

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Menurut Djamarah (2000) Peserta Didik adalah setiap orang yang menerima pengaruh dari seseorang atau sekelompok orang yang menjalankan pendidikan. Peserta didik juga merupakan unsur penting dalam kegiatan interaksi edukatif karena sebagai pokok persoalan dalam semua aktifitas pembelajaran. Mereka yang dimaksud dalam penjelasan ini adalah remaja yang berada pada rentangan usia 15-18 tahun. Peserta didik usia ini sedang mengenyam pendidikan Sekolah Menengah Atas (SMA). Remaja berasal dari kata *adolescence* yang memiliki arti tumbuh untuk mencapai kematangan, baik mental, emosional, sosial, dan fisik. Masa remaja merupakan masa peralihan antara masa anak-anak ke masa dewasa. Pada masa ini dapat dilihat dengan adanya perkembangan yang pesat pada remaja dari segi fisik, kognitif, sosial dan psikis. (Hurlock, 2008).

Perkembangan fisik pada remaja menunjukkan bahwa pertumbuhan tinggi badan pada masa ini lebih cepat bila dibandingkan dengan masa-masa sebelumnya (Sulaeman, 1995). Hal itu dikarenakan perubahan fisik terjadi mulai aktifnya kelenjar reproduksi. Menurut Jean Piaget (Ali & Ansori, 2012) remaja dalam tahapan perkembangan

kognitifnya memasuki tahap operasional formal. Pada tahapan ini, anak telah mampu mewujudkan suatu keseluruhan dalam pekerjaannya yang merupakan hasil dari berpikir logis. Karena pada tahapan ini anak sudah mulai mampu mengembangkan pikiran normalnya, mereka juga mampu mencapai logika dan rasio serta dapat menggunakan abstraksi.

Dalam perkembangan sosial adalah cara-cara remaja bereaksi terhadap orang-orang disekitarnya dan bagaimana pengaruh itu terhadap dirinya. Perkembangan sosial remaja banyak dipengaruhi oleh teman sebaya. Perkembangan sosial ini juga berkaitan dengan penyesuaian diri terhadap lingkungannya misalnya menaati peraturan, berkomitmen bersama dalam kelompok atau organisasinya (Ali & Ansori, 2012). Sedangkan dalam perkembangan psikis remaja memiliki perasaan yang lebih sensitif. Perkembangan psikologis tampak pada keadaan emosional remaja yang mudah tersinggung, penuh dengan gejolak, dan tidak stabil.

Bila masa ini remaja belum mencapai perkembangan yang seharusnya maka akan sulit bagi remaja untuk mencapai tugas perkembangannya. Pada perkembangan fisik contohnya remaja yang memiliki tubuh lebih kecil dari teman-temannya. Hal ini akan menjadi salah satu penyebab remaja tersebut merasa berbeda dengan teman-temannya. Remaja ini akan merasa diasingkan oleh teman-temannya yang lain. Oleh karena itu dalam usia remaja banyak peserta didik yang mengalami

masalah terhadap penerimaan dirinya setelah terjadi perubahan karena pubertas.

Pada perkembangan sosial masa remaja, yang menjadi pengaruh dan prioritas secara umum adalah teman sebaya. Mereka dapat sangat mempengaruhi remaja dalam melakukan suatu hal dan mengambil keputusan. Pada masa remaja ini sangat dibutuhkan pengakuan dari teman-temannya. Pengakuan tersebut bermakna bahwa ia diterima oleh kelompoknya. Hal ini berkaitan dengan perkembangan kognitif remaja yang mengharuskan remaja untuk berpikir secara logis. Bagi remaja yang belum berpikir secara logis ia akan merasa berbeda dengan teman-temannya. Sehingga hal tersebut membuat remaja menjadi tidak percaya diri akan dirinya sendiri. Oleh karena itu remaja tersebut belum memiliki penerimaan diri yang baik.

Secara singkat Santrock (2008) menyatakan bahwa penerimaan diri sebagai salah satu kesadaran untuk menerima diri sendiri dengan apa adanya. Penerimaan ini bukan berarti seorang individu menerima begitu saja kondisi dirinya tanpa berusaha mengembangkan diri dengan lebih baik. Individu yang menerima diri berarti orang tersebut telah mengenali apa dan bagaimana dirinya serta mempunyai motivasi untuk mengembangkan diri kearah yang lebih baik lagi untuk menjalani kehidupan (Ridha, 2012).

Santrock (2008) menambahkan individu yang mampu menerima diri sendiri menunjukkan perilaku yang percaya diri, gembira, antusias, dapat berkomunikasi dengan baik, menyesuaikan diri dan mampu melakukan interaksi sosial dengan orang lain. Artinya, jika remaja yang bisa menerima dirinya mereka cenderung akan lebih dapat menunjukkan sikap mandiri dan percaya diri, sehingga pengakuan dari teman sebaya dapat diperolehnya.

Penerimaan diri erat kaitannya dengan penerimaan terhadap kondisi fisik yang dimiliki individu. Penurunan aktivitas fisik merupakan salah satu faktor yang berperan dalam terjadinya peningkatan kejadian *overweight* dan lainnya pada remaja sampai saat ini. Aktivitas fisik berpengaruh pada tingkat kebugaran tubuh seseorang. Faktor lainnya yang dapat mengakibatkan terjadinya *overweight* adalah faktor genetik, pengetahuan gizi, sosial ekonomi dan *image* tubuh (Ridha, 2012).

Penerimaan diri tidak selalu soal fisik. Seperti penelitian yang dilakukan oleh S, Ahmad, & Ridfa (2017), penelitian ini menggambarkan, gambaran penerimaan diri mahasiswa yang telah di *drop out* dengan karakteristik yaitu memiliki keyakinan, kemampuan, percaya diri, bertanggung jawab, dan tidak menyalahkan dirinya. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa adapun faktor-faktor yang mempengaruhi penerimaan diri yaitu ada dua, faktor eksternal yaitu faktor lingkungan sosial, dan faktor internal yaitu perasaan, pemikiran dan pandangan

terhadap diri pribadi, dan dampak penerimaan diri terbagi menjadi dua yaitu dampak positif dan dampak negatif. Adapun dampak yang dialami setelah *drop out* yaitu merasa malu dan kecewa. Masyarakat diharapkan mampu memahami dan mengetahui apa yang dirasakan oleh mahasiswa yang telah *drop out* dan tahu bagaimana cara menyikapinya

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada peserta didik kelas X di SMA Negeri 83 Jakarta dengan melibatkan 114 orang yang dipilih menggunakan teknik random sampling, sebagian besar responden atau 74 orang (65%) mengetahui apa itu penerimaan diri. Namun sebagian lain responden atau 46 orang (40%) yang sudah mengetahui sejauh mana menerima dirinya saat ini. Sehingga hal itu membuat hampir seluruh responden atau 112 orang (98%) membutuhkan pengetahuan lebih dalam mengenai penerimaan diri.

Penerimaan diri melibatkan pemahaman diri, harapan yang realistis, memahami kekuatan dan kelemahan seseorang. Hal itu berbanding terbalik dengan hasil studi pendahuluan tersebut sebagian besar responden atau 79 orang (69%) masih memiliki harapan yang tidak realistis. Selain itu sebagian besar responden atau 54 orang (56%) masih memiliki hambatan dalam penerimaan diri dengan lingkungan sekitar. Sebagian besar responden atau 60 orang (53%) masih sering berprasangka buruk terhadap orang lain. Hal ini akan menjadi penghambat dalam proses penerimaan diri karena individu merasa bahwa dirinya selalu

tidak bisa diterima oleh orang lain. Selain itu, hanya hampir setengahnya responden atau 48 orang (42%) yang mampu melihat diri sendiri sebagaimana pespektif orang lain melihat. Individu yang mampu melihat dirinya sebagaimana perspektif orang lain memandang dirinya, akan membuat individu tersebut menerima dirinya dengan baik.

Penerimaan diri berkaitan dengan konsep diri yang positif. Seseorang dengan konsep diri yang positif dapat memahami dan menerima fakta-fakta yang begitu berbeda dengan dirinya, orang dapat menyesuaikan diri dengan seluruh pengalaman mentalnya sehingga evaluasi tentang dirinya juga positif (Calhoun & Acocella, 1990). Penerimaan diri memegang peranan penting dalam menemukan dan mengarahkan seluruh perilaku, maka sedapat mungkin individu harus mempunyai penerimaan diri yang positif. Salah satu faktor keberhasilan seseorang untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan ditentukan oleh kesanggupan individu dalam menerima keadaan dirinya sendiri. Seorang individu dengan penerimaan diri yang baik akan dapat mengendalikan emosi yang muncul karena dapat menerima diri dengan apa adanya.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan hanya sebagian kecil responden atau 29 orang (25%) yang memiliki konsep diri yang stabil. Bahwa penerimaan diri merupakan sikap positif terhadap diri sendiri, dapat menerima keadaan dirinya secara baik, serta memiliki kesadaran penuh terhadap siapa dan bagaimana diri mereka. Selain itu dapat juga

menghargai diri dan orang lain. Serta dapat menerima keadaan emosionalnya seperti depresi, marah, sedih, cemas, dan lain-lain. Tetapi sebagian besar responden atau 73 orang (64%) sering mengalami perubahan emosi sehingga menimbulkan rasa stres. Ketiadaan gangguan stres yang berat akan membuat individu dapat bekerja sebaik mungkin, merasa bahagia, rileks, dan tidak bersikap negatif terhadap dirinya. Kondisi positif ini diharapkan dalam mendukung proses penerimaan diri peserta didik.

Peserta didik cenderung tidak mengalami kemajuan dalam kehidupan yang efektif tanpa adanya penerimaan diri. Mereka yang merasa ditolak atau tidak diterima biasanya tidak merasa bahagia dan tidak mampu membentuk hubungan yang baik dengan orang lain. Secara tidak langsung mereka akan cenderung menarik diri dari lingkungan. Mereka akan memiliki pemikiran bahwa orang lain tidak dapat menerima dirinya. Oleh karena itu mereka yang tidak dapat menerima dirinya cenderung tidak merasa bahagia dalam berhubungan dengan orang lain.

Remaja akan memiliki penerimaan diri yang positif jika ia merasa diterima oleh teman-temannya. Hal tersebut tidak mutlak jika remaja mampu lebih dahulu menerima dirinya sendiri atau remaja memiliki penerimaan diri positif. Penerimaan diri positif dipengaruhi oleh rasa bangga terhadap kelebihan-kelebihan yang dimiliki, sedangkan penerimaan diri negatif terjadi jika hanya memikirkan kekurangan-

kekurangan yang ada dalam diri tanpa memikirkan kelebihan yang dimilikinya. Penerimaan diri memegang peranan penting dalam menemukan dan mengarahkan seluruh perilaku, maka sedapat mungkin individu harus mempunyai penerimaan diri yang positif (Rakhmat, 2001).

Berdasarkan hasil observasi dengan catatan anekdot yang dilakukan pada peserta didik kelas X IPS-1 di SMA Negeri 83 Jakarta dengan melibatkan 36 peserta didik. Masih banyak peserta didik yang belum mampu menerima dirinya secara utuh. Pada kenyataannya masih banyak peserta didik yang mempunyai penerimaan diri kurang bahkan cenderung menarik diri dari teman-temannya. Mereka yang tidak percaya diri akan merasa inferior, mereka memiliki ketakutan kepada teman-temannya karena tidak mau bergaul dengan dirinya. Biasanya mereka yang merasa tidak diterima bisa dapat dilihat dari tempat duduk, mereka pasti akan memilih duduk sendiri di barisan depan terkadang ada pula yang di belakang.

Penerimaan diri akan memberikan efek dalam kehidupan sehari-hari. Dalam penyesuaian diri dan sosial. Salah satu faktor keberhasilan seseorang dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan ditentukan oleh kesanggupan individu dalam menerima keadaan dirinya sendiri. Seorang individu dengan penerimaan diri yang baik akan menangkal emosi yang muncul karena dapat menerima diri dengan apa adanya. Berdasarkan hasil studi pendahuluan hampir seluruh responden atau 92 orang (81%)



mendapatkan efek dari penerimaan diri, baik dalam penyesuaian diri dan dalam penyesuaian sosial.

Bagi remaja yang tidak memiliki penerimaan diri tentu hal itu akan memberikan efek dalam kehidupan selanjutnya. Efek dalam penyesuaian diri, penerimaan diri yang disertai dengan adanya rasa aman untuk mengembangkan diri ini memungkinkan seseorang untuk menilai dirinya secara lebih realistis. Dengan penilaian yang realistis terhadap diri, seseorang akan bersikap jujur dan tidak berpura-pura. Ia juga mampu membuat penilaian diri yang kritis (*critical self-appraisals*) yang membantunya mengenal dan mengoreksi kekurangan yang ada pada dirinya. Selain itu yang paling penting adalah mereka juga merasa puas dengan menjadi dirinya sendiri tanpa ada keinginan untuk menjadi orang lain (Hurlock, 2008).

Sedangkan dalam efek penyesuaian sosial, penerimaan diri biasanya disertai dengan adanya penerimaan pada orang lain. Orang yang memiliki penerimaan diri akan merasa aman untuk menerima orang lain, memberikan perhatiannya pada orang lain, memiliki perasaan toleransi terhadap sesama yang dibarengi dengan rasa selalu ingin membantu orang lain, seperti menunjukkan rasa empati dan simpati. Dengan demikian orang yang memiliki penerimaan diri dapat melakukan penyesuaian sosial yang lebih baik dibandingkan dengan orang yang merasa rendah diri. Ia

dapat mengatasi keadaan emosionalnya tanpa mengganggu orang lain (Hurlock, 2008).

Penerimaan diri dibutuhkan oleh siapapun dalam usia berapapun. Karena jika seseorang tidak menerima dirinya maka orang tersebut akan menarik diri dari lingkungan. Dalam penelitian ini akan difokuskan pada usia remaja yang salah satu tugas perkembangannya yaitu mempersiapkan diri, menerima dan bersikap positif serta dinamis terhadap perubahan fisik dan psikis yang terjadi pada diri sendiri untuk kehidupan yang sehat. Karena dalam hal ini remaja seringkali sulit menerima dirinya dengan adanya perubahan yang terjadi pada fisik maupun lainnya. Oleh karena itu hampir seluruh responden atau 107 orang (94%) tertarik untuk mempelajari tentang penerimaan diri.

Berdasarkan hasil keseluruhan studi pendahuluan tersebut bahwa sebagian besar peserta didik di SMA Negeri 83 belum mampu untuk menerima keadaan dirinya dengan baik. Mereka cenderung hanya mengetahui penerimaan diri tetapi belum dapat menerapkan kepada dirinya sendiri. Oleh karena itu, remaja yang mampu menerima diri dapat membuka diri dan berusaha menjalin hubungan sosial. Sebab dengan penerimaan diri atas kelebihan dan kekurangannya, remaja memiliki kemampuan serta kemauan untuk menjalin hubungan sosial dengan lingkungannya dalam menjalin hubungan antar pribadi. Remaja yang memiliki penerimaan diri yang baik akan memiliki keaktifan yang akan

mendorong remaja untuk mudah bergaul dengan orang lain maupun dengan lingkungannya, serta aktif dan memiliki keberanian untuk mengemukakan pendapat sehingga penyesuaian diri pada individu tersebut akan menjadi tinggi.

Penelitian yang dilakukan oleh Meilinda (2013) mengenai hubungan antara penerimaan diri dan konformitas terhadap intensi merokok pada remaja di SMK Istiqomah Muhammadiyah 4 Samarinda. Penelitian ini mendapatkan hasil bahwa hipotesis diterima. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan penelitian kuantitatif. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 73 orang. Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini adalah random sampling. Berdasarkan analisis data menggunakan teknik regresi berganda artinya terdapat hubungan antara penerimaan diri dan konformitas terhadap intensi merokok pada remaja di SMK Istiqomah Muhammadiyah 4 Samarinda. Kemudian analisis regresi bertahap terbagi menjadi dua hipotesis yaitu (1) terdapat hubungan antara penerimaan diri terhadap intensi merokok pada remaja di SMK Istiqomah Muhammadiyah 4 Samarinda. Hasil yang diperoleh dari pengajuan hipotesis pertama menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara penerimaan diri terhadap intensi merokok. Makin tinggi penerimaan diri maka semakin rendah tingkat intensi merokok. Sebaliknya apabila semakin rendah penerimaan diri maka semakin tinggi tingkat intensi

merokok. (2) terdapat hubungan antara konformitas terhadap intensi merokok pada remaja di SMK Istiqomah Muhammadiyah 4 Samarinda. Hasil yang diperoleh dari pengujian hipotesis kedua pada uji regresi bertahap variabel bebas lainnya menunjukkan bahwa konformitas berkorelasi positif dan sangat signifikan dengan intensi merokok. Makin tinggi konformitas maka semakin tinggi intensi merokok. Sebaliknya semakin rendah konformitas maka semakin rendah intensi merokok.

Dalam kamus psikologi, kata *self* memiliki arti “diri (sendiri), atau keseluruhan yang dirasa dan diyakini benar oleh seseorang mengenai dirinya sebagai seorang individu”. Bergsma (2007) menjelaskan bantuan diri (*self-help*) merupakan “tindakan membantu atau memperbaiki diri sendiri tanpa bantuan orang lain” sehingga dalam konteks psikologi, membantu diri sendiri merupakan bentuk mengatasi masalah pribadi atau emosional seseorang tanpa bantuan dari seorang profesional. Menurut Kurtz (2007) proses bantuan kepada diri sendiri yang memiliki misi yang jelas untuk membantu mengubah beberapa aspek dalam diri sendiri adalah bantuan diri (*self-help*).

Menurut Starker dalam (Bergsma, 2007) terdapat empat faktor pragmatis yang menjelaskan keberhasilan *Self-help book* (buku bantuan diri) sendiri yaitu biaya yang rendah dibandingkan harus berkonsultasi dengan terapis; aksesibilitas buku yang mudah tersedia sehingga dapat dibaca ketika makan siang atau selama semalam ketika akan tidur; sebuah

solusi yang ditulis untuk memberikan kesempatan untuk mengatasi masalah tanpa harus diketahui oleh umum atau harus berbicara dengan terapis; buku bantuan diri (*self-help book*) cukup sering menjadi penjualan dan pembelian terbaik karena membaca buku seperti ini dapat memberikan kesempatan bagi pembacanya untuk menjadi bagian dalam grup dalam buku tersebut.

Penelitian mengenai *Self-Help* yang dilakukan oleh Islami (2017) mengenai kecemasan sosial. Penelitian ini menghasilkan sebuah buku bantuan yang berjudul “Aku vs Kecemasan Sosial”. Hasil validasi dari validator media adalah 91,67% (sangat layak), presentasi dari validator materi adalah 84,7% (sangat layak), dari validator bahasa persentase penilaiannya adalah 66,67% (layak). Kesimpulan hasil penelitian buku bantuan diri tentang kecemasan sosial dari validator ahli dan pengguna dapat dikategorikan “sangat layak” dengan persentase 81,94%. Berdasarkan hasil penelitian ini adalah buku bantuan diri sangat layak untuk membantu mahasiswa/i dalam mencegah atau mengatasi kecemasan sosial.

Berdasarkan studi pendahuluan hampir separuh dari jumlah responden atau 40 orang (35%) mengetahui apa itu media buku bantuan diri. Lalu hanya sebagian kecil responden atau 28 orang (25%) yang pernah membaca buku bantuan diri. Hampir seluruh responden atau 102 orang (89%) tertarik jika buku bantuan diri menjadi media yang digunakan

dalam pembelajaran BK. Oleh karena itu hampir seluruh responden atau 103 orang (90%) media buku bantuan diri menarik dalam pengetahuan penerimaan diri. Sehingga hampir seluruh responden atau 106 orang (93%) juga menyatakan bahwa pengembangan buku bantuan diri perlu dilakukan sebagai media baru dalam pembelajaran BK di sekolah tersebut.

Kelebihan lainnya peneliti menggunakan media buku yaitu biayanya lebih terjangkau dibandingkan harus berkonsultasi, buku juga mudah dibawa kemanapun, dan masalah juga tidak diketahui oleh banyak orang. Seperti yang dikemukakan oleh Bergsma (2007) penjualan dan pembelian buku menjadi yang terbaik karena mudah dipahami dan bermanfaat. Hal tersebut juga dapat dikatakan kelebihan buku bantuan diri dari media lainnya. Namun dalam penelitian ini bagi anak yang memang tidak suka membaca, peneliti akan membuat tampilan dengan adanya gambar-gambar agar mereka tidak bosan dalam membaca. Oleh karena itu peneliti akan mencoba megembangkan buku bantuan diri dengan tampilan yang tidak selalu hanya berisikan tulisan saja.

Kesimpulan dari hasil studi pendahuluan bahwa peserta didik di SMA Negeri 83 merasa tertarik untuk membaca buku bantuan diri tersebut. Sebagian dari mereka hanya mengetahuinya tetapi belum pernah membaca buku seperti buku bantuan diri. Oleh karena itu pengembangan buku bantuan diri sangat cocok dengan kondisi dan antusiasme dari peserta didik di SMA Negeri 83 itu.

Dalam penelitian kali ini peneliti akan mengembangkan buku bantuan diri untuk penerimaan diri peserta didik. Buku bantuan diri ini yang nantinya berisi langkah-langkah apa saja dalam mencapai penerimaan dirinya. Oleh karena itu peneliti merasa pengembangan buku bantuan diri ini nanti akan memberikan media baru untuk Guru BK dalam memberikan layanan Bimbingan dan Konseling di sekolah-sekolah.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas maka dapat diidentifikasi masalahnya adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana urgensi pemahaman peserta didik mengenai penerimaan diri?
2. Bagaimana pengembangan buku bantuan diri untuk penerimaan diri peserta didik?
3. Bagaimana gambaran keefektifan buku bantuan diri dalam perencanaan individual mengenai penerimaan diri pada peserta didik?

## **C. Perumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah di atas yang telah dijabarkan, maka fokus permasalahan yang ingin diteliti adalah “**Buku Bantuan Diri (Self-help book) untuk Penerimaan Diri**”.

#### **D. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah dijabarkan maka masalah yang dapat dirumuskan dalam penelitian ini adalah “Bagaimana pengembangan Buku Bantuan Diri (*Self-help book*) untuk Penerimaan Diri?

#### **E. Kegunaan Penelitian**

##### **1. Kegunaan Teoritis**

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan informasi bagi penelitian lain kedepannya mengenai pengembangan buku bantuan diri untuk penerimaan diri. Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi referensi untuk penelitian lain dan dapat dijadikan sumber sekunder bagi pihak lain yang melakukan penelitian terkait buku bantuan diri dan penerimaan diri.

##### **2. Kegunaan Praktis**

###### **a. Guru Bimbingan Konseling**

Media buku bantuan diri ini akan berguna sebagai media baru dalam memberikan layanan bimbingan disekolah. Selain itu, dapat menjadi bahan atau informasi tambahan untuk Guru BK agar dapat mengantisipasi jika terdapat peserta didik yang mengalami permasalahan dalam bidang pribadi sosial salah satunya penerimaan diri.



**b. Mahasiswa Bimbingan Konseling**

Bagi Mahasiswa BK, buku bantuan diri dapat dijadikan praktek jika memang diperlukan. Selain itu juga dapat memberikan informasi atau pengetahuan jika nanti pada saat melakukan Praktek Kerja Mahasiswa (PKM) menemukan peserta didik dengan masalah yang sesuai topik dari buku bantuan diri itu sendiri.

**c. Peserta Didik**

Penelitian ini juga dirasa dapat memberikan informasi atau masukan bagi para peserta didik untuk dapat menerima dirinya dalam kondisi apapun diri. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberi masukan kepada peserta didik yang mengalami masalah seperti ini agar dapat mencegah terjadinya untuk tidak menerima dirinya apa adanya saat ini.