

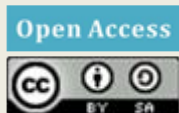
MENINGKATKAN KONSEP DIRI POSITIF SISWA MELALUI LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK RASIONAL EMOTIF BEHAVIOR

Munjiati Sa'adah¹, Edy Irawan², Nita Fitria³
SMA Negeri 1 Pagelaran¹, Universitas Muhammadiyah Pringsewu², Universitas Muhammadiyah Pringsewu³
Email : munjiatis@gmail.com¹, edyirawan@umpri.ac.id², nitafitria@umpri.ac.id³

Abstract

Mengenal diri sangat penting dalam upaya pengembangan diri, artinya tak mungkin terjadi proses pengembangan pribadi tanpa terlebih dahulu mengenali keunggulan dan kelemahan diri sendiri. Oleh sebab itu, hal yang penting bagi siswa untuk mempunyai konsep diri yang positif. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan konsep diri positif siswa melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik rasional emotif behavior. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian tindakan bimbingan dan konseling (PTBK). Subjek penelitian berjumlah 10 orang yang menjadi anggota kelompok dalam layanan bimbingan kelompok dengan teknik rasional emotif behavior. Hasil penelitian dari empat pertemuan bimbingan kelompok yang dirangkum dalam dua siklus, konsep diri positif individu mengalami peningkatan. Para individu semakin memahami potensi-potensi diri yang perlu dikembangkan setelah penulis meminta dengan analisis SWOT.

Kata Kunci : *Konsep diri; Bimbingan kelompok; Rasional Emotif Behavior*



Received : 2020-07-10. Published : 2020-08-31.

This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License
Website: <http://ejournal.umpri.ac.id/index.php/fokus>

PENDAHULUAN

Setiap individu akan mempunyai gambaran masing-masing mengenai dirinya dan lingkungan luar yang mempengaruhinya. Gambaran ini merupakan hasil penilaian pribadi yang dituangkan ke dalam kerangka perilaku yang mengatur individu dalam menampilkan kesan dirinya. Proses tersebut dinamakan konsep diri. Konsep diri merupakan suatu gambaran mengenai apa yang individu pikirkan tentang dirinya, pendapat orang lain dan harapan individu mengenai dirinya. Mengenal diri sangat penting dalam upaya pengembangan diri, artinya tak mungkin terjadi proses pengembangan pribadi tanpa terlebih dahulu mengenali keunggulan dan kelemahandiri sendiri. Usaha ini dilandasi oleh kesadaran bahwa manusia sebagai *the self determining being*, yaitu memiliki kemampuan untuk menentukan apa yang paling baik untuk dirinya sendiri dalam rangka meningkatkan kualitas hidupnya (Bastaman, 2007).

Konsep diri (self-concept) menurut Chaplin (dalam Respati dkk : 2006), merupakan evaluasi individu baik penilaian atau penaksiran mengenai dirinya sendiri. Menurut Papalia, Olds dan Feldman (2009) konsep diri dibentuk berdasarkan interaksi individu dengan orang-orang sekitarnya, apa yang

dipersepsikan orang lain mengenai diri individu yang tidak terlepas dari struktur, peran, dan status sosial yang disandang oleh seorang individu. Menurut Subadi, dkk. (dalam Pardede, 2008), konsep diri bukanlah faktor yang dibawa sejak lahir, melainkan faktor yang dipelajari dan terbentuk dari pengalaman individu dalam berhubungan dengan individu lain. Deaux, dkk (dalam Sarwono dan Meinarno : 2009) menyatakan konsep diri adalah sekumpulan keyakinan dan perasaan seseorang mengenai dirinya. Keyakinan mengenai dirinya tersebut meliputi dengan bakat, minat, kemampuan, penampilan fisik, dan lain sebagainya. Kemudian seseorang akan memiliki perasaan terhadap keyakinan mengenai dirinya tersebut, apakah orang tersebut merasa positif atau negatif, bangga atau tidak bangga, dan senang atau tidak senang dengan dirinya.

Lingkungan sangat mempengaruhi perkembangan konsep diri individu. Apabila dalam masa pertumbuhan dan perkembangan individu berada lingkungan sekitar yang kurang mendukung, maka konsep dirinya tidak dapat berkembang dengan sangat baik. Sehingga permasalahan yang akan muncul dalam diri individu adalah rendahnya konsep diri. Rendahnya konsep diri yang terus menerus berkembang tanpa perubahan, membuat individu kurang memahami keadaan diri dan tidak dapat menerima keadaan diri, sehingga penghargaan dirinya kurang baik serta dapat menimbulkan permasalahan seperti perilaku rendah diri, putus asa, kurang menerima keadaan dan penyesalan terhadap dirinya. Hal itu adalah gejala perilaku maladjustment yaitu ketidakmampuan individu dalam melakukan penyesuaian sosial, sehingga mengganggu perkembangan kepribadian dirinya yang sehat (Indah Tri Lestari dan Elisabeth Christiana :2018). Selain hal tersebut, individu yang memiliki konsep diri rendah banyak yang mengalami kegagalan dan masalah terutama dalam hal akademik seperti perolehan prestasi yang rendah. Hal itu diakibatkan karena individu bersikap pesimis terhadap kemampuan, bakat dan potensi yang dimiliki dan berpikir bahwa dirinya akan gagal, secara tidak langsung individu akan mempersiapkan kegagalan untuk dirinya sendiri.

Berdasarkan hasil wawancara guru BK, siswa yang datang ke ruang BK mempunyai konsep diri yang rendah, hal ini dapat dilihat dari perilaku siswa seperti sering tidak mampu bila ada tugas dari guru, tidak bisa menerima keadaan diri, tidak mengenali kelebihan dan kekurangan dirinya, tidak dapat mengembangkan bakat dan minatnya, merasa ragu akan kemampuan dirinya.

Penyebab munculnya masalah konsep diri negatif adalah faktor keyakinan atau pola pikir individu sendiri. Sementara sikap dan perlakuan orang-orang di sekitar individu (keluarga, teman dan guru) merupakan faktor yang sulit diubah, karena untuk mengubah lingkungan sama halnya dengan mengubah budaya, adat dan sistem (Mumahamad, 2018). Dari permasalahan diatas maka konsep diri siswa perlu ditingkatkan. Oleh karena itu perlu diberikannya bimbingan yang tepat oleh konselor. Layanan bimbingan kelompok adalah suatu proses pemberian informasi dan bantuan pada sekelompok orang yang perlu bantuan dalam mengatasi masalahnya dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Kelebihan layanan ini adalah diberikan dalam suasana kelompok selain itu juga bisa dijadikan media penyampaian informasi sekaligus juga bisa membantu siswa dalam menyusun rencana dan membuat keputusan yang tepat sehingga diharapkan akan berdampak positif bagi siswa yang nantinya akan menumbuhkan konsep diri yang positif. Pentingnya konsep diri positif pada remaja adalah untuk mengatasi dampak dan pengaruh buruk dari konsep diri negatif. Remaja yang memiliki konsep diri positif akan memiliki rasa percaya diri, memiliki dorongan kemandirian yang lebih baik, dapat mengenal, memahami dan menerima faktor-faktor yang bermacam-macam tentang diri sendiri serta mampu mengintrospeksi diri. Selain itu dapat menerima semua kelemahan dan kelebihan yang

dimiliki dirinya sehingga dapat berperilaku efektif dalam berbagai situasi. Sangatlah penting bagi seorang konselor untuk memahami konsep diri terlebih dahulu harus menanamkan dalam dirinya sendiri sebelum melayani konseli, sebab keadaan yang dialami konseli bisa saja mempengaruhi konsep dirinya, disinilah peran penting konselor selain memenuhi kebutuhan dasar fisiknya yaitu membantu klien untuk memulihkan kembali konsep dirinya.

Salah satu teknik yang dapat digunakan untuk meningkatkan konsep diri positif siswa adalah dengan teknik *Rational Emotive Behavior* yaitu pendekatan yang bersifat direktif, yaitu pendekatan yang membelajarkan kembali kepada konseli untuk memahami input kognitif yang menyebabkan gangguan emosional, mencoba mengubah pikiran konseli agar membiarkan pikiran irasionalnya atau belajar mengantisipasi manfaat atau konsekuensi dari tingkah laku. Menurut Ellis (dalam Corey, 2015), *Rational Emotive Behavior* adalah suatu pendekatan untuk membantu memecahkan masalah-masalah yang disebabkan oleh pola pikir yang bermasalah. Sedangkan menurut Habsy (2018) Rasional Emotif Perilaku dipandang sebagai Model terapi yang berorientasi kognitif. Pendekatan ini telah mengalami evolusi sedemikian rupa, yang pada akhirnya menjelma menjadi pendekatan yang komperhensif dan ekletik yang menekankan unsur-unsur berpikir, menimbang, memutuskan dan melakukan.

Teknik rasional emotif behavior dapat digunakan dalam layanan BK yang dikemas dalam dinamika kelompok. Dinamika kelompok dapat terwujud dengan baik karena anggota kelompok dapat saling tolong menolong, menerima keadaan dan berempati dengan tulus. Akan tetapi, semua itu tidak dapat terjadi apabila individu merasa tidak nyaman dengan teman, kelompok atau suasana dalam bimbingan kelompok. Melalui pemberian teknik ini, siswa akan lebih mudah mengemukakan masalah dan pendapatnya secara terbuka karena teknik ini mampu menciptakan suasana yang siswa mau dan tidak segan untuk bercerita tentang masalah yang dialaminya. Layanan yang dimaksud adalah layanan bimbingan kelompok. Menurut Sukardi (2008:64), bimbingan kelompok yaitu “layanan bimbingan yang memungkinkan sejumlah peserta didik secara bersama-sama memperoleh berbagai bahan dari nara sumber tertentu yang berguna untuk menunjang kehidupannya sehari-hari baik individu maupun sebagai pelajar, anggota keluarga dan masyarakat serta untuk pertimbangan dalam pengambilan keputusan”. Bimbingan kelompok dapat berupa penyampaian informasi ataupun aktivitas kelompok membahas masalah-masalah pendidikan, pekerjaan, pribadi dan sosial”. Mungin Edi Wibowo (2009:5) menyatakan bimbingan kelompok adalah “suatu kegiatan kelompok dimana pimpinan kelompok menyediakan informasi dan mengarahkan diskusi agar anggota kelompok menjadi lebih sosial atau mencapai tujuan bersama”. Sedangkan Gibson mengemukakan (2010:275) bimbingan kelompok “mengacu pada aktivitas-aktivitas kelompok yang berfokus kepada penyediaan informasi atau pengalaman lewat aktivitas kelompok yang terencana dan terorganisir”.

Dalam kegiatan bimbingan kelompok dinamika kelompok sengaja ditumbuhkembangkan, karena dinamika kelompok adalah hubungan interpersonal yang ditandai dengan semangat kerjasama antar anggota kelompok, saling berbagi pengetahuan, pengalaman dan mencapai tujuan kelompok. Berdasarkan paparan di atas, penulis berasumsi bahwa bimbingan kelompok dengan teknik rasional emotif behavior untuk meningkatkan konsep diri positif siswa.

METODE

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Bimbingan Konseling. Penelitian ini dirancang dalam bentuk siklus. Setiap siklus terdiri dari empat tahapan kegiatan, yaitu : 1) perencanaan, 2) Pelaksanaan tindakan, 3) observasi dan evaluasi, dan 4) refleksi yang berulang secara siklus. Adapun subjek

penelitian ini adalah siswa kelas X SMAN 1 Pagelaran yang berjumlah 10 siswa. Layanan bimbingan kelompok dilaksanakan dalam empat pertemuan yang terbagi ke dalam dua siklus.

Lokasi penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Pagelaran. Pengumpulan data menggunakan teknik observasi, wawancara dan dokumentasi. Observasi digunakan untuk melihat secara langsung interaksi para anggota kelompok pada saat mengikuti layanan bimbingan kelompok. Instrumen yang digunakan adalah pedoman observasi. Selain itu, penulis juga menggunakan teknik wawancara untuk menggali data mengenai perasaan individu yang berkaitan dengan kesadaran diri dan penilaian terhadap dirinya setelah diberikan kekuatan kata-kata melalui teknik rasional emotif behavior. Instrumen yang digunakan adalah pedoman wawancara. Teknik yang ketiga adalah dokumentasi. Penulis menggunakan data laboratorium BK yang telah didokumentasikan guna menggali informasi tentang riwayat subyek penelitian seutuhnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada tiap siklus pelaksanaan bimbingan kelompok dengan teknik rasional emotif behavior dilaksanakan dua kali pertemuan. Pada tahap prasiklus peneliti menyebarkan angket untuk mengumpulkan data awal mengenai konsep diri siswa. Kemudian, peneliti mengelompokkan skor yang terdiri dari konsep diri rendah, sedang dan tinggi. Konsep diri rendah maksudnya adalah siswa yang menggambarkan dirinya secara negatif. Sebaliknya konsep diri tinggi adalah siswa yang mempunyai konsep diri yang positif mengenai dirinya. Berikut disajikan kegiatan pada empat kali pertemuan yang terangkum dalam dua siklus.

SIKLUS I

Siklus I Pertemuan I

a. Tahap Perencanaan

Pada tahap perencanaan peneliti mengumpulkan data individu untuk membentuk anggota kelompok. Peneliti mempersiapkan media dan bahan-bahan yang diperlukan untuk teknik rasional emotif behavior dalam layanan bimbingan kelompok yang akan disampaikan pada tahap tindakan.

b. Tahap Tindakan

Tahap tindakan pada pertemuan pertama layanan bimbingan kelompok dengan teknik rasional emotif behavior yang diberikan kepada anggota kelompok masih dalam fase pengenalan melalui kekuatan kata-kata yang diberikan untuk mempengaruhi emosi siswa kemudian direkam dalam proses kognitif. Para anggota kelompok belum diberikan materi untuk dibahas dan didiskusikan. Fokus kegiatan pada tahap pengenalan antar anggota secara personal, kekuatan dan kelemahan diri anggota kelompok.

c. Tahap Observasi

Tahap observasi ini digunakan untuk mengamati perilaku dan perform dalam unjuk diri di dalam proses layanan bimbingan kelompok. Setelah kegiatan bimbingan kelompok pada siklus I pertemuan I selesai, peneliti menganalisis hasil bimbingan kelompok tersebut.

d. Tahap Refleksi

Tahap ini digunakan untuk mengevaluasi hasil dari observasi untuk mengetahui kondisi individu dalam proses bimbingan kelompok dengan teknik rasional emotif behavior untuk menentukan tindak lanjut pada fase berikutnya.

Siklus I Pertemuan II

a. Tahap Perencanaan

Kegiatan pada tahap perencanaan pada pertemuan ke dua adalah mempersiapkan materi utama untuk disampaikan pada tahap tindakan. Selain itu, peneliti juga mengumpulkan beberapa aspek kelemahan diri yang memunculkan konsep diri negative pada siswa.

b. Tahap Tindakan

Pada pertemuan ke dua di tahap tindakan siklus I, individu dilibatkan dalam dinamika kelompok yang dibangun dengan hubungan yang hangat, terbuka dan ekspresif supaya dapat menimbulkan gambaran diri positif yang tinggi.

c. Tahap Observasi

Hasil observasi terhadap kegiatan yang telah dilakukan dalam rangkaian siklus I sebagai berikut.

- ✓ Para anggota tampak mengemukakan kelemahan-kelemahan diri masing-masing.
- ✓ Respon para anggota terhadap materi masih terbatas (sebagian anggota masih tertutup).
- ✓ Konsep diri yang terbangun di masing-masing anggota masih banyak menunjukkan kelemahan diri yang membuat siswa rendah diri.

d. Tahap Refleksi

Refleksi dilaksanakan peneliti untuk mendiskusikan hasil observasi di dalam proses layanan bimbingan kelompok pada siklus I pertemuan II. Hasil dari observasi tersebut dianalisis pada tahap ini, sehingga menghasilkan data sebagai berikut :

- Partisipasi individu dalam diskusi kelompok baru mencapai 62%
- Kecenderungan untuk menarik diri mencapai 68%
- Tingkat pemahaman diri 72%

Melihat dari hasil analisis di atas maka peneliti memutuskan untuk melaksanakan layanan bimbingan kelompok pada siklus II.

Siklus II

Siklus II Pertemuan I

a. Tahap Perencanaan

Pada tahap perencanaan ini peneliti membuat menyiapkan media dan materi yang lebih variatif untuk layanan bimbingan kelompok teknik rasional emotif behavior.

b. Tahap Tindakan

Tahap tindakan pada siklus II pertemuan I ini merupakan perbaikan dari siklus I, pada tahap ini para anggota diajak tenggelam dalam emosi yang rasional dan diimplementasikan melalui tingkah laku. Semua anggota kelompok diajak belajar memahami diri melalui analisis SWOT yang disisipkan pada tiap tahap bimbingan kelompok.

c. Tahap Observasi

Pada tahap ini, hal-hal yang dilakukan adalah mengamati setiap perilaku para anggota kepada anggota lain, bagaimana merespon dan siapa saja yang direspon oleh anggota menjadi perhatian penting dalam tahap ini.

d. Tahap Refleksi

Refleksi dilakukan oleh peneliti untuk menganalisis data pada siklus II pertemuan I berikut:

- Tingkat partisipasi para anggota dalam bimbingan kelompok mencapai 90 %
- Respon yang diberikan mulai terbuka dan antusias
- Tingkat pemahaman diri mencapai 83%
- Para anggota mempunyai harapan yang luas mengenai dirinya dari lingkungan tempat tinggal masing-masing.

Dari hasil analisis data, peneliti memutuskan untuk mengisi pertemuan ke dua pada siklus ke dua dengan mengkolaborasi teknik rasional emotif behavior dengan relaksasi.

Siklus II Pertemuan II

a. Tahap Perencanaan

Pada tahap ini peneliti menyiapkan materi untuk relaksasi para anggota pada tahap tindakan.

b. Tahap Tindakan

pada tahap ini, para anggota diajak untuk merenungi dan menerima kelemahan dan kekuatan diri dengan memosisikan siswa dalam keadaan relaks.

c. Tahap Observasi

Pada tahap ini peneliti dengan sungguh-sungguh mengamati setiap kejadian yang ada dalam bimbingan kelompok dan mencatat semua kejadian yang mulai dari awal kegiatan.

d. Tahap Refleksi

Pada tahap ini peneliti menganalisis hasil observasi pelaksanaan tindakan pada siklus II pertemuan II, dan hasil dari evaluasi tersebut sebagai berikut :

- Interaksi semua anggota kelompok mencapai 95%.
- Mengenali kelemahan dan kekuatan 86%
- Tingkat pemahaman diri 87%

Dari uraian kegiatan yang dilaksanakan pada siklus I dan II terlihat bahwa ada peningkatan konsep diri positif siswa. Pada siklus I partisipasi individu dalam diskusi kelompok baru mencapai 62%, kecenderungan untuk menarik diri mencapai 68% dan tingkat pemahaman diri 72%. Hal ini menunjukkan bahwa para anggota belum menunjukkan konsep diri yang positif.

Pada siklus II, peneliti memberikan stimulus dengan mengenali potensi diri melalui analisis SOWT dalam tahap inti layanan bimbingan kelompok, kemudian para anggota merenungi dan menerima kelemahan dan kekuatan diri sehingga mampu memberikan penilaian yang positif terhadap diri atau dengan kata lain konsep diri meningkat dengan pencapaian interaksi anggota kelompok mencapai 95%, proses mengenali kelemahan dan kekuatan mencapai 86%. Kemudian didapat skor tingkat pemahaman diri mencapai 87%.

KESIMPULAN

Berdasarkan dari hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik rasional emotif behavior dapat meningkatkan konsep diri positif siswa. Selama empat pertemuan bimbingan kelompok yang dirangkum dalam dua siklus, peneliti mengobservasi setiap kegiatan individu, kemudian membandingkan hasil analisis dari siklus satu dan siklus dua, konsep diri positif individu mengalami peningkatan. Para individu semakin memahami potensi-potensi diri yang perlu dikembangkan setelah penulis meminta dengan analisis SWOT.

DAFTAR PUSTAKA

- Bastaman, H.D. 2007. *Logoterapi : Psikologi untuk Menemukan Makna Hidup dan Meraih Hidup Bermakna*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Corey, G. (2015). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. Nelson Education.
- Gibson, R.L. at all. 2010. *Bimbingan dan Konseling*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Habsy, B. A. (2018). Model Bimbingan Kelompok PPPM Untuk Mengembangkan Pikiran Rasional Korban Bullying Siswa SMK Etnis Jawa. *Jurnal Pendidikan (Teori dan Praktik)*, 2(2), 91-99.
- Indah Tri Lestari dan Elisabeth Christiana. (2018) Bimbingan Kelompok Teknik Homeroom untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa. *Jurnal BK Unesa Vol 8, No 2* halaman 381-386
- Mumahamad Hafid Hari Prasetyo. (2018). Keefektifan Konseling Rasional Emotif Perilaku Untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa SMA. *Jurnal Konseling Andi Matappa*. Volume 2 Nomor 2 September 2018. Hal 120-128.
- Mungin Edi Wibowo. 2000. *Konseling Kelompok Perkembangan*. Semarang: UPT UNNES Press.
- Pardede, Y. O. K. (2008). Konsep Diri Anak Jalanan Usia Remaja. *Jurnal Psikologi*, 1 (2), 146-151. Papalia, D. E., Olds, S. W. & Feldman, R. D. (2009). *Experience Human Development* 11sted. New York: McGraw-Hill.
- Respati, W. S., Yulianto, A., dan Widiana, N. (2006). Perbedaan Konsep Diri Antara Remaja Akhir yang Mempersepsi Pola Asuh Orang Tua Authoritarian, Permissive, dan Authoritative. *Jurnal Psikologi*, 4 (2), 199-138.
- Sarwono, S.W. & Meinarno, E.A. (2009). *Psikologi Sosial*. Jakarta: Salemba Humanika
- Sukardi, K. D. 2008. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.