

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Terapi *rasional emotif behavior* adalah terapi yang berusaha menghilangkan cara berfikir konseli dengan keyakinan-keyakinan irasionalnya serta menyerang, menentang, mempertanyakan dan membahas keyakinan-keyakinan yang irasional itu. Ellis mengembangkan konsep bahwa tingkah laku bermasalah manusia terjadi karena adanya cara berfikir yang salah atau keyakinan irasional. Orang menciptakan gangguan-gangguan emosional dan tingkah laku sendiri melalui berfikir melalui irasional dan *self talk* yang merusak diri.¹

Dengan asumsi bahwa system kognitif individu dapat diubah secara langsung dan bahwa perubahan ini akan menghasilkan tingkah laku yang lebih tepat, maka peneliti berkeinginan meningkatkan harga diri dengan pendekatan REBT melalui teknik *thought stopping* dalam teknik Restrukturisasi Kognitif.

Cognitive restruchuring adalah suatu cara untuk menata kembali pikiran-pikiran yang menimbulkan atau menyebabkan ketegangan pada individu atau proses belajar untuk menyangkal distori kognitif atau fundamental "kesalahan berfikir", dengan tujuan menggantikan pikiran seseorang yang tidak rasional, keyakinan kontra-faktual yang akurat dan doniman. Dalam menggantikan pikiran

¹ Gerald Corey, *Teori dan Praktik :Konseling & Psikoterapi*, (Bandung :PT. Refika Aditama,2003),54.

irasional pada pikiran rasional perlu digali pikiran negative dan menggantikan pikiran negative tersebut maka dari itu peneliti menggunakan teknik yang lebih spesifik dari *cognitive restructuring* yaitu teknik *thoughts stopping*.²

Thought stopping merupakan keterampilan memberikan instruksi kepada diri sendiri (swaperintah) untuk menghentikan alur pikiran negatif melalui kehadiran rangsangan atau stimulus yang mengagetkan. Mengapa diperlukan stimulus yang mengagetkan, didasarkan pada pandangan bahwa pikiran itu ketika beroperasi akan berjalan seperti aliran sungai. Aliran pikiran ini dapat dibuyarkan atau dihambat jalannya sehingga terputus melalui cara pemblokiran. Secara sederhana dapat diberikan contoh yang biasa terjadi pada orang yang sedang melamun. Demikian halnya dengan pikiran negatif yang mengganggu seseorang. Pemunculannya dapat diblokir atau dikacaukan alirannya dengan instruksi "*tidak*" atau "*stop*". Maksudnya setiap muncul pikiran negative yang mengganggu yang menimbulkan masalah emosional dan perilaku dapat kita hentikan dengan menyengaja menghentikan dengan mengatakan tidak atau stop pada diri kita sendiri. Jika hal itu dilatihkan dan dilakukan berulang-ulang, maka akan terbentuk semacam mekanisme kendali pada diri kita setiap kali muncul pikiran negatif.

² Matthew McKay, M. Davis, and P. Fanning. *Thoughts and Feelings: Taking Control of Your Moods and Your Life*, (Oakland, CA: New Harbinger Publications, Inc, 1997), 78.

Pikiran negatif itu dengan serta merta berhenti dan tidak mengganggu emosi dan kewajaran perilaku kita lagi.³

Model Penghentian ada dua macam cara menghentikan pikiran negatif: *overt* dan *covert*. Cara yang pertama menghentikannya dengan mengucapkan (bersuara) kata-kata "*stop*" atau "*tidak*", sedangkan yang ke dua dengan isyarat atau niatan batin saja. Melalui isyarat, misalnya dengan menepuk atau mencubit anggota tubuh tertentu. Keduanya juga dapat diterapkan secara bersama, kata-kata dan isyarat.

Untuk sampai pada tingkat terampil dan efektif penggunaannya kita bisa melatihnya. Langkahnya mulailah dengan menciptakan keadaan rileks. Bila kondisi rileks tercapai mulailah munculkan pikiran negatif yang selama ini sering muncul dan mengganggu Anda. Biarkan beberapa saat pikiran itu menari-nari di panggung pikiran Anda. Kemudian ucapkanlah kata "*stop*" diikuti isyarat ke tubuh dengan niat menghentikan pikiran itu. Lakukan hal ini berulang-ulang sehingga menjadi siap pada saat diperlukan.⁴

Harga diri sebagai bagian dari kepribadian individu dalam menjalani kehidupan merupakan hal penting secara eksplisit. Salah satu latihan yang efektif untuk meningkatkan harga diri adalah teknik *thought stopping*. Teknik *thought stopping* adalah cara yang digunakan untuk mengatasi pikiran yang tidak rasional

³ David D Burn , *Terapi Kognitif : Pendekatan Baru Bagi penanganan Depresi* ,Terj. Santosa, (Jakarta:Erlangga,1988),67.

⁴ Rickey George, dan Therese S. Christiani, *Theory, Methods, and Process Of Counseling and Psychotherapy* , (Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice Hall,2001),46.

yang dapat membuat masalah dengan mengubah kepada pikiran yang netral, positif dan tegas.

Rasa percaya diri yang positif didorong oleh kondisi olah rasa penghargaan terhadap diri, baik melalui pandangan personal maupun pandangan lingkungan terhadap diri individu yang bersangkutan. Di sini harga diri menunjukkan peran yang signifikan dalam optimalisasi keunikan individu. Keunikan individu, siswa dalam arti sempit, dapat didorong dengan cara meningkatkan harga diri yang bersangkutan.

Harga diri (*self-esteem*) mengandung pengertian "siapa dan apa diri saya". Segala sesuatu yang berhubungan dengan seseorang, selalu mendapat penilaian berdasarkan criteria dan standar tertentu, atribut-atribut yang melekat dalam diri individu akan mendapat masukan dari orang lain dalam proses berinteraksi dimana proses ini dapat menguji individu, yang memperlihatkan standar dan nilai diri yang terinternalisasi dari masyarakat dan orang lain.⁵

Harga diri dalam pembicaraan sehari-hari lebih sering dikaitkan dengan situasi tersinggung atau penghargaan terhadap diri maupun orang lain yang dinilai melalui perilaku orang yang bersangkutan. Misalnya ungkapan "*Dia tidak punya harga diri*", Ungkapan-ungkapan seperti ini memang tidak terlalu tepat dalam konteks psikologi, namun tetap menggambarkan arti penting dari harga diri.

⁵ G.Dariuszky, *Membangun Harga Diri*, (Bandung : CV. Pionir Jaya,2004), 56.

Harga diri mengandung arti suatu hasil penilaian individu terhadap dirinya yang diungkapkan dalam sikap-sikap yang dapat bersifat positif dan negatif. Bagaimana seseorang menilai tentang dirinya akan mempengaruhi perilaku dalam kehidupannya sehari-hari. Harga diri yang positif akan membangkitkan rasa percaya diri, penghargaan diri, rasa yakin akan kemampuan diri, rasa berguna serta rasa bahwa kehadirannya diperlukan di dunia ini.

Siswa Madrasah Tsanawiyah Negeri Mojosari yang memiliki harga diri yang cukup positif, dia akan yakin dapat mencapai prestasi yang dia dan orang lain harapkan. Pada gilirannya, keyakinan itu akan memotivasi mereka untuk sungguh-sungguh mencapai apa yang diinginkan. Sebaliknya, Siswa Madrasah Tsanawiyah Negeri Mojosari yang memiliki harga diri yang negatif akan cenderung merasa bahwa dirinya tidak mampu dan tidak berharga. Di samping itu mereka dengan harga diri yang negatif cenderung untuk tidak berani mencari tantangan-tantangan baru dalam hidupnya, lebih senang menghadapi hal-hal yang sudah dikenal dengan baik serta menyenangkan hal-hal yang tidak penuh dengan tuntutan, cenderung tidak merasa yakin akan pemikiran-pemikiran serta perasaan yang dimilikinya, cenderung takut menghadapi respon dari orang lain, tidak mampu membina komunikasi yang baik dan cenderung merasa hidupnya tidak bahagia. Berawal dari perasaan tidak mampu dan tidak berharga, mereka mengkompensasinya dengan tindakan lain yang seolah-olah membuat dia lebih berharga. Misalnya, dengan mencari pengakuan dan perhatian dari teman-temannya.

Sifat individualitas manusia memunculkan perbedaan karakter antara satu dengan yang lainnya. Keragaman atas keunikan yang dimiliki manusia tersebut menjadi dasar bagi perlunya optimalisasi potensi personal, sehingga terarah pada jalur yang benar, normatif, sesuai dengan kondisi lingkungan masyarakat dimana dirinya berada. Keunikan manusia mendorong munculnya pendidikan dalam arti luas yang diarahkan untuk memfasilitasi tumbuh-kembangnya karakter-karakter unik yang positif secara optimal. Dalam arti sempit, pendidikan yang diselenggarakan di sekolah seyogianya menyediakan ruang bagi keunikan individu (siswa) untuk berkembang optimal sehingga mampu menumbuhkan rasa percaya diri tidak saja atas penilaiannya secara subjektif, tapi juga secara objektif berdasarkan perspektif lingkungan masyarakat sekitarnya.⁶

Berkaitan dengan masa perkembangan remaja, hasil-hasil studi yang panjang di berbagai Negara menunjukkan bahwa masa yang paling penting dan menentukan perkembangan harga diri seseorang adalah pada masa awal remaja. Pada masa inilah terutama seseorang akan mengenali dan mengembangkan seluruh aspek dalam dirinya, sehingga menentukan apakah ia akan memiliki harga diri yang positif atau negative.⁷

⁶ Syaifudin Azwar, *Sikap Manusia: Teori dan Pengukurannya*, (Yogyakarta:Pustaka Pelajar,1999),45.

⁷ B.R Burn, *Konsep Diri : teori, Pengukuran, Perkembangan dan Perilaku*, Terj. Eddy, (Jakarta: Arcan,1993),56.

Hal ini menandakan bahwa para siswa mempunyai pikiran-pikiran yang tidak rasional tentang dirinya sendiri, belum mengetahui dan belum mengenal dengan baik bahwa dirinya adalah seorang siswa yang harus mencerminkan dirinya sebagai peserta didik yang mempunyai harga diri, sehingga apabila hal ini dibiarkan terus-menerus, nantinya akan menimbulkan dampak yang tidak baik, sehingga harga diri siswa tersebut perlu ditingkatkan dan dikembangkan agar lebih baik.

Dalam membantu siswa dalam meningkatkan dan mengembangkan harga dirinya cenderung masih rendah karena akibat dari pemikirannya sendiri tersebut, peneliti mengamati bahwa belum ada upaya intensif yang dilakukan konselor dalam menangani harga diri rendah pada diri siswa. Bertolak dari pikiran-pikiran negative dari siswa itu sendiri terhadap dirinya sendiri sehingga menimbulkan harga yang rendah. Melalui penelitian ini meneliti diri siswa dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* yaitu *Thought Stopping*.

Salah satu latihan yang efektif dalam meningkatkan harga diri adalah teknik *thought stopping*. Teknik *thought stopping* adalah cara yang digunakan untuk mengatasi pikiran yang tidak rasional yang dapat membuat masalah dengan mengubah kepada pikiran yang netral, positif dan tegas

Dari uraian di atas dapat kita ketahui bahwa salah satu latihan yang efektif dalam meningkatkan harga diri siswa di Madrasah Tsanawiyah Negeri Mojosari adalah teknik *thought stopping* sehingga peneliti tertarik dan memilih judul

penelitian: **“Efektivitas teknik *thought stopping* dalam meningkatkan harga diri pada siswa VIII H di Madrasah Tsanawiyah Negeri Mojosari”.**

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka yang menjadi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana profil harga diri sebelum *pre test* siswa VIII H Di MTs Negeri Mojosari?
2. Bagaimana profil harga diri sesudah *post test* siswa VIII H Di MTs Negeri Mojosari?
3. Bagaimana keefektifan teknik Thought Stopping dalam meningkatkan harga diri Siswa VIII H di MTs Negeri Mojosari?

C. Batasan Masalah Penelitian

Uraian latar belakang masalah yang telah diungkapkan sebelumnya secara aktual membatasi penelitian ini pada pengembangan suatu teknik *thought stopping* dalam meningkatkan harga diri siswa yang secara kontekstual ditujukan pada siswa MTs Negeri Mojosari baik laki-laki maupun perempuan. Secara konseptual, penelitian ini dibatasi pada Teknik *Thought Stopping* . Kemudian, meningkatkan dasar harga diri yang lengkap secara konsep, konstruk maupun pengukurannya.

D. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini berdasarkan pada fokus penelitian tersebut, maka tujuan penelitian ini adalah untuk menguji.

1. Untuk mengetahui profil harga diri sebelum *pre test* pada siswa VIII H Di MTs Negeri Mojosari.
2. Untuk mengetahui profil harga diri sesudah *Post test* pada siswa VIII H di MTS Negeri Mojosari.
3. Untuk mengetahui efektivitas teknik *thought stopping* dalam meningkatkan harga diri pada siswa VIII di MTS Negeri Mojosari.

E. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan beberapa manfaat dalam dua kerangka berikut.

1. *Manfaat teoritis*. Penelitian ini diharapkan memberikan penjelasan deskriptif tentang perkembangan harga diri pada remaja secara konseptual berbasis data, dan memperkaya teknik *thought stopping* khususnya yang diarahkan untuk meningkatkan self esteem siswa secara umum.
2. *Manfaat praktis*. Hasil penelitian ini dasarnya memiliki dua produk, yaitu: (1) teknik *thought stopping* untuk meningkatkan self esteem siswa; dan (2) data

deskriptif tentang kondisi objektif self esteem siswa pada sekolah yang menjadi tempat penelitian. Diharapkan kedua hal ini dapat menjadi bermanfaat pada beberapa konteks kepentingan berikut.

- a. *Bagi konselor*, teknik yang dihasilkan dapat dipergunakan untuk memberikan wawasan, pengertian, pemahaman, dan pengembangan perilaku yang lebih positif pada siswa MTS dalam konteks harga diri, khususnya yang diarahkan kaitannya guna pencapaian salah satu kompetensi kemandirian siswa, yakni (1) masalah pengembangan diri: mempelajari keunikan diri dalam konteks kehidupan sosial (pengenalan), menerima keunikan diri dengan segala kelebihan dan kekurangannya (akomodasi), dan menampilkan keunikan diri secara harmonis dalam keragaman; serta (2) kesadaran gender: berkolaborasi secara harmonis dengan lain jenis dalam keragaman peran.
- b. *Bagi kepala sekolah*, Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan pengambilan keputusan bagi kebijakan sekolah, terutama dalam rangka mengembangkan harga diri positif siswanya melalui pemberian fasilitas, wewenang dan dukungan yang memadai kepada konselor di sekolahnya, untuk mengembangkan dan menjalankan program bimbingan yang diorientasikan pada kepentingan siswa, dalam hal ini adalah Harga diri positif yang dikoneksikan dengan peningkatan prestasi akademik para siswa.

3. *Ketiga*, untuk peneliti selanjutnya diharapkan hasil penelitian ini dapat menambah khazanah ilmu psikologi remaja dan ilmu bimbingan dan konseling khususnya berkaitan dengan kajian teoretik-konseptual tentang harga diri terutama pada remaja dan pengembangan intervensi perilaku melalui Teknik thought stopping terhadap Harga diri siswa MTs.

F. Definisi Operasional

Variabel utama penelitian ini adalah teknik thought stopping dengan objek kajian harga diri sebagai substansi materi intervensi terhadap subjek penelitian yaitu siswa di MTs Negeri Mojosari.

Untuk menghindari kesalahpahaman dalam memahami masalah penelitian, maka istilah-istilah dalam judul penelitian ini dijelaskan masing-masing batasannya secara operasional dalam uraian berikut.

1. Harga Diri (*self esteem*)

Harga diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang mempunyai peran penting dan berpengaruh besar terhadap sikap dan perilaku individu. Coopersmith mengatakan bahwa : “Harga diri merupakan evaluasi yang dibuat individu dan kebiasaan memandang dirinya, terutama sikap menerima, menolak, dan indikasi besarnya kepercayaan individu terhadap kemampuan, keberartian, kesuksesan, keberhargaan”. Secara singkat, harga diri adalah

“*Personal judgment*” mengenai perasaan berharga atau berarti yang diekspresikan dalam sikap-sikap individu terhadap dirinya”.⁸

Stuart dan Sundeen , mengatakan bahwa harga diri adalah penilaian individu terhadap hasil yang dicapai dengan menganalisa seberapa jauh perilaku memenuhi ideal dirinya. Dapat disimpulkan bahwa harga diri menggambarkan sejauhmana individu tersebut menilai dirinya sebagai orang yang memiliki kemampuan, keberartian, berharga, dan kompeten.⁹

Konsep harga diri menurut peneliti adalah salah satu modal dasar untuk pengembangan diri seseorang. Dan juga harga diri ini berperan vital terhadap pengentasan perasaan dari keadaan kekuatan diri. Diri siswa dibatasi sebagai keselarasan antara rasa percaya diri (*confidence*) yang bersumber dari kualitas total individu, dengan dorongan untuk mencintai diri (*self-love*) yang bersumber dari pandangan (instrumental) lingkungan.

2. *Thought Stopping*

Thought stopping merupakan salah satu teknik yang efektif dan cepat untuk membantu siswa yang sedang terganggu pikiran negatif dan kekhawatiran yang sering menyertai gangguan panik, merasa harga diri rendah , kecemasan dan agoraphobia disebut "*thought stopping*."

⁸ R.B Burn, *Konsep Diri : teori, Pengukuran, Perkembangan dan Perilaku*, Terj. Eddy, (Jakarta: Arcan,1998),5.

⁹ Gail W Stuart & Sandra, J. Sundeen . *Principle and Practice of Psychiatric Nursing*, 6 th. Ed,(Philadelphia: The C V Mosby,1998),16.

Kesalahan berpikir seringkali menimbulkan dampak yang besar bagi konseli. Awalnya masalah tersebut kecil tapi lama-kelamaan menjadi sulit dipecahkan. *Thought stopping* adalah suatu teknik untuk mengatur pikiran negatif. Menurut Joseph Wolpe teknik penghentian pikiran negatif adalah :¹⁰

- a. Suatu teknik rahasia yang digunakan untuk menyembunyikan pemikiran negatif /pemikiran yang merusak diri.
- b. Suatu teknik atau jalan yang sempurna untuk menghilangkan pemikiran negatif dalam diri.

Sedangkan menurut GW Stuart, MT Laraia, dan MC Townsend *thought stopping* adalah :

- a. Proses penghentian pikiran yang mengganggu.
- b. Prosedur yang digunakan untuk menghentikan pikiran yang mempengaruhi perilaku paksaan atau perilaku keinginan diri sendiri.
- c. Mengganti pikiran tidak sehat menjadi pikiran sehat.
- d. Tindakan yang digunakan untuk mengubah kebiasaan/pola hidup tidak sehat.
- e. Kemampuan untuk menghentikan bayangan atas suatu gagasan, gambaran, pikiran, ketakutan atau stimuli yang menyebabkan perilaku malasuai.

¹⁰ L.M .Brammer, dan L.S Everett, *Therapiutic Psycology: Fundamentalsof Councelin and Psycoterpy*, (Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice Hall Ine, 2001),76.

- f. Teknik yang digunakan untuk mengurangi dampak negatif dari stress dan ketakutan.

Dengan demikian, teknik *thought stopping* dalam meningkatkan harga diri siswa di MTs Negeri Mojosari merupakan suatu kerangka konseptual-teoretik dan empirik yang bersifat hipotetik untuk menyelaraskan *confidence* (faktor internal) dengan *self-love* (faktor eksternal) yang ada dalam diri siswa, diarahkan bagi pencapaian Harga Diri yang baik dan optimal sesuai norma yang berlaku disekolah dan di masyarakat tempat di mana siswa tinggal.

G. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah kesimpulan sementara yang perlu diuji kebenarannya. Berdasarkan latar belakang, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu: “ Teknik *Thought Stopping* tidak efektif dalam Meningkatkan harga diri siswa VIII H di MTs Negeri Mojosari.

H. Keterbatasan penelitian

1. Pemberian *treatment terbatas* pada kelompok eksperimen, tanpa pengendalian kelompok control, sehingga sangat dimungkinkan terjadinya pemberian *treatment* diluar masalah harga diri subjek penelitian.
2. Penelitian ini terbatas pada siswa kelas VIII H Madrasah Tsanawiyah Negeri Mojosari yang memiliki skor harga diri yang rendah berdasarkan inventori

yang dibuat oleh peneliti. Adapun variabel penelitiannya dibatasi sebagai berikut:

Table 1.1 Blue *Print* Inventori Harga diri Siswa VIII H Madrasah Tsanawiyah Negeri Mojosari

Variable	Sub Variable	Indikator
Harga diri	1. Kekuatan	1.1 anggapan diri mampu mengatur dan mengontrol tingkah laku 1.2 memiliki rasa hormat yang diterima individu dari orang lain 1.3 memiliki pengakuan yang diterima individu dari orang lain
	2. Keberartian diri	2.1 memiliki kepribadian yang diterima individu dari orang lain 2.2 memiliki perhatian dan afeksi yang diterima individu dari orang lain
	3. Kebijakan	3.1 memiliki satuan ketaatan untuk mengikuti standart yang harus dihindari dan harus dilakukan
	Kompetensi	4.1 memiliki kemampuan untuk sukses 4.2 Memiliki tuntunan prestasi yang ditandai dengan keberhasilan

I. Sistematika Pembahasan

Hasil penelitian ini dilaporkan dalam wujud skripsi. Skripsi yang dimaksud disusun atas lima bab.

BAB I PENDAHULUAN :

Latar belakang masalah, batasan dan rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi operasional, hipotesis penelitian, keterbatasan penelitian dan sekilas tentang metode penelitian.

BAB II KAJIAN PUSTAKA :

Konsep Harga Diri, Konsep teknik *Thought Stopping*, Aplikasi teknik *Thought Stopping dalam* meningkatkan harga diri siswa, Aplikasi teknik *Thought Stopping* melalui layanan konseling kelompok.

BAB III METODE PENELITIAN :

Jenis penelitian, populasi dan sampel instrument penelitian, operasional variable penelitian, teknik pengumpulan data, teknik analisis data.

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN :

Gambaran objek penelitian, deskripsi data, dan pengujian hipotesis, pembahasan.

BAB V PENUTUP :

Simpulan dan saran.