

EFEKTIVITAS TEKNIK BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN KONSEP DIRI REMAJA

(Studi Pre-Eksperimen Pada Siswa Kelas X SMK Yapema Gadingrejo Lampung)

EFFECTIVENESS OF GROUP GUIDANCE TECHNIQUES TO IMPROVE THE SELF CONCEPT OF ADOLESCENT

(Pre-Experiments Studies To Students in Class X SMK Yapema Gadingrejo Lampung)

Edy Irawan

Universitas Ahmad Dahlan

Abstrak

Efektifitas teknik bimbingan kelompok untuk meningkatkan konsep diri remaja. Penelitian bertujuan untuk mengetahui gambaran konsep diri siswa dan keefektifan teknik bimbingan dan konseling kelompok dalam meningkatkan konsep diri remaja. Penelitian dilaksanakan di SMK Yapema Gadingrejo Lampung, dan yang menjadi subyek penelitian adalah siswa kelas X sebanyak 10 siswa yang memiliki konsep diri rendah atau negatif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian pre-experimental design tanpa kelompok kontrol, Adapun desain pre-eksperimntal adalah pre-test dan post-test. Penelitian menggunakan data kualitatif dan kuantitatif. Data kualitatif dianalisis dengan menggunakan analisis deskriptif, sedangkan data kuantitatif dianalisis non-parameterik dengan uji Wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan konsep diri dengan menggunakan teknik bimbingan konseling kelompok, hal ini dibuktikan dengan terjadinya perubahan yang signifikan pada diri siswa yang memiliki konsep diri negatif/rendah mengarah pada perubahan konsep diri positif.

Kata kunci: bimbingan kelompok, konsep diri remaja

Abstract

The effectiveness of group guidance techniques to improve adolescent self-concept. The research aims to describe the concept of self-esteem and effectiveness of technical guidance and counseling groups in improving adolescent self-concept. Research conducted at SMK Yapema Gadingrejo Lampung, and the subjects were students of class X as many as 10 students who have a low or negative self-concept. The method used in this research is pre-experimental design without a control group, as for the design of pre-eksperimntal is a pre-test and post-test. Research using qualitative and quantitative data. Qualitative data were analyzed using descriptive analysis, while quantitative data were analyzed non-parameterik with the Wilcoxon test. The results showed an increase in self-concept using group counseling techniques, this is evidenced by the occurrence of significant changes in the students who have a negative self-concept / low self-concept leads to positive change.

Keywords: guidance techniques, adolescent self-concept

1. PENDAHULUAN

Konsep diri merupakan inti pola-pola kepribadian yang menjadi landasan bagi perwujudannya di lingkungan kehidupan. Hal ini mengandung makna bahwa penampilan kepribadian akan banyak ditentukan oleh kualitas konsep dirinya. Konsep diri merupakan konsep gambaran pandangan mengenai diri sendiri yang bersumber dari suatu perangkat keyakinan dan sikap terhadap dirinya. Setiap orang akan memiliki konsep diri dalam berbagai ragam bentuk dan kadar yang akan menentukan perwujudan kualitas kepribadianya. Konsep diri dapat bersifat positif dan negatif. Yang harus diwujudkan pada diri seseorang adalah konsep diri yang positif sehingga mampu menampilkan kepribadian yang positif pula. Untuk itu, semua orang diharapkan memiliki kemampuan untuk mengenal makna konsep diri dan mampu menganalisis serta mengembangkannya secara tepat.

2. KAJIAN LITERATUR

Konsep diri

Rogers dalam , Calhoun & Acoceila (1995) mengatakan pula bahwa diri adalah kumpulan dari sesuatu. Ia mendefinisikan diri sebagai suatu konsep hipotetik yang merujuk pada perangkat kompleks dari karakteristik proses fisik, perilaku, dan kejiwaan dari seseorang.

Konsep diri pada awalnya merupakan tema utama yang muncul pada psikologi Humanistik. Pembahasan konsep diri ini antara lain diungkapkan oleh Carl Rogers yang merupakan tokoh psikologi Humanistik. Pembahasan mengenai konsep diri ini lebih dalam dibahas melalui pendekatan fenomenologis. Menurut Carl Rogers (R.B Burns: 1993:48) konsep diri adalah suatu konfigurasi dari persepsi-persepsi terorganisasikan mengenai diri yang dapat masuk dalam kesadaran. Rogers memandang bahwa konsep diri merupakan penentu dalam melakukan respons terhadap lingkungan. Sehingga konsep diri menunjuk pada cara seseorang untuk memandang dan merasakan dirinya.

Konsep diri merupakan hal yang penting bagi remaja. Sejumlah peneliti telah menemukan bahwa penampilan fisik memberikan kontribusi yang sangat besar pada rasa percaya diri (Adams, 1977; Harter, 1989a; Lerner&Brackney, 1978; Simmons Blyth,

1987 dalam Santrock 2003). Konsep diri penting artinya karena individu dapat memandang diri dan dunianya, mempengaruhi tidak hanya individu berperilaku, tetapi juga tingkat kepuasan yang diperoleh dalam hidupnya.

James (Suryabrata, 1993) memberi batasan mengenai self atau yang disebutnya *empirical me* dalam arti yang lebih umum, yaitu sebagai keseluruhan dari segala yang oleh orang lain disebut "nya" (his): tubuhnya, sifatnya, kemampuan-kemampuannya, milik-milik kebendaannya, kekeluargaannya, teman-temannya, musuh-musuhnya, pekerjaannya, dan lain-lainnya. Ia mengatakan bahwa "komponen-komponen self itu terdiri dari material self, social self, spritual self, dan pure ego".

Markus & Nurius (Calhoun & Acoceila, 1995) juga merinci aspek-aspek diri pada lima aspek, yaitu: (1) aspek diri-fisik (aspek tubuh yang di dalamnya berlangsung berbagai aktivitas biologis), (2) aspek diri-sebagai-proses (berupa: akal, emosi, dan perilaku), (3) aspek diri-sosial (potensi untuk berinteraksi dengan orang lain), (4) aspek konsep-diri, dan (5) cita-diri (apa yang diharapkan/diinginkan).

Cawagas (1983) mengemukakan bahwa konsep diri mencakup seluruh pandangan individu akan dimensi fisiknya, karakteristik pribadinya, motivasinya, kelemahan-kelemahannya, kegagalan-kegagalannya, dan lain sebagainya.

Jelas bahwa antara diri dan konsep diri adalah dua hal yang "berbeda", tetapi berkaitan. Ibarat tubuh, konsep diri adalah jantungnya. Jika jantungnya sehat, maka sehat pulalah tubuh. Dan apabila jantungnya sakit, maka sakit pulalah tubuh. Tubuh tidak bisa hidup tanpa jantung. Demikian pula diri tidak berarti apa-apa tanpa konsep diri (yang positif). Baik atau buruknya diri ditentukan oleh konsep diri. Konsep diri lah yang memberi makna apakah diri itu cantik atau jelek, baik atau buruk, cerdas atau bodoh, kuat atau lemah, sukses atau gagal, dan sebagainya. Sering kali ada individu yang memiliki fisik yang kuat tetapi karena konsep dirinya negatif, maka fisik yang kuat tadi dirasakannya lemah. Artinya, konsep diri dapat berfungsi sebagai sumber energi psikis. Erikson (Hansen, 1977) menyebutnya sebagai energi 'ego' atau 'energi psikis'.

Hurlock (1976) dalam Hartanto (1993) mengatakan bahwa konsep diri secara relatif mulai terbentuk sejak usia sekitar lima atau enam tahun, di mana seorang anak telah mampu menilai dirinya dalam hubungannya dengan orang lain. Kemudian konsep diri berkembang terus sampai usia dewasa. Pada usia dewasa barulah konsep diri relatif stabil. Jika konsep diri stabil, maka kepribadian juga akan makin stabil dan "sehat". Dengan catatan bahwa konsep diri yang berkembang itu positif.

Hal itu menunjukkan bahwa perkembangan konsep diri sejalan dengan pertambahan usia. Pertambahan usia akan semakin memperkaya pengalaman individu. Pepatah mengatakan: "Jauh berjalan banyak dilihat, lama hidup banyak dirasakan". Positif atau negatifnya konsep diri yang berkembang juga dipengaruhi oleh sifat dan kualitas interaksi yang terjadi antara individu dengan lingkungannya.

Dari bermacam-macam pembentukan konsep diri itu, (Burns, 1979) ada lima sumber yang amat penting. Namun pentingnya itu relatif berlainan pada periode-periode kehidupannya. Kelima sumber tersebut adalah sbb: (1) citra tubuh (*body image*) - evaluasi terhadap diri fisik. (2) Bahasa - kemampuan untuk mengkonseptualisasikan dan memverbalisasikan diri dan orang lain ("me", "he", dan "them"). (3) Umpan balik yang ditafsirkan (*interpreted feedback*) dari lingkungannya tentang bagaimana orang lain yang dihormatinya (*significant others*) memandang pribadi tersebut dan tentang bagaimana pribadi tersebut secara relatif membandingkan norma-norma dan nilai-nilai yang bermacam-macam di masyarakat. (4) Identifikasi model peranan seks yang stereotip yang sesuai. (5) Praktek-praktek membesarkan anak (*child-rearing practices*).

Jika konsep diri individu positif, maka dengan sendirinya minat-minatnya juga akan tumbuh dan berkembang menuju terujudnya tujuan-tujuan hidup dan harapan-harapan hidup yang lebih baik di masa depannya. Tujuan dan harapan hidup itu tentu akan menjurus pada jenis-jenis pekerjaan yang "memadai" dan lebih realistis. Karena pekerjaan yang baik adalah mempakan kebutuhan bagi setiap individu. Konsep diri positif (Gesell & Ilg, Jersild, dan Staines, dalam Burns, 1979) pada umumnya berisi banyak kategori, yakni: fisik, materi, perasaa

in-group, peranan (*role*), nilai-nilai (*values*), minat-minat (*interests*), keinginan-keinginan (*wants*), tujuan-tujuan (*goals*), dan sebagainya. Konsep diri positif (*positive self-concept*) (Burns, 1979) dapat disamakan dengan evaluasi positif (*positive self-evaluation*), penghargaan diri positif (*positive self-respect*), harga diri positif (*positive self-esteem*), dan penerimaan diri positif (*positive self-acceptance*). Sebaliknya, konsep diri negatif (*negative self-concept*) sama artinya dengan evaluasi diri negatif (*negative self-evaluation*), membenci diri (*self-hatred*), perasaan rendah diri (*inferiority*), kurang menghargai dan penerimaan diri (*lack of feelings of personal worthiness and self-acceptance*).

Dari uraian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa seseorang yang memiliki konsep diri positif ditandai oleh penilaian diri secara realistis, bersikap positif pada diri sendiri dan orang lain, percaya diri (*self-confidence*), memiliki ketegasan dan spontan, optimistik, mampu menangani masalah atau konflik pribadi secara efektif, tampil bebas, memiliki kehangatan dalam hubungan sosial, memiliki harapan hidup, dan mampu merencanakan sesuatu untuk perujudan harapan-harapan hidupnya secara positif dan dinamis pula. Salah satu bentuk perujudan harapan-harapan itu adalah adanya minat-minat untuk memperoleh kehidupan secara lebih baik. Misalnya minat terhadap level-level pekerjaan yang secara sosial-ekonomis lebih "tinggi".

Pendidikan sebagai suatu kegiatan yang di dalamnya melibatkan banyak orang, diantaranya peserta didik, pendidik, adminstrator, masyarakat dan orang tua peserta didik. Oleh karena itu, agar tujuan pendidikan dapat tercapai secara efektif dan efisien, maka setiap orang yang terlibat dalam pendidikan tersebut seyogyanya dapat memahami tentang perilaku individu sekaligus dapat menunjukkan perilakunya secara efektif. Salah satu komponen yang penting dalam penyelenggaraan pendidikan adalah Bimbingan dan Konseling.

Pelaksanaan Bimbingan dan Konseling di sekolah-sekolah saat ini masih belum berorientasi pada program untuk dapat memfasilitasi perkembangan siswa terutama yang berkaitan dengan pengembangan konsep diri anak. Program Bimbingan dan Konseling yang disusun masih bersifat umum dan dalam pelaksanaanya pun masih terkesan bersifat

isidental artinya pelayanan bimbingan dilakukan belum terprogram dengan baik.

Disamping program yang disusun secara komperhensif, adanya suatu teknik atau strategi khusus yang digunakan seorang konselor juga sangat penting. Karena dengan adanya teknik bimbingan yang tepat diharapkan hasilnya akan tepat sesuai dengan apa yang diharapkan. Melalui penelitian ini diparkan teknik bimbingan dalam setting kelompok guna mengembangkan konsep diri pada remaja.

Bimbingan Kelompok

Layanan bimbingan kelompok merupakan usaha pemberian bantuan kepada orang-orang yang memerlukan. Suasana kelompok, yaitu antar hubungan dari semua orang yang terlibat di dalam kelompok, dapat merupakan wahana dimana masing-masing anggota kelompok itu (secara perorangan) dapat memanfaatkan semua informasi, tanggapan dan berbagai reaksi dari anggota kelompok lainnya untuk kepentingan dirinya yang bersangkutan paut dengan pengembangan diri anggota kelompok. Kesempatan mengemukakan pendapat, tanggapan, dan berbagai reaksi pun dapat merupakan peluang yang amat berharga bagi perorangan yang bersangkutan. Kesempatan timbal balik ini lah yang merupakan dinamika dari kehidupan kelompok (dinamika kelompok) yang akan membawa kemanfaatan bagi para anggotanya.

Gazda (1984) mengemukakan bahwa bimbingan kelompok sebagai suatu proses pemberian bantuan kepada individu melalui suasana kelompok yang memungkinkan individu dapat mengembangkan wawasan dan pemahaman yang diperlukan tentang masalah tertentu, mengeksplorasi dan menentukan alternative terbaik untuk memecahkan masalah itu dalam mengembangkan pribadinya. Rochman Natawidjaja (2008) menjelaskan bahwa Bimbingan Kelompok merupakan upaya bantuan kepada individu dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan yang diarahkan pada pemerian kemudahan dalam rangka pertumbuhan dan perkembangannya. Berdasarkan pengertian diatas, bimbingan kelompok menunjukkan bahwa bantuan yang diberikan keduanya bertujuan untuk pertumbuhan dan perkembangan individu yang menggunakan strategi kelompok dalam pelayanannya. Secara

rinci unsur – unsur dalam Bimbingan Kelompok adalah:

Pertama, individu. Layanan ini diberikan kepada semua individu dengan segala keunikannya. Remaja adalah individu yang sedang berkembang dan memiliki harapan-harapan, nilai-nilai, permasalahan yang dihadapi, sebagai bagian kehidupan sosial masyarakat yang terkait dengan hukum-hukum sosial dan kultur lingkungannya. Bimbingan kelompok dibangun tidak terlepas dari kepentingan individu, dalam setting kelompok.

Kedua, dinamika kelompok. Kelompok adalah suatu kumpulan yang terdiri dari dua atau lebih individu yang berinteraksi dengan kesadaran satu sama lain akan kepemilikan dan pencapaian tujuan bersama. Kelompok merupakan system interaksi yang berpotensi untuk: a) memiliki dan diterima, b) bertukar pengalaman, c) kesempatan kerjasama dengan orang lain, d) terjadi umpan balik diantara anggota kelompok. Konselor dituntut untuk membunagun suasana kelompok yang kondusif bagi para anggotanya, sehingga mendorong mereka bukan hanya mampu memahami dirinya tetapi memberikan sumbangan pemikiran bagi anggota lain.

Ketiga, pencegahan. Bimbingan Kelompok bersifat pencegahan yaitu bimbingan kelompok akan efektif bila mampu mencegah munculnya permasalahan yang akan mengganggu individu sebagai bagian dari masyarakat dimana dia tinggal. Bimbingan mengupayakan individu untuk menguasai sejumlah keterampilan bermasyarakat yang menganut system nilai tertentu.

Keempat, kemudahan pertumbuhan dan perkembangan. Bimbingan Kelompok yang efektif dibangun dengan memanfaatkan suasana kelompok yang mampu mendorong klien memahami kelebihan dan kelemahan diri serta bagaimana mengembangkan potensi mereka agar individu dapat melaksanakan aktualisasi diri dengan baik.

Kelima, Penyembuhan. Dalam strategi ini Bimbingan Kelompok bersifat penyembuhan yang akan mengubah pemahaman dan persepsi individu melalui tukar pengalaman dengan individu lain sehingga perilaku yang melemahkan bahkan menyalahkan diri sendiri segera diubah menjadi perilaku yang lebih efektif.

Dalam penyelenggaraan bimbingan kelompok perlu dilakukan secara sistematis

agar dapat membantu siswa memahami diri dan lingkungannya secara lebih baik. Tingkat keefektifan atau keberhasilan konselor dalam penyelenggaraan layanan bimbingan kelompok diukur dengan tanggapan dan pengakuan klien.

Penggunaan tehnik dalam kegiatan bimbingan kelompok mempunyai banyak fungsi selain dapat lebih memfokuskan kegiatan bimbingan kelompok terhadap tujuan yang ingin dicapai tetapi juga dapat membuat suasana yang terbangun dalam kegiatan bimbingan kelompok agar lebih bergairah dan tidak cepat membuat siswa jenuh mengikutinya, seperti yang dikemukakan oleh Tatiek Romlah (2001: 86) "Bahwa teknik bukan merupakan tujuan tetapi sebagai alat untuk mencapai tujuan. Pemilihan dan penggunaan masing-masing teknik tidak dapat lepas dari kepribadian konselor, guru atau pemimpin kelompok". Jadi jelas bahwa selain sebagai alat untuk mencapai tujuan, teknik penggunaan dan pemilihan juga harus disesuaikan dengan karakteristik konselor atau pemimpin kelompok.

Terkait dengan konsep diri tidak berlebihan jika ada suatu anggapan yang positif bahwa teknik pendekatan kelompok efektif dalam membantu siswa untuk meningkatkan konsep diri secara positif. Dalam penjelasan yang lalu telah dijelaskan bahwa konsep diri terbentuk dari adanya hubungan interaksi sosial antara diri seseorang dengan orang lain. Dengan interaksi dalam hubungan kelompok ini diharapkan dapat berdampak positif bagi siswa dalam pencapaian kemandirian dirinya, yang mencakup ; pengetahuan diri, pemahaman diri, penerimaan diri dan pengambilan keputusan.

Teknik bimbingan kelompok untuk meningkatkan konsep diri.

Ada beberapa teknik yang dapat digunakan dalam bimbingan kelompok, seperti yang disebutkan oleh Tatiek Romlah (2001) Beberapa teknik yang biasa digunakan dalam pelaksanaan bimbingan kelompok yaitu, antara lain : pemberian informasi, diskusi kelompok, pemecahan masalah (*problem solving*), permainan peranan (*role playing*), permainan simulasi (*simulation games*), karyawisata (*field trip*), penciptaan suasana keluarga (*home room*).

Dari beberapa teknik di atas tidak semuanya akan digunakan dalam kegiatan

bimbingan kelompok dalam upaya membentuk konsep diri positif, oleh sebab itu akan dipilih beberapa teknik yang sekiranya memenuhi standar yang dapat membantu membentuk konsep diri positif pada siswa, dari kriteria di atas dapat diperoleh beberapa teknik yang bisa digunakan untuk membentuk konsep diri positif siswa antara lain :

a. Teknik pemberian informasi

Teknik pemberian informasi disebut juga dengan metode ceramah, yaitu pemberian penjelasan oleh seorang pembicara kepada sekelompok pendengar. Pelaksanaan teknik pemberian informasi mencakup tiga hal, yaitu : perencanaan, pelaksanaan, penilaian (Jacobsen, dkk. 1985). Keuntungan teknik pemberian informasi antara lain adalah : (a) dapat melayani banyak orang, (b) tidak membutuhkan banyak waktu sehingga efisien, (c) tidak terlalu banyak memerlukan fasilitas, (d) mudah dilaksanakan dibanding dengan teknik lain. Sedangkan kelemahannya adalah antara lain : (1) sering dilaksanakan secara monolog, (2) individu yang mendengarkan kurang aktif, (3) memerlukan ketrampilan berbicara, supaya penjelasan menjadi menarik.

Untuk mengatasi kelemahan-kelemahan tersebut, pada waktu memberikan informasi, ada beberapa hal yang harus diperhatikan, yaitu : 1) Sebelum memilih teknik pemberian informasi, perlu dipertimbangkan apakah cara tersebut merupakan cara yang paling tepat untuk memenuhi kebutuhan individu yang dibimbing. 2) Mempersiapkan bahan informasi dengan sebaik-baiknya. 3) Usahakan untuk menyiapkan bahan yang dapat dipelajari sendiri oleh pendengar atau siswa. 4) Usahakan berbagai variasi penyampaian agar pendengar menjadi lebih aktif . 5) Gunakan alat Bantu yang dapat memperjelas pengertian pendengar terhadap layanan yang disampaikan.

b. Diskusi kelompok

Diskusi kelompok adalah percakapan yang telah direncanakan antara tiga orang atau lebih dengan tujuan untuk memecahkan masalah atau untuk memperjelas suatu persoalan, dibawah pimpinan seorang pemimpin. Didalam melaksanakan bimbingan kelompok, diskusi kelompok tidak hanya untuk

memecahkan masalah, tetapi juga untuk mencerahkan persoalan, serta untuk mengembangkan pribadi. Dinkmeyer dan Munro dalam Romlah (2001: 89) menyebutkan tiga macam tujuan diskusi kelompok yaitu : (1) untuk mengembangkan terhadap diri sendiri, (2) untuk mengembangkan kesadaran tentang diri, (3) untuk mengembangkan pandangan baru mengenai hubungan antar manusia.

Diskusi kelompok merupakan salah satu teknik bimbingan kelompok yang penting, hampir semua teknik bimbingan kelompok menggunakan diskusi sebagai cara kerjanya, misalnya permainan peranan, karya wisata, permainan simulasi, pemecahan masalah, homeroom, dan pemahaman diri melalui proses kelompok.

Penggunaan diskusi kelompok dalam pelaksanaan bimbingan kelompok mempunyai keuntungan-keuntungan dibandingkan teknik lain, diantaranya adalah 1) membuat anggota kelompok lebih aktif karena tiap anggota mendapatkan kesempatan untuk berbicara dan memberi sumbangan kepada orang lain, b) Anggota kelompok dapat saling bertukar pengalaman, pikiran, perasaan dan nilai-nilai, yang akan membuat persoalan yang dibicarakan menjadi jelas, c) Anggota kelompok belajar mendengarkan dengan baik apa yang dikatakan anggota kelompok yang lain, d) Dapat meningkatkan pengertian terhadap diri sendiri dan pengertian kepada orang lain, e) Memberi kesempatan para anggota untuk belajar menjadi pemimpin, baik dengan menjadi pemimpin kelompok maupun dengan mengamati perilaku pemimpin kelompok.

c. Teknik pemecahan masalah (*problem solving*)

Teknik pemecahan masalah merupakan suatu proses kreatif dimana individu menilai perubahan yang ada pada dirinya dan lingkungannya, dan membuat pilihan-pilihan baru, keputusan-keputusan atau penyesuaian yang selaras dengan tujuan dan nilai hidupnya. Teknik pemecahan masalah mengajarkan pada individu bagaimana pemecahan masalah secara sistematis. Langkah-langkah pemecahan masalah secara sistematis adalah :

1) Mengidentifikasi dan merumuskan masalah

- 2) Mencari sumber dan memperkirakan sebab-sebab masalah
- 3) Mencari alternatif pemecahan masalah
- 4) Menguji masing-masing alternatif
- 5) Memilih dan melaksanakan alternatif yang paling menguntungkan
- 6) Mengadakan penilaian terhadap hasil yang dicapai

3. METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan *Pre-eksperimental Design* karena tanpa menggunakan kelompok kontrol. Data tentang konsep diri diperoleh dengan menggunakan skala psikologi tentang konsep diri.

Tempat atau lokasi penelitian di SMK Yapema Gadingrejo kabupaten Pringsewu provinsi Lampung. SMK Yapema Gadingrejo dianggap representatif untuk dijadikan tempat penelitian karena belum ada sebuah program kegiatan yang khusus dilaksanakan untuk mengembangkan konsep diri siswa. Selain itu berdasarkan hasil observasi banyak fakta-fakta yang menyatakan adanya berbagai pelanggaran yang mengarah pada perilaku yang menyimpang serta terkait dengan konsep diri siswa yang cenderung negatif.

4. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penyebaran skala tentang konsep diri pada siswa SMK Yapema Gadingrejo Lampung dapat diperoleh gambaran atau profil konsep diri siswa yang dikategorikan kedalam empat kategori (sangat tinggi, tinggi, rendah, dan (sangat rendah) yang disajikan dalam tabel berikut :

Tabel Profil Konsep Diri Siswa

| Kategori | Rentang Skor | Frekuensi | % |
|---------------|--------------|-----------|------|
| Sangat tinggi | 194 – 240 | 26 | 32,5 |
| Tinggi | 150 – 194 | 44 | 55 |
| Rendah | 105 – 149 | 10 | 12,5 |

| | | | |
|------------------------------|----------|----|-----|
| Sangat Rendah | 60 – 104 | - | - |
| Jumlah Total Populasi | | 80 | 100 |

Tabel diatas menunjukkan bahwa dari 80 siswa, yang memiliki konsep diri sangat tinggi berjumlah 26 siswa (32%), konsep diri tinggi 44 siswa (55%), dan Konsep diri rendah 10 siswa (12,5%), sedangkan siswa yang memiliki konsep diri sangat rendah tidak ada.

Hal ini menunjukkan adanya kecenderungan konsep diri siswa berada dalam kategori tinggi. Akan tetapi kondisi ini dapat saja berubah naik atau turun tergantung pada situasi sosial atau lingkungan sebagai faktor utama pembentuk konsep diri siswa. Dan yang perlu diperhatikan terdapat sekelompok siswa yang memiliki konsep diri rendah/negatif, ini berarti kondisi tersebut tidak dapat diabaikan dan diperlukan usaha preventif dan pengembangan.

Secara teoritis yang dimaksud dengan konsep diri rendah atau negatif adalah apabila seseorang memandang dirinya secara tidak beraturan atau kebalikannya individu tersebut memandang dirinya terlaui ideal sehingga dirinya kaku dan sangat sulit menerima masukan dari orang lain, atau dalam pernyataan lain dapat dikatakan konsep diri negatif berbanding terbalik dengan kondisi atau gambaran konsep diri positif yaitu, tidak mampu menilai dan menerima diri secara realistis, tidak mampu bersikap positif terhadap orang lain, tidak memiliki ketegasan dan spontanitas, tidak optimis, tidak mampu mengatasi masalah dan konflik secara efektif, serta tidak dapat tampil bebas dalam situasi sosial.

Selain itu, berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan guru bimbingan konseling serta para guru disekolah tersebut terdapat kecenderungan perilaku siswa yang kurang baik yang mengarah pada konsep diri negatif. Adapun bentuk perilaku siswa tersebut seperti membolos, datang terlambat, hasil prestasi belajar yang rendah, menyontek, membuat gaduh saat pelajaran, tidak menaruh hormat pada guru, berkelahi, adanya siswa yang melanggar tata tertib sekolah, adanya siswa yang memiliki perasaan rendah diri, dan adanya siswa yang mempunyai perasaan tidak mampu melaksanakan tugas, siswa belum memiliki pemahaman yang komprehensif tentang dirinya, siswa belum mampu

mengetahui, menilai serta merencanakan suatu pengharapan masa depannya secara positif dan konstruktif.

Setelah dilaksanakan layanan bimbingan konseling kelompok selama 7 kali pertemuan, selanjutnya dilakukan post-test untuk mengetahui peningkatan konsep diri yang terjadi. Hasil post-test selengkapnya dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Konsep diri siswa setelah pelaksanaan layanan bimbingan

| No Resp. | Indikator | | | | | | | Tot | Ket. |
|------------------|-----------|------|------|------|------|------|------|-------|------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | | |
| 1. | 26 | 28 | 30 | 29 | 28 | 20 | 19 | 180 | T |
| 2. | 21 | 25 | 29 | 24 | 26 | 21 | 20 | 176 | T |
| 3. | 24 | 23 | 30 | 27 | 40 | 22 | 24 | 190 | T |
| 4. | 25 | 24 | 30 | 26 | 39 | 26 | 24 | 194 | T |
| 5. | 24 | 27 | 31 | 29 | 43 | 20 | 22 | 196 | T |
| 6. | 31 | 32 | 35 | 26 | 40 | 23 | 27 | 254 | ST |
| 7. | 28 | 29 | 30 | 30 | 38 | 21 | 21 | 197 | T |
| 8. | 25 | 24 | 40 | 26 | 35 | 22 | 20 | 192 | T |
| 9. | 29 | 31 | 40 | 22 | 37 | 21 | 19 | 189 | T |
| 10. | 32 | 30 | 36 | 21 | 40 | 24 | 22 | 205 | ST |
| Jml | 365 | 273 | 331 | 260 | 336 | 220 | 218 | 1933 | |
| Me an | 26,5 | 27,3 | 33,1 | 26,0 | 33,6 | 22,0 | 21,8 | 193,3 | T |
| Kri teria | T | T | T | T | T | T | T | T | |

Sumber : analisis data penelitian.

Terlihat dari tabel diatas 10 responden yang diteliti memiliki konsep diri tinggi atau positif terbukti dari rata-rata skor 193,3 dalam kategori tinggi. Dilihat dari indikatornya ternyata rata-rata semua indikator dalam kategori tinggi.

Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan ada perbedaan konsep diri siswa setelah mendapatkan layanan bimbingan konseling kelompok. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata tingkat konsep diri pada siswa kelas X SMK Yapema Gadingrejo Lampung setelah mendapatkan layanan bimbingan konseling kelompok lebih tinggi atau positif dibandingkan sebelum mendapatkan layanan bimbingan kelompok.

Ditunjukkan pula dari hasil uji Wilcoxon diperoleh $Whitung = 621,5$ yang lebih besar dari W tabel untuk $n = 10$ dan $\alpha = 0,05 = 11$ atau berada pada daerah penolakan H_0 . Hal ini menunjukkan ada peningkatan yang signifikan konsep diri setelah mengikuti kegiatan layanan bimbingan kelompok.

Dengan demikian dapat dikatakan bahwa hipotesis yang menyatakan bahwa bimbingan kelompok memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan konsep diri siswa, atau dengan istilah lain teknik bimbingan kelompok efektif untuk meningkatkan konsep diri remaja diterima. Hal ini menunjukkan bahwa konsep diri pada siswa mengalami peningkatan yang signifikan setelah siswa mendapatkan perlakuan berupa layanan bimbingan konseling kelompok.

Layanan bimbingan kelompok efektif dalam mengembangkan konsep diri positif siswa karena layanan bimbingan merupakan proses pemberian informasi dan bantuan pada sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok guna mencapai suatu tujuan tertentu. Tujuan dalam penelitian ini adalah membentuk konsep diri positif. Layanan yang diberikan dalam suasana kelompok selain itu juga bisa dijadikan media penyampaian informasi sekaligus juga bisa membantu siswa menyusun rencana dalam membuat keputusan yang tepat sehingga diharapkan akan berdampak positif bagi siswa yang nantinya akan menumbuhkan konsep diri positif. Selain itu, apabila dinamika kelompok dapat terwujud dengan baik maka anggota kelompok saling menolong, menerima dan berempati dengan tulus.

Bimbingan kelompok merupakan lingkungan yang kondusif yang memberikan kesempatan bagi anggotanya untuk menambah penerimaan diri dan orang lain, memberikan ide, perasaan, dukungan bantuan alternatif pemecahan masalah dan mengambil keputusan yang tepat, dapat berlatih tentang perilaku baru dan bertanggung jawab atas pilihan yang ditentukan sendiri. Suasana ini dapat menumbuhkan perasaan berarti bagi anggota yang selanjutnya dapat juga menambah konsep diri yang positif.

Pembahasan

Diri (*self*) dan konsep diri (*self-concept*) adalah suatu bangunan konsep yang berbeda tetapi bersangkut paut yang tak dapat dipisahkan. Sangkut pautnya bukan karena kata 'diri' termuat dalam kata 'konsep diri', melainkan antara diri

yang dipandang sebagai "obyek" yang dilihat, dipahami, dinilai, dipersepsi, dan diharapkan, dengan diri sebagai hasil dari proses melihat, memahami, menilai, mempersepsi, dan yang mengharap. Melalui proses tersebutlah terbentuknya suatu gambaran tentang diri, citra diri, harga diri, dan sebagainya, yang dikategorikan sebagai baik atau buruk, diterima atau ditolak, disenangi atau dibenci, ideal atau tidak.

Rogers (Burns, 1979:36) mengatakan bahwa diri sebagai suatu konsep yang dikembangkan oleh pemikiran reflektif dari bahan-bahan yang diamati yang sifatnya masih mentah. Di sekitar bahan-bahan yang diamati itu berkumpullah sikap-sikap evaluatif yang bersifat mempengaruhi, sehingga masing-masing menjadi baik atau buruk. Bahan-bahan evaluative ini diinternalisasi dari lingkungan sosial-budaya dan lain-lainnya, termasuk diri itu sendiri. Sehubungan dengan itu, Rogers (Burns, 1979:36) mendefinisikan konsep diri sbb:

"Self-concept may be thought of as an organised configuration of perceptions of the self... It is composed of such elements as the perceptions of one's characteristics and abilities; the percepts and concepts of self in relation to other and to the environment; the value qualities which are perceived as associated with experiences and objects; and goals and ideals which are perceived as having positive or negative valence."

Konsep diri itu dapat dibayangkan sebagai sebuah konfigurasi persepsi-persepsi terhadap diri secara terorganisir. Hal itu disusun dari elemen-elemen seperti persepsi mengenai karakteristik dan kemampuan-kemampuan diri; bahan-bahan dan konsep-konsep tentang diri dalam hubungannya dengan orang lain dan lingkungan; kualitas nilai yang dirasakan berhubungan dengan pengalaman-pengalaman dan objek-objek; serta tujuan-tujuan dan ide-ide yang dirasakan memiliki valensi positif atau negatif.

Konsep diri bisa bersifat positif dan juga negatif. Ada dua bentuk konsep diri yang dapat dikategorikan negatif (Calhoun & Acocella, 1995:72) yaitu:

Pertama, apabila seseorang memandang dirinya secara tidak beraturan,

tidak memiliki kestabilan perasaan dan keutuhan diri. Seseorang tidak tahu siapa dirinya, kekuatan dan kelemahannya, atau apa yang dihargai dalam hidupnya. Erikson (Maier, 1965:55) menyebutnya sebagai tidak memiliki identitas ego.

Kedua, kebalikan dari yang pertama. Konsep diri seseorang terlalu stabil, terlalu teratur, atau kaku, sehingga sulit untuk menerima ide-ide baru yang bermanfaat bagi dirinya. Sebaliknya konsep diri dapat dikategorikan positif apabila seseorang dapat memahami dan menerima sejumlah fakta yang mungkin sangat beragam tentang dirinya secara positif dan dinamis. Seseorang bisa menerima dirinya apa adanya. Seseorang yang memiliki konsep diri positif, akan memiliki harapan-harapan dan mampu merancang tujuan-tujuan hidup yang sesuai dan realistis, mengacu pada terpenuhinya harapan-harapan tersebut. Termasuk di dalamnya sikap optimistik, terbuka terhadap kritik, serta mampu menyelesaikan masalah dan konflik pribadi secara cepat dan berhasil guna (Calhoun & Acocella, 1995:74).

Konsep diri positif (Coopersmith dalam Burns, 1979:205) lebih mungkin dapat terbentuk apabila anak-anak diperlakukan dengan penuh penghargaan, diberikan standar-standar yang terdefinisi dengan jelas, dan diberikan pengharapan-pengharapan terhadap kesuksesan yang realistis. Caranya antara lain adalah dengan memberikan respon-respon yang konstruktif terhadap tantangan, sehingga seseorang dapat mengevaluasi dirinya sebagai seorang yang memiliki harga diri (*self esteem*). Tetapi penguatan-penguatan yang diberikan itu harus secara konsisten.

Konsep diri bukanlah bawaan sejak lahir, (Centi, 1993:23; Pudjijogyanti, 1993:27; dan Burns, 1979:149) atau bukan ditentukan secara biologis, melainkan terbentuk melalui interaksi dengan lingkungan, atau merupakan produk sosial, yang berkembang dari beribu-ribu pengalaman sebagai "I", "me", dan "mine" yang berbeda-beda, dan mengumpulkan sedikit demi sedikit. Burns menghimpun berbagai temuan bahwa pada mulanya seorang

anak kecil tidak mempunyai gambaran yang jelas mengenai "apa-apa yang merupakan diri dan yang bukan diri" (*what is self and what is not self*). Ia mengatakan bahwa pada jangka waktu yang lama, pengertian si bayi tentang dirinya meliputi terlalu banyak hal dari orang-orang yang dekat dengannya dalam pengertian harfiah. Jika anak dipisahkan dari ibunya sama artinya bagi anak dengan kehilangan suatu bagian dari dirinya sendiri, atau sama dengan kehilangan sebuah tangan atau kaki. Tetapi secara bertahap melalui proses interaksi antara anak dengan orang-orang dan objek-objek di dalam lingkungannya, konsep diri semakin jelas dan terdefinisi.

Melalui layanan bimbingan kelompok diharapkan dapat mengatasi masalah ini. Adanya sebuah teknik atau cara pendekatan menjadi hal yang penting. Penggunaan tehnik dalam kegiatan bimbingan kelompok mempunyai banyak fungsi selain dapat lebih memfokuskan kegiatan bimbingan kelompok terhadap tujuan yang ingin dicapai tetapi juga dapat membuat suasana yang terbangun dalam kegiatan bimbingan kelompok agar lebih bergairah dan tidak cepat membuat siswa jenuh mengikutinya.

Ada beberapa teknik yang dapat digunakan dalam bimbingan kelompok, antara lain : pemberian informasi, diskusi kelompok, pemecahan masalah (*problem solving*), permainan peranan (*role playing*), permainan simulasi (*simulation games*), karyawisata (*field trip*), penciptaan suasana keluarga (*Home Room*). Dari beberapa teknik di tersebut tidak semuanya akan digunakan dalam kegiatan bimbingan kelompok dalam upaya membentuk konsep diri positif, oleh sebab itu akan dipilih beberapa teknik yang sekiranya memenuhi standar yang dapat membantu membentuk konsep diri positif pada siswa, dari kriteria di atas dapat diperoleh beberapa teknik yang bisa digunakan untuk membentuk konsep diri positif siswa antara lain : teknik ekspository, teknik diskusi, dan teknik problem solving.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data, maka dapat disimpulkan bahwa:

- a. Dari sejumlah siswa kelas X SMK Yapema Gadigrejo Lampung, terdapat 10 responden yang memiliki konsep diri rendah. Rendahnya konsep diri siswa dapat terlihat pada sejumlah fakta-fakta yang menunjukkan siswa lemah atau memiliki masalah pada : 1). Kemampuan menilai dan menerima diri secara realistis, 2). bersikap positif terhadap orang lain, 3). memiliki rasa percaya diri, 4). memiliki ketegasan dan spontanitas, 5). optimis, 6). mampu mengatasi masalah, dan 7). dapat tampil bebas dalam situasi sosial.
- b. Setelah mengikuti kegiatan layanan bimbingan konseling kelompok terdapat peningkatan yang signifikan, yaitu terdapat 2 siswa (20%) yang memiliki konsep diri sangat tinggi, 8 siswa (80%) dalam kategori tinggi. Rata-rata skor konsep diri sebelum mengikuti kegiatan layanan bimbingan konseling kelompok adalah 129,2 dalam kategori rendah, dan setelah mengikuti kegiatan layanan bimbingan konseling kelompok meningkat menjadi 193,3 dalam kategori tinggi. Ditunjukkan pula dari hasil uji Wilcoxon diperoleh $Whitung = 621,5$ yang lebih besar dari W tabel untuk $n = 10$ dan $\alpha = 0,05 = 11$. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada konsep diri setelah mengikuti kegiatan layanan bimbingan konseling kelompok. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa teknik bimbingan kelompok memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan konsep diri siswa, atau dengan istilah lain teknik bimbingan kelompok efektif untuk meningkatkan konsep diri remaja.

Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka penulis merekomendasikan kepada beberapa pihak berikut:

- a. Kepada Guru Bimbingan dan Konseling/Konselor
Layanan bimbingan konseling kelompok ini dapat digunakan sebagai salah satu alternatif dalam meningkatkan konsep diri positif pada remaja.
- b. Kepada Kepala Sekolah
Kepala sekolah dapat memberikan dukungan secara penuh dalam

penyelenggaraan layanan BK kepada Guru Bimbingan dan Konseling atau Konselor. Sehingga proses layanan dapat berlangsung secara efektif atau berdayaguna dan berkontribusi secara nyata khususnya dalam usaha peningkatan konsep diri siswa secara positif.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang akan mengadakan penelitian terkait dengan teknik bimbingan kelompok untuk meningkatkan konsep diri, perlu kiranya mengkaji dari sudut pandang atau cara pendekatan lain dan aspek-aspek lain yang berpengaruh pada usaha meningkatkan konsep diri siswa agar positif, serta menyusun sebuah program dan cara pendekatan yang konstruktif dan kolaboratif sehingga usaha yang dilakukan dapat lebih efektif.

REFERENSI

- Ahmadi, Abu. (2004). *Psikologi Belajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Agustiani, Hendriati (2006). *Psikologi Perkembangan. Pendekatan Ekologi Kaitannya dengan Konsep Diri dan Penyesuaian Diri pada Remaja*. Bandung. Refika Aditama.
- American School Counselor Organization (ASCA). 2006. *Why Elementary School Counselor*. Alexandria: Timberlake Publishing. <http://www.schoolcounselor-org>.
- Asosiasi Bimbingan dan Konseling (ABKIN)-2008. *Penawaran Pendidikan Profesional Konselor dan Layanan Bimbingan dan Konseling dalam Jalur Pendidikan Formal*. Bandung. Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Indonesia.
- Azwar. S. 2000. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Azzahrani, Musfir. (2005). *Konseling Terapi*. Jakarta: Gema Insani Press.
- Baron, A. Robert & Byrne, Donn (2005). *Psikologi Sosial*. Jakarta : Erlangga.

- Burn, R.B (1993). *Konsep Diri*. Jakarta : Arean.
- Calhoun, James; Acocella, Joan, Ross; alih bahasa Satrnoko, RS. (1995). *Psikologi Tentang Penyesuaian dan Hubungan Kemanusiaan*. Semarang: MIP Semarang Press.
- Centi, J.Paul. 1993. *Mengapa Rendah Diri*. Yogyakarta: Kanisius.
- Dayakisni, Tri & Hudainah (2003). *Psikologi Sosial*. Malang: UMM Press
- Elliot, John- (1991). *Action Research for Educational Change*. Philadelphia: Open University Press.
- Ethington, CA. (2000). *Influences of The Normative Environment ofpeer Groups on Community College Students' Perception of Growth and Development*. *Research in Higher Education*, 41. Human Sciences Press, Inc.
- French, DC. (1990). *"Heterogeneity of Peer-Rejected Girl"*. *Child Development*
- Hurlock, Elizabeth B, (1999). *Psikologi Perkembangan* (Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan). Jakarta: Erlangga.
- Moro and Kottman. (1995) *Guidance and Counseling in The Elementary and Middle Schools*. Iowa : Brown & Bencharck Publiser
- Nasution. (1992) *Metode Penelitian Naturalistik Kualitatif*. Bandung: Tarsito
- Nurihsan, 1 (2005). *Manajemen Bimbingan dan Konseling_ di SMP*. Jakarta: PT. Gramedia.
- Rini, Jacinta F. 2002. *Konsep Diri*. <http://e-psikologi.com/dewasa/160502.htm>CX 4. (;~) '7?ZSantoso:
- Santoso, Slamet. 2004. *Dinamika Kelompok*. Jakarta : Bumi Aksara
- Santrock, John W. (1997). *Life-Span Development*. Dubuque USA: Brown and Benchmark.
- Sugiyono. 2005. *Statistika . Untuk Penelitian*. Bandung : CV. Alfabeta. Cyt) ibowo,M.E. 2005.
- Syaodih, Nana, S. (2006). *Bimbingan Konseling dalam Praktik*, Bandung: Maestro
- Thompson, C.L., Rudolph, L.B., and Henderson, D.A. (2004). *Counseling Children* Canada: Thomson Brooks/Cole.
- Wibowo, ME 2005. *Konseling Kelompok Perkembangan*. Semarang : UNNES Press.
- Yusuf & Nurihsan. (2005). *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: PT. Remaja Rosda Karya.
- Yusuf.' Syamsu, (2007). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Rosdakarya.