

**PENINGKATKAN KONSEP DIRI POSITIF  
MENGUNAKAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK  
PADA SISWA KELAS VII DI SMP NEGERI 6 KOTA  
METRO, TAHUN AJARAN 2015/2016**

**( SKRIPSI )**

**OLEH**

**Nur Anissah**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
BIMBINGAN DAN KONSELING  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
2016**

## ABSTRAK

### **PENINGKATAN KONSEP DIRI POSITIF MENGGUNAKAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK PADA SISWA KELAS VII DI SMP NEGERI 6 KOTA METRO TAHUN PELAJARAN 2015/2016**

Oleh  
**NUR ANISSAH**

Masalah dalam penelitian ini adalah konsep diri positif siswa. Permasalahan penelitian ini “apakah konsep diri positif dapat ditingkatkan melalui layanan konseling kelompok”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan konsep diri positif siswa dengan layanan konseling kelompok pada siswa kelas VII di SMP N 6 Metro tahun pelajaran 2015/2106.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini metode *quasi eksperimen* dengan desain *one group pretest-posttest*. Subyek penelitian sebanyak 8 orang siswa yang memiliki konsep diri positif rendah. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala konsep diri.

Hasil analisis peningkatan konsep diri positif siswa menggunakan uji *Wilcoxon* diperoleh  $z_{hitung} = -2,527 < z_{tabel} = 1,645$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Kesimpulan penelitian adalah konsep diri positif dapat ditingkatkan menggunakan layanan konseling kelompok pada siswa kelas VII di SMP Negeri 6 Metro Utara Tahun Pelajaran 2015/2016.

Kata kunci : bimbingan dan konseling, konsep diri positif, layanan konseling kelompok

**KEMAMPUAN SISWA DALAM PEMBELAJARAN TARI  
BEDANA PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER DI SMP  
NEGERI 26 BANDAR LAMPUNG**

**Oleh**

**Meri Puspita Sari**

**Skripsi**

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mencapai Gelar  
SARJANA PENDIDIKAN**

**Pada**

**Program Studi Pendidikan Seni Tari  
Jurusan Pendidikan Bahasa dan Seni  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2016**

Judul Skripsi : **PENINGKATKAN KONSEP DIRI POSITIF  
MENGUNAKAN LAYANAN KONSELING  
KELOMPOK PADA SISWA KELAS VII  
DI SMP NEGERI 6 KOTA METRO,  
TAHUN AJARAN 2015/2016**

Nama Mahasiswa : **Nur Anissah**

Nomor Pokok Mahasiswa : 1213052026

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

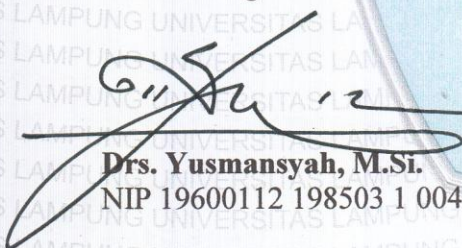
Jurusan : Ilmu Pendidikan

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Pembimbing Utama

Pembimbing Pembantu

  
**Drs. Yusmansyah, M.Si.**  
NIP 19600112 198503 1 004

  
**Ratna Widiastuti, S.Psi., M.A., Psi.**  
NIP 197303315 200212 2 002

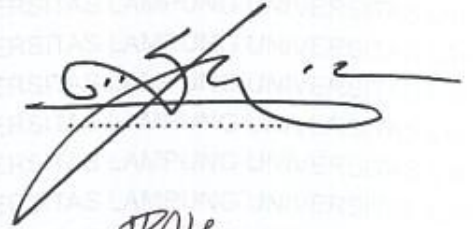
**2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan**

  
**Dr. Riswanti Rini, M.Si.**  
NIP. 19600328 198603 2 002

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

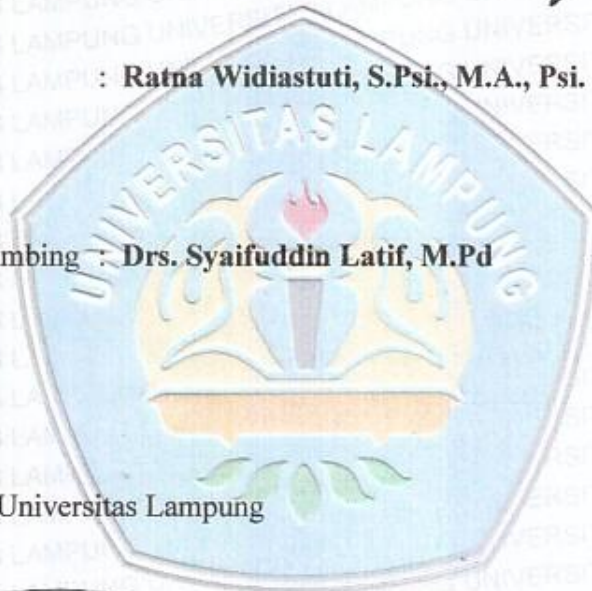
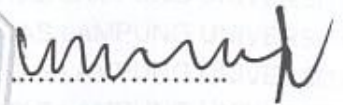
Ketua : Drs. Yusmansyah, M.Si.



Sekretaris : Ratna Widiastuti, S.Psi., M.A., Psi. ....



Penguji  
Bukan Pembimbing : Drs. Syaifuddin Latif, M.Pd



Dekan FKIP Universitas Lampung



**Dr. H. Muhammad Fuad, M.Hum**  
NIP 19590722198603 1 003

Tanggal Lulus Ujian Skripsi: 06 Oktober 2016

## PERNYATAAN SKRIPSI MAHASISWA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nur Anissah  
Nomor Pokok Mahasiswa : 1213052026  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Jurusan : Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul **“PENINGKATAN KONSEP DIRI POSITIF MENGGUNAKAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK PADA SISWA KELAS VII DI SMP N 6 KOTA METRO TAHUN PELAJARAN 2015/2016”** adalah benar hasil karya penulis berdasarkan penelitian yang dilaksanakan pada bulan April 2016. Skripsi ini bukan hasil menjiplak atau hasil karya orang lain.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya. Atas perhatiannya, saya ucapkan terima kasih.

Bandar Lampung, Oktober 2016

Yang menyatakan,



**Nur Anissah**  
NPM 1213052026

## RIWAYAT HIDUP



Nur Anissah lahir di Kota Metro, Provinsi Lampung tanggal 24 Mei 1994, sebagai anak kedua dari tiga bersaudara, dari pasangan Bapak Suluruddin dan Ibu Umi Amidah.

Penulis menempuh pendidikan formal yang diawali dari : Taman Kanak-Kanak (TK) AL-Qur'an Kota Metro lulus tahun 2000, Pendidikan Sekolah Dasar (SD) AL-Qur'an selama 3 tahun dan SD Negeri 1 Metro Timur Kota Metro diselesaikan tahun 2006, Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 3 Metro Pusat Kota Metro diselesaikan tahun 2009, kemudian melanjutkan ke Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 4 Metro Timur Kota Metro lulus tahun 2012.

Tahun 2012, penulis terdaftar sebagai mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling, Jurusan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Selanjutnya, pada tahun 2015 penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) dan Praktik Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah (PLBK-S) di SMP N 2 Kebun Tebu, kedua kegiatan tersebut dilaksanakan di Pekon Budi Makmur, Kecamatan Kebun Tebu, Kabupaten Lampung Barat.

## MOTTO

**"Niscaya Allah meninggikan orang-orang yang beriman diantarnya dan orang-orang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat"**

**(Q.S Al-Mujadalah,11)**

**" Saya melakukan yang terbaik yang saya tahu , sebaik yang saya bisa, dan saya berketetapan untuk terus melakukannya"**

**(Abraham Lincoln)**



## **PERSEMBAHAN**

*Dengan penuh rasa syukur pada Allah SWT atas terselesainya penulisan skripsi ini yang kupersembahkan karya kecilku ini teruntuk, yang paling berharga dari apa yang ada di dunia ini,*

*Bapak ku Suluruddin dan Ibu ku Umi Amidah*

*Yang tak pernah lelah mendukung dan selalu mendo'akan ku tak lebih, hanya sebuah karya sederhana ini yang bisa kupersembahkan.*

## SANWACANA

Dengan menyebut nama Allah SWT yang Maha pengasih dan Maha penyayang. Segala puji bagi Allah SWT yang tak henti-hentinya melimpahkan rahmat dan karunianya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan atas bantuan dan kerja sama dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada :

1. Dr. Muhammad Fuad, M.Hum., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
2. Ibu Dr. Riswanti Rini, M.Si., selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
3. Bapak Drs. Yusmansyah, M.Si., selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling. Terima kasih atas bimbingan, saran, dan masukannya kepada penulis.
4. Bapak Drs. Yusmansyah, M.Si., selaku Pembimbing Akademik sekaligus Pembimbing Utama. Terima kasih atas bimbingan, kesabaran, saran, dan masukan berharga yang telah diberikan kepada penulis.

5. Ibu Ratna Widiastuti, S.Psi., M.A., Psi., selaku Pembimbing Pembantu. Terima kasih atas bimbingan, kesabaran, saran, dan masukan berharga yang telah diberikan kepada penulis
6. Bapak Drs. Syaifudin Latif, M.Pd., selaku dosen penguji. Terima kasih atas kesediaannya memberikan bimbingan, saran dan masukan kepada penulis.
7. Bapak dan Ibu Dosen Bimbingan dan Konseling FKIP UNILA (Drs. Muswardi Rosra M.Pd., Drs. Giyono, M.Pd, M. Johan Pratama, S.Psi., M.Psi., Psi., Shinta Mayasari, S.Psi., M.Psi., Psi., Ranni Rahmayanthi Z, S.Pd., M.A., Diah Utaminingsih, S,Psi., M.A., Psi., Ari Sofia, S.Psi., Psi., Citra Abriani Maharani, M.Pd., Kons., Yohana Oktariana, M.Pd., Redi Eka Andriyanto, M.Pd., Kons., Asri Mutiara Putri, S.PSI., M.Psi.) terima kasih untuk semua bimbingan dan pelajaran yang begitu berharga yang telah bapak ibu berikan selama perkuliahan.
8. Bapak dan Ibu Staff Administrasi FKIP UNILA, terima kasih atas bantuannya selama ini dalam membantu menyelesaikan keperluan administrasi.
9. Bapak Yuwono DM, S.Pd, selaku kepala SMP N 6 Kota Metro, beserta para staff yang telah membantu penulis dalam melakukan penelitian.
10. Ibu Munani Rifa'ei, BA. Selaku koordinator bimbingan dan konseling SMP N 6 Kota Metro yang telah membantu dan memberikan pengarahan penulis dalam melakukan penelitian.
11. Orang tua ku tercinta , bapak Suluruddin dan ibu Umi Amidah yang tak henti-hentinya menyangiku, memberikan doa, dukungan, dan mengajariku untuk senantiasa menjalani dan mensyukuri setiap proses yang kita lalui.

12. Kakak dan adik tersayang yang selalu mendoakan dan menghiburku tanpa bosan.
13. Keluarga besarku terimakasih untuk cinta serta telah memberikan dukungan dan kebersamaannya dari dulu hingga sekarang ini
14. Sahabatku dan teman seperjuanganku Teguh Setiawati yang selama ini selalu bersama, Lia Devita Sari, Alfiani Fernita Sari, dan Siti Nur Halimah terimakasih untuk semuanya, bantuan tak terhingga, dukungannya, selama ini kita selalu bersama, tertawa dan menangis bersama, saling mendengarkan keluh kesah, dan selalu mengerti satu sama lain, dan selalu belajar mengerti satu sama lain. Semoga kita tetap dan makin sayang satu sama lain.
15. Sahabat setiaku Firda Okta Putri dan Adelina Citra Damayanti. Terimakasih untuk cinta yang dengan senang hati mendengarkan curhatan serta telah memberikan dukungan dan kebersamaannya dari dulu hingga sekarang ini.
16. Teman-teman seperjuanganku BK 2012 Qomarul, Pera, Jiba, Revi, Rinda, Nevi, Fio, Yolanda Okta, Okta, Wahyu Farida, Riska, Devi, Vita, Ayu, Noven, Wahyu Riyanto, Yuli, Erlinda, Dwi, Yesi, Esra, Ega, Luluk, Nay, Ida, Wika, Sintia, Icul, Fitri Paw, Yolanda Piolan, Indah, Salasa, Nurfitri, Nia, Rini, Rico, Mugo, Yan, Nurman, Nico, Lukman, Sueb, Dimas, Reza, Muslimin, dan kakak tingkat ku mb lita, dll, adik tingkat, serta semua mahasiswa bimbingan dan konseling yang tidak dapat disebutkan satu persatu, terima kasih banyak atas masukan, saran, motivasi, serta semangatnya.
17. Taman serumah sekaligus keluarga di Asrama Cempaka Kampung Baru (mbak Anggun, mbak Aan, Teguh, Nenenf, Rani, Silvi) dan keluarga di kost

Nunyai Rajabasa (Teguh, Meri, Ria, Ridho, Sukri, Diah, Rossa, Rahma, Fajar, Wahyu) Terimakasih untuk cinta yang dengan senang hati mendengarkan curhatan serta telah memberikan dukungan dan kebersamaannya selama ini.

18. Sahabat-sahabat seperjuanganku di Pekon Budi Makmur kabupaten Lampung Barat, Meri, Intan Cigo, Ferdy, Eko, Eva, Rena, Liana, Magda dan Jannah terima kasih telah menjadi keluarga serta canda tawa kalian, kebersamaan itu membuat KKN dan PPL begitu menyenangkan.
19. Bapak, Ibu kepala pekon Budi Makmur, bapak Majid, bu Adsih dan semua warga Budi Makmur, terimakasih atas penerimaan dan sambutan luar biasa selama kami KKN/PPL.
20. Bapak Damanhuri, selaku kepala SMP Negeri 2 Kebun Tebu, beserta dewan guru dan para staff serta murid-muridku tercinta di SMP Negeri 2 Kebun Tebu, terimakasih atas waktu, kerjasama dan dukungannya selama melaksanakan PPL di SMP Negeri 2 Kebun Tebu.
21. Semua pihak yang telah membantu dalam penulisan skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu. Terima kasih.

Bandar Lampung, Oktober 2016  
Penulis

Penulis

## DAFTAR ISI

Halaman

<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>ix</b>

<b>I.</b>	<b>PENDAHULUAN .....</b>	1
	A. Latar Belakang dan Masalah .....	1
	1. Latar Belakang .....	1
	2. Identifikasi Masalah .....	5
	3. Pembatasan Masalah .....	6
	4. Rumusan Masalah .....	6
	B. Tujuan dan Manfaat Penelitian .....	6
	1. Tujuan Penelitian .....	6
	2. Manfaat Penelitian .....	7
	3. Ruang Lingkup Penelitian .....	7
	C. Kerangka Pemikiran .....	8
	D. Hipotesis .....	11
<b>II.</b>	<b>TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	12
	A. Konsep Diri Dalam Bimbingan Pribadi Sosial .....	12
	1. Bimbingan Pribadi Sosial .....	15
	2. Pengertian Konsep Diri .....	17
	3. Dimensi Konsep Diri .....	17
	4. Isi Konsep Diri .....	20
	5. Jenis Konsep Diri Positif .....	22
	6. Faktor-Faktor Mempengaruhi Konsep Diri .....	26
	7. Perananan Konsep Diri .....	30
	B. Konseling Kelompok .....	31
	1. Pengertian Konseling Kelompok .....	31
	2. Dinamika Kelompok.....	33
	3. Tujuan Konseling Kelompok .....	34
	4. Komponen Konseling Kelompok .....	36
	5. Tahap Konseling Kelompok .....	40

C. Penggunaan Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Konsep Diri Positif.....	47
<b>III. METODE PENELITIAN .....</b>	<b>52</b>
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	52
B. Metode Penelitian .....	52
C. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional Variabel .....	54
1. Variabel Penelitian .....	54
2. Definisi Operasional Variabel .....	55
D. Subyek Penelitian .....	55
E. Teknik Pengumpulan Data .....	56
F. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian .....	59
1. Uji Validitas.....	60
2. Uji Reliabilitas .....	61
G. Teknik Analisis Data .....	63
<b>IV. HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>65</b>
A. Hasil Penelitian .....	65
1. Gambaran Hasil Pra Konseling Kelompok .....	65
2. Deskripsi Data .....	66
3. Pelaksanaan Kegiatan Layanan Konseling Kelompok.....	68
4. Data Skor Subyek Sebelum dan Sesudah mengikuti layanan konseling kelompok .....	85
5. Analisis Data Hasil Penelitian .....	119
6. Uji Hipotesis .....	121
B. Pembahasan .....	122
<b>V. KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan.....	133
1. Kesimpulan statistik .....	133
2. Kesimpulan penelitian .....	133
C. Saran .....	134
DAFTAR PUSTAKA.....	136
LAMPIRAN.....	138

**DAFTAR TABEL**

Tabel	Halaman
3.1 Kisi-kisi Instrument.....	57
3.2 Kriteria konsep diri positif .....	59
3.3 Rentang Koefisien Reliabilitas Skala.....	62
4.1. Daftar subyek penelitian .....	66
4.2. Kriteria konsep diri positif .....	67
4.3. Hasil <i>pretes</i> sebelum pemberian layanan konseling kelompok .....	67
4.4. Hasil <i>posttest</i> setelah pemberian layanan konseling kelompok .....	85
4.5. Perbandingan skor hasil <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> konsep diri .....	86
4.6. Deskripsi masalah anggota kelompok.....	88



**DAFTAR GAMBAR**

Gambar	Halaman
1.1.Kerangka pikir penelitian.....	8
2.1.Tahap pembentukan dalam layanan konseling kelompok .....	43
2.2.Tahap peralihan dalam layanan konseling kelompok .....	44
2.3.Tahap kegiatan dalam layanan konseling kelompok .....	45
2.4.Tahap pengakhiran dalam layanan konseling kelompok .....	46
3.1. <i>One group pretest-posttest design</i> .....	53
4.1.Perbandingan skor hasil <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> konsep diri positif .....	87
4.10.Grafik peningkatan konsep diri positif sebelum dan sesudah mengikuti layanan koseling kelompok.....	120

**LAMPIRAN**

Lampiran	halaman
1. Skala konsep diri sebelum uji coba.....	139
2. Skala konsep diri sesudah uji coba .....	142
3. Penilaian uji ahli instrument .....	145
4. Hasil uji ahli dengan aiken's V .....	151
5. Laporan hasil uji coba instrument .....	155
6. Penjaringan subyek .....	159
7. Tahap pelaksanaan .....	162
8. Hasil pretest & posttest .....	163
9. Presentase peningkatan .....	165
10. Hasil analisis data dengan uji wilcoxon.....	167
11. Tabel distribusi z .....	168
12. Satuan layanan konseling kelompok.....	170
13. Prosedur pelaksanaan layanan konseling kelompok.....	177
14. Surat telah melaksanakan penelitian .....	190
15. Foto Penelitian .....	191

## **I. PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang dan Masalah**

#### **1. Latar Belakang**

Peserta didik adalah individu yang sedang menempuh pendidikan mulai dari tingkat sekolah dasar hingga tingkat menengah (SD, SMP, SMA). Peserta didik pada usia remaja di sekolah sebagai individu yang sedang berkembang mencapai taraf perkembangan pribadi secara optimal dalam berbagai aspek kehidupan. Siswa SMP dengan rentang usia 12 hingga 15 tahun telah memasuki masa remaja. Menurut Monks ( Ali & Asrori, 2011 : 9) usia remaja berlangsung dari usia 12 sampai dengan 21 tahun . Salah satu tanda masa remaja awal yaitu kecenderungan untuk memikirkan apa yang terjadi dalam pikiran sendiri dan untuk mempelajari diri sendiri ( Slavin, 2008:115 ).

Remaja mulai memandang diri sendiri dengan lebih dekat dan mendefinisikan diri secara berbeda. Mereka mulai menyadari bahwa terdapat perbedaan antara apa yang mereka pikirkan serta rasakan dan bagaimana mereka berperilaku. Remaja cenderung merasa puas dengan diri sendiri, membandingkan diri dengan orang lain dan mencoba

mengubah cara mereka tampil. Pada masa remaja inilah sering disebut sebagai masa transisi masa yang penuh gejolak, dengan adanya berbagai tuntutan atas dasar pertumbuhan dan perkembangan fisik dan psikis.

Remaja biasanya mulai mengalami kebingungan dengan identitas diri mereka, mulai mencari tahu siapa diri mereka, dan bagaimana orang lain menilai diri mereka. Sehingga peserta didik yang memasuki masa remaja awal memiliki pandangan yang berbeda-beda mengenai dirinya, pandangan dan sikap negatif terhadap kualitas kemampuan yang dimiliki mengakibatkan ia memandang seluruh tugasnya sebagai sesuatu yang sulit diselesaikan. Pandangan dan sikap individu terhadap dirinya inilah yang dikenal dengan konsep diri.

Menurut Deaux, Dane, & Wrightsman (Sarwono, 2012:53) konsep diri adalah sekumpulan keyakinan perasaan seseorang mengenai dirinya. Keyakinan seorang mengenai dirinya bisa berkaitan dengan bakat, minat, kemampuan, dan penampilan fisik. Menurut Rogers (Suryabrata, 2007 : 259) konsep diri menunjuk pada cara seseorang untuk memandang dan merasakan dirinya, sehingga konsep diri merupakan penentu dalam melakukan respon terhadap lingkungan sekitar. Konsep diri mempunyai peranan penting dalam menentukan perilaku individu, bagaimana individu memandang dirinya akan tampak dari seluruh perilaku. Dengan kata lain, perilaku individu akan sesuai dengan cara individu memandang dirinya sendiri.

Setiap individu pasti memiliki konsep diri, konsep diri bukan merupakan bawaan melainkan berkembang dari pengalaman dan dapat berkembang menjadi konsep diri positif maupun negatif. Siswa yang memiliki konsep diri positif akan menampilkan sikap dan perilaku yang baik, dapat memahami dan menerima sejumlah faktor yang sangat bermacam-macam tentang dirinya, individu dapat menerima dirinya secara apa adanya dan akan mampu mengintrospeksi diri atau lebih mengenal dirinya serta kelemahan dan kelebihan yang dimilikinya. Sedangkan siswa yang memiliki konsep diri positif yang rendah, ia tidak mampu mengenal diri sendiri baik kelebihan maupun kelemahan, merasa tidak berharga, pesimis dan tidak tahan dengan kritikan yang diberikan kepadanya, kurang mampu bergaul dengan teman-teman seusianya, dan sulit mengikuti aturan dan norma yang berlaku.

Sekolah merupakan salah satu tempat pendidikan bagi siswa untuk dapat mengembangkan diri melalui layanan bimbingan dan konseling. Dalam bimbingan dan konseling terdapat layanan yang bisa digunakan oleh konselor untuk membantu siswa menyelesaikan masalahnya di sekolah. Layanan bimbingan dan konseling yang terdapat di sekolah memiliki peranan yang penting dalam pengembangan diri siswa, khususnya konsep diri siswa. Sesuai dengan fungsi bimbingan dan konseling, yaitu pemahaman, pencegahan, pengentasan, pemeliharaan dan pengembangan, di dalam bimbingan dan konseling juga terdapat empat bidang bimbingan (pribadi, sosial, belajar, dan karier) dan tujuh layanan (layanan orientasi, informasi, penyaluran dan penempatan, penguasaan konten, konseling

perorangan, konseling kelompok, dan bimbingan kelompok) yang kesemua unsur dalam bimbingan dan konseling tersebut dapat memfasilitasi berkembangnya karakteristik pribadi siswa secara optimal, terutama dalam pengembangan dan peningkatan konsep diri yang positif pada siswa.

Layanan konseling kelompok yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan permasalahan yang dialaminya melalui dinamika kelompok. Dinamika kelompok adalah suasana yang hidup, berkembang, yang ditandai dengan adanya interaksi antar sesama anggota kelompok. Layanan konseling kelompok merupakan layanan konseling yang diselenggarakan dalam suasana kelompok (Sukardi, 2002).

Konseling kelompok dianggap tepat memberikan kontribusi pada siswa untuk mengembangkan konsep diri positif karena pemanfaatan dinamika kelompok membuat siswa lebih optimal dalam pembahasan dan penyelesaian masalah. Seperti yang dikemukakan oleh Tohirin (2011) konseling kelompok adalah suatu upaya pemberian bantuan kepada individu yang mempunyai masalah-masalah pribadi melalui kegiatan kelompok agar tercapai pengembangan yang optimal. Layanan konseling kelompok merupakan wadah dimana setiap anggota kelompok memberikan pendapat dan gagasannya masing-masing dengan topik permasalahan yang sedang dibahas.

Dengan demikian, diharapkan layanan konseling kelompok dapat digunakan dalam meningkatkan konsep diri positif pada siswa . seperti yang telah dijelaskan sebelumnya bahwa konsep diri terbentuk dari interaksi antara individu dengan orang lain. Dengan interaksi yang terjadi antara anggota kelompok dalam konseling kelompok nantinya diharapkan dapat berdampak positif bagi siswa dalam penciptaan gambaran diri, yang mencakup pengetahuan diri, pemahaman diri, penerimaan diri, penilaian diri, dan harapan-harapan terhadap diri. Diharapkan konseling kelompok dapat dijadikan wahana pemahaman nilai-nilai positif bagi individu, khususnya konsep diri positif yang dibentuk tidak hanya dengan pendekatan personal namun dengan pendekatan kelompok seperti konseling kelompok yang akan lebih optimal karena individu akan merasa mendapat pembinaan dan informasi untuk peningkatan konsep diri positif, apalagi masalah konsep diri merupakan masalah yang banyak dialami oleh remaja sehingga untuk mengefisienkan waktu konseling kelompok dimungkinkan lebih efektif dibandingkan layanan konseling individual.

## **2. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan, masalah-masalah yang dapat diidentifikasi adalah sebagai berikut :

- a. terdapat siswa yang enggan bergabung dengan teman-temannya
- b. terdapat siswa yang marah ketika pendapatnya tidak diterima temannya
- c. terdapat siswa yang membolos saat jam pelajaran yang tidak disukai

- d. terdapat siswa kurang percaya diri, merasa kurang mampu berbicara di depan kelas dengan baik
- e. terdapat siswa yang suka mencela temannya

### **3. Pembatasan Masalah**

Untuk memudahkan penelitian dan agar penelitian terfokus pada masalah yang akan diteliti, maka perlu diadakan pembatasan masalah. Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka batasan masalah dalam penelitian ini adalah “Peningkatan konsep diri positif pada siswa kelas VII di SMP Negeri 6 Metro melalui layanan konseling kelompok.

### **4. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, maka masalah dalam penelitian ini adalah konsep diri positif siswa rendah. Adapun rumusan masalahnya adalah “Apakah konsep diri siswa dapat ditingkatkan melalui layanan konseling kelompok pada siswa kelas VII SMP Negeri 6 Metro ?”

## **B. Tujuan dan Kegunaan Penelitian**

### **1. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan rumusan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan konsep diri positif menggunakan layanan konseling kelompok pada siswa kelas VII yang memiliki konsep diri yang rendah di SMP Negeri 6 Metro Tahun Ajaran 2015/2016.



## **2. Manfaat Penelitian**

### **a. Manfaat Teoritis**

Penulis berharap hasil penelitian ini nantinya akan bermanfaat untuk menambah dan mengembangkan pengetahuan dalam bidang bimbingan dan konseling di sekolah. Khususnya yang terkait dengan pengembangan strategi layanan konseling kelompok untuk meningkatkan konsep diri positif pada siswa.

### **b. Manfaat Praktis**

Memberikan data empiris bahwa konsep diri siswa dapat ditingkatkan dengan menggunakan layanan konseling kelompok, sehingga konselor sekolah dituntut untuk menguasai pendekatan dan teknik dalam bimbingan dan konseling baik secara teoritis maupun praktis. Selain itu hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumbangan informasi bagi guru, siswa, orang tua, dan masyarakat.

## **3. Ruang Lingkup Penelitian**

Adapun ruang lingkup penelitian ini adalah :

### **a. Ruang Lingkup Ilmu**

Ruang lingkup penelitian ini adalah konsep keilmuan bimbingan dan konseling, khususnya konseling kelompok.

### **b. Ruang Lingkup Objek**

Objek penelitian ini adalah sejauh mana penggunaan layanan konseling kelompok dapat meningkatkan konsep diri positif siswa

c. Ruang Lingkup Subjek

Subjek penelitian ini adalah siswa kelas VII SMP Negeri 6 Kota Metro tahun pelajaran 2015/2016.

d. Ruang Lingkup Wilayah

Ruang lingkup wilayah dalam penelitian ini adalah di SMP Negeri 6 Kota Metro.

e. Ruang Lingkup Waktu

Ruang lingkup waktu dalam penelitian ini dilaksanakan pada semester genap tahun pelajaran 2015/2016.

### **C. Kerangka Pikir**

Remaja biasanya mulai mengalami kebingungan dengan identitas diri mereka, pencarian identitas diri menjadi penting selama masa remaja. Pada masa remaja, individu mulai mencari tahu siapa diri mereka, seperti apa watak mereka dan bagaimana orang lain menilai diri mereka. Cara pandang dan penilaian terhadap diri individu akan mempengaruhi tindakan dan pandangan hidup individu tersebut. Hal itu akan berpengaruh terhadap tindakan dan perilaku yang merupakan perwujudan adanya kemampuan dan ketidakmampuan dalam mencapai keberhasilan yang individu inginkan. Oleh sebab itu, pembentukan konsep diri pada remaja sangat penting karena akan mempengaruhi kepribadian, tingkah laku, serta pemahaman dan penerimaan terhadap dirinya sendiri.

Pandangan dan sikap individu terhadap dirinya sendiri disebut dengan istilah konsep diri. Seperti yang dikemukakan oleh Hurlock (1999:237) bahwa

konsep diri merupakan inti pola kepribadian pada individu, yang berkembang selama rentang kehidupan manusia sesuai dengan pengalaman masing-masing individu. Konsep diri yang dimaksud merupakan cara pandang seseorang atau individu dalam menilai dirinya sendiri berkaitan dengan pengetahuan, perasaan, perilaku yang ia miliki dan bagaimana hal-hal tersebut berpengaruh terhadap orang lain. Cara pandang dan penilaian terhadap diri individu akan mempengaruhi tindakan dan pandangan hidup individu tersebut. Hal itu akan berpengaruh terhadap tindakan dan perilaku yang merupakan perwujudan adanya kemampuan dan ketidakmampuan dalam mencapai keberhasilan yang individu inginkan.

Konsep diri pasti dimiliki individu, hanya saja pada masing-masing individu konsep diri dapat berkembang menjadi konsep diri positif maupun negatif. Seperti yang dikemukakan oleh Rogers (Suryabrata, 2007 : 99) bahwa konsep diri adalah konfigurasi persepsi-persepsi terhadap diri secara terorganisir, yang disusun dari elemen-elemen seperti persepsi mengenai karakteristik dan kemampuan-kemampuan diri dalam hubungannya dengan orang lain dan lingkungan, kualitas nilai yang dirasakan berhubungan dengan pengalaman-pengalaman serta tujuan-tujuan dan ide-ide yang dirasakan.

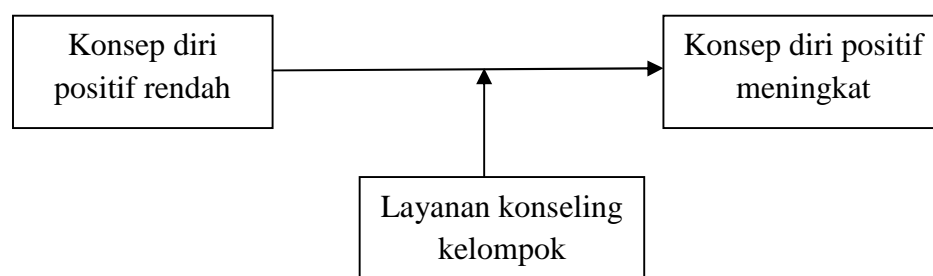
Brook dan Emmert (Rakhmat, 2005:105) menyatakan individu yang mempunyai konsep diri positif memiliki ciri-ciri :

1. Percaya diri dan merasa setara dengan orang lain
2. Menerima diri apa adanya, menegnal kelebihan dan kekurangan
3. Mampu memecahkan masalah dan mampu mengevaluasi diri
4. Menyadari bahwa setiap orang memiliki perasaan, keinginan dan perilaku yang tidak seluruhnya diterima masyarakat
5. Bersikap optimis

Oleh karena itu, konsep diri positif terjadi jika individu tersebut dapat menerima dirinya apa adanya, mengenal kekurangan dan kelebihan yang ia miliki, merasa percaya diri dan setara atau sama dengan orang lain serta mampu memecahkan masalah yang ia hadapi. Seorang individu yang dapat menyikapi kegagalan kemudian bangkit dan berusaha memecahkan masalah adalah individu yang memiliki konsep diri positif.

Layanan konseling kelompok merupakan layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan permasalahan yang dialaminya melalui dinamika kelompok. Menurut Corey (Wibowo, 2005) menyatakan bahwa masalah-masalah yang dibahas dalam konseling kelompok lebih berpusat pada pendidikan, pekerjaan, sosial dan pribadi. Seperti yang dikemukakan oleh Warner & Smith (Wibowo, 2005) menyatakan bahwa konseling kelompok merupakan cara yang baik untuk menangani konflik-konflik antar pribadi dan membantu individu dalam pengembangan kemampuan pribadi mereka. Sehingga layanan konseling kelompok dianggap tepat untuk mengembangkan dan meningkatkan konsep diri positif pada siswa.

Kerangka pemikiran dalam penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut :



### Gambar 1.1 Kerangka Pikir Penelitian

Pada gambar di atas dapat dilihat pada awalnya siswa memiliki konsep diri positif yang rendah. Hal itu disebabkan belum mengetahui potensi yang dimiliki, siswa belum bisa menerima diri apa adanya atau penerimaan diri yang rendah, merasa rendah diri dan pesimis dalam menjalani kehidupannya. Kemudian peneliti berusaha mengatasi masalah tersebut dengan memberikan layanan konseling kelompok yang bertujuan untuk meningkatkan konsep diri positif pada siswa sehingga siswa bisa lebih menerima dan menghargai dirinya sendiri, lebih optimis dalam menjalani kehidupannya, lebih percaya diri, serta mampu mengembangkan potensi yang dimilikinya.

#### **D. Hipotesis**

Hipotesis adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian seperti terbukti melalui data yang terkumpul (Arikunto, 2006: 71). Hipotesis penelitian yang penulis ajukan adalah bahwa konsep diri dapat ditingkatkan menggunakan konseling kelompok pada siswa kelas VII SMP N 6 Metro Tahun Pelajaran 2015/ 2016.

Berdasarkan hipotesis penelitian di atas, penulis mengajukan hipotesis statistik penelitian ini sebagai berikut :

- Ha : konsep diri positif siswa dapat ditingkatkan dengan menggunakan layanan konseling kelompok pada siswa kelas VII SMP N 6 Metro Tahun Pelajaran 2015/2016
- Ho : konsep diri positif siswa tidak dapat ditingkatkan dengan menggunakan layanan konseling kelompok pada siswa kelas VII

SMP N 6 Metro Tahun Pelajaran 2015/2016

## **II. TINJAUAN PUSTAKA**

### **A. Konsep Diri Dalam Bimbingan Pribadi Sosial**

#### **1. Bimbingan Pribadi Sosial**

Pelayanan bimbingan dan konseling membantu siswa menemukan dan mengembangkan diri siswa baik dalam berbagai bidang, salah satunya adalah pengembangan dalam bidang pribadi sosial. Bimbingan pribadi sosial sebagai upaya peningkatan konsep diri siswa untuk menghadapi dan mengatasi masalah-masalah pribadi sosial dengan cara menciptakan lingkungan interaksi pendidikan yang kondusif, mengembangkan sistem pemahaman diri dan sikap-sikap positif, serta dengan mengembangkan kemampuan pribadi-sosial

Menurut Winkel (Sukardi, 2008:33) “ Bimbingan pribadi sosial berarti bimbingan dalam menghadapi keadaan batinnya sendiri dalam mengatur dirinya sendiri di bidang kerohanian, perawatan jasmani, pengisian waktu luang, penyaluran nafsu seksual dan sebagainya, serta bimbingan dalam membina hubungan kemanusiaan dengan sesama di berbagai lingkungan.

Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa bimbingan pribadi-sosial merupakan upaya layanan yang diberikan kepada siswa agar mampu mengatasi permasalahan-permasalahan yang dialaminya, baik yang bersifat pribadi maupun sosial, sehingga mampu membina hubungan sosial yang harmonis di lingkungannya. Bimbingan pribadi sosial diberikan dengan cara menciptakan lingkungan yang kondusif, interaksi pendidikan yang akrab, mengembangkan sistem pemahaman diri dan sikap-sikap yang positif, serta kemampuan-kemampuan pribadi sosial yang tepat.

**a. Tujuan Bimbingan Pribadi-sosial**

Syamsu Yusuf (2005:55), merumuskan beberapa tujuan bimbingan dan konseling yang terkait dengan aspek pribadi-sosial sebagai berikut :

- a. Memiliki komitmen yang kuat dalam mengamalkan nilai-nilai keimanan dan ketakwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa, baik dalam kehidupan pribadi, keluarga, pergaulan dengan teman sebaya, sekolah, tempat kerja, maupun masyarakat pada umumnya.
- b. Memiliki sikap toleransi terhadap umat beragama lain, dengan saling menghormati dan memelihara hak dan kewajibannya masing-masing.
- c. Memiliki pemahaman tentang irama kehidupan yang bersifat fluaktif antara yang menyenangkan dan tidak menyenangkan, serta mampu meresponnya secara positif dengan ajaran agama yang dianutnya.



- d. Memiliki pemahaman dan penerimaan diri secara objektif dan konstruktif, baik yang terkait dengan keunggulan maupun kelemahan, baik fisik maupun psikis.
- e. Memiliki sifat positif atau respek terhadap diri sendiri dan orang lain.
- f. Memiliki kemampuan melakukan pilihan secara sehat.
- g. Bersikap respek terhadap orang lain, menghormati atau menghargai orang lain, tidak melecehkan martabat atau harga dirinya.
- h. Memiliki rasa tanggung jawab yang diwujudkan dalam bentuk komitmen, terhadap tugas dan kewajibannya
- i. Memiliki kemampuan berinteraksi sosial yang diwujudkan dalam bentuk persahabatan, persaudaraan atau silaturahmi dengan sesama manusia.
- j. Memiliki kemampuan dalam menyelesaikan konflik ( masalah) baik bersifat internal (dalam diri) maupun orang lain.
- k. Memiliki kemampuan untuk mengambil keputusan secara efektif

Bimbingan pribadi sosial sebagai upaya peningkatan konsep diri siswa untuk menghadapi dan mengatasi masalah-masalah pribadi sosial, berdasarkan pengertian tersebut, diketahui bahwa tujuan dari layanan bimbingan pribadi sosial adalah membantu siswa untuk dapat mengamalkan nilai-nilai keimanan dan ketaqwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa, mampu memahami dan menerima kelebihan dan kekurangan diri, bersikap respek terhadap sesama dan diri sendiri, memiliki kemampuan melakukan pilihan yang sehat, mengambil keputusan secara

efektif, memiliki rasa tanggung jawab, memiliki kemampuan berinteraksi sosial dan dapat menyelesaikan konflik pribadi maupun sosial. Sehingga di dalam tujuan bimbingan pribadi sosial tersebut dapat mengembangkan dan meningkatkan konsep diri positif yang mereka miliki.

## **2. Pengertian Konsep Diri .**

konsep diri adalah cara pandang secara menyeluruh tentang dirinya, yang meliputi kemampuan yang dimilikinya, persaan yang dialami, kondisi fisik dirinya maupun lingkungan terdekatnya. Konsep diri bukan hanya gambaran deskriptif, tetapi juga penilaian kita. Menurut Burns (Pudjijogyanti 1988 : 2) konsep diri adalah hubungan antara sikap dan keyakinan tentang diri kita sendiri. Pendapat tersebut di dukung oleh Cawagas (Pudjijogyanti 1988 : 2) yang menjelaskan bahwa konsep diri mencakup seluruh pandangan individu akan dimensi fisiknya, karakteristik pribadinya, motivasinya, kelemahannya, kepandaiannya, kegagalannya. Sehingga konsep diri dalam istilah umum mengarah pada persepsi individu mengenai dirinya sendiri.

Pai (Djaali, 2008:23) mengemukakan Konsep dri 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.

Pendapat tersebut dapat diartikan bahwa konsep diri merupakan cara pandang individu terhadap dirinya sendiri. Pandangan tersebut berkaitan dengan apa yang diketahui, rasakan tentang perilakunya. Selain itu, konsep diri juga berkaitan dengan bagaimana perilaku individu berpengaruh terhadap orang lain. Seperti yang dikemukakan

Hurlock (1990: 58) memberikan pengertian tentang konsep diri sebagai gambaran yang dimiliki orang tentang dirinya. Konsep diri ini merupakan gabungan dari keyakinan yang dimiliki individu tentang mereka sendiri yang meliputi karakteristik fisik, psikologis, sosial, emosional, aspirasi, dan prestasi. 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 pada diri individu, dimana konsep diri 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.

Burn (Ghufron & Riswanti, 2010:14) menjelaskan bahwa konsep diri sebagai kesan terhadap diri sendiri secara keseluruhan yang mencakup pendapatnya terhadap diri sendiri, pendapat tentang gambaran diri di mata orang lain.

Pendapat tersebut dapat diartikan bahwa konsep diri yang dimiliki individu dapat diketahui lewat informasi, pendapat, penilaian atau evaluasi dari orang lain mengenai dirinya. Individu akan mengetahui dirinya cantik, pandai, atau ramah jika ada informasi dari orang lain mengenai dirinya. Sebaliknya individu tidak tahu bagaimana ia dihadapkan orang lain tanpa ada informasi atau masukan dari

lingkungan maupun dia. Seperti yang dikemukakan Burns (1993:vi) konsep diri adalah suatu gambaran campuran dari apa yang kita pikirkan orang-orang berpendapat, mengenai diri kita, dan seperti apa diri kita yang kita inginkan.

Berdasarkan dari teori-teori tersebut kesimpulannya 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 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 dirinya sendiri, mengenal kelebihan dan kekurangan, karakter dan sikap individu dalam kehidupan sehari-hari. Pandangan dan persepsi tersebut dapat bersifat psikologis, sosial dan psikis. Konsep diri juga berisi tentang bagaimana perilaku dan pemikirannya berpengaruh terhadap orang lain.

### **3. Dimensi Konsep Diri**

Menurut Calhoun (1995:67-71) dimensi konsep diri tentang nilai, dijelaskan sebagai berikut :

#### **a. Dimensi pengetahuan**

Dimensi pengetahuan dari konsep diri adalah apa yang kita ketahui tentang diri sendiri. Dalam benak kita ada satu daftar julukan yang menggambarkan kita : usia, jenis kelamin, kebangsaan, suku,

pekerjaan, dan lain sebagainya. Jadi konsep diri seseorang dapat didasarkan pada “azas dasar” berikut : usia 21 tahun, perempuan, warga negara Indonesia, orang jawa, mahasiswa. Faktor dasar ini semua seharusnya dicatat dan menempatkan kita dalam kelompok sosial, kelompok umur, kelompok suku bangsa, dan sebagainya.

b. Dimensi penghargaan dan harapan

Selain dapat mengetahui dan mengenal diri sendiri, individu dapat menghargai atau berharap tentang apa yang ia inginkan kelak. Pada saat individu mempunyai pandangan tentang siapa dirinya, individu juga mempunyai seperangkat pandangan yang lain yaitu tentang kemungkinan individu akan menjadi apa di masa yang akan datang.

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.

Dengan kata lain mempunyai penghargaan bagi diri kita sendiri. Penghargaan ini merupakan diri ideal yang sangat berbeda untuk tiap individu. Individu dapat berharap dan menghargai dirinya sendiri untuk menjadi individu yang mereka inginkan dan harapkan.

c. Dimensi Penilaian

Setelah individu dapat mengetahui diri sendiri dan berharap tentang bagaimana dirinya kelak, individu dapat mengevaluasi atau menilai terhadap diri individu tersebut. Dimana individu dapat menilai dan

mengukur bagaimana pengharapan dan standar bagi diri mereka sendiri.

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 bagi diri sendiri.

Dengan demikian, seberapa besar individu tersebut menyukai dirinya sendiri. Semakin besar ketidaksesuaian antara gambaran tentang seharusnya individu tersebut menjadi apa atau dapat menjadi apa, akan semakin rendah harga diri kita.

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. Isi konsep diri

Sewaktu lingkungan anak sedang tumbuh meluas, isi dari konsep dirinya juga berkembang. Menurut Burns (1993:209-210) mendeskripsikan isi dari konsep diri adalah :

##### a. Karakteristik fisik

Karakteristik yang merupakan suatu ciri atau hal yang membedakan dari individu dengan individu lain yaitu, yang mencakup penampilan secara umum. Karakteristik fisik dapat menyebabkan adanya pandangan yang berbeda tiap individu satu dengan individu yang lain tentang dirinya sendiri.

##### b. Penampilan

Penampilan dari setiap individu tentunya berbeda antara individu satu dengan individu lain, hal ini menggambarkan kepribadian seseorang.

##### c. Kesehatan dan kondisi fisik

Individu yang mempunyai kesehatan dan kondisi fisik yang tidak baik akan mengakibatkan gangguan kenormalan yang berakibat individu itu merasa tidak aman atau kurang percaya diri, yang berakibat menimbulkan penilaian terhadap dirinya menjadi negatif.

##### d. Sekolah dan pekerjaan sekolah

Dalam sekolah ada tugas-tugas yang diberikan individu, disinilah terlihat bagaimana kemampuan dan sikap individu terhadap sekolah apakah ia mampu dan berprestasi dalam mengerjakan tugas-tugas sekolah. Seorang individu yang selalu mendapat nilai tidak bagus ini

akan mempengaruhi cara belajarnya atau pandangan individu bahwa dirinya seorang yang cenderung gagal atau bodoh.

e. Bakat dan minat

Seseorang yang memiliki bakat dan minat yang terlatih atau disalurkan akan mengakibatkan individu mempunyai keinginan untuk maju dan berkembang dan biasanya timbul perasaan percaya diri bahwa dirinya memiliki suatu kelebihan, berbeda dengan individu yang bakat dan minatnya tidak jelas atau asal-asalan sehingga ini dapat menyebabkan individu putus asa atau tidak percaya diri.

f. Sikap dan hubungan sosial

Sikap dan hubungan sosial yang dilakukan oleh individu akan berpengaruh terhadap orang-orang yang berbeda disekitarnya, pergaulan dengan teman sebaya. Seorang individu yang ekstrovet cenderung akan senang dengan keadaan ramai dan akan mudah dalam mencari teman, hal ini dapat membuat individu bertambah wawasan, informasi, pengalaman dan pengetahuan. Sedangkan pada individu yang introvert akan cenderung menutup diri, dan berusaha menjauh dari teman-temannya dengan berpikiran dirinya mempunyai banyak kelemahan. Dari uraian di atas dapat diatrik kesimpulan bahwa sikap dan hubungan sosial ini akan mempengaruhi individu memandang dirinya sendiri.



Dari beberapa pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa isi konsep diri meliputi penampilan, kepribadian, kesehatan dan kondisi fisik, keluarga, hubungan sosial, penyesuaian dengan orang-orang disekitar dan lawan jenis, bakat dan minat. isi dari konsep dirinya juga berkembang meluas, termasuk hal-hal seperti pemilikan,teman-teman, nilai-nilai dan khususnya orang-orang yang disayangi melalui proses identifikasi.

## **5. Konsep diri positif**

Menurut Burns (Hutagalung, 2007: 23) konsep diri terbagi atas konsep positif dan konsep diri negatif,

a. karakteristik mengenai konsep diri yang positif secara umum tercermin dari keadaan diri sebagai berikut :

### **1. Merasa sejajar dengan orang lain**

Individu yang memiliki konsep diri positif cenderung menyenangkan dan menghargai diri mereka sendiri, sebagaimana sikap mereka terhadap orang lain. Penerimaan diri sebagai seseorang yang sama berharganya dengan orang lain meskipun terdapat perbedaan-perbedaan dalam bekat dan sifat yang spesifik.

### **2. Memiliki rasa aman dan percaya diri yang tinggi**

Individu dengan konsep diri positif ini juga memiliki rasa aman dan percaya diri yang tinggi, maupun lebih ‘menerima dan memberi’ pada orang lain, memiliki sensitifitas terhadap kebutuhan orang lain. Memiliki keyakinan dan kepercayaan diri

untuk menanggulangi masalah bahkan dihadapkan dengan kegagalan sekalipun sanggup dihadapi dengan jiwa besar.

3. Individu dengan konsep diri positif juga dapat menerima dirinya sendiri dan memandang dunia ini sebagai sebuah tempat yang menyenangkan dibandingkan orang yang menolak dirinya. Mereka memiliki kemampuan untuk memodifikasi nilai dan prinsip yang sebelumnya di pegang teguh dengan pengalaman yang baru. Dan juga tidak mempunyai kekhawatiran terhadap masa lalu dan masa yang akan datang.

4. Sadar bahwa setiap orang memiliki keragaman perasaan, keinginan, dan perilaku yang tidak seluruhnya disetujui oleh masyarakat

Individu 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.

5. Mampu mengembangkan diri

Mampu mengembangkan diri karena sanggup mengungkapkan aspek-aspek kepribadian yang buruk dan berupaya untuk mengubahnya, individu ini mampu untuk mengintrospeksi diri sendiri, mampu untuk mengubahnya menjadi lebih baik

agar diterima di lingkungannya, dan mampu mengubah kekurangan yang dimiliki menjadi kelebihan.

6. 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

7. Yakin terhadap kemampuan dirinya sendiri dalam mengatasi masalah

Pemahaman diri terhadap kemampuan subyektif untuk mengatasi persoalan-persoalan obyektif yang dihadapi. Ciri ini menunjukan 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. Karakteristik mengenai konsep diri yang negatif secara umum tercermin dari keadaan diri sebagai berikut :

1. Peka terhadap kritik

Individu sangat peka dan mempunyai kecenderungan sulit menerima kritik dari orang lain. Kurangnya kemampuan untuk menerima kritik dari orang lain sebagai proses refleksi diri. Individu ini sangat tidak tahan kritik yang dietrimanya, mudah

marah dan belum dapat mengendalikan emosinya. Bagi individu seperti ini koreksi sering dipersepsi sebagai usaha untuk menjatuhkan harga dirinya.

2. Individu yang mengalami kesulitan dalam berbicara dengan orang lain. Sikap yang hiperaktif dipergunakan untuk mempertahankan citra diri yang goyah, dan mengarahkan kembali perhatian kepada kekurangan dari orang lain daripada kekurangan dirinya sendiri. Individu ini cenderung tidak pandai dan tidak sanggup mengungkapkan penghargaan atau pengakuan pada kelebihan orang lain, sehingga ia sering mencela dan meremehkan orang lain.

3. Sulit mengakui keaslahannya

Individu yang sulit mengakui bahwa ia salah. Terdapat kompleks penyiksaan di mana kegagalan ditempatkan pada rencana tersembunyi dari orang lain dan kesalahan ditujukan kepada orang lain. Dengan kata lain, kelemahan pribadi dan kegagalan diri tidak akan berupaya keras untuk mendapatkan pujian tersebut.

4. Responsif terhadap pujian

Individu yang kurang mampu mengungkapkan perasaan dengan cara yang wajar. Sering terdapat respons yang berlebihan terhadap sanjungan. Setiap pujian adalah lebih baik daripada tidak ada sama sekali, dan untuk meningkatkan rasa aman maka

individu akan berupaya keras untuk mendapatkan pujian tersebut.

#### 5. Pesimistis terhadap kompetis

Individu dengan konsep diri negatif berkecenderungan untuk menunjukkan sikap mengasingkan diri, malu-malu dan tidak ada minat pada persaingan. Individu akan menunjukkan keengganan untuk bersaing dengan orang lain dalam membuat prestasi. Ia akan menganggap tidak akan berdaya melawan persaingan yang merugikan dirinya.

Dari penjelasan tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa konsep diri terdiri dari dua jenis yaitu konsep diri negatif dan konsep diri positif. Individu dengan konsep diri positif dapat mengetahui dirinya, menghargai dirinya dan menilai dirinya sendiri dapat merancang tujuan dan memiliki keinginan besar untuk mencapai suatu pengharapan. Sedangkan individu dengan konsep diri negatif cenderung tidak bias menerima dirinya, cemas dan takut menghadapi kegagalan, tidak mampu mengevaluasi diri dan bersikap pesimis. Individu yang memiliki konsep diri negatif bisa memiliki perasaan tidak stabil dan tidak teratur atau bahkan terlalu teratur.

#### 6. Faktor-Faktor Mempengaruhi 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 konstan tentang diri kita. Coopersmith (dalam 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 dan berkembang berdasar nilai yang diberikan oleh orang tua individu tersebut. Orang tua memberikan informasi kepada individu mengenai diri individu tersebut, hal inilah yang membuat individu dapat mengenal dirinya 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 citra dari orang tua, tetapi kemudian anak membutuhkan penerimaan anak-anak lain dikelompoknya. Jika penerimaan ini tidak datang, anak digoda terus, dibnetak atau dijauhi maka konsep diri akan terganngu.

Disamping masalah penerimaan atau penolakan, peran yang diukir anak dalam kelompok sebayanya mungkin memiliki pengaruh yang dalam pada pandangannya tentang dirinya sendiri. Konsep diri

individu menentukan sampai tingkat tertentu apakah dia menjadi pemimpin kelompok, pengacau kelompok, badut kelompok, atau overakting kebaikan dalam kelompok, pahlawan kesiang dalam kelompok. Dengan memainkan peranannya tersebut dia menguatkan pandangannya tentang dirinya, dan peranan ini bersama-sama dengan penilaian dirinya cenderung berlangsung terus dalam hubungan sosialnya.

c. Masyarakat

Anak-anak mulai terlalu mementingkan kelahiran mereka, kenyataan bahwa mereka hitam atau putih, orang Indonesia atau orang Amerika, 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 menerus setiap harinya, biasanya tanpa kita sadari.

Hilgart dan Bower (Calhoun, 1965:79) 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 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

Dari 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 pembentukan konsep diri individu. Dimana orang tua melindungi, memberi kenyamanan, memberi 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 itu terganggu maka konsep diri juga akan terganggu. Selanjutnya faktor yang ketiga yaitu masyarakat dimana fakta dan penilaian dari masyarakat tentang warna kulit, suku, pekerjaan yang bisa mempengaruhi konsep diri individu tersebut. Faktor konsep diri yang keempat yaitu belajar, dimana individu mendapatkan konsep dirinya dari belajar dan pengalaman yang ia alami dan tanpa ia sadari.



## 7. Peranan Konsep Diri

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.

Dari penjelasan tersebut dapat diambil kesimpulannya bahwa konsep diri sangat berperan dalam mempertahankan dan menentukan harapan

individu, menyeimbangkan perasaan dan persepsi yang bertentangan. Individu akan melakukan perilaku sesuai konsep dirinya. Jika konsep dirinya negatif maka ia akan berperilaku negatif dan sebaliknya jika individu memiliki konsep diri positif maka individu tersebut akan berperilaku positif. Individu tersebut akan berusaha sesuai dengan penilaian diri dan orang lain terhadap dirinya.

## **b. Konseling Kelompok**

### **1. Pengertian Konseling Kelompok**

Layanan konseling kelompok yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan permasalahan yang dialaminya melalui dinamika kelompok.

Prayitno (1995:23) mengemukakan Dinamika kelompok merupakan sinergi dari semua faktor yang ada dalam suatu kelompok; artinya merupakan pengarah secara serentak semua faktor yang dapat digerakkan dalam kelompok itu.

Dengan demikian dinamika kelompok merupakan jiwa yang menghidupkan dan menghidupi suatu kelompok, kehidupan kelompok oleh dinamika kelompok yang akan menentukan gerak dan arah pencapaian tujuan kelompok. Menurut Warner & Smith (Wibowo, 2005) menyatakan bahwa konseling kelompok merupakan cara yang baik untuk menangani konflik-konflik antar pribadi dan membantu individu dalam pengembangan kemampuan pribadi mereka. Pandangan tersebut dipertegas oleh Natawidjaja (Wibowo, 2005:144) 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.

Corey (Wibowo, 2005) menyatakan bahwa masalah-masalah yang dibahas dalam konseling kelompok lebih berpusat pada pendidikan, pekerjaan, sosial dan pribadi. Dalam konseling kelompok perasaan dan hubungan antar anggota sangat ditekankan di dalam kelompok, anggota dapat pula belajar untuk memecahkan masalah berdasarkan masukan dari orang lain. Sedangkan menurut Gazda (Kurnanto 2013: 8) konseling kelompok merupakan suatu proses interpersonal yang dinamis yang memusatkan pada usaha dalam berfikir dan tingkah lak, serta melibatkan pada fungsi-fungsi terapi yang dimungkinkan, serta berorientasi pada kenyataan-kenyataan, saling percaya dan mempercayai, pengertian, penerimaan dan bantuan.

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. **Dinamika Kelompok**

Harvil dan Monson (Kurnanto 2013:122) mendefinisikan dinamika kelompok adalah kekuatan yang saling mempengaruhi hubungan timbal balik kelompok dengan interaksi yang terjadi anatar anggota kelompok dengan pemimpin yang diberi pengaruh kuat pada perkembangan kelompok, sedangkan menurut Chapline (Kurnato 2013:122) mendefinisikan dinamika kelompok adalah suatu penyelidikan tentang hubungan sebab akibat di dalam kelompok, suatu penyelidikan tentang salin hubungan antar anggota di dalam kelompok, bagaimana kelompok terbentuk dan bagaimana suatu kelompok bereaksi terhadap kelompok lain.

Berdasarkan pendapat tersebut dinamika kelompok adalah suasana kelompok yang hidup, yang ditandai oleh semangat berkerjasama antar anggota kelompok untuk mencapai tujuan kelompok. Dalam suasana seperti ini seluruh anggota kelompok menampilkan dan membuka diri serta memebrikan sumbangan bagi seuksesnya kegiatan kelompok.

Menurut Paryitno (1995 : 24) bahwa dinamika kelompok dapat dimanfaatkan untuk pemecahan masalah pribadi para anggota kelompok yaitu apabila interaksi dalam kelompok itu difokuskan pada pemecahan masalah pribadi yang dimaksudkan. Dalam suasana seperti ini melalui dinamika kelompok yang berkembang masing-masing anggota kelompok akan menyumbang baik langsung maupun tidak langsung dalam pemecahan masalah pribadi. Konseling kelompok memanfaatkan

dinamika kelompok sebagai media untuk membimbing anggota kelompok dalam mencapai tujuan. Media dinamika kelompok ini adalah unik dan hanya dapat ditemukan dalam suasana kelompok yang dinamis, bergerak dan aktif berfungsi untuk memenuhi suatu kebutuhan dan mencapai suatu tujuan.

### **3. Tujuan Konseling Kelompok**

Menurut Prayitno (2004 : 2) tujuan konseling terdiri dari dua, yaitu :

#### **a. Tujuan umum**

Tujuan umum layanan konseling kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi siswa, khususnya kemampuan komunikasi peserta layanan. Layanan konseling juga bermaksud mengentaskan masalah klien dengan memanfaatkan dinamika kelompok.

#### **b. Tujuan khusus**

Tujuan khusus konseling kelompok pada pembahasan masalah pribadi individu peserta kegiatan layanan. Melalui konseling kelompok yang intensif dalam upaya pemecahan masalah tersebut memperoleh dua tujuan sekaligus.

- 1) Berkembangnya perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap terarah kepada tingkah laku khususnya dalam bersosialisasi/komunikasi.
- 2) Terpecahkannya masalah individu yang bersangkutan dan diperolehnya imbasan pemecahan masalah tersebut bagi individu-individu lain peserta layanan konseling kelompok.

Menurut Winkel (Kurnanto 2013:10 ), konseling kelompok dilakukan dengan beberapa tujuan, yaitu :

- 1) Masing-masing anggota kelompok memahami dirinya dengan baik dan menemukan dirinya sendiri. Berdasarkan pemahaman diri itu ia lebih rela menerima dirinya sendiri dan lebih terbuka terhadap aspek-aspek positif dalam kepribadiannya.
- 2) Anggota kelompok mengembangkan kemampuan berkomunikasi satu sama lain sehingga mereka dapat saling memberikan bantuan dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan yang khas pada fase perkembangan mereka.
- 3) Anggota kelompok memperoleh kemampuan mengatur dirinya sendiri dan mengarahkan hidupnya sendiri, mula-mula dalam kontak antar pribadi di dalam kelompok dan kemudian juga dalam kehidupan sehari-hari di luar kehidupan kelompoknya.
- 4) Anggota kelompok menjadi lebih peka terhadap kebutuhan orang lain dan lebih mampu menghayati perasaan orang lain. Kepekaan dan penghayatan ini akan lebih membuat mereka lebih sensitif terhadap kebutuhan-kebutuhan dan perasaan-perasaan sendiri.
- 5) Masing-masing anggota kelompok menetapkan suatu sasaran yang ingin mereka capai, yang diwujudkan dalam sikap dan perilaku yang lebih konstruktif
- 6) Para anggota kelompok lebih berani melangkah maju dan menerima resiko yang wajar dalam bertindak, dari pada tinggal diam dan tidak berbuat apa-apa.
- 7) Para anggota kelompok lebih menyadari dan menghayati makna dan kehidupan manusia sebagai kehidupan bersama, yang mengandung tuntutan menerima orang lain dan harapan akan diterima orang lain.
- 8) Masing-masing anggota kelompok semakin menyadari bahwa hal-hal yang memprihatinkan bagi dirinya sendiri kerap juga menimbulkan rasa prihatin dalam hati orang lain. Dengan demikian dia tidak merasa terisolir, atau seolah-olah hanya dialah yang mengalami ini dan itu.
- 9) Para anggota kelompok belajar berkomunikasi dengan anggota-anggota yang lain secara terbuka, dan saling menghargai dan menaruh perhatian. Pengalaman bahwa komunikasi demikian dimungkinkan akan membawa dampak positif dalam kehidupan dengan orang-orang yang dekat di kemudian hari.

Berdasarkan pernyataan tersebut bahwa tujuan konseling kelompok dapat bermanfaat sekali karena melalui interaksi dengan anggota-anggota

kelompok, mereka akan mengembangkan berbagai keterampilan yang intinya meningkatkan kepercayaan diri dan kepercayaan terhadap orang lain. Dalam suasana kelompok anggota merasa lebih mudah membicarakan persoalan yang mereka hadapi. Dalam suasana kelompok anggota juga lebih rela menerima sumbangan pikiran dari seorang rekan anggota atau dari konselor yang memimpin kelompok.

#### **4. Komponen**

Prayitno (2004 : 4) menjelaskan bahwa dalam konseling kelompok terdapat dua komponen yang berperan, yaitu pemimpin kelompok, peserta atau anggota 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. 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.

Untuk menjalankan tugas dan kewajiban profesionalnya, pemimpin kelompok harus menjadi seseorang yang :

- 1) Mampu membentuk kelompok dan mengarahkannya sehingga terjadi dinamika dalam suasana interaksi antara anggota kelompok yang bebas, terbuka dan demokratis, konstruktif, saling mendukung dan meringankan beban, menjelaskan, memberikan pencerahan, memberikan rasa nyaman, menggembarakan dan membahagiakan, serta mencapai tujuan bersama kelompok.
- 2) Berwawasan luas dan tajam sehingga mampu mengisi, menjembatani, meningkatkan, memperluas dan mensinergikan konten bahasa yang tumbuh dalam aktifitas kelompok.
- 3) Mempunyai kemampuan hubungan antar-personal yang hangat dan nyaman, sabar dan memiliki kesempatan, demokratik

Berdasarkan keterangan di atas karakteristik pemimpin kelompok untuk menjalankan tugas dan kewajibannya pemimpin kelompok harus menjadi seseorang yang mampu membentuk kelompok dan mengarahkan sehingga terjadi dinamika dalam suasana interaksi anggota kelompok yang bebas, terbuka, demokratis, konstruktif, saling mendukung, meringankan beban, menjelaskan, memberikan pemecahan, memberikan rasa nyaman, menggembarakan. Serta berwawasan luas sehingga mampu



menjembatani, meningkatkan, mensinergikan konten bahasan yang tumbuh dalam aktifitas kelompok, dan terakhir pemimpin kelompok harus mempunyai kemampuan hubungan antar personal yang hangat dan nyaman, sabar, memiliki kesempatan, demokratis dan kompromistik dalam mengambil keputusan.

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.

1) Besarnya Kelompok

Kelompok yang terlalu kecil, misalnya 2-3 orang akan mengurangi efektifitas konseling kelompok. Kedalaman dan variasi pembahasan menjadi terbatas, karena sumbernya (yaitu anggota kelompok) memang terbatas. Sebaliknya, kelompok yang terlalu besar juga kurang efektif. Karena jumlah peserta yang terlalu banyak, maka partisipasi aktif individual dalam dinamika

kelompok menjadi kurang intensif; kesempatan berbicara, dan memberikan/menerima “sentuhan” dalam kelompok kurang, padahal melalui “sentuhan-sentuhan” dengan frekuensi tinggi itulah individu memperoleh manfaat langsung dalam layanan konseling kelompok. Kekurang-efektifan kelompok akan mulai terasa jika jumlah anggota kelompok melebihi 10 orang.

## 2) Homogenitas/Heterogenitas Kelompok

Layanan konseling kelompok memerlukan anggota kelompok yang dapat menjadi sumber-sumber bervariasi untuk membahas suatu topik atau memecahkan masalah tertentu. Dalam hal ini anggota kelompok yang homogen kurang efektif dalam konseling kelompok. Sebaliknya, anggota kelompok yang heterogen akan menjadi sumber yang lebih kaya untuk pencapaian tujuan layanan. Heterogenitas dapat memecahkan kebekuan yang terjadi akibat homogenitas anggota kelompok.

## 3) Peranan Anggota Kelompok

### a. Aktifitas Mandiri

Peran anggota kelompok dalam layanan konseling kelompok bersifat *dari, oleh* dan *untuk* para anggota kelompok itu sendiri. Masing-masing anggota kelompok beraktifitas langsung dan mandiri dalam bentuk :

- 1) Mendengar, memahami dan merespon dengan tepat dan positif
- 2) Berpikir dan berpendapat
- 3) Menganalisis, mengkritisi dan berargumentasi
- 4) Merasa, berempati, dan bersikap
- 5) Berpartisipasi dalam kegiatan bersama

Berdasarkan keterangan di atas peran anggota kelompok dalam layanan konseling kelompok adalah mendengarkan, memahami, dan merespon dengan tepat, berfikir dan berpendapat, menganalisis, mengkritik, berargumentasi, merasa, berempati, bersikap, dan berpartisipasi dalam kegiatan bersama.

## **5. Tahap Konseling Kelompok**

Penyelenggaraan layanan konseling kelompok memerlukan persiapan dan praktik pelaksanaan kegiatan yang memadai. Pelaksanaan layanan konseling kelompok harus melalui tahap-tahap kegiatan secara teratur dan berurutan karena setiap tahap merupakan kesatuan dalam seluruh kegiatan kelompok.

Menurut Prayitno (1995: 44-60) dalam layanan konseling kelompok terdapat empat tahap kegiatan, yaitu:

### **a. Tahap Pembentukan,**

Tahapan untuk membentuk sejumlah individu menjadi satu kelompok yang siap mengembangkan dinamika kelompok dalam mencapai tujuan bersama. Tahap ini merupakan masa keheningan

dan kecanggungan. Para anggota mulai mempelajari perilaku-perilaku dasar dari mengahragai, empati, penerimaan, perhatian dan menanggapi semua perilaku yang membangun kepercayaan. Dalam tahap ini anggota kelompok mulai memperkenalkan diri dan belajar bagaimana untuk terlibat dalam interaksi kelompok.

b. Tahap Peralihan

Tahap peralihan merupakan jembatan antara tahap pertama dengan tahap ketiga, adapun tujuan dari tahap peralihan adalah terbebaskannya anggota dari perasaan atau sikap enggan, ragu, malu, atau saling tidak percaya untuk memasuki tahap berikutnya, makin mantapnya suasana kelompok dan kebersamaan, makin mantapnya minat untuk ikut serta dalam kegiatan kelompok. Kegiatan yang dilakukan dalam tahap ini adalah menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya, menawarkan atau mengamati apakah para anggota sudah siap menjalani kegiatan pada tahap berikutnya, meningkatkan keikutsertaan anggota.

c. Tahap kegiatan

Tahap kegiatan bertujuan membahas masalah atau topik yang relevan dengan kehidupan anggota secara mendalam dan tuntas. Dalam tahap ini pemimpin kelompok mengumumkan suatu masalah atau topik tanya jawab antara anggota dan pemimpin kelompok tentang hal-hal belum jelas yang menyangkut masalah atau topik tersebut secara tuntas dan mendalam. Menurut Corey (Kurnanto,

2014: 160) pada tahap ini ditandai adanya eksplorasi masalah-masalah yang nampak dengan tindakan yang efektif untuk menghasilkan perubahan-perubahan yang dikehendaki.

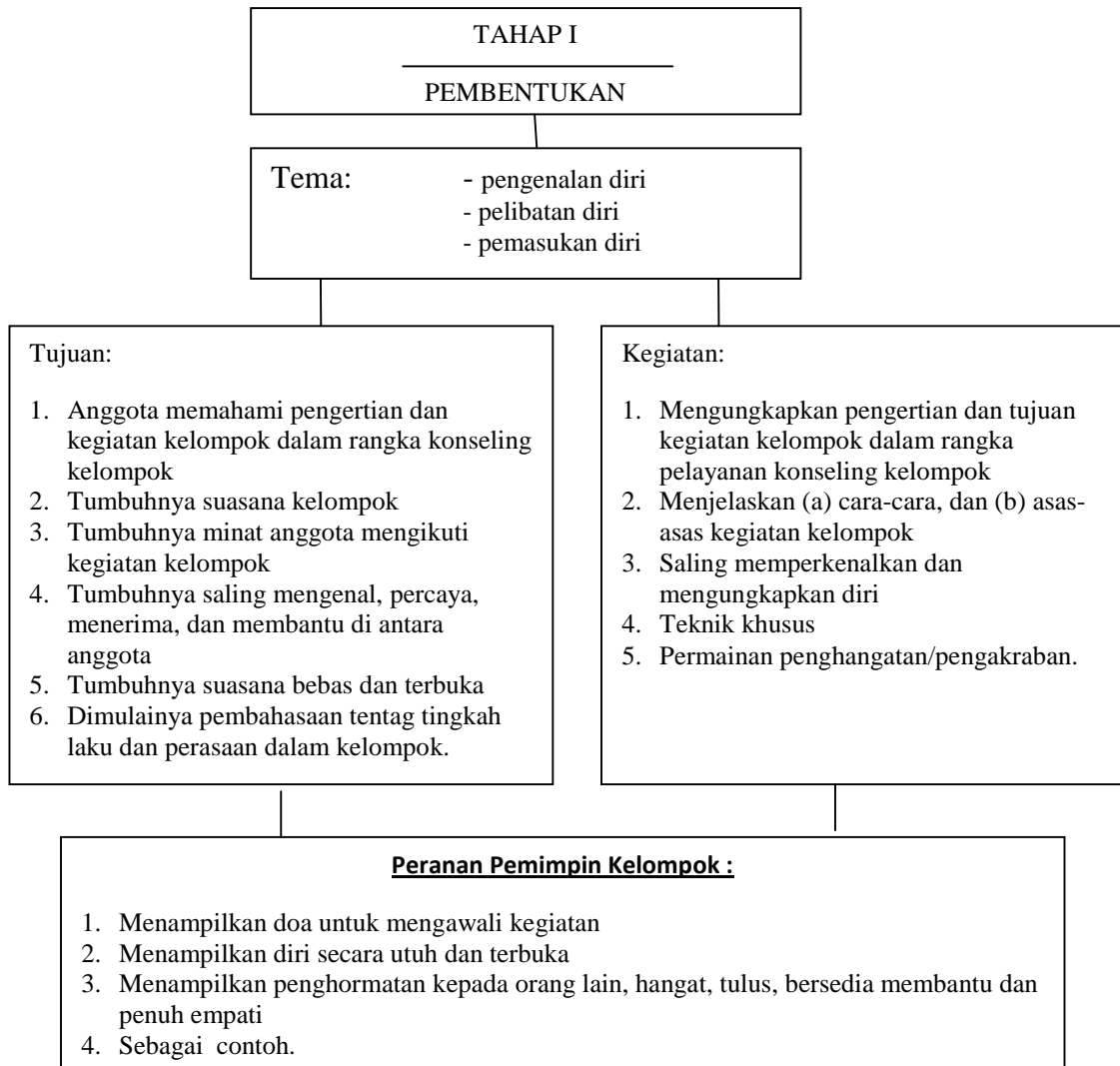
d. Tahap Pengakiran

Tahap penutupan merupakan penilaian dan tindak lanjut, adanya tujuan terungkapnya kesan-kesan anggota kelompok tentang pelaksanaan kegiatan, terungkapnya hasil kegiatan kelompok yang telah dicapai yang dikemukakan secara mendalam dan tuntas, terumuskan rencana kegiatan lebih lanjut, tetap dirasakannya hubungan kelompok dan rasa kebersamaan meskipun kegiatan diakhiri.

Berdasarkan keterangan di atas tahap yang dilaksanakan dalam kegiatan layanan konseling kelompok terdiri dari empat tahap yaitu tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan dan tahap pengakhiran. Dimana semua tahapan yang dimaksudkan dalam kegiatan kelompok adalah sebuah kegiatan yang menjadi satu kesatuan, diaman antara kegiatan yang satu dengan yang lain merupakan kegiatan yang utuh, yang dalam praktiknya tidak dibatasi oleh jeda waktu. Tahap tersebut merupakan sebuah rangkaian kegiatan yang saling terkait antara satu dengan yang lainnya.

Rincian dari tahap-tahap tertera dalam bagan-bagan berikut :

### Tahap I : Pembentukan

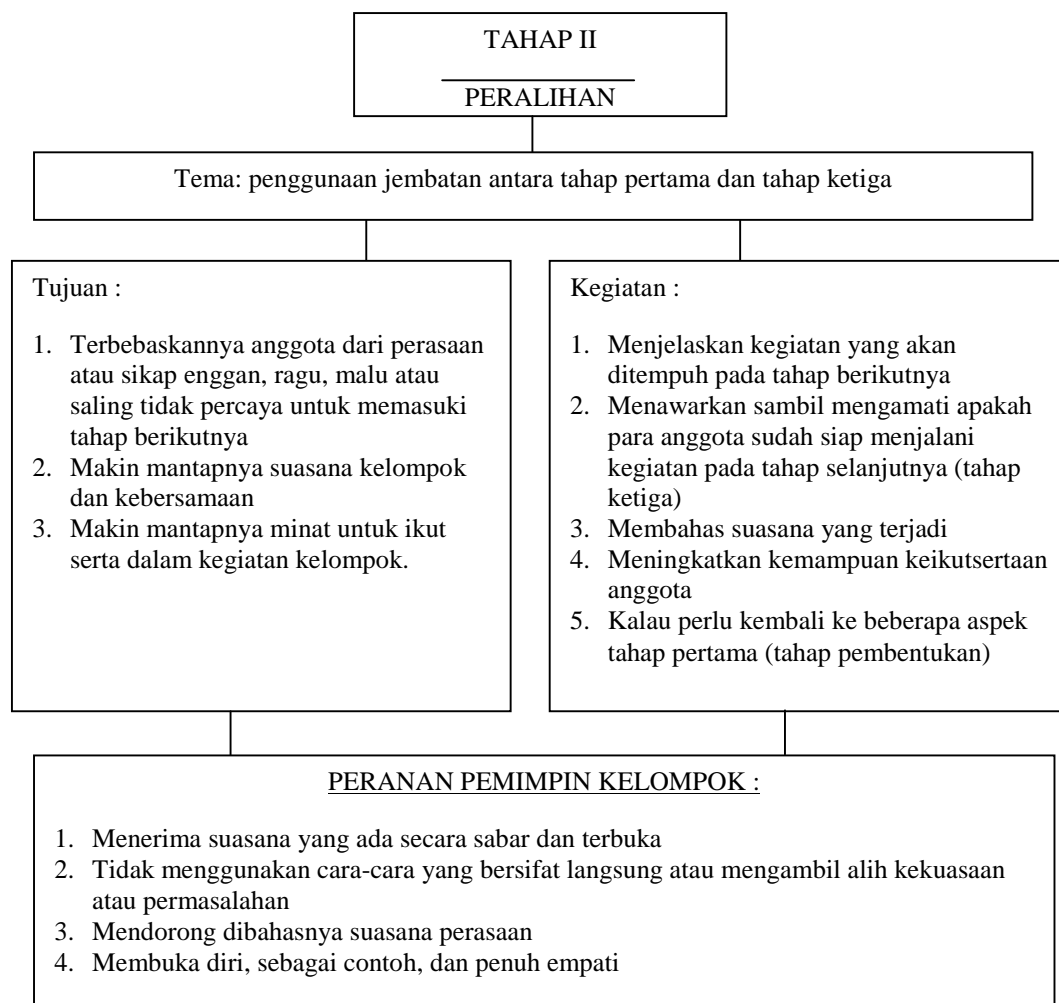


Gambar 2.1 Tahap Pembentukan dalam Layanan Konseling Kelompok

Tahap pembentukan yaitu tahapan untuk membentuk kerumunan sejumlah individu menjadi satu kelompok yang siap mengembangkan dinamika kelompok yang siap mengembangkan dinamika kelompok dalam menacapai tujuan bersama. Pada tahap ini dilakukannya pengenalan antar anggota kelompok dan membangun keakraban sehingga dapat menciptakan suasana yang hangat dan bersahabat sebelum memasuki kegiatan kelompok.

## Bagan 2

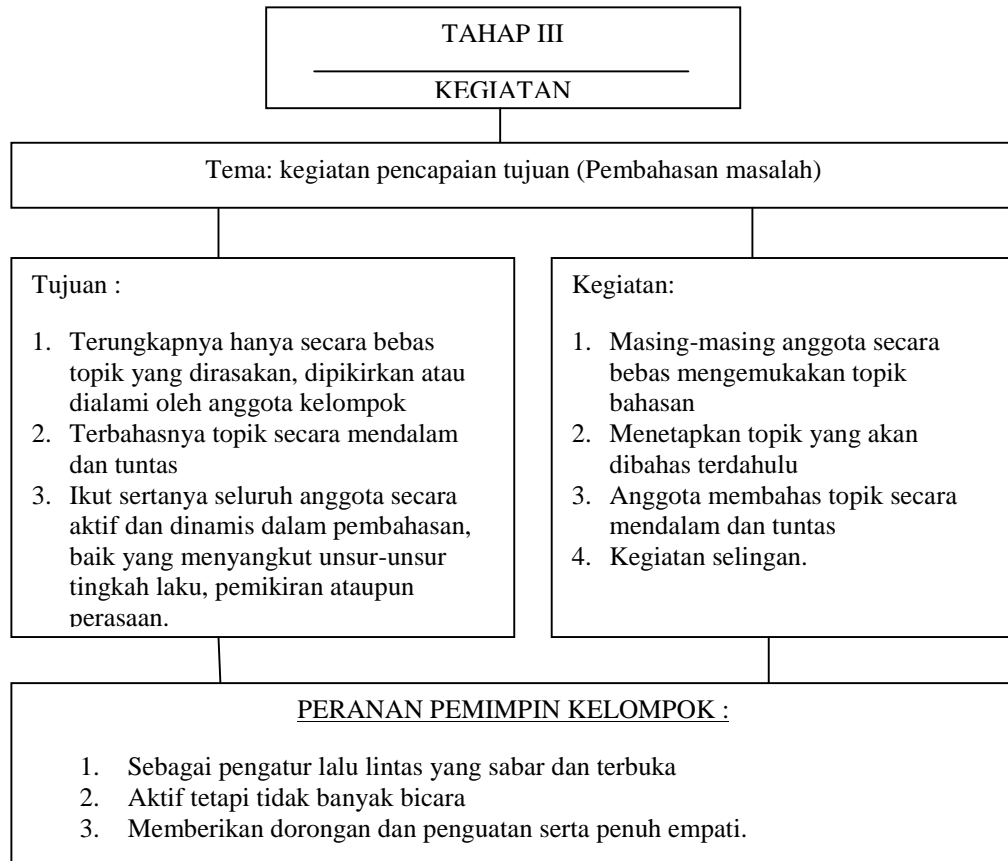
### Tahap II : Peralihan



Gambar 2.2 Tahap Peralihan dalam Layanan Konseling Kelompok

Tahap peralihan merupakan jembatan antara tahap pertama dengan tahap ketiga. Adapun tujuan dari tahap peralihan adalah terbebaskannya anggota dari perasaan atau sikap enggan, ragu, malu, atau saling tidak percaya untuk memasuki tahap berikutnya, makin mantapnya suasana kelompok dan kebersamaan, makin mantapnya minat untuk ikut serta dalam kegiatan kelompok.

**Bagan 3**  
**Tahap III : Kegiatan**



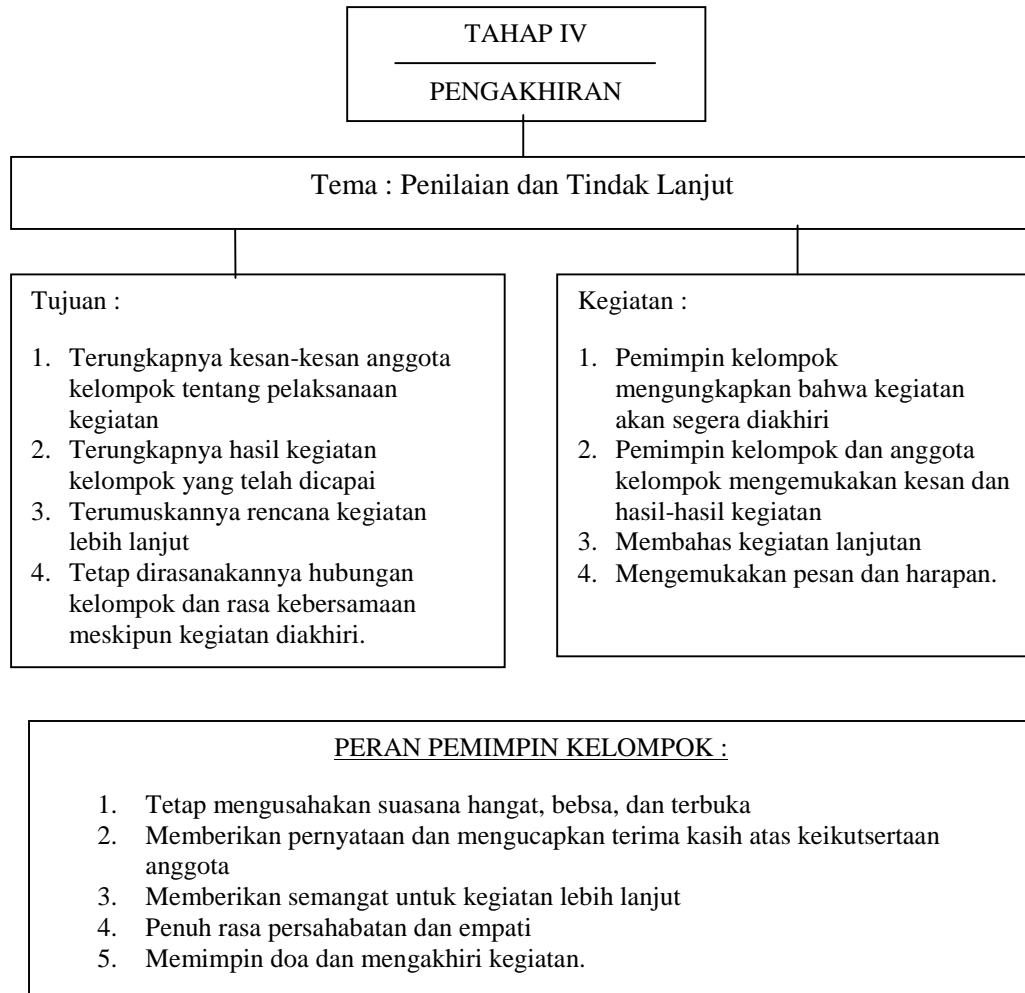
Gambar 2.3 Tahap Kegiatan dalam Layanan Konseling Kelompok

Tahap kegiatan bertujuan membahas suatu masalah atau topik yang relevan dengan kehidupan anggota secara mendalam dan tuntas. Dalam tahap ini pemimpin kelompok mengumumkan suatu masalah atau topik tanya jawab antara anggota dan pemimpin kelompok tentang hal-hal belum jelas yang menyangkut masalah atau topik tersebut secara tuntas dan mendalam.



## Bagan 4

### Tahap IV : Pengakhiran



Gambar 2.4 Tahap Pengakhiran dalam Layanan Konseling Kelompok

Tahap pengakhiran merupakan penilaian tindak lanjut, adanya tujuan terungkapnya kesan-kesan anggota kelompok tentang pelaksanaan kegiatan, terungkapnya hasil kegiatan kelompok yang telah dicapai yang dikemukakan secara mendalam dan tuntas, terumuskan rencana kegiatan lebih lanjut, tetap dirasakannya hubungan kelompok dan rasa kebersamaan meskipun kegiatan di akhir

**c. Penggunaan Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Konsep Diri Positif**

Konsep diri adalah pandangan menyeluruh individu terhadap totalitas diri sendiri baik tentang dimensi fisiknya, karakteristik pribadinya, kelebihan dan kelemahannya yang terbentuk dari pengalamannya dan interaksi dengan orang lain atau lingkungan sekitar individu. Interaksi yang terus menerus dapat dilakukan dengan konseling kelompok karena dengan layanan konseling kelompok para anggota dapat belajar bersama dengan anggota kelompok yang lain dalam memecahkan masalah yang dihadapi, selain itu pemberian alternatif-alternatif bantuan yang ditawarkan oleh para anggota kelompok yang lain lebih efektif sebab anggota kelompok tersebut sudah mengalami secara langsung.

Vasta (Dariyo, 2007:208) menyatakan bahwa konsep diri seorang individu dipengaruhi oleh kematangan dan kemampuan menerima dan memproses informasi yang diperoleh dari lingkungan hidupnya. Salah satu lingkungan yang dapat membantu dalam perkembangan individu adalah sekolah. Sekolah merupakan tempat individu berlatih, belajar, berinteraksi dan menemukan pengalaman baru. Individu dapat membentuk dan mengembangkan konsep diri positif mereka menyangkut hal-hal dalam penerimaan diri, merasa setara dengan orang lain, bersikap optimis, dan percaya diri. Dalam pembentukan konsep diri tersebut individu dibantu oleh wali kelas, guru mata pelajaran, guru pembimbing dan konseling serta orang tua diajak berkerjasama dalam pembentukan konsep diri mereka.

Dariyo (2007:202) menyatakan lingkungan sosial meliputi orang tua, teman pergaulan, tetangga, lingkungan sekolah (guru mata pelajaran, guru pembimbing, teman sekolah, kepala sekolah, aturan-aturan sekolah mempengaruhi konsep diri individu dalam hidupnya. Adanya hubungan menuntut untuk dapat memiliki kemampuan berinteraksi sosial.

Sekolah telah menyusun dan membuat suatu layanan atau kegiatan yang dapat membantu individu dalam pembentukan dan pengembangan diri mereka selain perolehan pengetahuan yang mereka dapatkan dikelas interaksi oleh guru mata pelajaran, layanan tersebut dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling yang terdapat dalam pola 17 yang terdiri dari empat bidang bimbingan, tujuh layanan dan lima layanan pendukung. Salah satu layanan yang diberikan adalah konseling kelompok, dimana layanan konseling kelompok diberikan kepada individu dengan cara membantu memecahkan permasalahan yang dialami melalui dinamika kelompok.

Layanan konseling kelompok merupakan proses pemberian bantuan dalam menyelesaikan masalah pada sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok guna mencapai suatu tujuan tertentu. Layanan yang diberikan dalam suasana kelompok dapat membantu siswa menyusun rencana dalam membuat keputusan yang tepat. Konseling kelompok merupakan lingkungan yang kondusif untuk memberikan kesempatan bagi anggotanya untuk menambah penerimaan diri dan orang lain, memberikan ide, perasaan, dukungan alternatif pemecahan masalah dan mengambil keputusan yang tepat. Suasana ini dapat menimbulkan perasaan berarti bagi anggota.

Winkel (2004) menyatakan beberapa fungsi konseling kelompok yaitu masing-masing anggota kelompok dapat memahami dirinya dengan baik dan lebih rela menerima dirinya, para anggota menjadi lebih peka terhadap kebutuhan orang lain dan lebih mampu mengahayati perasaan orang lain serta para anggota kelompok lebih berani melangkah maju dan menrima resiko yang wajar dalam bertindak yang pada akhirnya akan dapat memungkinkan anggota kelompok dalam mengembangkan konsep dirinya.

Fungsi konseling kelompok menurut Winkel (2004) tersebut merupakan bagian dari konsep diri positif, masing –masing anggota kelompok dapat mengenal diri mereka, lebih peka terhadap orang lain, mampu menrima resiko, dan mampu memahami perasaan. Layanan konseling kelompok dianggap efektif dalam meningkatkan konsep diri positif karena di dalam konseling kelompok interaksi antar individu antara anggota kelompok merupakan suatu yang khas yang tidak terjadi pada konseling perorangan dan dalam konseling kelompok yang merupakan tempat bersosialisasi dengan anggota kelompok dan masing-masing anggota kelompok akan memahami dirinya dengan baik, berdasarkan pemahaman diri itu individu lebih menerima dirinya sendiri dan lebih terbuka terhadap aspek-aspek positif dalam kepribadiannya, selain itu dalam konseling kelompok ketika dinamika kelompok sudah dapat tercipta dengan baik ikatan batin yang terjalin antar anggota kelompok akan lebih memperat hubungan diantara mereka sehingga masing-masing individu akan merasa dimengerti dan diterima oleh orang lain serta timbul penerimaan terhadap dirinya sehingga dapat membantu membentuk konsep diri positif.

Hurlock (1994:214) menyatakan bahwa dengan adanya dinamika (hubungan dan interaksi dengan orang lain) dan pengaruh dalam kelompok, remaja dapat dapat merumuskan dan memperbaiki konsep diri, menguji dirinya sendiri dan orang lain melalui kelompok yang dimiliki dan dibentuk oleh remaja tersebut.

Artinya dinamika kelompok atau hubungan dan interaksi terhadap orang lain, dapat membantu individu dalam meningkatkan konsep diri, mengenal diri sendiri, merumuskan keputusan. Dinamika kelompok dapat terjadi dengan adanya pelaksanaan layanan konseling kelompok. Konseling kelompok tersebut dapat membantu individu mengembangkan konsep diri positif mereka melalui kelompok yang mereka bentuk. Selain itu pernyataan tersebut dipertegas pendapat sukardi (2002:49) mengenai dinamika kelompok yaitu :

“dinamika kelompok yang terdapat dalam suasana konseling kelompok secara tidak langsung melatih siswa untuk memiliki keterampilan dalam berkomunikasi secara aktif, bertenggang rasa dengan siswa lain, memberi dan menerima pendapat dari siswa lainnya, bertoleransi, mementingkan musyawarah untuk mencapai mufakat seiring dengan sikap demokratis, dan memiliki rasa tanggung jawab sosial seiring kemandirian yang kuat”

Hal ini menjadi layanan konseling kelompok menjadi lebih efektif dalam meningkatkan konsep diri positif dengan memanfaatkan dinamika kelompok yaitu anggota dapat memberi dan menerima pendapat dari siswa lain yang terdapat dalam ciri-ciri konsep diri yang positif yaitu dapat menerima kritik atau saran yang diberikan orang lain.

Berdasarkan teori di atas yang menekankan dinamika kelompok dan pengaruh kelompok dalam layanan konseling kelompok, individu dapat merumuskan, memperbaiki, menguji, menilai konsep diri individu tersebut melalui kelompok yang mereka miliki dan mereka bentuk melalui proses interaksi dengan orang lain serta bagaimana konsep diri tersebut sangat berpengaruh terhadap orang lain dan berdasarkan teori bahwa konseling kelompok adalah suatu layanan yang dapat membantu siswa dalam penyelesaian masalah

dengan memanfaatkan dinamika kelompok sehingga siswa tersebut dapat memahami dan menerima kekurangan dan kelebihan, mampu mengevaluasi diri, mampu mengambil keputusan ke depan, dan mampu menerima pendapat orang lain.

Dengan demikian, kegiatan layanan konseling kelompok dianggap efektif untuk membantu siswa dalam meningkatkan konsep diri positif pada dirinya. Dengan adanya dinamika kelompok membuat anggota berinteraksi di dalam kegiatan konseling kelompok tersebut sehingga diharapkan dapat membantu anggota kelompok (siswa yang belum memiliki konsep diri positif) 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.

### III. METODOLOGI PENELITIAN

#### A. Tempat dan Waktu Penelitian

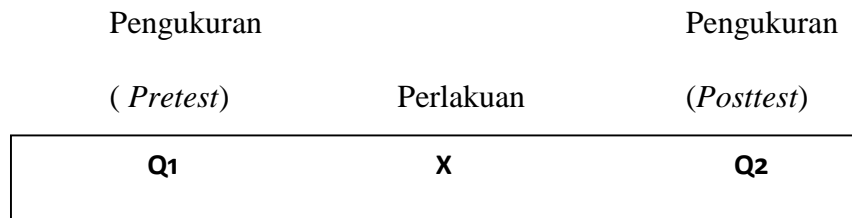
Penelitian dilakukan di SMP Negeri 6 Kota Metro dan waktu pelaksanaan pada tahun pelajaran 2015/2016

#### B. Metode Penelitian

Metode yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen yaitu metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali (Sugiyono, 2010: 107). Hal ini berarti eksperimen merupakan kegiatan percobaan untuk suatu peristiwa atau gejala yang muncul pada kondisi tertentu.

Jenis desain yang digunakan adalah *Quasi Eksperimental Design* dengan *One Group Pretest And Posttest Design*, yaitu suatu teknik untuk mengetahui efek sebelum dan sesudah pemberian perlakuan (Sugiono, 2010). Dalam desain ini dilakukan dua kali pengukuran, pengukuran pertama dilakukan sebelum diberi layanan konseling kelompok dan pengukuran kedua dilakukan setelah

diberi layanan konseling kelompok. Desain penelitian yang digunakan penulis digambarkan sebagai berikut :



Gambar 3.1 *One group pretest-posttest design*

Keterangan :

Q1 : pengukuran awal konsep diri sebelum mendapat perlakuan akan diberikan *pretest*. Pengukuran dilakukan dengan memberikan skala konsep diri..

X : pemberian perlakuan dengan layanan konseling kelompok kepada siswa yang memiliki konsep diri yang negatif.

Q2 : pemberian *posttest* untuk mengukur konsep diri siswa setelah diberikan perlakuan, dalam *posttest* akan didapatkan data hasil dari pemberian perlakuan dimana konsep diri siswa menjadi meningkat atau tidak meningkat sama sekali.

Untuk memperjelas eksperimen dalam penelitian ini disajikan tahap-tahap rancangan eksperimen, yaitu sebagai berikut:

1. Melakukan *Pre-test* adalah pemberian tes kepada siswa sebelum diadakan perlakuan yaitu layanan konseling kelompok sehingga



diperoleh hasil siswa yang memiliki hubungan sosial yang rendah.

2. Memberikan perlakuan (*treatment*) adalah pemberian perlakuan yaitu layanan konseling kelompok.
3. Melakukan *Post-test* sesudah pemberian layanan bimbingan kelompok dengan tujuan untuk mengetahui apakah konseling kelompok dapat meningkatkan motivasi belajar siswa.

## C. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

### 1. Variabel penelitian

Menurut Arikunto (2006: 96) variabel merupakan segala sesuatu yang akan menjadi objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan dua yaitu variabel independen dan dependen.

#### a. Identifikasi Variabel

##### i. Variabel Independen/bebas (X)

Variabel independen/bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau penyebab. Pada penelitian sebagai variabel bebas adalah layanan konseling kelompok.

##### ii. Variabel Dependen/terikat (Y)

Variabel dependen/terikat adalah variabel yang keberadaannya bergantung pada variabel bebas. Pada penelitian ini sebagai variabel terikat adalah konsep diri.

## **2. Definisi Operasional Variabel**

### **1. Konsep diri**

Konsep diri adalah cara pandang atau perspsi individu terhadap dirinya sendiri yang menyangkut apa yang ia ketahui dan rasakan tentang perilakunya, isi pikiran dan perasaannya, serta bagaimana perilaku tersebut berpengaruh terhadap orang lain. Konsep diri positif merupakan cara pandang individu dalam mengenal, memahami kelebihan dan kekurangan yang ia miliki, percaya diri dan merasa setara dengan orang lain, mampu memecahkan masalah dan mampu mengevaluasi diri dan bersikap optimis.

### **2. Konseling Kelompok**

Konseling kelompok adalah proses konseling yang dilakukan dalam situasi kelompok, dimana konselor berinteraksi dengan konseli dalam bentuk kelompok yang dinamis untuk memfasilitasi masalah yang dihadapinya secara bersama-sama. Adapun tahap-tahap pelaksanaan konseling kelompok, yaitu: tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan, tahap pengakhiran.

## **D. Subyek Penelitian**

Subyek penelitian merupakan sumber data untuk menjawab masalah. Penelitian subyek ini disesuaikan dengan keberadaan masalah dalam penelitian. Selain itu data yang ingin dikumpulkan juga harus disesuaikan dengan masalah dalam penelitian.

Subyek penelitian ini adalah siswa dari kelas VII SMP Negeri 6 Metro yang memiliki konsep diri positif yang rendah. Alasan peneliti menggunakan subyek penelitian adalah karena penelitian ini merupakan aplikasi untuk meningkatkan konsep diri positif pada siswa dengan menggunakan konseling kelompok dan hasil dari proses konseling kelompok ini tidak dapat digeneralisasikan antara subyek yang satu dan tidak dapat mewakili subyek yang lain karena setiap individu berbeda.

#### **E. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data adalah cara-cara yang digunakan untuk memperoleh data atau informasi yang diperlukan guna mencapai objektivitas yang tinggi. Untuk mengumpulkan data teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

##### **1. Skala Konsep Diri**

Skala konsep diri ini menggunakan model skala Likert. Dengan model skala Likert. Nazir (2003: 339) mengemukakan prosedur dalam pembuatan skala Likert sebagai berikut :

- a. peneliti mengumpulkan item-item yang cukup banyak dan relevan dengan masalah yang sedang diteliti
- b. item-item tersebut diujikan kepada sekelompok responden yang cukup responsive dari populasi yang ingin diteliti

- c. responden diminta untuk mengisi item pernyataan sesuai dengan keadaan yang paling mewakili dirinya (apakah mereka menyukai (+) atau tidak menyukai (-) item-item yang tersedia. Responsi tersebut dikumpulkan dan jawaban yang memberikan indikasi menyukai diberikan skor tinggi dan sebaliknya.
- d. total skor dari masing-masing responden adalah penjumlahan dari skor masing-masing item responden tersebut
- e. responden dianalisa untuk mengetahui item-item mana yang sangat nyata batasan antara skor tinggi dan skor rendah dalam skala total untuk respon upper dan lower dianalisa untuk melihat sampai berapa jauh tiap item itu berbeda. Item-item yang tidak menunjukkan korelasi dengan skor total tidak dipakai

Pada penelitian ini, Skala yang dibagikan pada siswa berisikan lima alternatif jawaban, yaitu sangat setuju, setuju, ragu-ragu, tidak setuju, sangat tidak setuju. Dengan memiliki masing-masing skor yang berbeda, apabila pertanyaan positif maka jawaban sangat setuju (SS) skornya 4, jawaban sesuai (S) skornya 3, jawaban, jawaban tidak sesuai (TS) skornya 2, dan sangat tidak sesuai (STS) skornya 1,

**Tabel 3.1 Kisi-kisi Instrumen (Skala Konsep Diri)**

Variabel	Indikator	Deskriptor	Nomor Item		
			Positif	Negatif	Jumlah
Konsep diri	1. Percaya diri	1.1 Merasa yakin dalam berbicara di depan umum	1 5	8 24	8
		1.2 Merasa yakin	33 7	36 40	

		dalam mengerjakan tugas atau pekerjaan			
2. Menerima diri apa adanya secara positif	2.1 Penerimaan diri terhadap kondisi fisik dan psikis 2.2 Menghargai diri sendiri	25 13 27 31	2 14 28 30	8	
3. Merasa setara dengan orang lain	3.1 Merasa pantas bergaul dengan siapa saja 3.2 Mampu bersaing secara sehat dengan siapa saja	17 21 39	16 20 18 22	7	
4. Dapat menyikapi kegagalan	4.1 Mampu mengambil hikmah dari semua peristiwa yang terjadi 4.2 Kegagalan memberikan semangat untuk lebih baik lagi	3 9 11 15	6 23 32 38	8	
5. Tidak bersikap hiperkritis	5.1 Menghargai orang lain 5.2 Ikut merasa senang atas keberhasilan orang lain	10 4 41	35 12 19	6	
6. Optimis	6.1 Merasa yakin atas kemampuan yang dimiliki	29 37	26 34	4	

Kriteria skala Konsep Diri dikategorikan menjadi 3 yaitu : tinggi, sedang, dan rendah. Untuk mengkategorikannya, terlebih dahulu ditentukan besarnya interval dengan rumus sebagai berikut :

$$i = \frac{NT - NR}{K}$$

Keterangan:

$i$  : interval

$NT$  : nilai tertinggi

$NR$  : nilai terendah  
 $K$  : jumlah kategori

Semakin besar skor yang diperoleh menunjukkan semakin tinggi pula tingkat Konsep diri positif dan sebaliknya, semakin rendah skor yang diperoleh menunjukkan tingkat Konsep diri positif yang rendah pada siswa.

Jadi, interval untuk menentukan kriteria konsep diri positif siswa adalah:

$$I = \frac{NT-NR}{K} = \frac{(41 \times 4) - (41 \times 1)}{3} = \frac{164 - 41}{3} = 41$$

Berdasarkan keterangan diatas maka diperoleh kriteria konsep diri positif siswa yang tertera pada tabel berikut ini

Tabel 3.2 kriteria Konsep Diri Positif

<b>Interval</b>	<b>Kriteria</b>
123-164	Tinggi
82-122	Sedang
41-81	Rendah

#### **F. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian**

Keberhasilan suatu penelitian ditentukan oleh baik tidaknya instrumen yang digunakan. Oleh karena itu, hendaknya peneliti melakukan pengujian terhadap instrumen yang digunakan.

## 1. Uji Validitas

Menurut Arikunto (2002: 144-145) validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen. Suatu instrumen yang valid atau sahih mempunyai validitas tinggi. Sebaliknya instrumen yang kurang valid berarti memiliki validitas rendah.

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan validitas isi. Azwar (2014:132) berpendapat bahwa untuk menguji validitas isi dapat digunakan pendapat para ahli (*judgment experts*). Suryabrata (2012:61) juga menambahkan bahwa validitas isi ditegakkan pada langkah telaah pendapat profesional. Ahli yang dimintai pendapatnya adalah 3 orang dosen Bimbingan dan Konseling FKIP Unila yaitu ibu Citra Abriani Maharani, S.Pd.,M.Pd, ibu Ari Sofia S.Psi.,M.A.,Psi, dan ibu Yohana Oktariana,S.Pd.,M.Pd. berdasarkan hasil uji ahli terdapat 52 item yang dinyatakan sesuai dan layak untuk uji coba.

Untuk menghitung koefisien validitas isi, penulis menggunakan formula Aiken's V yang didasarkan pada hasil penilaian panel ahli sebanyak n orang terhadap suatu item. Penilaian dilakukan dengan cara memberikan angka antara 1 (yaitu sangat tidak mewakili atau sangat tidak relevan) sampai dengan 4 (yaitu sangat mewakili atau sangat relevan). Rumus dari Aiken's V adalah sebagai berikut :

$$V = \frac{s}{[n(c-1)]}$$

Keterangan :

- $s$  = Jumlah total  
 $n$  = Jumlah ahli  
 $s$  =  $r - l_o$   
 $l_o$  = Angka penilaian validitas yang rendah ( dalam hal ini = 1)  
 $c$  = Angka penilaian validitasnya tertinggi ( dalam hal ini = 4)  
 $r$  = Angka yang diberikan oleh seorang penilai

Semakin mendekati angka 1,00 perhitungan dengan rumus Aiken's V diinterpretasikan memiliki validitas yang tinggi. Berdasarkan hasil perhitungan dengan rumus Aiken's V diatas maka dapat disimpulkan bahwa instrumen valid dan instrumen dapat digunakan (lampiran 4 hal 151).

Selanjutnya untuk skala konsep diri dilakukan uji coba di SMP Negeri 3 Metro, dan dianalisis item-itemnya. Analisis item dilakukan dengan menggunakan program SPSS (*Statistical Package For Social Science*) 21. Setelah dilakukan uji coba dan analisis, hasil yang diperoleh yaitu dari 52 butir item yang dinyatakan valid 41 item dan sisanya 11 item dinyatakan tidak valid. Item yang tidak valid yaitu item nomor 4, 10, 19, 23, 35, 41, 45, 46, 47, 49, 51. Hal ini dikarenakan  $r$  hitung  $<$   $r$  tabel item yang tidak valid akan dihilangkan karena sudah terdapat item yang mewakili untuk mengungkapkan aspek konsep diri.

## 2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas menunjukkan pada suatu pengertian bahwa suatu instrumen, cukup dapat dipercaya untuk dapat digunakan sebagai alat



pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik. Arikunto (2006: 178) menyatakan instrumen yang dapat dipercaya, yang reliabel akan menghasilkan data yang dapat dipercaya juga. Apabila data yang diambil memang sesuai dengan kenyataannya, maka berapa kalipun diambil hasilnya akan tetap sama. Pada penelitian ini untuk mengukur reliabilitas dilakukan dengan menggunakan rumus koefisien *alpha* dengan bantuan *Statistical Product and Service Solution V.21* (SPSS 21). Tingkat reliabilitas skala dapat dilihat dengan

$$\text{menggunakan teknik rumus } \alpha. r = \left[ \frac{k}{(k-1)} \right] \left[ 1 - \frac{\sum x_b^2}{t} \right]$$

keterangan:

$r$  = koefisien reliabilitas (*Cronbach Alpha*)

$k$  = banyaknya butir pernyataan

$\sum \sigma_b^2$  = total varian butir

$\sigma_t^2$  = total varian

Rumus *alpha* dari *cronbach* digunakan untuk mencari reliabilitas instrumen yang skornya bukan 1 dan 0, yakni soal-soal yang jawabannya bervariasi seperti uraian dan skornya rentangan antara beberapa nilai. Untuk mengetahui tinggi rendahnya reliabilitas digunakan kriteria reliabilitas.

Tolak ukur klasifikasi rentang koefisien reliabilitas dari Riduwan (2011) sebagai berikut :

**Tabel 3.3 Rentang Koefisien Reliabilitas Skala**

Koefisien Reliabilitas	Kategori
0,80 - 1,00	Derajat keterandalan sangat tinggi
0,60 - 0,799	Derajat keterandalan tinggi
0,40 - 0,599	Derajat keterandalan cukup

0,20 – 0,399	Derajat keterandalan rendah
0,00 – 0,199	Derajat keterandalan sangat rendah

Berdasarkan pengelolaan data skala yang telah diketahui berkontribusi maka selanjutnya dihitung reliabilitasnya dan diketahui hasilnya adalah 0,973. Hal tersebut berarti bahwa reliabilitas dari skala tersebut sangat tinggi karena reliabilitasnya antara 0,80-1,00 dikatakan memiliki reliabilitas sangat tinggi ( lampiran 5 hal 155).

#### **G. Teknik Analisis Data**

Analisis data merupakan kegiatan yang dilakukan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul (Sugiono, 2012). Analisis data merupakan salah satu langkah yang sangat penting dalam kegiatan penelitian. Dengan analisis data maka akan dapat membuktikan hipotesis. Arikunto (2006) menyatakan bahwa penelitian eksperimen bertujuan untuk mengetahui dampak dari suatu perlakuan, yaitu mencoba sesuatu, lalu dicermati akibat dari perlakuan tersebut.

Penelitian ini menggunakan teknik analisis data dengan uji *Wilcoxon* yaitu dengan mencari perbedaan mean *Pretest* dan *Posttest*. Analisis ini digunakan untuk mengetahui peningkatan konsep dri positif dapat digunakan dengan menggunakan layanan konseling kelompok.

Karena subjek penelitian kurang dari 25, maka distribusi datanya dianggap tidak normal (Sudjana, 2002) dan data yang diperoleh merupakan data ordinal, maka statistik yang digunakan adalah *non* parametrik (Sugiono,

2012) dengan menggunakan *Wilcoxon Matched Pairs Test*. Penelitian ini akan menguji *Pretest* dan *posttest*. Dengan demikian peneliti dapat melihat perbedaan nilai antara *pretest* dan *posttest* melalui uji *Wilcoxon* ini. Dalam pelaksanaan uji *Wilcoxon* untuk menganalisis kedua data yang berpasangan tersebut, dilakukan dengan menggunakan analisis uji melalui program SPSS (*Statistical Package for Social Science*) versi 21. (Lampiran 10 hal 167)

Adapun rumus uji *Wilcoxon* ini adalah sebagai berikut (Sudjana, 2002):

$$Z = \frac{T - \frac{1}{4}n(n+1)}{\sqrt{\frac{1}{24}n(n+1)(2n+1)}}$$

Keterangan :

- Z : Uji *Wilcoxon*
- T : Total Jenjang (selisih) terkecil antara nilai *pretest* dan *posttest*
- N : Jumlah data sampel

Kaidah keputusan:

Jika statistik hitung (angka z output) > statistik tabel (tabel z), maka  $H_0$  diterima (dengan taraf signifikansi 5%)

Jika statistik hitung (angka z output) < statistik tabel (tabel z), maka  $H_0$  ditolak (dengan taraf signifikansi 5%).

Dari hasil uji hipotesis menggunakan uji *Wilcoxon*, diperoleh harga  $z_{hitung} = -2.527$  Harga ini selanjutnya dibandingkan dengan  $z_{tabel} = 1,645$  (lampiran10 hal 164).

## V. KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian pada siswa kelas VII di SMP Negeri 6 Kota Metro Tahun Ajaran 2015/2016 , maka dapat diambil kesimpulan, yaitu:

#### 1. Kesimpulan Statistik

Berdasarkan hasil yang diperoleh dalam penelitian ini menunjukkan bahwa konsep diri positif rendah pada siswa mengalami peningkatan menjadi konsep diri positif setelah pemberian layanan konseling kelompok. Hal ini terbukti dari hasil uji hipotesis menggunakan uji *Wilcoxon*, diperoleh harga  $z_{hitung} = -2.527$  Harga ini selanjutnya dibandingkan dengan  $z_{tabel} = 1,645$  (lampiran10 hal 167).

#### 2. Kesimpulan Penelitian

Konsep diri positif dapat ditingkatkan dengan menggunakan layanan konseling kelompok pada siswa kelas VII di SMP Negeri 6 Kota Metro tahun pelajaran 2015/2016

## B. Saran

Setelah penulis menyelesaikan penelitian, membahas dan mengambil kesimpulan dari penelitian ini, maka dengan ini penulis mengajukan saran sebagai berikut:

### 1. Kepada Siswa

Siswa hendaknya mengikuti kegiatan layanan konseling kelompok jika mengalami kesulitan dalam meningkatkan konsep diri positif di dalam dirinya, agar siswa dapat memiliki sikap, perilaku, dan kepribadian yang positif.

### 2. Kepada guru bimbingan konseling

Kepada guru bimbingan dan konseling hendaknya dapat membantu siswa dalam membentuk dan mengembangkan konsep diri positif dengan memberikan layanan konseling kelompok.

### 3. Kepada para peneliti selanjutnya

Bagi peneliti lain hendaknya dalam melakukan penelitian mengenai peningkatan konsep diri positif hendaknya dapat menggunakan layanan dan teknik yang berbeda, dimana salah satu yang bisa digunakan yaitu melalui kelompok teman sebaya individu menerima umpan balik dari teman-teman mereka tentang kemampuan mereka. Remaja menilai apa-apa yang mereka lakukan, apakah dia lebih baik dari pada teman-temannya, sama, ataukah lebih buruk dari apa yang remaja lain kerjakan, bahwa dengan mengamati pencerminan perilaku diri sendiri terhadap respon yang diberikan oleh orang lain, maka individu dapat mempelajari dirinya sendiri dan dapat membentuk konsep diri positif.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : PT Rineka Cipta
- Ali, M. & M.Asrori. 2011. *Psikologi remaja (Perkembangan Peserta Didik)*. Jakarta : Bumi Aksara
- Burn, R.B 1993. *Konsep Diri*. Jakarta : Arcan
- Calhoun, JF. 1995. *Psikologi Tentang Penyesuaian Diri Dan Hubungan Kemanusiaan*. Semarang : IKIP Semarang Press:
- Centi, J. 1993. *Mengapa rendah diri?*. Yogyakarta : Kansius
- Dario, A. 2007. *Psikologi perkembangan anak tiga tahun pertama*. Bandung : PT Refika Aditama
- Djaali, H. 2008. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta : Bumi Aksara
- Ghufron, M.N. & Rini R. 2010. *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz media.
- Hurlock, E. 1990. *Perkembangan Anak Jilid II*. Jakarta : Erlangga
- Hutagulung. I. 2007. *Konsep Diri Dan Penyesuaian Diri Pada Remaja*. Jakarta : Erlangga
- Kurnanto, M. 2013. *Konseling Kelompok*. Bandung : Alfabeta
- Sarwono, J. 2006. *Metode Penelitian Kuantitatif & Kualitatif* . Yogyakarta: Graha Ilmu
- Nazir, M. 2003. *Metode Penelitian*. Jakarta : Ghalia Indonseia
- Prayitno. 1995. *Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling kelompok*. Jakarta: Ghalia Indonesia
- 2004. *Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling kelompok*. Jakarta: Ghalia Indonesia
- Pudjijogyanti, C . 1988. *Konsep diri dalam pendidikan*. Jakarta : Arcan
- Rakhmat, J. 2005. *Psikologi Komunikasi*. Bandung: Remaja Rosdakrya
- Sarwono, S. 2011. *Psikologi Remaja*. Jakarta: Rineka Cipta
- Slavin, R. 2008. *Psikologi Pendidikan Teori dan Praktik*. Jakarta : Indeks

- Satmoko, R. 1995. *Psikologi Tentang Penyesuaian Dan Hubungan Kemanusiaan* : Semarang :Ikip Semarang Pres
- Sudjana. 2002. *Metode Stastika*. Bandung : Tarsito
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- . 2012. *Metodologi Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: alfabeta
- Sukardi, D.K. 2008. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling disekolah*. Jakarta : Rineka Cipta
- Suryabrata, S. 2007. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Rajagrafindo Persada
- . 2007. *Psikologi Kepribadian*. Jakarta : Rajagrafindo Persada
- Riduwan. 2011. *Belajar Mudah Penelitian Untuk Guru, Karyawan, Dan Peneliti Pemula*. Bandung. UNP
- Thalib, SB. 2010. *Psikologi Pendidikan Berbasis Analisis Empiris Aplikatif*. Kencana Prenada Media Grup: Jakarta.
- Wibowo, M. 2005. *Konseling Kelompok Perkembangan*. Semarang : UPT Unnes Press
- Yusuf, S & Nurihsan, J. 2005. *Landasan Bimbingan Dan Konseling*. Bandung: PT. Remaja Rosda Karya