

**PENGARUH KONSELING KELOMPOK UNTUK
MENGURANGI RENDAH DIRI PADA SISWA**

(Penelitian pada Siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Borobudur)

SKRIPSI



Oleh :

Nuur Isbah Kusumaning Jati
NPM. 12.0301.0006

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

2017

**PENGARUH KONSELING KELOMPOK UNTUK
MENGURANGI RENDAH DIRI SISWA**

(Penelitian pada Siswa Kelas VII F SMP Negeri 1 Borobudur)

SKRIPSI



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

Oleh :

Nuur Isbah Kusumaning Jati
NPM. 12.0301.0006

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

2017

HALAMAN PERSETUJUAN

PENGARUH KONSELING KELOMPOK UNTUK MENGURANGI RENDAH DIRI PADA SISWA

(Penelitian pada Siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Borobudur)

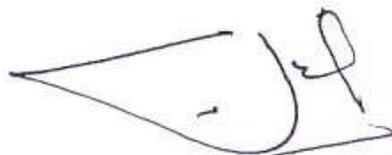


Oleh :
Nuur Isbah Kusumaning Jati

Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing Skripsi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

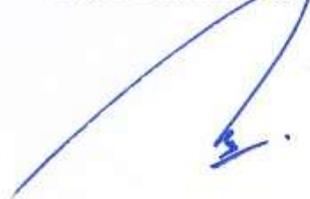
Magelang, Desember 2016

Dosen Pembimbing I



Dr. Purwati, M. S., Kons.
NIP. 19600802 198503 2 003

Dosen Pembimbing II



Drs. Arie Supriatna, M. Si
NIP. 19560412 198503 1 002

PENGESAHAN

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi dalam rangka menyelesaikan studi pada Program Studi S-1 Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Magelang

Diterima dan disahkan oleh tim penguji.

Hari : Jum'at

Tanggal : 20 Januari 2017

Tim Penguji Skripsi :

1. Dr. Purwati, M.S., Kons (Ketua merangkap anggota)
2. Drs. Arie Supriyatna, M.Si (Sekretari)
3. Drs. Subiyanto, M.Pd (Anggota)
4. Sugiyadi, M.Pd. Kons (Anggota)



Handwritten signatures in blue ink, with lines pointing to the names of the examiners in the list above.

Mengetahui,
Dekan FKIP

Handwritten signature in blue ink, overlapping a purple circular stamp of Universitas Muhammadiyah Magelang.

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

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : **Nuur Isbah Kusumaning Jati**
N.P.M : 12.0301.0006
Prodi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Pengaruh Konseling Kelompok Untuk Mengurangi Rendah Diri Pada Siswa.

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang telah saya buat merupakan hasil karya sendiri. Apabila ternyata dikemudian hari merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di Universitas Muhammadiyah Magelang.

Demikian, pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tidak dipaksakan.

Magelang, 20 Januari 2017

Yang Menyatakan

Nuur Isbah Kusumaning Jati
12.0301.0006

MOTTO

“Barang siapa bersungguh-sungguh, sesungguhnya kesungguhannya itu adalah untuk dirinya sendiri.” (Al-Ankabut, ayat 6)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Almamaterku Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Magelang.
2. Orang tuaku tersayang, Bapak Sigit Sri Mulyana dan Ibu Dwi Esti Sudarningsih.

KATA PENGANTAR

Puji syukur dan terimakasih penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, atas nikmat dan karuniaNya yang telah menyertai langkah penulis dalam menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Konseling Kelompok Untuk Mengurangi Rendah Diri Pada Siswa”, sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana S1 Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Magelang.

Penyusunan skripsi ini tidak lepas dari dorongan, saran, kritik, masukan serta bantuan dari berbagai pihak. Penulis mengucapkan terimakasih sebesar-besarnya kepada:

1. Ir. Eko Muh Widodo, MT., selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Magelang, yang telah memfasilitasi selama pendidikan.
2. Drs. H. Subiyanto, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Magelang, yang telah memberikan surat ijin untuk melakukan penelitian.
3. Sugiyadi, M.Pd., Kons., Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Muhammadiyah Magelang yang telah memberikan ijin dan arahan sehingga terselesaikannya penyusunan skripsi ini .
4. Dr. Purwanti, M. S., Kons selaku dosen pembimbing skripsi I dan Drs. Arie Supriyatna, M. Si selaku dosen pembimbing II, yang senantiasa berkenan membimbing dengan penuh kesabaran kepada penulis dalam menyelesaikan penyusunan skripsi.

5. Nur Cholik, S.Pd, Kepala SMP N 1 Borobudur yang telah memberikan ijin kepada penulis untuk melakukan penelitian.
6. Sumarni, S.Pd, selaku guru pembimbing SMP N 1 Borobudur.
7. Dosen dan Staf TU FKIP UMM serta semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu dalam skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan, oleh karena itu penulis mengharapkan adanua kritik maupun saran yang bersifat membangun sebagai bekal penulis untuk melangkah ke arah yang lebih sempurna dalam menulis karya ilmiah selanjutnya.

Magelang, Desember 2016

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENEGASAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN PERNYATAAN	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAK	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
A. Rendah Diri	6
B. Konseling Kelompok	14
C. Pengaruh Konseling Kelompok Untuk Mengurangi Rendah Diri Pada Siswa	23
D. Kerangka Berfikir	24
E. Hipotesis	25
BAB III METODE PENELITIAN	26
A. Rencana Penelitian	26
B. Identifikasi Variabel Penelitian	27

	Halaman
C. Definisi Operasional Variabel	27
D. Subyek Penelitian	28
E. Metode Pengumpulan Data	29
F. Prosedur Penelitian	34
G. Teknik Analisis Data	36
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	38
A. Hasil Penelitian	38
B. Pembahasan	44
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	47
A. Kesimpulan	
1. Kesimpulan Teoritis	47
2. Kesimpulan Hasil Penelitian	48
B. Saran	48
DAFTAR PUSTAKA	49
LAMPIRAN-LAMPIRAN	51

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Bagan Kerangka Berfikir	25
2. Grafik Hasil <i>Pre-Test</i>	40
3. Grafik Hasil <i>Post-Test</i>	41
4. Grafik Penurunan <i>Pre Test-Post Test</i>	43

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Disain <i>Pre Teast-Pascatest</i>	26
2. Kategori Skor Rendah Diri	31
3. Kisi-Kisi Angket	32
4. Hasil <i>Pre-Test</i>	39
5. Hasil <i>Post-Test</i>	41
6. <i>Descriptive Statistics</i>	42
7. Penurunan Skor <i>Pre Test-Post Test</i>	43

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Ijin Penelitian dan Surat Keterangan Pelaksanaan Penelitian	53
2. Kisi-kisi Skala Rendah Diri	56
3. Angket Rendah Diri	58
4. Hasil Try Out Skala Rendah Diri	64
5. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen	66
6. Data <i>Pre Test</i> Skala Rendah Diri	74
7. Kisi-kisi Modul Konseling Kelompok dan Modul Konseling Kelompok	76
8. RPL, Laporan Hasil Kegiatan, dan Evaluasi Konseling Kelompok	117
9. Jadwal Pelaksanaan Konseling Kelompok	180
10. Data <i>Post Test</i> Skala Rendah Diri	182
11. Hasil Analisis Non Parametrik	184
12. Daftar Hadir Konseling Kelompok	186
13. Dokumentasi Kegiatan Konseling Kelompok	192

**PENGARUH KONSELING KELOMPOK UNTUK
MENGURANGI RENDAH DIRI PADA SISWA
(Penelitian pada Siswa Kelas VII SMP N 1 Borobudur)**

Nuur Isbah Kusumaning Jati

ABSTRAKSI

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh konseling kelompok untuk mengurangi rendah diri pada siswa. Penelitian dilakukan pada siswa SMP N 1 Borobudur.

Penelitian ini menggunakan desain eksperimen *pre test-post test one group design*. Subjek penelitian dipilih secara *purposive sampling* yaitu 11 siswa mengalami rendah diri yang tinggi. Metode pengumpulan data menggunakan skala rendah diri. Analisis data menggunakan statistik *non parametric* dengan uji *wilcoxon match pairs test* dengan bantuan program SPSS for windows versi 16.00.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok berpengaruh untuk mengurangi rendah diri pada siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Borobudur Tahun Ajaran 2015/2016. Hal ini dibuktikan dengan adanya penurunan, setelah diberikan konseling kelompok. Selain itu mengurangi perilaku rendah diri siswa ditandai dengan perbedaan aspek dan indikator rendah diri. Salah satunya adalah cenderung menolak orang lain dan ragu-ragu dalam melakukan tindakan dan sekarang tindak lagi melakukan hal tersebut.

Kata kunci : Rendah Diri, Konseling Kelompok

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sejak dilahirkan manusia tumbuh dan berkembang menurut masa, dan memiliki kemampuan yang berbeda antara satu dengan satu sama lain karena manusia memiliki perkembangan yang berbeda. Sehingga hasilnya manusia adalah makhluk yang unik, karena hal ini menyebabkan seorang tidak ada yang sama dengan individu yang lain dalam hal apapun.

Dalam menjalin hubungan antara individu dengan individu lain dalam pergaulan sehari-hari akan ditemui sifat-sifat buruk seperti iri, dengki, sombong, kekanak-kanakan, egois, malas, boros, manja, tidak percaya diri, dan minder atau rendah diri. Dari beberapa sifat buruk yang dimiliki individu penulis memfokuskan pada sifat minder atau rendah diri. Rendah diri biasanya sifat yang hampir individu memiliki sifat tersebut.

Pada dasarnya manusia memiliki rasa rendah diri (*inferior*) yang mencakup pengertian segala rasa kurang berharga yang timbul karena ketidak mampuan fisik, psikologis, atau sosial yang dirasa oleh siswa. Rendah diri merupakan perasaan bahwa seorang siswa lebih rendah dibandingkan siswa lain dalam satu atau hal lain. Memiliki rasa rendah diri sering terjadi pada peserta didik ditingkat pendidikan Sekolah Menengah Pertama (SMP) maupun tingkat satuan pendidikan yang lain seperti Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Atas (SMA), dan Perguruan Tinggi (PT).

Dariyo (2004: 77) Siswa yang gagal akan merasakan bahwa dirinya adalah siswa yang tidak mampu, gagal, kecewa, putus asa, ragu-ragu, rendah diri dan pesimis menghadapi masa depannya. Mereka akan merasa bahwa mereka tidak pantas untuk didunia ini, mereka cenderung malu dengan kondisi yang ada pada dirinya. Hal itu akan berpengaruh pada pergaulan siswa di sekolah, biasanya mereka akan menjadi pribadi yang tertutup.

Rendah diri yang dimaksudkan Dariyo di atas bisa dipahami sebagai rendah diri, yaitu suatu perasaan seorang siswa yang menganggapnya lebih rendah dibandingkan dengan siswa lain dalam suatu apapun. Misalnya, siswa tersebut sering menyendiri dan menarik diri dari pergaulan sehingga siswa tersebut sulit atau tidak memberanikan diri untuk menyampaikan pendapatnya. Ternyata kondisi yang diharapkan sangat berbeda dari kenyataan karena harapan semua siswa dapat bergaul siswa yang satu dengan siswa yang lain, inilah contoh rendah diri pada siswa.

Rendah diri yang tinggi ditunjukkan dengan siswa yang cenderung senang menyendiri, pemalu, sulit berkomunikasi dengan teman-temannya, pasif, menutup diri, peka (merasa tidak senang) terhadap kritikan orang lain, pesimis akan tindakan yang dilakukannya. Hal ini dapat menghambat perkembangan diri remaja, sehingga sangat diperlukannya bantuan pada siswa untuk mengurangi rendah diri siswa.

Konseling kelompok menurut Adhiputro (2015: 24) adalah upaya bantuan kepada individu dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan,

pengembangan, dan diarahkan kepada kepada pemberian kemudahan dalam rangka perkembangan dan pertumbuhannya.

Pendapat di atas dapat dipahami bahwa konseling kelompok merupakan proses pemberian bantuan kepada individu untuk mengentaskan permasalahan yang terjadi dalam bentuk dinamika kelompok.

Penelitian terkait penggunaan konseling kelompok pernah dilakukan, seperti penelitian Windy Kartika Ariyanti yang dilakukan pada tahun 2013 tentang Penerapan Konseling Kelompok Adlerian Untuk Menurunkan Perilaku Menarik Diri. Penelitian dilakukan pada siswa kelas VII Mts Wringinanom yang memiliki menarik diri yang tinggi. Pada penelitian tersebut diperoleh kesimpulan bahwa kasus menarik diri dapat dientaskan melalui konseling kelompok.

Penelitian lain yang terkait penggunaan konseling kelompok adalah penelitian yang dilakukan oleh Faizatul Amilin. Penelitian tersebut berjudul Penerapan Konseling Kelompok Kognitif Perilaku Untuk Menurunkan Kecenderungan Menarik Diri, yang dilakukan pada tahun 2014 di SMA Negeri 1 Mantup Lamongan. Penelitian ini berhasil menunjukkan bahwa konseling kelompok dapat mengurangi perilaku menarik diri.

Kenyataan yang terjadi di lapangan mengenai rendah diri, masih banyak remaja yang belum dapat menyesuaikan dengan lingkungan, berdasarkan wawancara dengan dengan Ibu Sumarni,S.Pd selaku guru BK kelas VII SMP Negeri Borobudur yang beralamat di Jalan Syailendra Raya Kelurahan Borobudur Kabupaten Magelang diperoleh informasi bahwa dari

jumlah keseluruhan siswa kelas VII yaitu 210. Hal ini disampaikan oleh Sumarni, S.Pd., Guru BK SMP Negeri 1 Borobudur pada tanggal 12 Februari 2016. Fenomena ini sudah terjadi dalam kurun waktu yang cukup lama sehingga sudah banyak usaha yang dilakukan untuk mengurangi perilaku rendah diri pada siswa. Usaha-usaha yang telah dilakukan SMP Negeri 1 Borobudur untuk mengatasi rendah diri pada siswa adalah dengan membentuk kelompok belajar untuk mengerjakan tugas bersama, yang dilakukan secara acak, sehingga antara siswa yang satu dengan yang lain dapat membaur dengan baik. Namun demikian usaha-usaha yang telah dilakukan tersebut belum mencapai hasil yang maksimal, karena masih sebagian dari mereka yang belum bisa berbaur dengan teman-teman yang lain, sehingga perlu dicarikan solusi lain untuk mengurangi rendah diri pada siswa. Salah satu solusi yang menurut penulis perlu dilakukan adalah dengan memberikan layanan konseling kelompok.

Pada penelitian ini, peneliti akan mencoba mengatasi permasalahan tersebut melalui pemberian konseling kelompok. Layanan konseling kelompok yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik memperoleh kesempatan untuk pengentasan permasalahan yang dialaminya melalui dinamika kelompok (Sukardi, 2000: 49).

Memperhatikan pendapat di atas dapat dipahami bahwa konseling kelompok merupakan salah satu kegiatan layanan bimbingan dan konseling yang membahas dan mengentaskan permasalahan yang dialami siswa melalui dinamika kelompok.

Berdasarkan uraian di atas penulis bermaksud mengkaji tentang rendah diri pada siswa yang terjadi di SMP N 1 Borobudur dengan menggunakan konseling kelompok, hal inilah yang menjadi fokus penelitian penulis. Berkenaan hal tersebut maka penulis akan melakukan penelitian yang berjudul pengaruh konseling kelompok untuk mengurangi rendah diri pada siswa.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu adakah pengaruh layanan konseling kelompok untuk mengurangi rendah diri pada siswa?

C. Tujuan

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh layanan konseling kelompok untuk mengurangi rendah diri pada siswa.

D. Manfaat

1. Manfaat Teoritis

Sebagai sumbangan karya ilmiah bagi perkembangan ilmu pengetahuan pada umumnya dan ilmu bimbingan konseling pada khususnya. Penelitian ini diharapkan sebagai referensi bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan masalah ini.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai masukan dan pertimbangan dalam upaya mengurangi rendah diri siswa.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Rendah Diri pada Siswa

1. Pengertian Rendah Diri

Perasaan kurang berharga yang timbul setiap individu berbeda-beda. Perasaan kurang berharga ini dikenal dengan rendah diri. Individu yang memiliki rendah diri yang kurang maka individu belum dapat mengontrol dirinya sendiri dengan baik. Menurunkan rendah diri pada siswa bertujuan agar individu dapat menyesuaikan dengan lingkungan, sehingga tidak akan memiliki perasaan yang menganggap bahwa lebih rendah daripada yang lain.

Rasa rendah diri berarti perasaan kurang berharga yang timbul karena tidak kemampuan psikologis atau sosial maupun karena keadaan jasmani yang kurang sempurna, dan biasanya siswa yang mempunyai keterbatasan fisik lebih merasa bahwa mereka berbeda dengan siswa-siswa lainnya, sehingga perasaan tersebut akan menimbulkan perasaan rendah diri (Farozin dan Fathiyah, 2004: 68).

Pendapat di atas memberikan pemahaman bahwa rendah diri merupakan perasaan yang muncul ketidakpercayaan diri, misalnya perasaan cemas, malu, panik dan sebagainya.

Rendah diri merupakan perasaan seorang siswa lebih rendah dibandingkan siswa lain dalam satu atau hal lain hal. Perasaan

demikian dapat muncul sebagai akibat sesuatu yang nyata atau hasil imajinasinya saja (Ali, 2004: 156).

Pendapat di atas memberikan pemahaman bahwa rendah diri merupakan perilaku yang disebabkan oleh perasaan yang menganggap seseorang lebih rendah dari pada siswa yang lainnya. Sehingga, seseorang membayangi hal-hal yang membuatnya minder.

Peneliti menyimpulkan bahwa, rendah diri adalah perasaan yang muncul dengan dorongan ketidakpercayaan serta beranggapan bahwa dirinya kurang dari yang lain sehingga seseorang berimajinasi yang belum sesuai dengan kenyataan yang akan dihadapi. Perilaku rendah diri ditunjukkan dengan individu cenderung senang menyendiri, cenderung pemalu, sulit berkomunikasi dengan teman-temannya, menutup diri, pasif, peka (merasa tidak senang) terhadap kritikan orang lain, jarang bergaul di lingkungan, pesimis apa yang dilakukan.

Mengurangi rendah diri penting bagi setiap individu. Dengan mengurangi rendah diri, hidup akan lebih teratur dan terarah sehingga siswa dapat mencapai hasil yang optimal.

2. Aspek-aspek Rendah Diri

Fleming dan courtney (dalam Wahyudi, 2013: 32) menjabarkan perasaan rendah diri dalam alat ukurnya *Felling of Inadequacy scale* yang mengidentifikasi perasaan tidak mampu dalam lima aspek berikut ini:

a. *Social Confidence*

Merupakan perasaan kurang pasti, merasa kurang bisa diandalkan dan kurangnya rasa percaya pada kemampuan seseorang dalam situasi yang melibatkan orang lain.

b. *School Abilities*

Merupakan perasaan tidak mampu atau tidak berdaya kualitas, kekuatan, daya kompetensi, kecakapan, keahlian, ketrampilan, kesanggupan dalam melakukan tugas akademik.

c. *Self-Regart*

Penghormatan terhadap dirinya sendiri yang rendah atau kurangnya perhatian dan pertimbangan terhadap kepentingan dan minatnya sendiri.

d. *Physical Appearance*

Individu dengan rasa rendah diri sangat memperhatikan penampilannya, dia akan berusaha memperhatikan penampilan tubuhnya, ini merupakan salah satu bentuk mengkompensasikan rasa rendah diri miliknya.

e. *Physical Abilities*

Perasaan diri lebih lemah dalam hal kemampuan tubuh yang dimilikinya serta potensi yang berkaitan dengan fisiknya dibandingkan teman atau kelompok sebayanya.

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa rendah diri terdapat aspek-aspek yang dapat diukur. Sehingga individu memiliki aspek rendah diri yang berbeda.

3. Faktor Yang Mempengaruhi Rendah Diri

Faktor-faktor yang mempengaruhi rendah diri bisa dibedakan menjadi dua yaitu faktor internal, yaitu penyebab yang berasal dari dalam diri sendiri, seperti cacat tubuh, kelemahan menguasai bidang studi, dan susah untuk berkomunikasi. Sedangkan faktor eksternal, yaitu penyebab yang berasal dari luar, seperti ekonomi orang tua yang lemah (tidak mampu), orang tua yang bercerai, dan keluarga yang sering cek-cok.

Mulyatiningsih (2004: 38) mengatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi rendah diri pada siswa dapat dikategorikan menjadi dua macam, yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

Menurut pendapat di atas, faktor yang mempengaruhi rendah diri yaitu dari individu tersebut dan dari lingkungan individu tersebut.

a. Faktor Internal

Faktor internal adalah faktor-faktor yang terdapat dalam diri individu yang mempengaruhi rendah diri. Faktor-faktor itu meliputi :

1) Kondisi fisik individu

Kondisi fisik di sini adalah keadaan fisik siswa yang dapat dilihat secara visual, mencakup keseluruhan anggota

tubuh dan organ-organ yang ada di dalamnya. Jika seorang siswa mengalami ketidak normalan pada fisiknya (cacat), maka dalam diri siswa tersebut dapat timbul rasa rendah diri. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa siswa yang memiliki daya tarik fisik cenderung memiliki harga diri tinggi dari pada siswa yang kurang fisiknya (Dayaksini, 2001: 71).

Menurut pendapat di atas yaitu kekurangan pada fisik yang dapat dilihat secara visual pada individu tersebut dapat mengakibatkan munculnya rasa rendah diri.

2) Kesehatan fisik

Kondisi fisik yang sehat dapat menimbulkan penerimaan, percaya diri. Tapi sebaliknya, kondisi fisik yang tidak sehat dapat menyebabkan perasaan rendah diri dan kurang percaya diri (Ali, 2004: 182).

Menurut pendapat diatas yaitu kesehatan fisik mempengaruhi perasaan yang timbul pada individu, karena individu akan beranggapan bahwa dirinya tidak sama seperti yang lainnya.

b. Faktor Eksternal

Trommsdoff (dalam Desmita, 2005: 204) rendah diri tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal saja tetapi juga

dipengaruhi oleh faktor eksternal atau faktor dari luar. Faktor eksternal penyebab munculnya rendah diri itu diantaranya :

1) Faktor keluarga

Siswa hidup dalam suatu kelompok yang disebut keluarga. Salah satu aspek penting yang dapat mempengaruhi perilaku siswa adalah interaksi antar anggota keluarga. Harmonis tidaknya, intensif tidaknya interaksi antar anggota keluarga akan mempengaruhi perkembangan sosial siswa yang ada di dalam keluarga.

2) Faktor hubungan dengan teman sebaya

Seorang siswa akan merasa senang, aman, dan berharga ketika dirinya diterima dan memperoleh tempat di dalam kelompok, sebaliknya akan merasa cemas dan kurang berharga ketika dirinya tidak diterima atau bahkan disisihkan oleh kelompoknya.

3) Faktor penerimaan sosial

Menurut Farozin dan Fathiyah (2004: 68), penerimaan sosial yang tinggi menimbulkan rasa percaya diri tinggi yang berpengaruh pada peningkatan konsep diri positif. Sedangkan penerimaan sosial yang rendah menjadikan seorang siswa merasa rendah diri (*inferior*), menarik diri dari kontak sosial, dan mengembangkan sifat menutup diri yang pada akhirnya berpengaruh pada peningkatan konsep diri negatif.

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa rendah diri dapat dipengaruhi oleh faktor internal yaitu kondisi fisik dan kondisi psikologis individu, dan faktor eksternal yaitu gaya pengasuhan orang tua dan kondisi lingkungan. Penyebab tersebut dapat mempengaruhi siswa seperti yang ditunjukkan pada tingkah laku yang nyata seperti: minder, pemalu, sulit berkomunikasi, menutup diri, pasif, pendiam, dan jarang bergaul dengan teman, berfikir negatif, diabaikan.

4. Karakteristik Rendah Diri

Rendah Diri memiliki ciri-ciri diantaranya yaitu siswa yang takut menghadapi ulangan, menarik perhatian dengan cara yang kurang wajar, tidak berani menyatakan pendapat, grogi saat tampil di depan kelas, kemampuan dalam berbicara dan menerima rendah, bagian tubuh yang kurang proposional.

Yusuf dan Juntika (2005: 213) mengatakan bahwa rendah diri yang terus berkembang dapat menimbulkan perilaku yaitu peka (merasa tidak senang) terhadap kritikan orang lain, kurang senang untuk berkompetisi, perasaan kurang berharga, merasa tidak puas terhadap dirinya, selalu dicap sebagai orang yang lemah.

Berdasarkan pendapat diatas karakteristik rendah diri yang dimiliki individu, jika perasaan rendah diri yang dimiliki terus berkembang dan tidak segera diatasi akan kurang baik terhadap proses perkembangannya.

Amelia (2010: 20) mengatakan bahwa rendah diri dapat diamati dan diukur dengan ciri-ciri sebagai berikut :

- a. Menyimpan rasa takut atau kekhawatiran terhadap penolakan.
- b. Sulit menerima realitas diri (terlebih menerima kekurangan diri) dan memandang rendah kemampuan diri sendiri.
- c. Mudah menyerah, mudah menilai sesuatu dari sisi negatif.
- d. Takut gagal sehingga mengurangi segala resiko dan tidak berani memasang target untuk berhasil.
- e. Selalu menempatkan atau memposisikan diri sebagai yang terakhir karena menilai dirinya tidak mampu.

Pendapat para ahli di atas dapat dipahami bahwa indikator rendah diri pada siswa antara lain kemampuan dalam berbicara dan menerima rendah, bagian tubuh yang kurang proposional, perasaan kurang berharga, merasa tidak puas terhadap dirinya, mudah menyerah, selalu dicap sebagai orang yang lemah, minder, berfikir negatif, ragu-ragu, cenderung menolak orang lain, pemalu, diabaikan.

5. Cara Mengurangi Rendah Diri

Setiap individu memulai hidupnya dengan kelemahan fisik yang menimbulkan perasaan rendah diri (*inferior*). Perasaan inilah yang kemudian menjadi pendorong agar dirinya sukses dan tidak menyerah.

B. Konseling Kelompok

1. Pengertian Konseling Kelompok

Konseling kelompok adalah salah satu layanan bimbingan konseling yang berupaya memberikan bantuan kepada individu atau siswa dengan memanfaatkan dinamika kelompok yang bertujuan untuk mengentaskan permasalahan yang dialami siswa.

Menurut Winkel dan Hastuti (2004: 589), menegaskan konseling kelompok merupakan bentuk khusus dari layanan konseling, yaitu wawancara konseling antara konselor profesional dengan beberapa orang sekaligus yang tergabung dalam suatu kelompok kecil. Sejalan dengan pendapat Winkel, teori yang hampir sama disampaikan oleh Tohirin (2007: 179), bahwa layanan konseling kelompok dapat dimaknai sebagai suatu upaya pembimbing atau konselor membantu memecahkan masalah-masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok melalui kegiatan kelompok agar tercapai perkembangan yang optimal.

Pendapat dari kedua ahli tersebut memiliki persamaan, dimana keduanya menekankan bahwa konseling kelompok dilakukan dengan pendekatan kelompok. Pengertian Tohirin bersifat melengkapi dan memberikan gambaran lebih lanjut dari pengertian Winkel dan Hastuti. Secara sederhana, Tohirin beranggapan bahwa konseling

kelompok membantu memecahkan permasalahan yang dialami siswa melalui kegiatan kelompok.

Pendapat di atas dapat memberikan pemahaman bahwa konseling kelompok merupakan bentuk dari layanan bimbingan konseling yang berupaya untuk membantu mengentaskan permasalahan pribadi siswa melalui kegiatan kelompok sehingga tercapai perkembangan diri siswa yang lebih optimal.

Peneliti menyimpulkan bahwa, konseling kelompok adalah salah satu layanan bimbingan konseling untuk memberikan bantuan kepada seseorang atau siswa dengan menggunakan dinamika kelompok yang bertujuan untuk mengentaskan permasalahan yang dialami siswa.

2. Tujuan Konseling Kelompok

Konseling kelompok bertujuan untuk mengentaskan permasalahan - permasalahan siswa melalui kegiatan kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok, mengembangkan ketrampilan komunikasi dan interaksi sosial yang baik juga sehat. Kemudian tujuan yang lain yaitu membantu siswa mencapai perkembangan yang optimal.

Menurut Prayitno dan Erman (2004: 181), secara umum tujuan layanan konseling kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi siswa, khususnya kemampuan berkomunikasi. Konseling kelompok juga dapat mengentaskan masalah siswa

dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Sedangkan tujuan khusus dari konseling kelompok yaitu *pertama*, berkembangnya perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap terarah kepada tingkah laku khususnya dalam bersosialisasi dan berkomunikasi. *Kedua*, terpecahnya masalah individu yang bersangkutan dan diperolehnya imbasan pemecahan masalah tersebut bagi individu-individu lain yang menjadi peserta layanan.

Pendapat di atas dapat dipahami bahwa konseling kelompok bertujuan untuk membantu siswa mengentaskan masalah dan mengembangkan kemampuan siswa dalam bersosialisasi dan berkomunikasi dengan memanfaatkan dinamika kelompok.

3. Asas-asas dalam Konseling Kelompok

Asas-asas konseling kelompok, menurut Prayitno dan Erman (2004: 115) meliputi:

- a. Kesukarelaan, yaitu menjadi anggota kelompok atas keinginan sendiri dan tidak ada pemaksaan dalam mengemukakan permasalahan. Dalam konseling kelompok, setiap anggota secara sukarela dan terbuka menyampaikan ide, gagasan dan pendapatnya yang berkaitan dengan permasalahan yang dialami dan mengikuti semua kegiatan.
- b. Keterbukaan, yaitu keterusterangan dalam memberikan pendapat. Setiap anggota kelompok dalam mengemukakan

masalahnya secara bebas dan terbuka dalam kegiatan konseling kelompok.

- c. Kegiatan, yaitu partisipasi semua anggota kelompok dalam mengemukakan pendapat sehingga cepat tercapainya tujuan kelompok. Semua anggota kelompok ikut terlibat dan berpartisipasi aktif dalam konseling kelompok.
- d. Kenormatifan, yaitu aturan dalam menyampaikan ide dan gagasan hendaknya dengan baik, benar, gaya bahasa yang menyenangkan dan tidak menyalahkan anggota kelompok dan sesuai dengan norma yang berlaku.
- e. Kerahasiaan, yaitu menjaga pembicaraan dari orang luar (tidak masuk dalam anggota kelompok) mengenai permasalahan yang dianggap penting dan menyangkut pribadi orang lain.

Pendapat di atas dapat dipahami bahwa asas-asas yang ada dalam konseling kelompok diantaranya asas kesukarelaan yaitu anggota kelompok (siswa) dapat sukarela mengemukakan permasalahan dan pendapatnya, asas keterbukaan yaitu anggota kelompok dengan bebas menyampaikan permasalahan dan pendapatnya, asas kegiatan yaitu semua anggota kelompok ikut berpartisipasi, asas kenormatifan yaitu menyampaikan ide/gagasan secara baik, dan asas kerahasiaan yaitu anggota kelompok sanggup menjaga rahasia dari pembicaraan yang ada dalam konseling kelompok

4. Tahap-tahap dalam Konseling Kelompok

Menurut Prayitno dan Erman (2004: 40), menyebutkan dalam konseling kelompok ada beberapa tahap yang harus dilakukan agar pelaksanaan konseling kelompok tersebut berjalan lancar. Pada umumnya ada empat tahap yang harus dilalui yaitu tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan dan tahap pengakhiran.

a. Tahap Pembentukan

Tahap ini merupakan tahap pengenalan dan keterlibatan anggota kedalam kelompok dengan tujuan agar anggota kelompok memahami maksud konseling kelompok. Pemahaman anggota kelompok memungkinkan anggota kelompok aktif berperan dalam kegiatan konseling kelompok yang selanjutnya dapat menumbuhkan minat pada diri mereka untuk mengikutinya. Tahap ini bertujuan untuk saling menumbuhkan suasana saling mengenal, percaya, menerima dan membantu teman-teman yang ada dalam anggota kelompok.

Kegiatan dilakukan pada tahap ini adalah pengungkapan pengertian dan tujuan kegiatan kelompok dalam rangka pelayanan konseling kelompok yaitu menjelaskan cara-cara dan asas kegiatan kelompok, anggota kelompok saling memperkenalkan diri dan mengungkapkan diri dan melakukan permainan keakraban.

b. Tahap Peralihan

Setelah suasana kelompok sudah terbentuk dan dinamika mulai tumbuh maka pemimpin kelompok hendaknya membawa anggota kelompok pada kegiatan sesungguhnya, untuk itu perlu diselenggarakan tahap peralihan.

Tahap peralihan merupakan transisi dari pembentukan ketahap kegiatan. Dalam menjelaskan kegiatan apa yang harus dilaksanakan pemimpin kelompok dapat menegaskan cara menyampaikan permasalahan. Setelah jelas kegiatan apa yang harus dilakukan maka tidak akan muncul keraguan atau belum siapnya anggota dalam melaksanakan kegiatan dan manfaat yang diperoleh setiap anggota kelompok.

c. Tahap Kegiatan

Pada tahap ketiga kegiatan kelompok, masing-masing anggota kelompok secara bebas mengemukakan masalah yang akan dibahas, menetapkan masalah yang akan dibahas kemudian anggota membahas masalah tersebut secara mendalam dan tuntas.

d. Tahap Pengakhiran

Setelah kegiatan kelompok memuncak pada tahap ketiga, kegiatan kelompok ini kemudian menurun dan selanjutnya kelompok akan mengakhiri kegiatannya pada saat yang

dianggap tepat. Kegiatan yang dilakukan dalam tahap ini adalah pemimpin kelompok mengemukakan bahwa kegiatan akan segera diakhiri, pemimpin kelompok dan anggota mengemukakan pesan dan kesan dari hasil kegiatan, membahas kegiatan lanjutan dan kemudian mengemukakan pesan dan harapan.

Pendapat di atas dapat dipahami bahwa ada empat tahap dalam konseling kelompok yaitu tahap pembentukan, tahap pengalihan, tahap kegiatan, dan tahap pengakhiran. Tahap-tahap tersebut harus dilaksanakan secara beruntun atau urutan tidak boleh dirandom atau diacak.

5. Elemen-elemen Konseling Kelompok

Konsep konseling kelompok sebagai suatu sistem di dalamnya tersirat makna tujuan, sasaran dan sifat hubungan yang perlu dibangun oleh konselor dan konseli konseling kelompok. Adapun elemen-elemen konseling kelompok (Adhiputro, 2015: 25), sebagai berikut:

- a. Individu, kesadaran akan pengakuan terhadap individu yang memiliki keunikan dan sebagai manusia dengan harapan, nilai-nilai, dan permasalahan yang dihadapinya.
- b. Suasana kelompok, kebutuhan individu untuk diterima, bertukar pengalaman, dan bekerjasama dengan orang lain,

- sehingga mendorong mereka mampu memahami dirinya dan memberikan sumbangan pemikiran bagi anggota yang lainnya.
- c. Pencegahan, konseling kelompok mampu mencegah munculnya permasalahan yang akan mengganggu kehidupan konseli sebagai individu maupun anggota masyarakat.
 - d. Pertumbuhan dan perkembangan, maupun mendorong konseli memahami kelebihan kelemahan dirinya serta bagaimana potensi yang mereka miliki menjadi modal bagi perwujudan diri dalam kehidupan selanjutnya.
 - e. Penyembuhan, berusaha mengubah persepsi individu melalui tukar pengalaman dengan individu lain sehingga perilaku yang cenderung melemahkan, bukan menyalahkan diri sendiri segera bisa diubah dan tidak terlalu parah.

Pendapat di atas dapat dipahami bahwa konseling kelompok memiliki konsep konseling kelompok yang di dalamnya memiliki makna tujuan, sasaran, dan sifat hubungan. Serta memiliki beberapa elemen-elemen yang berada di konseling kelompok.

6. Kelebihan Konseling Kelompok

Shertzer dan Stone (dalam Adhiputro, 2015: 25) menyatakan bahwa sebagai suatu sistem pemberian bantuan, konseling kelompok memiliki kelebihan sebagai berikut:

- a. Efisiensi, dibandingkan dengan strategi dengan strategi bantuan yang bersifat individual, konseling kelompok lebih efisien karena dalam waktu yang sama konselor dapat memberikan layanan bantuan kepada sejumlah individu.
- b. Keragaman sumber dan sudut pandang, dalam suasana kelompok, sumber bantuan tidak hanya dari konselor dengan sudut pandang tersendiri, tetapi juga dari sejumlah individu atau konseli sebagai anggota kelompok dengan sudut pandang yang lebih kaya.
- c. Pengalaman kebersamaan, individu tidak akan merasabahaya hanya dirinya yang mengalami permasalahan tertentu dalam kehidupannya, konseli akan menjadi sadar bahwa ternyata orang lain mengalami permasalahan walaupun sedikit berbeda.
- d. Rasa saling memiliki, dalam suasana kelompok yang kohesif, kebutuhan untuk mencintai dan dicintai, menerima dan diterima, menghargai dan dihargai akan tumbuh dan dirasakan langsung oleh masing-masing anggota kelompok.
- e. Balikan, dalam setiap suasana interaksi kelompok, individu akan mendapatkan kesempatan untuk menerima dan memberikan balikan dari apa yang telah dilakukannya (melakukan aktivitas yang diterima serta meninggalkan sikap dan perbuatan yang ditolak oleh orang lain).

- f. Praktek ketrampilan, individu mendapat tempat untuk mempraktekkan tingkah laku baru, melakukan percobaan dan mendapat dukungan sosio-emosional sebelum dipraktekkan langsung dalam konteks kehidupan nyata di luar kelompok.
- g. Belajar menemukan makna, dalam suasana kelompok, individu tidak hanya memperhatikan dirinya sendiri, dia juga mendengar, melihat, dan merasakan bagaimana perasaan orang lain dalam menghadapi suatu permasalahan hidup.

Pendapat di atas dapat dipahami bahwa konseling kelompok selain sebagai suatu sistem pemberian bantuan kepada konseli ternyata konseling kelompok juga memiliki tujuh kelebihan ketika melaksanakan konseling kelompok.

D. Pengaruh Konseling Kelompok Untuk Mengurangi Rendah Diri

Siswa

Rendah diri merupakan perilaku yang disebabkan oleh perasaan yang menanggapi seseorang lebih rendah daripada siswa yang lainnya sehingga muncul ketidakpercayaan diri, misalnya perasaan cemas, malu, panik dan sebagainya.

Rendah diri yang tinggi dapat menghambat perkembangan individu untuk mencapai sebuah keberhasilan. Untuk itu perlu adanya kesadaran siswa untuk mengubah pola pikirnya supaya tujuan yang diharapkan dapat tercapai.

Layanan konseling kelompok dapat dimaknai sebagai suatu upaya pembimbing atau konselor membantu memecahkan masalah-masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok melalui kegiatan kelompok agar tercapai perkembangan yang optimal (Tohirin, 2007:179).

Memperhatikan hal tersebut layanan konseling kelompok merupakan upaya untuk membantu siswa dalam mengentaskan permasalahan yang dialaminya melalui dinamika kelompok.

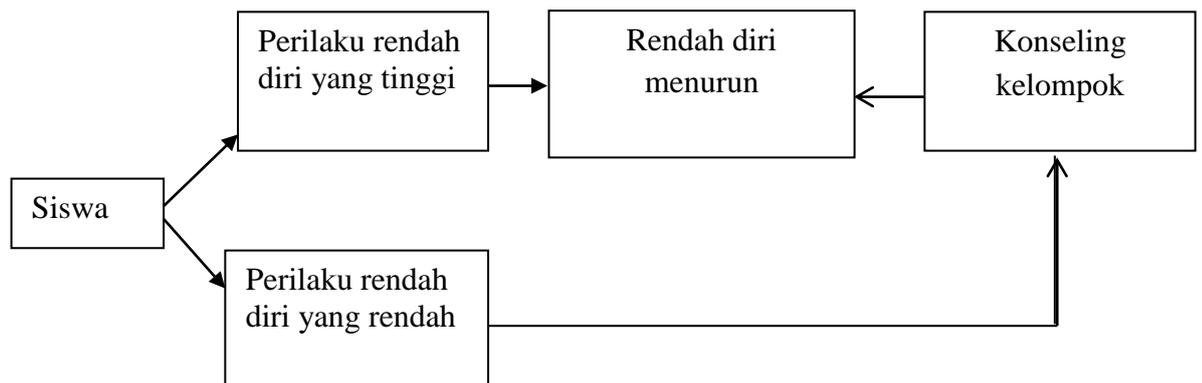
Diharapkan dengan konseling kelompok mampu mengurangi rendah diri pada siswa. Siswa dapat bersosialisasi dengan lingkungan sekitar tanpa ragu, malu, dan menganggap dirinya rendah. Menggunakan konseling kelompok diharapkan siswa dapat mengurangi rendah diri pada siswa.

E. Kerangka Berfikir

Siswa di SMP Negeri 1 Borobudur ada yang memiliki perilaku rendah diri yang tinggi. Bagi siswa yang memiliki rendah diri yang tinggi maka akan menghambat prestasi belajar siswa dan sosialisasi siswa. Rendah diri yang tinggi ditunjukkan dengan siswa yang kemampuan dalam berbicara dan menerima rendah, bagian tubuh yang kurang proposional, perasaan kurang berharga, merasa tidak puas terhadap dirinya, mudah menyerah, selalu dicap sebagai orang yang lemah, minder, berfikir negatif, ragu-ragu, cenderung menolak orang lain, pemalu, diabaikan.

Upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi rendah diri pada siswa pada siswa SMP Negeri 1 Borobudur yaitu dengan diberikan bantuan berupa konseling kelompok dengan menggunakan konseling kelompok, sehingga diharapkan dengan konseling kelompok siswa dapat mengurangi rendah diri pada siswa untuk mencapai keberhasilan

Gambar. 1
Kerangka Berfikir



F. Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah adanya pengaruh konseling kelompok untuk mengurangi rendah diri pada siswa.

BAB III METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini adalah suatu cara yang sistematis dan terencana untuk mencapai hasil maksimal merumuskan masalah atau menguji atau menemukan teori baru. Cara sistematis dan terencana tersebut meliputi rancangan penelitian, identifikasi variabel penelitian, definisi operasional variabel penelitian, subyek penelitian, metode pengumpulan data, prosedur penelitian, metode analisa data. Langkah-langkah penelitian sebagai berikut:

A. Rancangan Penelitian

Di dalam penelitian ini digunakan desain *pra eksperimen* dengan menggunakan metode *one group pre dan post-test desain*. Desain penelitian tersebut dilakukan tanpa randomisasi dan memberikan perlakuan tanpa adanya kelompok kontrol dan untuk *one group pre dan post-test desain* menggunakan satu kelompok subjek serta melakukan pengukuran sebelum dan sesudah diberikan pelatihan. Dan perbedaan hasil tersebut dianggap sebagai efek perlakuan.

Tabel. 1
Disain *Pra-tes-Pascates* dengan satu kelompok
(*One group pre test-post test*)

Pre test	Pemberian Perlakuan	Post Test
Y1	X	Y2

Keterangan:

Y1 : Pengukuran (*Pre test*) untuk mengukur tingkat perilaku rendah diri sebelum diberikan layanan konseling kelompok.

- X : Pemberian perilaku (*treatment*), yaitu pemberian layanan konseling kelompok untuk mengurangi perilaku rendah diri.
- Y2 : Pengukuran (*post test*) untuk mengukur tingkat perilaku rendah diri.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan faktor-faktor yang berperan dalam peristiwa atau gejala yang diteliti. Ada dua variabel yang dilibatkan dalam penelitian ini, yaitu:

1. Variabel terikat, penelitian ini adalah rendah diri siswa.
2. Variabel bebas, penelitian ini adalah layanan konseling kelompok.

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Definisi operasional didasarkan atas sifat-sifat hal yang didefinisikan yang dapat diamati. Definisi operasional variabel yang digunakan peneliti adalah:

1. Rendah diri siswa yang dimaksudkan adalah perasaan yang muncul dengan dorongan ketidakpercayaan serta beranggapan bahwa dirinya kurang dari yang lain sehingga seseorang berimajinasi yang belum sesuai dengan kenyataan yang akan dihadapi. Rendah diri memiliki aspek-aspek yaitu (1) *social confidence*, (2) *shcol abilities*, (3) *self-regart*, (4) *physical appearance*, (5) *physical abilities*.

2. **Konseling kelompok** merupakan layanan yang dapat mencegah atau memperbaiki yang dilakukan oleh pemimpin kelompok kepada anggota kelompok yang sedang mengalami berbagai permasalahan melalui dinamika kelompok, anggota kelompok dapat saling membantu menyelesaikan permasalahan yang dialami oleh anggota kelompok lain dengan menekankan komunikasi interpersonal melalui belajar komunikasi yang baik.

D. Subjek Penelitian

Subjek penelitian merupakan individu yang menjadi sasaran penelitian. Hal-hal yang berhubungan dengan subyek penelitian adalah sebagai berikut:

1. Populasi

Populasi merupakan keseluruhan individu atau objek yang diteliti memiliki beberapa karakteristik yang sama (Latipun, 2002: 29). Populasi adalah totalitas dari semua objek atau individu yang memiliki karakteristik tertentu, jelas dan lengkap yang akan diteliti. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII F SMP Negeri 1 Borobudur yang memiliki rendah diri yang tinggi sejumlah 30 siswa.

2. Sampel

Sampel merupakan sebagian dari populasi penelitian (Latipun, 2002: 30). Sampel dalam penelitian ini adalah 10 siswa dari siswa

kelas VII F pada anggota populasi yang memiliki rendah diri yang tinggi.

3. Sampling

Menentukan sampel kelompok penelitian, penulis menggunakan teknik sampling yang disebut *purposive sampling*, berdasar karakteristik yang telah ditentukan. *Purposive sampling* yaitu teknik pengambilan sampel tidak dengan random, biasanya dengan pertimbangan-pertimbangan tertentu (Latipun, 2002: 35). Secara rinci karakteristik subjek penelitian yaitu, siswa kelas VII F SMP Negeri 1 Borobudur yang memiliki perilaku rendah diri tinggi berdasarkan pengamatan Guru BK dan pengukuran skala rendah diri.

E. Teknik Pengumpulan Data

Setiap penelitian ilmiah memerlukan pengumpulan data yang ditunjukkan untuk mendapat data dari responden. Pengumpulan data ini dimaksudkan untuk memperoleh data-data yang akurat, relevan, dan reliabel. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui *pengaruh konseling kelompok untuk mengurangi rendah diri pada siswa*. Metode pengumpulan data pada penelitian ini adalah :

1. *Interview* (Wawancara)

Wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data bila peneliti ingin melakukan studi pendahuluan untuk menemukan permasalahan yang harus diteliti dan juga bila peneliti ingin

mengetahui hal-hal dari responden yang lebih mendalam (Sugiyono, 2008: 137). Wawancara dapat dilakukan secara terstruktur maupun tidak terstruktur, dan dapat pula dilakukan melalui tatap muka.

Wawancara dilakukan pada siswa yang mengalami rendah diri dan juga siswa yang tidak mengalami rendah diri. Dari hasil wawancara ditemukan bahwa setiap paginya memang ada siswa yang tidak mau bergaul dengan temannya.

2. Dokumentasi

Menurut Sugiyono (2013: 240) dokumentasi merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu. Dokumentasi bisa berbentuk tulisan, gambar atau karya monumental dari seorang. Sejalan dengan pendapat Sugiyono, pendapat Suharsimi (2013: 321) dokumentasi merupakan metode yang dilakukan penulis untuk mengumpulkan data seperti buku induk, nilai siswa, peraturan sekolah dan data riwayat siswa. Sifat utama data ini tak terbatas pada ruang dan waktu sehingga memberikan peluang kepada peneliti untuk mengetahui hal-hal yang pernah terjadi di waktu silam.

3. Angket

Angket merupakan salah satu alat pengumpulan data dalam penilaian non tes, berupa serangkaian pertanyaan atau pernyataan yang diajukan responden. Menurut Suharsimi (2006: 151) angket

adalah sejumlah pernyataan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya, atau hal-hal yang diketahui. Angket dalam penelitian ini terdiri satu macam yaitu rendah diri. Angket ini bertujuan untuk memperoleh informasi yang lebih lengkap mengenai permasalahan dan responden tanpa merasa khawatir memberikan jawaban dalam pengisian daftar pertanyaan angket.

Angket ini juga digunakan oleh peneliti adalah dengan menggunakan metode Skala Likert yang dikembangkan Rensis Likert. Skala ini merupakan teknik mengukur sikap dimana subyek diminta untuk mengindikasikan tingkat kesetujuan atau ketidaksetujuan mereka terhadap masing-masing pernyataan. Berdasarkan ketentuan skala likert, peneliti menilai jawaban angket dengan 4 pilihan jawaban yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS) dan sangat tidak setuju (STS) (Noor, 2014: 128).

Tabel. 2
Kategori Skor Rendah Diri

Frekuensi	Kategori	Jumlah	Presentase
>208	Sangat tinggi	12	40%
160-208	Tinggi	9	30%
112-160	Rendah	9	30%
<112	Sangat rendah	0	0
Jumlah		30	100%

(Syarifudin, 2010: 112)

Angket penelitian ini dikembangkan dalam kisi-kisi yang mengandung rendah diri. Kisi-kisi angket rendah diri sebagai berikut:

Tabel. 3
Kisi-Kisi Angket

No.	VARIABEL	SUB VARIABEL	INDIKATOR	ITEM		Σ
				(+)	(-)	
1.	Rendah Diri	- Fisik	- Kemampuan dalam berbicara dan menerima	18,19, 25	1, 15	5
			- Bagian tubuh yang kurang proposional	2, 14, 22, 51	20, 24, 27	7
			- Psikologis	- Perasaan kurang berharga	17, 53	3, 16, 21
		- Merasa tidak puas terhadap dirinya		5, 32, 47	4, 26, 38, 60	7
		- Mudah menyerah		12, 29, 30, 44, 67	6, 8, 53	8
		- Selalu dicap sebagai orang yang lemah		28, 40, 64	7, 11, 52	6
		- Sosial	- Minder	10, 31	9, 13, 23, 39, 56	7
			- Berfikir negatif	35, 49, 59	33, 37	5
			- Ragu-ragu	36, 50, 55	34, 45, 65, 52	7
			- Cenderung menolak orang lain	46, 66	54, 61	4
			- Pemalu	43, 48	41, 57	4
			- Diabaikan	68	42, 58, 69, 70	2
		JUMLAH				33

Instrumen ini dikembangkan dalam kisi-kisi yang memuat tentang variabel, sub variabel, indikator, serta jumlah item masing-masing terdiri item positif dan item negatif.

Pelaksanaan *try out* skala rendah diri siswa dilakukan untuk mengetahui valid tidaknya instrumen dan reliabilitas yang digunakan dalam penelitian, berikut penjelasannya:

a) Uji validitas instrumen

Validitas instrumen didefinisikan sejauh mana instrumen itu mengukur. Data *try out* yang diperoleh dianalisis guna menguji validitas instrumen. Menguji validitas instrumen menggunakan bantuan program *SPSS 16.0 for windows*. Umlah item pada angket yaitu 70 item pernyataan dengan $N=30$ (jumlah sampel *try out*). Dari 30 subyek uji coba, dan diuji validitasnya telah diperoleh 42 item valid. Semua indikator yang telah dirumuskan dalam kisi-kisi angket rendah diri telah terwakili oleh item yang valid tersebut.

b) Uji reliabilitas instrumen

Instrumen dikatakan reliabel apabila berdasarkan hasil analisis item memperoleh nilai *alpha* lebih besar dari r_{tabel} pada taraf signifikan 5% dalam perhitungan menggunakan teknik *cronbach's alpha*. Hasil uji reabilitas angket dengan nilai r_{tabel} sebesar 0,349 dan $N=30$ pada taraf signifikan 5%

dengan menggunakan SPSS 16.0 *for windows* diperoleh nilai *alpha* sebesar 0,860. Artinya *alpha* lebih besar dari r_{tabel} ($0,860 > 0,349$), sehingga item dalam angket tersebut dinyatakan reliabel dan dapat digunakan.

F. Prosedur Penelitian

Berikut ini adalah prosedur dalam penelitian *pra eksperimentalone group pretest-posttest design*, yang dijabarkan sebagai berikut:

1. Persiapan penelitian

a. Pengajuan judul dan proposal penelitian

Peneliti mengajukan judul penelitian dan pengajuan proposal kepa dosen pembimbing pada bulan Januari 2016.

b. Pengajuan surat izin

Peneliti mengajukan surat izin penelitian di SMP Negeri 1 Borobudur pada bulan Maret 2016.

c. Penyusunan instrumen penelitian

Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala rendah diri.

d. *Try out* instrumen

Sebelum angket digunakan untuk *pre test* dan *post test*, terlebih dahulu peneliti melakukan *try out*. Pelaksanaan *try out* skala rendah diri siswa dilakukan untuk mengetahui valis tidaknya instrumen yang digunakan dalam penelitian ini. *Try out* dilaksanakan pada tanggal 9 April 2016. Siswa yang hadir

pada *try out* berjumlah 30 siswa. Skala yang digunakan berisi 70 butir item pernyataan.

2. Pelaksanaan penelitian

a. Pelaksanaan *pre test*

- 1) Penulis menjelaskan maksud dan tujuan pelaksanaan *pre test*.

Langkah awal yang dilakukan dalam penelitian ini adalah dengan memberikan tes awal (*pre test*) untuk mengukur kondisi awal subyek penelitian sebelum diberikan perlakuan.

- 2) Peneliti mengoreksi hasil pengisian *pre test*
- 3) Peneliti menganalisis hasil *pre test* untuk memperoleh sampel dan untuk menentukan tindak lanjut.
- 4) Pelaksanaan konseling kelompok. Sebelum melakukan konseling kelompok, peneliti menyusun modul konseling kelompok dengan kisi-kisi modul terlampir.

b. Pelaksanaan konseling kelompok

- 1) Mengkroscek daftar hadir siswa yang mengikuti kegiatan konseling kelompok sesuai jumlah siswa yang telah ditentukan.
- 2) Menyampaikan maksud dan tujuan dari pelaksanaan kegiatan. Memberikan perlakuan pada subyek penelitian dengan konseling kelompok.

- 3) Evaluasi kegiatan konseling kelompok.

- c. Pelaksanaan *pre test*

- 1) Peneliti menjelaskan maksud dan tujuan *post-test*.

- 2) Peneliti membagikan skala *post test* kepada 10 siswa yang menjadi sampel penelitian.

- 3) Penulis mengoreksi hasil pengisian *post test*.

- 4) Penulis menganalisis hasil *post test*.

3. Penyusunan hasil penelitian.

G. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan bagian yang teramat penting dalam penelitian, karena dengan analisis data tersebut dapat diberi arti dan makna yang berguna dalam memecahkan masalah penelitian. Analisis data yang digunakan untuk mengetahui apakah rendah diri pada siswa dapat di atasi melalui Konseling Kelompok. Untuk mencapai tujuan tersebut, maka dibutuhkan suatu metode penelitian yang tepat. Antara sebelum (*pre test*) dan sesudah (*post test*) diberikan konseling kelompok.

Analisis data dilakukan dengan bantuan program komputer SPSS (*Statistical Package for Social Science*) versi 16,00 *for windows* yaitu suatu program komputer statistik yang mampu memproses data statistik secara tepat dan cepat, menjadi berbagai output yang dikehendaki para pengambilan keputusan. Teknik analisis ini dipilih dengan sampel penelitian yang relatif kecil, yaitu 10 siswa.

Penelitian ini menggunakan analisis dan kuantitatif statistik yaitu analisis *non parametrik Wilconxon Match Pairs Test* atau *Wilcoxon Signed Rank Test*. Alasan menggunakan uji *Wilcoxon Match Pairs Test* yaitu:

1. Jumlah data yang ada kecil (kurang dari 30).
2. Distribusi data tidak normal.
3. Variansi tidak homogen.
4. Data ordinal.
5. Pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini menggunakan *non random* yaitu *purposive sampling*.
6. Untuk mengetahui perbedaan yang sesungguhnya antara pasangan data yang diambil dari satu atau dua sampel yang saling terkait.
7. Teknik analisis ini langkahnya paling pendek untuk menguji hipotesis, yaitu untuk menentukan ada tidaknya pengaruh pemberian layanan konseling kelompok.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan teori dan hasil penelitian, maka peneliti dapat mengambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Kesimpulan Teoritis

a. Rendah Diri

Rendah diri siswa yang dimaksudkan adalah perasaan yang muncul dengan dorongan ketidakpercayaan serta beranggapan bahwa dirinya kurang dari yang lain sehingga seseorang berimajinasi yang belum sesuai dengan kenyataan yang akan dihadapi.

b. Konseling Kelompok

Konseling kelompok adalah salah satu layanan bimbingan konseling untuk memberikan bantuan kepada seseorang atau siswa dengan menggunakan dinamika kelompok yang bertujuan untuk mengentaskan permasalahan yang dialami siswa.

2. Kesimpulan Hasil Penelitian

Kesimpulan hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok berpengaruh untuk mengurangi rendah diri siswa Kelas VII F SMP Negeri 1 Borobudur Tahun Ajaran 2015/2016.

B. Saran

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

1. Bagi Guru Pembimbing

Ketika terdapat siswa yang memiliki kecenderungan rendah diri yang tinggi, maka guru pembimbing dapat menerapkan konseling kelompok sebagai upaya mengurangi rendah diri siswa. Konseling kelompok yang dilakukan, dapat membantu siswa untuk mendapatkan alternatif permasalahan dan meningkatkan percaya diri, salah satunya menghalau hal-hal yang tidak ada kaitannya dengan sosial.

2. Bagi Peneliti

Hasil penelitian dapat dikembangkan lagi pada variabel yang lain kelompok untuk mengurangi rendah diri siswa. Penelitian ini memiliki keterbatasan yaitu, pemberian perlakuan, kurang lebih lama karena beberapa hal terkait program sekolah. Sebaiknya dibutuhkan waktu yang lebih banyak dalam melaksanakan perlakuan sehingga memungkinkan tercapainya tujuan secara maksimal. Pelaksanaan perlakuan dilakukan pada saat di luar jam BK, sehingga waktunya yang terbatas sehingga diperlukan berbagai alternatif untuk meningkatkan semangat siswa. Ini dapat menjadikan bahan pemikiran bagi peneliti selanjutnya yang ingin menggunakan konseling kelompok agar penelitian selanjutnya dapat berjalan lebih maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhiputra, A.A.Ngurah. 2015. *Konseling Kelompok Perspektif Teori dan Aplikasi*. Yogyakarta: Media Akademik.
- Ali, Muhammad. 2004. *Psikologi Remaja*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Amelia. 2010. "Efektifitas Layanan Konseling Kelompok Untuk Mengurangi Rendah Diri". Skripsi. (tidak diterbitkan). Magelang: FKIP UMM.
- Amilin, Faizatul. 2014. "Penerapan Konseling Kelompok Untuk Menurunkan Kecenderungan Menarik Diri." *Jurnal BK Unesa*: Volume 04 Nomer 03 Tahun 2014.
- Aryani, Tri. 2003. *Pengaruh Pemberian Pelatihan Neuro Linguistik Programming Terhadap Cacat Tubuh Di Pusat Rehabilitas Panti Sosial Bina Daksa "Suryatama"nBangil Pasuruhan*. Skripsi. Surabaya: Fakultas Psikologi Universitas Airlangga.
- Ariyanti, Windy Kartika. "Penerapan Konseling Kelompok Adlerian Untuk Menurunkan Perilaku Menarik Diri." *Jurnal Mahasiswa Bimbingan Konseling*. Volume 01 Nomor 01 Tahun 2013.
- Azwar, Saifuddin.2007. *Metode Penelitian*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- . 2012. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Dariyo, Agoes. 2004. *Psikologi Perkembangan Remaja*. Jakarta : Bumi Aksara.
- Dayaksini, Tri dan Hudariyah. 2001. *Psikologi Sosial*. Malang: UMM Press.
- Desmita. 2005. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Farozin dan Fathiyah, Kartika Nur. 2004. *Pemahaman Tingkah Laku*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Gibson, Robert. L Dn Marianne H. Mitchell. *Bimbingan dan konseling*. 2011. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Latipun. 2002. *Psikologi Eksperimen*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Mulyatiningsih, Rudi. 2004. *Bimbingan Pribadi, Sosial, Belajar dan Karir petunjuk Praktis Diri Sendiri Untuk Siswa SMP dan SMU*. Jakarta: PT Gramedia.

- Noor, Juliansyah. 2014. *Metodelogi Penelitian (Skripsi, Tesis, Disertasi, dan Karya Ilmiah)*. Jakarta: Kencana Prenadamedia Group.
- Prayitno dan Erman Amti. 2004. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Siska, Sudardjo dan Esti Hayu Purnamaningsih. 2003. *Kepercayaan Diri dan Kecemasan Komunikasi Interpersonanl Pada Mahasiswa*. Jurnal Psikologi 2003, No. 2.
- Sugiyono. 2008. *Metodologi Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- . 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif, kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi, Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- . 2013. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Sukardi, D.K. 2000. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta
- Syarifudin.B. 2010. *Panduan TA Keperawatan dan Kebidanan dengan SPSS*. Yogyakarta: Grafindo Litera Media.
- Tohirin. 2007. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Wahyudi, Rony Agung. 2013. *Hubungan Inferiority Felling dan Agresivitas pada Remaja Delinkuen*. Jurnal. Semarang:UNNES.
- Winkel, W. S., dan Hastuti, Sri. 2004. *Pendidikan Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi.
- Yusuf, Syamsul dan Juntika Nurihasan. 2005. *Landasan Bimbinan dan Konseling*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

