

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja merupakan fase perkembangan seseorang dari anak-anak menuju dewasa. Di Indonesia sendiri Sarwono (2019) mengutip Undang-Undang Perkawinan memiliki konsep “remaja” yang sesungguhnya dimana pada Pasal 7 UU No. 1/1974 tentang perkawinan menyatakan usia minimal perkawinan adalah 16 tahun (perempuan) dan 19 tahun (laki-laki), sehingga orang-orang yang melebihi usia tersebut bukan lagi anak-anak. Selama orang tersebut belum mencapai usia 21 tahun masih memerlukan izin dari orang tua untuk menikah. Jika bisa disimpulkan seseorang yang berusia antara 16/19 tahun hingga 21 tahun masih dinyatakan sebagai remaja. Salah satu ciri khas perkembangan remaja yaitu memiliki ketertarikan yang kuat dengan lawan jenis. Pada masa ini, remaja sudah mulai membangun hubungan dengan lawan jenis bukan hanya sekedar sebagai teman (Blair & Jones, 1964; Umami, 2019). Akan tetapi, hubungan sudah mulai mengarah kepada saling menyukai hingga berpacaran. Cinta dan manusia merupakan hal yang tak terelakkan, termasuk juga kisah percintaan pada masa remaja. Sebelum menghadapi sebuah perpisahan dengan kekasihnya atau yang disebut dengan putus cinta, seseorang tentunya merasakan jatuh cinta dan menjalin hubungan romantis terlebih dahulu. Pada fase ini remaja membangun hubungan romantis yang diawali dengan

kedekatan dengan teman sebaya lalu diikuti dengan kebutuhan akan kelekatan dan kebutuhan seksual (Hurlock, 1980).

Setiap orang memiliki pandangan dan anggapan berbeda-beda mengenai hubungan cinta yang sedang dijalannya. Beberapa diantaranya menganggap bahwa hubungan cinta yang mereka lakukan hanya untuk bersenang-senang dan memberi kepuasan tertentu untuk diri mereka, sedangkan di sisi lain ada yang menganggap bahwa hubungan cinta adalah sesuatu dimana mereka merasa berharga dan mendapatkan kasih sayang serta perhatian dari pasangan. Hubungan cinta juga memiliki dampak pada orang tersebut. Pada beberapa orang, mereka merasa bahagia akan hubungan cinta yang mereka jalani, namun tak sedikit pula yang merasa kecewa bahkan frustrasi dengan berakhirnya hubungan cinta (Atrup & Anisa, 2018). Penelitian yang dilakukan oleh Julianto et al. (2020) menyatakan bahwa ketika seseorang merasakan kebahagiaan dalam suatu hubungan, hal itu menandakan bahwa orang tersebut memiliki harga diri dan harapan yang tinggi. Ketika hubungan yang dijalani tidak sehat akan menimbulkan ketidakbahagiaan saat menjalaninya. Hubungan seperti ini membuat harga diri seseorang rendah karena diperlakukan dengan tidak semestinya dan menjadikan harapan rendah dalam menjalin hubungan.

Ada beberapa faktor yang menyebabkan putusnya hubungan cinta pada setiap pasangan, yaitu terlalu banyak menyimpan rahasia, cemburu

atau hilangnya kepercayaan, ditentang oleh keluarga, mencintai orang lain, cinta sesaat, dan hubungan jarak jauh (Lindenfield, 2005; Pramudianti, 2020). Sehingga dapat disimpulkan bahwa kejujuran, kepercayaan, restu, jarak, dan kebahagiaan merupakan faktor yang dapat mempengaruhi rendah atau tingginya harga diri seseorang dalam hubungan pacaran.

Hasil penelitian lain oleh Sri dan Agus (Pramudianti, 2020) terhadap 81 remaja yang mengalami kegagalan cinta menyatakan bahwa semakin tinggi perasaan mengenai kegagalan cinta, maka semakin tinggi pula tingkat depresinya. Remaja yang mengalami depresi ringan akibat putus cinta ditandai dengan kesedihan, harga diri rendah, rasa bersalah, putus asa, kemurungan, kelesuan, dan tidak memiliki gairah hidup. Di samping itu, sebuah penelitian di masyarakat Cina tentang konsekuensi paling kecil remaja dengan pengalaman berpacaran, kencan dini, kencan berlebihan, aktivitas seksual, dan pengalaman putus cinta juga dapat mengganggu keberlangsungan proses akademis dan psikososial mereka (Li, Huang, & Shen, 2019).

Azwar (Adriansyah & Hidayat, 2013) menyatakan bahwa adanya harga diri (*self-esteem*) membuat remaja tidak mudah ceroboh melakukan tindakan yang dapat merendahkan harga dirinya dan bisa mengontrol dorongan perilaku seksualnya. Lebih lanjut Santrock (2003) mengemukakan bahwa *self-esteem* merupakan evaluasi secara

menyeluruh yang dilakukan seseorang terhadap harga diri dan citra dirinya. Harga diri (*self-esteem*) ini yang kemudian menjadi penting untuk dimiliki oleh remaja ketika berada dalam suatu hubungan berpacaran.

Harga diri (*self-esteem*) individu terus mengalami penurunan selama masa remaja. Berdasarkan hasil studi skala besar yang telah dilakukan pada 300,000 orang untuk menilai sejauh mana individu memiliki harga diri tinggi menunjukkan bahwa harga diri perempuan lebih rendah daripada harga diri laki-laki selama masa hidupnya. Hal tersebut didapatkan berdasarkan hasil total skor rata-rata harga diri individu dimana dimulai dari usia 12 tahun – 17 tahun menurun di angka 3,30 % (perempuan) dan 3,60 % (laki-laki). Kemudian menurun paling rendah di usia 17 tahun – 22 tahun di angka 3,20 % (perempuan) dan 3,50 % (laki-laki) (Santrock, 2003). Pada masa pandemi COVID-19, tak sedikit pasangan mengalami putus cinta dikarenakan hubungan jarak jauh. Hal ini membuat orang merasa terkurung, terputus dengan kerabat, dan terjebak di tempatnya masing-masing (Kumaran, 2020). Khusus bagi mereka yang berusia muda atau remaja, adanya pandemi COVID-19 yang menyebabkan pembatasan aktivitas, tentu mengalami tekanan mental. Mereka yang biasanya banyak melakukan aktivitas di luar rumah “dipaksa” harus berkegiatan di rumah atau tempat-tempat terbatas yang tidak ramai orang. Kondisi tersebut berdampak pada masalah emosi dan perilaku atau kesehatan mental

mereka (Choirunissa, Syamsiah, & Komala, 2020). Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti kepada 118 remaja usia 15-21 tahun yang mengalami putus cinta di DKI Jakarta, alasan perpisahan yang didapatkan dengan skor tertinggi yaitu: 1) Keintiman (42%), yang ditandai dengan masalah komunikasi, ketidakpercayaan, tidak ada cinta, dan perlakuan yang kurang baik; 2) Afiliasi (35%), yang ditandai dengan merasa bosan, kurang memiliki waktu, dan hilang ketertarikan; 3) Perselingkuhan (30%); 4) Identitas (25%), yang ditandai dengan perbedaan minat, perbedaan sifat / kepribadian, dan perubahan sifat; 5) Otonomi (20%) yang ditandai dengan tuntutan terlalu banyak, membatasi kegiatan pribadi, keinginan untuk bebas; 6) Restu orang tua (4%); 7) Seksualitas (2%), yang ditandai dengan ketidakpuasan secara seksual, kurang tertarik secara fisik, dan hubungan yang terlalu suci.

Reaksi yang dialami oleh mereka ketika putus cinta yaitu: 1) Sedih (64%); 2) Sakit hati (51%); 3) Bersalah (41%); 4) Kesepian (38%); 5) Marah (38%); 5) Hilang motivasi (28%); 6) Benci (24%); 7) Merasa tidak berharga (20%); 8) Frustrasi (18%); 9) Dendam (9%); 10) Malu (9%); 11) Biasa saja / netral (4%); 12) Tidak percaya dengan orang lain (*trust issue*) (2%); 13) Bebas (2%); 14) Bahagia (2%). Jika dirangkum berdasarkan jenis kelamin, reaksi emosional yang dirasakan oleh perempuan umumnya adalah sedih, marah, benci, sakit hati, hilang motivasi, merasa bersalah, merasa tidak

berharga, dan kesepian. Sedangkan untuk laki-laki reaksi emosional yang dirasakan adalah merasa bersalah, hilang motivasi, kesepian, dan sakit hati.

Selain itu peneliti juga menggunakan skala harga diri (*Rosenberg Self-Esteem Scale*) pada studi pendahuluan dan diperoleh gambaran harga diri remaja yang mengalami putus cinta sebanyak 15 remaja (13%) memiliki tingkat harga diri “rendah”, 82 remaja (69%) memiliki tingkat harga diri “sedang”, dan 21 remaja (18%) memiliki tingkat harga diri “tinggi”. Skor rata-rata harga diri remaja DKI Jakarta yang mengalami putus cinta adalah 22 dari total skor maksimal 31. Dengan begitu menunjukkan bahwa rata-rata skor tingkat harga diri remaja DKI Jakarta yang mengalami putus cinta berada dalam kategori “sedang”. Berdasarkan data yang telah disebutkan sebelumnya, 12 dari 15 remaja yang memiliki tingkat harga diri “rendah” baru saja mengalami kejadian putus cinta dalam satu tahun terakhir.

Dengan adanya penelitian dan peristiwa-peristiwa yang telah disebutkan, hal tersebut mengindikasikan bahwa seseorang yang mengalami putus cinta khususnya remaja memiliki evaluasi diri yang negatif terhadap kejadian putusnya hubungan percintaan mereka dengan pasangan. Tak sedikit dari mereka beranggapan bahwa putusnya hubungan cinta yang sudah terjalin disebabkan karena diri mereka sendiri. Evaluasi terhadap diri ini merupakan bagian dari harga diri individu.

Sehingga dengan hal ini mendukung pengertian menurut Baron & Byrne (2004) bahwa harga diri merupakan evaluasi diri yang dibuat oleh individu terhadap dirinya dalam ukuran positif hingga negatif.

Fennell (1997) mengembangkan sebuah model kognitif yang dimiliki seseorang dengan harga diri rendah, dimana harga diri rendah terbentuk dari beberapa proses, yaitu pengalaman (*experience*), kesimpulan negatif tentang diri (*bottom line*), asumsi disfungsional (*rules for living*), peristiwa kritis (*critical incidents*), prediksi negatif (*negative predictions*), kecemasan (*physiological reactivity*), perilaku disfungsional (*dysfunctional behavior*), bukti pendukung kesimpulan negatif tentang diri (*confirmation of the bottom line*), kritik diri (*self-critical thinking*), dan depresi. Dalam proses tersebut, apabila seseorang dihadapkan pada sebuah situasi, asumsi atau keyakinan tentang diri dapat menjadi aktif, dan menimbulkan pikiran otomatis yang negatif, pikiran tersebut bisa menjadi spesifik baik dalam bentuk pemikiran, citra diri, maupun pemaknaan. Sehingga tak jarang dapat memunculkan pengaruh negatif, gejala fisiologis, maupun perilaku.

McManus et al. (2009) memberikan intervensi terhadap individu yang memiliki harga diri rendah, depresi, dan gejala kecemasan menggunakan terapi kognitif perilaku (*cognitive behavior therapy*). Intervensi ini dilakukan selama 12 sesi atau 6 bulan dan didapatkan hasil bahwa klien tidak lagi memenuhi kriteria gangguan yang dialami

sebelumnya, klien juga menunjukkan perubahan perilaku yang signifikan pada situasi-situasi tertentu. Adanya penelitian ini merupakan bukti pendukung terhadap model kognitif yang diusulkan oleh Fennell sebelumnya.

Selanjutnya terdapat penelitian lain yang dilakukan oleh Damayanti & Nurjannah (2016) dimana mereka menerapkan layanan konseling kognitif dan perilaku menggunakan teknik restrukturisasi kognitif pada siswa kelas VIII yang memiliki tingkat harga diri rendah di MTsN 2 Bandar Lampung. Layanan ini dilaksanakan karena terdapat remaja dengan kriteria sering menghindari dari situasi yang menimbulkan kecemasan, kepercayaan diri yang kurang, dan kesulitan dalam mengekspresikan emosi. Penelitian ini menggunakan pre-eksperimental desain dengan *one-group pre-test* dan *post-test* desain. Dari penelitian ini didapatkan hasil sebelum *mean pre-test* adalah sebesar 44,8 kemudian didapatkan hasil *mean post-test* setelah mengikuti layanan konseling yaitu menjadi 65,8. Hal tersebut membuktikan bahwa terdapat perubahan skor harga diri siswa setelah diberikan layanan konseling kognitif perilaku menggunakan teknik restrukturisasi kognitif.

Berdasarkan hal-hal yang telah disebutkan sebelumnya, evaluasi diri yang negatif yang berasal dari kejadian putus cinta perlu dibangun ulang agar remaja tidak lagi memandang bahwa dirinya tidak berharga walaupun sudah tidak menjalin hubungan dengan pasangannya. Selain

itu juga untuk menghindari remaja melakukan perilaku-perilaku negatif yang disebabkan dari kejadian putus cinta. Dengan begitu, remaja akan memperoleh peningkatan harga diri yang lebih baik.

Upaya untuk memberikan bantuan kepada remaja dengan harga diri rendah akibat mengalami putus cinta dapat dilaksanakan melalui layanan bimbingan dan konseling. Salah satu layanan yang dapat membantu remaja dalam menangani masalah yang dialaminya yaitu layanan responsif. Layanan responsif merupakan layanan yang ditujukan untuk memenuhi kebutuhan dan perhatian siswa yang dirasa mendesak. Kebutuhan tersebut dapat diberikan dalam bentuk konsultasi, konseling pribadi, konseling untuk menangani krisis atau program referal (Habsy 2017). Konseling individu mengenai peningkatan harga diri remaja pasca mengalami putus cinta bisa dilakukan dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT). Menurut Spiegler & Guevremont dalam Siregar & Siregar (2013) CBT merupakan psikoterapi yang berfokus pada kognisi yang dimodifikasi secara langsung, yaitu ketika individu mengubah pikiran maladaptifnya maka secara tidak langsung juga mengubah tingkah lakunya yang tampak. Pendekatan CBT mempercayai bahwa individu bertanggungjawab atas gangguan saat ini, selain itu masa kini dan masa depan adalah fokus utama daripada masa lalu. Terapi perilaku-kognitif tersebut akan cocok untuk cara-cara tertentu dalam membingkai pikiran

dan mempelajari kehilangan hubungan (Hendrick, 1992).

Selain intervensi melalui konseling individu, terdapat intervensi lain yaitu penggunaan buku bantuan diri untuk meningkatkan harga diri individu. Berikut buku bantuan diri untuk harga diri yang telah dikembangkan oleh beberapa penulis. Pertama, buku berjudul "*Self-Esteem: A Proven Program of Cognitive Techniques for Assessing, Improving, and Maintaining Your Self-Esteem*" karya Matthew McKay dan Patrick Fanning (2016) yang berisi cara meningkatkan harga diri secara umum. Pembahasan dan latihan dalam buku ini tidak berfokus pada suatu masalah yang berkaitan dengan kejadian atau masalah spesifik yang menyebabkan rendahnya harga diri. Kedua, buku berjudul "*10 Simple Solutions for Building Self-Esteem: How to Self-Doubt, Gain Confidence & Create a Positive Self-Image*" karya Glenn R. Schiraldi (2007) berisi mengembangkan harga diri melalui penggabungan pendekatan barat dan timur, *mindfulness* dan restrukturisasi kognitif, serta terapi penerimaan diri dan komitmen, buku ini tidak fokus pada satu teknik saja dan tidak dibuat khusus untuk menangani suatu masalah tertentu. Ketiga, buku berjudul "*Think Confident, Be Confident for Teens: A Cognitive Therapy Guide to Overcoming Self-Doubt and Creating Unshakeable Self-Esteem*" karya Marci G. Fox dan Leslie Sokol (2011) berisi pendekatan kognitif yang membantu menyadarkan remaja dari kesalahan dalam menafsirkan situasi dan interaksi serta

penilaian diri negatif yang mempengaruhi harga diri dan kepercayaan dirinya. Buku ini memiliki keterbatasan yaitu berfokus mendorong remaja untuk mengatasi keraguan-keraguan dalam diri yang menyebabkan remaja tidak percaya diri. Keempat, buku karya *"It's Called Breakup Because It's Broken"* karya Greg Behrendt & Amiira Ruotola-Behrendt (2005) berisi latihan, cerita pengalaman perpisahan penulis, pengakuan-pengakuan psikologis berbagai orang yang mengalami perpisahan, dan mengubah perasaan bersalah untuk meningkatkan harga diri khususnya untuk remaja perempuan. Buku ini tidak memiliki teknik atau pendekatan khusus yang digunakan untuk meningkatkan harga diri. Kelima, buku berjudul *"Getting Past Your Breakup: How to Turn a Devastating Loss into the Best Thing That Ever Happened to You"* karya Susan J. Elliott (2009) berisi langkah sukses menghadapi perpisahan hubungan melalui sudut pandang seseorang yang mengalami perceraian. Buku ini tidak bisa dijadikan acuan bagi remaja karena kasus yang disajikan membahas mengenai perpisahan yang disebabkan oleh perceraian.

Melalui hal yang telah dijabarkan sebelumnya, tiga dari lima buku tersebut tidak ditujukan secara spesifik siapa sasaran yang hendak diintervensi. Hanya dua buku yang secara spesifik ditujukan kepada remaja, namun dari dua buku tersebut hanya satu yang berfokus pada masalah putus cinta bagi remaja perempuan yaitu *"It's Called Breakup*

Because It's Broken". Buku-buku tersebut tidak bisa dijadikan acuan untuk guru BK di sekolah untuk mengintervensi remaja yang mengalami situasi spesifik putus cinta. Oleh karena itu, dibutuhkan buku yang memiliki spesifikasi sasaran yang ditujukan kepada remaja umum yang mengalami putus cinta.

Berdasarkan intervensi-intervensi yang telah dijabarkan sebelumnya, peneliti bermaksud untuk memberikan strategi layanan yang bertujuan untuk memberikan pengetahuan dalam meningkatkan harga diri melalui penggunaan buku bantuan diri (*self-help book*). Buku bantuan diri ini dikhususkan untuk remaja putus cinta sebagai inovasi terbaru dimana terdapat pembahasan mengenai konsep-konsep putus cinta, pengobatan pasca putus cinta dan diharapkan dengan adanya buku bantuan diri berbasis pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) menggunakan teknik restrukturisasi kognitif bisa menjadi salah satu faktor yang dapat meningkatkan harga diri remaja. Buku bantuan diri ini juga dapat melatih remaja dalam meningkatkan harga diri mereka secara lebih mandiri. Penelitian terbaru yang dilakukan mengenai kegunaan buku bantuan diri menghasilkan peningkatan kualitas terapi kognitif/perilaku. Misalnya, keuntungan dari biblioterapi kognitif yaitu mudah diakses dan memberikan motivasi perawatan dengan cara membaca ulang buku tersebut, bahkan diperoleh hasil 48% partisipan mengaku melakukan hal tersebut (Jamison

& Scogin, 1995; Fitri & Kusumaningtyas, 2019). Keuntungan lain juga disebutkan oleh Starker dalam Bergsma (2008) diantaranya yaitu murah, mudah diakses, dapat terjamin kerahasiaannya, dan juga meningkatkan kebahagiaan. Buku bantuan diri terbukti sudah digunakan selama bertahun-tahun dan saat ini banyak direkomendasikan sebagai sarana untuk memberikan terapi psikologis bagi individu yang mengalami kesulitan emosional dan psikologis (Dublin City Council, 2011).

Berdasarkan survey yang dilakukan oleh Norcross bahwa para psikolog yang melakukan praktik merekomendasikan penggunaan buku bantuan diri (*self-help book*) sebanyak (85%), penggunaan kelompok bantuan diri sebanyak (82%), penggunaan film sebanyak (46%), penggunaan situs web sebanyak (34%) dan penggunaan otobiografi sebanyak (24%) (Campbell & Smith, 2003). Solihin et al. (2019) juga melaksanakan penelitian dimana menunjukkan bahwa Indeks Aktivitas Literasi di Provinsi DKI Jakarta mendapatkan peringkat nomor satu untuk skala nasional dengan perolehan skor 58,16 yang kemudian disusul oleh Provinsi D.I. Yogyakarta dengan perolehan skor 56,20. Lebih detail berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti terhadap 118 remaja DKI Jakarta yang berusia 15-21 tahun sebesar 86 % remaja menyatakan ketertarikan membaca buku bantuan diri untuk meningkatkan harga diri khususnya pasca putus cinta. Akan tetapi berdasarkan survei

yang dilakukan oleh Program for International Student Assessment (PISA) yang dirilis oleh Organization for Economic Co-operation and Development (OECD) (2018) Indonesia menempati posisi terakhir tingkat aktivitas literasi dari 40 negara di dunia. Dengan adanya data tersebut dapat mengindikasikan bahwa buku bantuan diri cocok digunakan dan secara tidak langsung sebagai upaya meningkatkan kesadaran membaca masyarakat DKI Jakarta khususnya remaja. Adanya media bimbingan dan konseling di sekolah seperti buku bantuan diri diharapkan juga dapat dimanfaatkan oleh guru BK untuk menunjang efektivitas pemberian layanan kepada peserta didik, terutama pada layanan konseling individu khususnya remaja yang mengalami putus cinta dengan pasangannya.

Berdasarkan rasionalisasi tersebut penelitian ini difokuskan untuk mengkaji dan mengembangkan buku bantuan diri dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan harga diri remaja yang mengalami putus cinta di DKI Jakarta.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran harga diri remaja yang mengalami putus

cinta di DKI Jakarta?

2. Bagaimana cara meningkatkan harga diri remaja putus cinta?
3. Bagaimana rancangan buku bantuan diri yang efektif untuk mengembangkan harga diri remaja putus cinta?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah diuraikan tersebut, maka peneliti dapat memfokuskan yaitu “Pengembangan buku bantuan diri untuk meningkatkan harga diri bagi remaja yang mengalami putus cinta menggunakan teknik restrukturisasi kognitif”.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah di atas, maka permasalahan dalam penelitian ini adalah “Bagaimana rancangan buku bantuan diri yang efektif untuk meningkatkan harga diri remaja yang mengalami putus cinta di DKI Jakarta?”.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoretis

Manfaat secara teoretis penelitian ini yaitu pengembangan media buku bantuan diri ini diharapkan menjadi referensi tambahan dalam kajian ilmu Bimbingan dan Konseling khususnya terhadap harga diri remaja. Selain itu, dengan terciptanya media ini dapat menjadi referensi dalam

penggunaan buku bantuan diri terhadap harga diri remaja pada masa yang akan datang.

2. Manfaat Praktik

a. Bagi peneliti

Penelitian ini diharapkan menjadi sarana bagi peneliti dalam menerapkan ilmu yang diperoleh selama menempuh pendidikan di Program Studi Bimbingan dan Konseling, serta menambah wawasan sebagai bekal untuk menjadi pendidik.

b. Bagi Peserta Didik / Remaja

Media buku bantuan diri bermanfaat agar dapat memberikan motivasi dan membantu peserta didik / remaja untuk meningkatkan harga diri dalam dirinya.

c. Bagi Guru BK

Media buku bantuan diri diharapkan dapat menjadi media layanan yang kreatif dan inovatif serta menjadi sumber informasi (referensi) mengenai permasalahan yang berkaitan dengan remaja yang mengalami penurunan harga diri pasca putus cinta.