

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Seiring berkembangnya usia pada kalangan siswa yang sedang ada di masa remaja muncul sikap membandingkan diri dengan orang lain. Mulai dari segi fisik, status sosial, materi, pencapaian, dan sebagainya. Seringkali timbul perasaan kurang percaya diri, sulit menerima kekurangan diri, dan tidak menghargai orang lain. Oleh karena itu penting untuk mengembangkan *self esteem* atau yang lebih dikenal dengan harga diri. Baron dan Byrne (2002) mengatakan *self esteem* merupakan evaluasi hal positif-negatif oleh individu terhadap dirinya sebagai penentu keberhasilan dalam interaksi sosial dan lingkungannya. Santrock (2003) menyebutkan pada remaja terjadi perubahan biologis, kognitif serta sosial emosional. Ia membagi fase remaja menjadi tiga rentang waktu yaitu masa remaja awal (12-15 tahun), masa remaja pertengahan (15-18 tahun) dan masa remaja akhir (18-21 tahun). Dipertegas lagi oleh (Santrock, 2012) masa remaja adalah jembatan penghubung masa kanak-kanak ke masa dewasa dimana terjadi transisi dalam kehidupannya. Ia menjelaskan harga diri sebagai evaluasi komprehensif terkait potensi diri, kepercayaan diri, dan keyakinan untuk sukses.

Peningkatan *self esteem* berperan penting karena berdampak pada banyak hal dan merupakan kunci dalam memenuhi kebutuhan hidup. Senada dengan Branden (1992) mengatakan ada beberapa dampak yang bisa dirasakan bila kita memiliki *self esteem* yang tinggi diantaranya semakin kuat menghadapi berbagai penderitaan maupun tekanan hidup, semakin tabah, tidak mudah menyerah dan putus asa, kreatif dalam bekerja atau melakukan aktivitas, memiliki harapan yang besar dalam membangun komunikasi ataupun hubungan baik, bijak dalam bersikap maupun memperlakukan orang lain, tidak mudah merendahkan orang maupun menganggapnya sebagai ancaman. Betapa menyenangkan nya hidup apabila kita bisa menerapkan aspek-aspek tersebut dalam

keseharian. Penelitian oleh Refnadi (2018) juga menyebutkan adanya pengaruh positif jika memiliki harga diri yang tinggi yakni seseorang dapat meraih prestasi yang diharapkannya. Tentu hal ini semakin menyadarkan kita betapa pentingnya meningkatkan *self esteem*. Puluhalawa et al (2017) mengatakan adanya *self esteem* dapat membuat seseorang memahami serta menerima kekurangan dan kelebihan dirinya sehingga mereka akan lebih mudah menuju kesuksesan.

Beberapa poin diatas menjelaskan kemudahan dalam beraktivitas sehari-hari dapat dirasakan jika kita memiliki harga diri. Timbul semangat untuk terus produktif serta mengembangkan diri. Hubungan dengan orang-orang di sekitar pun akan membaik. Kita juga lebih tangguh menghadapi segala tantangan sehingga menciptakan kemampuan diri yang lebih kompetitif. Gangguan emosional bisa diminimalisir karena kita menghargai dan memahami diri sendiri. Mengingat remaja yang sedang berada pada proses pencarian jati diri mereka rawan mengalami permasalahan rendahnya memandang diri.

Ketidakstabilan emosi, kesulitan belajar, ketidakmampuan berkomunikasi penting untuk diubah lalu dikembangkan ke arah yang lebih positif. Sebab akan berbahaya apabila seseorang tidak dibekali pengetahuan tentang konsep diri. Terlebih lagi ketika dihadapkan pada realita bermasyarakat yang membawa beragam pengaruh baik pengaruh positif maupun negatif. Mengingat masih maraknya pergaulan bebas yang menjadi salah satu jalur yang seringkali menjerumuskan para remaja. Didukung oleh (Sejati, 2018) yang menjelaskan teori hierarki Maslow bahwa manusia memiliki lima tingkatan kebutuhan yang penting untuk dipenuhi yaitu kebutuhan akan aktualisasi diri, penghargaan, kasih sayang, rasa aman, dan fisiologis. Jika salah satunya tidak terpenuhi keseimbangan hidup terganggu. *Self esteem* tergolong pada kebutuhan penghargaan. Maka upaya peningkatan *self esteem* diperlukan demi tercapainya pengembangan diri, sikap menerima dan memahami diri, mengenali potensi, berpikir rasional serta adaptif.

Namun kenyataannya rendahnya *self esteem* secara tidak langsung juga membawa pengaruh yang signifikan. Pernyataan ini didukung oleh

penelitian yang dilakukan Hidayati (2016) ia menjelaskan bahwa *self esteem* berhubungan dengan kenakalan remaja. Apabila *self esteem* seorang remaja tinggi potensi untuk melakukan kenakalan remaja akan rendah. Sebaliknya jika *self esteem* nya rendah maka potensi melakukan kenakalan remaja akan semakin tinggi. Sehingga diasumsikan tinggi rendahnya harga diri seseorang berpengaruh pada perilaku yang ditampakan. Lingkungan juga berperan dalam pembentukan harga diri.

Dipertegas dengan penelitian serupa oleh Dachmiati dan Amalia (2017) yang mengungkapkan rendahnya *self esteem* menjadi salah satu permasalahan siswa kelas X. Masalah yang timbul disebabkan rasa kurang percaya diri, sulit mengungkapkan pendapat, perasaan tidak mampu melakukan sesuatu bahkan masih banyak yang terjebak di zona nyaman. Selain itu berpotensi menyebabkan kehamilan remaja, penyalahgunaan narkoba, depresi, kecemasan, kekerasan, dsb (Guindon, 2009). Berbagai dampak yang disebutkan memberikan gambaran pada khalayak. Bahwasanya harga diri berpengaruh pada keberlangsungan hidup seseorang. Terutama seorang siswa. Tentu hal ini menjadi fokus kita bersama untuk mengentaskan permasalahan ini agar kita dapat memiliki kualitas hidup yang lebih baik.

Penelitian Syanti (2019) pada sekelompok anak menyebutkan mereka merasakan gugup hingga rela mundur dari ajang kompetisi nasional bahasa Inggris tingkat nasional karena merasa kurang mampu dan tidak sepadan dengan temannya yang memiliki banyak kelebihan. Sungguh disayangkan hanya karena merasa rendah diri seseorang merelakan kesempatan emas didepan mata. Penelitian lain oleh Zayana et al (2019) mendapati salah satu sekolah favorit di Sulawesi Tenggara terjadi perundungan oleh senior yang diakibatkan junior nya tidak mau menuruti perintahnya. Berita ini akhirnya tersebar luas melalui *facebook* berupa foto kejadian perkara.

Tidak hanya itu ternyata *self esteem* juga berkorelasi dengan *body image* remaja putri. Mereka menginginkan bentuk tubuh idaman *body goals* yang bermula dari membandingkan fisiknya dengan selebgram atau orang lain. Demi memenuhi standar kecantikannya segala upaya

ditempuh untuk mengontrol berat badan salah satunya dengan diet. Berdasarkan penelitian (Kharizta, 2018) terkait hasil survei ahli gizi di kawasan DIY memaparkan sebanyak 37% remaja putri yang menjalani diet mengalami anemia. Padahal kesempurnaan fisik itu relatif dan tidak ada habisnya. Sebab pada hakikatnya manusia itu unik.

Serupa dengan penelitian di atas menunjukkan fakta di lapangan banyak ditemui di kalangan pelajar masalah rendahnya harga diri. Peneliti ketika melakukan observasi PLP II.2 di salah satu SMA di Surabaya mendapatkan data rata-rata siswa belum bisa menghargai diri sendiri yang mengarah kepada kecenderungan enggan untuk berkembang. Alibi yang digunakan ialah kepasrahan diri bahwa memang dirinya tidak bisa. Sehingga mereka tidak terlalu aktif ketika pembelajaran, tidak aktif dalam ekstrakurikuler, prestasi akademik stagnan, dan masih banyak lagi.

Beberapa kasus di lapangan lainnya juga melibatkan remaja banyak terjadi sebagai dampak dari rendahnya harga diri. Seperti kurangnya minat terhadap dunia pendidikan serta motivasi berprestasi yang rendah (Fitri et al, 2016). Mereka masih sering merasa kurang percaya diri dan memiliki pola pikir bahwa memang dirinya tidak bisa melakukan apapun.

Penelitian lain oleh (Habsy, 2017) mengutip adanya informasi kasus kriminal remaja dari Radar Mojokerto menjelaskan sejak tahun 2012-2016 ada 50 lebih siswa di Kabupaten Mojokerto nekat melakukan percobaan bunuh diri karena gagal diterima di SMA Negeri. Bahkan fenomena *bullying* turut berkontribusi menjadi kasus yang melibatkan siswa. Peristiwa ini sejalan dengan data penelitian (Aini, 2018) yang juga menghimpun informasi bersama *International Center for Research on Women* atau biasa disingkat ICRW menyatakan sejak tahun 2015 sebanyak 84% anak di Indonesia mengalami kekerasan di sekolah. Hal ini disebabkan mayoritas siswa belum memiliki *self esteem* yang mumpuni. Artinya problematika rendahnya harga diri belum menemukan titik terang sebab terus menerus terjadi di lingkungan

peserta didik. Memang sesuatu permasalahan yang melibatkan personal perlu penanganan terpadu.

Permasalahan tersebut jika tidak segera ditangani dapat memicu siswa melakukan berbagai hal negatif. Sebagaimana Rosenberg (1965) mengungkapkan seseorang yang *self esteem* nya rendah akan rentan mengalami depresi, menggunakan narkoba serta identik dengan kekerasan. Tidak menutup kemungkinan akan menimbulkan potensi terjerumus dalam lembah hitam pergaulan seperti seks bebas, tawuran, mengkonsumsi minuman keras, melakukan tindakan kriminal, dan berbagai kegiatan negatif lainnya.

Serupa dengan itu penelitian Saniya (2019) menjelaskan muncul ketidakmampuan menjalin relasi dengan teman sekitar. Tidak hanya terjadi di lingkungan sosial namun juga merambah ranah psikis. Didukung melalui data penelitian sebelumnya dari Triwahyuningsih (2017) bahwa rendahnya *self esteem* berhubungan dengan rendahnya kesejahteraan psikologis seseorang. Dipertegas oleh penelitian (Wasi'ah, 2019) yang menyatakan kesejahteraan psikologis merujuk pada gangguan psikologis yang berpotensi terjadi di masa kini maupun masa yang akan datang. Apabila semua ini menjadi sebuah kebiasaan maka siswa terhambat dalam proses pencapaian prestasi belajar serta mengenali minat bakatnya. Maka pengoptimalan pemberian layanan bisa dilakukan untuk mengatasi hal tersebut

Melihat berbagai peristiwa yang terjadi maka diperlukan alternatif cara untuk membantu mengatasi permasalahan tersebut. Usaha yang dapat dilakukan untuk meningkatkan *self esteem* siswa adalah dengan memberikan layanan yang disesuaikan kondisi anak muda masa kini. Hasil wawancara dengan koordinator guru BK di SMA tempat PLP peneliti pun mengatakan siswa saat ini cenderung lebih senang jika pembelajaran menggunakan teknologi terlebih lagi jika mereka bisa aktif berkomunikasi dua arah.

Sejalan dengan pernyataan itu Sukoco dan Nurindah (2018) menyebutkan bahwa media *audio visual* berpengaruh pada minat para peserta didik. Sependapat dengan penelitian tersebut penelitian lain oleh

Prasetya et al (2020) menjelaskan media berbasis *web* ternyata bisa menggantikan metode konseling lama sehingga siswa lebih atraktif. Didukung pula dengan adanya penelitian Zaini et al (2020) penyampaian informasi yang bertujuan menumbuhkan minat siswa saat pembelajaran dapat menggunakan media seperti radio, *tape recorder*, elektronik dll. Oleh karena itu media seperti *podcast* bisa diterapkan untuk pemberian layanan BK kepada siswa.

Peran bimbingan dan konseling sangatlah penting dalam upaya pengentasan permasalahan yang dialami siswa. Layanan yang diberikan oleh BK berfungsi sebagai fasilitator untuk membantu siswa mengatasi masalahnya yang meliputi aspek pribadi, sosial, belajar, dan karier. Penelitian Handaka dan Maulana (2017) guru BK saat ini fokus pada perkembangan dan pendampingan siswa. Selain itu penelitian lain oleh Nisa (2018) guru BK juga membantu membangkitkan minat siswa dalam menggapai masa depan dan mereka telah melaksanakan peran dan tugasnya secara maksimal. Namun nyata nya pada penelitian Palunga dan Marzuki (2017) kenakalan remaja era modern kian melebihi batas wajar seperti marak nya anak dibawah umur mengenali rokok, *free sex*, narkoba, dsb. Peningkatan kriminalitas juga banyak dilakukan remaja. Sehingga dapat diartikan layanan BK perlu dioptimalkan untuk meminimalisir permasalahan yang ada di kalangan peserta didik.

Adapun layanan yang sudah diterapkan para guru BK di sekolah meliputi layanan orientasi, informasi, penempatan dan penyaluran, penguasaan konten, konseling perorangan, konseling kelompok, konsultasi, mediasi serta advokasi (Sriyono, 2017). Salah satu layanan yang banyak digunakan guru BK adalah bimbingan kelompok. Wibowo (dalam Dachmiati et al, 2016) menyebutkan bimbingan kelompok merupakan kegiatan yang terdiri atas pemimpin kelompok yang memberikan informasi dan mengarahkan para anggota kelompok untuk berdiskusi. Tujuannya agar mereka saling bekerjasama membantu menyelesaikan masalah dan mencapai tujuan bersama.

Tidak berhenti sampai disitu menurut UU Nomor 20 Tahun 2003 dikutip dari laman (Kemdikbud.go.id, 2021) peranan BK dalam sistem pendidikan nasional serta penegasan profesi menyebutkan konselor berperan penting mengoptimalkan teknologi di setiap layanan yang diberikan. Mengingat seperti yang kita ketahui saat ini merupakan era teknologi semua bidang kehidupan dengan mudah memanfaatkannya untuk mempermudah aktivitas tanpa terkecuali guru BK. Hal ini dipertegas oleh (Sumarwiyah dan Zamroni, 2017) bahwa penggunaan teknologi menunjang efektivitas hasil kerja peserta didik dengan memanfaatkan media. Tetapi mayoritas guru BK sebatas menggunakan PPT maupun tayangan video saja yang akhirnya membuat siswa bosan. Diperlukan adanya inovasi layanan yang dilakukan sebagai upaya pengentasan masalah siswa melalui media.

Salah satu cara yang dapat dilakukan ialah dengan menggunakan media kekinian yang dekat dengan anak muda yaitu *Podcast*. Penelitian (Phillips, 2017) secara harfiah *podcast* merupakan sebuah file audio digital yang dibuat lalu diunggah ke *platform online* kemudian dibagikan kepada orang lain yang mengacu pada distribusi dalam format digital. Kita bisa menikmati dan mendengarkannya secara *online* di berbagai aplikasi seperti Google *Podcast*, Anchor, Spotify. Bahkan sudah merambah ke Youtube. Beberapa versi dikemas seperti layaknya *talkshow* dengan mengkombinasikan audio visual serta interaksi yang atraktif. Tema-tema bahasannya pun kekinian. Tentu para generasi milenial akan menyukai media ini karena mudah diakses dan tidak membosankan.

Penelitian oleh Tapp (2013) terkait inovasi penggunaan *podcast* pada sekelompok siswa menunjukkan hasil bahwa media *podcast* diterima dengan baik oleh mereka melalui kegiatan mendengarkan disertai adanya umpan balik. Penelitian lain memperoleh hasil serupa oleh Mayangsari dan Tiara (2019) para partisipan mendapatkan nilai yang lebih baik dan merasa puas dapat menggunakan media *podcast*. Berbicara implementasinya media ini terbukti ampuh mengatasi kesulitan komunikasi dan interaksi dalam konteks pengungkapan ide

maupun opini di depan publik melalui penelitian Riyani dan Sari (2020). Sehingga diasumsikan penggunaan *podcast* mampu diterapkan di berbagai mata pelajaran yang ada di sekolah. Tak terkecuali para guru BK bisa menggunakan media ini sebagai sarana mengentaskan permasalahan yang dialami siswa.

Melalui hadir nya media ini dapat menjadi salah satu kekuatan dibanding media lainnya. Berdasarkan telaah berbagai paparan ilmiah sebelumnya menghasilkan kesimpulan bahwa penggunaan media audio dalam pembelajaran telah banyak diteliti dan dibahas. Namun di Indonesia belum banyak dikembangkan utamanya oleh konselor. Berkaitan dengan pentingnya inovasi pemberian layanan serta perkembangan teknologi maka media *podcast* bisa menjadi salah satu solusi. Oleh karena itu peneliti tertarik melakukan penelitian “Penggunaan Media PORI (*Podcast* Ruang Bicara) dalam Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan *Self Esteem* Siswa”. Diharapkan adanya media tersebut dapat membantu mengatasi permasalahan yang ada.

B. Tujuan Penelitian dan Pengembangan

Berdasarkan pemaparan latar belakang di atas, maka tujuan yang ingin dicapai dari adanya penelitian pengembangan ini terbagi menjadi dua yaitu tujuan umum dan tujuan khusus. Berikut penjabaran dari tujuan tersebut sebagai berikut:

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian pengembangan ini adalah menghasilkan panduan pelaksanaan PORI (*podcast* ruang bicara) meliputi panduan bagi siswa dan panduan bagi guru

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari adanya penelitian pengembangan PORI (*podcast* ruang bicara) yaitu:

- a. Menghasilkan panduan pelaksanaan PORI (*Podcast* Ruang Bicara) yang dapat diterima serta diaplikasikan dalam layanan BK melalui tahapan uji ahli dan uji calon pengguna
- b. Menghasilkan panduan pelaksanaan PORI (*Podcast* Ruang Bicara) yang efektif untuk meningkatkan *self esteem* siswa SMA

C. Spesifikasi Produk yang Diharapkan

Hasil dalam penelitian pengembangan ini diharapkan mampu menghasilkan sebuah media yang dapat diimplementasikan kepada siswa berupa PORI (*Podcast* Ruang Bicara) untuk meningkatkan *self esteem* siswa. Terdiri dari buku panduan pelaksanaan bagi guru dan siswa. Rincian spesifikasi produk serta buku panduan pelaksanaan sebagai berikut:

1. Media PORI merupakan wadah yang digunakan untuk meningkatkan *self esteem* melalui kegiatan *podcast* yang telah dimodifikasi. Melibatkan 4-6 orang siswa sekaligus sebagai peserta. *Podcast* ini dikemas dalam seting bimbingan kelompok dimana terdapat pemimpin kelompok (peneliti) dan anggota kelompok (siswa SMA). Tipe konten yang disajikan berupa *assesment feedback* dimana didalamnya akan menggali permasalahan yang dialami para siswa. Kemudian diberikan *feedback* berupa arahan dan umpan balik dari anggota kelompok lainnya. Pelaksanaannya dilakukan di sebuah ruangan *indoor* dengan tatanan meja dan kursi melingkar atau berjajar. Menggunakan alat bantu yaitu gawai, *microphone* atau perekam suara sejenis. Topik pembahasannya seputar *self*. Selain itu juga kegiatan ini menghasilkan produk berbentuk rekaman yang dapat didengarkan kapanpun.
2. Buku panduan pelaksanaan PORI diperuntukkan untuk guru dan siswa yang memuat dua bagian diantaranya:
 - a. Pendahuluan

Bagian pendahuluan pada buku panduan ini berisi pengantar untuk guru maupun siswa agar dapat memahami media yang digunakan dalam penelitian. Berisi deskripsi singkat yang meliputi latar belakang dan gambaran media PORI (*Podcast Ruang Bicara*).

b. Petunjuk umum

Petunjuk umum pada panduan ini merupakan penjabaran teknis yang dilakukan dalam mengimplementasikan media. Bagian ini memuat tujuan, sasaran, peserta, jumlah peserta, peran pemimpin kelompok, peran anggota kelompok, isi produk, aturan kegiatan *podcast*, jadwal pelaksanaan, tempat dan karakteristik bimbingan kelompok, prosedur pelaksanaan, tahapan bimbingan kelompok, evaluasi.

D. Pentingnya Penelitian dan Pengembangan

Penelitian dan pengembangan yang dilakukan berperan penting dalam sarana pengembangan diri.

Termasuk mempelajari berbagai hal yang dapat menambah wawasan. Maka hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi berbagai pihak antara lain:

1. Bagi Guru BK di Sekolah

Hasil penelitian ini bisa memberikan pengetahuan baru maupun menjadi referensi penggunaan strategi modeling simbolik dalam bimbingan kelompok. Para guru bisa menjadikan metode ini sebagai alternatif *treatment*. Sehingga dapat mengoptimalkan pemberian layanan BK kepada siswa serta mengembangkan program BK yang ada di sekolah.

2. Bagi Prodi BK

Hasil penelitian ini dapat menjadi tambahan referensi bahan ajar pada perkuliahan yang pada mata kuliah yang berkaitan dengan konseling. Mahasiswa pun keilmuannya bertambah tidak monoton. Mereka bisa mengasah kemampuan serta kompetensi yang dimiliki

agar semakin berkompeten. Ketika lulus pun bisa menjadi seorang ahli atau profesional

3. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini dapat menambah wawasan pengetahuan seputar dunia bimbingan konseling. Peneliti juga memiliki ragam pengalaman yang dapat dikembangkan lagi melalui studi lanjutan ataupun kegiatan pengembangan profesionalitas lainnya. Ia dapat pula membagi pengetahuan serta pengalamannya ini ke orang lain sebagai pembelajaran.

E. Asumsi dan Keterbatasan Penelitian Pengembangan

Asumsi dalam penelitian pengembangan ini yaitu:

- a. Siswa dapat melakukan, mampu menerapkan dan menggunakan media PORI (*Podcast Ruang Bicara*)
- b. Siswa dapat mengalami peningkatan *self esteem*
- c. Penggunaan media PORI (*Podcast Ruang Bicara*) dapat mengedukasi pentingnya menghargai diri sendiri. Selain itu juga mengenalkan dan memberikan pemahaman tentang *self esteem*

Keterbatasan dalam penelitian pengembangan ini yaitu:

1. Pengembangan media berfokus pada pengembangan media PORI (*Podcast Ruang Bicara*) sebagai teknik dalam layanan bimbingan kelompok pada siswa SMA
2. Media berupa *podcast* yang digunakan disusun sedemikian rupa untuk meningkatkan *self esteem* siswa
3. Permasalahan yang menjadi tujuan dalam penelitian pengembangan ini adalah rendahnya *self esteem* siswa
4. Penelitian dilakukan di SMA dengan subjek terbatas kelas.