

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja adalah fase di mana seseorang bergerak dari masa anak-anak ke dewasa. Menurut (Rully et al., 2023) masa remaja terbagi menjadi remaja awal dan remaja akhir. Remaja awal adalah seseorang yang berusia antara 12-16 tahun, pada usia tersebut akan terjadi beberapa perubahan pada dirinya, seperti pertumbuhan fisiknya yang meningkat, kemudian pencarian jati diri, mengalami perubahan dalam hubungan sosial dan menghadapi ketidakstabilan dalam berbagai aspek kehidupan..

Menurut Sulaiman (dalam Jasmisari & Herdiansah, 2022) masa remaja merupakan peralihan kehidupan seseorang dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Dari perspektif negatif, masa remaja ini juga dikenal sebagai periode "serba tidak" atau "masa tidak". Istilah "serba tidak" menunjukkan ketidakseimbangan, yang berarti tidak seimbang atau belum seimbang, dan "tidak dapat diramalkan" berarti tidak dapat diramalkan. Pada periode ini terjadi perubahan-perubahan yang sangat berarti dalam segi-segi psikologis, emosional, sosial dan intelektual. Pada masa ini juga dapat ditandai dengan berbagai sifat negatif pada remaja seperti tidak tenang, mudah tertekan, mudah *insecure*, pesimis, dan sebagainya. Namun remaja juga merupakan masa yang disenangi, dikarenakan pada masa tersebut banyak remaja yang bisa menemukan jati diri, passion, atau bahkan cintanya. Masa remaja adalah titik penting dalam kehidupan manusia yang mana pembentukan identitas diri

seseorang adalah sesuatu yang dicapai pada masa akhir remaja. Sehingga masa remaja merupakan masa yang sangat di kenang oleh setiap orang.



Menurut Karlina, (2020) banyak remaja yang belum mengenal dirinya sendiri, akibat ketidaktahuan terhadap dirinya, mereka sibuk berbicara tentang kelebihan orang lain serta selalu memikirkan kekurangannya. Banyak dampak buruk yang ditimbulkan oleh ketidaktahuan pada diri sendiri seperti, tidak mengetahui apa yang diinginkannya sehingga ia menjadi bingung dan tidak memiliki arah dalam hidupnya, banyak penyesalan karena cenderung melakukan sesuatu secara *impulsif* atau tanpa pertimbangan yang matang, sering berubah pikiran karena cenderung melakukan sesuatu untuk kepentingannya dengan alasan *trial and error*, merasa kurang percaya diri karena merasa rendah diri melihat hasil prestasi yang dicapai orang lain.

Setiap periode perkembangan kehidupan manusia mempunyai tantangannya sendiri-sendiri, namun tantangan yang terjadi pada masa remaja sebagian besar sulit dilalui oleh remaja jika mental dan pemahamannya tentang kehidupan masih kurang, hal tersebut dikarenakan remaja baru memasuki masa kehidupan dimana didalamnya mulai muncul permasalahan yang cukup kompleks daripada masalah yang dialami ketika ia masih kecil. Dengan kompleksnya permasalahan yang dilalui remaja, penting bagi orang dewasa seperti orang tua dan guru untuk memberikan pemahaman yang berkaitan dengan pengelolaan diri, pemahaman diri, penguatan mental, dan yang paling penting adalah bagaimana cara mencintai diri sendiri, atau istilah yang umum digunakan adalah *self love*.

Mencintai diri atau biasa disebut *self love* menurut Quroish shihab (dalam Nururrohim, 2022) menjelaskan bahwa *self love* adalah suatu kemampuan mengenai cara memahami diri sendiri, jika manusia gagal dalam memahami dirinya sendiri maka bisa saja dia akan melakukan sesuatu yang akan menjerumuskan dirinya dalam hal-hal yang kurang baik. Kemampuan mencintai diri sendiri atau *self love* sangat penting karena dapat menjadikan

manusia ikhlas menerima kekurangan dan kelebihan serta apapun perubahan yang ada pada dirinya. Jadi *self love* adalah suatu fase dalam kehidupan yang mana kita memberikan apresiasi untuk diri sendiri berupa perlakuan maupun tindakan yang dapat mendukung perubahan pada diri kita secara maksimal. *Self love* juga berarti tidak mengorbankan kebahagiaan kita demi menyenangkan orang lain.

Individu yang mencintai diri sendiri berbeda dari individu narsistik, yang menganggap perilaku narsistik merupakan gangguan kepribadian, karena individu tersebut memiliki rasa cinta diri yang berlebihan, ego yang tinggi, dan percaya bahwa mereka lebih unggul dari orang lain. Mereka juga mengabaikan perasaan orang lain untuk mencapai tujuan mereka. Sedangkan orang yang memiliki *self love* dapat berteman dan menghargai diri mereka sendiri, yang memungkinkan mereka menjadi orang yang lebih baik untuk diri mereka sendiri dan orang lain. Banyak yang menganggap bahwa konsep *self love* ini hanya sebatas kepercayaan diri, namun faktanya *self love* adalah kapasitas untuk merangkul dan menghargai setiap aspek diri. Remaja harus menghargai dirinya sendiri karena hal itu mempengaruhi kesehatan mental, budaya, dan karakteristik psikososialnya.

Hal tersebut diperkuat dengan pernyataan Khoshaba dalam (Astuti & Purnomosidi, 2023) yang mengemukakan bahwa *self love* dapat membantu seseorang untuk menghargai dan memahami diri sendiri dengan cara mampu mengambil sebuah keputusan, hidup dengan bahagia terhadap usaha yang telah dilakukan, kemudian menerima segala kekurangan dan mampu mengoptimalkan kelebihannya. Seseorang yang tidak memiliki *self love* pada diri sendiri sering kali akan merasakan siksaan mental dengan terus-menerus memikirkan komentar negatif dari orang lain., kemudian *overthinking* secara berlebihan, merasa dirinya hina dan tidak berharga sehingga menghambat perkembangan dalam dirinya. *American*

Suicide Association mengemukakan bahwa kurangnya *self love* dapat meningkatkan hal-hal yang negatif bagi dirinya, dan resiko terburuknya adalah melakukan bunuh diri.

Self love yang rendah bisa terjadi dikarenakan banyaknya permasalahan dan kondisi dalam diri remaja yang kurang sesuai dengan keinginannya, ataupun ia terlalu banyak membandingkan kehidupannya dengan kehidupan orang lain yang terlihat lebih sempurna dibandingkan dirinya. Semakin banyak kompleksitas masalah yang tidak mampu ia atasi sendiri, hal tersebut akan menyebabkan remaja menjadi tidak bisa menghargai dan mencintai dirinya sendiri (*self love*) serta menganggap dirinya sebagai orang yang tidak kompeten, remaja akan merasa depresi jika hal tersebut terus berlanjut. Depresi menurut Nevid (dalam Fitriah & Hariyono, 2019) depresi adalah periode ketika seseorang mengalami kesedihan berulang, menangis, merasa sangat terpuruk, sulit untuk fokus, berharap hal terburuk akan terjadi, atau bahkan mempertimbangkan untuk bunuh diri.

Berbagai fenomena yang terjadi akhir – akhir ini adalah banyaknya berita mengenai bunuh diri yang mana kasus tersebut sebagian besar dilakukan oleh kalangan milenial atau remaja. Berdasarkan data Pusat Informasi Kriminal Nasional (Pusiknas) Kepolisian RI (Polri), ada 971 kasus bunuh diri di Indonesia sepanjang periode Januari hingga 18 Oktober 2023. Salah satu faktor bunuh diri tersebut bisa terjadi karena kurangnya *self love* pada diri remaja, karena remaja cenderung tidak percaya pada kemampuan diri sendiri, kurang kematangan emosi, dan tidak bisa memahami kondisi diri sendiri.

Adapun fenomena yang terjadi di lokasi penelitian penulis yaitu banyaknya siswa yang menunjukkan sikap *self hanted* atau kebalikan dari *self love*, hal tersebut ditemukan dari hasil pengamatan penulis saat observasi dan wawancara dengan siswa dan guru BK di sekolah tersebut, yang mana terdapat beberapa siswa menunjukkan perilaku rendahnya *self love*

seperti insecure dengan kondisi hidupnya, baik dalam hal fisik, ekonomi, akademik, dan lain – lain sehingga ia memiliki sudut pandang dan persepsi yang buruk terhadap dirinya, tidak dapat mengelola emosi dan melakukan hal-hal yang kurang baik seperti suka membandingkan diri dengan orang lain, menarik diri dari lingkup pertemanan dan merasa dirinya tidak berharga. Apabila problematika tersebut tidak segera diatasi maka akan menjadi penghambat bagi siswa dalam proses pembelajaran dan tidak dapat memaksimalkan potensinya.

Dari beberapa problematika diatas, maka peran Guru BK sangat diperlukan dalam membantu siswa menyelesaikan permasalahan yang ada dalam dirinya. Salah satu teknik yang dapat digunakan untuk meningkatkan *self love* adalah *emotional freedom* yang di implementasikan dalam konseling kelompok, karena teknik *emotional freedom* menurut Gary Craig (1990) mampu mengatasi berbagai penyakit, masalah tubuh, dan masalah psikologis (masalah yang berkaitan dengan emosi dan perasaan).

Menurut Prayitno (dalam Lestari et al., 2022) Konseling Kelompok adalah bentuk layanan pemberian bantuan untuk mengentaskan permasalahan konseli oleh seorang konselor dengan melibatkan beberapa orang untuk saling bertukar pendapat, saling memotivasi, saling berbagi pengalaman, saling menjaga rahasia, dan lain-lain. Sedangkan teknik *emotional freedom* adalah Teknik yang dapat menghilangkan emosi negatif dan pikiran negatif yang menjadi sumber positif dan dapat dicapai melalui ketukan pada titik meridian yang terhubung. Hal tersebut didukung dengan pernyataan dari Craig (dalam Idris & Idris, 2019) yang menyatakan bahwa teknik *emotional freedom* merupakan sebuah teknik akupuntur versi psikologi tanpa menggunakan jarum namun hanya menyelaraskan sistem energi tubuh yang dapat menangani berbagai penyakit fisik dan psikologis. Metode ini telah divalidasi lebih dari 100 uji klinis, yang menunjukkan bahwa EFT adalah alat bantu mandiri yang efektif dan

aman. Teknik ini dapat digunakan baik secara mandiri maupun sebagai pengobatan utama untuk memperbaiki gejala fisik dan mental (Tack et al., 2021) . Tujuan teknik *emotional freedom* menurut Akmal Sutja (dalam Suharnadi et al., 2022) adalah untuk membebaskan konseli dari semua emosi negatif yang mengganguya, yang menyebabkan masalah fisik dan emosinya selama ini.

Terdapat beberapa penelitian yang telah membuktikan efektivitas konseling kelompok teknik *emotional freedom* dengan variabel X yang berbeda yaitu penelitian dari Idris (2019) yang mengkonfirmasi bahwa teknik *emotional Freedom* dapat mengatasi kecemasan siswa. Berdasarkan temuan tersebut, penelitian lebih lanjut yang dilakukan oleh Susanti, Susi (2020) juga memperkuat bahwa teknik *emotional freedom* dapat meningkatkan *self esteem* siswa.

Berdasarkan pemaparan diatas, penulis bermaksud melakukan penelitian dengan judul **“Penerapan Konseling Kelompok Melalui Teknik *Emotional Freedom* Untuk Meningkatkan *Self Love* Siswa Madrasah Aliyah”**

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dari penelitian ini adalah “Adakah layanan konseling kelompok dengan teknik *emotional freedom* efektif untuk meningkatkan *self love* pada siswa madrasah aliyah?”

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengevaluasi seberapa efektif layanan konseling kelompok berbasis Teknik *emotional freedom* untuk meningkatkan *self love* pada siswa Madrasah Aliyah.

D. Hipotesis Penelitian

Dalam penulisan ini, hipotesis yang penulis ajukan yaitu sebagai berikut :

Ha : Konseling kelompok teknik *emotional freedom* efektif untuk meningkatkan *self love* siswa madrasah aliyah

Ho : Konseling kelompok teknik *emotional freedom* tidak efektif untuk meningkatkan *self love* siswa madrasah aliyah

E. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian, penelitian ini mempunyai kegunaan atau keuntungan meliputi hal-hal berikut:

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan penelitian ini akan menambah dan memperkaya pengetahuan dalam bidang pendidikan. Penelitian ini juga dapat digunakan sebagai referensi bagi guru Bimbingan dan Konseling untuk membantu siswa meningkatkan *self love* dengan konseling kelompok teknik *emotional freedom*.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi siswa

Diharapkan agar penelitian ini mampu meningkatkan *self love* siswa yang rendah agar dapat memaksimalkan potensi diri mereka.

b. Bagi Konselor/ Guru Bimbingan dan Konseling

Teknik *emotional freedom* diharapkan dapat digunakan oleh guru BK untuk melakukan layanan konseling kelompok teknik *emotional freedom* dengan tujuan meningkatkan *self love* siswa. Dan penelitian Ini dapat dijadikan acuan bagi guru BK dalam memberikan layanan terbaik bagi siswa.

c. Bagi Sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat yang positif dan juga pengetahuan bagi pihak sekolah mengenai konseling kelompok teknik *emotional freedom* untuk meningkatkan *self love* siswa.

F. Asumsi Penelitian

Asumsi adalah anggapan dasar yang diyakini oleh peneliti dan harus dirumuskan secara jelas sebelum mengumpulkan data. Asumsi juga berarti sangkaan sementara mengenai teori yang belum dibuktikan. Berdasarkan dari pengertian diatas, maka asumsi dari penelitian ini adalah.

1. Siswa Madrasah Aliyah berpotensi memiliki tingkat *self love* yang rendah.
2. Siswa Madrasah Aliyah berpotensi memiliki tingkat *self love* yang tinggi.
3. Siswa Madrasah Aliyah berpotensi meningkatkan *self love* yang rendah dengan teknik – teknik konseling tertentu.
4. Siswa Madrasah Aliyah berpotensi meningkatkan *self love* yang rendah dengan teknik *emotional freedom*
5. Teknik *emotional freedom* dapat menjadi perlakuan yang efektif untuk meningkatkan *self love*

G. Definisi Operasional

Definisi operasional variabel yang diteliti adalah sebagai berikut:

1. *Self Love*

Self love yaitu suatu keadaan dimana seseorang mampu bertanggung jawab atas dirinya sendiri dan juga menerima apapun keadaannya sehingga ia selalu berperilaku positif dan dapat memaksimalkan potensi yang ada dalam dirinya tanpa menjatuhkan

orang lain. Indikator dalam *self love* menurut Mutiwaseka ada 4 yaitu *self awareness*, *self worth*, *self esteem*, dan *self care*.

2. Teknik *Emotional Freedom*

Teknik *emotional freedom* merupakan teknik mengatasi emosi buruk dalam diri yang dilakukan dengan cara mengetuk ringan ujung jari dengan menstimulasi titik-titik meridian tertentu pada tubuh individu sambil merasakan masalah yang sedang di hadapi dan menggantinya dengan pikiran yang positif.

H. Batasan Penelitian

Untuk memfokuskan penelitian dan membatasi cakupan masalah yang diteliti, penulis menetapkan batasan variabel yang akan diteliti sebagai berikut:

1. Fenomena tentang tingkat rendahnya *self love* pada siswa
2. Efektivitas konseling kelompok dengan teknik *emotional freedom* untuk meningkatkan *self love*
3. Kajian ini dilakukan dengan subjek penelitian siswa kelas XI IPS dan XI IPA di Madrasah Aliyah