

**PELATIHAN *SELF MANAGAMENT* UNTUK  
MENGEMBANGKAN KONSEP DIRI SISWA**

(Penelitian pada Siswa Kelas X API A SMK Muhammadiyah 2 Mertoyudan  
Magelang)

**SKRIPSI**



Oleh :

**Ahmad Imron Chamzah Al Ma'ruf  
13.0301.0016**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG  
2018**

**PELATIHAN *SELF MANAGAMENT* UNTUK  
MENGEMBANGKAN KONSEP DIRI SISWA**

(Penelitian pada Siswa Kelas X API A SMK Muhammadiyah 2 Mertoyudan  
Magelang)

**SKRIPSI**



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

**2018**

**PELATIHAN *SELF MANAGAMENT* UNTUK  
MENGEMBANGKAN KONSEP DIRI SISWA**

(Penelitian pada Siswa Kelas X API A SMK Muhammadiyah 2 Mertoyudan)  
Magelang)



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

Oleh :

**Ahmad Imron Chamzah Al Ma'ruf**  
**13.0301.0016**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG  
2018**

**PERSETUJUAN**  
**SKRIPSI BERJUDUL**  
**PELATIHAN *SELF MANAGEMENT* UNTUK**  
**MENGEMBANGKAN KONSEP DIRI SISWA**

(Penelitian pada Siswa Kelas X API A SMK Muhammadiyah 2 Mertoyudan  
Magelang)

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

Oleh:

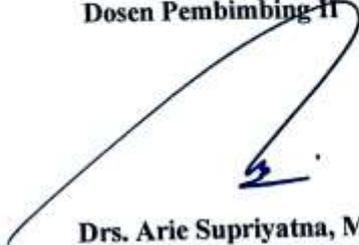
Ahmad Imron Chamzah Al Ma'ruf  
13.0301.0016

Dosen Pembimbing I



**Prof. Dr. Muhammad Japar, M.Si.,Kons**  
NIP.19580912 198303 1 006

Magelang, Februari 2018  
Dosen Pembimbing II



**Drs. Arie Supriyatna, M.Si**  
NIP. 19560412 198503 1 002

## PENGESAHAN

### SKRIPSI BERJUDUL PELATIHAN *SELF MANAGEMENT* UNTUK MENGEMBANGKAN KONSEP DIRI SISWA

Oleh :

Ahmad Imron Chamzah Al Ma'ruf  
13.0301.0016

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi dalam rangka menyelesaikan  
Studi Pada program studi S-1 BK FKIP UMMagelang  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Muhammadiyah Magelang

Diterima dan disahkan oleh Penguji :  
Hari : Sabtu  
Tanggal : 24 Februari 2018

Tim Penguji Skripsi :

1. Prof. Dr. Muhammad Japar, M.Si., Kons. (Ketua/Anggota) .....
2. Drs. Arie Supriyatna, M.Si. (Sek/Anggota) .....
3. Dra. Indiaty, M.Pd. (Anggota) .....
4. Astiwi Kurniati, M.Psi. (Anggota) .....



Mengesahkan,  
Pj. Dekan

Nuryanto, ST., M.Kom.  
NIK. 987008138

## LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : **Ahmad Imron Chamzah Al Ma'ruf**  
NPM : 13.0301.0016  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Fakultas : keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Judul Skripsi : Pelatihan *Self Management* untuk  
Mengembangkan Konsep Diri Siswa

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat adalah hasil karya sendiri, apabila ternyata dikemudian hari merupakan hasil jiplakan (plagiat) terhadap karya orang lain, saya bersedia mempertanggung jawabkan dan menerima sanksi berdasarkan aturan di Universitas Muhammadiyah Magelang.

Demikian pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tidak

dipaksakan.

Magelang, Februari 2018

Yang membuat pernyataan



**Ahmad Imron Chamzah Al Ma'ruf**  
13.0301.0016

## **MOTTO**

“Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman. (Ali Imran: 139)”.

## **PERSEMBAHAN**

Dengan segenap rasa syukur  
kehadirat Allah SWT, skripsi  
ini dipersembahkan kepada :

1. Alm. Ayah dan Ibu tercinta  
(Tohid Ma'ruf dan Siti  
Solichatun).
2. Almamaterku tercinta, prodi  
BK FKIP UMMagelang.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas nikmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pelatihan *Self Management* untuk Mengembangkan Konsep Diri Siswa”.

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

1. Ir. Eko Muh Widodo, MT., Rektor Universitas Muhammadiyah Magelang yang telah mengesahkan secara resmi judul penelitian sebagai bahan penulisan skripsi sehingga penulisan skripsi berjalan dengan lancar,
2. Nuryanto, ST. M.Kom, PJ Dekan UMMagelang yang telah memberikan ijin dan mengesahkan secara resmi penulisan skripsi kepada penulis untuk melakukan kegiatan penelitian,
3. Sugiyadi, M.Pd., Kons., Kaprodi BK FKIP UMMagelang yang telah memberikan ijin kepada penulis untuk melakukan kegiatan penelitian,
4. Prof. Dr. Muhammad Japar, M.Si., Kons. sebagai dosen pembimbing I dan Drs. Arie Supriyatna M.Si. sebagai dosen pembimbing II yang selalu sabar dan bijaksana memberikan bimbingan nasehat serta waktunya selama penelitian dan penulisan skripsi,
5. Elfi Rusdiana.E, S.Pd., Kepala Sekolah SMK Muhammadiyah 2 Mertoyudan, yang telah memberikan ijin kepada penulis untuk melakukan penelitian skripsi di SMK Muhmaadiyah 2 Mertoyudan,

6. Retno Wulandari S.Pd, sebagai guru pembimbing kelas X SMK Muhammadiyah 2 Mertoyudan, yang telah berkenan membantu memberikan izin, bimbingan dan kekeluasaan waktu kepada penulis selama penulis menyelesaikan penelitian skripsi sehingga penulisan skripsi ini berjalan dengan lancar,
7. Saudara-saudaraku Prodi Bimbingan Konseling angkatan tahun 2013 yang tidak bisa disebutkan satu persatu atas kebersamaan dan semangat serta kerjasamanya yang berarti bagi penulis untuk menyelesaikan penulisan skripsi, dan semua pihak yang telah memberikan bantuan dan dorongan secara langsung maupun tidak langsung yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Semoga Allah SWT memberikan balasan yang berlipat ganda kepada semuanya. Demi perbaikan selanjutnya, kritik dan saran yang membangun akan penulis terima dengan senang hati. Semoga skripsi ini bermanfaat untuk kita semua, Amin.

Magelang, Februari 2018

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PENEGASAN .....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN .....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
HALAMAN PERNYATAAN .....	vi
HALAMAN MOTTO .....	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	viii
KATA PENGANTAR .....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR .....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
ABSTRAK .....	xvii
ABSTRACT .....	xviii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6

BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Konsep Diri.....	7
1. Pengertian Konsep Diri .....	7
2. Dimensi Konsep Diri.....	9
3. Pembentukan dan perkembangan Konsep Diri .....	15
4. Faktor-faktor yang mempengaruhi Konsep Diri .....	16
5. Jenis-jenis Konsep Diri .....	18
6. Komponen-komponen dalam konsep diri .....	21
B. <i>Self Management</i> .....	23
1. Pengertian <i>Self Management</i> .....	23
2. Prinsip-prinsip <i>Self Management</i> .....	26
3. Tahapan dalam <i>Self Management</i> .....	26
4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Self Management</i> .....	28
C. Pelatihan <i>Self Management</i> .....	29
D. Penelitian Terdahulu yang Relevan .....	31
E. Kerangka Berfikir .....	32
F. Hipotesis .....	33
BAB III METODE PENELITIAN.....	34
A. Deskripsi Penelitian .....	34
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	38
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	39
D. Subjek Penelitian .....	39
E. <i>Setting</i> Penelitian .....	40

F. Metode Pengumpulan Data.....	41
G. Instrument Penelitian .....	41
H. Validitas dan Realibilitas .....	43
I. Prosedur Penelitian .....	45
J. Teknik Analitik Data .....	47
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	48
A. Hasil Penelitian .....	48
B. Uji Hipotesis .....	54
C. Pembahasan .....	59
BAB V SIMPULAN DAN SARAN .....	63
A. SIMPULAN .....	63
B. SARAN .....	64
DAFTAR PUSTAKA .....	63
LAMPIRAN.....	65

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
<i>Pre test Post test control group design</i> dengan satu perlakuan .....	34
Kisi-kisi Modul Pelatihan <i>Self Management</i> untuk Mengembangkan Konsep Diri Siswa .....	35
Daftar Sampel Penelitian.....	40
Penilaian skor skala Konsep Diri .....	41
Kisi-kisi skala Konsep Diri .....	42
Daftar Item Valid Skala Konsep Diri.....	43
Kategori Skor <i>Pre test</i> Konsep Diri .....	49
Daftar sampel penelitian .....	49
Hasil Skor <i>Post test</i> Konsep Diri .....	52
Statistik Deskriptif Variabel Penelitian.....	53
Statistik Deskriptif Data Subjek Penelitian .....	54
Ringkasan Hasil Beda Kelompok Eksperimen .....	55
Ringkasan Hasil Beda Kelompok Kontrol .....	56
Hasil Uji Beda Kelompok Eksperimen Dengan Kelompok Kontrol .....	54
Peningkatan Skor <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Kelompok Eksperimen .....	58
Peningkatan Skor <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Kelompok Kontrol .....	58

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Kerangka Berpikir .....	33
Rumus Kategori Rumus Kategori .....	48

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Surat Izin Penelitian dan Keterangan Pelaksanaan Penelitian .....	66
Hasil <i>Try Out</i> Skala Konsep Diri .....	69
Hasil Uji Validitas dan reliabilitas Instrumen .....	73
Skala Konsep Diri .....	86
Data <i>Pre Test</i> Skala Konsep Diri .....	90
Modul, dan Hasil Kegiatan Pelatihan .....	93
Jadwal Pelaksanaan <i>Self Management</i> .....	183
Data <i>Post Test</i> Skala Konsep Diri .....	185
Hasil Uji Non Parametrik .....	188
Daftar hadir pelatihan <i>self management</i> .....	193
Dokumentasi .....	198

**PELATIHAN *SELF MANAGAMENT* UNTUK  
MENGEMBANGKAN KONSEP DIRI SISWA**  
(Penelitian pada Siswa Kelas X API SMK Muhammadiyah 2 Mertoyudan  
Kabupaten Magelang)

Ahmad Imron Chamzah Al Ma'ruf

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh Pelatihan *Self Managament* Untuk Mengembangkan Konsep Diri Siswa. Penelitian pada Siswa Kelas X API A SMK Muhammadiyah 2 Mertoyudan Magelang.

Penelitian ini menggunakan *pretest-posttest control group design* dengan satu perlakuan. Sampel yang diambil sebanyak 28 siswa, 14 siswa masuk dalam kelompok eksperimen yaitu kelompok yang diberikan perlakuan (pelatihan *self management*) dan 14 siswa masuk dalam kelompok kontrol yaitu kelompok yang tidak diberikan perlakuan. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan metode kuesioner. Analisis data dilakukan dengan bantuan program komputer *SPSS (Statistical Pakcage for the Social Sciences)* versi 22.00 windows. Teknik analisis data menggunakan analisis non parametrik atau dengan menggunakan *Mann whitney* bantuan program komputer *SPSS (Statistical Pakcage for the Social Sciences)* versi 22.00 windows.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan *self management* berpengaruh terhadap pengembangan konsep diri siswa. Hal ini dibuktikan dari hasil analisis uji *Mann Whitney* pada kelompok eksperimen dengan probabilitas nilai *sig* (2-Tailed)  $0,000 < 0,05$ . Berdasarkan adanya perbedaan peningkatan skor skala konsep diri antara kelompok eksperimen 29,13 % dan kelompok kontrol, 10,62 % dimana peningkatan pemahaman kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol. Hasil dari penelitian dapat disimpulkan bahwa pelatihan *self management* berpengaruh untuk mengembangkan konsep diri siswa.

**Kata kunci :** *Pelatihan , Teknik Self Management, Konsep Diri*

# **SELF MANAGAMENT TRAINING TO DEVELOP THE SELF CONCEPT OF STUDENTS**

(Research on the Students of class X API A SMK Muhammadiyah 2 Mertoyudan  
Kabupaten Magelang)

## **ABSTRACT**

This research aims to test the influence of Training Self Managament to develop Self Concept of students. Research on the Students of class X API A SMK Muhammadiyah 2 Mertoyudan Magelang.

This research uses a pretest-posttest control group design with a single treatment. Samples taken as many as 28 students, 14 students entered in experimental groups i.e. groups are given preferential treatment (self management training) and 14 incoming students in the control group that is a group that is not given preferential treatment. Sampling using a purposive sampling technique. Using the method of data collection the questionnaire. Data analysis was done with the help of a computer program SPSS (Statistical Pakcage for the Social Sciences) version windows 22.00. Data analysis techniques using non parametric analysis using the Mann whitney or help computer program SPSS (Statistical Pakcage for the Social Sciences) version windows 22.00.

The results showed that self management training effect on the development of the self concept of students. This is evidenced from the Mann Whitney test analysis results on probability experiments with has the value of the sig (2-Tailed)  $0.000 < 0.05$ . Based on the distinction of self concept scale score increased between the experimental and control group 29.13% 10.62%, which improved the understanding of the experimental group was higher than the control group. The results of the research it can be concluded that self management training influential students self concept to develop.

**Keywords: Training, Self Management, Self Concept**

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Masa remaja merupakan masa yang banyak menarik perhatian karena sifat-sifat khasnya dan peranannya menentukan kehidupan individu dalam masyarakat. Perilaku remaja merupakan fase perkembangan individu yang mengalami perubahan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, yang melibatkan perubahan-perubahan biologis, kognitif, dan sosio-emosional, bahkan masa remaja bisa disebut masa terbaik dan masa terburuk untuk remaja.

Erikson ( Ardiyanti, 2017:10 ) masa remaja merupakan masa yang merupakan hubungan erat dengan dinamika perkembangan kepribadian, seperti faktor fisik, psikologis, dan sosial individu dengan pembentukan kompetensi individu kelak ketika ia dewasa. Alport ( Sarwono 2005: 71) Secara psikologi kedewasaan keadaan yang ditandai dengan kemampuan seseorang untuk menganggap orang atau hal lain sebagai bagian dari dirinya sendiri. Peran egoisme (mementingkan diri sendiri) berkurang, sebaliknya tumbuh perasaan ikut memiliki.

Masa remaja sebagai proses perubahan dalam diri apabila remaja mampu menghadapi suatu masalah dan mencapai keberhasilan dalam menyelesaikan masalah tersebut. Masa remaja sebagai proses perubahan yang akan terjadi dalam diri apabila menghadapi suatu masalah dan keberhasilan remaja mampu menyelesaikan masalah. Remaja kurang mengetahui karakter dirinya sehingga kurang maksimal dalam mengelola

diri dan mengkonsep dirinya sendiri. Karakter siswa tidak lepas dari suatu pemahaman mengenai diri atau ide tentang diri sendiri. Terkadang siswa kurang mampu memahami terhadap dirinya sendiri dan mengembangkan konsep diri. Kebanyakan siswa tidak memahami akan pentingnya memahami diri, seringkali siswa cuek terhadap dirinya tanpa disadarinya. Siswa kurang bisa mengontrol apakah dirinya sudah baik yang dilakukan atau belum. Kebanyakan siswa tidak memahami terhadap kelebihan, hanya bisa memahami kekurangan saja. Padahal siswa penting mengetahui kelebihan, bagaimana sikapnya, keyakinan dan nilai-nilai yang ada pada dirinya. Untuk mengatasi permasalahan tersebut siswa diarahkan guru untuk mampu mengembangkan konsep diri.

Konsep diri merupakan gambaran yang dimiliki oleh seorang individu tentang dirinya yang meliputi kondisi fisik, psikologis, sosial dan emosional, aspirasi dan prestasi. Hurlock (1992: 58). Sedangkan Chaplin (2001:450) menjelaskan bahwa konsep diri merupakan evaluasi individu mengenai diri sendiri, penilaian mengenai diri sendiri oleh individu yang bersangkutan.

Braden (Abdul 2013:62) dalam bukunya *Honoring The self* mendefinisikan konsep diri sebagai pikiran, keyakinan, dan kesan keseseorang tentang sifat dan karakteristik dirinya, keterbatasan dan kapabilitasnya, serta kewajiban dan asset-aset yang dimilikinya. Konsep diri merupakan inti dari kepribadian yang menjadi landasan bagi terwujudnya perilaku remaja dengan kata lain cara remaja berperilaku atau

penampilan akan banyak ditentukan oleh kualitas konsep diri. Konsep diri merupakan salah satu faktor non intelektual yang sangat penting dalam menentukan kemampuan atau cita-cita. Berbagai pengamatan yang dilakukan, ternyata individu yang mengalami kegagalan dalam mencapai cita-cita bukan disebabkan oleh tingkat intelegensi yang rendah atau keadaan fisik yang lemah, melainkan adanya perasaan tidak mampu untuk melakukan tugas.

Kenyataan yang terjadi di lingkungan kita saat ini adalah masih banyak siswa yang belum dapat mengembangkkn konsep diri. Berdasarkan hasil wawancara dengan Bapak Jaswanto, S.Pd selaku pembimbing kelas X SMK Muhammadiyah 2 Mertoyudan yang beralamat jalan mayjend Bambang Soegeng KM. 5 Mertoyudan, Sumberejo, Mertoyudan, Magelang, Jawa Tengan diperoleh informasi bahwa dari jumlah keseluruhan siswa kelas X yaitu 245, lebih dari 30% siswa atau sekitar 80 siswa belum dapat mengembangkan konsep diri. Informasi tersebut peneliti peroleh pada bulan November 2016 saat proses pelaksanaan praktek pengalaman lapangan (PPL).

Kebanyakan siswa belum dapat mengembangkan konsep diri secara positif yang disebabkan oleh berbagai penyebab. Namun menurut peneliti, faktor lingkungan dan orang-orang di sekitarnya menjadi penyebab yang paling berpengaruh dalam pembentukan konsep diri. Dinyatakan Gunarsa (2003:237-240) bahwa konsep diri bukanlah faktor yang dibawa sejak

lahir, melainkan faktor yang dipelajari dan terbentuk dari pengalaman individu dalam hubungan dengan orang lain dan lingkungannya.

Individu lahir tidak membawa konsep diri dalam diri mereka tetapi konsep diri terbentuk seiring perkembangan. konsep diri merupakan hasil dari interaksi sosial dan pengalaman individu dengan orang lain, yaitu interaksi dengan orang tua, kawan sebaya, dan masyarakat di lingkungannya. Proses yang dilakukan individu dalam pembentukan konsep diri diperoleh dari respon-respon yang diberikan orang lain terhadap perilakunya. Pembentukan konsep diri yang paling berpengaruh dalam diri seseorang adalah orang tua. Pembentukan konsep diri negatif maka bisa diatasi dengan *Self management*.

*Self management* diartikan sebagai suatu upaya mengelola diri kearah yang lebih baik dalam rangka mencapai tujuan. Tujuan dari *Self management* untuk mengatur perilaku dirinya sendiri yang mempunyai permasalahan pada diri sendiri maupun orang lain. *Self management* membuat seseorang mampu mengarahkan setiap tindakannya kepada hal-hal positif.

Berdasarkan permasalahan tersebut, penulis bermaksud melakukan penelitian yang berjudul pelatihan *self management* untuk mengembangkan konsep diri siswa di kelas X SMK Muhammadiyah 2 Mertoyudan.

## **B. Identifikasi Masalah**

Permasalahan penelitian yang penulis ajukan yaitu sikap konsep diri negatif pada siswa yang dapat diidentifikasi sebagai:

1. Rendahnya persepsi terhadap diri sendiri, individu selalu memandang dirinya tidak mempunyai kelebihan seperti teman sebayanya.
2. Rendahnya rasa konsep diri, individu merasa kurang bersosialisasi dengan teman teman-temannya dan seringkali tampak murung.
3. Merasa tidak mempunyai kelebihan, individu yang mempunyai pemikiran negative terhadap dirinya dan menganggap dirinya tidak bisa berhasil.
4. Putus asa, individu yang pesimis sering mengingat pengalaman-pengalaman buruk di masa lalu yang membuat dirinya putus asa akan datang pada waktu yang akan datang.

## **C. Pembatasan Masalah**

Agar penelitian ini dapat dilakukan lebih fokus maka penulis memandang penelitian yang diangkat perlu dibatasi variabelnya. Oleh sebab itu, penulis membatasi diri hanya berkaitan dengan “Pelatihan Self Management untuk Mengembangkan Konsep Diri Siswa Pada Siswa di SMK Muhammadiyah 2 Mertoyudan Magelang Khususnya Kelas X API A”. konsep diri negatif siswa dipilih karena konsep diri negatif akan

menghambat perkembangan kualitas proses belajar dan sekaligus menghambat perkembangan kemandirian mental siswa.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah pelatihan pengembangan *self management* efektif untuk konsep diri siswa di SMK Muhammadiyah 2 Mertoyudan?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan hasil dari perumusan masalah maka terdapat tujuan dalam penelitian ini adalah untuk menguji pelatihan *self management* untuk mengembangkan konsep diri siswa

#### **F. Manfaat Penelitian**

##### 1. Manfaat Teoritis

Dapat dijadikan khasanah ilmiah tentang pelatihan *self management* untuk mengembangkan konsep diri siswa.

##### 2. Manfaat Praktis

Dapat dijadikan sebagai rujukan guru sebagai pelatihan *self management* untuk mengembangkan konsep diri siswa.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Pengertian Konsep Diri**

##### 1. Pengertian Konsep diri

Konsep diri merupakan hal penting dalam kehidupan remaja karena konsep diri akan menentukan bagaimana seseorang berperilaku. Konsep diri bukan merupakan faktor bawaan (genetik) melainkan terbentuk dari hasil belajar atau pengalaman individu dalam berinteraksi dengan orang-orang disekitarnya.

Rakhmat (Ernawati dan Indiryati ) menyatakan bahwa konsep diri adalah cara individu memandang atau melakukan penilaian terhadap dirinya sendiri. Konsep diri merupakan hal penting yang akan menentukan bagaimana seseorang memandang dirinya sendiri.

(Ernawati, & Indiryati, 2011 “*Hubungan Antara Konsep Diri dengan Perilaku Konsumtif pada Remaja di SMP 1 Piyungan* ” Jurnal spirits. Vol. 2. No. 1, November 2011

Atwater (Desmita 2012: 163-164) mendefinisikan bahwa konsep diri adalah keseluruhan gambaran diri yang meliputi persepsi seseorang tentang diri, perasaan, keyakinan dan nilai-nilai yang berhubungan dengan dirinya. Selanjutnya, Atwater mengidentifikasi konsep diri atas tiga bentuk. Pertama body image, kesadaran tentang tubuhnya yaitu bagaimana seseorang melihat dirinya sendiri. Kedua, ideal self yaitu bagaimana cita-

cita dan harapan-harapan seseorang mengenai dirinya. Ketiga social self yaitu bagaimana orang lain melihat dirinya.

Cawagas (Desmita 2012: 163) menjelaskan konsep diri adalah seluruh pandangan individu akan dimensi fisiknya, karakteristik pribadinya, motivasinya, kelemahannya, kelebihanannya atau kecakapannya dan kegagalannya.

Pemily (Desmita 2012: 163) mendefinisikan konsep diri merupakan sistem yang dinamis dan kompleks dari keyakinan yang dimiliki seseorang tentang dirinya, termasuk sikap, perasaan, persepsi, nilai-nilai dan tingkah laku yang unik dari individu tersebut.

Mencermati keempat pendapat diatas terdapat persamaan adalah gambaran seseorang terhadap dirinya sendiri . Individu yang memiliki konsep diri yang baik akan mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

Mencermati pendapat para ahli, maka dapat disimpulkan bahwa konsep diri adalah persepsi seseorang terhadap dirinya mencakup keyakinan tentang dimensi fisiknya, karakter pribadinya, motivasinya dan keyakinan yang dimiliki seseorang tentang dirinya dan bagaimana kita menginginkan diri sendiri menjadi manusia sebagaimana yang kita harapkan.

Memahami kedua pengertian tersebut peneliti beranggapan bahwa yang dimaksud konsep diri adalah gambaran seseorang terhadap dirinya sendiri yang diperoleh dari hasil penilaian dirinya mengenai karakteristik dalam diri individu, meliputi karakteristik fisik, psikologi, social,

emosional dan prestasi. Dimana konsep diri tersebut yang selanjutnya akan mempengaruhi bagaimana seseorang tersebut berfikir dan berperilaku.

Konsep diri penting bagi setiap individu terutama siswa dalam proses belajarnya, dengan konsep diri yang baik individu akan merasa lebih terarah sehingga siswa dapat mencapai hasil belajar yang optimal.

Dalam proses pembelajaran, belajar merupakan kegiatan yang paling pokok dalam mencapai perkembangan individu untuk mempermudah mencapai tujuan dalam institusional dalam lembaga pendidikan.

## 2. Dimensi Konsep Diri

Konsep diri memiliki beberapa dimensi dimana tepat tidaknya seseorang dalam mempersepsi dimensi yang dimiliki akan menentukan positif atau tidaknya konsep diri orang tersebut.

Calhoun-Acocella (Priyanti 2015: 17) membagi konsep diri menjadi tiga dimensi yaitu:

### a. *Knowledge* (pengetahuan)

Dimensi yang pertama adalah pengetahuan. Dimensi ini mengarah pada apa yang diketahui tentang diri sendiri. Dalam dimensi ini terdapat penekanan gambaran dasar tentang diri. Gambaran dasar tersebut antara lain tentang usia, jenis kelamin kebanggaan atau kewarganegaraan dan suku, bentuk tubuh, kejujuran, tipe kepribadian.

b. *Evaluation* (penilaian)

*Evaluation* yaitu penilaian kita terhadap diri kita sendiri. Penilaian diri sendiri merupakan pandangan kita tentang harga diri atau kewajaran kita sebagai pribadi. (Calhoun-Acocella dalam Desmita, 2012), Setiap hari kita berperan sebagai penilaian tentang diri kita sendiri, menilai apakah kita bertentangan pengharapan bagi diri kita sendiri (saya dapat menjadi apa), standar yang kita tetapkan bagi diri kita sendiri (saya seharusnya menjadi apa). Hasil dari penilaian tersebut membentuk apa yang disebut dengan rasa harga diri yaitu seberapa besar berapa kita menyukai diri sendiri.

c. *Expectation* (Harapan)

Dimensi ketiga yang terdapat dalam konsep diri adalah harapan. Dimensi harapan merupakan pandangan kemungkinan menjadi apa dimasa yang akan datang. Harapan yang ada ini merupakan diri yang ideal. Harapan masa depan sangat berbeda antara satu individu dengan individu yang lain. Hal ini dikarena setiap orang memiliki keinginan dan juga kemampuan yang berbeda dalam mendapatkan apa yang diinginkan. Harapan dan tujuan yang berbeda-beda tersebut dapat menjadi dorongan serta kekuatan untuk menjalai kehidupan dimasa yang akan datang.

Sedangkan fits (Agustiani, 2006: 139) membagi konsep diri dalam dua dimensi pokok sebagai berikut:

a. Dimensi Internal

Dimensi internal atau yang disebut juga kerangka acuan internal internal (*frame of reference*) adalah penilaian yang dilakukan individu terhadap dirinya sendiri berdasarkan dunia di dalam dirinya. Dimensi ini terdiri darinya. Dimensi ini terdiri menjadi tiga bentuk:

1) Diri Identitas (*Identity Self*)

Bagian ini merupakan aspek yang paling mendasar pada konsep diri dan mengacu pada pertanyaan. “siapakah aku? Dalam pertanyaan tersebut tercakup label dan simbol yang diberikan pada diri (*self*) oleh individu-individu yang bersangkutan untuk menggambarkan dirinya dan membangun identitasnya. Kemudian dengan bertambahnya usia dan interaksi dengan lingkungannya, pengetahuan individu tentang dirinya juga bertambah sehingga ia dapat melengkapi keterangan tentang dirinya dengan hal-hal yang lebih kompleks.

2) Diri pelaku (*Behavioral self*)

Diri perilaku merupakan persepsi individu tentang tingkah lakunya, yang berisikan segala kesadaran mengenai “apa yang dilakukan oleh diri”. Selain itu bagian ini berkaitan erat dengan diri identitas dengan diri perilakunya, sehingga ia dapat mengenali dan menerima baik dari segi identitas maupun dari segi perilaku.

3) Diri penerimaan/penilai (*judging self*)

Diri penilaian berfungsi sebagai pengamat, penentu standard dan evaluator. Kedudukannya adalah sebagai perantara (mediator) antara diri identitas dan diri perilaku. Manusia cenderung memberikan penilaian terhadap apa yang dipersepsikannya oleh karena itu, label-label yang dikenakan pada dirinya bukanlah semata-mata menggambarkan dirinya, tetapi syarat dengan nilai-nilai. Selanjutnya, Penilaian ini berperan dalam menentukan tindakan yang akan ditampilkan.

b. Dimensi Eksternal

Pada dimensi eksternal, individu menilai dirinya melalui hubungan dan aktivitas sosialnya, nilai-nilai yang di anutnya serta hal-hal yang diluar dirinya. Dimensi yang dikemukakan oleh Fitts adalah dimensi eksternal yang bersifat umum bagi semua orang dan dibedakan menjadi 6 bentuk, yaitu:

1) Diri fisik (*physical self*)

Diri fisik menyangkut persepsi seseorang terhadap keadaan dirinya secara fisik. Dalam hal ini terlihat persepsi seseorang mengenai kesehatan dirinya, penampilan dirinya (cantik, jelek, menarik, tidak menarik) dan keadaan tubuhnya (tinggi, pendek, gemuk, kurus).

2) Diri etik-moral (*moral-ethical self*)

Bagian ini merupakan persepsi seseorang terhadap dirinya dilihat dari standar pertimbangan nilai moral dan etika. Hal ini

menyangkut persepsi seseorang mengenai hubungan dengan Tuhan, kepuasan seseorang akan kehidupan keagamaannya dan nilai-nilai moral yang dipegangnya, yang meliputi batasan baik dan buruk.

3) Diri pribadi (*personal self*)

Diri pribadi merupakan perasaan atau persepsi seseorang tentang keadaan pribadinya. Hal ini tidak dipengaruhi oleh kondisi fisik atau hubungan dengan orang lain, tetapi dipengaruhi oleh sejauh mana individu merasa puas terhadap pribadinya atau sejauh mana ia merasa dirinya sebagai pribadi yang tepat.

4) Diri keluarga (*family self*)

Diri keluarga menunjukkan perasaan dan harga diri seseorang dalam kedudukannya sebagai anggota keluarga. Bagian ini menunjukkan seberapa jauh seseorang merasa kuat terhadap dirinya sebagai anggota keluarga, serta terhadap peran maupun fungsi yang dijalankannya sebagai anggota dari suatu keluarga.

5) Diri sosial (*social self*)

Bagian ini merupakan penilaian individu terhadap interaksi dirinya dengan orang lain maupun di lingkungan sekitarnya. Pembentukan penilaian individu terhadap bagian-bagian dirinya dalam dimensi eksternal ini dapat dipengaruhi oleh penilaian dan interaksinya. Seluruh bagian diri ini, baik internal maupun eksternal, saling berinteraksi dan membentuk suatu kesatuan yang

utuh untuk menjelaskan hubungan antara dimensi internal dan dimensi eksternal.

6) Diri akademik (*academic self*)

Diri akademik berkaitan dengan persepsi, pikiran, perasaan, dan penilaian seseorang terhadap kemampuan akademiknya. Konsep diri positif apabila ia menganggap bahwa dirinya mampu berprestasi secara akademik akan dihargai oleh teman-temannya, merasa nyaman terhadap di lingkungan tempat belajarnya, menghargai orang yang telah memberi ilmu kepadanya, tekun dalam mempelajari segala hal dan bangga akan prestasi yang diraihinya. Dapat dianggap sebagai konsep diri akademik yang negative apabila ia memandang dirinya tidak cukup berprestasi, merasa tidak disukai oleh teman-teman lingkungan di tempat belajar, tidak menghargai orang yang memberi ilmu kepadanya serta tidak merasa bangga dengan prestasi diraihinya.

Sementara itu, Berzonsky (Apollo, 2007) menjelaskan bahwa konsep diri seseorang dapat dilihat melalui penilaian seseorang terhadap dirinya meliputi:

1. Aspek fisik (*physical self*), merupakan penilaian seseorang terhadap segala sesuatu yang dimiliki seperti tubuh, pakaian, dan benda miliknya

2. Aspek diri sosial (*social self*), merupakan bagaimana peran sosial yang dimainkan individu dan sejauh mana penilaian individu terhadap penampilannya tersebut.
  3. Aspek diri moral (*moral self*), yaitu nilai-nilai dan prinsip-prinsip yang memberi arti bagi kehidupan.
  4. Aspek diri psikis (*psychological self*), merupakan pikiran, perasaan, dan sikap individu terhadap dirinya.
3. Pembentukan dan Perkembangan Konsep Diri

Konsep diri bukan faktor yang dibawa sejak lahir melainkan faktor yang dipelajari dan terbantu dari pengalaman individu dalam berhubungan dengan individu lain. Orang yang pertama kali dikenal adalah orang tua atau anggota keluarga yang lain. Ini berarti individu akan menerima tanggapan (umpan balik) pertama dari keluarga. Barulah selanjutnya setelah mampu melepaskan ketergantungannya individu akan berinteraksi dengan lingkungan yang lebih luas. (Pudjijoyanti, 1999: 12).

Pola kepribadian yang dasarnya telah diletakkan pada masa bayi, mulai terbentuk pada awal masa kanak. Orang tua, saudara kandung dan sanak saudara yang lain merupakan dunia sosial bagi anak, sehingga bagaimana perasaan mereka terhadap anak dan bagaimana perlakuan mereka merupakan faktor penting dalam pembentukan konsep diri dan sebagai pola inti dari pola kepribadian. Ini disebabkan dikatakan bahwa konsep diri anak terbentuk dalam hubungan keluarga

(Harlock, 1992: 132). Keluarga yang mampu memberikan rasa nyaman pada anak yaitu mampu menerima anak, menghargai dan memberikan patokan yang jelas kepada anaklah yang mampu mengembangkan konsep diri positif (pudjijogyanti, 1999: 36)

#### 4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Konsep Diri

Ketika individu lahir, individu tidak memiliki pengetahuan tentang dirinya, tidak memiliki penilaian terhadap diri sendiri. Namun seiring berjalannya waktu individu mulai mampu mulai membedakan dirinya, orang lain dan benda-benda di sekitarnya dan pada akhirnya individu mulai mulai mengetahui siapa dirinya, apa yang diinginkan serta dapat melakukan penilaian terhadap dirinya sendiri.

Mead (dalam pudjijogyanti, 1999: 12) menyatakan bahwa konsep diri merupakan produk social yang bentuk memulai proses internalisasi dan organisasi-organisasi pengalaman psikologi. Pengalaman-pengalaman psikologi ini merupakan hasil eksplorasi individu terhadap lingkungan fisik dan refleksi dirinya yang diterima dari orang-orang penting disekitarnya. Sehingga dapat dikatakan bahwa konsep diri adalah hasil belajar individu dengan orang lain.

Berdasarkan pengertian diatas maka terdapat dua faktor penting yang mempengaruhi perkembangan konsep diri individu, yaitu faktor orang lain dan belajar.

##### a. Orang lain

Calhoun dan Acocela (Choirul priyanti 2015: 25) yang dimaksud orang lain yaitu:

1) Orang Tua

Orang tua adalah kontak social paling awal dialami oleh seseorang dan yang paling kuat. Anak-anak yang dimiliki orang tua, disia-siakan orang tua akan memperoleh kesukaran dalam mendapatkan informasi tentang dirinya, sehingga hal ini akan menjadi penyebab utama anak konsep diri negative.

2) Faktor Kawan Sebaya

Kelompok kawan sebaya menempati posisi kedua setelah orang tua dalam mempengaruhi konsep diri individu. Untuk sementara individu merasa cukup hanya dengan mendapatkan cinta dari orang tua, tapi kemudian individu butuh penerimaan anak-anak lain dalam kelompok teman sebaya sangat berpengaruh pada pandangan individu terhadap jati diri.

3) Faktor masyarakat

Masyarakat sangat mementingkan fakta-fakta yang ada pada seorang anak. Meski pada dasarnya seorang anak tidak terlalu mementingkan kelahiran mereka, siapa orang tua mereka, kenyataan bahwa mereka hitam atau putih, anak laki-laki dari direktur bank lokal atau anak perempuan dari pemabuk lokal. Namun karena masyarakat menganggap

penting fakta-fakta tersebut, akhirnya penilaian seperti itu menjadi penting bagi anak dan masuk dalam konsep mereka.

b. Faktor Belajar

Konsep diri merupakan produk belajar. Proses belajar ini terjadi setiap hari dan secara terus menerus biasanya tanpa kita sadari. Belajar dapat didefinisikan sebagai perubahan psikologis yang relative permanen yang terjadi alam diri kita sebagai akibat dari pengalaman.

Individu lahir tidak membawa konsep diri dalam diri mereka, tetapi konsep diri terbentuk seiring perkembangan karena konsep diri merupakan hasil dari interaksi sosial dan pengalaman individu dengan orang lain, yaitu orang tua, kawan sebaya dan masyarakat di lingkungannya. Proses belajar yang dilakukan individu yang dilakukan individu dalam pembentukan konsep diri diperoleh melalui respon-respon yang diberikan orang lain terhadap perilakunya.

5. Jenis-jenis Konsep Diri

William D. Brooks dan Philip Emmert (Calhoun dan Acocela, 2015: 103) Konsep diri dapat dibedakan menjadi dua yaitu :

a. Konsep Diri Positif

Konsep diri, akan menunjukkan adanya penerimaan diri dimana individu dapat mengenal dirinya dengan baik. Jika seseorang merasa bahwa segala sesuatu tentang dirinya sempurna, seseorang

tidak akan menjadi sombong jika bisa memahami dan menerima dari berbagai fakta tentang dirinya sendiri sehingga penilaian terhadap dirinya sendiri akan menjadi positif. Pada konsep diri begitu banyak kekaguman diri seperti penerimaan diri dan kualitas ini lebih cenderung mengarah pada kekaguman diri seperti penerimaan diri dan kualitas diri lebih cenderung mengarah pada kerendahan diri dan kemurahan hati. Apa yang membuat penerimaan diri bahwa orang dengan konsep diri positif memiliki pengetahuan yang sangat mendalam tentang dirinya. Seseorang yang mempunyai konsep diri positif dapat memahami dan menerima banyak fakta yang berbeda besar tentang dirinya sendiri. Konsep diri positif cukup besar untuk menampung seluruh pengalaman seseorang. Dia mampu menerima dirinya sendiri, bahwa apa yang dilakukana tidak pernah mengecewakan dirinya sendiri bahwa ia gagal untuk mengenali kesalahan pada dirinya. Namun, dia merasa tidak perlu meminta maaf ia gagal, terpenting bagi dirinya dapat menerima dirinya sendiri dan menerima orang lain.

b. Konsep Diri Negatif

Karakteristik konsep diri negatif ada dua tipe yaitu yang pertama adalah seseorang memandang dirinya tidak mampu, merasa dirinya tidak stabil dan tidak mengetahui kelemahan dan kukurangan dirinya sendiri. Sedangkan tipe yang kedua adalah

kebalikan dari tipe yang pertama. Disini konsep diri terlalu stabil dan terlalu teratur atau dengan kata lain ia juga terlalu berlebihan dalam mengatur dirinya.

Individu yang mempunyai konsep diri negative merasa cemas terhadap ancaman dirinya, memandang dirinya lemah tidak berdaya, tidak kompeten, gagal, merasa tidak cukup bagus dan tidak menerima dirinya sendiri. Konsep diri negatif akan mendorong individu menjadi pemistik terhadap kehidupan dan kesempatan yang dihadapinya.

Brooks dan Emmert (Rakhmat, 2003: 105 ) ada lima ciri orang yang memiliki konsep diri negatif, yaitu :

1) Peka terhadap kritik

Orang ini sangat tidak tahan terhadap kritik yang diterimannya dan mudah marah atau naik pijam. Dalam komunikasi orang yang memiliki konsep diri negatif cenderung memiliki dialog yang terbuka dan berkeras mempertahankan pendapatnya dengan berbagai justifikasi atau logika yang keliru.

2) Responsif sekali terhadap pujian

Walaupun ia mungkin menghindari pujian, ia tidak dapat menyembunyikan antusias dalam menerima pujian.

3) Hiperkritis terhadap orang lain

Cenderung mengeluh, mencela ataupun meremehkan apapun dan siapapun. Individu ini tidak pandai dalam mengungkapkan dan memberikan pengakuan kelebihan orang lain.

4) Merasa tidak disenangi orang lain

Merasa tidak diperhatikan, karena itulah ia beraksi pada orang lain sebagai musuh, sehingga tidak dapat melahirkan kehangatan dan keakraban persahabatan.

5) Pesimis terhadap kompetensi

Individu enggan untuk bersaing dengan orang lain dalam membuat prestasi.

Individu yang mempunyai konsep diri negatif diatas, dapat dipahami bahwa konsep diri negatif kurang ideal dalam kehidupan sosialnya. Individu yang mempunyai konsep diri negatif seringkali mempunyai cenderung egois, tidak bisa menerima dirinya dan selalu tertutup dengan orang lain.

6. Komponen-Komponen dalam Konsep Diri

Adi Gunawan (2004:4-7) Konsep diri terdiri dari tiga komponen utama yang saling mempengaruhi yaitu:

a. Diri Ideal (*Self-Ideal*)

Diri ideal menentukan seberapa besar arah hidup anda. Diri yang ideal menentukan arah perkembangan diri dan pertumbuhan karakter serta kepribadian. Diri yang ideal merupakan gabungan dari semua kualitas serta ciri kepribadian orang yang sangat anda

kagumi. Diri yang ideal merupakan gambaran dari sosok yang sangat anda inginkan jika anda menjadi orang itu.

Selama hidup anda mungkin sudah banyak atau mendengar mengenai orang-orang yang menunjukkan kualitas luar biasa. Mereka menunjukkan keberanian, ketabahan, ketekunan, kesabaran, kejujuran dan masih banyak karakter lainnya. Semua ini akhirnya akan membentuk diri anda yang ideal atau visi dari orang terbaik yang anda ingin tiru.

b. Ciri diri (*Self-Image*)

Citra diri adalah cara anda melihat diri kita sendiri dan berfikir mengenai diri kita pada waktu sekarang. Citra diri ini sering disebut cermin diri. Kita akan senantiasa melihat kedalam cermin ini untuk mengetahui bagaimana anda harus bertindak atau berlaku pada suatu keadaan tertentu. Kita akan selalu bertindak dan bersikap sesuai dengan gambar yang muncul pada cermin diri kita.

Perubahan yang paling cepat akan terjadi bila kita mengubah citra diri kita. Saat anda melihat diri kita dengan cara berbeda, maka kita akan bertindak dengan cara yang berbeda. Bila kita bertindak berbeda, maka kita akan merasa berbeda.

c. Harga diri (*Self-Esteem*)

Komponen ketiga diri konsep diri adalah harga diri. Harga diri merupakan komponen yang bersifat emosional dan paling penting dalam menentukan sikap dan kepribadian kita. Harga diri

merupakan kunci untuk mencapai keberhasilan hidup. Harga diri anda adalah penentu penentu prestasi dan keberhasilan anda. Orang yang mempunyai harga diri yang tinggi memiliki kekuatan pribadi yang luar biasa besar dan bisa berhasil melakukan apa saja di dalam hidupnya.

## **B. *Self Management* (Pengelolaan Diri)**

### 1. Pengertian *Self Management* (pengeloaan diri)

Kemampuan untuk mengatur diri setiap individu berbeda-beda. Kemampuan mengatur diri ini dikenal dengan nama pengelolaan diri. Individu yang memiliki pengelolaan diri yang baik maka individu dapat mengontrol dirinya sendiri dengan baik. *Self management* bertujuan agar individu dapat mengelola pikiran, perasaan dan perbuatan mereka sehingga mendorong pada pengindraan terhadap hal-hal yang tidak baik dan peningkatan hal-hal yang baik dan benar.

Soetarlinah soekardji (Purwanto 2015: 176) pengelolaan diri dalam arti luas ialah prosedur dimana seseorang mengarahkan atau mengatur dirinya sendiri.

Gie (Supriyati 2013:12) menyatakan *self management* (pengelolaan diri) 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.

Zimmerman (Gufon dkk, 2010:58) mengemukakan bahwa *self management* diri berkaitan dengan pembangkitan diri baik itu berfikir, peserta diri tindakan yang direncanakan dan adanya timbal balik yang disesuaikan pada pencapaian tujuan personal. Dengan kata lain *self management* (pengelolaan diri) berhubungan metakognitif, motivasi dan perilaku yang berpartisipasi aktif untuk mencapai tujuan personal.

Mencermati ketiga pendapat di atas terdapat persamaan bahwa *self management* adalah kemampuan untuk mengatur diri. Individu yang memiliki pengelolaan diri yang baik akan mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Pengertian Zimmerman bersifat melengkapi dan memberikan gambaran lebih lanjut dari Gie dan Soetarlina. Secara sederhana, Zimmerman beranggapan bahwa *self management* berhubungan dengan metakognitif, afektif dan perilaku yang berpartisipasi aktif.

Memcermati pendapat para ahli, maka dapat disimpulkan bahwa *self management* mendorong diri, mengendalikan dan mengatur semua unsur kemampuan pribadi yaitu pikiran, ucapan dan perilaku sendiri dalam suatu aktivitas dengan kemampuan metakognitif, afektif dan perilaku aktif untuk mencapai tujuan individu.

*Self management* menurut peneliti adalah kemampuan individu untuk mengatur, mengendalikan dan mendorong diri agar aktivitas kehidupan bisa terselesaikan dengan baik dan tercapai tujuan dalam meraih kesuksesan. Perilaku *self management* ditunjukkan dengan individu dapat

mengatur waktu dan kegiatan serta memiliki rasa tanggung jawab dan disiplin.

*Self management* sangat penting bagi setiap individu terutama siswa dalam proses belajarnya *Self management* yang baik, hidup akan lebih teratur dan terarah sehingga siswa dapat mencapai hasil yang optimal. *Self Management* yaitu perubahan perilaku maupun kebiasaan konseli dengan cara mengatur dan memantau, yang dilakukan oleh konseli dalam bentuk latihan pemantauan diri, pengendalian rangsangan serta pemberian penghargaan pada diri sendiri tanpa paksaan orang lain.

Fajriani & Nurjana 2016 “ *Self Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa Study Kasus Di SMA Negeri 5 Aceh*” Jurnal pencerahan. Vol. 10.No. 2. Hlm 95-102.

Dalam proses pembelajaran, belajar merupakan kegiatan yang paling pokok dalam mencapai perkembangan individu dan mempermudah pencapaian tujuan institusional suatu lembaga pendidikan. Agar siswa mempunyai tanggung jawab yang baik bagi dirinya maupun orang lain, diperlukan penerapan pengelolaan diri yang diawali dengan kegiatan pembelajaran.

Berdasarkan pendapat di atas *self management* yaitu siswa mengatur perilakunya agar dapat bertanggung jawab atas tindakannya bagi diri maupun orang lain, mengatur waktu dan kegiatan, serta lebih mandiri sehingga dapat mencapai kesuksesan.

## 2. Prinsip-prinsip *Self Management*

Ada beberapa persyaratan yang perlu diperhatikan dalam menggunakan *self management*, yaitu berhubungan dengan perilaku subyek itu sendiri dan lingkungan subjek. Perilaku subjek yang akan memperkrasai *self management* harus memenuhi lima hal walker (Edi purwanto 2015:179):

- a. Sasaran perilaku harus dinyatakan dengan jelas. Misalnya: mengurangi rokok 1 batang sehari.
- b. Perilaku alternatif sebagai treatment perlu diidentifikasi kemungkinan keterlaksanaanya dalam jangkauan subyek. Missal merokok diganti dengan makan permen.
- c. Perilaku pilihan harus ditawarkan kepada subyek, lebih utamakan yang diusulkan oleh subyek. Missal bila ia berhasil mengurangi merokok, ia dapat menonton film yang paling dia sukai.
- d. Tujuan treatment harus dapat diamati dengan jelas dan dapat diukur.
- e. Subyek harus diberi kemudahan dalam berkonsultasi manakala memerlukan bantuan dalam mengevaluasi atau melaksanakan treatment.

### 3. Tahap-Tahap Dalam *Self Management*

Pengeloan diri biasanya dilakukan dengan mengikuti langkah-langkah sebagai berikut:

#### 1. Tahap monitor diri atau observasi diri

Pada tahap ini konseli dengan sengaja mengamati tingkah lakunya sendiri serta mencatatnya dengan teliti. Catatan ini dapat

menggunakan daftar cek atau catatan observasi kualitatif. Hal-hal yang dapat diperhatikan oleh konseli dalam mencatat tingkah laku adalah frekuensi, intensitas, dan tingkah laku.

## 2. Tahap evaluasi diri

Pada tahap ini konseli membandingkan hasil catatan tingkah laku dengan target tingkah laku yang telah dibuat oleh konseli. Perbandingan ini bertujuan untuk mengevaluasi eektivitas dan efisiensi program. Bila program tersebut apakah target tingkah laku yang ditetapkan memiliki ekspestasi yang terlalu tinggi, perilaku yang ditargetkan tidak cocok atau penguatan yang diberikan tidak sesuai.

## 3. Tahap pemberian penguatan, penghapusan dan hukuman

Pada tahap ini konseli 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 kontinu.

## 4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi *Self Management*

Seseorang yang memiliki *self management* yang baik, biasanya mampu mengelola dan menyelesaikan pekerjaan dan aktivitas yang berkaitan dengan pekerjaan.

Namun untuk sebagian orang, *self management* tak mudah. Sikap tersebut bisa dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor-faktor tersebut mempengaruhi diri seseorang sehingga dia menjadi individu yang mempunyai *self management* yang rendah.

Ada tiga faktor yang mempengaruhi *self management* yaitu

a. Individu

- 1) Pengetahuan individu semakin banyak dan beragam pengetahuan yang dimiliki individu, maka semakin membantu individu dalam melakukan pengolahan.
- 2) Tingkat kemampuan individu yang dimiliki individu yang semakin tinggi akan membantu *self management* dalam diri individu
- 3) Tujuan yang akan dicapai, semakin banyak dan kompleks tujuan yang ingin diraih semakin besar individu melakukan pengelolaan diri.

b. Perilaku

Perilaku mengacu pada upaya individu untuk menggunakan kemampuan yang dimiliki. Ada tiga tahap yang berkaitan dengan *self management* yaitu:

1) Self Observastion

Berkaitan dengan respon individu terhadap dimana individu melihat kedalam dirinya dan perilaku.

2) Self Judgment

Individu membandingkan performasi dan standar yang telah dilakukan standar atau tujuan yang sudah dibuat dari ditetapkan oleh individu melakukan evaluasi dan mengetahui letak kelemahan dan kekurangan performasi.

### 3) Self Recation

Tahap yang mencakup proses individu dalam menyesuaikan diri dan rencana proses individu dalam menyesuaikan diri dan rencana untuk mencapai tujuan dan standar yang telah dibuat dan ditetapkan.

#### c. Lingkungan

Tinggi rendahnya *self management* tergantung pada bagaimana lingkungan itu mendukung atau tidak mendukung.

## **C. Pelatihan *Self Management* Untuk Mengembangkan Konsep Diri Siswa**

Rakhmat (Erli Ernawati dan Indiryati E.P) menyatakan bahwa konsep diri adalah cara individu memandang atau melakukan penilaian terhadap dirinya sendiri. Konsep diri merupakan hal penting yang akan menentukan bagaimana seseorang memandang dirinya sendiri.

Penyebab siswa mempunyai kurangnya konsep diri disebabkan siswa belum mampu menilai dirinya sendiri. Siswa seringkali kurang menyadari bahwa dirinya mempunyai kemampuan yang khusus untuk orang lain. Siswa memandang dirinya tidak mampu, merasa tidak stabil, tidak mengetahui kekurangan dan mengetahui kelemahan diri sendiri, sehingga siswa kurang mampu mengatur dirinya sendiri.

Indikator siswa mengalami kurangnya konsep diri yang ditandai dengan merasa dirinya lemah tidak berdaya, tidak kompeten, belum merasa cukup dan belum dapat menerima dirinya sendiri. Beberapa siswa yang memiliki indikator kurangnya konsep diri di SMK Muhammadiyah 2 Mertoyudan terbukti dari hasil observasi selama Praktek pengalaman lapangan (PPL) dan dicocokkan dengan wawancara terhadap guru pembimbing dan ternyata memang benar.

Usaha yang telah dilakukan untuk mengurangi permasalahan yang menghambat konsep diri pada siswa belum sepenuhnya dapat mengentaskan masalah tersebut. Untuk mengatasi kurangnya konsep diri guru pembimbing mengatasi permasalahan tersebut menggunakan strategi yang dilakukan yaitu *self management*. Strategi *Self management* prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri dengan menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku, mengevaluasi perilaku, dan melaksanakan rencana perilaku yang akan diubah bertujuan untuk menjadi pribadi yang lebih produktif, siswa lebih bisa menerima dirinya sendiri dan memahami dirinya sendiri.

#### **D. Penelitian Terdahulu Yang relevan**

Penelitian ini mengenai pelatihan *self management* untuk mengembangkan konsep diri pada siswa kelas X API A di SMK Muhammadiyah 2 Mertoyudan Magelang. Berdasarkan eksplorasi peneliti, ditemukan beberapa tulisan yang berkaitan dengan penelitian ini.

Yang pertama adalah penelitian Hanif pada tahun 2015 yang berjudul “*self management* melalui konseling kelompok untuk mengurangi kecanduan *facebook* pada siswa kelas VII C SMP Negeri Kandungan Temanggung”. Hasil dari penelitian yang dilakukan terbukti efektif mengurangi kecanduan *facebook* dengan memanfaatkan teknik *self management* dan layanan konseling kelompok.

Kedua, penelitian dari Fitria pada tahun 2016 yang berjudul “pengaruh teknik *self management* terhadap peningkatan kemandirian belajar siswa pada siswa kelas XI Teknik computer dan jaringan B SMK Ma’arif Kota Mungkid”. Hasil dari penelitian ini diketahui efektif pada penggunaan teknik *self management*.

Beberapa penelitian di atas, mendorong peneliti untuk membantu mengembangkan konsep diri siswa dengan memberikan teknik *self management*. Berkaitan dengan pernyataan tersebut peneliti melakukan penelitian dengan judul “Pelatihan *Self Management* untuk Mengembangkan Konsep Diri Siswa”.

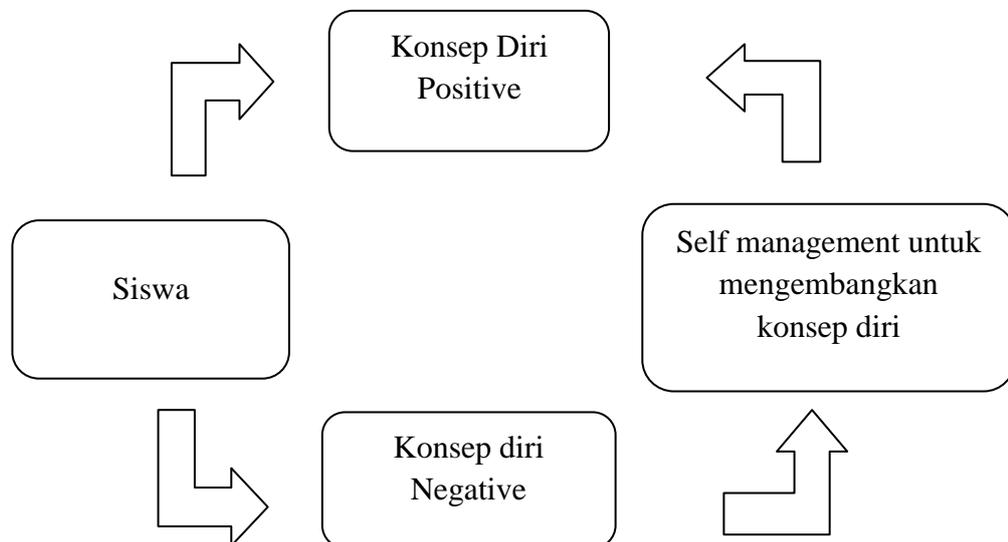
Perbedaan penelitian yang penulis lakukan dengan penelitian terdahulu yaitu pada aspek permasalahannya. Menurut penelitian terdahulu di SMP Negeri Kandungan Temanggung yang diteliti perilaku mencontek pada siswa, SMK Ma’arif Kota Mungkid masalah yang diteliti peningkatan kemandirian belajar siswa, sedangkan penelitian yang penulis lakukan di SMK Muhammadiyah 2 Mertoyudan meneliti tentang sikap konsep diri.

## **E. Kerangka Berpikir**

Kerangka berpikir dalam penelitian ini adalah siswa kelas X API A SMK Muhammadiyah 2 Mertoyudan ada yang memiliki konsep diri positif dan konsep diri negatif. Siswa yang konsep dirinya positif akan memiliki cukup pengetahuan akan dirinya sendiri. Sedangkan siswa yang memiliki konsep diri negatif akan memandang dirinya tidak mampu dan merasa tidak stabil.

Siswa yang memiliki konsep diri yang kurang akan menghadapi masalah dalam konsep dirinya. Siswa yang kurang mampu memahami, menerima dan mengetahui kekurangan dirinya sendiri akan mendapatkan kerugian yang besar karena tidak mengetahui kelebihan yang ada pada diri siswa tersebut sehingga dapat dinilai orang lain juga rendah.

Individu yang memiliki konsep diri rendah akan mendapatkan bantuan untuk mengubahnya dengan strategi *self management*. Strategi *self management* untuk mengatur diri siswa itu sendiri dalam berperilaku agar perilaku yang dimunculkan tidak merugikan bagi dirinya sendiri. Sehingga dengan strategi *self management* siswa dapat merubahnya sikapnya dan dapat meningkatkan konsep diri siswa tersebut. Lebih jelasnya, maka kerangka pemikiran digambarkan pada bagan berikut.



**Gambar I**  
**Kerang Berpikir**

## **F. Hipotetsis**

Hipotesis merupakan suatu jawaban yang bersifat sementara. Dalam penelitian ini, merujuk pada teori, deskripsi dan hasil penelitian, maka dari hipotesis dalam penelitian ini adalah Pelatihan *Self Management* dapat Mengembangkan Konsep Diri Siswa.

### **BAB III**

## **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian ini memiliki peranan sangat penting dalam penelitian. Metode penelitian merupakan kegiatan ilmiah yang dilakukan secara sistematis dalam mengembangkan dan memperkaya khasanah ilmu pengetahuan. Metode penelitian ini menempuh beberapa langkah-langkah sebagai berikut:

#### **A. Desain Penelitian**

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Peneliti ini menggunakan metode eksperimen yaitu eksperimen murni (true eksperimental). Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pretest posttest control group design dengan satu perlakuan. Tujuan dari penelitian eksperimen (Nazir, 2014:52) adalah untuk menyelidiki ada tidaknya hubungan sebab akibat serta berapa besarnya hubungan sebab akibat dengan cara memberikan perlakuan-perlakuan tertentu pada beberapa kelompok eksperimen dan menyediakan kelompok control untuk perbandingan secara umum dapat digambarkan pada tabel berikut:

Tabel 1  
*Pretest-posttest control group design* dengan satu perlakuan

	Pre-test	Perlakuan	Post-test
Kelompok eksperimen	$O_1$	X	$O_2$
Kelompok control	$O_3$	-	$O_4$

Keterangan :

O<sub>1</sub> dan O<sub>3</sub> : *Pretest*

X : Treatment (Perlakuan)

- : tidak diberi perlakuan

O<sub>2</sub> dan O<sub>4</sub> : *Posttest*

Langkah awal penelitian eksperimen ini, dilakukan melalui langkah berikut ini: *pertama* memberikan tes awal (*pretest*) kepada kedua kelompok (O<sub>1</sub> dan O<sub>3</sub>), tujuannya untuk mengukur kondisi awal subjek penelitian sebelum diberi perlakuan. *Kedua*, kelompok eksperimen diberi perlakuan (X) yaitu berupa konsep diri dengan teknik *self management*, sedangkan kelompok kontrol tidak diberi perlakuan.

Tabel : 2  
Kisi-Kisi Pelatihan *Self Management* untuk Mengembangkan Konsep Diri Siswa

NO	Tema	Tujuan	Uraian kegiatan	Waktu
1.	Konsep diri menggunakan teknik <i>self management</i>	a. Siswa mampu memahami makna konsep diri b. Siswa mampu memahami perilaku yang mempengaruhi konsep diri c. Siswa memahami pengalaman melalui pelatihan dengan teknik <i>self management</i> .	Tahap I : Pembentukan Tahap II : Peralihan Tahap III: Kegiatan Tahap IV: Penutup	75 Menit
2.	Identitas diri menggunakan teknik <i>self management</i>	a. Siswa mampu memahami identitas diri yang dimunculkan	Tahap I : Pembentukan Tahap II : Peralihan	75 Menit

		dalam diri individu	Tahap III: Kegiatan	
		b. Siswa memiliki pengalaman melalui identitas diri dalam proses belajar	Tahap IV: Penutup	
		c. Membiasakan siswa untuk selalu mengenali dirinya sendiri		
3.	Penerimaan diri menggunakan teknik <i>self management</i>	a. Siswa mampu memahami menilai atau bisa menerima dirinya sendiri.	Tahap I : Pembentukan	75 Menit
		b. Siswa mampu mengakui kenyataan pengalaman hidup pada dirinya sendirinya	Tahap II : Peralihan	
		c. Siswa mampu menerima kondisi diri sendiri secara jujur,terbuka dan tidak malu	Tahap III: Kegiatan	
			Tahap IV: Penutup	
4.	Interaksi Sosial menggunakan teknik <i>self management</i>	a. Siswa mampu memahami makna interaksi social	Tahap I : Pembentukan	75 Menit
		b. Siswa mampu mengaplikasikan makna interaksi social dalam lingkungan masyarakat	Tahap II : Peralihan	
		c. Siswa mampu menerima keadaan masyarakat dan berinteraksi antara orang satu	Tahap III: Kegiatan	
			Tahap IV: Penutup	

			dengan orang lain.		
5.	Etika moral menggunakan teknik <i>self management</i>	a.	Siswa mampu memahami makna etika moral diri	Tahap I : Pembentukan Tahap II : Peralihan	75 Menit
		b.	Siswa mampu mengaplikasikan makna etika moral dalam lingkungan masyarakat	Tahap III: Kegiatan Tahap IV: Penutup	
		c.	Siswa mampu memahami baik dan apa yang buruk dan tentang hak serta kewajiban etika moral diri		
6.	Berfikir positif menggunakan teknik <i>self management</i>	a.	Siswa mampu memahami makna berfikir positif	Tahap I : Pembentukan Tahap II : Peralihan	75 Menit
		b.	Siswa mampu memahami kemampuan yang ada pada individu satu dengan individu lain.	Tahap III: Kegiatan Tahap IV: Penutup	
		c.	Siswa mampu mengaplikasikan makna berfikir positif dalam lingkungan masyarakat.		
7.	Meraih cita-cita menggunakan teknik <i>self management</i>	a.	Siswa mampu memahami makna meraih cita-cita	Tahap I : Pembentukan Tahap II : Peralihan	75 Menit
		b.	Siswa mampu memahami bagaimana menggapai cita-	Tahap III: Kegiatan Tahap IV: Penutup	

---

		cita agar sukses		
		c. Siswa mampu mengaplikasikan makna meraih cita-cita dalam lingkungan sekolah		
8.	Menghargai orang lain menggunakan teknik self management	a. Siswa mampu memahami makna cara menghargai orang lain b. Siswa mampu menghargai perilaku manusia pada umumnya c. Siswa mampu mengaplikasikan makna menghargai orang lain dalam lingkungan masyarakat.	Tahap I : Pembentukan Tahap II : Peralihan Tahap III: Kegiatan Tahap IV: Penutup	75 Menit

---

## B. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan faktor yang berperan dalam peristiwa atau gejala yang diteliti. Variabel dalam penelitian ini adalah :

### 1. Variabel bebas (X)

Variabel bebas (independent) adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel terikat.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah konsep diri.

### 2. Variabel terikat (Y)

Variabel terikat (dependent) adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Variabel terikat dari penelitian ini adalah pelatihan *self management*.

### **C. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

1. Konsep diri merupakan keseluruhan gambaran diri yang meliputi persepsi seseorang tentang diri, perasaan, keyakinan dan nilai-nilai yang berhubungan dengan dirinya. Konsep diri bukan merupakan faktor bawaan (genetik) melainkan terbentuk dari hasil belajar atau pengalaman individu dalam berintraksi dengan orang-orang disekitarnya.
2. *Self management* (pengelolaan diri) adalah pembangkitan diri baik itu berfikir, peserta diri tindakan yang direncanakan dan adanya timbal balik yang disesuaikan pada pencapaian tujuan personal. Prosedur dimana seseorang mengarahkan atau mengatur dirinya sendiri.

### **D. Subjek Penelitian**

#### **1. Populasi**

Populasi (Sugiono,2008:55) adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari obyek atau subjek mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X API A SMK Muhammadiyah 2 Mertoyudan yaitu 28 siswa.

#### **2. Sampel**

Sampel adalah bagian dari jumlah dari karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiono, 2008: 56) apabila populasi besar dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada populasi. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa anggota populasi yang memiliki konsep diri rendah. Sampel yang diberikan oleh guru BK SMK Muhammadiyah 2 Mertoyudan sebanyak 14 orang dari kelas X API A.

Tabel 3  
Daftar Sampel Penelitian

<b>Design</b>	<b>XI IS 3</b>	<b>Jumlah</b>
Eksperimen	14	14
Kontrol	14	14
<b>Jumlah</b>		28

### 3. Teknik Sampling

Penentuan sampel penelitian ini adalah menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik untuk menentukan sampel dari populasi berdasarkan tujuan atau karakteristik yang telah ditentukan. Purposive sampling dengan mengambil orang-orang terpilih oleh peneliti menurut ciri-ciri spesifik yang dimiliki oleh sampel.

### E. Setting Penelitian

Penelitian dilaksanakan di kelas X API A SMK Muhammadiyah 2 Mertoyudan Magelang yang beralamat Jl. Mayjend Bambang Soegeng, KM. 5 Sumberejo, Mertoyudan, Magelang, Jawa Tengah.

## F. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket. Metode angket (Sugiyono, 2010: 199) adalah metode pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi sejumlah pertanyaan/ Pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya. Pengumpulan data dalam penelitian ini adalah wawancara dengan guru BK dan menyebarkan angket konsep diri. Jenis angket yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis angket tertutup (*close form questioner*) yaitu angket yang disusun dengan menyediakan jawaban sehingga responden hanya memberi tanda pada jawaban yang dipilih sesuai dengan keadaan sebenarnya.

## G. Instrumen Penelitian

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan model skala likert dengan 4 pilihan jawaban yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS) dengan penilaian sebagai berikut:

Tabel 4  
Penilaian Skor Skala Konsep Diri

Jawaban	Item Favourabel	Item Unfavourabel
SS	4	1
S	3	2
TS	2	3
STS	1	4

Skala dikembangkan dalam kisi-kisi yang memuat tentang konsep diri, aspek, indikator, serta jumlah masing-masing item favouribel dan item unfavourabel.

Kisi-kisi skala dapat dilihat dapat tabel berikut ini:

Tabel: 5  
Kisi-kisi Skala Konsep diri

Variabel	Aspek	Indikator	Item		Jumlah
			Positif	Negatif	
Konsep Diri	Fisik	Bentuk tubuh	1, 4, 8	3, 6, 7	6
		Penampilan	9, 14, 15	12, 13, 16	6
		Kesehatan	17, 18, 22	19, 20, 21,	6
	Psikis	Pikiran dan perasaan terhadap diri sendiri	24,28, 29	26, 30, 31	6
		Sikap terhadap diri sendiri	33, 35, 36	34, 37, 38,27	7
	Sosial	Hubungan dengan individu lain	39, 42, 43	40, 41, 44	6
		Hubungan dengan keluarga	48, 45, 46,49	47,50, 51	7
		Hubungan dengan lingkungan social	52, 53, 56	54, 55,58	6
	Moral	Kejujuran	59, 60, 63	64, 61, 62	6
		Tanggung jawab	65, 68, 69	66, 67, 70	6
		Perilaku religious	76, 77, 73	74, 75, 79	6
	Pengetahuan	Usia	2,5	10,11	4
Jenis kelamin		23,32	25,57	4	
Pengharapan	Meraih prestasi	85,86	87,88	4	
	Ambisi keinginan	89,90	91,92	4	

agar lebih unggul				
Penilaian	Penilaian terhadap diri sendiri	71,78	72,80	4
	Pandangan kita terhadap orang	81,82	83,84	4
<b>TOTAL</b>		<b>46</b>	<b>46</b>	<b>92</b>

Sebelum skala digunakan untuk *pretest* dan *posttest*, terlebih dahulu diuji validitas dan realibilitasnya dengan melaksanakan *try out*. *Try out* (Azwar, 2012:92) adalah kegiatan uji coba yang dilakukan untuk mengetahui valid tidaknya instrument yang digunakan dengan memberikan instrument kepada responden. Kegiatan *try out* dilakukan pada hari jum'at, tanggal 24 November 2017 pada pukul 07.00 WIB. Skala yang digunakan berisi 92 butir item pertanyaan.

## H. Validitas dan Realibilitas

### 1. Uji Validitas Instrumen

Validitas instrumen didefinisikan sejauh mana instrumen itu mengukur apa yang dimaksudkan untuk diukur. Data *try out* yang diperoleh kemudian dianalisis untuk menguji validitas instrumen tersebut.

Tabel : 6  
Daftar Item Valid Skala Konsep Diri

Variabel	Aspek	Indikator	Nomer Item	Jumlah Item
	Fisik	Bentuk tubuh	1, 8,3, 6, 7	5
		Penampilan	9,12,13,	3

		Kesehatan	18,21	2
Konsep Diri	Psikis	Pikiran dan perasaan terhadap diri sendiri	28, 29,30	3
		Sikap terhadap diri sendiri	36,27, 34, 37, 38	5
		Hubungan dengan individu lain	39, 42,40, 44	4
	Sosial	Hubungan dengan keluarga	48,46,49,47,50, 51	6
		Hubungan dengan lingkungan social	52, 53,54	3
		Moral	Kejujuran	59, 60,61,62
	Tanggung jawab		65, 69,66	3
	Perilaku religious		77,73,75,79	4
	Pengetahuan	Usia	2,10,11	3
		Jenis kelamin	23,25	2
Pengharapan	Meraih prestasi	85,87	2	
	Ambisi keinginan agar lebih unggul	89,90,91	3	
Penilaian	Penilaian terhadap diri sendiri	71,72	2	
	Pandangan kita terhadap orang	81,84	2	
<b>TOTAL</b>				<b>56</b>

## 2. Uji Reliabilitas Instrumen

Uji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan *alpha cronbrach* dengan bantuan *SPSS 22.0 for windows*. Instrumen penelitian ini dikatakan reliabel apabila hasil analisis item memperoleh nilai *alpha* lebih besar dari rtabel pada taraf signifikan 5% dengan N sebanyak 28 siswa. Berdasarkan hasil perhitungan uji reliabilitas dengan menggunakan program *SPSS 23.0 for windows*, diperoleh koefisien *alpha* pada variabel konsep diri sebesar 0,950, sehingga koefisien *alpha* pada variabel konsep diri lebih besar dari rtabel atau yang berarti item dalam angket tersebut dinyatakan reliabel dan dapat digunakan. Hasil dari uji reabilitas instrumen disajikan dalam lampiran 3.

### I. Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian dibagi menjadi 3 tahap yaitu persiapan penelitian, pelaksanaan penelitian, dan penyusunan hasil penelitian sebagai berikut:

#### 1. Persiapan Penelitian

##### a. Pengajuan Judul dan Proposal Penelitian

Peneliti mengajukan judul dilanjutkan dengan pengajuan proposal kepada dosen pembimbing.

##### b. Pengajuan Kerja Sama

Peneliti mengajukan surat izin penelitian di SMK Muhammadiyah 2 Mertoyudan, Magelang.

##### c. Penyusunan Instrumen Penelitian

Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan wawancara dan angket konsep diri.

d. Try Out Instrumen

Pelaksanaan *try out* angket konsep diri dilakukan oleh siswa SMK Muhammadiyah 2 Mertoyudan Magelang.

1) Uji Validitas Instrumen

Validitas instrumen didefinisikan sejauh mana instrumen itu mengukur apa yang dimaksudkan untuk diukur. Data *try out* yang diperoleh kemudian dianalisis untuk menguji validitas instrumen tersebut.

2) Uji Realibilitas Instrumen

Instrumen dikatakan reliabel apabila berdasarkan hasil analisis item memperoleh nilai alpha lebih besar dari t tabel pada taraf signifikan 5%.

2. Pelaksanaan Penelitian

a. Pelaksanaan *Pretest*

- 1) Peneliti menjelaskan maksud dan tujuan pelaksanaan *pretest*.
- 2) Peneliti membagi angket *pretest* kepada sampel penelitian.
- 3) Peneliti menganalisis hasil *pretest*.

b. Pelaksanaan Pelatihan *Self Management*

- 1) Menyiapkan materi konsep diri yang akan diberikan.
- 2) Memberikan kegiatan pelatihan *self management* kepada kelompok eksperimen sedangkan pada kelompok kontrol tidak diberi perlakuan.
- 3) Evaluasi Kegiatan Pelatihan *Self Management*

c. Pelaksanaan *Posttest*

- 1) Peneliti menjelaskan maksud dan tujuan pelaksanaan posttest.
- 2) Peneliti membagi angket posttest kepada sampel penelitian.
- 3) Peneliti menganalisis hasil posttest.

d. Penyusunan Hasil Penelitian

**J. Teknik Analisis Data**

Teknik analisis data yaitu cara mengolah data yang sudah diperoleh dari hasil penelitian untuk menuju ke arah kesimpulan. Teknik analisis data dalam penelitian ini dilakukan secara kuantitatif dengan menggunakan analisis statistic non parametrik atau dengan menggunakan uji *Mann Whitney*.

Uji ini digunakan untuk melihat perbedaan skor pre-test dan post-test pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol. Teknik analisis ini dipilih dengan alasan sampel penelitian yang relatif kecil, yaitu hanya 14 siswa pada masing-masing kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol. Sehingga dengan menggunakan uji *Mann Whitney* diharapkan dapat diketahui apakah teknik *self management* berpengaruh pada mengembangkan konsep diri siswa. Analisis data dilakukan dengan bantuan program komputer *SPSS (Statistical Package for the Social Sciences)* versi 22.00 windows.

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Konsep diri adalah persepsi seseorang terhadap dirinya mencakup keyakinan tentang dimensi fisiknya, karakter pribadinya, motivasinya dan keyakinan yang dimiliki seseorang tentang dirinya dan bagaimana kita menginginkan diri sendiri menjadi manusia sebagaimana yang kita harapkan. Penanganan dalam mengentaskan permasalahan tersebut salah satunya dengan pelatihan *self management*.

Pelatihan *self management* untuk mengembangkan konsep diri siswa merupakan suatu pelatihan untuk membantu pengembangan pemahaman siswa dengan menerapkan proses memonitor dan mengatur metakognisi, motivasi dan perilaku untuk menetapkan tujuan dalam konsep diri, agar tercapai perkembangan pribadi yang optimal.

Berdasarkan skala konsep diri diatas dapat diketahui bahwa Peningkatan skor tertinggi kelompok eksperimen sebesar 37 atau 29.13 %. Dan terendah sebesar 6 Atau 8,23% Rata-rata Peningkatan skor sebesar 25.07 atau 18.59% dan peningkatan skor tertinggi kelompok control sebesar 12 atau 10,62 % dan terendah mengalami peningkatan sebanyak -3 atau -2.16%. Rata-rata peningkatan skor sebesar 3,29 Atau 2,90%.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukan bahwa pelatihan *self management* berpengaruh terhadap pengembangan konsep diri siswa. Berdasarkan data yang diperoleh dilapangan ada perbedaan antara siswa yang diberikan perlakuan dan siswa yang tidak

diberi perlakuan. Dilihat dari perbedaan data akhir *posttes* ada perbedaan dalam peningkatan skor skala konsep diri.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian, maka saran yang dapat peneliti berikan adalah sebagai berikut :

1. Bagi Guru Pembimbing, hasil penelitian ini dapat digunakan untuk menangani siswa yang memiliki hambatan terkait dengan konsep diri, maka guru pembimbing dapat menerapkan pelatihan *self management* untuk mengembangkan konsep diri siswa sebagai upaya untuk meningkatkan konsep diri siswa
2. Bagi Peneliti Selanjutnya, pelatihan *self management* dalam menangani siswa yang memiliki hambatan terkait dengan konsep diri. Teknik *self management* bukan satu-satunya teknik yang digunakan untuk mengentaskan permasalahan tersebut, sehingga dalam mengatasi permasalahan yang menghambat konsep diri dapat digunakan dengan strategi ataupun teknik lain.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustiani, H . 2006. “*Psikologi perkembangan pendekatan ekologi kaitannya dengan konsep diri*”. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Apollo. 2007. *Hubungan antara Konsep Diri dengan Kecemasan Berkomunikasi secara Lisan pada Remaja*. Manasa . Vol 1, No 1, Juni 2007 (17-32)
- Ardiyanti, Niken. 2017. “*Peran Penting Konsep Diri dalam Membentuk Track Record*”. Jakarta: Salemba Humanika.
- Calhoun, James F. dan Acocella Joan Ross. 1990. “*Psychology of Adjustment and Human Relationship*”. New York: The Museum of Modern Art.
- Chaplin, J.P. 2001. *Kamus lengkap Psikologi*. Jakarta: PT GrafindoPersada.
- Desmita. 2009. “*Psikologi Perkembangan Peserta Didik*”. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- . 2012 . “*Psikologi Perkembangan Peserta Didik*”. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Erliernawati & Indriyati E.P. 2011.“*Hubungn Antara Konsep Diri dengan Perilaku Konsumtif pada Remaja di SMP N 1 Piyungan*”. *Jurnal spirit*. Vol. 2 .No.1. hlm. 1-12
- Fajriani & Nurjanah & desilovianan. 2016 “*Self Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa Study Kasus Di SMA Negeri 5 Aceh*”. *Jurnal pencerahan*. Vol. 10.No. 2. Hlm 95-102
- Gufron, Nur &Rini.R.S. 2010.“*Teori-teori Psikologi*”. Yogyakarta: ArRuzz
- Gunarsa, Singgih Dwi .2003. “*Psikologi Perkembangan*”. PBK : Gunung Mulia.
- Gunawan, Adi W. 2004. “*Bornt To Be A Genius*”. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Hurlock, E.B. 1992.“*Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Kehidupan*”.Jakarta: Erlangga
- Komalasari, Gantina, Eka. W &karsih. 2011. “*Teori dan Teknik Konseling*”. Jakarta: Erlangga
- Nazir, Moh. 2014. *Metode Penelitian*. Bogor : Ghalia Indonesia
- Priyanti, Choirul .2015. *Pelatihan Strategi Refreaming untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa dengan Orang Tua Tunggal*. Skripsi. (tidak di terbitkanBk UMM)

- Pudjijoyanti, C.R. 1999. "*Konsep Diri dalam Pendidikan*. Jakarta: Arcan
- Purwanto, Edi. 2012. "*Modifikasi Perilaku Penanganan Anak Berkebutuhan Khusus*". Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Rahman, Agus Abdul. 2013. "*Psikologi Sosial Integrasi Pengetahuan Wahyu Dan Pengetahuan Empiric*". Jakarta: PT. Raja GrafindoPersada.
- Rahmat, J. 2003 . "*Psikologi Komunikasi*". Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Sarwono, Sarlito Wirawan.2002. "*Psikologi Remaja*". Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- . 2010. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Bandung : Alfabeta
- Supriyati, D.K. 2013. Meningkatkan Self Management Siswa dalam Belajar Melalui Bimbingan Kelompok Pada Siswa VIII.<http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/ijgs> diakses pada tanggal 13 maret 2017
- Suwardani, Ni Pipi; Dharsana, I Ketut dan Suranata, Kadek. 2014. Penerapan Konseling Behavioral dengan Teknik *Self Management* untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa Kelas VIII B3 SMP Negeri Singaraja. *E-Journal Undiksa Jurusan Bimbingan dan Konseling Vol 2 No 1*.