntut mereka harus mempunyai gambaran yang utuh mengenai diri sendiri. Konsep diri berkembang dan stabil karena adanya pembentukan identitas diri.Memiliki konsep diri yang negatif mudah melakukan tindakan yang menyimpang.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ananda & Sawitri, (2015) remaja sebagai generasi penerus bangsa yang memiliki peran penting dalam memajukan bangsa, sehingga perlu mengembangkan dirinya secara optimal. Konsep diri sebagian dari pengembangan diri yang tidak bisa diabaikan. Teman sebaya sangat berpengaruh dalam dan memiliki andil yang cukup besar dalam mempengaruhi perkembangan konsep diri.

Konsep diri terbagi menjadi dua yaitu konsep diri positif dan konsep diri negatif.Konsep diri postif yang dimiliki dapat memberikan dorongan untuk mencapai keberhasilan seseorang. Seseorang yang memiliki konsep diri yang positif dapat mengatasi persoalan-persoalan secara obyektif, mampu merancang tujuan-

tujuan hidup sesuai dengan realita yang ada, dan mampu menhadapi tantangan yang ada. Sedangkan konsep diri negatif individu akan memandang dirinya secara acak sehingga mengakibatkan timbulnya rasa tidak percaya pada diri sendiri, merasa rendah diri dan dapat menghambat perkembangan individu untuk menjadi individu yang optimal dan baik.

Meningkatkan konsep diribisa melalui kegiatan layanan bimbingan dan konseling yaitu konseling individu. Konseling individu merupakan layanan yang mempertemukan antara konselor dan konseli secara individual, dimana adanya jalinan hubungan saat melakukan konseling yang bernuansa *rapport*, dan konselor berupaya memberi bantuan untuk mengembangkan pribadi dan mengantissipasi permasalahan yang dihadapi konseli (S.Willis, 2019).

Konseling individu ini bertujuan agar individu dapat mengenal konsep diri positif dalam dirinya. Pendekatan *Solution-Focused Brief Therapy (SFBT)* menjadi alternatif sebagai wadah pengembangan konsep diri, akan lebih efektif yang dilaksanakan dalam waktu singkat. Pendektan ini berfokus untuk menyelesaikann permasalah dengan solusi solusi mengarahkan untuk melakukan perubahan yang lebih positif.Untuk lebih efektif dalam penggunaan pendekatan ini, menggunakan *treatment* untuk membantu dalam mencari solusi atas masalahnya, dengan menggunakan *Miracle questions* (*Questions miracle)* (Pertanyaan Keajaiban).

Miracle questions (Pertanyaan Keajaiban) yakni pertanyaan pengandaian untuk mengetahui tujuan konseli yang diinginkan. Teknik yang digunakan untuk membantu konseli dalam menetapkan visi kedepan. Pertanyaan keajaiban adalah suatu teknik yang bermanfaat untuk mempertimbangkan suatu kejadian akan membuka luasnya kemungkinan-kemungkinan di masa depan. Konseli didorong untuk bebas bermimpi sebagai caramengenali perubahan yang memang mereka inginkan. Pertanyaan keajaiban ini memiliki fokus dimasa depan dan mempertimbangkan kehidupan yang berbeda yang tidak didominasi oleh suatu masalah tertentu (Mulawarman, 2020).

Maka dari itu teknik *Miracle questions* bisa digunakan sebagai alternatif digunakan sebagai wadah pengembangan konsep diri, karena intervensi yang digunakan dengan jangka waktu pendek dan

dapat memuat suatu perubahan. Dengan melakukan pertanyaan yang di tanyakan kepada konseli dapat mempertimbangkan bahwa adanya suatu keajaiban yang akan terjadi setelah membuka kemungkinan-kemungkinan yang terjadi dimasa depan. Seperti "Apa yang akan terjadi jika suatu masalah Anda terpecahkan dalam waktu semalam, bagaimana Anda tahu bahwa masalah tersebut terselesaikan, dan apa yang akan berbeda?" sehingga konseli mengetahui tujuan dan menemukan solusi untuk meningkatkan konsep diri dengan melakukan rencana tindakan,Mulawarman, (2020)

Berdasarkan pemaparan di atas maka penelitian yang berjudul *"Efektifitas Pendekatan Soluction-Focused Brief Therapy (SFBT) Melalui Teknik Miracle Question Dalam Konseling Individu Untuk Meningkatkan Konsep Diri Remaja.*

B. Ruang Lingkup Dan Batasan Masalah

Berdasarkan penelitian yang telah dipaparkan di atas, peneliti memakai ruang lingkup peneliti di daerah sekitar rumah di daerah Manukan Kulon. Subyek yang diteliti adalah remaha usia 12-14 tahun dan berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka penulis membatasi masalah pada "Efektifitas Pendekatan *Soluction-Focused Brief Therapy* (SFBT) Melalui Teknik *Miracle Question* Dalam Konseling Individu Untuk Meningkatkan Konsep Diri Remaja"

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, dapat diuraikan rumusan masalah sebagai berikut. Seberapa efektif pendekatan *Soluction-Focused Brief Therapy* (SFBT) dengan teknik *Miracle Question* secara signifikan terhadap konsep diri remaja?

D. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui signifikan Efektifitas Pendekatan *Soluction-Focused Brief Therapy* (SFBT) Melalui Teknik *Miracle Question* Dalam Konseling Individu Untuk Meningkatkan Konsep Diri Remaja.

E. Variabel Penelitian Dan Definisi Operasional Variabel

1. Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2012) variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga memperoleh informasi mengenai hal tersebut dan ditarik kesimpulannya. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini sebagai berikut.

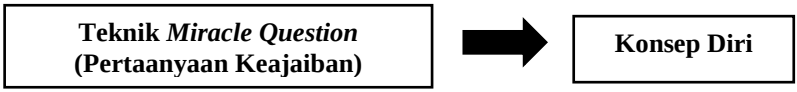
a. Variabel Bebas

Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel terikat.

b. Variabel Terikat

Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas.

Variabel bebas dan variabel terikat dalam penelitian ini adalah asimetris, yaitu variabel X mempengaruhi variabel Y. Skema tersebut dapat digambarkan sebagai berikut.



Gambar 1.1 Skema Antara Variabel Bebas dan Variabel Terikat

Keterangan:

Variabel Bebas (X) : Teknik *Miracle Question* (Pertanyaan Keajaiban)

Variabel Terikat (Y) : Konsep Diri

2. Definisi Operasional Variabel (DOV)

Definisi operasional sangat penting dalam sebuah penelitian dengan tujuan adanya pendangan dan persepsi antara peneliti dan pembaca mengenai variabel penelitian. Definisi operasional adalah defini yang berdasarkan pada karakteristik yang dapat diobservasi dan diukur.

Variabel penelitian didefinisikan secara operasioanal sebagai berikut:

a. *Miracle Question* (Pertanyaan Keajaiban)

Miracle Question (Pertanyaan Keajaiban) adalah suatu bentuk pertanyaan yang meminta individu atau konseli untuk membayangkan atau berimajinasi di masa depan ketika menghadapi

masalah yang saat ini terpecahkan dan dikelola dengan baik. Tahapan ini sangat penting karena bisa membuat konseli bangkit melampaui pikiran yang terbatas dan negatif, sehingga bisa mengembangkan sendiri solusi sesuai imajinasi yang diharapkan konseli.

b. Konsep Diri (*Self Concept)*

Konsep diri ialah bagaimana seorang individu memahami dirinya sendiri sebagai pribadi yang diharapkan oleh dirinya sendiri maupun kondisi di lingkungannya dari aspek keadaan fisik, hubungan dengan keluarga, kepribadian individu, religius keyakinan, dan interaksi sosial.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini dapat dikategorikan bermanfaat sesuai teoritis dan praktis. Secara teoritis manfaat ini diharapkan dapat memperkuat teknik Pendekatan *Soluction-Focused Brief Therapy* (SFBT) melalui teknik *Miracle Question* dalam konseling individu untuk meningkatkan konsep diri remaja. Sedangkan manfaat praktis dianggap penting karena hasilnya diharapkan bermanfaat bagi remaja, guru BK, peneliti, dan lembaga yang ada di sekolah.

1. Manfaat Bagi Remaja

Hasil penelitian ini bermanfaat bagi remaja untuk memberikan informasi mengenai konsep diri yang positif sehingga dapat membantu remaja dalam kehidupan sehari-hari.

2. Manfaat Bagi Guru BK

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dipakai sebagai referensi berupa masukan guru BK untuk dapat meningkatkan konsep diri.

3. Manfaat Bagi Peneliti

Hasil dari penelitian ini diharapkan bisa bermanfaat untuk memberikan wawasan dan pengalaman praktis bagi peneliti dalam melakukan penelitian konsep diri remaja dengan pendekatan *Soluction-Focused Brief Therapy* (SFBT) dengan teknik *Miracle Question*.

4. Manfaat Bagi Lembaga

Sekolah dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai salah satu referensi untuk mengembangkan program yang ada di sekolah khususnya BK sebagai bagian yang terintegrasi dengan program pendidikan di sekolah.