

**EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK
SELF MANAGEMENT DALAM MENINGKATKAN KONSEP
DIRI POSITIF**

**(Penelitian pada Siswa Kelas XI IPA 1 SMA Muhammadiyah
1 Kota Magelang yang Memiliki Konsep Diri Negatif)**

SKRIPSI



Oleh:

Anggraini Dina Aisya
14.0301.0041

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG
2020**

**EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK
SELF MANAGEMENT DALAM MENINGKATKAN KONSEP
DIRI POSITIF**

**(Penelitian pada Siswa Kelas XI IPA 1 SMA Muhammadiyah
1 Kota Magelang yang Memiliki Konsep Diri Negatif)**

SKRIPSI



Oleh:

Anggraini Dina Aisyah
14.0301.0041

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG
2020**

**EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK
SELF MANAGEMENT DALAM MENINGKATKAN KONSEP
DIRI POSITIF**

**(Penelitian pada Siswa Kelas XI IPA 1 SMA Muhammadiyah
1 Kota Magelang yang Memiliki Konsep Diri Negatif)**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat dalam Menyelesaikan Studi
pada Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Muhammadiyah Magelang



Oleh:

Anggraini Dina Aisya
14.0301.0041

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG
2020**

PERSETUJUAN

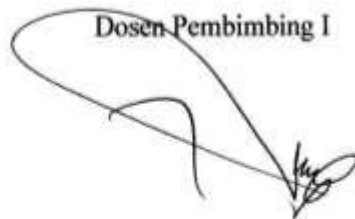
**EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK
SELF MANAGEMENT DALAM MENINGKATKAN KONSEP
DIRI POSITIF**

Diterima dan Disetujui oleh Dosen Pembimbing Skripsi
Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Muhammadiyah Magelang



Oleh:
Angraini Dina Aisyah
14.0301.0041

Dosen Pembimbing I



Drs. Subiyanto, M.Pd.
NIP.19570807 198303 1 002

Magelang, 1 Juli 2020
Dosen Pembimbing II



Sugiyadi, M.Pd. Kons.
NIK.047506010

PENGESAHAN

**EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK
SELF MANAGEMENT DALAM MENINGKATKAN KONSEP
DIRI POSITIF**

Oleh:
Anggraini Dina Aisya
14.0301.0041

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi dalam rangka menyelesaikan studi pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Magelang

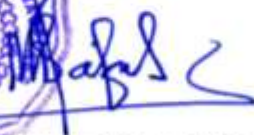
Diterima dan disahkan oleh Penguji:
Hari : Kamis
Tanggal : 30 Juli 2020

Tim Penguji Skripsi:

1. Drs. Subiyanto, M.Pd. (Ketua/Anggota)
2. Sugiyadi, M.Pd. Kons. (Sekretaris/Anggota)
3. Drs. Tawil, M.Pd.,Kons. (Anggota)
4. Hijrah Eko Putro, M.Pd. (Anggota)



Mengesahkan.
Dekan FKIP



Prof. Dr. Muhammad Japar, M.Si.,Kons.
NIP. 19580912 198503 1 006

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah,

Nama : Anggraini Dina Aisya
N.P.M : 14.0301.0041
Prodi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Efektivitas Bimbingan Kelompok dengan
Teknik *Self Management* Dalam
Meningkatkan Konsep Diri Positif

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat merupakan hasil karya sendiri. Apabila ternyata di kemudian hari diketahui adanya plagiasi atau penjiplakan terhadap karya orang lain, saya bersedia mempertanggungjawabkan sesuai dengan aturan yang berlaku dan bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan dan tata tertib di Universitas Muhammadiyah Magelang.

Pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tidak ada paksaan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Magelang, 19 Februari 2020

Yang membuat pernyataan



Anggraini Dina Aisya
14.0301.0041

MOTTO

Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, sebab kamu paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang yang beriman.

(QS. Ali-Imran : 139)

PERSEMBAHAN

Dengan segenap rasa syukur kehadiran Allah SWT,
skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Orangtua ku yang tercinta, Ibu Nurul Aini
Kumala, Bapak Moch Bisri, atas segala do'a
dan dukungannya.
2. Almamaterku Program Studi Bimbingan dan
Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu
Pendidikan Universitas Muhammadiyah
Magelang

**EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK
SELF MANAGEMENT DALAM MENINGKATKAN
KONSEP DIRI POSITIF**

(Kelas XI IPA 1 SMA Muhammadiyah 1 Kota Magelang)

Anggraini Dina Aisya

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas bimbingan kelompok dengan teknik *self management* terhadap peningkatan konsep diri positif pada siswa.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian pra eksperimen (*pre-experimental desigs*) dengan model *one-group pretest-posttest design*. Subjek penelitian dipilih secara *purposive sampling*. Sampel yang diambil sebanyak 8 siswa yang teridentifikasi memiliki konsep diri rendah dan sedang. Teknik *self-management* dilakukan sebanyak 5 kali. Subyek di observasi dua kali (*pre-test* dan *post-test*). Metode pengumpulan data dengan menggunakan angket konsep diri. Uji validitas instrument angket konsep diri dengan menggunakan rumus *product moment* sedangkan uji reliabilitas menggunakan rumus *cronbach alpha* dengan bantuan SPSS fro Windows versi 22.0. Uji prasyarat analisis terdiri dari uji normalitas dan uji homogenitas. Analisis data menggunakan teknik statistic parametik yaitu uji *Paired Sample T-Test* dengan bantuan program SPSS for Windows versi 22.0.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* efektif terhadap peningkatan konsep diri positif siswa. Hal ini dibuktikan dari hasil analisis Uji *Paired Sample T-Test* pada yang diberi perlakuan dengan probabilitas nilai *sig* (2-tailed) $0,000 < 0,05$. Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan, terdapat perbedaan skor rata-rata angket konsep diri sebelum dan sesudah perlakuan pada siswa sebesar 12.4%. Hasil dari penelitian dapat disimpulkam bahwa bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* efektif untuk meningkatkan konsep diri positif siswa.

Kata kunci: *bimbingan kelompok, teknik self-management, konsep diri positif*

**EFFECTIVENESS OF GROUP GUIDANCE WITH SELF MANAGEMENT
TECHNIQUES TO IMPROVE THE POSITIVE SELF CONCEPT**
(Class XI Science 1 SMA Muhammadiyah 1 Magelang City)

Anggraini Dina Aisya

ABSTRACT

This study aims to determine the effectiveness of group guidance with self management technique to improve positive self concept in students.

This research method is pre experimental designs with one group pre test post test design model. The subjects were chosen by purposive sampling. Samples taken as many as 8 students were identified as having the self concept low and medium. Self management technique to do as much as 5 times. Subjects were observed two times (pre test and post test). Method of data completion by using questionnaire self concept. Test the validity of the instrument questionnaire self concept by using the formula product moment, and reliability test using cronbach alpha formula by SPSS for Windows version 22.0. Test prerequisite analysis, linearity test, and homogeneity tests. Data analysis using parametric statistic technique that is Paired Sample T-Test by SPSS for Windows version 22.0.

The results of the study showed that the group guidance with technique of self management effectively to the improvement of positive self concept students. This is proved evidenced from the results of the Paired Sample T-Test analysis is on the gives treatment with a probability value sig (2-tailed) $0.000 < 0,05$. Based on the results of the analysis and discussion, there are differences in scores on average questionnaire self concept before and after treatment on students by 12.4%. The results of this study can be concluded that group guidance with effective self management techniques to improve students positive self concept.

Keywords: group guidance, self management techniques, positive self concepts

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas nikmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Efektivitas Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self Management dalam Meningkatkan Konsep Diri Positif”.

Penyelesaian penyusunan skripsi ini berkat bantuan, bimbingan serta dukungan dari berbagai pihak, oleh karena itu dalam kesempatan ini penulis menyampaikan terimakasih kepada:

1. Dr. Suliswiyadi, M.Ag., selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Magelang yang telah mengesahkan secara resmi judul penelitian sebagai bahan penulisan skripsi sehingga penulisan skripsi berjalan dengan lancar,
2. Prof. Dr. Muhammad Japar, M.Si.,Kons. selaku dekan FKIP Universitas Muhammadiyah Magelang yang telah memberikan ijin dan mengesahkan secara resmi penulisan skripsi kepada penulis untuk melakukan kegiatan penelitian,
3. Dewi Liana Sari, M.Pd. selaku Kaprodi BK FKIP Universitas Muhammadiyah Magelang yang telah memberikan ijin kepada penulis untuk melakukan kegiatan penelitian,
4. Drs. Subiyanto, M.Pd. dan Sugiyadi, M.Pd. Kons. selaku Dosen Pembimbing I dan Dosen Pembimbing II yang selalu sabar dan bijaksana dalam memberikan bimbingan dan nasehat serta waktunya selama penelitian dan penulisan skripsi,

5. Icuk Salabiyati, S.S. selaku Kepala Sekolah SMA Muhammadiyah 1 Kota Magelang yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian skripsi di SMA Muhammadiyah1 Kota Magelang,
6. Guru BK dan seluruh Guru mata pelajaran di SMA Muhammadiyah 1 Kota Magelang, yang telah berkenan membantu memberikan izin, bimbingan dan keluasaan waktu kepada penulis selama menyelesaikan penelitian skripsi sehingga penulisan skripsi ini berjalan dengan lancar,
7. Terimakasih juga kepada berbagai pihak yang telah membantu memberikan dorongan secara langsung maupun tidak langsung yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa dalam penelitian ini masih mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk kesempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi dapat bermanfaat bagi peneliti selanjutnya dan pendidik.

Magelang, 19 Februari 2020

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN PERNYATAAN	v
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	7
A. Konsep Diri	7
1. Pengertian Konsep Diri	7
2. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Konsep Diri	9
3. Aspek Konsep Diri	11
4. Macam-macam Konsep Diri	12

	Halaman
5. Konsep Diri Positif	13
B. Bimbingan Kelompok Dengan Teknik <i>Self Management</i>	18
1. Pengertian Bimbingan Kelompok	18
2. Tujuan Bimbingan Kelompok	19
3. Teknik-teknik Bimbingan Kelompok	21
4. Asas-asas Bimbingan Kelompok	25
5. Peranan Anggota Dalam Layanan Bimbingan Kelompok	26
6. Peranan Pemimpin Kelompok Dalam Layanan Bimbingan Kelompok	27
7. Jenis-jenis Bimbingan Kelompok	27
8. Langkah Dalam Bimbingan Kelompok	28
9. Bimbingan Kelompok dengan Teknik <i>Self Management</i>	32
C. Efektivitas Bimbingan Kelompok Dengan Teknik <i>Self Management</i> Dalam Meningkatkan Konsep Diri Positif	38
D. Penelitian Terdahulu yang Relevan	40
E. Kerangka Pemikiran	43
F. Hipotesis Penelitian	43
BAB III METODE PENELITIAN	44
A. Rancangan Penelitian	44
B. Identifikasi Variabel Penelitian	45
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian	45
D. Subjek Penelitian	45
E. Metode Pengumpulan Data	46
F. Instrumen Penelitian	47
G. Validitas dan Reabilitas	49
H. Prosedur Penelitian	51
I. Teknik Analisis Data	52

	Halaman
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	54
A. Hasil Penelitian	54
1. Pelaksanaan Kegiatan	54
2. Analisis Deskriptif Variabel Penelitian	58
3. Pengujian Prasyarat Analisis	59
4. Uji Hipotesis	61
B. Pembahasan	63
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	67
A. Kesimpulan	67
B. Saran	68
DAFTAR PUSTAKA	69
LAMPIRAN	72

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Penilaian Skor Skala Konsep Diri	47
2. Kisi-kisi Angket Uji Coba Konsep Diri	48
3. Kisi-kisi Angket Konsep Diri	50
4. Hasil Uji Reliabilitas.....	51
5. Kategori Skor Pretest Angket Konsep Diri	55
6. Daftar Sampel Penelitian Pre-test.....	55
7. Daftar Sampel Penelitian Post-test	58
8. Statistik Deskriptif Variabel Penelitian	58
9. Hasil Uji Normalitas Data	59
10. Hasil Uji Homogenitas	60
11. Hasil Uji Paired Sample T-test	61
12. Hasil Peningkatan Kelompok Perlakuan	62

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Pemikiran	43
2. Desain Penelitian.....	44
3. Rumus Kategori	54

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Ijin Penelitian dan Surat Keterangan Penelitian.....	72
2. Kisi-kisi dan Angket Konsep Diri.....	76
3. Hasil Tryout Angket Konsep Diri.....	83
4. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen.....	86
5. Data Pre-test Angket Konsep Diri.....	88
6. Pedoman Penelitian dan Laporan Pelaksanaan.....	90
7. Jadwal Pelaksanaan Kegiatan Penelitian.....	202
8. Data Post-test Angket Konsep Diri.....	200
9. Hasil Uji Normalitas.....	201
10. Hasil Uji Homogenitas.....	203
11. Hasil Uji Paired Sample T-Test.....	204
12. Buku Bimbingan Penulisan Skripsi.....	205
13. Daftar Hadir Pelaksanaan Kegiatan.....	208
14. Dokumentasi Kegiatan.....	210

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Konsep diri sangat berpengaruh pada diri siswa terutama dalam berperilaku. Faktor utama terbentuknya konsep diri adalah interaksi siswa dengan lingkungan sekitar baik dari masyarakat maupun sekolah. Terbentuknya konsep diri berawal dari faktor keluarga atau interaksi di dalam keluarga namun, dengan berjalannya waktu siswa akan menemukan faktor lain yang dapat mempengaruhi konsep dirinya. Siswa yang mampu mengenali dirinya (kelebihan - kekurangan) tergolong siswa yang memiliki konsep diri positif karena, setiap siswa yang mengerti dirinya sendiri akan dapat menentukan sikap dan perilaku siswa dalam kehidupannya.

Setiap siswa memiliki konsep diri, baik konsep diri yang positif atau negatif. Siswa yang memiliki konsep diri positif cenderung mampu menjadi lebih mandiri dan dapat berperilaku baik dalam segala situasi karena, siswa dapat memahami dan menerima berbagai keadaan yang ada pada dirinya.

Konsep diri adalah semua bentuk kepercayaan, perasaan, dan penilaian yang diyakini siswa tentang dirinya sendiri dan mempengaruhi proses interaksi sosial dengan lingkungan sekitar. Konsep diri tidaklah langsung dimiliki ketika seseorang lahir di dunia melainkan suatu rangkaian proses yang terus berkembang dan membedakan siswa satu dengan yang lainnya (Tarwoto, 2003).

Rakhmat (2003: 100) mengatakan bahwa konsep diri adalah cara siswa tersebut memandang atau melakukan penilaian terhadap dirinya sendiri. Konsep diri merupakan hal penting dalam menentukan bagaimana seseorang memandang dirinya sendiri, baik secara fisik, psikis, sosial, emosional, aspirasi, dan prestasi.

Konsep diri merupakan suatu proses yang selalu berubah, terutama dapat dilihat pada masa anak-anak dan remaja. Konsep diri merupakan cara bagaimana siswa ataupun siswa melihat tentang diri mereka sendiri, konsep diri juga mengukur tentang apa yang akan mereka lakukan di masa yang akan datang, dan bagaimana mereka menilai tentang diri sendiri saat berada di lingkungan.

Pemahaman siswa terhadap konsep dirinya dapat menentukan dan mengarahkan perilakunya dalam berbagai situasi. Jika seseorang memiliki konsep diri yang negatif, maka akan negatiflah perilaku seseorang, sebaliknya jika seseorang memiliki konsep diri yang positif, maka positiflah perilaku seseorang tersebut. Konsep diri yang positif berarti bahwa semakin banyak siswa tersebut dalam memahami kelebihan serta kekurangannya. Konsep diri positif akan membuat siswa merasa senang dan secara sukacita menerima kondisi diri, dengan siswa menerima apa adanya dirinya sendiri akan menciptakan kondisi yang baik dalam menentukan perilaku siswa.

Berdasarkan Konsep Diri yang disebutkan di atas, yang terjadi di SMA Muhammadiyah 1 Kota Magelang yang beralamat di Jl. Tidar No 21, Magersari, Magelang Selatan masih ada siswa kelas XI IPA 1 yang memiliki

konsep diri negative. Dari Wawancara yang dilakukan peneliti dengan guru BK (Bu Ika) di SMA Muhammdiyah 1 Kota Magelang pada 23 Mei 2018, siswa kelas XI IPA 1 hampir 40% memiliki konsep diri negative.

Berdasarkan masalah konsep diri diatas usaha yang dilakukan oleh pihak sekolah untuk meningkatkan konsep diri positif sudah dilakukan. Diantaranya konseling individu terhadap siswa yang bermasalah dan panggilan sekolah kepada orang tua siswa, akan tetapi belum maksimal, maka penulis memiliki alternative atau solusi, dengan cara pemberian layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi kelompok.

Hartinah (2009: 4), Bimbingan Kelompok yaitu bimbingan yang dilaksanakan secara kelompok terhadap sejumlah siswa sekaligus sehingga beberapa orang atau siswa sekaligus dapat menerima bimbingan yang dimaksudkan.

Tohirin (2014: 164) bimbingan kelompok merupakan suatu cara memberikan bantuan (bimbingan) kepada individu (siswa) melalui kegiatan kelompok.

Romalah, 2001 bimbingan kelompok merupakan salah satu teknik bimbingan yang berusaha membantu individu agar dapat mencapai perkembangannya secara optimal sesuai dengan kemampuan, bakat, minat, serta nilai-nilai yang dianutnya dan dilaksanakan dalam situasu kelompok.

Sukadji (dalam Gantina 2016: 180) Pengelolaan diri (self-management) adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Pada teknik ini individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen

dasar yaitu menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diterapkan, melaksanakan prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektifitas prosedur tersebut. Dalam penerapan teknik pengelolaan diri (self-management) tanggung jawab keberhasilan konseling berada di tangan konseli. Konselor berperan sebagai pencetus gagasan, fasilitator yang membantu merancang program serta motivator bagi konseli.

Bimbingan kelompok dengan teknik self management merupakan lingkungan yang kondusif yang memberikan kesempatan bagi anggotanya untuk menambah penerimaan diri dan orang lain, memberikan ide, perasaan, dukungan bantuan alternatif pemecahan masalah dan mengambil keputusan yang tepat, dapat berlatih tentang perilaku baru dan bertanggung jawab atas pilihan yang ditentukan sendiri. Suasana ini dapat menumbuhkan perasaan berarti bagi anggota yang selanjutnya dapat mengubah perilaku yang kurang baik dan mampu berfikir secara jernih.

Penelitian yang berkaitan dengan yang akan penulis lakukan adalah penelitian yang sudah dilakukan oleh Rury Muslifar (2015 : 58) tentang efektivitas pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dalam mengembangkan konsep diri positif. Mendapatkan hasil bahwa pemberian layanan bimbingan kelompok dalam mengembangkan konsep diri positif ternyata efektif. Perbedaan antara penelitian tersebut dengan peneliti lakukan terletak pada penggunaan teknik. Penelitian tersebut tidak menggunakan teknik sedangkan peneliti menggunakan teknik *self management*.

Selanjutnya penelitian terdahulu yang sudah dilakukan oleh Nurfaizal (2016 : 167) tentang penggunaan teknik psikodrama untuk meningkatkan konsep diri siswa. Mendapatkan hasil bahwa siswa yang sudah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama rata-rata perilaku yang ditunjukkan siswa mengalami peningkatan positif. Perbedaan antara penelitian tersebut dengan peneliti terletak pada penggunaan teknik. Penelitian tersebut menggunakan teknik psikodrama sedangkan peneliti menggunakan teknik *self management*.

Berdasarkan latar belakang di atas penulis mencermati perlu dikaji secara ilmiah dengan melakukan penelitian tentang efektivitas bimbingan kelompok dengan teknik *self management* dalam meningkatkan konsep diri positif.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, masalah-masalah yang dapat diidentifikasi adalah sebagai berikut:

1. Masih banyak siswa yang bingung menentukan cita-citanya.
2. Terdapat siswa yang kurang konsentrasi saat proses pembelajaran.
3. Masih ada siswa yang konsep dirinya negative.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan masalah yang dapat teridentifikasi di SMA Muhammadiyah 1 Kota Magelang, penulis membatasi pada persoalan konsep diri, karena masalah tersebut merupakan masalah yang paling banyak dialami siswa.

D. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah, apakah bimbingan kelompok dengan teknik *self management* berpengaruh dalam meningkatkan konsep diri siswa?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas bimbingan kelompok dengan teknik *self management* dalam meningkatkan konsep diri.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis:

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam meningkatkan wawasan atau pengetahuan tentang bimbingan kelompok dengan teknik *self management* dan meningkatkan konsep diri positif.

2. Manfaat Praktis:

a. Bagi guru pembimbing

Sebagai salah satu rujukan atau referensi bagi guru dalam meningkatkan konsep diri positif melalui bimbingan kelompok dengan teknik *self management*.

b. Bagi peneliti selanjutnya

Sebagai tambahan referensi konseptual dalam pengembangan penelitian.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Konsep Diri Positif

1. Pengertian Konsep Diri

Konsep diri (*self concept*) terdiri dari bagaimana kita melihat diri sendiri sebagai pribadi, bagaimana kita merasa tentang diri sendiri, dan bagaimana kita menginginkan diri sendiri menjadi manusia sebagaimana yang diharapkan.

Mulyana (2000: 7) konsep diri adalah pandangan siswa mengenai siapa diri siswa, dan itu bisa diperoleh lewat informasi yang diberikan lewat informasi yang diberikan orang lain. William D. Brooks (dalam Jalaluddin Rakhmat, 2005: 104) yang menyatakan bahwa konsep diri adalah pandangan dan persepsi tentang diri sendiri meliputi aspek fisik, psikis, dan sosial. Hal ini menunjukkan bahwa konsep diri yang dibentuk oleh seorang individu meliputi bagaimana individu memandang serta menilai dirinya secara fisik, psikis dan sosial serta adanya usaha menghargai diri atas kemampuan yang dimilikinya. Konsep diri dapat dijadikan sebagai acuan seorang individu dalam memahami identitas diri serta karakteristik diri yang menggambarkan keseluruhan tentang dirinya.

Pai (dalam Djaali, 2008: 23) konsep diri adalah pandangan individu tentang dirinya sendiri yang menyangkut apa yang ia ketahui dan rasakan tentang perilakunya, isi pikiran dari perasaannya, serta bagaimana perilakunya tersebut berpengaruh terhadap orang lain.

Cronbach (Hasballah M. Saad, 2003: 38) menyatakan bahwa konsep diri seseorang diperoleh karena pengalaman-pengalaman di dalam kelompok, sekolah dan masyarakat. Menurut Mead (Burns, 2003: 19), konsep diri merupakan suatu objek timbul di dalam interaksi sosial sebagai suatu hasil perkembangan dari perhatian individu tersebut mengenai bagaimana orang-orang lain bereaksi kepadanya. Individu yang memperoleh respon baik dari pengalaman yang diperolehnya melalui interaksi sosial, dapat mempersepsikan diri, bereaksi terhadap dirinya, memberikan penilaian, serta dapat menunjukkan suatu kesadaran diri (*self awareness*) dan kemampuan untuk keluar dari dirinya dan melihat apa yang dapat dilakukan di luar dirinya.

Konsep diri merupakan penentu sikap siswa untuk bertingkah laku, artinya jika siswa lebih berpikir akan berhasil, maka hal tersebut merupakan sebuah kekuatan dan dorongan tersendiri yang akan membuat siswa berhasil. Sebaliknya jika siswa berpikir akan gagal, maka hal tersebut merupakan sebuah jalan yang menuntun perlahan untuk sebuah kegagalan bagi diri siswa.

Memahami pengertian diatas, menurut peneliti pengertian konsep diri adalah cara pandang secara menyeluruh tentang diri siswa yang meliputi kemampuan yang dimiliki, perasaan yang dialami, kondisi fisik pada diri siswa maupun lingkungan terdekatnya.

2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Konsep Diri

Pudjjogyanti (Yulius Beny Prawoto, 2010: 23) mengemukakan beberapa faktor yang mempengaruhi perkembangan konsep diri sebagai berikut:

a. Peranan citra fisik

Tanggapan mengenai keadaan fisik seseorang biasanya didasari oleh adanya keadaan fisik yang dianggap ideal oleh orang tersebut atau pandangan masyarakat umum. Seseorang akan berusaha untuk mencapai standar di mana ia dapat dikatakan mempunyai keadaan fisik ideal agar mendapat tanggapan positif dari orang lain. Kegagalan atau keberhasilan mencapai standar keadaan fisik ideal sangat mempengaruhi pembentukan citra fisik seseorang.

b. Peranan jenis kelamin

Peranan jenis kelamin salah satunya ditentukan oleh perbedaan biologis antara laki-laki dan perempuan. Masih banyak masyarakat yang menganggap peranan perempuan hanya sebatas urusan keluarga. Hal ini menyebabkan perempuan masih menemui kendala dalam meningkatkan diri sesuai dengan potensi yang dimiliki. Sementara di sisi lain, laki-laki mempunyai kesempatan yang lebih besar untuk meningkatkan potensi yang dimiliki.

c. Peranan perilaku orang tua

Lingkungan pertama dan utama yang mempengaruhi perilaku seseorang adalah lingkungan keluarga. Dengan kata lain, keluarga

merupakan tempat pertama dalam pembentukan konsep diri seseorang. Salah satu hal yang terkait dengan peranan orang tua dalam pembentukan konsep diri anak adalah cara orang tua dalam memenuhi kebutuhan fisik dan psikologis anak.

d. Peranan faktor sosial

Interaksi seseorang dengan orang lain dan lingkungan sekitarnya merupakan salah satu hal yang membentuk konsep diri orang tersebut. Struktur, peran, dan status sosial seseorang menjadi landasan bagi orang lain dalam memandang orang tersebut.

Pendapat lain disampaikan oleh Calhoun dan Cocella (1990: 67)

diantaranya sebagai berikut:

a. Orang tua

Orang tua adalah kontak sosial yang paling awal dan paling kuat. Apa yang dikomunikasikan oleh orang tua pada anak lebih menancapkan daripada informasi lain yang diterima sepanjang hidupnya. Orang tua mengajarkan bagaimana menilai diri sendiri dan orang tua yang lebih banyak membentuk kerangka dasar untuk konsep diri.

b. Kawan Sebaya

Penerimaan anak dari kelompok teman sebaya sangat dibutuhkan setelah mendapat cinta dari orang lain. Dan jika penerimaan ini tidak datang, dibentak, atau dijauhi maka konsep diri akan terganggu.

c. Masyarakat

Masyarakat memberikan harapan-harapan kepada anak dan melaksanakan harapan tersebut. Jadi orang tua, teman sebaya dan masyarakat memberitahu individu bagaimana mengidentifikasi dirinya.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa factor-factor yang mempengaruhi konsep diri seseorang secara garis besar meliputi: faktor fisik, faktor jenis kelamin, faktor sosial, faktor orang tua, faktor teman sebaya, dan faktor masyarakat atau lingkungan.

3. Aspek Konsep Diri

Konsep diri sendiri merupakan kombinasi dari berbagai aspek, Fitts dalam Nashori (2000: 31) menyatakan bahwa ada lima aspek kategori umum dalam konsep diri yaitu:

- a. Konsep diri fisik. Siswa disebut memiliki konsep diri fisik apabila ia memandang secara positif penampilannya, kondisi kesehatan, kulitnya, ketampanan atau kecantikan, serta ukuran tubuh yang ideal.
- b. Konsep diri pribadi. Seseorang digolongkan memiliki konsep diri pribadi positif apabila memandang dirinya sebagai orang yang bahagia, optimis, mampu mengontrol diri, dan memiliki berbagai kemampuan.
- c. Konsep diri social. Konsep ini berarti pandangan, pikiran, penilaian, perasaan remaja terhadap kecenderungan social yang ada pada dirinya sendiri.

- d. Konsep diri moral etik. Seseorang digolongkan memiliki konsep diri moral etik positif apabila memandang dirinya sebagai orang yang berpegang teguh pada nilai-nilai etik moral.
- e. Konsep diri keluarga. Seseorang digolongkan memiliki konsep diri keluarga positif apabila memandang dirinya dicintai dan dicintai keluarga, bahagia bersama keluarga, bangga dengan keluarga banyak mendapat bantuan dan dorongan dari keluarga.

4. Macam-macam Konsep Diri

Menurut Calhoun (dalam Satmoko, 1995: 72), macam-macam konsep diri ada 2 yaitu:

a. Konsep diri negative

Seseorang dikatakan mempunyai konsep diri negative jika ia meyakini dan memandang bahwa dirinya lemah, tidak berdaya, malang, tidak dapat berbuat apa-apa, tidak kompeten, gagal, tidak menarik, tidak disukai dan kehilangan daya tarik terhadap hidup. Orang dengan konsep diri negative akan cenderung bersikap pesimis terhadap kehidupannya dan kesempatan yang dihadapinya.

b. Konsep diri positif

Dasar dari konsep diri positif adalah bukanlah kebanggaan yang besar tentang dirinya tetapi lebih berupa penerimaan dirinya sendiri dan tidak menyombongkan dirinya sendiri. Siswa yang mempunyai konsep diri yang positif akan merancang tujuan-tujuan dalam hidupnya sesuai dengan kenyataan.

5. Konsep Diri Positif

a. Pengertian Konsep Diri Positif

Burn (1993: 50) konsep diri merupakan pandangan menyeluruh individu tentang totalitas dari diri sendiri mengenai karakteristik kepribadian, nilai-nilai kehidupan, prinsip kehidupan, moralitas, kelemahan dan segala yang terbentuk dari segala pengalaman dan interaksinya dengan orang lain.

Adelia (2011: 115) menegaskan bahwa seseorang yang memiliki konsep diri positif akan memandang kelemahannya sebagai motivasi untuk terus berjuang, dan memandang keterbatasan ekonomi sebagai suatu sarana untuk hidup sederhana demi mencapai kebahagiaan.

Colhoun dan Acocella (1990: 72) konsep diri positif lebih kepada penerimaan diri bukan sebagai suatu kebanggaan yang besar tentang diri. Konsep diri yang positif bersifat stabil dan bervariasi. Individu yang memiliki konsep diri positif adalah individu yang tahu betul tentang dirinya, dapat memahami dan menerima sejumlah fakta yang sangat bermacam-macam tentang dirinya sendiri.

Desmita (2005: 270) konsep diri positif adalah keseluruhan gambar diri yang meliputi persepsi tentang diri, perasaan, keyakinan, dan nilai-nilai yang berhubungan dengan dirinya.

Siswa yang memiliki pandangan diri yang tinggi mereka akan mampu mengenali kekuatan dan potensi mereka, dapat mengetahui kelemahan mereka serta berusaha untuk mengatasinya, dan selalu bersikap positif

terhadap segala hal dan terhadap kegagalan yang dialami. Seseorang yang memiliki konsep diri positif akan memandang kegagalan bukanlah sebagai akhir dari segalanya, namun dijadikan sebagai sebuah pelajaran untuk melangkah kedepan.

Berdasarkan pengertian di atas maka dapat disimpulkan bahwa konsep diri positif merupakan pandangan siswa tentang dirinya dari berbagai segi, baik fisik, psikologis, sosial, mampu mengenali dan memahami dirinya serta mampu mengevaluasi apa yang sudah terjadi pada siswa tersebut.

b. Ciri-ciri Konsep Diri Positif

William (dalam Rahmat, 2005: 105) karakteristik siswa yang memiliki konsep diri positif adalah sebagai berikut:

1. Yakin akan kemampuan untuk mengatasi masalah.

Siswa yakin dengan kemampuannya dalam mengatasi masalah. Seseorang yang mempunyai rasa percaya diri sehingga merasa yakin dengan kemampuannya dan yakin bahwa semua masalah pasti akan ada jalan keluarnya.

2. Merasa setara dengan orang lain,

Siswa merasa setara dengan orang lain, selalu menghargai orang lain, rendah diri, tidak sombong dan tidak meremehkan orang lain.

3. Menerima pujian tanpa rasa malu.

Siswa tidak berbangga diri dan meremehkan orang lain ketika menerima pujian tanpa menghilangkan rasa rendah diri.

4. Peka terhadap perasaan orang lain.

Siswa peka terhadap perasaan orang lain, sehingga mampu menghargai orang lain.

5. Mampu memperbaiki atau instropeksi diri.

Siswa mampu memperbaiki diri setelah perbuat suatu kesalahan dan berusaha mengubahnya serta mengistrokeksi diri sendiri untuk menjadi pribadi yang lebih baik.

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Konsep Diri Positif

Konsep diri ini bukanlah bawaan lahir, konsep diri kita adalah hasil bagaimana kita berinteraksi dengan lingkungan, pengalaman, yang sifatnya sewaktu-waktu dapat berubah. Pudjijogyanti (Yulius Beny Prawoto, 2010: 23) mengemukakan beberapa faktor yang mempengaruhi perkembangan konsep diri sebagai berikut:

1) Peranan citra fisik

Tanggapan mengenai keadaan fisik seseorang biasanya didasari oleh adanya keadaan fisik yang dianggap ideal oleh orang tersebut atau pandangan masyarakat. Seseorang akan berusaha untuk mencari cara guna mencapai standar dimana ia dapat dikatakan mempunyai fisik yang ideal agar mendapat tanggapan positif dari orang lain. Kegagalan atau keberhasilan mencapai standar keadaan fisik ideal sangat mempengaruhi pembentukan citra fisik seseorang.

2) Peranan jenis kelamin

Peranan jenis kelamin salah satunya ditentukan oleh perbedaan biologis antara laki-laki dan perempuan. Saat ini masih banyak

masyarakat yang menganggap bahwa peranan perempuan hanya sebatas urusan keluarga. Hal ini menyebabkan perempuan masih menemui kendala dalam mengembangkan diri sesuai dengan potensi yang dimiliki. Sementara di sisi lain, laki-laki mempunyai kesempatan yang lebih besar untuk mengembangkan potensi yang dimiliki.

3) Peranan perilaku orang tua

Lingkungan pertama yang mempengaruhi perilaku seseorang adalah lingkungan keluarga. Dengan kata lain, keluarga merupakan tempat pertama dalam pembentukan konsep diri seseorang. Salah satu hal yang terkait dengan peranan orang tua dalam pembentukan konsep diri anak adalah cara orang tua dalam memenuhi kebutuhan fisik dan psikologis anak.

4) Peranan faktor sosial

Interaksi sehari-hari seseorang dengan orang lain dan lingkungan sekitarnya merupakan salah satu hal yang membentuk konsep diri orang tersebut. Struktur, peran, dan status sosial seseorang menjadi landasan bagi orang lain dalam memandang orang tersebut.

d. Peran Konsep Diri Positif

Konsep diri mempunyai peranan yang penting dalam menentukan perilaku pada diri siswa. Perilaku siswa akan sesuai dengan cara siswa memandang dan menilai dirinya sendiri. Apabila siswa memandang dirinya sebagai orang yang memiliki kemampuan atau percaya dengan apa yang dia kuasai untuk dapat melaksanakan tugas, maka siswa akan

memunculkan sikap sukses dalam melaksanakan segala tugasnya, termasuk juga seorang siswa yang dapat melaksanakan tugasnya secara baik. Sebaliknya apabila siswa memandang dirinya sebagai orang yang kurang dalam segala hal atau memandang dirinya lemah dalam melaksanakan tugasnya, maka siswa itu akan menunjukkan ketidakmampuan dalam berperilakunya.

e. Cara Meningkatkan Konsep Diri Positif

Gurumuda (2009: 2) mengemukakan bahwa konsep diri positif dapat ditingkatkan dengan berbagai cara, yaitu:

- 1) Kisah sukses, konsep diri positif akan dapat ditingkatkan dengan membaca atau mendengarkan kisah-kisah orang sukses, atau dapat juga dengan mengingat kesuksesan yang pernah diraih.
- 2) Simbol sukses, konsep diri positif akan dapat ditingkatkan dengan simbol sukses, simbol sukses disini adalah pemberian piala atau penghargaan berupa benda atau sejenisnya yang pernah diperoleh ketika meraih kesuksesan.
- 3) Afirmasi, konsep diri positif dapat ditingkatkan dengan melakukan afirmasi, yang dimaksud dengan afirmasi adalah self talk kita dengan diri sendiri. Secara perlahan-lahan dan terus menerus gunakan katakata positif dan berbicaralah pada diri sendiri tentang apa yang menjadi pemahaman kita, penilaian kita dan harapan kita.

- 4) Penetapan tujuan, konsep diri juga dapat ditingkatkan dengan menetapkan tujuan, yakni dengan membuat rencana-rencana kehidupan yang jelas, sehingga dengan rencana-rencana tersebut kita menanamkan pada diri sendiri bahwa kita akan mencapainya dan kita dapat mencapainya.

B. Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self Management*

1. Pengertian Bimbingan Kelompok

Mungin (2004: 17) mengemukakan bahwa bimbingan kelompok, yaitu bimbingan dan konseling yang memungkinkan sejumlah peserta didik secara bersama-sama melalui dinamika kelompok memperoleh berbagai bahan dan narasumber tertentu (terutama dari Guru pembimbing) dan atau membahas secara bersama-sama pokok bahasan (topic) tertentu yang berguna untuk menunjang pemahaman siswa maupun sebagai pelajar, dan untuk pertimbangan dalam pengambilan keputusan dan atau tindakan tertentu.

Natawidjaja (2001: 31) bimbingan kelompok yaitu suatu teknik bimbingan yang diberikan oleh konselor yang diberikan sekelompok siswa dengan tujuan membantu siswa atau sekelompok siswa yang menghadapi masalah-masalah yang dihadapi dengan menempatkan dirinya di dalam suatu kehidupan atau kegiatan kelompok yang sesuai.

Anas Salahudin (2010: 139) bimbingan kelompok adalah suatu layanan yang dapat membantu siswa dalam mengembangkan pribadi,

sosial, karir, belajar sampai pada pengambilan keputusan dengan menggunakan dinamika kelompok.

Prayitno dan Amti (2004: 309) bimbingan kelompok adalah bimbingan yang diberikan dalam suasana kelompok. Kegiatan bimbingan kelompok akan terlihat hidup jika di dalamnya terdapat dinamika kelompok. Seperti yang dijelaskan oleh Prayitno (1995: 178) bahwa bimbingan kelompok adalah suatu kegiatan yang dilakukan oleh sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok merupakan salah satu bentuk layanan yang ada didalam bimbingan dan konseling yang diberikan oleh guru BK atau konselor kepada siswa mengenai topik yang sedang hangat diperbincangkan atau permasalahan dari anggota kelompok untuk pemecahan atau pengentasan masalah. Melalui bimbingan kelompok diharapkan siswa mampu menyusun rencana, membuat keputusan yang tepat, mengembangkan pemahaman terhadap dirisendiri, orang lain dan lingkungan.

2. Tujuan Bimbingan Kelompok

Bimo Walgito (2010: 124) mengungkapkan tentang tujuan bimbingan kelompok yaitu:

- a. Membiasakan hidup bergaul dengan teman-temannya, karena dalam kelompok adanya belajar untuk mengungkapkan pendapat dan menerima pendapat orang lain.

b. Belajar untuk hidup bersama agar tidak adanya rasa canggung ketika akan hidup dengan masyarakat yang lebih luas.

c. Memupuk rasa gotong royong.

Abu Bakar (2010: 47) mengemukakan tujuan khusus bimbingan kelompok ialah:

a. Melatih peserta didik untuk berani mengemukakan pendapat di hadapan teman-temannya.

b. Melatih pesertadidik daoat bersikap terbuka didalam kelompok.

c. Melatih peserta didik untuk dapat membina keakraban bersama teman-teman dalam kelompok.

d. Melatih peserta didik untuk dapat mengendalikan diri dalam kegiatan kelompok.

e. Melatih peserta didik untuk dapat bersikap tenggang rasa dengan orang lain.

f. Melatih peserta didik untuk memperoleh keterampilan sosial.

g. Membantu peserta didik mengenali dan memahami dirinya dalam hubungannya dengan orang lain.

Prayitno (2004: 2) mengemukakan tujuan bimbingan kelompok dapat dibagi menjadi dua, yaitu tujuan secara umum dan tujuan secara khusus.

a. Tujuan umum bimbingan kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi siswa, khususnya kemampuan komunikasi peserta layanan.

- b. Tujuan khusus bimbingan kelompok adalah untuk membahas topic-topik tertentu yang mengandung permasalahan actual (hangat).

Dari tujuan secara umum dan khusus di atas dapat disimpulkan bahwa tujuan bimbingan kelompok adalah untuk menunjang berkembangnya kemampuan sosialisasi anggota kelompok, khususnya kemampuan berkomunikasi anggota kelompok, baik secara verbal maupun non verbal.

3. Teknik-teknik Bimbingan Kelompok

Menurut Romlah (2001: 86) teknik-teknik dalam bimbingan kelompok meliputi:

- a. Teknik pemberian informasi

Teknik pemberian informasi sering disebut juga dengan metode ceramah, yaitu pemberian penjelasan oleh seseorang pembicara kepada sekelompok pendengar. Bias juga diberikan secara tertulis misal pada papan bimbingan, majalah sekolah, rekaman, selegram, video, dan film.

Pelaksanaan teknik pemberian informasi mencakup tiga hal yaitu perencanaan, pelaksanaan dan penilaian (Jascobsen, dkk. 1985 dalam Titiek Romlah MA).

Keuntungan-keuntungan teknik pemberian informasi: (1) dapat melayani banyak orang, (2) tidak membutuhkan banyak orang sehingga efisien, (3) tidak terlalu banyak menggunakan fasilitas untuk melaksanakannya, (4) mudah dilaksanakan, (5) jika pembicara pandai

menggunakan gambar dengan kata-kata akan menjadi menarik. Untuk mengatasi kelemahan-kelemahan pemberian informasi:

- 1) Perlu dipikirkan dulu apakah cara yang digunakan tepat untuk diberikan pada individu-individu yang dibimbing.
- 2) Menyiapkan bahan informasi sebaik-baiknya
- 3) Menyiapkan bahan sendiri sehingga siswa dapat memberlajarinya
- 4) Usahakan sebagai variasi penyampaian agar pendengar menjadi lebih aktif.
- 5) Gunakan berbagai alat bantu yang dapat memperjelas pengertian pendengar terhadap bahan yang disampaikan.

b. Diskusi kelompok

Diskusi kelompok adalah percakapan yang sudah direncanakan antara tiga orang atau lebih dengan tujuan untuk memecahkan masalah atau untuk memperjelas suatu persoalan, dibawah pimpinan seorang pemimpin.

c. Teknik pemecahan masalah

Teknik pemecahan masalah adalah suatu proses yang kreatif dimana individu-individu menilai perubahan-perubahan yang ada pada dirinya dan lingkungannya, dan membuat pilihan-pilihan baru, keputusan-keputusan, atau penyesuaian yang selaras dengan tujuan-tujuan dan nilai-nilai hidupnya.

d. Permainan peran (*Role Playling*)

Istilah permainan peranan mempunyai empat macam arti:

- 1) Bersifat sandiwara.
- 2) Sesuatu yang bersifat sosialogis atau pola-pola perilaku yang ditentukan oleh norma-norma sosial.
- 3) Suatu perilaku tiruan atau perilaku tipuan dimana seseorang berusaha memperbodoh orang lain dengan apa yang sebenarnya diharapkan, dirasakan atau diinginkan.
- 4) Sesuatu yang berkaitan atau diinginkan.

e. Permainan simulasi

Bermain adalah suatu aktivitas yang menyenangkan, ringan, bersifat kompetitif, atau kedua-duanya. Jadi permainan dapat disebut sebagai alat untuk mengembangkan pengenalan terhadap lingkungan. Menurut Adams, (dalam Romlah, 2001: 118) permainan simulasi adalah permainan yang dimaksudkan untuk merefleksikan situasi-situasi yang terdapat dalam kehidupan yang sebenarnya.

f. Teknik penciptaan suasana kekeluargaan

Adalah teknik untuk mengadakan pertemuan dengan sekelompok siswa diluar jam-jam pelajaran dalam suasana kekeluargaan, dan dipimpin oleh guru secara khusus.

g. Karyawisata

Karyawisata adalah kegiatan yang diprogramkan oleh sekolah untuk mengunjungi objek-objek yang kaitannya dengan bidang studi yang dipelajari siswa, dan dilaksanakan untuk tujuan belajar secara khusus.

Sedangkan menurut Tohirin (2007: 173) ada beberapa teknik yang biasa diterapkan dalam layanan bimbingan kelompok, yaitu teknik umum dan permainan kelompok.

a. Teknik umum

Dalam teknik ini dilakukan pengembangan dinamika kelompok. Secara garis besar teknik-teknik ini meliputi (1) komunikasi multi arah secara efektif dinamis dan terbuka, (2) pemberian rangsangan untuk menimbulkan inisiatif dalam pembahasan, diskusi, analisis, dan pengembangan argumentasi, (3) dorongan minimal untuk memantapkan respon dan aktivitas anggota kelompok, (4) penjelasan, pendalaman, dan pemberian contoh untuk lebih memantapkan analisis, argumentasi dan pembahasan, (5) pelatihan untuk membentuk pola tingkah laku baru yang dikehendaki.

b. Permainan kelompok

Permainan dapat dijadikan sebagai salah satu teknik dalam layanan bimbingan kelompok baik sebagai selingan maupun sebagai wahana yang membuat materi pembinaan atau materi layanan tertentu. Permainan kelompok yang efektif dapat dijadikan sebagai teknik dalam layanan bimbingan kelompok harus memenuhi ciri-ciri sebagai berikut: (1) sederhana, (2) menggembarakan, (3) menimbulkan suasana rileks dan tidak melelahkan, (4) meningkatkan keakraban, (5) diikuti semua anggota kelompok.

Dari pendapat ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa teknik dalam bimbingan kelompok sangat berperan penting dalam proses kegiatan bimbingan kelompok yang diharapkan agar layanan bimbingan kelompok dirasa menyenangkan dan tidak membosankan bagi peserta didik. Untuk itu dituntut untuk kreativitas konselor dalam pelaksanaan teknik agar dirasa tepat sesuai tujuan yang diharapkan.

4. Asas-asas Bimbingan Kelompok

Menurut Prayitno (1995: 179) ada empat asas bimbingan kelompok, yaitu:

- a. Asas keterbukaan yaitu semua peserta bebas dan terbuka mengeluarkan pendapat, ide, saran, dan apa saja yang disarankan dan dipikirkannya,
- b. Asas sukarela yaitu semua peserta dapat menampilkan dirinya secara spontan tanpa disuruh-suruh atau malu-malu atau dipaksa oleh teman atau oleh pemimpin kelompok.
- c. Asas kenormatifan yaitu semua yang dibicarakan dan yang dilakukan untuk kelompok tidak boleh bertentangan dengan norma-norma dan peraturan yang berlaku,
- d. Asas kerahasiaan yaitu anggota kelompok harus menyimpan dan merahasiakan data apa saja dan informasi yang didengar dan dibicarakan untuk kelompok terutama hal-hal yang tidak boleh dan tidak layak diketahui oleh orang lain.

5. Peranan Anggota dalam Bimbingan Kelompok

Prayitno (1995: 32) menyebutkan peranan anggota kelompok yang hendaknya dimainkan oleh anggota kelompok agar dinamika kelompok benar-benar dapat diwujudkan seperti yang diharapkan, yaitu:

- a. Membantu terbinaanya suasana keakraban untuk hubungan antar anggota kelompok.
- b. Mencerahkan segenap perasaan untuk melibatkan diri dalam kegiatan kelompok.
- c. Berusaha mencerahkan segenap perasaan untuk melibatkan diri dalam kegiatan kelompok.
- d. Berusaha agar yang dilakukannya itu membantu tercapainya tujuan bersama.
- e. Membantu tersusunnya aturan kelompok dan berusaha mematuhi dengan baik.
- f. Benar-benar berusaha secara efektif ikut serta dalam seluruh kegiatan kelompok.
- g. Mampu mengkomunikasikan secara terbuka.
- h. Berusaha membantu anggota lain.
- i. Memberikan kesempatan kepada lain untuk juga menjalani peranannya.
- j. Menyadari pentingnya kegiatan kelompok tersebut.

6. Peranan Pemimpin Kelompok dalam Bimbingan Kelompok

Peranan pemimpin kelompok dalam bimbingan kelompok adalah sebagai berikut:

- a. Pemimpin kelompok perlu memberikan tanggapan atau umpan balik tentang berbagai hal yang terjadi dalam kelompok, baik yang bersifat isi maupun proses kegiatan kelompok.
- b. Pemimpin kelompok dapat memberikan bantuan, pengarahan atau campur tangan langsung terhadap kegiatan kelompok.
- c. Pemimpin kelompok memusatkan perhatian pada suasana perasaan yang berkembang dalam kelompok, baik perasaan anggota tertentu maupun keseluruhan kelompok.
- d. Pemimpin kelompok perlu memberikan arah yang dimaksudkan, agar kegiatan kelompok berjalan sesuai apa yang diharapkan.
- e. Pemimpin kelompok diharapkan mampu mengatur lalu lintas kegiatan kelompok, pemegang aturan permainan (menjadi wasit), pendamai dan pendorong kerjasama serta suasana kebersamaan.
- f. Sifat kerahasiaan dari kelompok itu dengan segenap isi dan kejadian-kejadian yang timbul didalamnya juga menjadi tanggung jawab pemimpin kelompok (Prayitno, 2005: 36)

7. Jenis-jenis Bimbingan Kelompok

Menurut Prayitno (1995: 25) dalam penyelenggaraan bimbingan kelompok dikenal dua jenis, yaitu kelompok bebas dan kelompok tugas, adapun uraiannya sebagai berikut:

- a. Topik tugas, yaitu topik yang secara langsung dikemukakan oleh pemimpin kelompok (guru pembimbing) dan ditugaskan kepada seluruh anggota kelompok untuk bersama-sama membahasnya.
 - b. Topik bebas, yaitu anggota kelompok secara bebas mengemukakan permasalahan yang perlu diselesaikan bersama untuk kemudian dibahas satu persatu.
8. Langkah Bimbingan Kelompok

Kegiatan bimbingan kelompok berlangsung dalam beberapa tahap. Prayitno (1995: 110) mengemukakan bahwa: “ada 4 tahap yang perlu dilalui dalam pelaksanaan bimbingan kelompok, yaitu tahap pembentukan, peralihan, kegiatan dan pengakhiran”.

a. Tahap Pembentukan

Tahap ini tahap pengenalan dan pelibatan dari anggota ke dalam kelompok dengan bertujuan agar anggota memahami maksud bimbingan kelompok. Tahap ini merupakan pelibatan diri atau tahap memasukkan diri ke dalam kehidupan kelompok. Pada tahap ini, umumnya para anggota saling memperkenalkan diri dan juga mengungkapkan tujuan ataupun harapan-harapan yang ingin di capai baik oleh masing-masing, sebagian, maupun seluruh anggota.

Pemahaman anggota kelompok memungkinkan anggota kelompok aktif berperan dalam kegiatan bimbingan kelompok yang selanjutnya dapat meumbuhkan minat pada diri mereka untuk mengikutinya. Pada tahap ini bertujuan untuk menumbuhkan suasana saling mengenal,

percaya, menerima dan membantu teman-teman yang ada dalam kelompok.

b. Tahap peralihan

Tahap ini tahap transisi atau tahap peralihan dari tahap pembukuannya ke tahap kegiatan. Dalam menjelaskan kegiatan apa yang akan dilaksanakan pemimpin kelompok dapat menegaskan jenis kegiatan beberapa kelompok tugas atau bebas. Setelah jelas kegiatan apa yang harus dilakukan maka tidak akan muncul keragu-raguan atau belum siapnya anggota dalam melaksanakan kegiatan & manfaat yang diperoleh setiap anggota kelompok.

c. Tahap kegiatan

Tahap ini merupakan tahap inti dari kegiatan bimbingan kelompok dengan suasana yang ingin dicapai, yaitu terbatasnya secara tuntas permasalahan yang dihadapi oleh anggota kelompok dan terciptanya suasana untuk meningkatkan diri anggota kelompok, baik yang menyangkut pengembangan kemampuan berkomunikasi maupun menyangkut pemecahan masalah yang dikemukakan oleh kelompok.

Tahap kegiatan merupakan kehidupan sebenarnya dari kelompok, namun kelangsungan kegiatan kelompok pada tahap ini amat tergantung pada hasil dari kedua tahap sebelumnya. Jika tahap - tahap sebelumnya berhasil dengan baik, maka tahap ketiga itu akan berlangsung dengan lancar, dan pemimpin kelompok mungkin sudah bisa lebih santai dan membiarkan para anggota sendiri yang melakukan

kegiatan tanpa banyak campur tangan dari pemimpin kelompok mungkin sudah bisa lebih santai dan membiarkan para anggota sendiri yang melakukan kegiatan tanpa banyak campur tangan dari pemimpin kelompok.

Pada tahap ini pula kegiatan bimbingan kelompok agar tampak secara jelas, apakah kegiatan yang dilaksanakan adalah kelompok bebas atau kelompok tugas. Sehingga, rangkaian kegiatannya disesuaikan dengan tujuan yang hendak dicapai.

Dalam tahap ketiga ini hubungan antar anggota sudah tumbuh dengan baik. Saling tukar pengalaman dalam bidang suasana perasaan yang terjadi, pengutaraan, penyajian, dan pembukaan diri berlangsung dengan bebas. Demikian pula saling tanggap dan tukar pendapat berjalan dengan lancar. Para anggota bersikap saling membantu, saling menerima, saling kuat-menguatkan dan saling berusaha untuk memperkuat rasa kebersamaan. Dalam suasana seperti ini kelompok membahas hal-hal yang bersifat nyata dan benar-benar sedang mereka alami. Mereka membahas hal-hal yang bersifat sekarang/kekinian dan di sini.

d. Tahap pengakhiran

Kegiatan suatu kelompok tidak dapat berlangsung terus-menerus tanpa berhenti. Setelah kegiatan kelompok memuncak pada tahap ketiga, kegiatan kelompok ini kemudian menurun dan selanjutnya kelompok akan mengakhiri kegiatannya pada saat yang dianggap tepat.

Ketika kelompok memasuki tahap pengakhiran, kegiatan kelompok hendaknya di pusatkan pada pembahasan dan peninjauan tentang apakah para anggota kelompok akan mampu menerapkan hal-hal yang telah mereka pelajari (dalam suasana kelompok), pada kehidupan nyata mereka sehari-hari. Peranan pemimpin kelompok di sini ialah memberikan penguatan (*reinforcement*) terhadap hasil-hasil yang telah dicapai oleh kelompok itu, khususnya terhadap keikutsertaan secara aktif para anggota dan hasil-hasil yang telah dicapai oleh masing-masing anggota kelompok.

Pada tahap ini terdapat dua kegiatan yaitu penilaian (evaluasi) dan tindak lanjut (*follow-up*). Tahap ini merupakan tahap penutup dari seluruh rangkaian pertemuan kegiatan bimbingan kelompok dengan tujuan yang telah tercapainya suatu pemecahan masalah oleh kelompok tersebut.

Dalam kegiatan kelompok berpusat pada pembahasan dan penjelasan tentang kemampuan anggota kelompok untuk menetapkan hal-hal yang telah diperoleh melalui layanan bimbingan kelompok dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu pemimpin kelompok berperan untuk memberikan penguatan (*reinforcement*) terhadap hasil-hasil yang telah dicapai oleh kelompok tersebut. Pada tahap ini pemimpin kelompok menciptakan suasana yang menyenangkan dan mengesankan sehingga anggota kelompok masih memperoleh manfaat yang besar dalam kegiatan tersebut serta adanya keinginan untuk mengadakan kegiatan lagi.

9. Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self Management*

a. Pengertian *Self Management*

Gantina (2016: 180) *Self-management* adalah suatu proses dimana konseli mengarahkan perubahan tingkah laku mereka sendiri, dengan menggunakan satu strategi atau kombinasi strategi. Konseli harus aktif menggerakkan variabel internal, eksternal, untuk melakukan perubahan yang diinginkan. Walaupun konselor mendorong dan melatih prosedur ini, konselilah yang mengontrol pelaksanaan strategi ini. Dalam menggunakan self management, konseli mengarahkan usaha perubahan dengan mengubah aspek-aspek lingkungannya atau dengan mengatur konsekuensi. Self management merupakan suatu prosedur dimana peserta didik mengatur perilakunya sendiri.

Gie (2000: 77) menyatakan *self management* berarti mendorong diri sendiri untuk maju, mengatur semua unsur kemampuan pribadi, mengendalikan kemampuan untuk mencapai hal-hal yang baik, dan mengembangkan berbagai segi dari kehidupan pribadi agar lebih sempurna.

Sukadji (dalam Gantina 2016: 180) Pengelolaan diri (*self-management*) adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Pada teknik ini individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar yaitu menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diterapkan, melaksanakan prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektifitas prosedur tersebut.

Dalam penerapan teknik pengelolaan diri (*self-management*) tanggung jawab keberhasilan konseling berada di tangan konseli. Konselor berperan sebagai pencetus gagasan, fasilitator yang membantu merancang program serta motivator bagi konseli.

Berdasarkan pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa *self-management* adalah suatu usaha individu untuk memotivasi diri sendiri, mengatur diri sendiri, mengubah sikap, atau tingkah laku untuk menjadi lebih baik.

b. Tujuan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self Management*

Tujuan *self management* adalah agar individu secara teliti dapat menempatkan diri dalam situasi-situasi yang menghambat tingkah laku yang mereka tidak kehendaki.

Munawir dan Edi (2007: 132) tujuan modifikasi perilaku (*self management*) dapat mencakup empat perubahan perilaku antara lain:

- 1) Peningkatan perilaku yang dikehendaki. Pemeliharaan perilaku dapat dilihat dari frekuensi, intensitas dan lamanya perilaku.
- 2) Pemeliharaan perilaku yang dikehendaki, pemeliharaan perilaku bertujuan agar perilaku yang sudah dibentuk tidak hilang atau berkurang frekuensi dan intensitasnya.
- 3) Pengurangan atau penghilangan perilaku yang tidak kita kehendaki. Pengurangan atau penghilangan perilaku dimaksudkan agar perilaku yang tidak dikehendaki dapat kita hilangkan atau dikurangi. Bentuknya dapat berupa penghapusan, hukuman, dan penguatan.

- 4) Perkembangan atau perluasan perilaku. Perkembangan atau perluasan perilaku bertujuan untuk membentuk perilaku menjadi lebih spesifik, serta variasi perilaku yang mampu berhasil dikukuhkan bertambah luas penggunaan dan macamnya.

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa tujuan dari teknik *self management* adalah agar individu dapat menempatkan diri dalam berbagai situasi yang mampu menghambat tingkah laku yang mereka hendak hilangkan serta belajar untuk mencegah timbulnya perilaku atau masalah yang tidak dikehendaki, yaitu individu dilatih untuk mengelola pikiran, perasaan, dan perbuatan mereka sehingga mendorong pada penginderaan terhadap hal-hal yang tidakbaik dan peningkatan hal-hal yang benar dan baik.

c. Tahapan dalam Teknik *Self Management*

Gantina (2016: 182) self management biasanya dilakukan dengan bentuk pelaksanaan sebagai berikut:

- 1) Monitor diri atau observasi diri

Pada tahap ini individu dengan sengaja mengamati tingkah lakunya sendiri serta mencatatnya dengan teliti. Catatan ini dapat menggunakan daftar cek atau catatan observasi kualitatif. Hal-hal yang perlu diperhatikan konseli dalam mencatat tingkahlakunya adalah frekuensi, intensitas, dan durasi tingkah laku.

2) Evaluasi diri

Pada tahap ini individu membandingkan hasil catatan tingkah laku dengan target tingkah laku yang telah dibuat oleh konseli. Perbandingan ini dilakukan untuk mengevaluasi efektivitas dan efisiensi program. Bila program tersebut tidak berhasil maka perlu ditinjau kembali program tersebut, apakah target tingkah laku yang ditetapkan memiliki ekspektasi yang terlalu tinggi, perilaku ditargetkan tidak cocok, atau penguatan yang diberikan tidak sesuai.

3) Pemberian penguatan, penghapusan, dan hukuman

Pada tahap ini individu mengatur dirinya sendiri, memberikan penguatan, menghapus, dan memberikan hukuman pada diri sendiri. Tahap ini merupakan tahap yang paling sulit karena membutuhkan kemauan yang kuat dari konseli untuk melaksanakan program yang telah dibuat secara kontinyu.

d. Kelebihan dan Kekurangan Teknik *Self Management*

1) Kelebihan Teknik *Self-management*

Cormier (dalam Faiqotul, 2015: 35) penggunaan teknik *self management* dalam pelaksanaan bimbingan kelompok mempunyai kelebihan, antara lain:

- a) Penggunaan strategi pengelolaan diri dapat meningkatkan pengamatan seseorang dalam mengontrol lingkungannya serta

dapat menurunkan ketergantungan seseorang pada konselor atau orang lain.

- b) Strategi pengelolaan diri adalah pendekatan yang murah dan praktis.
- c) Strategi pengelolaan diri mudah digunakan.
- d) Strategi pengelolaan diri menambah proses belajar secara umum dalam berhubungan dengan lingkungan baik pada situasi bermasalah atau tidak.

2) Kelemahan Teknik *Self-management*

Fauzan (dalam Faiqotul, 2015: 35) penggunaan teknik *self management* dalam pelaksanaan bimbingan kelompok mempunyai kekurangan, antara lain:

- a) Tidak ada motivasi dan komitmen yang tinggi pada individu.
- b) Target perilaku seringkali bersifat pribadi dan persepsinya sangat subjektif terkadang sulit dideskripsikan, sehingga konselor sulit untuk menentukan cara memonitor dan mengevaluasi.
- c) Lingkungan sekitar dan keadaan diri individu dimasa mendatang sering tidak dapat diatur dan diprediksikan dan bersifat kompleks.
- d) Individu bersifat independen.
- e) Konselor memaksakan program pada klien.
- f) Tidak ada dukungan dari lingkungan.

e. Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self Management*

Mungin (2004: 17) mengemukakan bahwa bimbingan kelompok, yaitu bimbingan dan konseling yang memungkinkan sejumlah peserta didik secara bersama-sama melalui dinamika kelompok memperoleh berbagai bahan dan narasumber tertentu (terutama dari Guru pembimbing) dan atau membahas secara bersama-sama pokok bahasan (topik) tertentu yang berguna untuk menunjang pemahaman siswa maupun sebagai pelajar, dan untuk pertimbangan dalam pengambilan keputusan dan atau tindakan tertentu.

Gantina (2016: 180) *Self-management* adalah suatu proses dimana konseli mengarahkan perubahan tingkah laku mereka sendiri, dengan menggunakan satu strategi atau kombinasi strategi. Konseli harus aktif menggerakkan variabel internal, eksternal, untuk melakukan perubahan yang diinginkan. Walaupun konselor mendorong dan melatih prosedur ini, konselilah yang mengontrol pelaksanaan strategi ini. Dalam menggunakan self management, konseli mengarahkan usaha perubahan dengan mengubah aspek-aspek lingkungannya atau dengan mengatur konsekuensi. Self management merupakan suatu prosedur dimana peserta didik mengatur perilakunya sendiri.

Bimbingan kelompok dengan teknik *self management* merupakan lingkungan yang kondusif yang memberikan kesempatan bagi anggotanya untuk menambah penerimaan diri dan orang lain, memberikan ide, perasaan, dukungan bantuan alternatif pemecahan

masalah dan mengambil keputusan yang tepat, dapat berlatih tentang perilaku baru dan bertanggung jawab atas pilihan yang ditentukan sendiri. Suasana ini dapat menumbuhkan perasaan berarti bagi anggota yang selanjutnya dapat mengubah perilaku yang kurang baik dan mampu berfikir secara jernih.

C. Efektivitas Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self Management* dalam Meningkatkan Konsep Diri Positif.

Pai (dalam Djaali, 2008: 23) konsep diri adalah pandangan individu tentang dirinya sendiri yang menyangkut apa yang ia ketahui dan rasakan tentang perilakunya, isi pikiran dari perasaannya, serta bagaimana perilakunya tersebut berpengaruh terhadap orang lain.

Konsep diri positif merupakan pandangan siswa tentang dirinya sendiri dari berbagai sisi, baik fisik maupun psikologis dan mampu memahami, memotivasi serta menginspireksi dirinya menjadi yang lebih baik, dengan kata lain siswa mampu menilai baik buruk dirinya dan dengan sendirinya dapat mengatasi permasalahan yang terjadi pada dirinya. Gurumuda (2009) mengemukakan bahwa konsep diri dapat ditingkatkan dengan berbagai cara yaitu: membaca atau mendengarkan kisah-kisah orang sukses, simbol sukses atau penghargaan ketika meraih kesuksesan, afirmasi atau *self talk* dengan diri sendiri mengenai harapan dan hal positif untuk diri sendiri, serta penetapan tujuan seperti membuat rencana-rencana untuk masa depan.

Pada siswa yang memiliki konsep diri rendah di sekolah dapat diberikan bimbingan dengan teknik *self management*. Sukadji (dalam Gantina 2016:

180) pengelolaan diri (*self management*) adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Pada teknik ini individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar yaitu menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diterapkan, melaksanakan prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut. Melalui teknik *self management* siswa yang masih rendah konsep dirinya diharapkan dapat meningkatkan konsep dirinya menjadi lebih positif. Siswa juga diharapkan mampu mengerti dan menyadari akan dirinya sendiri baik kekurangan dan kelebihan atau potensi yang pada dirinya, mampu memperbaiki kekurangan, selalu berintrospeksi diri dan mengembangkan serta mengimplementasikan kelebihan atau potensi yang dimiliki baik di sekolah ataupun kehidupannya baik sekarang dan masa depan.

Mungin (2004: 17) mengemukakan bahwa bimbingan kelompok, yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan sejumlah peserta didik secara bersama-sama melalui dinamika kelompok memperoleh berbagai bahan dan narasumber tertentu (terutama dari Guru pembimbing) dan atau membahas secara bersama-sama pokok bahasan (topik) tertentu yang berguna untuk menunjang pemahaman siswa maupun sebagai pelajar, dan untuk pertimbangan dalam pengambilan keputusan dan atau tindakan tertentu. Bimo Walgio (2010: 124) mengemukakan tujuan dari bimbingan kelompok sendiri adalah untuk membiasakan hidup bergaul dengan teman-teman karena dalam kelompok akan membiasakan siswa untuk saling mengungkapkan pendapat dan menerima pendapat dari orang lain, belajar untuk hidup bersama agar tidak adanya rasa canggung, serta memupuk rasa saling gotong royong.

Kegiatan bimbingan kelompok sendiri siswa dilatih untuk berpartisipasi aktif dalam mengemukakan pendapat baik terhadap topic yang dibahas berdasarkan pengetahuan dan pengalamannya serta terhadap pendapat yang di berikan oleh anggota kelompok. Hal tersebut membuat siswa secara langsung terlibat dalam suasana yang tumbuh dan berkembang di kelompok. Keterlibatan siswa dalam kegiatan bimbingan kelompok akan mempengaruhi timbulnya dinamika kelompok.

Melalui dinamika kelompok, siswan memiliki hubungan yang akrab antar anggota kelompok sehingga memunculkan keterbukaan antar siswa. keterbukaan merupakan asas paling utama dalam bimbingan kelompok karena apabila dalam kegiatan bimbingan kelompok tidak terdapat rasa saling terbuka maka kegiatan bimbingan kelompok tidak akan dapat berjalan secara efektif dan tidak akan menimbulkan dinamika kelompok yang baik.

Berdasarkan penjelasan tersebut mengenai konsep diri positif, layanan dan teknik yang akan digunakan dalam penelitian ini, maka peneliti bermaksud melakukan penelitian tentang “Efektivitas Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self Management* dalam Meningkatkan Konsep Diri Positif.”

D. Penelitian Terdahulu yang Relevan

Berdasarkan penelitian yang akan dilakukan maka penulis mengacu pada penelitian yang terdahulu diantaranya, penelitian yang sudah dilakukan oleh Rury Muslifar (2015: 58) tentang efektivitas pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dalam mengembangkan konsep diri positif. Mendapatkan hasil bahwa rata – rata skor konsep diri siswa sebelum diadakan layanan bimbingan

kelompok sebesar 81,4 dalam kategori rendah dan setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok dapat meningkat menjadi 114,1 dalam kategori tinggi.

Berdasarkan hasil di atas pemberian layanan bimbingan kelompok dalam mengembangkan konsep diri positif ternyata efektif atau berpengaruh, dengan kata lain siswa yang memiliki konsep diri rendah setelah diberikan layanan bimbingan kelompok rata-rata konsep dirinya meningkat menjadi lebih positif.

Persamaan antara penelitian di atas dengan yang akan penulis lakukan adalah kesamaan dalam penggunaan layanan yaitu layanan bimbingan kelompok. Perbedaan antara penelitian di atas dengan yang akan penulis lakukan adalah perbedaan dalam penggunaan teknik, penelitian tersebut tidak menggunakan teknik tertentu hanya layanan bimbingan kelompok sedangkan dalam penelitian ini penulis menggunakan teknik *self management* untuk meningkatkan konsep diri positif.

Selanjutnya penelitian terdahulu yang sudah dilakukan oleh Nurfaizal (2016: 160) tentang penggunaan teknik psikodrama untuk meningkatkan konsep diri siswa. Mendapatkan hasil bahwa rata – rata skor setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama dapat meningkat menjadi 89,85 lebih tinggi jika dibandingkan pada saat sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama yaitu dengan skor rata-rata 67,5. Pada kategori tinggi siswa yang sudah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama rata-rata perilaku yang ditunjukkan siswa mengalami peningkatan positif dalam artian perilaku atau kebiasaan di sekolah lambat laun membaik, dari yang sebelumnya marah

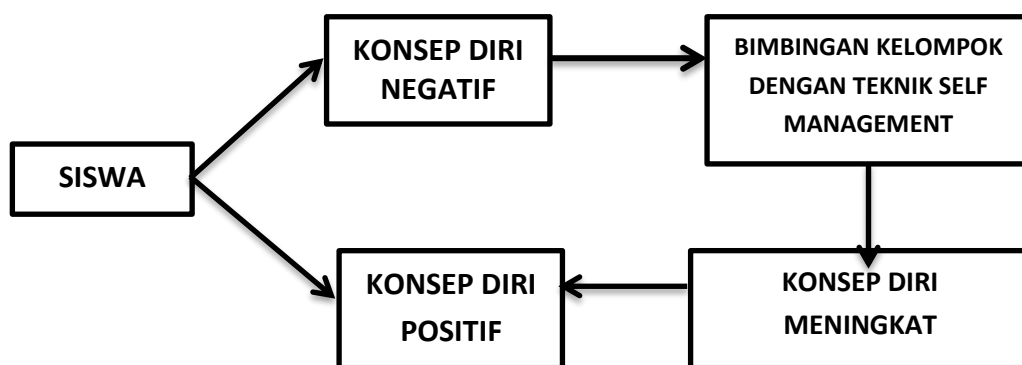
ketika pendapatnya ditolak oleh rekan-rekannya setelah diberikan perlakuan dengan teknik psikodrama sekarang lebih bisa menerima dan menghargai pendapat orang lain ketika pendapatnya ditolak. Adapula siswa yang sebelumnya tidak berani berbicara dihadapan teman-teman sekelas, sekarang sudah berani berbicara mengungkapkan pendapatnya ketika ditanya oleh seseorang guru mengenai pelajaran.

Persamaan antara penelitian di atas dengan yang akan penulis lakukan adalah kesamaan pada permasalahan dan layanan yang diberikan, penulis dengan penelitian tersebut sama-sama memfokuskan terhadap konsep diri dan pemberian layanan bimbingan kelompok. Sedangkan untuk perbedaan sendiri, antara penelitian sebelumnya dengan yang akan penulis lakukan terletak pada penggunaan teknik, yaitu penelitian tersebut menggunakan teknik psikodrama sedangkan penulis menggunakan teknik *self management* untuk meningkatkan konsep diri siswa.

Berdasarkan uraian di atas, penulis bermaksud memberikan bantuan untuk meningkatkan konsep diri positif siswa di SMA Muhammadiyah 1 Kota Magelang melalui pemberian layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management*, dengan diberikannya bantuan tersebut diharapkan konsep diri positif siswa dapat meningkat dari yang rendah menjadi positif atau meningkat lebih baik dan siswa mampu mengerti serta memahami akan dirinya baik kekurangan ataupun kelebihan sehingga siswa mampu mengembangkan dan menyalurkan potensi yang mereka miliki untuk kehidupannya di sekolah maupun di masa depan.

E. Kerangka Pemikiran

Terdapat masalah rendahnya konsep diri siswa pada kelas X IPA 1 di SMA Muhammadiyah 1 Kota Magelang. Dari masalah tersebut akan ditindaklanjuti dengan diberikan bantuan menggunakan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* dan diharapkan siswa mampu meningkatkan dirinya. Untuk lebih jelasnya, kerangka berfikir dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 1
Kerangka Pemikiran

Berdasarkan bagan diatas menjelaskan bahwa, terdapat siswa yang memiliki konsep diri positif serta negatif. Solusi untuk merubah konsep diri negatif menjadi positif perlu adanya (*treatment*) yaitu dengan cara pemberian bimbingan kelompok dengan teknik *self management*, diharapkan setelah pemberian *treatment* konsep diri siswa dapat meningkat. Setelah meningkat konsep diri siswa mampu menjadi konsep diri yang positif.

F. Hipotesis Penelitian

Hipotesis dalam penelitian ini adalah bimbingan kelompok dengan teknik *self management* efektif untuk meningkatkan konsep diri positif siswa.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Rancangan penelitian yang penulis gunakan dalam penelitian ini adalah pra eksperimen, penelitian eksperimen yang hanya menggunakan kelompok studi tanpa menggunakan kelompok control, serta pengambilan responden yang tidak dilakukan secara random. Pada penelitian ini digunakan jenis desain *one group pre-test post-test design*. Desain tersebut merupakan desain eksperimen yang dilakukan dengan cara melakukan satu kali pengukuran di depan (*pre-test*) sebelum diberikan perlakuan (*treatment*), kemudian melakukan pengukuran di akhir (*post-test*). Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut (Sugiyono, 2012: 111):

Subjek	<i>Pretest</i>	Perlakuan (<i>Treatment</i>)	<i>Posttest</i>
<i>Eksperimen</i>	O_1	X	O_2

Gambar 2
Desain Penelitian Eksperimen

Keterangan :

- O_1 : *Pre-test*, untuk mengetahui konsep diri siswa sebelum diberikan perlakuan bimbingan kelompok.
- X : *Treatment*, pemberian bimbingan kelompok dengan teknik *self-management*.
- O_2 : *Post-test*, untuk mengetahui konsep diri siswa setelah diberikan perlakuan bimbingan kelompok.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

- a. Konsep diri positif merupakan variabel masalah (terikat) dalam penelitian ini.
- b. Bimbingan kelompok dengan teknik *self management* merupakan variabel bebas yang mempengaruhi variabel masalah.

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Konsep diri positif adalah pandangan siswa tentang dirinya dari berbagai segi, baik fisik, psikologis, kondisi social serta keyakinan pada diri sendiri akan prestasi, kegegelan dan keyakinan sebagai pribadi yang baik. Bimbingan kelompok dengan teknik *self management* merupakan lingkungan yang kondusif yang memberikan kesempatan bagi anggotanya untuk menambah penerimaan diri dan orang lain, memberikan ide, perasaan, dukungan bantuan alternatif pemecahan masalah dan mengambil keputusan yang tepat, dapat berlatih tentang perilaku baru dan bertanggung jawab atas pilihan yang ditentukan sendiri. Suasana ini dapat menumbuhkan perasaan berarti bagi anggota yang selanjutnya dapat mengubah perilaku yang kurang baik dan mampu berfikir secara jernih.

D. Subjek Penelitian

- a. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah 19 siswa kelas XI IPA 1 SMA Muhammadiyah 1 Kota Magelang.

b. Sampel

Sampel dalam penelitian ini yaitu 8 siswa kelas XI IPA 1 yang memiliki konsep diri sedang dan rendah, didapat dari hasil *pre-test* yang akan menjadi kelompok eksperimen.

c. Sampling

Metode sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*, yaitu dimana peneliti menentukan pengambilan sample dengan cara menetapkan ciri-ciri khusus atau pertimbangan tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian sehingga diharapkan dapat menjawab permasalahan penelitian.

E. Metode Pengumpulan Data

Pengumpulan data adalah prosedur yang sistematis dan standar untuk memperoleh data yang diperlukan. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan:

1. Angket

Pengembangan alat ukur ini berdasarkan pada indikator variabel konsep diri positif. Indikator tersebut kemudian dijadikan sebuah kisi-kisi instrument yang kemudian dengan kisi-kisi tersebut disusunlah sebuah angket. Format responden yang akan digunakan dalam instrument penelitian ini terdiri atas 4 pilihan jawaban dari setiap pernyataan.

Pemberian skor dibagi menjadi 2, yaitu pernyataan positif dan pernyataan negative. Pemberian skor pada pernyataan positif adalah S (Sangat Sesuai) – skor 4, S (Sesuai) – skor 3, TS (Tidak Sesuai) – skor 2, STS (Sangat Tidak Sesuai) – skor 1. Sedangkan pada pernyataan negatif

adalah SS (Sangat Sesuai) – skor 1, S (Sesuai) – skor 2, TS (Tidak Sesuai) – skor 3, STS (Sangat Tidak Sesuai) – skor 4.

Tabel 1
Penilaian Skor Skala Konsep Diri

Jawaban	Item Positif	Item Negatif
SS	4	1
S	3	2
TS	2	3
STS	1	4

2. Wawancara

Sebelum melakukan studi pendahuluan untuk menemukan permasalahan yang perlu diteliti penulis menggunakan metode *interview* (wawancara). Bentuk yang digunakan penulis dalam wawancara adalah wawancara tidak terstruktur. Wawancara tidak terstruktur sendiri adalah wawancara yang bebas dimana penulis melakukan wawancara kepada narasumber tanpa menggunakan pedoman wawancara yang telah tersusun secara sistematis dan lengkap dalam pengumpulan datanya. Pedoman wawancara yang digunakan oleh penulis sendiri berupa garis besar permasalahan yang ditanyakan.

F. Instrumen Penelitian

Langkah-langkah yang ditempuh dalam menyusun instrument ini dilakukan dengan berbagai tahap, baik dalam pembuatannya maupun dalam uji coba. Pada penelitian ini, instrument yang digunakan yaitu angket konsep diri positif. Angket ini menggunakan model skala *likert* dengan 4 pilihan

jawaban yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS).

Tabel 2
Kisi-kisi Angket Uji Coba Konsep Diri

Variabel	Sub Variabel	Indikator	No Item		Jumlah
			Positif	Negatif	
Konsep Diri Positif	Kemampuan mengatasi masalah	Yakin akan kemampuan untuk mengatasi masalah	6, 12, 36, 42, 48, 55	20, 24, 31, 35, 47, 51	12
		Kemampuan menyetarakan diri dengan orang lain.	11, 19, 21, 40, 43, 56	2, 7, 26, 41, 45, 58	12
	Dapat mengontrol perasaan diri	Menerima pujian tanpa rasa malu.	8, 17, 25, 30, 34, 52	3, 13, 18, 29, 44, 60	12
	Kemampuan berinteraksi dengan orang lain.	Peka terhadap perasaan orang lain.	1, 5, 9, 14, 27, 53	22, 37, 39, 49, 50, 57	12
	Instropeksi diri	Mampu memperbaiki diri dan sanggup mengubahnya.	4, 23, 28, 32, 38, 59	10, 15, 16, 33, 46, 54	12
Jumlah			30	30	60

Jalaluddin Rakhmat, Psikologi Komunikasi, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2005), 105.

Angket ini dikembangkan dalam kisi-kisi yang memuat tentang konsep diri, aspek, indikator, serta jumlah masing-masing item favourabel dan item unfavourabel. Sebelum angket digunakan untuk *pretest* dan *posttest*, terlebih dahulu di uji validitas dan reabilitasnya dengan menggunakan *try out*.

G. Validitas dan Reliabilitas

Penelitian ini menggunakan instrument dalam bentuk angket, sebelum data dianalisis perlu diadakan uji coba terlebih dahulu untuk melihat validitas dan reliabilitasnya.

1. Uji Validitas

Sebuah instrument dikatakan valid apabila instrument tersebut mampu mengukur apa yang diinginkan. Instrument yang valid dapat mengungkapkan data dari variable yang sedang diteliti secara tepat. Pengujian validasi pada penelitian ini menggunakan rumus *product moment* melalui aplikasi SPSS (*Statistical Package for the Social Science*). Jumlah item pada kuesioner adalah 60 butir soal pernyataan dengan N jumlah 22 siswa. Jika nilai r hitung $> r$ tabel maka butir kuesioner dinyatakan valid. Sebaliknya, jika r hitung $< r$ tabel maka butir soal kuesioner dinyatakan tidak valid dengan menggunakan taraf signifikansi $5\% = 0.5$. berdasarkan hasil tryout angket konsep diri siswa yang terdiri dari 60 butir pernyataan, diperoleh 41 butir pernyataan yang valid dan 19 item pernyataan yang dinyatakan tidak valid. Adapun kisi-kisi hasil validitas instrument dapat dilihat table dibawah ini.

Tabel 3
Kisi-kisi Angket Konsep Diri

Variabel	Sub Variabel	Indikator	No Item		Jumlah
			Positif	Negatif	
Konsep Diri Positif	Kemampuan mengatasi masalah	Yakin akan kemampuan untuk mengatasi masalah	3, 16, 20, 25, 27	2, 9, 41	8
	Kemampuan menyetarakan diri dengan orang lain.	Merasa setara dengan orang lain.	1, 35, 40	15, 34	5
	Dapat mengontrol perasaan diri	Menerima pujian tanpa rasa malu.	10, 13, 17, 37, 39	14, 18, 28, 30	9
	Kemampuan berinteraksi dengan orang lain.	Peka terhadap perasaan orang lain.	5, 6, 7, 22, 26, 31	4, 11, 24, 32, 36	11
	Instropeksi diri	Mampu memperbaiki diri dan sanggup mengubahnya.	8, 12, 23, 29, 33	19, 21, 38	8
Jumlah			24	17	41

Jalaluddin Rakhmat, Psikologi Komunikasi, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2005), 105.

2. Uji Reabilitas

Reabilitas adalah suatu instrumen yang dapat dipercaya sebagai alat pengumpul data karena instrumen itu cukup baik” (Arikunto, 2006: 178). Untuk uji reliabilitas instrumen pada penelitian ini peneliti menggunakan rumus Alpha dan Cronbach melalui aplikasi SPSS (*statistical package for the social sciences*). Instrumen penelitian ini dikatakan reliabel apabila berdasarkan hasil analisis memperoleh nilai *alpha* lebih besar dari 0,05 atau 5%. Hasil uji reliabilitas dapat dilihat pada table di bawah ini.

Tabel 4
Hasil Uji Reliabilitas

Cronbach's Alpha	N of Items
.929	60

H. Prosedur Penelitian

1. Persiapan

- a. Pengajuan judul dan dilanjutkan dengan pengajuan proposal kepada dosen pembimbing.
- b. Meminta izin kepada pihak sekolah untuk dijadikan tempat penelitian
- c. Merancang instrument angket. Angket yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah angket konsep diri.
- d. Melakukan *tryout* terlebih dahulu sebelum angket digunakan untuk pelaksanaan *pretest* dan *posttest*.
- e. Membuat pedoman pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management*.
- f. Membuat satuan bimbingan kelompok.

2. Pelaksanaan

- a. Pelaksanaan *pretest*
 - 1) Pelaksanaan *pretest* yang pertama dengan menyebar angket yang bertujuan untuk mengetahui apakah konsep diri siswa positif atau negative.
 - 2) Peneliti menjelaskan maksud dan tujuan *pretest* yang akan dilaksanakan.

3) Peneliti kemudian membagikan angket pada siswa di salah satu kelas setelah itu peneliti menganalisis hasil *pretest* untuk diambil siswanya sebagai sampel.

b. Memberikan perlakuan (*treatment*)

Memberikan perlakuan (*treatment*) ini menggunakan pedoman pelaksanaan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* yang sudah dibuat. Pada pelaksanaan bimbingan kelompok ini peneliti terlebih dahulu membuat kesepakatan waktu dengan 8 anggota kelompok yang telah diambil berdasarkan hasil *pretest* dan kemudian bimbingan kelompok tersebut dilakukan dalam 5 kali pertemuan.

c. Pelaksanaan *posttest*

1) Pelaksanaan *posttest* bertujuan untuk membandingkan hasil *pretest* dan *posttest* sehingga akan diketahui seberapa efektif layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi kelompok yang sudah dilaksanakan.

2) Peneliti menjelaskan maksud dan tujuan *posttest* yang akan dilaksanakan siswa.

3) Peneliti menganalisis hasil *posttest* dan memberikan hasil interpretasi pada analisis tersebut, apakah terjadi kenaikan pada skor *posttest* angket atau tidak.

I. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data pada penelitian ini adalah dengan menggunakan *SPSS for Windows version 16.0*. Analisis data dengan uji prasyarat analisis yaitu uji normalitas dan uji homogenitas.

1. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui data berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas menggunakan metode analisis statistik *parametric*. Dasar pengambilan keputusan adalah berdasarkan probabilitas atau nilai sig, dengan menggunakan kepercayaan 5% (0.05) dengan kriteria:

- a. Jika nilai Sig $>$ 0.05 maka H_0 diterima, dengan arti bahwa data distribusi tidak normal.
- b. Jika nilai Sig $<$ 0.05 maka H_0 ditolak, dengan arti bahwa data terdistribusi tidak normal.

2. Uji Homogenitas

Hal ini dilakukan untuk mengetahui kehomogenan dari perilaku yang diberikan kepada sampel. Ketentuan pengambilan keputusan adalah sebagai berikut:

- a. Jika probabilitas atau Sig. $>$ 0.05 maka H_0 diterima
- b. Jika probabilitas atau Sig. $<$ 0.05 maka H_0 diterima

Data yang terkumpul dalam penelitian ini kemudian dianalisis dengan menggunakan teknik analisis data secara kuantitatif dengan menggunakan uji t ini digunakan untuk menguji apakah ada perbedaan nilai rata-rata (*mean*) yang signifikan tentang suatu hal. Sehingga diharapkan dapat diketahui efektif atau tidaknya penggunaan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* untuk meningkatkan konsep diri positif. Kriteria pengambilan keputusan dilakukan dengan membandingkan nilai probabilitas (signifikan), jika probabilitas $>$ 0,05, maka H_0 diterima, sedangkan jika probabilitas $<$ 0.05, maka H_0 ditolak.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Konsep diri merupakan penentu sikap siswa untuk bertingkah laku, artinya jika siswa lebih berpikir akan berhasil, maka hal tersebut merupakan sebuah kekuatan dan dorongan tersendiri yang akan membuat siswa berhasil. Sebaliknya jika siswa berpikir akan gagal, maka hal tersebut merupakan sebuah jalan yang menuntun perlahan untuk sebuah kegagalan bagi diri siswa. penanganan dalam mengentaskan permasalahan tersebut salah satunya dengan layanan bimbingan kelompok dengan teknik self management.

Bimbingan kelompok dengan teknik *self management* merupakan lingkungan yang kondusif yang memberikan kesempatan bagi anggotanya untuk menambah penerimaan diri dan orang lain, memberikan ide, perasaan, dukungan bantuan alternatif pemecahan masalah dan mengambil keputusan yang tepat, dapat berlatih tentang perilaku baru dan bertanggung jawab atas pilihan yang ditentukan sendiri, dengan teknik *self management* sendiri siswa akan mendapatkan pemahaman melalui bimbingan kelompok dan juga dapat mengetahui konsep diri yang baik serta yang buruk dan bagaimana cara untuk mengatasi permasalahan dengan tepat melalui penerapan teknik *self management* untuk dapat meningkatkan konsep diri positif.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik self management efektif dapat meningkatkan konsep diri positif siswa di kelas XI IPA 1 SMA

Muhammadiyah 1 Kota Magelang tahun ajaran 2019/2020. Hal ini dibuktikan dari adanya perbedaan peningkatan skor hasil *pre-test* dan *post-test* pada 8 siswa yang menjadi subjek penelitian. Hal ini dapat membuktikan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik *self management* efektif untuk meningkatkan konsep diri positif siswa.

B. Saran

1. Kepada Guru BK, hasil penelitian ini dapat digunakan untuk menangani siswa yang memiliki permasalahan terkait dengan konsep diri rendah, maka guru BK dapat menerapkan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* atau dengan teknik yang lain sebagai upaya untuk meningkatkan konsep diri siswa.
2. Kepada peneliti, dilihat dari waktu mata pelajaran BK yang dirasa kurang dalam melakukan penelitian, agar mencapai hasil penelitian yang lebih efektif maka peneliti dapat menggunakan waktu diluar jam BK atau diluar jam pelajaran sesuai dengan izin yang sudah ditentukan. Penelitian ini dapat dijadikan referensi bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian berkaitan dengan bimbingan kelompok, dan diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan bimbingan kelompok dengan lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Alamri, Murdjana. 2015. *Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Terlambat Masuk Sekolah*. Jurnal Konseling GUSJIGANG. Vol. 1, No. 1.
- Burns, R.B. 1993. *Konsep Diri: Teori, Pengukuran, Perkembangan, dan Perilaku*. Jakarta: Arcan.
- Calhoun James dan Acocella Joan Ross. 1990. *Psikologi tentang Penyesuaian dan Hubungan Kemanusiaan*. Terjemahan Ny R.S. Satmoko. Semarang: IKIP Semarang Press.
- Centi, J. Paul. 1993. *Mengapa Rendah Diri?.* Yogyakarta: Percetakan Kanisius Yogyakarta
- Djaali, H. 2008. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Gantina, K & Karsih, E, W. 2016. *Teori dan Teknik Konseling*, Jakarta: PT. Indeks.
- Gumulya, J., & Widiastuti, M. (2013). *Pengaruh konsep diri terhadap perilaku konsumtif mahasiswa Universitas Esa Unggul*. *Jurnal Psikologi*, 11(1), 50-65. Retrieved from <http://digilib.esaunggul.ac.id>
- Gurumuda. 2009. *Konsep Diri Kunci Pembuka Harta Karun Potensi Siswa*, (Online), <http://www.Gurumuda2.blogspot.com>, diakses 1 Oktober 2019, hlm 2.
- Hartinah, Siti. 2005. *Bimbingan Kelompok*. Bandung: PT Refika Aditama
- Irawan, Edy. 2013. *Efektivitas Teknik Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Konsep Diri Remaja*. *Jurnal Bimbingan dan Konseling "Psikopedagogia"*. Vol. 2, No. 1.
- Luddin, Abu Bakar M. 2010. *Dasar-Dasar Konseling*. Bandung: Cipta Pustaka Media Perintis.
- Mudaningsih. 1973. *Teknik Pendekatan Secara Kelompok dalam Rangka Membimbing*. Salatiga: Lokakarya Bimbingan.

- Mulyani, U., Hanim, W., & Setiyowati, E. 2016. *Pengaruh Teknik Diskusi Kelompok Dalam Bimbingan Kelompok Terhadap Peningkatan Pemahaman Siswa Tentang Dimensi Seksualitas Manusia*. Jurnal Bimbingan Konseling 5 (1), 116-125
- Muslifar, Rury. 2015. *Efektivitas Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Mengembangkan Konsep Diri Positif*. Jurnal Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling. Vol. 1, No. 2.
- Narti, Sri. 2014. *Model Bimbingan Kelompok Berbasis Ajaran Islam untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Nurfaizal. 2016. *Penggunaan Teknik Psikodrama Untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa*. Jurnal Fokus Konseling Volume 2 No. 2. Hlm. 160 - 172.
- Nuryanti, Eka. 2018. *Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self-Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Peserta Didik Kelas X Sma Negeri 3 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019*. Skripsi. Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
- Pramono, Affiyani. 2013. *Pengembangan Model Bimbingan Kelompok Melalui Teknik Psikodrama Untuk Mengembangkan Konsep Diri Positif*. Jurnal Bimbingan Konseling 2 (2).
- Prayitno. 2004. *Layanan Bimbingan Kelompok & Konseling Kelompok*. Padang. Universitas Negeri Padang
- Prayitno. 1995. *Layanan bimbingan dan konseling kelompok (Dasar dan Profil)*. Jakarta: Ghalia Indonesia
- Prayitno & Erman Amti. 2009. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Pudjjogyanti. 1995. *Konsep Diri dalam Pendidikan*. Jakarta: Arcan.
- Putri, P.D.S. 2015. *Efektifitas Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Konsep Diri Positif Pada Siswa Kelas VIIIIG SMP Negeri 14 Madiun Tahun Pelajaran 2014/2015*. Skripsi. Universitas Katolik Widya Mandala
- Ratna, Lilis. 2013. *Teknik-Teknik Konseling*. Yogyakarta: CV Budi Utama.

- Rakhmat, Jalaluddin. 2005. *Psikologi Komunikasi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Romlah, Tatiek. 2001. *Teori dan Praktek Bimbingan dan Konseling*. Semarang: Unnes Pres.
- Salahudin, Anas. 2010. *Bimbingan dan Konseling*. Bandung: CV Pustaka Setia.
- Suharsini, Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: CF Alfabeta
- Tohirin, A, M.2007. *Teknik-teknik Bimbingan dan Penyuluhan*.Surabaya: Bina Ilmu
- Sumantri, B. (2011). *Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Prestasi Belajar Pada Mahasiswa Pendidikan Ekonomi Stkip Pgri Ngawi Oleh Pendidikan, VIII(2), 131–143*
- Tarwoto & Wartonah. 2003. *Kebutuhan Dasar Manusia dan Proses Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Tohirin, A, M.2007. *Teknik-teknik Bimbingan dan Penyuluhan*.Surabaya: Bina Ilmu
- Utomo,Wasisto. dkk. 2015. *Konsep Diri Remaja Putus Sekolah Di Panti Sosial Bina Remaja Rumbai (PSBR)*. JOM Vol. 2 No 2.
- Walgito, Bimo. 2010. *Bimbingan dan Konseling (Studi dan Karier)*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Winkel, WS & Sri Hastuti.2007. *Bimbingan dan konseling di instusi pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi
- Yulius Beny Prawoto. 2010. “Hubungan Antara Konsep Diri dengan Kecemasan Sosial Pada Remaja Kelas XI SMA Kristen 2 Surakarta”. *Skripsi*. Fakultas Kedokteran, Universitas Sebelas Maret.