

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Tahap remaja melibatkan suatu proses yang menjangkau suatu periode penting dalam kehidupan seseorang. Namun terdapat perbedaan antara individu satu dengan yang lain, dibuktikan dengan adanya fakta bahwa beberapa orang mengalami masa peralihan ini secara lebih cepat dari yang lainnya. Masa remaja menghadirkan begitu banyak tantangan, karena banyaknya perubahan yang harus dihadapi mulai dari fisik, biologis, psikologis, dan juga sosial. Proses-proses perubahan penting akan terjadi dalam diri anak muda jika perubahan-perubahan ini mampu dihadapi secara adaptif dan dengan sukses. Ketika seorang anak muda tidak mampu berhadapan dan mengatasi tantangan secara sukses, akan muncul berbagai konsekuensi psikologis, emosional, dan behavioral yang merugikan.¹

Pada saat anak muda melakoni perjalanan penemuan diri, mereka terus menerus harus menyesuaikan diri pada berbagai pengalaman, perjumpaan, dan situasi baru dan pada saat bersamaan, menyesuaikan diri mereka juga dengan perubahan biologis, kognitif, dan psikologis. Hal ini tentu saja terasa menekan dan menimbulkan kecemasan bagi mereka.

¹ Kathryn Geldard, *Konseling Remaja Pendekatan Proaktif untuk Anak Muda*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), h.6

Ditinjau dari segi psikologis, emosi yang paling mengganggu pada masa remaja adalah rasa malu. Anak muda sering kali mengalami perasaan diolok-olok, dihina, dipermalukan dan sering merasa muak dan malu atas dirinya sendiri. Oleh karena itu, bisa dipahami kenapa mereka cenderung mengembangkan mekanisme pertahanan yang kuat, yang bisa mencakup penyangkalan, penolakan, proyeksi, dan regresi. Mekanisme pertahanan ini memainkan peran yang cukup penting dalam bagaimana anak muda di awal masa remaja bereaksi terhadap berbagai situasi dan berinteraksi dengan orang lain.²

Banyak orang tua dalam mendampingi anak mereka yang tengah menginjak masa remaja, penuh dengan perasaan was-was. Selama anak dalam masa remaja, yaitu periode transisi antara masa anak akhir ke masa dewasa, lebih dari satu dekade orang tua menyaksikan anak yang mereka asuh memperlihatkan tingkah laku, keterampilan, emosi, dan tata nilai yang telah mereka pelajari. Selama masa prasekolah dan masa sekolah, orang tua merasa berat hati ketika melepas anaknya tapi juga bangga sewaktu melihat anaknya mulai mandiri.

Banyak juga orang tua lalai dalam mendampingi anak mereka, ini terlihat ketika anak mereka mulai tumbuh dewasa, tidak berani dalam mengambil keputusan, tidak berani menghadapi orang banyak di suatu

² Kathryn Geldard, *Konseling Remaja Pendekatan Proaktif untuk Anak Muda*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), h.18

forum diskusi, lebih banyak menarik diri, tidak percaya diri bahwa dia mampu, dan masih banyak lagi akibat yang timbul dari kelalaian orang tua.

Dikatakan oleh Adler dalam buku *Bimbingan Pribadi-Sosial, Belajar, dan Karier*. Rasa rendah diri berarti perasaan kurang berharga yang timbul akibat ketidakmampuan psikologis atau sosial maupun karena keadaan jasmani yang kurang sempurna. Perasaan rendah diri tidak timbul dengan sendirinya. Ada dua faktor yang dapat menyebabkan perasaan rendah diri yaitu faktor intern atau yang berasal dari diri sendiri dan faktor ekstern yang dapat dicontohkan dengan ekonomi keluarga yang kurang mampu, orang tua bercerai, dan keluarga yang tidak harmonis. Ciri-ciri orang yang merasa rendah diri dapat dilihat dari tingkah laku diantaranya adalah selalu menyendiri dan selalu ragu dalam bertindak.³

Motivasi adalah jalan keluar yang paling baik, semangat dapat diperoleh karena adanya motivasi baik motivasi dari faktor eksternal seperti dukungan keluarga, pengawasan keluarga yang bisa juga dikatakan sebagai dukungan sosial. Kurangnya dukungan eksternal dapat mengakibatkan rendah diri. Dan faktor internal tidak kalah penting karena motivasi harus berawal dari dalam diri sendiri, yakin bahwa apa yang dapat dilakukan oleh orang lain dapat juga dilakukan oleh diri sendiri.

³ Rudi Mulyatiningsih, dkk, *Bimbingan Pribadi-Sosial, Belajar, dan Karier*, (Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia, 2004), h.37

Dari data dokumentasi tercatat jumlah remaja akhir pada tahun 2018 di kelurahan Kamanisan terdapat 320 jiwa, dengan jumlah remaja laki-laki sebanyak 170 dan jumlah remaja perempuan sebanyak 150. Terdapat remaja yang percaya diri terlihat dari partisipasi kegiatan sosial yang dilakukan oleh kelurahan dan para remaja ikut andil di dalamnya, akan tetapi tidak sedikit remaja yang mengalami rendah diri terlihat dari beberapa lingkungan yang ada di kelurahan Kamanisan yang kurang berpartisipasi dalam kegiatan sosial, tidak melanjutkan sekolah, kerja, atau kuliah. Diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat mengatasi rendah diri yang dialami remaja.⁴

Pada penelitian ini, peneliti fokus menggunakan teknik *Cognitive Restructuring* untuk memecahkan masalah yang dihadapi remaja, terutama rendah diri pada remaja. Strategi *Cognitive Restructuring* tidak hanya membantu konseli belajar mengenal dan menghentikan pikiran-pikiran negatif atau yang merusak diri, tetapi juga mengganti pikiran-pikiran tersebut dengan pikiran yang lebih positif.⁵

Cognitive Restructuring memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan negatif dan keyakinan-keyakinan konseli yang tidak rasional. *Cognitive Restructuring*

⁴ Data remaja yang diperoleh dari pihak kesekretariatan kelurahan Kamanisan, Rabu 23 Januari 2019, pukul 13.00 WIB

⁵ Mochamad Nursalim, *Strategi & Intervensi Konseling* (Jakarta: Akademia Permata, 2013), h.32

menggunakan asumsi bahwa respons-respons perilaku dan emosional yang tidak adaptif dipengaruhi oleh keyakinan, sikap, dan persepsi (kognisi) konseli.

Strategi ini membantu konseli untuk menetapkan hubungan antara persepsi dan kognisinya dengan emosi dan perilakunya, dan untuk mengidentifikasi persepsi atau kognisi yang salah atau merusak diri, dan mengganti persepsi atau kognisi tersebut dengan persepsi yang lebih meningkatkan diri.

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik untuk mengkaji tentang layanan konseling yang berkaitan dengan rendah diri dengan judul “Penerapan Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Mengatasi *Low Self-Esteem* Remaja (Studi di Kelurahan Kamanisan Kecamatan Curug Kota Serang Provinsi Banten)”.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana kondisi *Self-Esteem* remaja di Kelurahan Kamanisan?
2. Bagaimana Penerapan teknik *Cognitive Restructuring* untuk mengatasi *Low Self-Esteem* remaja di Kelurahan Kamanisan?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah:

1. Untuk mendeskripsikan kondisi *Low Self-Esteem* remaja di Kelurahan Kamanisan.
2. Untuk menjelaskan hasil teknik *Cognitive Restructuring* dalam mengatasi *Low Self-Esteem* remaja di Kelurahan Kamanisan.

D. Manfaat/Signifikansi Penelitian

Manfaat yang diharapkan dari seluruh rangkaian kegiatan dan hasil penelitian adalah sebagai berikut:

1. Bagi peneliti:

Menambah wawasan dalam mengatasi masalah yang ada di lingkungan sekitar, serta mengembangkan penelitian yang lebih luas dimasa yang akan datang.

2. Bagi Konselor:

Memperkaya teknik dalam mengatasi masalah yang ada di lingkungan sekitar, dan bisa dijadikan sebagai bahan masukan untuk layanan bimbingan dan konseling terutama layanan konseling individual dengan metode yang efektif.

E. Kajian Pustaka

Penelitian yang peneliti lakukan ini merujuk pada beberapa penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya oleh peneliti terdahulu yang tentunya bisa menjadi bahan yang relevan. Studi yang membahas tentang “Penerapan Teknik *Cognitive Restructuring* untuk mengatasi *Low Self-Esteem* Remaja” mungkin sangatlah banyak namun peneliti hanya menyajikan tiga orang peneliti terdahulu di antaranya, yaitu:

Penelitian pertama, yang ditulis oleh Dwi Laelatul Faizah Universitas Negeri Semarang (UNNES), dengan judul “Keefektifan Layanan Konseling Kelompok Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Meningkatkan Kemampuan Kontrol Diri Mantan Pecandu Narkoba di Yayasan “Rumah Damai” Kota Semarang” pada tahun 2016. Penelitian tersebut termasuk dalam jenis penelitian kuantitatif. Populasi penelitian adalah siswa yayasan Rumah Damai Kota Semarang yang berjumlah 50 siswa. Teknik sampling yang digunakan adalah teknik *purposive sampling* ukuran sampel berdasarkan layanan untuk konseling kelompok adalah 6,25% dari jumlah siswa atau dari siswa yang mempunyai kriteria tertentu yaitu 8 siswa. Metode pengumpulan data ini menggunakan skala psikologis, yaitu skala Kontrol Diri.

Hasil Penelitian ini menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Restructuring* untuk meningkatkan kontrol diri

mantan pecandu narkoba di yayasan Rumah Damai dari hasil *pretest* sebesar 72,4% setelah diberikan perlakuan meningkat menjadi 79,4% peningkatan yang dialami cukup signifikan yaitu 7%. Dalam penelitian tersebut terdapat keefektifan dengan kata lain, hipotesis yang diajukan diterima.⁶

Penelitian kedua, yang ditulis oleh Diyan Fitria Ningsih UIN Sunan Ampel Surabaya, dengan judul “Teknik Konseling *Cognitive Restructuring* untuk meningkatkan *Self Acceptance* (Penerimaan Diri) bagi Perempuan Hamil Diluar Nikah di Pakal Barat Kecamatan Pakal Surabaya” pada tahun 2018. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan analisa deskriptif komparatif dalam menganalisa penyebab rendahnya penerimaan diri perempuan hamil diluar nikah. Data yang digunakan berupa hasil observasi yang disajikan bab penyajian data dan analisa data. Dalam penelitian ini konseling yang dirancang berisikan materi, yaitu (1) Teknik *reframing* digunakan untuk membingkai ulang pikiran-pikiran konseli yang irasional. (2) Teknik memeriksa *alternative* digunakan untuk memilih dan mengenali fikiran *alternative* yang bisa menyelesaikan masalah yang sedang dialami sekarang (3) Teknik *self talk*, digunakan untuk mensugesti diri agar berubah menjadi lebih baik (4) Teknik *afirmasi* yaitu teknik

⁶ Dwi Laelatul Faizah dengan judul “*Keefektifan Layanan Konseling Kelompok Teknik Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Kemampuan Kontrol Diri Mantan Pecandu Narkoba di Yayasan “Rumah Damai” Kota Semarang* (Universitas Negeri Semarang (UNNES). 2016).

memudahkan untuk memberikan diri umpan balik negatif dan mengajak untuk berpikir positif.

Hasil penelitian yang didapatkan yaitu penilaian akhir sebesar 75% yang masuk dalam kategori cukup efektif, yang mana hasil tersebut dapat dilihat dari adanya perubahan pada sikap atau perilaku konseli yang kurang baik mulai menjadi lebih baik.⁷

Penelitian ketiga, yang ditulis oleh Agustin Merdekawati Indramastuti Universitas Sebelas Maret Surakarta, dengan judul “Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas X SMA N 2 Sukoharjo Tahun Ajaran 2016/2017” pada tahun 2017. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen desain *quasi experimental* dengan rancangan *pretest-posttest control group design*. Subjek dalam penelitian ini adalah 26 peserta didik dengan skor tertinggi yaitu 81 sedangkan skor terendah 63. Subjek penelitian dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Analisis data dalam penelitian ini adalah menggunakan analisis statistik dan analisis klinis. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat

⁷ Diyan Fitria Ningsih dengan judul “Teknik *Konseling Cognitive Restructuring* untuk meningkatkan *Self Acceptance (Penerimaan Diri)* bagi Perempuan Hamil Diluar Nikah di Pakal Barat Kecamatan Pakal Surabaya” (UIN Sunan Ampel Surabaya, 2018).

perubahan perilaku peserta didik dengan diberikannya pelatihan teknik *Cognitive Restructuring*.⁸

Perbedaan yang paling mendasar dari hasil kajian pustaka yang telah peneliti pelajari dari ketiga orang tersebut adalah pada metode penelitian. Metode penelitian yang digunakan oleh Dwi Laelatul Faizah dan Agustin Merdekawati adalah metode penelitian kuantitatif sedangkan peneliti menggunakan metode kualitatif deskriptif dan penelitian tindakan (*action research*). Sedangkan perbedaan penelitian yang dilakukan oleh Diyan Fitria Ningsih adalah tahapan-tahapan pada saat melakukan proses konseling.

F. Kerangka Teori

1. Teknik *Cognitive Restructuring*

Cognitive Restructuring adalah sebuah teknik yang lahir dari terapi kognitif dan biasanya dikaitkan dengan karya Albert Ellis, Aeron Beck, dan Don Meichenbaum. Kadang-kadang teknik ini disebut *correcting cognitive distortions* (mengoreksi distorsi kognitif). *Cognitive Restructuring* melibatkan penerapan prinsip-prinsip belajar dan pikiran. Teknik ini dirancang untuk membantu mencapai respons emosional yang lebih baik

⁸ Agustin Merdekawati Indramastuti dengan judul "*Teknik Cognitive Restructuring untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas X SMA N 2 Sukoharjo Tahun Ajaran 2016/2017*" (Universitas Sebelas Maret Surakarta, 2017).

dengan mengubah kebiasaan-kebiasaan penilaian habitual sedemikian rupa sehingga menjadi terlalu terbiasa (Dombeck & Wells-Moran, 2014). Strategi *Cognitive Restructuring* didasarkan pada dua asumsi: (1) pikiran irasional dan kognisi defektif menghasilkan *self-defeating behaviors* (perilaku disengaja yang memiliki efek negatif pada diri sendiri), dan (2) pikiran dan pernyataan tentang diri sendiri dapat diubah melalui perubahan pandangan dan kognisi personal (James & Gilliland, 2003). Biasanya, konselor menggunakan *Cognitive Restructuring* dengan klien yang membutuhkan bantuan untuk mengganti pikiran dan interpretasi negatif dengan pikiran dan tindakan yang lebih positif.⁹

Menurut Cormier dan Cormier (1985) *Cognitive Restructuring* pada awalnya diusulkan oleh Lazarus (1971), dan berakar pada Rational Emotive Therapy (RET) yang dikembangkan oleh Ellis (1975). *Cognitive Restructuring* memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan diri negatif dan keyakinan-keyakinan konseli yang tidak rasional. *Cognitive Restructuring* menggunakan asumsi bahwa respons-respons perilaku dan emosional yang

⁹ Bradley T. Erford, *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016), h.225

tidak adaptif dipengaruhi oleh keyakinan, sikap dan persepsi (kognisi) konseli.

Strategi ini membantu konseli untuk menetapkan hubungan antara persepsi dan kognisinya dengan emosi dan perilakunya, dan untuk mengidentifikasi persepsi atau kognisi yang salah atau merusak diri, dan mengganti persepsi atau kognisi tersebut dengan persepsi yang lebih meningkatkan diri (Cormier dan Cormier, 1985).¹⁰

a) Prosedur *Cognitive Restructuring*

Banyak ahli mengusulkan beberapa tahapan prosedur *Cognitive Restructuring* secara berbeda meskipun tujuannya sama. Berdasarkan review tentang penggunaan *Cognitive Restructuring* dalam berbagai tujuan terapi, Cormier dan Cormier (1985) merangkum tahapan-tahapan *Cognitive Restructuring* ke dalam enam bagian utama, sebagai berikut:

1. Rasional : tujuan dan tinjauan singkat prosedur

Rasional digunakan untuk memperkuat keyakinan konseli bahwa “pernyataan diri” dapat mempengaruhi perilaku, dan khususnya pernyataan-pernyataan diri negatif atau pikiran-pikiran menyalahkan diri dapat menyebabkan tekanan emosional. Suatu rasional dapat berisikan penjelasan tentang tujuan, gambaran singkat prosedur yang

¹⁰ Mochamad Nursalim, *Strategi & Intervensi Konseling*, (Jakarta: Akademia Permata, 2013), h.32

dilaksanakan, dan pembahasan tentang pikiran-pikiran diri positif dan negatif. Setelah rasional diberikan, konseli diminta persetujuannya untuk bersedia mencoba melakukan strategi ini.

2. Identifikasi pikiran konseli dalam situasi problem

Setelah konseli menerima rasional yang diberikan langkah berikutnya adalah melakukan suatu analisis terhadap pikiran-pikiran konseli dalam situasi yang mengandung tekanan atau situasi yang menimbulkan kecemasan. Tahap ini dapat berisikan tiga kegiatan sebagai berikut:

- a. Mendeskripsikan pikiran-pikiran konseli dalam situasi problem.
- b. Memodelkan hubungan antara peristiwa dan emosi.
- c. Pemodelan pikiran oleh konseli.

3. Pengenalan dan latihan *Coping Thought* (CT)

Pada tahap ini, terjadi perpindahan fokus dari pikiran-pikiran konseli yang merusak diri/mengalahkan diri menuju ke bentuk pikiran lain yang lebih konstruktif (pikiran yang tidak merusak diri).

4. Pindah dari pikiran-pikiran negatif ke *Coping Thought* (CT)

Setelah konseli mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif dan mempraktikkan *coping statement* alternatif, selanjutnya konselor melatih konseli untuk pindah dari pikiran-pikiran negatif ke *coping statement* (pernyataan yang menanggulangi).

5. Pengenalan dan latihan penguat positif.

Bagian terakhir dari *Cognitive Restructuring* berisikan kegiatan mengajar konseli tentang cara-cara memberikan penguatan bagi dirinya sendiri untuk setiap keberhasilan yang dicapainya.

6. Tugas rumah dan tindak lanjut

Tugas rumah ini dimaksudkan untuk memberikan kesempatan kepada konseli untuk mempraktikkan keterampilan yang diperoleh dalam menggunakan *coping statement* dalam situasi sebenarnya.¹¹

Untuk lebih jelasnya, di bawah ini disajikan langkah-langkah strategi *Cognitive Restructuring* dalam bentuk tabel, sebagai berikut:

KOMPONEN/LANGKAH	ISI KEGIATAN
Langkah 1: Rasional strategi	<ul style="list-style-type: none"> • Konselor memberikan rasional/menjelaskan maksud penggunaan strategi. • Konselor memberikan <i>overview</i> tahapan-tahapan implementasi strategi. • Konselor memberikan gambaran tentang pikiran-pikiran yang

¹¹ Mochamad Nursalim, *Strategi & Intervensi Konseling*, (Jakarta: Akademia Permata, 2013), h.32-36

	<p>menyalahkan diri (negatif) dan pikiran-pikiran yang lebih mendorong pertumbuhan diri (positif).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Konselor menjelaskan pengaruh pikiran-pikiran negatif pada unjuk kerja perilaku.
<p>Langkah 2: Identifikasi pikiran-pikiran negatif konseli</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Konselor mendeskripsikan pikiran-pikiran dalam situasi problem. • Konselor memodelkan kaitan antara peristiwa dan emosi. • Konselor meminta konseli memodelkan pikirannya.
<p>Langkah 3: Pengenalan dan praktik pikiran-pikiran positif (CT)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Konselor menjelaskan dan memodelkan CT. • Konselor meminta konseli memodelkan CT. • Konselor meminta konseli mempraktikkan CT.
<p>Langkah 4: Peralihan dari pikiran yang menyalahkan diri ke CT</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Konselor memodelkan cara peralihan dari pikiran yang menyalahkan ke CT. • Konseli mempraktikkan perpindahan.
<p>Langkah 5:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Konselor menjelaskan maksud PSS.

Pengenalan dan praktik pernyataan diri yang mengganjar (PSS, <i>Positive Self-Statement</i>)	<ul style="list-style-type: none"> • Konselor memodelkan PSS. • Konselor meminta konseli memilih PSS. • Konselor meminta konseli mempraktikkan PSS.
Langkah 6: Tugas rumah	<ul style="list-style-type: none"> • Konselor memberikan tugas rumah dengan cara meminta konseli untuk mempraktikkan keterampilan yang telah diperoleh untuk mengatasi masalah yang dialaminya.
Langkah 7: Terminasi	<ul style="list-style-type: none"> • Konselor menghentikan program bantuan.

b) Implementasi Teknik *Cognitive Restructuring*

Doyle (1998) mendeskripsikan sebuah prosedur tujuh langkah spesifik untuk diikuti oleh koselor profesional ketika menggunakan *Cognitive Restructuring* dengan klien mereka:

1. Kumpulkan informasi latar belakang untuk mengungkapkan bagaimana klien menangani masalah di masa lalu maupun saat ini.

2. Bantu klien dalam menjadi sadar akan proses pikirannya. Diskusikan contoh-contoh kehidupan nyata yang mendukung kesimpulan klien dan diskusikan berbagai interpretasi yang berbeda tentang bukti yang ada.
3. Periksa proses berpikir rasional klien, yang memfokuskan bagaimana pikiran klien memengaruhi kesejahteraannya. Konselor dapat membesar-besarkan pemikiran irasional untuk membuat poinnya lebih terlihat bagi klien.
4. Memberikan bantuan pada klien untuk mengevaluasi keyakinan klien tentang pola-pola logis klien sendiri dan orang lain.
5. Membantu klien belajar mengubah keyakinan dan asumsi internalnya.
6. Ulangi proses pikiran rasional sekali lagi, kali ini dengan mengajarkan tentang aspek-aspek penting kepada klien dengan menggunakan contoh-contoh kehidupan nyata. Bantu klien membentuk tujuan-tujuan yang masuk akal yang akan bisa dicapai oleh klien.
7. Kombinasikan *thought stopping* dengan simulasi, PR (pekerjaan rumah), dan relaksasi sampai pola-pola logis benar-benar terbentuk.¹²

2. Rendah Diri (*Low Self-Esteem*)

a. Pengertian Rendah Diri (*Low Self-Esteem*)

Rendah diri adalah perasaan menganggap terlalu rendah pada diri sendiri. Orang yang menganggap diri sendiri terlalu rendah

¹² Bradley T. Erford, *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016), h.255-256

dikatakan rendah diri. Orang yang rendah diri berarti menganggap diri sendiri tidak mempunyai kemampuan yang berarti. Seperti yang dikatakan oleh Adler dalam buku *Bimbingan Pribadi-Sosial, Belajar, dan Karier* bahwa rasa rendah diri berarti perasaan kurang berharga yang timbul karena ketidakmampuan psikologis atau sosial maupun karena keadaan jasmani yang kurang sempurna. Berikut ini contoh orang yang mengalami rendah diri.

1. Nita merasa dirinya paling bodoh karena nilai pelajaran fisiknya 5. Padahal, Nita mempunyai kelebihan, pandai pada pelajaran olah raga.
2. Arman merasa dirinya anak yang paling miskin di kelas karena sepatu yang dipakainya paling jelek. Padahal, Arman punya kelebihan, ia pandai bergaul.¹³

b. Sebab-Sebab Timbulnya Perasaan Rendah Diri

Perasaan rendah diri tidak timbul dengan sendirinya. Ada dua faktor yang dapat menyebabkan perasaan rendah diri, ini sesuai dengan apa yang peneliti temukan di lapangan:

1. Faktor Intern, yaitu penyebab yang berasal dari diri sendiri, seperti cacat tubuh, kelemahan menguasai bidang studi, dan susah berkomunikasi.

¹³ Rudi Mulyatiningsih, dkk. *Bimbingan Pribadi-Sosial, Belajar, dan Karier*, (Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia, 2004), h.37

2. Faktor Ekstern, yaitu penyebab yang berasal dari luar, seperti ekonomi orang tua lemah, orang tua yang bercerai, dan keluarga sering cekcok.¹⁴

Kelemahan yang dimiliki seseorang baik berasal dari luar maupun dari dalam dirinya dapat menimbulkan perasaan rendah diri.

c. Ciri-Ciri Orang Yang Merasa Rendah Diri

Orang yang merasa rendah diri dapat dilihat dari tingkah lakunya. Tingkah laku orang yang rendah diri antara lain sebagai berikut.

1. Selalu menyendiri dan menarik diri dari pergaulan. Orang yang menganggap dirinya tidak mempunyai kemampuan yang berarti biasanya tidak mau bergaul dan menarik diri dari pergaulan.
2. Selalu ragu dalam bertindak. Orang yang selalu merasa tidak mempunyai kemampuan yang berarti akan selalu ragu-ragu dalam bertindak. Perasaan seperti itu akan merugikan diri sendiri.
3. Tidak mau bersaing positif, seperti persaingan kepandaian, lomba mengarang, dan balap sepeda.¹⁵

¹⁴ Rudi Mulyatiningsih, dkk. *Bimbingan Pribadi-Sosial, Belajar, dan Karier*, (Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia, 2004), h.37

¹⁵ Rudi Mulyatiningsih, dkk. *Bimbingan Pribadi-Sosial, Belajar, dan Karier*, (Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia, 2004), h.38

3. Remaja

Remaja sebagai periode tertentu dari kehidupan manusia merupakan suatu konsep yang relatif baru dalam kajian psikologi. Di negara-negara Barat, istilah remaja dikenal dengan “*adolescence*” yang berasal dari kata dalam bahasa latin “*adolescere*” (kata bendanya *adolescentia* = remaja), yang berarti tumbuh menjadi dewasa atau dalam perkembangan menjadi dewasa. Istilah adolezen atau remaja telah digunakan secara luas untuk menunjukkan suatu tahap perkembangan antara masa anak-anak dan masa dewasa.¹⁶

a) Ciri-ciri Umum Masa Remaja

Secara umum masa remaja dibagi menjadi tiga bagian, yaitu sebagai berikut:

1. Masa Remaja Awal (12-15 tahun)

Pada masa ini individu mulai meninggalkan peran sebagai anak-anak dan berusaha mengembangkan diri sebagai individu yang unik dan tidak tergantung pada orang tua. Fokus dari tahap ini adalah penerimaan terhadap bentuk dan kondisi fisik serta adanya konformitas yang kuat dengan teman sebaya.

¹⁶ Desmita, *Psikologi Perkembangan*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2015), h.189

2. Masa Remaja Pertengahan (15-18 tahun)

Masa ini ditandai dengan berkembangnya kemampuan berfikir yang baru. Teman sebaya masih memiliki peran yang penting, namun individu sudah lebih mampu mengarahkan diri sendiri (*Self-Directed*). Pada masa ini remaja mulai mengembangkan kematangan tingkah laku, belajar mengendalikan impulsivitas, dan membuat keputusan-keputusan awal yang berkaitan dengan tujuan vokasional yang ingin dicapai. Selain itu penerimaan dari lawan jenis menjadi penting bagi individu.

3. Masa Remaja Akhir (18-21 tahun)

Masa ini ditandai oleh persiapan akhir untuk memasuki peran-peran orang dewasa. Selama periode ini remaja berusaha memantapkan tujuan vokasional dan mengembangkan *sense of personal identity*. Keinginan yang kuat untuk menjadi matang dan diterima dalam kelompok teman sebaya dan orang dewasa, juga menjadi ciri dari tahap ini.¹⁷

Dan salah satu proses perubahan pada masa remaja adalah perubahan kognitif. Semua perubahan fisik yang membawa implikasi perubahan emosional tersebut makin dirumitkan oleh fakta bahwa individu

¹⁷ Hendriati Agustiani, *Psikologi Perkembangan Pendekatan Ekologi Kaitannya dengan Konsep Diri dan Penyesuaian Diri pada Remaja*, (Bandung: Reflika Aditama, 2006), h.29

juga sedang mengalami perubahan kognitif. Perubahan dalam kemampuan berfikir ini diungkapkan oleh **Piaget** (1972) sebagai tahap terakhir yang disebut tahap *formal operation* dalam perkembangan kognitifnya.

Kemampuan-kemampuan berfikir yang baru ini memungkinkan individu untuk berfikir secara abstrak, hipotetis dan kontradiktual, yang pada gilirannya kemudian memberikan peluang bagi individu untuk mengimajinasikan kemungkinan lain untuk segala hal. Imajinasi ini bisa terkait pada kondisi masyarakat, diri sendiri, aturan-aturan orang tua, atau apa yang akan dia lakukan dalam hidupnya. Singkatnya, segala sesuatu menjadi fokus dari kemampuan berfikir hipotetis, kontradiktual, dan imajinatif dari remaja.¹⁸

Pada penelitian ini, peneliti menerapkan salah satu teknik Bimbingan dan Konseling, yaitu teknik *Cognitive Restructuring* pada remaja akhir (usia 18-21 tahun).

b) Remaja Dalam Pandangan Islam

Di zaman dahulu kebanyakan orang menganggap bahwa anak adalah orang dewasa dalam ukuran kecil, sehingga istilah remaja tidak ditemukan dimasa itu. Namun setelah zaman modern, maka fase-fase perkembangan manusia telah diperinci secara mendalam. Di dalam fase-

¹⁸ Hendriati Agustiani, *Psikologi Perkembangan Pendekatan Ekologi Kaitannya dengan Konsep Diri dan Penyesuaian Diri pada Remaja*, (Bandung: Reflika Aditama, 2006), h.31

fase itu terdapat masa remaja yaitu masa transisi antara masa anak-anak dan masa dewasa.

Firman Allah SWT:

هُوَ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ تُرَابٍ ثُمَّ مِنْ نُطْفَةٍ ثُمَّ مِنْ عَلَقَةٍ ثُمَّ يُخْرِجُكُمْ طِفْلًا ثُمَّ لِتَبْلُغُوا أَشَدَّكُمْ ثُمَّ لَتَكُونُوا شُيُوخًا وَمِنْكُمْ مَنْ يُتَوَفَّى مِنْ قَبْلٍ وَلَتَبْلُغُوا أَجَلًا مُّسَمًّى وَلِعَلَّكُمْ تَعْقِلُونَ ﴿٦٧﴾

“Dialah yang menciptakan kamu dari tanah kemudian dari setetes mani, sesudah itu dari segumpal darah, kemudian dilahirkannya kamu sebagai seorang anak, kemudian (kamu dibiarkan hidup) supaya kamu sampai kepada masa (dewasa), kemudian (dibiarkan kamu hidup lagi) sampai tua, di antara kamu ada yang diwafatkan sebelum itu. (Kami perbuat demikian) supaya kamu sampai kepada ajal yang ditentukan dan supaya kamu memahaminya(nya).” (QS. Al-mu’min: 67)¹⁹

Sebenarnya mengenai fase-fase perkembangan manusia telah diterangkan dalam ayat tersebut di atas, termasuk juga fase remaja yaitu suatu fase antara masa anak-anak dan masa dewasa.²⁰

Masa remaja adalah masa yang penuh kontradiksi. Sebagian orang mengatakan masa remaja adalah masa energik, heroik, dinamis,

¹⁹ Al-‘Aliyy, *AlQuran dan Terjemahnya*, (Bandung: CV. Penerbit Diponegoro, 2006), h. 379

²⁰ Sahilun A. Nasir, *Peranan Pendidikan Agama terhadap Pemecahan Problema Remaja*, (Jakarta: Kalam Mulia, 2002), h. 63

kritis, dan masa yang paling indah, tetapi ada pula yang menyebutkan bahwa masa remaja sebagai masa badai dan topan, masa rawan masa nyentrik. Karena masa tersebut berada di ambang *the best of time and the worst of time* (dapat berada dalam waktu yang baik dan waktu yang buruk).²¹

Adapun ciri-ciri masa remaja akhir adalah sebagai berikut:

1. Stabilitas mulai timbul dan meningkat.
2. Citra diri dan sikap pandangan lebih realistis
3. Perasaannya lebih tenang
4. Dalam menghadapi masalah dihadapi secara lebih matang

Ciri-ciri ini tentu bagi remaja akhir pada umumnya yang tidak mempunyai problema yang serius, tetapi bagi remaja yang mempunyai problema yang serius, bisa membelokkan ciri-ciri tersebut di atas.²²

Remaja yang dapat menghadapi dan memecahkan masalahnya dengan baik, maka hal itu merupakan modal dasar dalam menghadapi masalah-masalah selanjutnya sampai ia dewasa. Apalagi remaja itu seorang beriman yang kuat, yang dapat memecahkan berbagai problema yang dihadapinya. Remaja yang kuat jasmani dan rohaninya dalam

²¹ Sahilun A. Nasir, *Peranan Pendidikan Agama terhadap Pemecahan Problema Remaja*, (Jakarta: Kalam Mulia, 2002), h. 64

²² Sahilun A. Nasir, *Peranan Pendidikan Agama terhadap Pemecahan Problema Remaja*, (Jakarta: Kalam Mulia, 2002), h. 66

menghadapi berbagai macam persoalan hidup, akan menjadi orang yang selalu berguna bagi agama, nusa, dan bangsanya.

Itulah remaja harapan agama, harapan bangsa, dan negara. Remaja yang demikian ini telah dilukiskan dalam Al Quran yang berbunyi sebagai berikut:

نَحْنُ نَقُصُّ عَلَيْكَ نَبَأَهُم بِالْحَقِّ إِنَّهُمْ فِتْيَةٌ ءَامَنُوا بِرَبِّهِمْ وَزِدْنَاهُمْ هُدًى

“Kami kisahkan kepadamu (Muhammad) cerita ini dengan benar. Sesungguhnya mereka adalah pemuda-pemuda yang beriman kepada Tuhan mereka, dan Kami tambah pula untuk mereka petunjuk.”(QS.Al-Kahfi: 13)²³

Begitulah, remaja penerus perjuangan bangsa dan pembangunan nasional yang mempunyai semangat patriotisme, budi pekerti yang tinggi, berilmu dan bertanya kepada Tuhan Yang Maha Esa. Bukan remaja yang hanya mengandalkan dan membanggakan orang tuanya dan jasa-jasa para leluhurnya, tetapi remaja yang selalu siap sedia untuk menderma-baktikan dirinya untuk kepentingan agama, nusa dan bangsanya. Sebagaimana di syairkan oleh Ahmad Syauqy Beyk:

لَيْسَ الْفَتَىٰ مَنْ يَقُولُ هَذَا أَبِي

لَكِنَّ الْفَتَىٰ مَنْ يَقُولُ هَا أَنَادِي

²³ Al-‘Aliyy, *AlQuran dan Terjemahnya*, (Bandung: CV. Penerbit Diponegoro, 2006), h. 235

*“Yang dikatakan pemuda ialah yang berkata inilah aku, bukanlah seorang pemuda yang berkata inilah bapakku”.*²⁴

G. Metodologi Penelitian

1) Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode kualitatif dan penelitian tindakan (*action research*). Penelitian kualitatif adalah penelitian yang bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian misalnya perilaku, persepsi, motivasi, tindakan, dll., secara holistik, dan dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa, pada suatu konteks khusus yang alamiah dan dengan memanfaatkan berbagai metode ilmiah.²⁵

Sedangkan penelitian tindakan (*action research*) adalah penelitian tentang hal-hal yang terjadi di masyarakat atau kelompok sasaran, dan hasilnya langsung dapat dikenakan pada masyarakat yang bersangkutan. Ciri atau karakteristik utama dalam penelitian tindakan adalah adanya partisipasi dan kolaborasi antara peneliti dengan anggota kelompok sasaran.²⁶ Terdapat tiga dimensi (Gall, 2003:580) tujuan dari penelitian tindakan yaitu: 1) tujuan personal yaitu untuk memperbaiki

²⁴ Sahilun A. Nasir, *Peranan Pendidikan Agama terhadap Pemecahan Problema Remaja*, (Jakarta: Kalam Mulia, 2002), h. 68

²⁵ Lexy J. Meleong. *Metedologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2010), h.6

²⁶ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2014), h.129

praktik penelitian dalam melakukan kegiatan; 2) tujuan profesional yaitu untuk mengembangkan profesi; dan 3) tujuan politis yaitu membuat praktik-praktik lebih manusiawi dan adil melalui suatu perubahan sosial.²⁷

2) Lokasi dan Waktu Penelitian

a. Lokasi penelitian

Lokasi penelitian bertempat di Kelurahan Kamanisan, Kecamatan Curug, Kota Serang, Provinsi Banten.

b. Waktu Penelitian

Waktu penelitian dilakukan untuk penelitian ini yaitu dari bulan Januari sampai April 2019.

3) Populasi dan Sampel

Populasi remaja akhir (usia 18-21 tahun) pada tahun 2018 di kelurahan Kamanisan sebanyak 320 jiwa terlihat dari data kelurahan yang masih aktif dan tamat SMA. Peneliti menyebarkan 10 kuesioner ke tiga lingkungan di kelurahan Kamanisan, yaitu 4 kuesioner di Lingkungan Cideheng, 3 kuesioner di Lingkungan Jagabaya, dan 3 kuesioner di Lingkungan Kalitanjung. Peneliti mengambil sampel sebanyak 4 remaja yang mengalami rendah diri. Responden dalam penelitian ini ialah dengan inisial HH, AR, MS, dan EJ.

²⁷ Uhar Suharsaputra. *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan Tindakan*, (Bandung: PT Refika Aditama, 2014) h. 253

4) Teknik Pengumpulan Data

a. Metode Observasi

Observasi adalah metode pengumpulan data yang digunakan untuk menghimpun data penelitian melalui pengamatan dan penginderaan.²⁸ Di sini peneliti mengamati langsung bagaimana kondisi remaja di kelurahan Kamanisan.

Pengamatan mengoptimalkan kemampuan peneliti dari segi motif, kepercayaan, perhatian, perilaku tak sadar, kebiasaan dan sebagainya. Pengamatan memungkinkan peneliti merasakan apa yang dirasakan dan dihayati oleh subjek sehingga memungkinkan pula peneliti menjadi sumber data.²⁹

b. Metode Wawancara (*Interview*)

Wawancara adalah percakapan dengan maksud tertentu. Percakapan itu dilakukan oleh dua pihak, yaitu pewawancara (*interviewer*) yang mengajukan pertanyaan dan terwawancara (*interviewee*) yang memberikan jawaban atas pertanyaan itu.³⁰ Pada penelitian ini peneliti melakukan wawancara terstruktur. Wawancara

²⁸ Burhan Bungin, *Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: Prenada Media Grup, 2007), h. 118

²⁹ Lexy J. Meleong, *Metedologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2010), h. 175

³⁰ Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2010), h.186

terstruktur adalah wawancara yang pewawancaranya menetapkan sendiri masalah dan pertanyaan-pertanyaan yang akan diajukan.³¹

Peneliti melakukan wawancara dengan lurah Kamanisan, staf kelurahan, dan remaja kelurahan Kamanisan yaitu HH, AR, MS, EJ.

c. Metode Kuesioner

Kuesioner (*Questionnaire*) atau angket merupakan metode pengumpulan data untuk memahami individu dengan cara memberikan suatu daftar pertanyaan tentang berbagai aspek kepribadian individu. Dengan kuesioner, konselor dapat memperoleh berbagai macam data tentang individu dalam waktu yang relatif singkat.³²

Peneliti membuat kuesioner dengan menggunakan skala Guttman, skala Guttman adalah pengukuran yang membutuhkan jawaban tegas dari respondennya, seperti jawaban “ya” atau “tidak”, “benar” atau “salah”, “pernah” atau “tidak pernah dan lain sebagainya. Jawaban tersebut diajukan untuk mendapatkan jawaban yang tegas oleh peneliti terkait permasalahan yang ditanyakan. Untuk kebutuhan analisis data secara statistik dibutuhkan pemberian

³¹ Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2010), h.190

³² Susilo Rahardjo dan Gudnanto, *Pemahaman Individu: Teknik Nontes*, (Jakarta: Prenadamedia Group, 2016), h.94

skor kepada jawaban tersebut, untuk jawaban positif (ya) diberi skor 1, dan skor untuk jawaban negatif (tidak) diberi skor 0.³³

Bentuk kuesioner yang peneliti buat berupa pernyataan mengenai rendah diri dan jawaban kuesioner menggunakan kata *Ya* – *Tidak*. Untuk jawaban *Ya* diberi nilai 1 dan untuk jawaban *Tidak* diberi nilai 0.

d. Metode Dokumentasi

Metode dokumentasi yaitu mencari data mengenai hal-hal atau variabel yang berupa catatan, transkrip, buku, dan data lainnya yang berkaitan dengan permasalahan yang sedang diteliti.³⁴ Dalam penelitian ini peneliti melakukan dokumentasi dengan cara mengambil gambar, mencari data kelurahan dan data responden.

5) Teknik Analisis Data

Analisis data disebut juga pengolahan data dan penafsiran data. Analisis data adalah rangkaian kegiatan penelaahan, pengelompokan, sistematisasi, penafsiran dan verifikasi data agar sebuah fenomena memiliki nilai sosial, akademis dan ilmiah. Tahap analisis data dalam penelitian kualitatif secara umum sebagai berikut:

³³ <https://www.spsstatistik.com/kuesioner-penelitian-dengan-skala-guttman/> diakses pada 12 Mei 2019 pukul 19.45

³⁴ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2014), h.274

a. Pengumpulan Data

Kegiatan analisis data selama pengumpulan data dapat dimulai setelah peneliti memahami fenomena sosial yang sedang diteliti dan setelah mengumpulkan data yang dapat dianalisis.

b. Reduksi Data

Dalam proses reduksi data ini, peneliti dapat melakukan pilihan-pilihan terhadap data yang hendak dikode, mana yang dibuang, mana yang merupakan ringkasan, cerita-cerita apa yang sedang berkembang. Reduksi data merupakan suatu bentuk analitis yang menajamkan, menggolongkan, mengarahkan, membuang yang tidak perlu sehingga kesimpulan-kesimpulan akhirnya dapat ditarik dan diverifikasi.

c. Penyajian Data

Penyajian data adalah penyajian sekumpulan informasi yang tersusun yang memberi kemungkinan adanya penarikan kesimpulan dan pengambilan tindakan.

d. Menarik Kesimpulan/Verifikasi

Kegiatan analisis berikutnya yang terpenting adalah menarik kesimpulan dan verifikasi. Dari permulaan pengumpulan data, seorang penganalisis kualitatif mulai mencari arti, pola-pola, penjelasan, konfigurasi-konfigurasi yang mungkin, alur sebab-

akibat, dan proposisi. Peneliti yang berkompeten akan menangani kesimpulan-kesimpulan itu dengan longgar, tetap terbuka dan skeptis, tetapi kesimpulan sudah disediakan, mula-mula belum jelas kemudian menjadi lebih rinci dan mengakar dengan kokoh.³⁵

6) Teknik Penulisan Laporan

Penulisan skripsi ini dilakukan dengan pedoman pada buku penulisan karya ilmiah Fakultas Dakwah. Peneliti melakukan beberapa tahapan dalam penulisan skripsi ini, yaitu:

- a. Melakukan observasi lapangan untuk menentukan masalah yang akan diteliti.
- b. Menentukan teori dan teknik yang akan digunakan untuk penelitian.
- c. Pengajuan judul.
- d. Mengumpulkan data tempat dan data responden dengan melakukan wawancara dan dokumentasi.
- e. Melakukan proses konseling kepada responden dengan menggunakan teknik dan teori konseling yang telah ditentukan.
- f. Melakukan evaluasi terhadap hasil konseling.
- g. Melakukan analisis data.
- h. Menulis laporan (skripsi).

³⁵ Imam Suprayogo dan Tobroni, *Metodologi Penelitian Sosial-Agama*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2003), h.191-195