

## Pengembangan Model Konseling Kelompok Teknik *Self-Management* untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa

Farida Nurul Aisah<sup>1✉</sup>, Mungin Eddy Wibowo<sup>2</sup> & Edy Purwanto<sup>2</sup>

<sup>1</sup>MTs. Tarbiyatus Sibyan, Ketanggan, Gembong, Pati

<sup>2</sup>Prodi Bimbingan Konseling, Pascasarjana, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

### Info Artikel

#### Sejarah Artikel

Diterima:  
Desember 2016  
Disetujui:  
Januari 2017  
Dipublikasikan:  
Desember 2017

#### Keywords:

*group counseling,*  
*self-management,*  
*self-concept*

### Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah (1) Memperoleh gambaran pelaksanaan konseling kelompok di SMP Negeri Kabupaten Pati, (2) Memperoleh gambaran tingkat konsep diri siswa di SMP Negeri 1 Tlogowungu Pati, (3) Menghasilkan model layanan konseling kelompok melalui teknik *self-management* agar dapat meningkatkan konsep diri siswa, (4) Mengetahui tingkat efektifitas model layanan konseling kelompok melalui teknik *self-management* untuk meningkatkan konsep diri siswa. Penelitian ini menggunakan metode *Research and Development* (R&D). Hasil penelitian menunjukkan: (1) Layanan konseling kelompok di SMP Negeri Kabupaten Pati telah terencana dalam program bimbingan dan konseling akan tetapi pelaksanaannya masih kurang optimal, (2) Tingkat konsep diri Siswa di SMP Negeri 1 Tlogowungu Pati pada kategori sangat rendah adalah 1,4%, kategori rendah 30,3%, kategori sedang 43,8%, dan kategori tinggi 24,5%, (3) Dihasilkan model konseling kelompok teknik *self-management* untuk meningkatkan konsep diri siswa, dan (4) Model konseling kelompok teknik *self-management* efektif dalam meningkatkan konsep diri siswa.

#### Abstract

*The purpose of this study were: (1) to get portrait of group counseling employment in Pati Regency Junior High School. (2) To get portrait of the students' self-concept of 1 Tlogowungu Junior High School. (3) To produce counseling group service model through self-management technique to improve student self-concept. (4) To figure out the effectiveness level of group self-management counseling technique to improve students' self-concept. This study applied Research and Development (R&D) method. Results showed (1) Group counseling service of the school has been well planned in the guidance and counseling program, however it is not optimally employed. (2) The students' self-concept level in which in the lowest level is 1.4%, low level is 30.3%, medium level is 43.8%, and top level is 24.5%, (3) It is produced self-management group counseling model to improve students' self-concept, and (4) self-management group counseling technique model is proven effectively to improve the students' self-concept.*

© 2017 Universitas Negeri Semarang

✉ Alamat korespondensi:

Ketanggan Gembong Pati, Kec. Gembong Kab. Pati  
E-mail: [nurulf332@gmail.com](mailto:nurulf332@gmail.com)

## PENDAHULUAN

Hasil studi Rosenberg (Burns, 1993) bahwa anak-anak pada masa permulaan remaja, khususnya anak-anak yang berusia diantara 12 dan 13 tahun, kelihatannya memperlihatkan kesadaran diri yang meninggi, ketidakstabilan citra diri yang lebih besar, perasaan harga diri yang sedikit lebih rendah, dan pandangan yang kurang menyenangkan mengenai opini-opini yang dipegang tentang mereka oleh orang-orang lain yang dihormati.

Menurut Rogers (Nelson-Jones, 2011) *Self-concept* sangat penting karena konsep ini merupakan konstelasi persepsi-persepsi mereka tentang dirinya, dan merupakan sarana yang mereka gunakan untuk berinteraksi dengan kehidupan sedemikian rupa untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan mereka. Setiap individu mempunyai potensi untuk memiliki konsep diri positif, meski pada kenyataannya tidak sedikit yang mengalami hambatan dalam penerimaan terhadap keadaan diri, sehingga individu cenderung tidak menerima keadaan dirinya.

Hasil wawancara dengan guru BK pada bulan Januari 2016 di SMP Negeri 1 Tlogowungu Pati dan SMP Negeri 2 Tlogowungu Pati, beberapa siswa masih menunjukkan konsep diri yang rendah yaitu pada siswa kelas VIII, diantaranya: siswa yang belum menerima dirinya karena kekurangan-kekurangannya, kurang percaya diri merasa dirinya terlalu bodoh, perilaku siswa seperti mudah putus asa dan sering mengeluh karena tugas yang diberikan, mudah marah atau tersinggung dengan teman, tidak menghargai teman, sering mengeluh terhadap diri sendiri, merasa tidak diperhatikan keluarga, merasa pesimis atau tidak mampu apabila disuruh untuk mengerjakan atau menjalankan tugas tertentu, merasa malu dan tidak yakin terhadap dirinya dan kurang memiliki motivasi untuk berkompetensi dalam berprestasi, dan merasa pesimis terhadap masa depannya. Hal ini menandakan bahwa konsep diri siswa masih rendah.

Menurut Shavelson dalam Schunk (2012) Konsep diri mengacu pada persepsi seseorang terhadap dirinya secara keseluruhan terbentuk

melalui pengalaman, dan interpretasi, dengan lingkungan dan sangat dipengaruhi oleh pelaksanaan dan evaluasi oleh orang penting lainnya. Sedangkan Sobur (2009) konsep diri adalah semua persepsi kita terhadap aspek diri yang meliputi aspek fisik, aspek sosial, dan aspek psikologis, yang didasarkan pada pengalaman dan interaksi kita dengan orang lain. Menurut Hurlock (1980) Konsep anak tentang diri sendiri semakin jelas ketika ia mengenal dirinya sendiri melalui pandangan guru-guru dan teman-teman sekelas dan ketika ia membandingkan kemampuan dan prestasinya dengan kemampuan dan prestasi teman-temannya.

Burns (1993) Suatu konsep diri yang positif maka dapat disamakan dengan evaluasi diri yang positif, penghargaan diri yang positif, perasaan harga diri yang positif, penerimaan diri yang positif. Sedangkan konsep diri yang negatif menurut Burns (1993) menjadi sinonim dengan evaluasi diri yang negatif, membenci diri, perasaan rendah diri dan tiadanya perasaan yang menghargai pribadi dan penerimaan diri.

Gibb (Burn, 1993) menyimpulkan bahwa orang-orang menunjukkan suatu peningkatan di dalam evaluasi diri mereka sebagai hasil dari partisipasi dalam kelompok-kelompok. Kaye (Burns, 1993) juga memperlihatkan perubahan-perubahan yang positif dalam konsep diri sebagai hasil dari interaksi kelompok T. Kemudian Hewitt & Kraft Kaye (Burns, 1993) bahwa Partisipan di dalam sebuah pengalaman kelompok encounter menghasilkan perbaikan-perbaikan yang berarti di dalam konsep diri. Kemudian Pigge (Burns, 1993) melaporkan pada sebuah studi yang menyelidiki efek-efek dari kelompok konseling kepada konsep-konsep diri murid. Layanan konseling kelompok merupakan salah satu jenis layanan yang dianggap tepat untuk memberikan kontribusi pada siswa untuk meningkatkan konsep diri.

Wibowo (2005) Konseling kelompok adalah suatu proses interpersonal yang dinamis yang menitik beratkan (memusatkan) pada kesadaran berfikir dan tingkah laku, melibatkan fungsi terapeutik, berorientasi pada kenyamanan, ada rasa saling percaya mempercayai, ada pengertian, penerimaan, dan bantuan. Corey

(2012) konseling kelompok memiliki tujuan pencegahan serta perbaikan, pada umumnya konseling kelompok memiliki fokus tertentu seperti bidang pendidikan, karir, sosial, dan pribadi. Dari hasil riset Olabisi & Akomolafe (2013) menunjukkan bahwa teknik manajemen diri secara signifikan meningkatkan konsep diri akademik siswa berprestasi rendah di sekolah menengah. Maka konsep yang dijadikan dasar teknik dalam mengembangkan layanan konseling kelompok sebagai upaya untuk meningkatkan konsep diri siswa adalah teknik *self-management*. Cormier dkk (2009) Manajemen diri adalah sebuah proses di mana klien mengarahkan mereka sendiri untuk perubahan perilaku dengan menggunakan intervensi perubahan satu strategi atau kombinasi dari strategi. Nursalim (2014) Konseli harus aktif menggerakkan variabel internal, eksternal, untuk melakukan perubahan yang diinginkan. Walaupun konselor yang mendorong dan melatih prosedur ini, konselilah yang mengontrol pelaksanaan strategi ini.

Konseling kelompok teknik *self-management* merupakan upaya untuk menjalankan bantuan profesional terhadap sekelompok orang agar mereka dapat mengembangkan potensi dan memecahkan setiap masalahnya dengan mengimplementasikan seperangkat prinsip atau prosedur yang meliputi perjanjian dengan diri sendiri (*self-contracting*), pemantauan diri (*self-monitoring*), penguasaan terhadap ransangan (*stimulus control*), dan *reinforcement* yang positif (*self-reward*). Ketika individu dapat mengelola semua unsur yang terdapat di dalam dirinya meliputi pikiran, perasaan, dan tingkah laku maka dapat dikatakan bahwa individu tersebut memiliki kemampuan *self-management*. Konseling kelompok teknik *self-management* ini menekankan usaha dan tanggungjawab pribadi untuk mengubah dan mengembangkan perilakunya sendiri. Perubahan perilaku ini sendiri dalam prosesnya lebih banyak dilakukan oleh siswa, sedangkan konselor memberikan *treatment* dalam intervensi konseling kelompok.

Dalam hal konsep diri akademik tujuannya mencapai prestasi, jadi siswa akan memanajemen dirinya untuk mencapai prestasi

tertentu. Dengan adanya capaian tersebut maka akan menimbulkan penghargaan diri yang positif. Begitu pula dengan konsep diri sosialnya. Jika memiliki konsep diri sosial yang positif maka akan dapat berhubungan baik dengan lingkungan sosialnya.

Oleh karena itu, untuk membantu siswa meningkatkan konsep dirinya, maka peneliti menyusun rencana penelitian (*Research and Development*) dengan judul penelitian “Pengembangan Model Konseling kelompok Teknik *Self-management* Untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa SMP Negeri Kabupaten Pati”. Tujuan penelitian ini adalah: (1) Memperoleh gambaran pelaksanaan konseling kelompok di SMP Negeri Kabupaten Pati, (2) Memperoleh gambaran tingkat konsep diri siswa di SMP Negeri 1 Tlogowungu Pati, (3) Menghasilkan model layanan konseling kelompok melalui teknik *self-management* agar dapat meningkatkan konsep diri siswa, (4) Mengetahui tingkat efektifitas model layanan konseling kelompok melalui teknik *self-management* untuk meningkatkan konsep diri siswa.

## METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian pengembangan atau *Research and Development* (R&D). Model penelitian pengembangan yang dipilih adalah model penelitian dan pengembangan pendidikan yang dikembangkan oleh Borg & Gall (1983) di mana mempunyai 10 langkah. Namun, pengembang melaksanakan sesuai dengan kebutuhan pengembangan model konseling kelompok. Adapun prosedur pengembangan adaptasi Borg & Gall (1983), yakni (1) persiapan pengembangan model, yang terdiri dari (a) studi lapangan, (b) kajian pustaka, dan (c) kajian hasil penelitian, (2) merumuskan model hipotetik (model awal), (3) uji kelayakan model hipotetik, yang terdiri dari (a) validasi ahli/pakar, dan (b) validasi praktisi, (4) perbaikan model hipotetik berdasarkan uji kelayakan validator, (5) uji lapangan, dan (6) hasil akhir produk. Pada uji coba produk, desain uji ahli dan praktisi

dimaksudkan untuk menguji kelayakan model konseling kelompok yang digunakan melalui validator ahli dan praktisi. Selanjutnya, uji coba lapangan (empirik) dilakukan setelah selesai disusun guna mengetahui keefektifan produk.

Instrumen pengumpulan data terdiri dari tiga bagian: (1) Panduan wawancara untuk mengungkap data tentang pelaksanaan konseling kelompok di sekolah dan untuk mengetahui siswa yang memiliki konsep diri rendah, (2) berupa skala psikologis konsep diri untuk mengukur tingkat konsep diri siswa, dan (3) pedoman observasi untuk memperoleh data proses pelaksanaan konseling kelompok. Sedangkan jenis data yang digunakan, yakni data kuantitatif dan kualitatif. Validasi model konseling kelompok menggunakan lembar validasi ahli dan praktisi. Pada lembar validasi tersebut, terdapat data kuantitatif dan kualitatif yang dapat dijadikan dasar peneliti dalam merevisi model konseling kelompok teknik *self-management*.

Terdapat beberapa langkah dalam validitas instrumen, yakni (1) *professional judgement*, (2) uji kualitatif instrumen pada sepuluh siswa, dan (3) penyebaran instrumen pada 30 siswa. Perhitungan validitas skala konsep diri dilakukan dengan menggunakan rumus korelasi *product moment* dan SPSS 18. Selanjutnya untuk menguji reliabilitas instrumen menggunakan rumus *Alpha Cronbach* dengan bantuan perhitungan program SPSS 18 dan taraf signifikan 5%.

Teknik analisis data yang diimplementasikan peneliti adalah empat tahap, diantaranya adalah (1) tahap pertama, yakni menghitung prosentase tingkat konsep diri siswa dan mendeskripsikan layanan konseling kelompok secara aktual, (2) tahap kedua, yakni uji kelayakan model dengan mempertimbangkan masukan dari validator ahli dan praktisi, (3) tahap ketiga, yakni uji keefektifan model konseling kelompok melalui desain penelitian pre-experimental: *one group pretest – posttest design*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran tentang pelaksanaan konseling kelompok telah di SMP Negeri 1 Tlogowungu

Pati dan SMP Negeri 2 Tlogowungu Pati diketahui berdasarkan hasil wawancara dan observasi. Konseling kelompok telah terencana dalam program bimbingan dan konseling, namun dalam pelaksanaannya sering kali tidak sesuai dengan rencana. Pelaksanaannya hanya ketika dibutuhkan (insidental) serta dalam pelaksanaannya masih menggunakan cara-cara konvensional yaitu hanya dengan diskusi tanpa mempertimbangkan teknik yang tepat untuk membantu siswa dalam menyelesaikan permasalahan secara tepat.

Terkait dengan kondisi aktual konsep diri, terdapat 1,4% terindikasi memiliki tingkat konsep diri sangat rendah, 30,3% memiliki tingkat konsep diri rendah, 11,8% memiliki tingkat konsep diri sedang, dan 24,5% memiliki tingkat konsep diri tinggi. Sebaran tingkat konsep diri siswa disajikan dalam Tabel 1.

**Tabel 1.** Kondisi Aktual Konsep Diri Siswa SMP Negeri 1 Tlogowungu Pati

Indikator	Kategori dan persentase (%)				Total (%)
	Sangat rendah	Rendah	Sedang	Tinggi	
Kepercayaan diri bidang akademik	0	10	11	6	27
Penerimaan diri bidang akademik	0	37	40,7	22,3	100
Penghargaan diri bidang akademik	0	7	14	6	27
Kelompok sebaya	2	8	10	7	27
Kelompok berpengaruh	7	30	37	26	100
	0	6	14	7	27
	0	22,2	51,8	26	100
Rata-rata	0,4	8,2	11,8	6,6	27
	1,4	30,3	43,8	24,5	100

Dari hasil penyebaran skala konsep diri tersebut, maka ditetapkan 8 siswa SMP Negeri 1 Tlogowungu Pati sebagai anggota kelompok yang nantinya akan diberi layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management*. Kedelapan siswa tersebut merupakan 1 siswa dengan kategori sangat rendah dan 7 siswa

dengan kategori rendah. Teknik pengambilan subjek penelitian yang digunakan adalah *purposive sampling*.

Kegiatan konseling kelompok teknik *self-management* dilaksanakan selama 8 kali pertemuan. Sebelum mengikuti kegiatan konseling kelompok subyek penelitian atau anggota kelompok diberikan skala psikologis yaitu skala konsep diri. Hal ini bertujuan untuk mengetahui tingkat konsep diri siswa sebelum mengikuti kegiatan konseling kelompok. Selama proses kegiatan konseling kelompok pada setiap pertemuan dilakukan evaluasi. Evaluasi hasil dilakukan dengan penilaian *laissez*. Sedangkan evaluasi proses dimaksudkan untuk mengetahui sejauh mana keefektifan layanan konseling kelompok dilihat dari prosesnya. Berdasarkan data dari kajian teoritis dan hasil penelitian terdahulu, peneliti menyusun model hipotetik/awal. Model dan panduan konseling kelompok dengan teknik *self-management*, (1) Rasional, (2) Visi dan misi, (3) Tujuan konseling kelompok, (4) Isi konseling kelompok, (5) Dukungan sistem, (6) Prosedur konseling kelompok teknik *self-management*, (7) Evaluasi dan tindak lanjut. Selanjutnya, model hipotetik tersebut diuji kelayakannya pada empat validator ahli/pakar bimbingan dan konseling. Setelah pengujian model melalui empat validator ahli/pakar, maka dilakukan pengujian melalui empat praktisi guru SMP Negeri di Kabupaten Pati. Data yang didapatkan dari validator ahli/pakar dan praktisi berupa data kuantitatif dan kualitatif.

Konseling kelompok teknik *self-management* ini merupakan konseling kelompok dengan strategi perubahan dan pengembangan perilaku yang menekankan usaha dan tanggungjawab pribadi untuk mengubah dan mengembangkan perilakunya sendiri. Perubahan perilaku ini sendiri dalam prosesnya lebih banyak dilakukan oleh siswa, sedangkan konselor memberikan *treatment* dalam intervensi konseling kelompok.

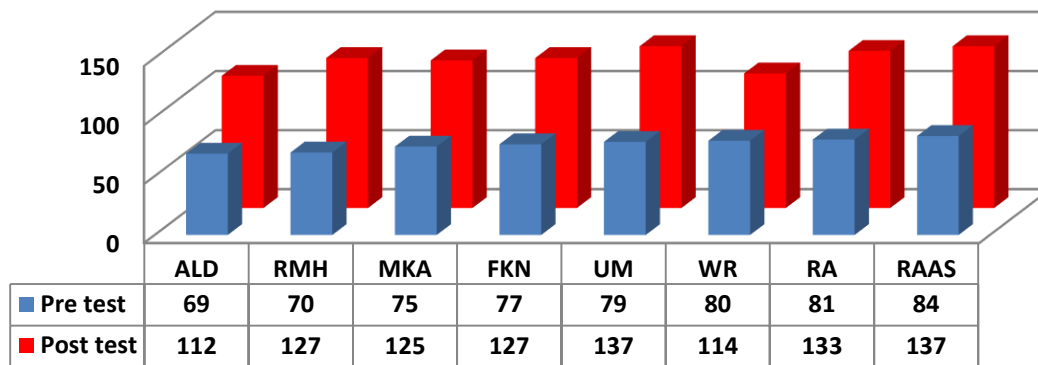
Target intervensi dari model ini adalah meningkatkan konsep diri siswa pada bidang akademik dan sosial. Dalam hal konsep diri akademik tujuannya mencapai prestasi, jadi siswa akan memajemen dirinya untuk

mencapai prestasi tertentu. Dengan adanya capaian tersebut maka akan menimbulkan penghargaan diri yang positif. Begitu pula dengan konsep diri sosialnya. Jika memiliki konsep diri sosial yang positif maka akan dapat berhubungan baik dengan lingkungan sosialnya.

Pada bidang akademik mencakup kepercayaan diri, penerimaan diri, dan penghargaan diri. Sedangkan pada bidang sosial mencakup kelompok sebaya (teman) dan kelompok berpengaruh (orangtua/guru). Maka dalam kegiatan konseling kelompok menggunakan teknik-teknik yang digunakan dalam *self-management* yaitu *self-contracting* (melakukan kontrak diri), *self-monitoring* (mengamati perilaku sendiri dan mencatatnya), *stimulus-control* (perencanaan kondisi lingkungan), dan *self-reward* (pengukuhan).

Setelah terumuskan model akhir, model konseling kelompok diuji keefektifannya melalui grafik perbedaan evaluasi awal (*pretest*) dan evaluasi akhir (*posttest*). Berdasarkan Gambar 1 tampak bahwa konsep diri anggota kelompok mengalami peningkatan (nilai *post-test* lebih tinggi daripada nilai *pre-test*). yakni (1) ALD mengalami peningkatan sebesar 43 poin (30%), (2) RMH mengalami peningkatan sebesar 57 poin (35%), (3) MKA mengalami peningkatan sebesar 50 poin (31%), (4) FKN mengalami peningkatan sebesar 50 poin (31%), (5) UM mengalami peningkatan sebesar 58 poin (37%), (6) WR mengalami peningkatan sebesar 34 poin (21%), (7) RA mengalami peningkatan sebesar 52 poin (32%), dan (8) RAAS mengalami peningkatan sebesar 53 poin (33%). Secara keseluruhan, peningkatan rata-rata skor konsep diri sebesar 50 poin (31%).

Uji hipotesis menunjukkan bahwa *asympt.sig. (2-tailed)* sebesar  $0,012 < 0,05$  maka  $H_a$  (Hipotesis Alternatif) diterima dan  $H_0$  (Hipotesis Nol) ditolak. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa model konseling kelompok teknik *self-management* terbukti efektif untuk meningkatkan konsep diri siswa SMP Negeri 1 Tlogowungu Pati.



**Gambar 1.** Perbandingan Skor *Pre-Test* dan *Post-Test* Siswa secara Keseluruhan

## SIMPULAN

Layanan konseling kelompok di SMP Negeri Kabupaten Pati menunjukkan telah terencana dalam program bimbingan dan konseling akan tetapi pelaksanaannya masih kurang optimal, seperti guru pembimbing atau guru BK belum menggunakan teknik konseling kelompok, pelaksanaannya secara insidental, dan kurangnya dukungan sistem yang berperan untuk mendukung terlaksananya kegiatan konseling kelompok. Tingkat konsep diri Siswa di SMP Negeri 1 Tlogowungu Pati rata-rata lebih dominan (lebih besar) berada pada kategori sedang, selanjutnya secara berturut-turut ke bawah (lebih kecil) berada pada kategori rendah, tinggi, dan sangat rendah.

Berdasarkan simpulan hasil penelitian dan pengembangan, maka beberapa saran dapat diberikan, yakni (1) bagi sekolah, sekolah diharapkan dapat memberikan kesempatan, dukungan, dan atau fasilitas kepada guru bimbingan dan konseling untuk melaksanakan layanan konseling kelompok teknik *self-management* untuk meningkatkan konsep diri siswa, (2) bagi guru bimbingan konseling, diharapkan dapat mempertimbangkan upaya untuk meningkatkan konsep diri siswa dengan menggunakan konseling kelompok teknik *self-management* yang telah terbukti efektif dalam meningkatkan konsep diri siswa serta dalam menerapkan layanan konseling kelompok teknik *self-management* untuk meningkatkan konsep diri siswa, guru bimbingan dan konseling harus dapat

memenuhi kompetensi yang dipersyaratkan pada subtansi model yang dikembangkan, (3) bagi peneliti selanjutnya, yaitu dapat mengkaji ulang penelitian ini pada aspek perkembangan lain yang ada pada diri siswa dan dapat melakukan uji coba model kepada siswa dari sekolah yang lain.

## DAFTAR PUSTAKA

- Borg. W.R. dan Gall, M.D. 1983. *Educational Research: An Introduction*. New York: Longman.
- Burns. 1993. *Konsep Diri Teori, Pengukuran, Perkembangan, dan Perilaku (Alih Bahasa: Eddy)*. Jakarta: Arcan.
- Corey, Gerald. 2012. *Theory and Practice of Group Counseling Eighth edition*. USA: Brooks/cole.
- Cormier, Sherry dkk. 2009. *Interviewing and Change Strategies for Helpers*. USA: Brooks/cole.
- Hurlock, Elizabeth B. 1980. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Nelson, Richard dan Jones. 2011. *Teori dan Praktik Konseling dan Terapi Edisi ke Empat*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Nursalim, Mochammad. 2014. *Strategi & Intervensi Konseling*. Jakarta: Akademia.
- Olabisi, Florence Abiola Olorunfemi dan Akomolafe Moyosola Jude. 2013. Effects of Self-Management Technique on Academic Self-Concept of Under-Achievers in Secondary Schools. *Journal of Education and Practice*. 4 (6), 1-5.
- Schunk, Dale H. 2012. *Learning Theories an Educational Perspective Teori-teori Pembelajaran Perspektif Pendidikan Edisi Keenam*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

- Sobur, Alex. 2009. *Psikologi Umum*. Bandung: Pustaka Setia.
- Wibowo, Mungin Eddy. 2005. *Konseling Kelompok Perkembangan*. Semarang: UNNES Press.