BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia merupakan makhluk yang istimewa serta mulia dari pada makhluk yang lainnya. Manusia dikatakan mulia atau istimewa karena memiliki akal, dimana akal tersebut dipakai untuk membedakan yang baik dan yang benar.[1] Selain itu juga manusia merupakan makhluk sosial, yang dimana manusia pasti saling berhubungan dan membutuhkan satu sama lainnya.[2] Karena manusia merupakan makhluk sosial, sudah pasti manusia melakukan interaksi baik dengan individu yang lainnya maupun lingkungannya.

Seperti yang kita ketahui bahwasannya manusia itu tidak ada yang sempurna. Manusia pastilah memiliki kekurangan dari setiap kelebihannya. Rasa rendah diri merupakan salah satu contoh dari kekurangan setiap insan. Kekurangan tersebut dapat kita minimalisir dengan beberapa cara seperti dengan mengasah kemampuan yang telah kita miliki, mempelajari hal-hal baru yang sekiranya dibutuhkan dalam kehidupan sehari-hari dan lain sebagainya. Seseorang dapat mengatakan bahwa dirinya rendah diri jika dia memiliki perasaan seperti kurang berharga, sering dibandingkan dengan orang lain, dan sering kalah dalam berkompetisi.

Rasa rendah diri merupakan salah satu sikap yang hampir setiap orang memilikinya. Tidak sedikit rasa rendah diri membuat seseorang memperlakukan dirinya sendiri dengan tidak baik seperti disaat mereka merasa dirinya tidak berguna dan tidak berharga. Di setiap individu dan

---

[1] Heru Juabdin, “Manusia Dalam Persfektif Agama Islam”, *Jurnal Pendidikan* Islam, Vol.7 (Mei 2017), h.133

[2] Sherend Irma, Abas Yusuf, Purwanti, “Studi Kasus Tentang Rasa Rendah Diri Pada Peserta Didik”, (Oktober 2019), h. 1

usia, pasti memiliki perasaan rendah diri. Perasaan tersebut muncul pastilah bukan tanpa adanya sebab. Rendah diri disebabkan oleh faktor-faktor tertentu tergantung pada latar belakang dan status seseorang, usia lingkungan, hubungan dengan dunia luar, dan berbagai macam pengalaman yang ada dimasa kecil maupun remaja seseorang.[3] Menurut saya dari penjelasan tersebut mengatakan bahwa rendah diri muncul karena beberapa faktor dan dari hal tersebut hampir setiap orang memilikinya.

Perasaan rendah diri disini yang akan dibahas adalah perasaan rendah diri pada remaja. Berbicara soal remaja, Monks, dkk berpendapat bahwa batas masa remaja ditandai dengan rentang usia 12 tahun sampai 21 tahun sampai masa pertumbuhan fisiknya selesai.[4] Remaja merupakan seorang individu yang baru saja beranjak selangkah lebih dewasa dari masa anak-anak sehingga mereka baru mengenal yang namanya benar dan salah, mengenal lawan jenis, peran dunia sosial, belajar menerima jati diri apa yang telah dia miliki selama ini, serta belajar untuk mengembangkan kemampuan yang ada di dalam dirinya.[5] Dari hal tersebut juga bisa dikatakan bahwa usia remaja itu adalah usia kritis, yang dimana usia remaja adalah usia peralihan dari usia anak-anak menuju remaja. Hal tersebut juga dapat menentukan kematangan seorang individu di masa dewasanya.

Berdasarkan latar belakang di atas peneliti tertarik untuk mendalami dan melakukan penelitian terhadap permasalahan tersebut. Maka dari itu peneliti akan mengkaji dengan judul skripsi “Konseling

---

[3] Hariadi ahmad dan dini karunia,”Pengaruh Teknik Biblio Edukasi Terhadap Rasa Rendah Diri Pada Kelas IX di SMA Negeri 8 Mataram”, *Jurnal Realita,* Vol. 2 No.1. (April 2017), h.195-196

[4] Miftahul Jannah, “Remaja dan Tugas-tugas Perkembangannya Dalam Islam”……. h.245

[5] Miftahul Jannah, “Remaja dan Tugas-tugas Perkembangannya Dalam Islam”, *Jurnal Psikoislamedia,* Vol. 1 No. 1 (April 2016), h. 244

Individual Dengan Teknik *Self Talk* Untuk Mengurangi Rasa Rendah Diri Dalam Hubungan Sosial Pada Remaja".

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana kondisi psikologi remaja di Kp. Baru, Kecamatan Balaraja, Kabupaten Tangerang Banten yang mengalami rendah diri?
2. Bagaimana penerapan konseling individual dengan teknik *self talk* pada remaja yang mengalami rendah diri?
3. Bagaimana hasil pelaksanakan konseling individual dengan teknik *self talk* pada remaja yang mengalami rendah diri?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui kondisi psikologi remaja di Kp. Baru, Kecamatan Balaraja, Kabupaten Tangerang Banten yang mengalami rendah diri.
2. Untuk mengetahui penerapan konseling individual dengan teknik *self talk* pada remaja yang mengalami rasa rendah diri.
3. Untuk mengetahui hasil pelaksanakan konseling individual dengan teknik *self talk* pada remaja yang mengalami rendah diri.

D. Manfaat Penelitian

Dalam penelitian ini diyakini bahwa keuntungan teoritis dan praktis akan diperoleh:

1. Secara Teoritis

   Penelitian ini tentunya diharapkan dapat bermanfaat dan memberikan referensi dalam menghadapi permasalahan yang sama serta memberikan sumbangsih pemikiran dalam meningkatkan pengetahuan tentang mengurangi rasa rendah diri pada remaja.

2. Secara Praktis

   Penelitian ini di harapkan dapat menambah wawasan untuk konselor dan masyarakat tentang mengurangi rasa rendah diri pada

remaja. Sehingga dapat membawa perubahan yang lebih baik lagi bagi individu yang mengalami hal serupa serta masyarakat yang memiliki kerabat atau anak remaja yang memiliki peramasalahan serupa sehingga dapat mencegahnya sedini mungkin di Kp. Baru, Kecamatan Balaraja, Kabupaten Tangerang Banten.

E. Penelitian Terdahulu Yang Relevan

Tema yang diambil dalam setiap penelitian pasti memiliki kesamaan walaupun arah tujuannya berbeda. Dari penelitian ini, peneliti menemukan beberapa sumber kajian yang berkaitan dengan penelitian yang sedang dikaji dan terlebih dahulu membahas tentang konseling individual dan rasa rendah diri.

Pertama, skripsi oleh Manita Agustiani dengan judul "Penerapan Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Mengatasi *Low Self-Esteem* Remaja" Jurusan Bimbingan Konseling Islam Unversitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten 2019.

Perbedaan penelitian yang sedang peneliti lakukan dengan penelitian ini terdapat pada objeknya dan teknik yang digunakan. Dimana penelitian yang dilakukan oleh Marita menggunakan teknik *cognitive restructuring*, sedangkan penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah teknik *self talk.* Selain itu juga lokasinyapun berbeda. Penelitian Marita berlokasi di kelurahan Kamanisan Kecamatan Curug Kota Serang-Banten, sedangkan lokasi penelitian peneliti di Kp. Baru, Kecamatan Balaraja, Kabupaten Tangerang Banten. Persamaan dari penelitian Marita dengan peneliti adalah di permasalahannya dan pendekatannya yaitu rendah diri dan konseling individual.

Kedua, skripsi oleh Amalia dengan judul "Penerapakn Teknik *Self Talk* Untuk Mengatasi *Low Self Esteem* Pada Remaja Akhir"

Jurusan Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten 2021.

Perbedaan penelitian yang sedang peneliti lakukan dengan penelitian ini terdapat pada objeknya. Kalau penelitian Amalia objeknya adalah remaja Akhir sedangkan objek yang akan diteliti oleh peneliti yaitu remaja awal, terdapat pula perbedaan di lokasi. Penelitian Amalia berlokasi di Ciwaru Kota Serang, sedangkan lokasi peneliti di Kp. Baru, Kecamatan Balaraja, Kabupaten Tangerang Banten. Selain itu juga terdapat perbedaan di permasalahannya, dimana penelitian Amalia tidak membahas tentang hubungan sosialnya hanya cenderung kepola pikir respondennya saja, sedangkan di dalam penelitian peneliti akan membahas permasalahan hubungan sosialnya juga. Persamaan penelitian Amalia dengan penelitian peneliti terletak di pendekatan dan tekniknya. Yaitu menggunakan pendekatan konseling individual dan teknik *self talk*.

Ketiga, skripsi oleh Fais Nur Aini dengan judul "Implementasi Teknik *Self Talk* Untuk Meningkatkan *Self Awareness* Pada Seorang Mahasiswi UIN Sunan Ampel Surabaya" Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya 2021.

Perbedaan penelitian yang sedang peneliti lakukan dengan penelitian ini terdapat pada permasalahan yang dibahas. Di dalam penelitian Fais membahas tentang betapa pentingnya menanamkan *self awareness*. Sedangkan di dalam penelitian yang dilakukan oleh peneliti membahas tentang rasa rendah diri. Selain itu terdapat perbedaan pada objek, dimana penelitian Fais mengambil objek pada masa dewasa awal, sedangkan peneliti mengambil objek remaja awal. Selain itu juga lokasinya pun berbeda. Penelitian Fais berlokasi di UIN Sunan Ampel Surabaya, sedangkan lokasi yang diteliti oleh

peneliti di Kp. Baru, Kecamatan Balaraja, Kabupaten Tangerang Banten. Persamaan dalam penelitian Fais dengan peneliti terletak pada tekniknya, yaitu teknik *self talk.*

F. Definisi Oprasional

1. Konseling Individual

Konseling individual merupakan kunci utama semua kegiatan bimbingan dan konseling. Proses konseling individual merupakan relasi antara konselor dengan klien untuk mencapai suatu tujuan klien yaitu untuk membantu memulihkan kesehatan mental individu melalui pengembangan pribadi dan sosial serta berusaha untuk menghilangkan efek-efek ketidakharmonisan emosi individu.[6] Konseling individual bertujuan menjadikan klien dapat berdiri sendiri dan tidak bergantung pada konselor.

2. Teknik *Self Talk*

Schafer berpendapat bahwa *self talk* merupakan salah satu teknik konseling yang digunakan untuk menyangkal keyakinan irasional dan membantu mengembangkan pikiran yang lebih sehat atau lebih baik sehingga membimbing konseli ke arah *self talk* positif.[7] Karena pada dasarnya, manfaat dari *self talk* sendiripun adalah semakin positif kata-kata yang di ucapkan kepada diri sendiri, maka perasaan yang terdapat dalam diri sendiripun akan mengikuti kalimat tersebut yang artinya perasaan juga akan semakin positif.[8] Dari penjelasan tersebut menyatakan bahwa *self talk* berguna untuk menyangkal pikiran irrasional

---

[6] Juli Andriyani, "Konsep Konseling Individual Dalam Proses Penyelesaian Perselisihan Keluarga", Jurnal At-Tauhij, Vol.1 No.1 (Januari-Juni 2018), h.18

[7] Nur Wahyuni, "Penerapan Teknik *Self Talk* Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa di SMP Negerri 18 Makassar", Jurnal Universitas Negeri Makassar (2020), h.3.

[8] Nurul Hartini, "Pengaruh Pelatihan dan Evaluasi *Self Talk* Terhadap Penurunan Tingkat *Body-dissatisfaction*", Jurnal Psikologi Indonesia, Fakultas Psikologi Unair, (2005), h.9

menuju rasional sehingga dapat dikatakan bahwa semakin positif pikiran yang kita miliki maka akan positif juga perasaan yang kita miliki dan dapat membawa pikiran seseorang kea rah rasional.

3. Rasa Rendah Diri

Sebagaimana yang di kutip oleh Ida dan Retno bahwa menurut Adler rendah diri merupakan rasa kurang berharga yang timbul karena ketidakmampuan psikologis atau sosial yang dirasa secara subjektif, ataupun karena keadaan jasmani yang kurang sempurna.[9] Rasa rendah diri disebabkan oleh beberapa faktor seperti cacat tubuh, kelemahan dalam menguasai suatu bidang, susah berkomunikasi, faktor ekonomi, orang tua bercerai, dankeluarga yang sering kali bertengkar. Dari faktor tersebut menimbulkan beberapa akibat yang berdampak pada rasa rendah diri individu seperti rasa tidak aman, cemas, takut bertindak, dan ragu-ragu dalam melakukan sesuatu.

4. Hubungan Sosial

Hubungan sosial merupakan kebutuhan dasar dari manusia sebagai makhluk sosial itu sendiri. Dimana hubungan sosial yang dinamis menyangkut hubungan antar perorangan dengan perorangan, antar kelompok dengan kelompok, dan perorang dengan kelompok.[10] Hubungan sosial sangat memerlukan penyesuaian diri dengan baik, agar kita dapat bergaul dengan orang lain, dan merupakan hakikat dari penyesuian diri sosial.[11]

5. Remaja

---

[9] Ida Agustina, Retno Lukitaningsih, "Penerapan Strategi Reframing Untuk Mengurangi Perasaan Rendah Diri Siswa Kelas Vii-H Smp Negeri 1 Jogorogo Ngawi", *Jurnal Bk*, Vol. 04 No. 03 (2014), h. 711

[10] Emmi khalilah, "Layanan Bimbingan dan Konseling Pribadi Sosial dalam Meningkatkan Keterampilan Hubungan Sosial Siswa", *Journal Of Islamic Guidance and* Counseling, Vol.1 No.1 (Desember 2017), h. 44

[11] Emmi khalilah, "Layanan Bimbingan…. h.44

Setiap fase usia memiliki karakteristik khusus yang membedakan dari fase-fase pertumbuhan yang lain. Masa remaja adalah masa peralihan atau masa transisi dari anak menuju masa dewasa. Pada masa ini begitu pesat mengalami pertumbuhan dan perkembangan baik itu fisik maupun mental.[12] Menurut WHO ada batasan usia untuk remaja itu sendiri dan remaja sendiri terbagi menjadi dua bagian yaitu remaja awal rentang usia 10-14 tahun dan remaja akhir rentang usia 15-20 tahun. [13]

[12]Amita Diananda, "Psikologi Remaja dan Permasalahannya", e-Journal stit Islamic village, Vol. 1 No.1 (Januari 2018), h.117

[13] Sarlito W Sarwono, *Psikologi Remaja*, Rajawali, Jakarta, Cetakan ke-17, 2015, h.12.