

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak ke masa dewasa. Hurlock (1973) mengemukakan masa awal remaja diawali dari rentang usia 13-17 tahun dan masa akhir remaja berakhir pada usia 17-18 tahun. Pada masa ini, remaja memiliki tugas perkembangan sebagai persiapan diri untuk memasuki masa dewasa. Salah satu tugas perkembangan remaja adalah menerima kondisi fisik (Suryana et.al. 2022). Dalam masa perkembangannya, remaja mengalami berbagai perubahan fisik dan psikologis. Perubahan fisik yang dialami oleh remaja antara lain perubahan tinggi badan, berat badan, proporsi tubuh, dan organ reproduksi (Hurlock, 1973). Perubahan fisik yang terjadi membuat remaja sering kali mengalami kesulitan dalam menerima kondisi fisiknya karena terlalu terpengaruh oleh komentar negatif dari orang lain mengenai penampilannya (Refnadi, Marjohan, & Syukur, 2021).

Selain perubahan fisik, remaja juga mengalami perubahan psikologis. Pada masa ini, remaja mulai mengeksplorasi dan membentuk identitas diri, nilai, serta tujuan hidupnya (Viejo, Mercedes, & Ortega-ruiz, 2018). Perubahan yang terjadi pada masa remaja menimbulkan rasa tertekan bagi mereka, seperti lingkungan sosial, keluarga, maupun tuntutan akademik yang memengaruhi pandangan dan penilaian mereka terhadap diri sendiri (Astuti, Kasan, & Pautina, 2025). Ketidakmampuan remaja dalam menerima diri menjadi permasalahan yang dapat dialami oleh remaja (Jamaliyah, Mutakin, & Karamoy, 2024).

Kusumawardhani & Mamesah (2020) mengemukakan bahwa penerimaan diri merupakan aspek yang penting untuk dimiliki oleh remaja. Penerimaan diri adalah kondisi ketika seseorang menerima apa yang dimilikinya dan mengakui bahwa terdapat keterbatasan yang mereka miliki (Ryff, 2014). Remaja yang dapat menerima dirinya mampu menerima kritik

dari orang lain, tidak menghindar, dan berusaha untuk memperbaiki kelemahan-kelemahannya (Abharini, Rusmana, & Budiman, 2023). Remaja yang memiliki penerimaan diri yang baik dapat percaya diri dan mudah untuk berinteraksi di lingkungan sosialnya. Adapun remaja yang memiliki penerimaan diri rendah ditunjukkan dengan perasaan minder, tidak percaya diri, dan cenderung menarik diri dari lingkungan sosial. Sikap yang ditunjukkan siswa yang kurang menerima dirinya, yaitu tidak percaya diri dengan penampilan fisiknya, perasaan minder, membandingkan diri dengan orang lain secara negatif, dan kesulitan berbicara di depan umum (Astuti et al., 2025).

Remaja Sekolah Menengah Pertama (SMP) merupakan remaja yang berada di fase remaja awal. Beberapa penelitian menunjukkan adanya fenomena terkait penerimaan diri di jenjang SMP. Penelitian yang dilakukan oleh Gunawan et al. (2024) menemukan bahwa penerimaan diri peserta didik di SMP Laboratorium Percontohan UPI Bandung berada di tingkat sedang menuju rendah yang disebabkan oleh ekspektasi berlebih terhadap diri sendiri sehingga membentuk penilaian diri negatif. Selain itu, media sosial juga menjadi faktor yang menyebabkan penerimaan diri rendah karena merasa *insecure* saat melihat postingan orang tentang kondisi fisik. Saat ini, peserta didik banyak menghabiskan waktunya dengan mengakses informasi melalui sosial media yang menjadikan mereka membandingkan diri dengan orang lain dan memandang kekurangan yang terdapat dalam dirinya.

Fenomena terkait penerimaan diri peserta didik lainnya ditemukan di SMP Negeri 1 Yogyakarta. Penelitian yang dilakukan oleh Payangan & Arswimba (2024) mengungkapkan bahwa terdapat perbedaan tingkat penerimaan diri siswa ditinjau dari jenis kelamin. Tingkat penerimaan diri siswa kelas VII di SMPN 1 Yogyakarta sebagian besar berada pada tingkat penerimaan diri yang rendah yaitu sebesar 65,5%. Sementara itu, tingkat penerimaan diri siswi kelas VII sebagian besar berada di tingkat sedang, yaitu sebesar 61,3%.

Untuk mengetahui faktor penyebab rendahnya penerimaan diri peserta didik lebih dalam, Agustina & Naqiyah (2020) melakukan studi kasus di SMPN

1 Sukodono. Hasil studi kasus yang dilakukan kepada tiga orang siswa kelas VIII di SMPN 1 Sukodono mengemukakan bahwa beberapa faktor penyebab siswa memiliki penerimaan diri rendah, yaitu kepercayaan diri yang kurang, pandangan terhadap bentuk tubuh, ejekan teman, dan hubungan dengan keluarga maupun lingkungan sekitar. Penelitian yang dilakukan oleh Fatimah et al. (2020) mengemukakan faktor yang menyebabkan peserta didik memiliki penerimaan diri negatif, yaitu hambatan lingkungan dan pengalaman gagal dari lingkungan. Hambatan dari lingkungan yang dialami oleh peserta didik berupa mendapatkan pelabelan, diskriminasi, dan perlakuan karena latar belakang yang berbeda dari lingkungannya. Penerimaan diri negatif juga disebabkan oleh pengalaman gagal yang diperoleh dari lingkungannya. Pengalaman tersebut membekas dalam pikiran dan persepsi yang membuat subjek sulit untuk menerima dirinya.

Saat peneliti melakukan Praktik Kuliah Mengajar (PKM) di SMP Negeri 25 Jakarta, peneliti menemukan adanya fenomena terkait penerimaan diri di sekolah tersebut. Berdasarkan hasil asesmen Angket Kebutuhan Peserta Didik (AKPD) ditemukan bahwa kebutuhan bidang pribadi peserta didik kelas VII yang berjumlah 250 orang pada item “saya belum memahami kelebihan dan kekurangan diri” memiliki persentase tertinggi sebesar 3,14% atau dapat dikatakan terdapat 142 orang dari jumlah keseluruhan peserta didik. Item terkait peserta didik yang belum memahami kelebihan dan kekurangan diri termasuk ke dalam penerimaan diri. Nazihatunnisa & Cahyanti (2022) menyebutkan penerimaan diri merupakan kemampuan untuk mengakui dan menerima berbagai aspek diri sendiri, termasuk kelebihan dan kekurangan.

Peneliti lalu melakukan studi pendahuluan untuk mengetahui lebih lanjut terkait fenomena penerimaan diri di SMPN 25 Jakarta dengan melakukan wawancara guru BK dan menyebar angket pendahuluan. Hasil wawancara dengan guru BK mengungkapkan bahwa penerimaan peserta didik di SMPN 25 Jakarta masih perlu untuk ditingkatkan. Fenomena terkait penerimaan diri sering terjadi di kelas VII dan berlanjut hingga di kelas VIII. Penerimaan diri peserta didik banyak terjadi di SMP karena pada masa ini peserta didik berada pada masa remaja awal. Masa remaja awal berlangsung dari usia 13 tahun

sampai 16 atau 17 tahun (Hurlock, 1991). Guru BK mengungkapkan bahwa salah satu tanda peserta didik yang kurang memiliki penerimaan diri, yaitu terlihat dari perubahan sikap yang peserta didik tunjukkan di kelas. Pada awalnya peserta didik tersebut selalu menunjukkan sikap ceria di sekolah, lalu berubah menjadi murung dan pendiam. Saat ditelusuri, ternyata peserta didik tersebut mendapatkan ejekan dari temannya atau dapat disebut dengan *body shaming*. *Body shaming* merupakan kritikan atau komentar yang dilakukan oleh pelaku kepada korban terkait dengan bentuk tubuh (Fatmawati et al., 2021). Pada kondisi ini peserta didik tersebut mendapatkan komentar dari temannya berkaitan dengan fisiknya yang tidak seperti orang lain.

Hasil angket pendahuluan yang disebarkan kepada 74 orang responden kelas VII menunjukkan bahwa peserta didik yang memiliki penerimaan diri di kategori rendah berjumlah 28 orang atau sebesar 38,4% dan di kategori tinggi berjumlah 46 orang atau sebesar 61,6%. Kondisi ini menunjukkan bahwa masih terdapat peserta didik kelas VII belum memiliki penerimaan diri yang optimal. Peserta didik merasa tidak berharga karena memiliki kekurangan, tidak suka dengan bentuk atau wajah sendiri, merasa dirinya tidak seperti teman-temannya, minder saat berada di lingkungan sosial, malu ketika mengobrol dengan orang lain, tidak berani mengungkapkan pendapat karena takut dianggap salah, tidak percaya dengan fisik yang dimiliki, dan tidak percaya dengan apa yang dimiliki.

Penting bagi remaja untuk menerima dirinya. Remaja yang dapat menyadari dan mengapresiasi diri sifat positif mereka termasuk ke dalam remaja yang memiliki penerimaan diri positif (Kusumawardhani & Mamesah, 2020). Mereka terdorong untuk mengembangkan berbagai potensi, termasuk kepribadian, bakat, keluarga, agama, dan karakteristik budaya. Remaja yang memiliki penerimaan diri lebih siap menghadapi situasi negatif, seperti kritik atau penolakan diri dari orang lain. Sementara itu, remaja yang memiliki penerimaan negatif akan berpengaruh pada perkembangan diri dan hubungan interpersonalnya (Febriana & Rahmasari, 2021). Beberapa dampak remaja yang memiliki penerimaan diri negatif yaitu sulit mengatur emosi, tidak percaya diri, sulit bergaul, dan kurang memiliki motivasi belajar (Fatimah, Sinring, & Umar,

2020). Remaja yang memandang dirinya secara negatif tidak dapat memahami kelebihan dan kemampuan mereka sehingga perkembangan mereka akan terhambat dan sulit untuk meningkatkan kualitas dirinya (Ulan, Idris, & Alwi, 2021).

Dari fenomena penerimaan diri rendah peserta didik tersebut, perlu adanya pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling untuk membantu peserta didik lebih menerima dirinya sendiri. Guru BK memiliki peran untuk membantu peserta didik lebih menerima dirinya sendiri melalui layanan bimbingan dan konseling, salah satunya yaitu dengan layanan konseling kelompok. Menurut Corey (2018) konseling kelompok berfokus pada proses interpersonal dan strategi pemecahan masalah yang mengutamakan pikiran, perasaan, dan perilaku yang disadari oleh individu. Konseling kelompok membantu individu menyelesaikan persoalan-persoalan dalam kehidupan atau menangani berbagai masalah perkembangan. Melalui konseling kelompok, peserta didik dapat mendapatkan informasi terkait pengembangan diri dan menyelesaikan masalahnya bersama dengan konselor serta anggota kelompok yang lain (Prayitno & Amti, 2018).

Salah satu teknik yang dapat digunakan untuk meningkatkan penerimaan diri peserta didik yaitu *expressive writing*. Konsep ini pertama kali digagas oleh Pennebaker (1986) merupakan sebuah intervensi untuk meningkatkan ekspresi dan pemrosesan emosional terhadap situasi stres dan meningkatkan kesehatan psikologis serta fisik melalui kegiatan menulis. Konseli diberi kebebasan untuk menuangkan pemikiran mereka dalam tulisan tanpa perlu khawatir dengan susunan kata atau penulisan bahasa yang baik dan benar. Proses menuangkan pikiran dan perasaan dalam sebuah tulisan berdampak positif terhadap kesehatan mental (Pennebaker, 1997). Menulis dapat meningkatkan suasana hati, kesejahteraan subjektif, dan menurunkan stres. Proses menulis mendorong individu memahami dirinya lebih dalam dan meningkatkan keterbukaan dirinya (Sultan, 2017).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa *expressive writing* dapat membantu meningkatkan penerimaan diri. Penelitian yang dilakukan oleh Kim

(2024) menunjukkan bahwa *expressive writing* dapat membantu mahasiswa yang mengikuti kursus ini untuk mengidentifikasi kelebihan dan kelemahannya. Hal ini membuat kesadaran diri mereka meningkat yang berpengaruh terhadap penerimaan diri dan pertumbuhan pribadi yang positif. Penelitian lain yang dilakukan oleh Jamaliyah et al. (2024) mengungkapkan *expressive writing* efektif untuk meningkatkan penerimaan diri siswa kelas VIII MTS Bustanul Ulum Panti. Penelitian ini merupakan penelitian pra-eksperimen dengan *one group pretest-posttest design*. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan penerimaan diri dua orang siswa kelas VIII A yang memiliki penerimaan diri rendah setelah diberikan *treatment* berupa teknik *expressive writing*.

Dalam *setting* kelompok, penerapan *expressing writing* juga dapat meningkatkan penerimaan diri peserta didik. Penelitian yang dilakukan oleh Nasution & Darmayanti (2025) mengungkapkan bahwa penerapan konseling kelompok dengan *expressive writing therapy* secara signifikan dapat meningkatkan penerimaan diri peserta didik kelas X Madrasah Aliyah Al-Jam'iyatul Washliyah Tembung yang berasal dari keluarga *broken home*. Penelitian ini merupakan penelitian pra-eksperimen dengan *one group pretest-posttest design*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerimaan diri 8 orang peserta didik yang berasal dari keluarga *broken home* meningkat setelah diberikan konseling kelompok dengan teknik *expressive writing*. Intervensi ini dapat membantu peserta didik mengelola emosi, membangun resiliensi psikologis, dan menguatkan *self-esteem* melalui refleksi dan membuat komitmen pribadi (Nasution & Damayanti, 2025).

Penerapan konseling kelompok untuk meningkatkan penerimaan diri peserta didik sudah cukup banyak dilakukan dengan berbagai teknik yang digunakan. Namun, penggunaan *expressive writing* dalam konseling kelompok untuk meningkatkan penerimaan diri masih belum banyak digunakan. Guru BK SMPN 25 Jakarta juga mengatakan bahwa pelaksanaan layanan BK dengan *setting* kelompok terkait penerimaan diri dengan kegiatan menulis belum pernah dilakukan karena keterbatasan waktu dan terdapat pekerjaan lain yang menjadi tanggung jawabnya di sekolah.

Penelitian terkait efektivitas konseling kelompok menggunakan teknik *expressive writing* untuk meningkatkan penerimaan diri peserta didik SMP khususnya di wilayah Jakarta masih terbatas. Oleh karena itu, peneliti memutuskan untuk mengkaji lebih dalam terkait efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik *expressive writing* untuk meningkatkan penerimaan diri peserta didik di SMPN 25 Jakarta. Konseling kelompok dengan teknik *expressive writing* diharapkan dapat membantu peserta didik meningkatkan penerimaan dirinya dengan mengekspresikan apa yang dirasakan dan dipikirkan melalui sebuah tulisan reflektif sehingga peserta didik mampu menerima kelebihan dan kekurangan dirinya serta membangun pemahaman diri lebih positif.

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan di atas, peneliti melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Konseling Kelompok Teknik *Expressive Writing* untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Peserta Didik di SMPN 25 Jakarta.” untuk mengetahui pengaruh konseling kelompok dengan menggunakan teknik *expressive writing* dalam meningkatkan penerimaan diri peserta didik di SMPN 25 Jakarta.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, identifikasi terkait dengan masalah penelitian yaitu sebagai berikut:

1. Terdapat peserta didik kelas VII di SMPN 25 Jakarta yang memiliki penerimaan diri rendah.
2. Beberapa peserta didik belum memahami kelebihan dan kekurangan diri sehingga membuatnya kurang menerima diri.
3. Perlu adanya layanan konseling kelompok dengan teknik *expressive writing* untuk membantu peserta didik lebih menerima dirinya.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah dikemukakan, pembatasan masalah yang akan dilakukan dalam penelitian yaitu “Konseling Kelompok Teknik *Expressive Writing* Untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Peserta Didik kelas VII di SMPN 25 Jakarta”

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi permasalahan, dan pembatasan masalah di atas, maka perumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini, yaitu “Apakah terdapat pengaruh konseling kelompok dengan teknik *expressive writing* untuk meningkatkan penerimaan diri peserta didik di SMPN 25 Jakarta?”

E. Tujuan Umum Penelitian

Tujuan dilakukannya penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh konseling kelompok dengan teknik *expressive writing* dalam meningkatkan penerimaan diri peserta didik di SMPN 25 Jakarta.

F. Kegunaan Penelitian

Adapun hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu Bimbingan dan Konseling terkait dengan layanan untuk meningkatkan penerimaan diri peserta didik.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini secara praktis diharapkan dapat berguna untuk:

a. Program Studi Bimbingan dan Konseling

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat kepada program studi Bimbingan dan Konseling untuk memberikan alternatif layanan terkait penerimaan diri pada mata kuliah Praktikum Bimbingan dan Konseling Kelompok.

b. Guru BK

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai salah satu alternatif untuk memberikan bantuan kepada peserta didik yang teridentifikasi memiliki penerimaan diri rendah dengan memanfaatkan setting kelompok.

c. Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat menambah sumber referensi bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti terkait dengan penerimaan diri peserta didik.

