

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

Penelitian ini berjudul “Peningkatan Konsep Diri Positif dengan Layanan Konseling Kelompok pada Siswa kelas VIII di SMP N 8 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2014/2015”. Untuk itu akan dijelaskan teori-teori yang sesuai dengan penelitian yang dilaksanakan, yaitu berkaitan dengan konsep diri dan layanan konseling kelompok.

A. Konsep Diri dan Bimbingan Pribadi

1. Bidang Bimbingan Pribadi

Secara umum tujuan penyelenggaraan bantuan pelayanan bimbingan dan konseling adalah membantu siswa menemukan karakter pribadinya, dalam hal mengenal kekuatan dan kelemahan dirinya, serta menerima dirinya secara positif dan dinamis sebagai modal pengembangan diri lebih lanjut. Bimbingan juga membantu siswa dalam rangka mengenal lingkungan dengan maksud agar peserta didik mengenal secara obyektif lingkungan, baik lingkungan sosial maupun lingkungan fisik dan menerima berbagai kondisi lingkungan itu secara positif dan dinamis pula. Pengenalan lingkungan itu meliputi lingkungan rumah, lingkungan sekolah, lingkungan alam, dan masyarakat sekitar serta lingkungan luas yang diharapkan dapat

menunjang dimanfaatkan sebesar-besarnya untuk pengembangan diri secara mantap dan berkelanjutan. Selanjutnya membantu siswa dalam rangka merencanakan masa depan dengan maksud agar peserta didik mampu mempertimbangkan dan mengambil keputusan tentang masa depan dirinya sendiri. Salah satu bidang bimbingan dan konseling terutama mengenai hal-hal menyangkut studi pengembangan diri adalah bidang bimbingan pribadi.

a. Pengertian Bidang Bimbingan Pribadi

Bimbingan pribadi (*personal guidance*) merupakan bidang bimbingan dan konseling yang diarahkan kepada pengembangan individu yang bertujuan untuk memenuhi kebutuhan perkembangan individu secara psikis, sehingga yang bersangkutan memiliki sarana objektif yang cukup untuk mengembangkan potensi diri dalam kehidupan individunya dan masyarakatnya. Hal ini sejalan dengan yang diungkapkan oleh Prayitno (2004:63) mengartikan bahwa “layanan bimbingan pribadi adalah membantu siswa menemukan dan mengembangkan pribadi yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan YME, mantap dan mandiri serta sehat jasmani dan rohani”.

b. Tujuan Bidang Bimbingan Pribadi

Bidang bimbingan pribadi ini memiliki tujuan sebagai berikut:

1. Mengamalkan nilai-nilai keimanan dan ketaqwaan kepada Tuhan YME.
2. Memiliki pemahaman tentang irama kehidupan yg bersifat fluktuatif (antara anugerah dan musibah) & mampu meresponnya dengan positif.

3. Memiliki pemahaman dan penerimaan diri secara objektif dan konstruktif
4. Memiliki sikap respek terhadap diri sendiri
5. Dapat mengelola stress
6. Mampu mengendalikan diri dari perbuatan yang diharamkan agama
7. Memahami perasaan diri dan mampu mengekspresikan perasaan tersebut secara wajar
8. Memiliki kemampuan memecahkan masalah
9. Memiliki rasa percaya diri
10. Memiliki mental yang sehat
11. Mengembangkan potensi diri melalui berbagai aktivitas yang positif
12. Menghayati nilai-nilai agama sebagai pedoman dalam berperilaku
13. Memiliki kemampuan mengendalikan diri (self-control) dalam mengekspresikan emosi atau dalam memenuhi kebutuhan diri.

c. Konsep Diri Positif dalam Bimbingan Pribadi

Dalam kenyataan, pelaksanaan bimbingan pribadi dihadapkan pada banyak kesulitan dan hambatan. Sebagian dari hambatan ini timbul karena keadaan dunia pendidikan sekolah di Indonesia yang masih dalam taraf perkembangan, sebagian timbul karena sikap keluarga yang mengharap ini dan itu atau kurang mendukung perkembangan psikis anak, sebagian timbul karena sikap siswa sendiri yang kurang mampu mengenali diri sendiri, menerima diri sendiri, mengatur dirinya sendiri, sebagian lagi timbul karena guru kurang mampu dalam mengelola proses belajar mengajar yang menunjang pengembangan diri siswa.

Contoh hambatan dan kesulitan itu misalnya, masih adanya siswa yang belum memiliki kesadaran akan keadaan dirinya. Hal ini dikarenakan kurangnya penerimaan dari dalam diri siswa, sehingga dirinya mengalami kesulitan mengembangkan perkembangan pribadi, sosial, emosi dan akan berdampak pula pada pengembangan prestasi belajarnya.

Kegiatan pembelajaran di sekolah, konsep diri positif memiliki peranan yang penting dalam menciptakan kondisi atau suatu proses yang mengarahkan siswa untuk mengembangkan potensi dirinya sehingga dapat tercapai pula prestasi belajar yang baik. Dalam hal ini sudah barang tentu peran guru bimbingan konseling sangat penting, bagaimana guru bimbingan konseling melakukan usaha-usaha untuk dapat mengembangkan konsep diri positif agar siswa melakukan aktivitas belajar dengan baik. Untuk dapat belajar dengan baik diperlukan proses dan konsep diri positif yang baik pula.

2. Pengertian Konsep diri

Menurut Hurlock (Ghufron & Riswanti, 2010:13) “konsep diri merupakan gambaran individu mengenai dirinya sendiri yang merupakan gabungan dari keyakinan fisik, psikologis, sosial, emosional, dan prestasi yang mereka capai”.

Brooks (Rakhmat, 2005: 99) mendefinisikan “konsep diri adalah persepsi terhadap diri baik diri fisik, sosial, dan psikologis yang diperoleh dari berbagai pengalaman dan interaksinya dengan orang lain”.

Pai (Djaali, 2011;23-25) mengemukakan yang dimaksud dengan konsep diri adalah “pandangan individu tentang dirinya sendiri yang menyangkut apa yang ia ketahui dan rasakan tentang perilakunya, isi pikiran dan perasaannya, serta bagaimana perilakunya tersebut berpengaruh terhadap orang lain”.

Sedangkan Rogers (Thalib, 2010:121) menyatakan bahwa “konsep diri adalah konsep kepribadian yang paling utama, berisi ide-ide, persepsi, dan nilai-nilai yang mencakup tentang kesadaran tentang diri”. Konsep diri yang dimaksud adalah kepribadian yang paling utama dan paling penting, dimana konsep diri tersebut terdiri dari ide, persepsi, nilai, aturan yang mencakup atau berhubungan dengan diri sendiri. Artinya pandangan tersebut dapat berupa pandangan yang berkaitan dengan lingkungan sekitar atau orang lain, dan pandangan terhadap diri sendiri.

Mead (Suryabrata, 2007: 254) mendefinisikan “konsep diri sebagai perasaan, pandangan, dan penilaian individu mengenai dirinya yang didapat dari hasil interaksi dengan lingkungan sekitarnya”.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa konsep diri merupakan pandangan diri, penilaian diri, gambaran diri, pengalaman diri dari individu tentang nilai, aturan, persepsi dari berbagai hal mengenai dirinya sejak kecil, terutama yang berkaitan dengan perlakuan orang lain terhadapnya, bagaimana individu memahami diri sendiri dan orang lain, bagaimana mengungkapkan perasaan, ide dan pendapat.

Oleh karena itu konsep diri sangat penting dalam mengenal dan menilai diri individu sendiri, mengenal kelebihan dan kekurangan, karakter dan sikap individu dalam kehidupan sehari-hari.

3. Dimensi Konsep Diri

Konsep diri menurut Calhoun dan Acocella (Ghufron & Riswanti, 2010: 17-18) memiliki tiga aspek, yaitu:

1. Dimensi pengetahuan, merupakan pengetahuan individu mengenai diri dan gambarannya yang berarti bahwa dalam aspek kognitif individu yang bersangkutan mendapat informasi mengenai keadaan dirinya. Seperti nama, usia, jenis kelamin, suku bangsa, dsb.
2. Dimensi harapan, yang dicita-citakan dimasa depan. Pengharapan ini merupakan diri-ideal (*self-ideal*) atau diri yang dicita-citakan.

Rogers (Calhoun, 1995:71) menyatakan pada saat kita mempunyai satu set pandangan tentang siapa kita, kita juga mempunyai satu set pandangan lain yaitu tentang kemungkinan kita menjadi apa dimasa mendatang.

3. Dimensi penilaian terhadap diri sendiri yang merupakan perbandingan antara pengharapan diri dengan standar diri yang akan menghasilkan harga diri (*self esteem*).

Eipsten (Calhoun, 1995:71) menyatakan “dimensi ketiga dari konsep diri adalah penilaian kita terhadap diri sendiri. Kita berkedudukan sebagai penilai tentang diri kita sendiri setiap hari, mengukur apakah kita bertentangan dengan (1) “saya-dapat-menjadi apa”, yaitu pengharapan kita bagi kita sendiri, dan (2) “saya-seharusnya-menjadi apa”, yaitu standar kita bagi diri sendiri”.

Menurut (Hurlock,1999:237) mengemukakan bahwa konsep diri memiliki dua dimensi, yaitu :

- a. Fisik. Dimensi ini meliputi sejumlah konsep yang dimiliki individu mengenai penampilan, kesesuaian dengan jenis kelamin, arti penting tubuh, dan perasaan gengsi dihadapan orang lain yang disebabkan oleh keadaan fisiknya. Hal penting yang berkaitan dengan keadaan fisik adalah daya tarik dan penampilan tubuh di hadapan orang lain. Individu dengan penampilan yang menarik cenderung mendapatkan sikap sosial yang menyenangkan dan penerimaan sosial dari lingkungan sekitar yang akan menimbulkan konsep diri yang positif bagi individu.
- b. Psikologis. Dimensi ini meliputi penilaian individu terhadap keadaan psikis dirinya, seperti rasa percaya diri, harga diri, serta kemampuan dan ketidakmampuannya. Sebagai contoh penilaian mengenai kemampuan dan ketidakmampuan diri akan mempengaruhi rasa percaya diri dan harga dirinya. Individu yang merasa mampu akan mengalami peningkatan rasa percaya diri dan harga diri, sedangkan individu dengan perasaan tidak mampu akan merasa negatif diri sehingga cenderung terjadi penurunan harga diri.

Kumpulan dari teori dimensi konsep diri tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa dimensi konsep diri terdiri dari pengetahuan atau pemahaman terhadap diri sendiri, dimana kita bisa mengenal beberapa daftar dalam diri kita contohnya adalah usia, jenis kelamin, suku dan pekerjaan, dimensi selanjutnya yaitu bagaimana kita menghargai diri sendiri atau berharap sesuatu yang kita inginkan dalam diri kita di masa

depan, dimensi ketiga adalah bagaimana kita menilai atau mengevaluasi diri kita, dimana kita bisa mengukur suatu standar yang tepat bagi diri kita

4. Sifat-Sifat Konsep Diri

Brooks dan Emmert (Rakhmat, 2005: 105) menyebutkan lima ciri-ciri individu yang memiliki konsep diri yang positif dan negatif. Individu dengan konsep diri positif memiliki ciri-ciri sebagai berikut :

- a) yakin terhadap kemampuan dirinya sendiri dalam mengatasi masalah
Pemahaman diri terhadap kemampuan subyektif untuk mengatasi persoalan-persoalan obyektif yang dihadapi. Ciri ini menunjukkan seorang individu yang mempunyai rasa percaya diri sehingga merasa mampu dan yakin untuk mengatasi masalah yang dihadapi, tidak lari dari masalah, dan percaya bahwa setiap masalah pasti ada jalan keluarnya
- b) merasa sejajar dengan orang lain
Pemahaman bahwa manusia dilahirkan tidak dengan membawa pengetahuan dan kekayaan. Pengetahuan dan kekayaan didapatkan dari proses belajar dan bekerja sepanjang hidup. Pemahaman tersebut menyebabkan individu tidak merasa lebih atau kurang terhadap orang lain, sehingga seorang individu memiliki sifat tidak sombong, tidak suka mencela atau meremehkan orang lain, dan selalu menghargai orang lain.
- c) menerima pujian tanpa rasa malu
Pemahaman terhadap pujian, atau penghargaan layak diberikan terhadap individu berdasarkan dari hasil apa yang telah dikerjakan sebelumnya.

Individu ini menunjukkan bahwa dirinya memang pantas untuk dipuji, namun tetap rendah hati

- d) sadar bahwa setiap orang memiliki keragaman perasaan, keinginan, dan perilaku yang tidak seluruhnya disetujui oleh masyarakat. Individu ini peka terhadap perasaan orang lain sehingga akan menghargai perasaan orang lain, tidak memaksakan kehendak kepada orang lain, dan mampu bertindak sesuai aturan yang berlaku di masyarakat
- e) mampu mengembangkan diri karena sanggup mengungkapkan aspek-aspek kepribadian yang buruk dan berupaya untuk mengubahnya. Individu ini mampu untuk mengintrospeksi dirinya sendiri, mampu untuk mengubahnya menjadi lebih baik agar diterima di lingkungannya, dan mampu mengubah kekurangan yang dimiliki menjadi kelebihan.

Sementara itu, ciri-ciri konsep diri negatif adalah :

- a. peka terhadap kritik

Kurangnya kemampuan untuk menerima kritik dari orang lain sebagai proses refleksi diri. Individu ini sangat tidak tahan kritik yang diterimanya mudah marah dan belum dapat mengendalikan emosinya. Bagi orang seperti ini koreksi sering dipersepsi sebagai usaha untuk menjatuhkan harga dirinya. Dalam berkomunikasi orang yang memiliki konsep diri negatif cenderung menghindari dialog yang terbuka dan bersikeras mempertahankan pendapatnya dengan berbagai logika yang keliru

b. responsif terhadap pujian

Bersikap yang berlebihan terhadap tindakan yang telah dilakukan, sehingga merasa segala tindakannya perlu mendapat penghargaan. Individu ini ingin selalu dipuji dan sangat senang bila dipuji sehingga ia tidak segan-segan mengekspresikan rasa senangnya tersebut

c. memiliki sikap hiperkritis

Perasaan subyektif bahwa semua orang disekitarnya memandangi dirinya dengan negatif. Individu ini cenderung tidak pandai dan tidak sanggup mengungkapkan penghargaan atau pengakuan pada kelebihan orang lain, sehingga dia sering mencela dan meremehkan orang lain

d. cenderung merasa tidak disukai orang lain

Suka melakukan kritik negatif secara berlebihan terhadap orang lain. Individu ini merasa tidak diperhatikan, karena itulah ia bereaksi pada orang lain sebagai musuh sehingga tidak dapat melahirkan kehangatan dan keakraban persahabatan. Individu tersebut merasa rendah diri atau bahkan berperilaku yang tidak disenangi, misalkan membenci, mencela atau bahkan yang melibatkan fisik yaitu mengajak berkelahi (bermusuhan)

e. pesimistis terhadap kompetisi

Individu dengan ciri ini akan menunjukkan keengganannya untuk bersaing dengan orang lain dalam membuat prestasi. Ia akan menganggap tidak akan berdaya melawan persaingan yang merugikan dirinya.

Berdasarkan uraian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa seorang individu yang memiliki konsep diri positif ditandai dengan penilaian diri secara realistis, bersikap positif pada diri sendiri dan orang lain, memiliki rasa percaya diri dan harga diri, ketegasan dan optimis, mampu mengatasi masalah atau konflik pribadi secara efektif, memiliki kehangatan dalam hubungan sosial, memiliki harapan hidup, dan mampu merencanakan sesuatu sebagai perwujudan dari harapan-harapan hidupnya secara positif dan dinamis. Sedangkan individu yang memiliki konsep diri negatif tidak memahami siapa dirinya, tidak mengetahui kelebihan dan kekurangan pada diri, cenderung merasa rendah diri, merasa dirinya tidak berharga, merasa tidak memiliki kelebihan, bersikap pesimis, dan merasa hidupnya tidak berarti.

5. Perkembangan Konsep Diri

Calhoun (1995:77) mengemukakan ada empat faktor yang dapat mempengaruhi pembentukan konsep diri pada individu yaitu:

a. Orang tua

Orang tua adalah kontak sosial yang paling awal kita alami, dan yang paling kuat. Individu tergantung pada orang tuanya untuk makanannya, perlindungannya, dan kenyamanannya. Orang tua memberi kita informasi yang konstan tentang diri kita.

Coopersmith (Calhoun, 1995:77) menyatakan perasaan nilai diri sebagai individu berasal dari nilai yang diberikan orang tua kepada individu tersebut. Dengan demikian konsep diri pada individu dapat tumbuh berdasarkan nilai yang diberikan oleh orang tua individu tersebut.

Orang tua memberikan informasi kepada kita mengenai diri kita sendiri, hal inilah yang membuat kita dapat mengenal diri kita sendiri. Selain itu individu juga dapat membangun interaksi dengan orang lain.

b. Teman sebaya

Kelompok teman sebaya anak menempati kedudukan kedua setelah orang tuanya dalam mempengaruhi konsep diri. Untuk sementara mereka merasa cukup hanya mendapatkan cinta dari orang tua, tetapi kemudian anak membutuhkan penerimaan anak-anak lain dikelompoknya. Jika penerimaan ini tidak datang, anak digoda terus, dibentak atau dijauhi maka konsep diri ini akan terganggu. Disamping masalah penerimaan atau penolakan, peran yang diukir anak dalam kelompok sebayanya mungkin memiliki pengaruh yang dalam pada pandangannya tentang dirinya sendiri.

c. Masyarakat

Anak-anak mulai terlalu mementingkan kelahiran mereka, kenyataan bahwa mereka hitam atau putih, orang Indonesia atau Belanda, anak direktur atau anak pemabuk. Tetapi masyarakat menganggap hal tersebut penting, fakta-fakta dan penilaian semacam itu akhirnya sampai kepada anak dan masuk ke dalam konsep diri.

d. Belajar

Konsep diri dapat diperoleh dengan belajar. Dengan kata lain konsep diri merupakan hasil belajar dari individu tersebut. Belajar ini berlangsung secara terus setiap harinya, biasanya tanpa kita sadari.

Hilgart dan Bower (Calhoun, 1995:79) menyatakan bahwa konsep diri kita adalah hasil belajar, Belajar ini berlangsung setiap hari, biasanya tanpa kita sadari. Belajar dapat didefinisikan sebagai perubahan psikologis yang relatif permanen yang terjadi dalam diri kita sebagai akibat dari pengalaman.

Dengan demikian konsep diri dapat diperoleh dari hasil belajar yang biasanya tanpa kita sadari, dan di dalam proses belajar tersebut terdapat pengalaman yang mengubah psikologis individu. Pengalaman-pengalaman individu dari hasil berinteraksi dengan orang lain dan lingkungan yang lebih luas akan menyebabkan perubahan pada diri individu dalam menilai diri dan nantinya akan dapat merubah kearah mana konsep dirinya akan dibawa.

Berdasarkan teori perkembangan konsep diri tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa konsep diri tumbuh dan berkembang karena dipengaruhi oleh empat faktor yaitu, orang tua, teman sebaya, masyarakat, dan belajar. Orang tua adalah kontak sosial pertama yang sangat berpengaruh dalam perubahan konsep diri individu. Dimana orang tua melindungi, memberi kenyamanan, pengalaman, nilai dan informasi sehingga membangun interaksi individu tersebut terhadap orang lain. Faktor kedua yaitu teman sebaya, individu membutuhkan penerimaan dari teman sebayanya, jika penerimaan ini terganggu maka konsep diri juga akan terganggu. Selanjutnya yaitu masyarakat, dimana fakta dan penilaian dari masyarakat tentang warna kulit, suku, pekerjaan yang bisa mempengaruhi konsep diri. Faktor konsep diri terakhir adalah belajar, dimana individu mendapatkan konsep dirinya dari belajar dan pengalaman yang ia alami dan tanpa ia sadari.

Menurut Erikson (Djaali, 2011: 130-132) konsep diri itu berkembang melalui lima tahap, yaitu sebagai berikut :

- 1) Perkembangan dari *sense of trust vs sense of mistrust*, pada anak usia 1,5 – 2 tahun. Pada tahap ini akan menciptakan konsep diri yang didasarkan dari hubungan antara orang tua dengan anaknya. Jika seorang anak yakin bahwa orang tuanya dapat memberi perlindungan dan rasa aman bagi dirinya, pada diri anak akan timbul rasa percaya

terhadap orang dewasa yang nantinya akan berkembang menjadi berbagai perasaan yang sifatnya Positif.

- 2) Perkembangan dari *sense of anatomy vs shame and doubt*, pada anak usia 2-4 tahun. Pada tahap ini dapat mengembangkan sikap mandiri pada anak, jika anak diberi kesempatan untuk melakukan segala sesuatu menurut kemampuannya, sekalipun kemampuan yang terbatas, tanpa terlalu banyak ditolong ataupun dicela. Sebaliknya, anak akan merasa malu dan ragu-ragu, jika tidak diberikan kesempatan untuk membuktikan kemampuannya.
- 3) Perkembangan dari *sense of imitative vs sense of guilt*, pada anak usia 4-7 tahun. Pada tahap ini seorang anak mulai menunjukkan rasa ingin tahunya, jika pada tahap ini anak mendapatkan hukuman dari perilaku yang menunjukkan rasa ingin tahunya, kelak akan membuat anak tersebut merasa bersalah dan takut-takut.
- 4) Perkembangan dari *sense of industry vs inferiority*, pada usia 7-12 tahun. Pada tahap ini anak mulai memasuki remaja awal, ia mulai berkompetisi dan berusaha menunjukkan prestasi. Kegagalan yang dialami dapat menimbulkan Negatif diri jika tidak ada yang memberikan motivasi dan penguatan.
- 5) Perkembangan dari *sense of identity diffusion*, remaja mulai mencari tahu siapa dirinya, menentukan jati diri dengan mengumpulkan informasi dari konsep diri masa lalunya. Jika informasi kenyataan, perasaan, pengalaman yang dimiliki tidak dapat terintegrasi hingga membentuk konsep diri yang utuh, maka remaja akan mengalami kebingungan akan identitas atau konsep dirinya.

Symonds (Agustiani 2009: 143) mengatakan bahwa “gambaran tentang diri tidak secara langsung muncul pada saat individu lahir ke dunia, tetapi berkembang secara bertahap dengan munculnya kemampuan perseptif”. Ketika individu lahir, individu tidak memiliki pengetahuan tentang dirinya dan penilaian terhadap diri sendiri. Namun seiring dengan berjalannya waktu, individu mulai bisa membedakan antara dirinya dan orang lain, sehingga pada akhirnya individu mulai mengetahui siapa dirinya, apa yang diinginkan serta dapat melakukan penilaian terhadap dirinya sendiri

Berdasarkan pendapat para ahli tersebut jelas bahwa konsep diri yang dimiliki seorang individu berkembang sejalan dengan bertambahnya usia dan pengaruh lingkungan. Konsep diri adalah hasil dari belajar melalui interaksi antara individu yang bersangkutan dengan lingkungannya. Bagaimana lingkungan mengajarkan tentang makna diri ataupun makna hidup akan membentuk konsep dirinya.

6. Peranan Konsep Diri Remaja

Konsep diri berperan dalam mempertahankan keselarasan batin, penafsiran pengalaman dan menentukan harapan individu. Konsep diri mempunyai peranan dalam mempertahankan keselarasan batin karena apabila timbul perasaan atau persepsi yang tidak seimbang atau saling bertentangan, maka akan terjadi situasi psikologis yang tidak menyenangkan. Untuk menghilangkan ketidakselarasan tersebut, ia akan mengubah perilakunya sampai dirinya merasakan adanya keseimbangan kembali dan situasinya menjadi menyenangkan lagi.

Rakhmat (2005:104) memaparkan “konsep diri merupakan faktor yang sangat menentukan dalam komunikasi dan interaksi interpersonal, karena setiap orang bertindak laku sedapat mungkin sesuai dengan konsep dirinya”. Artinya individu akan berperilaku sesuai dengan konsep diri yang ia miliki. Misalnya bila seorang individu berpikir bahwa dia bodoh, individu tersebut akan benar-benar menjadi bodoh. Sebaliknya apabila individu tersebut merasa bahwa dia memiliki kemampuan untuk mengatasi persoalan, maka persoalan apapun yang dihadapinya pada akhirnya dapat

diatasi. Oleh karena itu, individu tersebut berusaha hidup sesuai dengan label yang diletakkan pada dirinya. Dengan kata lain sukses komunikasi interpersonal banyak bergantung pada kualitas konsep diri seseorang, apakah konsep diri positif atau negatif.

Kesimpulannya adalah konsep diri sangat berperan dalam mempertahankan dan menentukan harapan individu, menyeimbangkan perasaan dan persepsi yang bertentangan. Individu akan melakukan perilaku sesuai konsep dirinya. Jika individu memiliki konsep diri positif maka individu tersebut akan berperilaku positif. Sedangkan jika individu memiliki konsep dirinya negatif maka ia akan berperilaku negatif dan sebaliknya.

B. Layanan Konseling Kelompok

1. Pengertian Layanan Konseling Kelompok

Konseling merupakan suatu proses intervensi yang bersifat membantu individu untuk meningkatkan pemahaman tentang diri sendiri dan interaksinya dengan orang lain. Blocher (Wibowo, 2005) mendefinisikan konseling adalah intervensi yang direncanakan sistematis yang ditunjukkan untuk membantu menjadi lebih sadar atas dirinya sendiri, memaksimalkan kebebasan dan efektivitas manusia. Natawidjaja (Wibowo, 2005) mengartikan konseling sebagai usaha bantuan untuk mencapai pengertian tentang dirinya sendiri dalam interaksinya dengan masalah-masalah yang dihadapinya saat ini dan saat yang akan datang.

Menurut Prayitno (1995) menjelaskan bahwa:

“Konseling kelompok adalah suatu kegiatan yang dilakukan oleh sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Maksudnya, semua peserta kegiatan kelompok saling berinteraksi, bekerjasama, bebas mengeluarkan pendapat, menanggapi, memberi saran, dan lain-lain serta apa yang dibicarakan akan bermanfaat bagi setiap anggota kelompok.”.

Sedangkan Natawidjaja (Wibowo, 2005) menyatakan bahwa konseling kelompok merupakan upaya bantuan kepada individu dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, dan diarahkan pada pemberian kemudahan dalam rangka perkembangan dan pertumbuhannya.

Menurut Corey (Wibowo, 2005) menyatakan bahwa masalah-masalah yang dibahas dalam konseling kelompok lebih berpusat pada pendidikan, pekerjaan, sosial dan pribadi.

Menurut Mahler, Dinkmeyer & Munro (Wibowo, 2005) menyatakan bahwa:

- Kemampuan yang dikembangkan melalui konseling kelompok yaitu:
- a. pemahaman tentang diri sendiri yang mendorong penerimaan diri dan perasaan diri berharga,
 - b. interaksi sosial, khususnya interaksi antarpribadi serta menjadi efektif untuk situasi-situasi sosial,
 - c. pengambilan keputusan dan pengarahan diri,
 - d. sensitivitas terhadap kebutuhan orang lain dan empati,
 - e. perumusan komitmen dan upaya mewujudkannya.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok adalah upaya pemberian bantuan kepada siswa melalui kelompok untuk mendapatkan informasi yang berguna agar mampu menyusun rencana, membuat keputusan yang tepat, serta untuk memperbaiki dan

mengembangkan pemahaman terhadap diri sendiri, orang lain, dan lingkungannya dalam menunjang terbentuknya perilaku yang lebih efektif.

2. Tujuan Konseling kelompok

Prayitno (1995) menjelaskan tujuan konseling kelompok, adalah sebagai berikut:

a. Tujuan Umum

Tujuan umum kegiatan konseling kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi siswa, khususnya kemampuan komunikasi peserta layanan. Dalam kaitan ini, sering menjadi kenyataan bahwa kemampuan bersosialisasi atau berkomunikasi seseorang sering terganggu perasaan, pikiran, persepsi, wawasan, dan sikap yang tidak objektif, sempit dan terkungkung serta tidak efektif.

b. Tujuan Khusus

Secara khusus, konseling kelompok bertujuan untuk membahas topik-topik tertentu yang mengandung permasalahan aktual (hangat) dan menjadi perhatian peserta. Melalui dinamika kelompok yang intensif, pembahasan topik-topik itu mendorong pengembangan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan, sikap yang menunjang diwujudkan tingkah laku yang lebih efektif.

Sedangkan menurut Bennett (Romlah, 2006) tujuan konseling kelompok yaitu:

1. memberikan kesempatan pada siswa belajar hal-hal penting yang berguna bagi pengarahannya yang berkaitan dengan masalah pendidikan, pekerjaan, pribadi, dan sosial.
2. memberikan layanan-layanan penyembuhan melalui kegiatan kelompok dengan:
 - a) mempelajari masalah-masalah manusia pada umumnya.

- b) menghilangkan ketegangan emosi, menambah pengertian mengenai dinamika kepribadian, dan mengarahkan kembali energi yang terpakai untuk memecahkan kembali energi yang terpakai untuk memecahkan masalah tersebut dalam suasana yang pemisif.
- c) untuk mencapai tujuan bimbingan secara lebih ekonomis dan efektif daripada melalui kegiatan bimbingan individual.
- d) untuk melaksanakan layanan konseling individual secara lebih efektif.

Secara singkat dapat dikatakan bahwa hal yang paling penting dalam kegiatan konseling kelompok merupakan proses belajar baik bagi petugas bimbingan maupun bagi individu yang dibimbing. Konseling kelompok juga bertujuan untuk membantu individu menemukan dirinya sendiri, mengarahkan diri, dan dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya

3. Komponen Konseling kelompok

Prayitno (1995) menjelaskan bahwa dalam konseling kelompok terdapat tiga komponen yang berperan, yaitu pemimpin kelompok, peserta atau anggota kelompok dan dinamika kelompok.

a. Pemimpin kelompok

Pemimpin kelompok adalah komponen yang penting dalam konseling kelompok. Dalam hal ini pemimpin bukan saja mengarahkan perilaku anggota sesuai dengan kebutuhan melainkan juga harus tanggap terhadap segala perubahan yang berkembang dalam kelompok tersebut. Dalam hal ini menyangkut adanya peranan pemimpin konseling kelompok, serta fungsi pemimpin kelompok. Seperti yang diungkapkan oleh Prayitno (1995), menjelaskan pemimpin kelompok adalah orang yang mampu menciptakan suasana sehingga anggota kelompok dapat belajar bagaimana mengatasi masalah mereka sendiri.

Dalam kegiatan konseling kelompok, pemimpin kelompok memiliki peranan. Prayitno (1995), menjelaskan peranan pemimpin kelompok adalah memberikan bantuan, pengarahan ataupun campur tangan langsung terhadap kegiatan konseling kelompok, memusatkan perhatian pada suasana perasaan yang berkembang dalam kelompok, memberikan tanggapan (umpan balik) tentang berbagai hal yang terjadi dalam kelompok, baik yang bersifat isi maupun proses kegiatan kelompok, dan sifat kerahasiaan dari kegiatan kelompok itu dengan segenap isi dan kejadian-kejadian yang timbul di dalamnya menjadi tanggung jawab pemimpin kelompok.

b. Anggota kelompok

Keanggotaan merupakan salah satu unsur pokok dalam kehidupan kelompok. Tanpa anggota tidaklah mungkin ada kelompok. Tidak semua kumpulan orang atau individu dapat dijadikan anggota konseling kelompok. Untuk terselenggaranya konseling kelompok seorang konselor perlu membentuk kumpulan individu menjadi sebuah kelompok yang memiliki persyaratan sebagaimana seharusnya. Besarnya kelompok (jumlah anggota kelompok), dan homogenitas atau heterogenitas anggota kelompok dapat mempengaruhi kinerja kelompok. Sebaiknya jumlah anggota kelompok tidak terlalu besar dan juga tidak terlalu kecil.

c. Dinamika kelompok

Selain pemimpin kelompok dan anggota kelompok, komponen konseling kelompok yang tak kalah penting adalah dinamika kelompok. Dalam kegiatan konseling kelompok dinamika konseling kelompok sengaja ditumbuhkembangkan, karena dinamika kelompok adalah interaksi *interpersonal* yang ditandai dengan semangat, kerja sama antar anggota kelompok, saling berbagi pengetahuan, pengalaman dan mencapai tujuan kelompok. Interaksi yang *interpersonal* inilah yang nantinya akan mewujudkan rasa kebersamaan di antara anggota kelompok, menyatukan kelompok untuk dapat lebih menerima satu sama lain, lebih saling mendukung dan cenderung untuk membentuk interaksi yang berarti dan bermakna di dalam kelompok. Cartwright dan Zander (Wibowo, 2005) mendeskripsikan dinamika kelompok sebagai suatu bidang terapan yang dimaksudkan untuk peningkatan pengetahuan tentang sifat/ciri kelompok, hukum perkembangan, interelasi dengan anggota, dengan kelompok lain, dan dengan anggota yang lebih besar.

Menurut Prayitno (1995), faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas kelompok antara lain :

“Tujuan dan kegiatan kelompok; jumlah anggota; kualitas pribadi masing-masing anggota kelompok; kedudukan kelompok; dan kemampuan kelompok dalam memenuhi kebutuhan anggota untuk saling berinteraksi sebagai kawan, kebutuhan untuk diterima, kebutuhan akan rasa aman, serta kebutuhan akan bantuan moral.”

Kehidupan kelompok dijiwai oleh dinamika kelompok yang akan menentukan gerak dan arah pencapaian tujuan kelompok.

Dinamika kelompok ini dimanfaatkan untuk mencapai tujuan konseling kelompok. Konseling kelompok memanfaatkan dinamika kelompok sebagai media dalam upaya membimbing anggota kelompok dalam mencapai tujuan. Dinamika kelompok unik dan hanya dapat ditemukan dalam suatu kelompok yang benar-benar hidup. Kelompok yang hidup adalah kelompok yang dinamis, bergerak dan aktif berfungsi untuk memenuhi suatu kebutuhan dan mencapai suatu tujuan.

Melalui dinamika kelompok, setiap anggota kelompok diharapkan mampu tegak sebagai perorangan yang sedang mengembangkan kemandiriannya dalam interaksi dengan orang lain. Ini tidak berarti bahwa pendirian seseorang lebih ditonjolkan daripada kehidupan kelompok secara umum. Dinamika kelompok akan terwujud dengan baik apabila kelompok tersebut, benar-benar hidup, mengarah kepada tujuan yang ingin dicapai, dan membuahkan manfaat bagi masing-masing anggota kelompok, juga sangat ditentukan oleh peranan anggota kelompok.

4. Kegiatan Layanan Konseling kelompok

Prayitno (1995) mengungkapkan bahwa kegiatan konseling kelompok ialah pemberian informasi serta penyelesaian masalah yang dihadapi para anggota kelompok. Kegiatan konseling kelompok berupaya menyampaikan informasi yang tepat mengenai masalah pendidikan, pekerjaan, pemahaman diri, penyesuaian diri, serta masalah antar pribadi.

Informasi yang diperoleh bertujuan untuk memperbaiki dan mengembangkan pemahaman individu dan pemahaman terhadap orang lain. Selain itu, informasi bertujuan agar individu mampu meningkatkan potensi pada dirinya serta mampu menyelesaikan masalahnya sendiri sesuai dengan informasi yang diperolehnya.

5. Teknik Konseling Kelompok

a. Teknik umum pengembangan dinamika kelompok

Secara umum, teknik-teknik yang digunakan dalam penyelenggaraan layanan konsling kelompok mengacu kepada berkembangnya dinamika kelompok yang diikuti oleh seluruh anggota kelompok untuk mencapai tujuan layanan.

Teknik-teknik ini secara garis besar meliputi:

1. Komunikasi multiarah secara efektif dinamis dan terbuka.
2. Pemberian rangsangan untuk menimbulkan inisiatif dalam pembahasan, diskusi, analisis, dan pengembangan argumentasi.
3. Dorongan minimal untuk memantapkan respons aktivitas anggota kelompok
4. Penjelasan, pendalaman, dan pemberian contoh (*uswatun hasanah*) untuk lebih memantapkan analisis, argumentasi dan pembahasan.
5. Pelatihan untuk membentuk pola tingkah laku baru yang dikehendaki.

Teknik-teknik tersebut diawali dengan penstrukturan untuk memberikan penjelasan dan pengarahan pendahuluan tentang layanan konseling kelompok. Selain itu, berbagai kegiatan selingan ataupun permainan dapat diselenggarakan untuk memperkuat “jiwa” kelompok memantapkan pembahasan, atau relaksasi. Sebagai penutup, kegiatan pengakhiran (teknik mengakhiri) dapat dilaksanakan.

b. Permainan Kelompok

Dalam layanan konseling kelompok dapat diterapkan teknik permainan baik sebagai selingan maupun sebagai wahana (media) yang memuat materi pembinaan tertentu. Permainan kelompok yang efektif harus memenuhi ciri-ciri sebagai berikut: (a) sederhana, (b) menggembirakan, (c) menimbulkan suasana rileks dan tidak melelahkan, (d) meningkatkan keakraban, dan (e) diikuti oleh semua anggota kelompok.

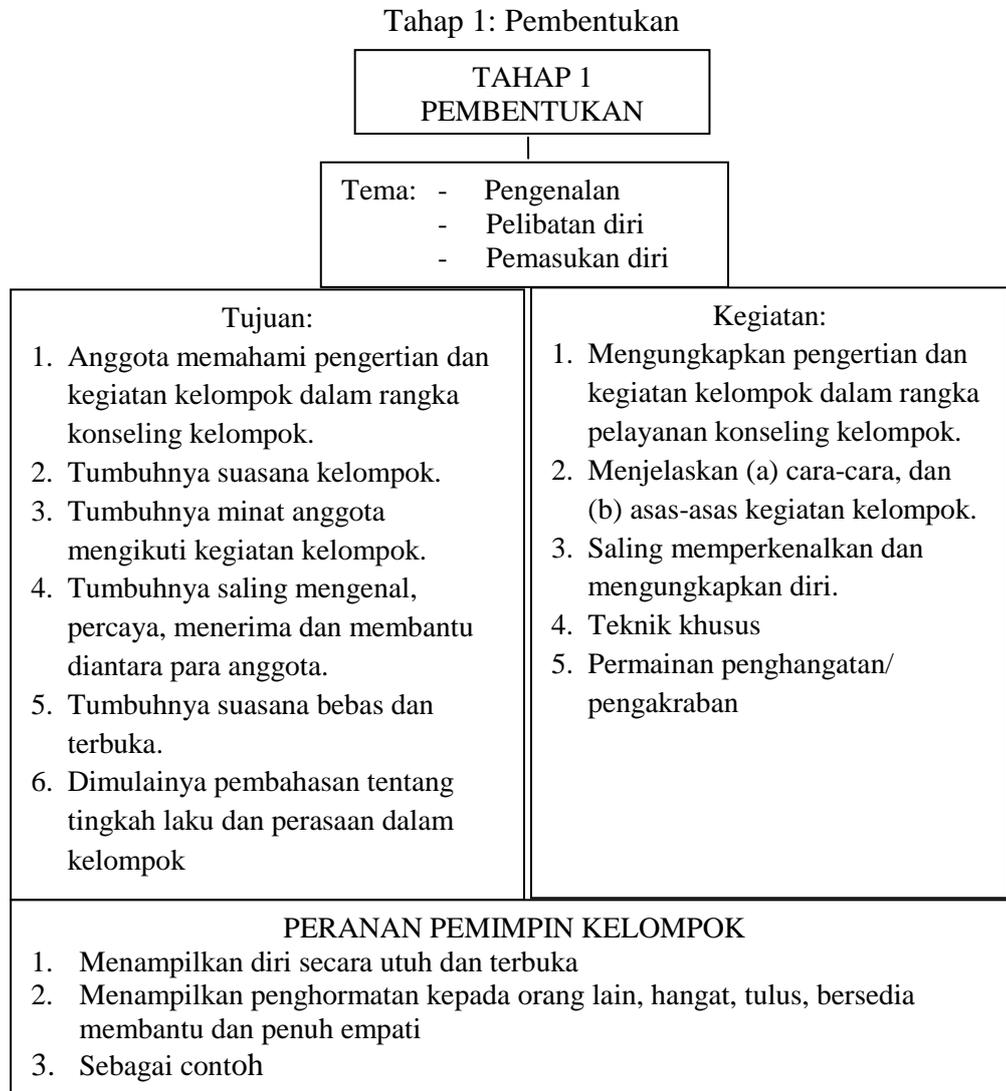
6. Tahap penyelenggara layanan konseling kelompok

Sebelum diselenggarakan konseling kelompok, ada beberapa tahapan yang perlu dilaksanakan terlebih dahulu. Menurut Prayitno (1995) membagi tahapan penyelenggaraan konseling kelompok menjadi 4 tahap, yaitu:

a. Tahap Pembentukan

Tahap pembentukan merupakan tahap pengenalan, tahap pelibatan diri atau tahap memasukkan diri ke dalam kehidupan suatu kelompok. Pada tahap ini pada umumnya para anggota saling memperkenalkan diri dan juga mengungkapkan tujuan ataupun harapan-harapan yang ingin dicapai baik oleh masing-masing, sebagian, maupun keseluruhan anggota.

Berikut ini adalah bagan yang mngemukakan secar ringkas empat (4) tahap perkembangan kegiatan kelompok dalam konseling kelompok



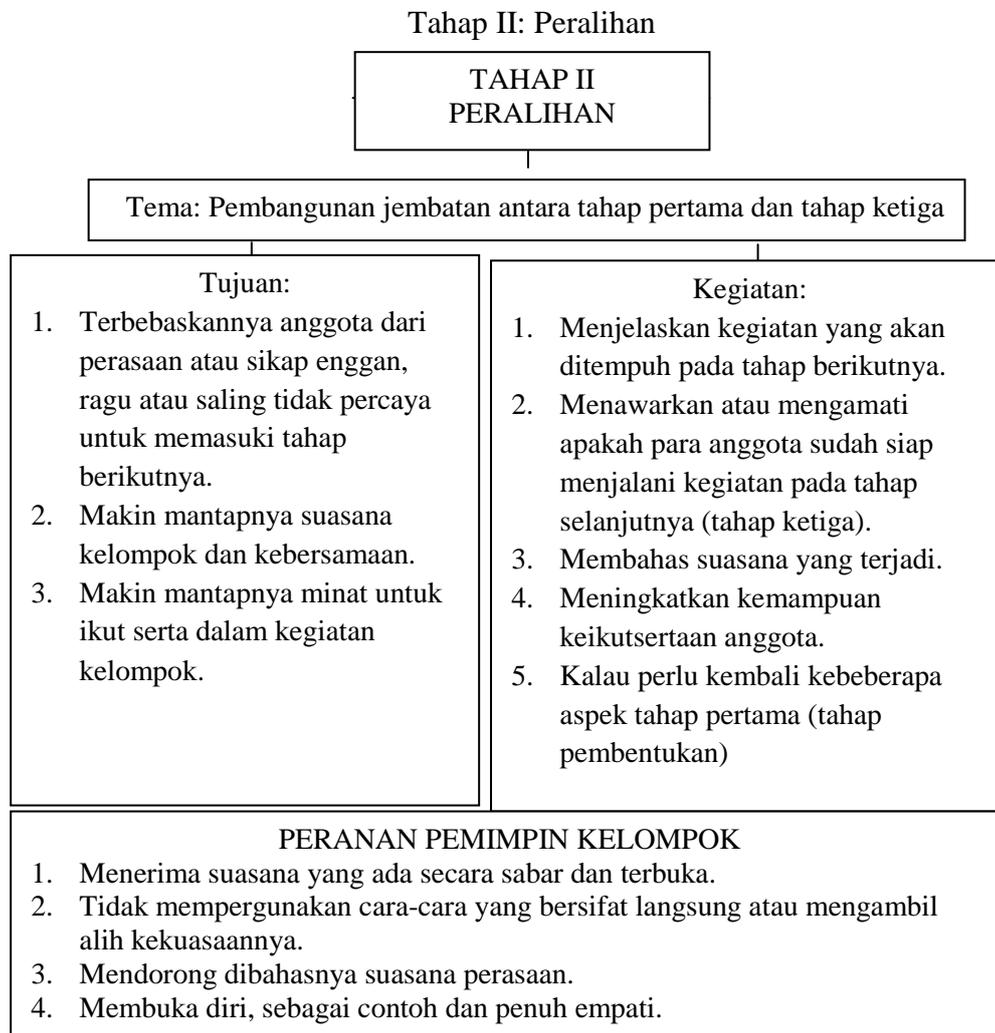
(Prayitno, 1995)

Gambar 2.1. Tahap Pembentukan dalam Konseling Kelompok

a. Tahap Peralihan

Tahap peralihan ini merupakan “ jembatan” antara tahap pertama dan tahap ketiga. Pada tahap ini tugas konselor adalah membantu para anggota untuk mengenali dan mengatasi halangan, kegelisahan, keengganan, sikap mempertahankan diri dan sikap ketidaksabaran yang timbul pada saat ini.

Pola keseluruhan tahap kedua tersebut disimpulkan ke dalam bangan berikut:



(Prayitno,1995)

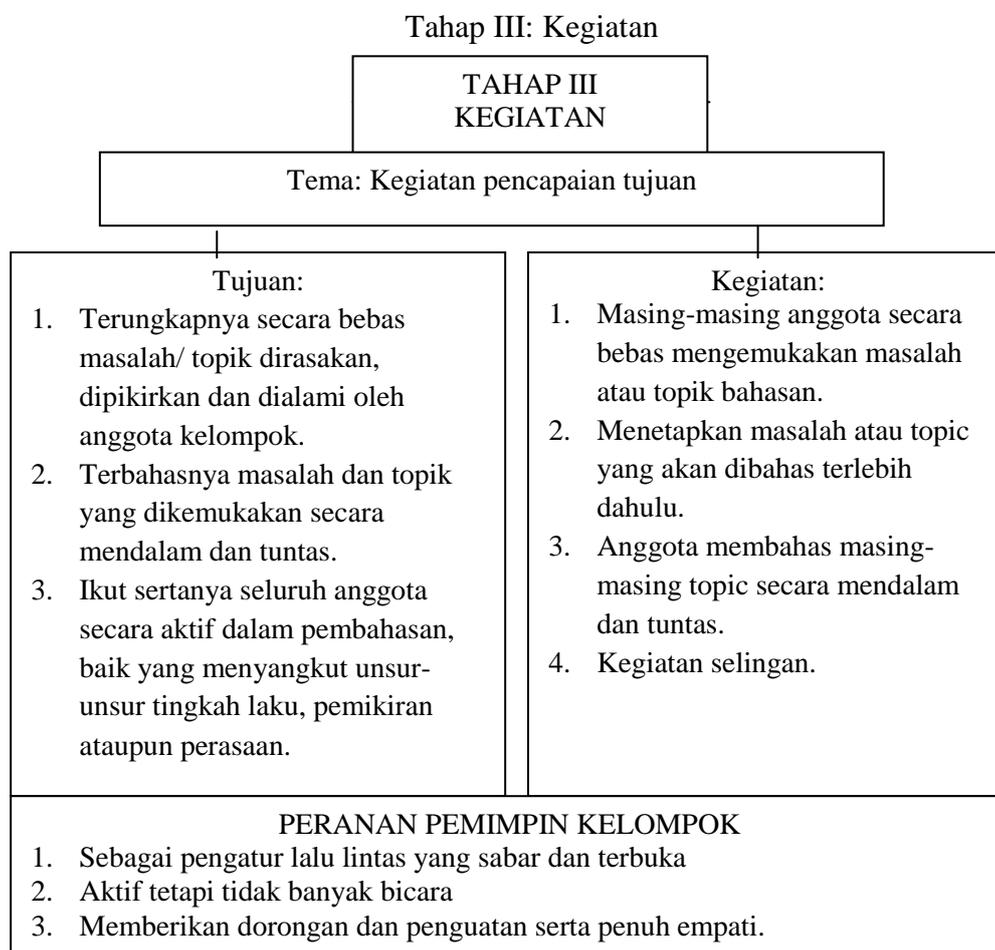
Gambar 2.2. Tahap Peralihan dalam Konseling Kelompok

b. Tahap Kegiatan

Tahap kegiatan merupakan tahap inti dari kegiatan konseling kelompok dengan suasana yang ingin dicapai, yaitu terbahasanya secara tuntas permasalahan yang dihadapi oleh anggota kelompok dan terciptanya suasana untuk mengembangkan diri, baik yang menyangkut pengembangan kemampuan berkomunikasi maupun menyangkut pendapat

yang dikemukakan oleh kelompok. Tahap ini disimpulkan berhasil jika semua solusi yang mungkin telah dipertimbangkan dan diuji menurut konsekuensinya dapat diwujudkan. Solusi-solusi tersebut harus praktis, dapat direalisasikan dan pilihan akhir harus dibuat setelah melakukan pertimbangan dan diskusi yang tepat.

Pola keseluruhan tahap ketiga tersebut disimpulkan ke dalam bangan berikut:



(Prayitno,1995)

Gambar 2.3. Tahap Kegiatan dalam Konseling Kelompok

c. Tahap Pengakhiran

Pada tahap pengakhiran terdapat dua kegiatan yaitu penilaian (evaluasi) dan tindak lanjut (*follow up*). Tahap ini merupakan tahap penutup dari serangkaian kegiatan konseling kelompok dengan tujuan telah tuntasnya topik yang dibahas oleh kelompok tersebut. Dalam kegiatan kelompok berpusat pada pembahasan dan penjelasan tentang kemampuan anggota kelompok untuk menetapkan hal-hal yang telah diperoleh melalui layanan konseling kelompok dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu pemimpin kelompok berperan untuk memberikan penguatan (*reinforcement*) terhadap hasil-hasil yang telah dicapai oleh kelompok tersebut. Pola keseluruhan tahap keempat disimpulkan ke dalam bangan berikut:

Tahap IV: Pengakhiran

TAHAP IV
PENGAKHIRAN

Tema: Penilaian dan Tindak Lanjut

<p style="text-align: center;">Tujuan:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Terungkapnya kesan-kesan anggota kelompok tentang pelaksanaan kegiatan. 2. Terungkapnya hasil kegiatan kelompok yang telah dicapai yang dikemukakan secara mendalam dan tuntas. 3. Terumuskannya rencana kegiatan lebih lanjut. 4. Tetap dirasakannya interaksi kelompok dan rasa kebersamaan meskipun kegiatan diakhiri. 	<p style="text-align: center;">Kegiatan:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pemimpin kelompok mengemukakan bahwa kegiatan akan segera diakhiri. 2. Pemimpin dan anggota kelompok mengemukakan kesan dan hasil-hasil kegiatan. 3. Membahas kegiatan lanjutan. 4. Mengemukakan pesan dan harapan.
<p>PERANAN PEMIMPIN KELOMPOK</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tetap mengusahakan suasana hangat, bebas dan terbuka. 2. Memberikan pernyataan dan mengucapkan terima kasih atas keikutsertaan anggota. 3. Memberikan semangat untuk kegiatan lebih lanjut. 4. Penuh rasa persahabatan dan empati. 	

(Prayitno,1995)

Gambar 2.4. Tahap Pengakhiran dalam konseling kelompok

Berdasarkan tahap-tahap konseling yang telah dikemukakan di atas, kiranya konseling haruslah dilakukan dengan sistematis, sesuai dengan yang telah diuraikan agar tujuan dari konseling kelompok yang telah dirumuskan dapat terlaksana dengan baik dan efektif.

C. Peningkatan Konsep Diri Positif dengan Layanan Konseling Kelompok

Konsep diri menurut Brooks (Rakhmat, 2005: 99) adalah persepsi terhadap diri baik diri fisik, sosial, dan psikologis yang diperoleh dari berbagai pengalaman dan interaksinya dengan orang lain. Pendapat tersebut didukung oleh Mead (Suryabrata, 2007: 254) yang mendefinisikan konsep diri sebagai perasaan, pandangan, dan penilaian individu mengenai dirinya yang didapat dari hasil interaksi dengan lingkungan sekitarnya. Dari pendapat para ahli tersebut, berarti bahwa konsep diri itu terbentuk dan berkembang karena adanya faktor-faktor yang mempengaruhi.

Menurut Hurlock (1999) salah satu dari delapan faktor yang dapat mempengaruhi konsep diri remaja adalah teman sebaya. Teman sebaya mempengaruhi kepribadian remaja dalam dua cara. Pertama, konsep diri remaja merupakan cerminan dari anggapan tentang konsep teman sebayanya tentang dirinya. Kedua, remaja berada dalam tekanan untuk mengembangkan ciri-ciri kepribadian yang diakui oleh kelompok teman sebayanya. Sedangkan Argy (Gumanti: 2007) mengemukakan bahwa perkembangan konsep diri remaja dipengaruhi oleh empat faktor, yaitu reaksi dari orang lain,

perbandingan dengan orang lain, peranan individu, dan identifikasi terhadap orang lain.

Berdasarkan penjelasan di atas menunjukkan bahwa konsep diri seorang individu terbentuk dari proses interaksi dengan orang lain atau lingkungan sekitarnya. Bagaimana orang lain menilai diri kita, bagaimana respon yang kita berikan terhadap penilaian yang diberikan orang lain terhadap diri kita, dan bahkan perilaku ataupun kepribadian orang lain dapat menentukan konsep diri yang akan kita miliki.

Menurut Natawidjaja (Wibowo, 2005) menyatakan bahwa konseling kelompok merupakan upaya bantuan kepada individu dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, dan diarahkan pada pemberian kemudahan dalam rangka perkembangan dan pertumbuhannya.

Menurut Mahler, Dinkmeyer & Munro (Wibowo, 2005) menyatakan bahwa:

- Kemampuan yang dikembangkan melalui konseling kelompok yaitu:
- a. pemahaman tentang diri sendiri yang mendorong penerimaan diri dan perasaan diri berharga.
 - b. interaksi sosial, khususnya interaksi antarpribadi serta menjadi efektif untuk situasi-situasi sosial,
 - c. pengambilan keputusan dan pengarahan diri,
 - d. sensitivitas terhadap kebutuhan orang lain dan empati,
 - e. perumusan komitmen dan upaya mewujudkannya.

Dalam upaya meningkatkan konsep diri positif siswa, maka siswa perlu mengembangkan pemahaman tentang diri sendiri yang mendorong penerimaan diri dan perasaan diri berharga serta pengambilan keputusan dan pengarahan diri. Dengan ini guru pembimbing dapat memberikan bantuan melalui pelaksanaan layanan konseling kelompok agar siswa mampu mengembangkan pemahaman tentang diri sendiri yang mendorong

penerimaan diri dan perasaan diri berharga serta pengambilan keputusan dan pengarahan diri dan hal tersebut akan mendorong siswa memiliki optimisme serta motivasi dalam belajarnya, oleh sebab itu konseling kelompok dapat digunakan dalam meningkatkan konsep diri positif. Konseling kelompok dianggap tepat untuk membantu siswa dalam meningkatkan konsep diri positif pada dirinya. Dengan pemberian informasi dari pemimpin kelompok mengenai konsep diri dan interaksi yang terjadi di dalam kegiatan bimbingan kelompok tersebut diharapkan dapat membantu anggota kelompok (siswa yang memiliki konsep diri positif yang rendah) untuk dapat mengetahui potensi dirinya, memahami kelemahan dan kelebihan yang ada pada dirinya, meningkatkan penerimaan terhadap diri, meningkatkan harga diri, menerima penilaian dari orang lain, memberi penilaian kepada orang lain, dan memiliki harapan untuk masa depannya. Yang pada akhirnya dapat meningkatkan konsep diri positif pada dirinya dan anggota lain.