

**EFEKTIFITAS KONSELING BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK *SELF*
MANAGEMENT UNTUK MENINGKATKAN
KONSEP DIRI REMAJA
(Penelitian pada Siswa Kelas XI SMA Muhammadiyah 1 Muntilan)**

SKRIPSI



**Oleh:
Shella Adi Wajdaniyah
NPM. 12.0301.0035**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG
2017**

**EFEKTIFITAS KONSELING BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK *SELF*
MANAGEMENT UNTUK MENINGKATKAN
KONSEP DIRI REMAJA
(Penelitian pada Siswa Kelas XI SMA Muhammadiyah 1 Muntilan)**

**Diajukan kepada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Muhammadiyah Magelang
Untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh
gelar Sarjana Pendidikan**



Oleh:

**Shella Adi Wajdaniyah
NPM. 12.0301.0035**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG
2017**

PERSETUJUAN

SKRIPSI

EFEKTIFITAS KONSELING BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK *SELF* *MANAGEMENT* UNTUK MENINGKATKAN KONSEP DIRI REMAJA

(Penelitian pada Siswa Kelas XI SMA Muhammadiyah 1 Muntilan)

Diterima dan disetujui oleh Dosen Pembimbing Skripsi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Program Studi Bimbingan dan Konseling

Disusun oleh :

NAMA : Shella Adi Wajdaniyah
NIM : 12.0301.0035
Program Studi : Bimbingan dan Konseling

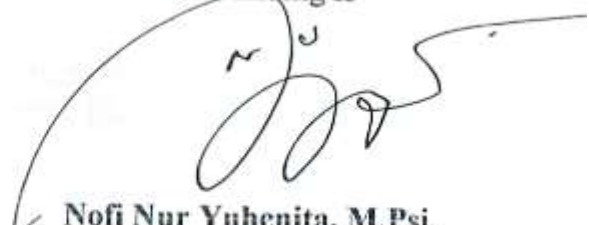
Magelang, 20 Januari 2017

Pembimbing I



Dra. Indijati, M.Pd.
NIP. 19600328-19811 2 001

Pembimbing II



Nofi Nur Yuhanita, M.Psi.
NIK. 108706056

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

Diajukan oleh:

NAMA : Shella Adi Wajdaniyah
NPM : 12.0301.0035

Diterima dan disahkan oleh Penguji

Hari : Jumat
Tanggal : 20 Januari 2017

Tim Penguji Skripsi

1. Ketua/Anggota	Dra. Indiaty, M.Pd.	(.....)
2. Sekretaris/Anggota	Nofi Nur Yuhemita, M.Psi.	(.....)
3. Penguji 1	Dr. Muhammad Japar, M.Si.Kons	(.....)
4. Penguji 2	Drs. Tawil, M.Pd.Kons.	(.....)

Mengesahkan,
Dekan FKIP

(.....)

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

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini :

NAMA : Shella Adi Wajdaniyah
NIM : 12.0301.0035
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Efektifitas Konseling Behavioral dengan Teknik *Self Management* untuk Meningkatkan Konsep Diri Remaja (Penelitian pada Siswa Kelas XI SMA Muhammadiyah 1 Muntilan)

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 mempertanggungjawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di Universitas Muhammadiyah Magelang.

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

Yang menyatakan,

Shella Adi Wajdaniyah

MOTTO

وَأَحْسِنْ كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ

dan berbuat baiklah (kepada orang lain) sebagaimana Allah
telah Berbuat baik kepadamu
(QS.al-Qashas:77)

PERSEMBAHAN

Karya ini peneliti persembahkan kepada :

1. Almamater Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Muhammadiyah Magelang
2. Bapak dan Ibundaku tercinta beserta saudara dan keluarga besarku

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kepada Allah SWT, karena telah diberi kemudahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul "Efektifitas Konseling Behavioral dengan Teknik *Self Management* untuk Meningkatkan Konsep Diri Remaja (Penelitian pada Siswa Kelas XI SMA Muhammadiyah 1 Muntilan)".

Skripsi ini disusun guna memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Magelang.

Penulisan Skripsi tidak lepas dari bantuan berbagai pihak, oleh karena itu pada kesempatan ini diucapkan terima kasih kepada:

1. Ir. Eko Muh Widodo, MT, Rektor Universitas Muhammadiyah Magelang
2. Drs. Subiyanto, M.Pd., Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Magelang.
3. Sugiyadi, M.Pd.Kons., Kaprodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Magelang.
4. Dra. Indiaty, M.Pd. Dosen Pembimbing I dan Nofi Nur Yuhanita, M.Psi. Dosen Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan.
5. Eddy Yusuf, S.Pd., Kepala SMA Muhammadiyah 1 Muntilan yang telah memberikan ijin penelitian.
6. Seluruh Dosen dan Staf Fakultas Keguruan dan Pendidikan Universitas Muhammadiyah Magelang.
7. Semua pihak yang telah membantu terselesaikannya skripsi ini.

Akhirnya penulis berharap semoga hasil penelitian ini bisa bermanfaat untuk kita semua. Saran dan masukan selalu diterima dengan senang hati untuk perbaikan karya ini.

Magelang, 27 Januari 2017

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
LEMBAR PERNYATAAN	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR BAGAN	xiv
DAFTAR GRAFIK	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
ABSTRAKSI	xvii
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Manfaat Penelitian.....	9
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Konseling Behavioral dengan Teknik <i>Self Management</i>	10
1. Pengertian Konseling Behavioral	10
2. Tujuan Konseling Behavioral	12
3. Kelebihan dan Kekurangan Konseling Behavioral	14
4. Teknik-teknik Konseling Behavioral	15
5. Pengertian <i>Self Management</i>	19
6. <i>Self Management</i> sebagai Suatu Strategi Konseling	24

7. Langkah-langkah Teknik Konseling <i>Self Management</i>	27
8. Pengertian Konseling Behavioral dengan Teknik <i>Self Management</i>	31
B. Konsep Diri Remaja	32
1. Pengertian Konsep Diri Remaja.....	32
2. Faktor-faktor yang mempengaruhi Konsep Diri Remaja	33
3. Jenis-jenis Konsep Diri	35
4. Aspek-aspek Konsep Diri	37
5. Proses Pembentukan Konsep Diri	41
C. Efektifitas Konseling Behavioral dengan Teknik <i>Self Management</i> untuk Meningkatkan Konsep Diri Remaja	43
D. Kerangka Berpikir	48
E. Hipotesis.....	50
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Rancangan Penelitian	51
B. Identifikasi Variabel Penelitian	52
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian	53
D. Setting dan Subyek Penelitian	53
E. Metode Pengumpulan Data	55
F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen	57
G. Metode Analisis Data	60
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	62
1. Deskripsi Proses Pelaksanaan Konseling Behavioral dengan Teknik <i>Self Management</i>	62
2. Deskripsi Data Penelitian	69
3. Uji Hipotesis	91

	B. Pembahasan	93
BAB V	SIMPULAN DAN SARAN	
	A. Kesimpulan	101
	B. Saran	103
DAFTAR PUSTAKA		
LAMPIRAN		

DAFTAR TABEL

TABEL	Halaman
1 Skor Skala <i>Likert</i>	56
2 <i>Blue Print</i> Skala Konsep Diri	57
3 Hasil Uji Validitas Instrumen	59
4 Deskripsi Konsep Diri Remaja SMA Muhammadiyah Muntilan.....	62
5 Kategori Skor Konsep Diri Remaja	63
6 Distribusi Skor/Nilai Konsep Diri Remaja SMA Muhammadiyah Muntilan.....	63
7 Distribusi Skor/Nilai Konsep Diri Remaja <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i>	65
8 Peningkatan Konsep Diri Remaja Indikator Bentuk Tubuh	67
9 Peningkatan Konsep Diri Remaja Indikator Kesehatan.....	69
10 Peningkatan Konsep Diri Remaja Indikator Penampilan	70
11 Peningkatan Konsep Diri Remaja Indikator Peran Sosial dengan Keluarga.....	72
12 Peningkatan Konsep Diri Remaja Indikator Peran Sosial dengan Lingkungan	73
13 Peningkatan Konsep Diri Remaja Indikator Kejujuran	75
14 Peningkatan Konsep Diri Remaja Indikator Tanggung Jawab	76
15 Peningkatan Konsep Diri Remaja Indikator Perilaku Religius.....	78
16 Peningkatan Konsep Diri Remaja Indikator Pikiran dan Perasaan Terhadap Diri Sendiri	80
17 Peningkatan Konsep Diri Remaja Indikator Sikap Terhadap Diri Sendiri	81
18 Perbedaan Konsep Diri Remaja sebelum dan Sesudah Layanan Konseling Behavioral dengan Teknik <i>Self-Management</i>	83
19 Hasil Persentase Skor Berdasarkan Indikator Konsep Diri Remaja Sebelum dan Setelah Memperoleh <i>Treatment</i>	84
20 Hasil Analisis Statistik <i>Wilcoxon Test</i>	92

DAFTAR BAGAN

BAGAN	Halaman
1 Kerangka Berpikir.....	50
2 Penelitian eksperimen Model <i>One Group Pretest-Post Test</i> <i>Design</i>	52

DAFTAR GRAFIK

Grafik	Halaman
1 Grafik Konsep Diri Remaja SMA Muhammadiyah Muntilan Sebelum Penelitian.....	64
2 Peningkatan Konsep Diri Remaja SMA Muhammadiyah Muntilan	66
3 Peningkatan Konsep Diri Remaja Indikator Bentuk Tubuh	68
4 Peningkatan Konsep Diri Remaja Indikator Kesehatan.....	69
5 Peningkatan Konsep Diri Remaja Indikator Penampilan.....	71
6 Peningkatan Konsep Diri Remaja Indikator Peran Sosial dengan Keluarga	73
7 Peningkatan Konsep Diri Remaja Indikator Peran Sosial dengan Lingkungan	74
8 Peningkatan Konsep Diri Remaja Indikator Kejujuran	76
9 Peningkatan Konsep Diri Remaja Indikator Tanggung Jawab	77
10 Peningkatan Konsep Diri Remaja Indikator Perilaku Religius.....	79
11 Peningkatan Konsep Diri Remaja Indikator Pikiran dan Perasaan Terhadap Diri Sendiri.....	81
12 Peningkatan Konsep Diri Remaja Indikator Sikap Terhadap Diri Sendiri	82
13 Persentase Peningkatan Konsep Diri remaja Sebelum dan Setelah Layanan Konseling Behavioral dengan Teknik <i>Self- Management</i>	84

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

- 1 Surat Ijin Penelitian
- 2 *Blue Print* Skala Konsep Diri
- 3 Data *Try Out*
- 4 Hasil Uji Validitas Dan Reliabilitas
- 5 Skala Konsep Diri Remaja
- 6 Daftar Anggota Kelompok
- 7 Satuan Layanan Bimbingan dan Konseling
- 8 Modul Bimbingan Dan Konseling Behavioral Teknik *Self Management*
- 9 Program Harian Pelayanan Bimbingan dan Konseling Behavioral dengan Teknik *Selaf Menageent*
- 10 Rencana Pelaksanaan Layanan Konseling Behavioral dengan Teknik *Self Management*
- 11 Pelaksanaan Program Pelayanan Bimbingan dan Konseling Behavioral Teknik *Selaf Menageent*
- 12 Laporan Pelaksanaan Program Pelayanan Bimbingan dan Konseling Behavioral dengan Teknik *Selaf Menageent*
- 13 Data Penelitian
- 14 Hasil Analisis Data

**EFEKTIFITAS KONSELING BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK
SELF MANAGEMENT UNTUK MENINGKATKAN
KONSEP DIRI REMAJA
(Penelitian pada Siswa Kelas XI SMA Muhammadiyah 1 Muntilan)**

Shella Adi Wajdaniah

ABSTRAKSI

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektifitas konseling behavioral dengan teknik *self management* untuk meningkatkan konsep diri remaja.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen *one group pretest-post test design*. Variabel yang digunakan meliputi variabel bebas berupa tindakan konseling behavioral dengan teknik *self management* dan variabel terikat yaitu konsep diri remaja. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA Muhammadiyah I Muntilan. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI yang memiliki konsep diri rendah sehingga diperoleh 4 subyek. Teknik sampling yang dipilih ialah *purposive sampling*. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode skala. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian tindakan ini yaitu teknik analisis data statistik *non parametric wilcoxon test*.

Hasil penelitian membuktikan bahwa konseling behavioral dengan teknik *self management* efektif untuk meningkatkan konsep diri remaja yang dibuktikan dengan perolehan nilai Z hitung sebesar -2,524 dengan nilai probabilitas $0,037 < 0,05$. Sebelum diberikan tindakan konseling behavioral dengan teknik *self-management*, skor rata-rata konsep diri remaja sebesar 134,5 dan setelah diberikan tindakan skor rata-rata konsep diri remaja meningkat menjadi 267,8.

Kata Kunci : Konseling Behavioral, Self Management, Konsep Diri Remaja.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia merupakan makhluk individu dan sekaligus makhluk sosial dalam bersikap dan berperilaku tidak akan lepas dari konsep diri yang dimilikinya. Individu akan berkembang dan mengalami perubahan-perubahan baik secara fisik maupun psikis sesuai dengan konsep dirinya. Konsep diri adalah pandangan individu terhadap dirinya sendiri yang meliputi pandangan terhadap keadaan fisik dan kualitas dirinya, yang merupakan faktor untuk menentukan sikap dan perilaku individu dalam kehidupannya.

Konsep diri bukanlah merupakan aspek yang dibawa sejak lahir, tetapi merupakan aspek yang dibentuk melalui interaksi individu dalam berbagai lingkungan, baik itu lingkungan keluarga maupun lingkungan lain yang lebih luas. Pada dasarnya konsep diri seseorang terbentuk dari lingkungan pertama yang paling dekat dengan individu, yaitu lingkungan keluarga, tetapi lama-kelamaan konsep diri individu akan berkembang melalui hubungan dengan lingkungan yang lebih luas, seperti teman sebaya, lingkungan masyarakat dan sebagainya. Hasil dari interaksi individu dengan lingkungan inilah yang lebih memberikan pengaruh yang besar terhadap konsep diri individu tersebut.

Rogers (dalam Asmara, 2007: 2) menjelaskan bahwa konsep diri adalah kesadaran tentang diri yang mencakup semua gagasan, persepsi dan nilai yang menentukan karakteristik individu. Konsep diri ini mempunyai

peranan yang penting dalam menentukan perilaku individu, bagaimana individu memandang dirinya, yang akan tampak dari karakter dan seluruh perilakunya. Kesadaran dan pandangan tentang dirinya yang dihayati akan mempengaruhi persepsi seseorang tentang kehidupan maupun perilakunya, apakah persepsi dan perilaku tersebut bersifat positif atau negatif, tergantung pada konsep diri yang positif maupun negatif dari individu tersebut. Individu yang mempunyai konsep diri yang positif akan memandang dunia dan kehidupannya dengan cara yang berbeda dibandingkan dengan individu yang mempunyai konsep diri yang negatif.

Pada masa remaja pengaruh kelompok sangatlah kuat. Mereka cenderung untuk berkumpul dan berinteraksi dalam kelompok sebayanya. Masa remaja yang merupakan masa peralihan dan pencarian jati diri, remaja mengalami proses pembentukan dalam perilakunya, dimana para remaja mencari dan berusaha untuk mencapai pola diri yang ideal. Masa remaja adalah masa peralihan dari kanak-kanak ke dewasa. Masa remaja adalah masa peralihan dari kanak-kanak ke dewasa. Menurut Hurlock (2005 : 206), remaja adalah mereka yang berusia 13 tahun sampai 18 tahun. Remaja tidak bisa dikatakan sebagai anak-anak namun masih belum cukup matang untuk dikatakan dewasa. Masa remaja merupakan masa pancaroba, masa transisi dari anak-anak menjadi orang-orang dewasa (Hurlock, 2005 : 4). Pada masa itu remaja akan mengalami perubahan-perubahan yang esensial. Selanjutnya Hurlock (Santrock, 2003 : 519), juga memaparkan ada lima perubahan yang terjadi pada masa remaja yaitu: perubahan emosi, tubuh, minat, dan peran

yang diharapkan dalam kelompok sosial, minat dan pola perilaku, serta sikap ambivalen terhadap perubahan. Hal tersebut dikarenakan para remaja dan dewasa awal ingin mencapai konsep diri yang ideal.

Konsep Diri Menurut Burns, (dalam Fernandho, 2012) adalah suatu gambaran campuran dari apa yang dipikirkan, bagaimana pendapat orang lain mengenai dirinya, dan seperti apa diri yang diinginkan. Konsep diri adalah pandangan individu mengenai siapa diri individu tersebut, dan hal tersebut bisa diperoleh melalui informasi yang diberikan dari orang lain pada diri individu tersebut. Hurlock menyebutkan definisi mengenai konsep diri yang sedikit berbeda dari Burns. Menurut Hurlock (dalam Gumulya & Widiastuti, 2013: 51), konsep diri merupakan gabungan dari keyakinan yang dimiliki individu tentang diri mereka sendiri. Individu tersebut memiliki keyakinan mengenai segala yang meliputi karakteristik fisik, psikologis, sosial, emosional, aspirasi dan prestasi. Definisi tersebut menunjukkan bahwa konsep diri seseorang terbentuk sejak kecil dan berdasarkan pengalaman-pengalaman serta lingkungan dimana dirinya berada. Konsep diri menurut pendekatan *multiple component* terdiri dari atas konsep-diri aktual, ideal, sosial dan sosial ideal. Keempat konsep diri tersebut, masing-masing diartikan menurut urutannya, merupakan persepsi diri seseorang sebagai mana adanya, dari orang lain berdasarkan pendapat.

Menurut Hurlock (dalam Gumulya & Widiastuti, 2013: 51) usia, penampilan, dan kelompok sebaya ikut berpengaruh pada konsep-diri remaja. Dapat dikatakan bahwa individu yang beraktivitas aktif dalam suatu

komunitas akan berupaya untuk menyesuaikan dirinya demi mencapai konsep diri yang ideal sesuai dengan komunitas dimana individu tersebut berada. Setiap individu menyesuaikan dirinya dengan lingkungan dimana ia berada, untuk dapat merasa diterima di lingkungan tersebut. Dalam suatu lingkungan memiliki yang disebut sebagai kriteria ideal, yang meliputi gaya berpakaian, gaya bicara, gaya hidup, cara bergaul dan sebagainya yang biasa menjadi tolak ukur kriteria ideal dalam lingkungan tersebut. Setiap anggota yang berada dalam lingkungan tersebut secara otomatis masing-masing berusaha untuk mencapai kriteria ideal dalam lingkungan tersebut. Hal itu bertujuan untuk mencapai konsep diri ideal.

Jika dalam perkembangannya individu mempunyai konsep diri yang positif, maka individu cenderung memandang kehidupannya dengan sikap yang positif, begitu juga sebaliknya individu yang mempunyai konsep diri yang negatif, akan memandang kehidupannya dengan sikap-sikap yang negatif dan jelek, sehingga konsep diri individu yang positif maupun negatif tersebut akan berpengaruh terhadap pembentukan sikap dan perilaku individu tersebut.

Konsep diri positif maupun negatif pada remaja bisa saja terbentuk karena adanya faktor internal dan keadaan keluarga yang juga merupakan lingkungan awal dalam membentuk konsep diri anak. Keadaan finansial keluarga, keutuhan dan keretakan dalam rumah tangga, keharmonisan keluarga, dan intensitas berkumpulnya keluarga di rumah juga akan mempengaruhi pembentukan konsep diri pada anak.

Seseorang yang mempunyai konsep diri yang positif akan terwujud dalam sikap dan perilaku yang positif. Sedangkan perilaku seseorang yang

bersifat negatif merupakan gambaran atau perwujudan dari konsep diri yang negatif. Konsep diri negatif tersebut bercirikan individu cenderung dipenuhi dengan persepsi dan pandangan-pandangan yang negatif tentang dirinya dalam memahami dan memandang dirinya baik tentang keadaan fisik, kualitas dan kemampuan dalam mencapai harapan dan keberhasilannya serta dalam memandang kehidupannya. Orang yang mempunyai konsep diri negatif cenderung tidak dapat memahami dan menerima sejumlah fakta yang sangat beragam tentang dirinya, sebaliknya seorang yang mempunyai konsep diri yang positif maka ia cenderung dapat memahami segala fakta yang ada pada dirinya.

Memang tidak semua individu mempunyai konsep diri yang positif dalam kehidupannya. Hal itu bisa saja terjadi karena faktor yang dibawa individu dari lingkungan dan keadaan keluarga yang kurang baik dalam menginternalisasikan nilai-nilai kehidupan dalam membentuk sifat, karakter dan konsep dirinya, dan bisa juga karena faktor penyesuaian diri individu yang kurang baik dalam menghadapi segala perubahan yang terjadi dalam lingkungan masyarakat yang lebih luas yang dapat mempengaruhi konsep diri individu tersebut.

Seperti halnya yang terjadi di SMA Muhammadiyah Muntilan, selama peneliti melaksanakan observasi di sekolah tersebut. Berdasarkan kenyataan di lapangan yang diperoleh dari hasil wawancara dengan guru pembimbing, wali kelas dan pengamatan yang dilakukan oleh peneliti, diketahui bahwa banyak siswa khususnya kelas XI mempunyai konsep diri negatif. Siswa seringkali

berperilaku yang tidak sepatutnya dilakukan oleh mereka sebagai seorang peserta didik. Perilaku-perilaku sering membolos, berpenampilan dan berpakaian yang tidak rapi tanpa atribut yang lengkap, memakai aksesoris yang tidak sepatutnya, adanya kenakalan remaja, merokok seringkali dilakukan oleh siswa. Selain itu perilaku-perilaku salah suai juga tampak pada sikap dan perilaku siswa yang sering mengeluh terhadap diri sendiri, merasa tidak bermanfaat terhadap orang lain, belum bisa mengerti tentang kelebihan dan kekurangan yang ada pada dirinya, merasa pesimis/ tidak mampu apabila disuruh untuk mengerjakan dan menjalankan tugas tertentu, merasa malu dan tidak yakin terhadap dirinya dan tidak mempunyai motivasi untuk berkompetisi dalam berprestasi.

Hal ini menandakan bahwa para siswa belum mengetahui dan mengenal dengan baik bahwa dirinya adalah seorang siswa yang harus mencerminkan dirinya sebagai seorang peserta didik yang mempunyai konsep diri yang positif, sehingga apabila hal ini dibiarkan terus-menerus, nantinya akan menimbulkan dampak yang kurang baik, terutama yang berkaitan dengan perkembangan diri siswa tersebut, sehingga konsep diri siswa tersebut perlu ditingkatkan dan dikembangkan agar lebih baik dan positif.

Dalam menangani konsep diri rendah tersebut, guru Bimbingan dan Konseling secara langsung bertanggung jawab untuk memberikan bantuan kepada siswa dalam upaya menemukan pribadinya masing-masing, merencanakan masa depan siswa termasuk mengubah perilaku yang kurang baik pada siswa menjadi perilaku yang terpuji, membantu siswa untuk

memahami dirinya dan memandirikan siswa. Salah satunya yaitu menggunakan strategi konseling behavioral dengan teknik *self-management*. Konseling behavioral dengan teknik *self-management* merupakan strategi yang digunakan pada masalah-masalah yang bersumber pada perilaku atau kebiasaan konseli. Untuk mengatasinya konseli dituntut untuk mampu mengelola pikiran, perilaku dan perasaan dalam dirinya sendiri untuk mencapai tujuan yang diinginkannya.

Teknik tersebut dianggap paling tepat untuk membantu siswa mengurangi perilaku konsumtif dengan alasan teknik *self-management* tidak menimbulkan ketergantungan dan dapat digunakan untuk membantu siswa mengatur perubahan perilaku secara mandiri. Hal ini sesuai dengan pendapat yang dikemukakan Mahoney dan Thoresen (dalam Fitri, 2013: 29) bahwa prosedur strategi pengelolaan diri dapat meningkatkan kemampuan individu untuk mengendalikan perilakunya. Selain itu strategi pengelolaan diri merupakan salah satu strategi konseling yang menggunakan pendekatan behaviour dalam pelaksanaannya.

Konseling behavioral dengan teknik *self-management*) secara sederhana sebagai strategi perubahan tingkah laku atau perilaku dengan pengaturan dan pemanfaatan yang dilakukan oleh konseli sendiri, dalam bentuk latihan *self-monitoring*, *stimulus control*, serta *self-reward*. Seperti yang telah diuraikan oleh Nursalim (dalam Fitri, 2013: 30), *self-management* merupakan suatu proses dimana konseli mengarahkan perubahan tingkah laku mereka sendiri dengan satu strategi atau kombinasi strategi. Teknik *self-management* dalam

pembagiannya terbagi menjadi tiga macam: (1) *self-monitoring* merupakan upaya memantau diri, dengan mencatat sendiri tingkah laku tertentu (pikiran, tingkah laku dan tindakan) tentang dirinya dan interaksinya dengan peristiwa lingkungan, (2) *stimulus control* merupakan rencana sebelum antiscedent atau isyarat untuk menambah atau mengurangi tingkah laku, dan (3) *self-reward* merupakan penghargaan diri baik materiil maupun non materiil, apabila berhasil mencapai tujuan yang diinginkan. Dalam mengarahkan perubahan tingkah laku digunakan kombinasi ketiganya (Nursalim dalam Fitri, 2013: 30).

Konseling behavioral dengan teknik *self-management* diharapkan dapat membantu siswa untuk meningkatkan konsep diri mereka menjadi positif. Berdasarkan fenomena-fenomena di atas penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang efektifitas konseling behavioral dengan teknik *self management* untuk meningkatkan konsep diri remaja.

B. Rumusan Masalah

Dalam penelitian ini dirumuskan permasalahan: apakah konseling behavioral dengan teknik *self management* efektif untuk meningkatkan konsep diri remaja?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas konseling behavioral dengan teknik *self management* untuk meningkatkan konsep diri remaja.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis :

Secara teoritis diharapkan bahwa penelitian ini dapat memperkaya wawasan dalam pengetahuan terutama yang berhubungan dengan konsep diri remaja.

2. Manfaat Praktis :

- a. Memberikan informasi tentang konsep diri remaja pada remaja sehingga mampu menerapkan konsep diri positif.
- b. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai informasi tambahan bagi penelitian berikutnya yang berhubungan dengan konsep diri remaja.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konseling Behavioral dengan Teknik Self Management

1. Pengertian Konseling Behavioral

Konseling Behavioral adalah salah satu dari teori-teori konseling yang ada pada saat ini. Konseling behavioral merupakan bentuk adaptasi dari aliran psikologi behavioristik, yang menekankan perhatiannya pada perilaku yang tampak. Dalam konsep bahvioral, perilaku manusia merupakan hasil belajar, sehingga dapat diubah dengan memanipulasi dan mengkreasi kondisi-kondisi belajar. Pada dasarnya, proses konseling merupakan suatu penataan proses atau pengalaman belajar untuk membantu individu mengubah perilakunya agar dapat memecahkan masalahnya. Penekanan utamanya adalah pada sebagian besar dari keseluruhan yang dipengaruhi oleh keadaan-keadaan lingkungan yang mendesak dalam pembelajaran dan berkesinambungan bentuk-bentuk tingkah laku tertentu.

Pada hakikatnya konseling merupakan sebuah upaya pemberian bantuan dari seorang konselor kepada konseli, bantuan di sini dalam pengertian sebagai upaya membantu orang lain agar ia mampu tumbuh ke arah yang dipilihnya sendiri, mampu memecahkan masalah yang dihadapinya dan mampu menghadapi krisis-krisis yang dialami dalam kehidupannya (Yusuf&Juntika,2005:9).

Menurut Gerald Corey (dalam Muzayyinah, 2012: 16), terapi tingkah laku adalah penerapan aneka ragam teknik dan prosedur yang berakar pada berbagai teori tentang belajar. Konseling behavior adalah salah satu teknik yang digunakan dalam menyelesaikan masalah tingkah laku yang ditimbulkan oleh dorongan dari dalam dan dorongan untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan hidup dilakukan melalui proses belajar agar orang bisa bertindak dan bertindak laku lebih efektif dan efisien. Aktivitas inilah yang disebut belajar.

Juntika (2003:15) mengutip pengertian konseling dari ASCA (*American School Counselor Association*) sebagai berikut: Konseling adalah hubungan tatap muka yang bersifat rahasia, penuh dengan sikap penerimaan dan pemberian kesempatan dari konselor kepada konseli, konselor mempergunakan pengetahuan dan keterampilannya untuk membantu konselinya dalam mengatasi masalah-masalahnya. Sedangkan pengertian behavioral menurut Chaplin (dalam Farida, 2012: 6) adalah satu pandangan teoritis yang beranggapan, bahwa persoalan psikologi adalah tingkah laku, tanpa mengaitkan konsepsi-konsepsi mengenai kesadaran dan mentalitas.

Krumboltz dan Thoresen (dalam Muzayyinah, 2012: 16), menyatakan bahwa konseling behavior adalah suatu proses membantu orang untuk belajar memecahkan masalah interpersonal, emosional, dan keputusan tertentu. Penekanan istilah belajar dalam pengertian ini adalah atas pertimbangan bahwa konselor membantu orang (konseli) belajar atau

mengubah perilaku. Konselor berperan membantu dalam proses belajar dengan menciptakan kondisi yang sedemikian rupa sehingga konseli dapat mengubah perilakunya serta memecahkan masalahnya.

Konseling behavioral adalah teori konseling yang menekankan pada tingkah laku yang dikontrol oleh faktor-faktor dari luar. Manusia memulai kehidupannya dengan memberikan reaksi terhadap lingkungannya dan interaksi ini menghasilkan pola-pola perilaku yang kemudian membentuk kepribadian. Tingkah laku seseorang ditentukan oleh banyak dan macamnya penguatan yang diterima dalam situasi hidupnya (Indryaningsih, 2014: 2).

Berdasarkan definisi-definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa konseling behavior adalah sebuah proses konseling (bantuan) yang diberikan oleh konselor kepada konseli dengan menggunakan pendekatan-pendekatan tingkah laku (*behavioral*), dalam hal pemecahan masalah-masalah yang dihadapi serta dalam penentuan arah kehidupan yang ingin dicapai oleh diri konseli.

2. Tujuan Konseling Behavioral

Pendekatan behavioristik merupakan usaha untuk memanfaatkan secara sistematis pengetahuan teoritis dan empiris yang dihasilkan dari penggunaan metodeeksperimen dalam psikologi untuk memahami dan menyembuhkan pola tingkah laku abnormal. Untuk pencegahan dan penyembuhan abnormalitas tersebut dimanfaatkan hasil studi eksperimental baik secara deskriptif maupun remedial. Pendekatan

behavior bertujuan untuk menghilangkan tingkah laku yang salah suai dan membentuk tingkah laku baru. Pendekatan tingkah laku dapat digunakan dalam menyembuhkan berbagai gangguan tingkah laku dari yang sederhana hingga yang kompleks, baik behavioral maupun kelompok.

Tujuan konseling behavioral adalah membantu konseli untuk mendapatkan tingkah laku baru. Dasar alasannya adalah bahwa segenap tingkah laku adalah dipelajari (*learned*), termasuk tingkah laku *maladaptif*. Konseling behavioral pada hakikatnya terdiri atas proses penghapusan hasil belajar yang tidak adaptif dan pemberian pengalaman-pengalaman belajar yang didalamnya respon-respon yang layak yang belum dipelajari.

Tujuan utama dalam pendekatan behavioristik adalah untuk mengubah tingkah laku konseli agar sesuai dengan tingkah laku yang diharapkan. Secara umum tujuan konseling behavior adalah menciptakan kondisi-kondisi baru bagi proses belajar. Alasannya adalah bahwa segenap tingkah laku adalah dipelajari, termasuk tingkah laku yang maladaptive (Pihasniwati, 2008: 104).

Secara khusus, tujuan konseling behavior yaitu mengubah perilaku salah dalam penyesuaian dengan cara-cara memperkuat perilaku yang diharapkan, dan meniadakan perilaku yang tidak diharapkan serta membantu menemukan cara-cara berperilaku yang tepat (Latipun, 2008: 137).

Selain itu menurut pendapat Corey, tujuan terapi tingkah laku untuk menghilangkan perilaku malasuai dan belajar berperilaku yang lebih

efektif. Yakni memusatkan pada faktor yang mempengaruhi perilaku dan memahami apa yang bisa dilakukan terhadap perilaku yang menjadi masalah (Gunarsa, 2000: 205).

Jadi tujuan konseling behavior adalah untuk memperoleh perilaku yang diharapkan, mengeliminasi perilaku yang maladaptif dan memperkuat serta mempertahankan perilaku yang diinginkan dan belajar berperilaku yang lebih efektif.

3. Kelebihan dan Kekurangan Konseling Behavioral

Teori konseling behavioral memiliki kelebihan dan juga kelemahan. Kelebihan dari Teori Konseling Behavioral adalah bahwa pendekatan *behaviour therapy* merupakan suatu pendekatan terapi tingkah laku yang berkembang pesat dan sangat populer. Dikarenakan memenuhi prinsip-prinsip kesederhanaan, kepraktisan, kelogisan, mudah dipahami dan diterapkan, dapat didemonstrasikan, menempatkan penghargaan khusus pada kebutuhan anak, serta adanya penekanan perhatian pada perilaku yang positif, sedangkan kekurangan dari teori konseling behavioral yaitu konseling atau terai behaviour bersifat dingin (kaku), kurang menyentuh aspek pribadi bersifat manipulatif, dan mengabaikan hubungan antar pribadi, lebih terkonsentrasi pada teknik, meskipun konseling atau terapi behaviour sering menyatakan persetujuan pada tujuan konseli, akan tetapi pemilihan tujuan lebih sering ditentukan oleh konselor atau terapis, meskipun konselor atau terapis behaviour menegaskan bahwa setiap

konseli adalah unik dan menuntut perilaku yang unik dan spesifik akan tetapi masalah salah satu konseli sama dengan konseli lainnya dan oleh karena tidak menuntut suatu strategi konseling atau terapi yang unik, perubahan konseli hanya berupa gejala yang dapat berpindah kepada bentuk perilaku yang lain (Indryaningsih, 2014: 2).

Kelebihan dari teori konseling behavioral yaitu sangat tepat untuk memperoleh kemampuan yang membutuhkan praktek dan pembiasaan yang mengandung unsur-unsur seperti kecepatan, spontanitas, kelenturan, refleksi, dan daya tahan, sedangkan kelemahan dari teori konseling behavioral yaitu:

- a. Pembelajaran siswa yang berpusat pada guru (*teacher centered learning*), bersifat mekanistik, dan hanya berorientasi pada hasil yang diamati dan diukur,
- b. Siswa hanya mendengarkan dengan tertib penjelasan guru dan menghafalkan apa yang didengar dan dipandang sebagai cara belajar yang efektif, penggunaan hukuman sebagai salah satu cara untuk mendisiplinkan,
- c. Hukuman verbal maupun fisik seperti kata-kata kasar, ejekan, jeweran yang justru berakibat buruk pada siswa (Suwardani, 2014: 4).

4. Teknik-teknik Konseling Behavioral

Pendekatan behavioristik cenderung bersifat direktif dan memberi arahan kepada konseli. Konselor memiliki posisi aktif untuk membantu

konseli mengubah perilakunya. Peran konselor dalam pendekatan behavioristik adalah aktif dan direktif, aktif untuk melakukan intervensi dan membawa konseli dalam perubahan perilaku yang diharapkan, sedangkan direktif dimaknai sebagai upaya konselor untuk memberikan arahan secara langsung kepada konseli. Peran sentral dari pola ini berimplikasi pada intervensi krisis yang dilakukan oleh konselor kepada konseli sehingga konselor diharapkan memahami tentang *coping skills*, *problem solving*, *cognitive restructuring* dan *structural cognitive therapy*. Pendekatan yang dilakukan oleh konselor merupakan realisasi dari *clinical therapeutic* menjadi ciri utama dalam pendekatan behavioristik.

Dalam proses konseling, pendekatan behavior merupakan suatu proses di mana konselor membantu konseli untuk belajar memecahkan masalah interpersonal, emosional dan keputusan tertentu yang bertujuan ada perubahan perilaku pada konseli. Teori konseling behavioral memiliki beberapa teknik diantaranya desensitisasi sistematis, relaksasi, modeling, terapi impulsif dan pembiasaan, latihan asertif, terapi aversi, dan pengkondisian operan (Suwardani, 2014: 4).

Ada beberapa teknik konseling behavioral sebagaimana diungkapkan oleh Corey (dalam Waskita, 2012: 7) yang dapat diterapkan pada konseli kecemasan antara lain:

a. Desensitisasi sistematis

Asumsi dasar yang mendasari teknik desensitisasi sistematis adalah bahwa responsi terhadap kecemasan itu dapat dipelajari atau

dikondisikan, dan bisa dicegah dengan memberi substitusi berupa suatu aktivitas yang sifatnya memusuhinya. Stimulus yang menghasilkan kecemasan berkali-kali dilakukan dengan latihan bersantai sampai hubungan antara stimulus-stimulus serta responsi terhadap kecemasan itu terhapus. Moris (dalam Waskita, 2012: 7) membuat garis besar tentang desensitisasi sistematis menjadi tiga yaitu:

1) Latihan bersantai

Selama beberapa sesi permulaan konseli diberi pelajaran bagaimana caranya bersantai. Sasarannya adalah agar otot-otot menjadi kendur dan mental menjadi santai dan mudah dipelajari. Setelah konseli belajar bersantai, maka yang terpenting adalah konseli mempraktekannya setiap hari agar bisa mendapatkan hasil yang maksimal.

2) Pengembangan hierarki kecemasan.

Stimulus yang menyulut kecemasan pada kawasan tertentu seperti penolakan, kecemburuan, kritikan, ketidaksetujuan, atau fobia yang lain, dianalisis. Konselor menyusun daftar urutan situasi yang menyulut timbulnya kecemasan dan penampikan yang makin meningkat. Hierarki itu diatur dalam urutan-urutan mulai dari situasi yang terburuk yang bisa dibayangkan oleh konseli sampai kesituasi yang menimbulkan kecemasan yang paling sedikit.

3) Disentisasi sistematis yang tepat.

Proses desentisasi dimulai dengan konseli yang telah santai dengan sempurna dengan mata tertutup. Skenario netral dikemukakan, dan konseli diminta untuk membayangkannya. Apabila konseli tetap santai, diminta untuk membayangkan skenario yang paling sedikit menimbulkan kecemasan dalam hirarki kecemasan yang telah dikembangkan. Konselor bergerak maju dalam hierarki sampai konseli memberi isyarat bahwa pada situasi itulah konseli mengalami kecemasan dan pada saat itu skenario dihentikan. Kemudian pengendoran ketegangan dimulai lagi, dan konseli melanjutkan naik ke hierarki di atasnya. Penanganan berhenti manakala konseli tetap dalam keadaan santai pada saat ia membayangkan skenario dimana dulu pernah merupakan keadaan yang paling banyak mengganggu dan menimbulkan kecemasan.

b. Metode Pemodelan

Istilah pemodelan, juga berarti belajar dengan mengamati menirukan, dan belajar sosialisasi. Pemodelan adalah proses berbuat yang dilakukan oleh perilaku seseorang individu atau kelompok sebagai stimulus terjadinya pikiran, sikap, dan perilaku yang serupa di pihak pengamat. Melalui proses belajar dengan mengamati konseli

sendiri bisa belajar untuk menunjukkan perbuatan yang dikehendaki tanpa harus belajar lewat *trial and eror*.

c. Mengelola diri sendiri (*self management*)

Watson dan Trap (dalam Waskita, 2012: 8) memberikan sebuah model yang didesain untuk perubahan yang diarahkan sendiri, yaitu ada empat tahap:

- 1) Penyaringan sasaran
- 2) Menerjemahkan sasaran menjadi perilaku yang diinginkan
- 3) Memantau perkembangan diri sendiri
- 4) Menyelesaikan rencana perubahan.

Selain keempat langkah itu ada metode penguatan diri sendiri yang sangat mendukung dalam keberhasilan proses konseling. Penggunaan penguatan untuk merubah perilaku adalah memilih pengganjaran pada diri sendiri yang tepat, yaitu memberi motivasi secara pribadi.

Ada banyak teknik yang dapat digunakan dalam konseling behavioral. Dalam penelitian ini, peneliti memilih teknik *self management* untuk meningkatkan konsep diri siswa.

5. Pengertian *Self Management*

Self management adalah teknik menata perilaku individu yang bertujuan untuk mengarahkan dan mengelola dirinya agar dapat mencapai kemandirian dan hidupnya berjalan dengan produktif. Dalam penerapan teknik pengelolaan diri (*self management*) tanggung jawab keberhasilan

konseling berada di tangan konseli. Konselor berperan sebagai pencetus gagasan, fasilitator yang membantu merancang program serta motivator bagi konseli (Sukadji, dalam Suwardani, 2014: 4). *Self management* adalah teknik yang digunakan untuk membentuk perilaku individu dengan cara memberikan tanggung jawab pada individu tersebut dalam mengarahkan perubahan perilakunya sendiri untuk mencapai kemajuan diri. Yates 1985 (dalam Indryaningsih, 2014: 3) menyebutkan bahwa “pengelolaan diri adalah suatu strategi yang mendorong individu untuk mampu mengarahkan perilaku-perilakunya sendiri dengan tanggung jawab atas tindakannya untuk mencapai kemajuan diri”. Untuk mengembangkan pengelolaan diri secara efektif maka perlu dilakukan langkah-langkah dengan tahapan yang sistematis menggunakan prosedur yang jelas.

Menurut Cormier & Cormier (dalam Fitri, 2013: 31) *self management is a process in which clients direct their own behavior change with any one therapeutic strategy or a combination of strategies* arti dalam bahasa Indonesia: pengelolaan diri adalah suatu proses dimana konseli mengatur sendiri perubahan tingkah laku mereka dengan satu strategi atau kombinasi strategi.

Sejalan dengan pendapat Cormier, Nursalim (dalam Fitri, 2013: 31), mengatakan strategi pengelolaan diri (*self-management*) merupakan suatu proses dimana konseli mengarahkan perubahan tingkah laku mereka sendiri dengan satu strategi atau kombinasi strategi.

Sedangkan pendapat lain mengatakan *self-management* adalah menunjuk pada suatu teknik dalam terapi kognitif behavioral berlandaskan pada teori belajar yang dirancang untuk membantu para konseli mengontrol dan mengubah tingkah lakunya sendiri ke arah tingkah laku yang lebih efektif, sering dipadukan dengan *self-reward* (Mappiare dalam Fitri, 2013: 31).

Nursalim (dalam Fitri, 2013: 30), *self-management* merupakan suatu proses dimana konseli mengarahkan perubahan tingkah laku mereka sendiri dengan satu strategi atau kombinasi strategi. Teknik *self-management* dalam pembagiannya terbagi menjadi tiga macam: (1) *self-monitoring* merupakan upaya memantau diri, dengan mencatat sendiri tingkah laku tertentu (pikiran, tingkah laku dan tindakan) tentang dirinya dan interaksinya dengan peristiwa lingkungan, (2) *stimulus control* merupakan rencana sebelum antisident atau isyarat untuk menambah atau mengurangi tingkah laku, dan (3) *self-reward* merupakan penghargaan diri baik materiil maupun non materiil, apabila berhasil mencapai tujuan yang diinginkan. Dalam mengarahkan perubahan tingkah laku digunakan kombinasi ketiganya (Nursalim dalam Fitri, 2013: 30).

Self-management merupakan salah satu model dalam *cognitive-behavior therapy*. *Self-management* meliputi pemantauan diri (*self-monitoring*), reinforcement yang positif (*self-reward*), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self-contracting*), dan penguasaan terhadap

ransangan (*stimulus control*) (Gunarsa, dalam Nurzaakiyah & Budiman, 2009: 14).

Selanjutnya dinyatakan bahwa *self-instructional* merupakan teknik kognitif yang mempunyai peranan penting atau sebagai penyokong terhadap self-management. "*Cognitive theory suggests that some problems in self-management may be caused by faulty constructs or other cognitions about the world or people around us, or of ourselves*" (Yates, dalam Nurzaakiyah & Budiman, 2009: 14). Pengaruh teori kognitif pada masalah-masalah *self-management* disebabkan oleh kesalahan konstruksi-konstruksi atau kognisi-kognisi yang lain tentang dunia atau orang-orang di sekitar kita atau diri kita sendiri. *Self-instructional* atau menginstruksi diri sendiri pada hakikatnya adalah bentuk restrukturisasi aspek kognitif. Urgensi dari hal tersebut terungkap bahwa pernyataan terhadap diri sendiri sama pengaruhnya dengan pernyataan yang dibuat orang lain terhadap dirinya (Meichenbaum, dalam Nurzaakiyah & Budiman, 2009: 14).

Anggapan dasar *Self management* merupakan teknik kognitif behavioral adalah bahwa setiap manusia memiliki kecenderungan-kecenderungan positif maupun negatif. Setiap perilaku manusia itu merupakan hasil dari proses belajar (pengalaman) dalam merespon berbagai stimulus dari lingkungannya. Namun *self management* juga menolak pandangan behavioral radikal yang mengatakan bahwa manusia itu sepenuhnya dibentuk dan ditentukan oleh lingkungannya.

Self-management merupakan serangkaian teknis untuk mengubah perilaku, pikiran, dan perasaan. Aspek-aspek yang dapat dikelompokkan ke dalam prosedur self-management menurut Yates (dalam Nurzaakiyah & Budiman, 2009: 15) adalah:

1. *Management by antecedent*: pengontrolan reaksi terhadap sebab-sebab atau pikiran dan perasaan yang memunculkan respon.
2. *Management by consequence*: pengontrolan reaksi terhadap tujuan perilaku, pikiran, dan perasaan yang ingin dicapai.
3. *Cognitive techniques*: perubahan pikiran, perilaku dan perasaan. Dirumuskan dalam cara mengenal, mengeliminasi dan mengganti apa-apa yang terefleksi pada antecedents dan consequence.
4. *Affective techniques*: perubahan emosi secara langsung.

Management by antecedent dan *management by consequence* disebut juga sebagai bentuk dari teknik intervensi perilaku, yang merupakan implementasi dari teknik kognitif atau afektif. Pada kenyataannya, keempat aspek itu akan saling berkaitan satu sama lain. Teknik-teknik afektif merupakan program makro dengan tujuan untuk mengubah emosi dan sikap. Hal itu melibatkan peran antara siswa dan konselor. Teknik-teknik kognitif berguna dalam perubahan pikiran dan pola-polanya. Dikatakan pula sebagai program meso. Teknik-teknik perilaku merupakan aspek khusus/layanan mikro yang mengubah perilaku-perilaku tertentu dari siswa (Yates, dalam Nurzaakiyah & Budiman, 2009: 15).

Berdasarkan uraian di atas, *self-management* merupakan seperangkat prinsip atau prosedur yang meliputi pemantauan diri (*self-monitoring*), *reinforcement* yang positif (*self-reward*), perjanjian dengan diri sendiri (*self-contracting*), penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*) dan merupakan keterkaitan antara teknik *cognitive behavior*, serta *affective* dengan susunan sistematis berdasarkan kaidah pendekatan *cognitive-behavior therapy*, digunakan untuk meningkatkan keterampilan siswa dalam proses pembelajaran yang diharapkan.

6. *Self-Management* sebagai Suatu Strategi Konseling

Self-management adalah suatu strategi pengubahan perilaku yang dalam prosesnya konseli mengarahkan perubahan perilakunya sendiri dengan suatu teknik atau kombinasi teknik terapeutik *Self-management* merupakan suatu strategi yang masih relatif baru dalam dunia konseling. Pengelolaan-diri baru muncul pada tahun 1970 dari tradisi konseling behavioral kontemporer setelah kaum behavioral memperhatikan pentingnya peranan kognisi terhadap terjadinya perubahan perilaku dan memberikan apresiasi terhadap kekuatan *self-directed behavior* (Shelton, 1976:129) (dalam Nurzaakiyah & Budiman, 2009: 16).

Self-management merupakan suatu strategi kognitif behavioral. Anggapan dasarnya adalah bahwa setiap manusia memiliki kecenderungan-kecenderungan positif maupun negatif. Segenap perilaku manusia itu merupakan hasil dari proses belajar dalam merespons terhadap berbagai stimulus dari lingkungannya. Namun *self-management*

menentang keras pandangan behavioral radikal yang mengatakan bahwa manusia itu sepenuhnya dibentuk dan ditentukan oleh lingkungannya. Secara tegas *self-management* bukanlah suatu pendekatan yang sepenuhnya deterministik dan mekanistik yang menyingkirkan potensi konseli untuk membuat pilihan dan keputusan. Proses belajar untuk menghasilkan perilaku itu aspek kognitif juga memiliki peranan penting terutama dalam mempertimbangkan berbagai tindakan yang hendak dilakukan, menentukan pilihan-pilihan tindakan itu, dan mengambil keputusan tindakan perilakunya.

Atas dasar semua itu pula, maka strategi *self-management* justru memberikan posisi terhormat terhadap proses kognitif dan *self-regulated behavior*. Berdasarkan pandangan tentang hakikat manusia dan perilakunya itu, *self-management* bertujuan untuk membantu konseli agar dapat mengubah perilaku negatifnya dan mengembangkan perilaku positifnya dengan jalan mengamati diri sendiri; mencatat perilaku-perilaku tertentu (pikiran, perasaan, dan tindakannya) dan interaksinya dengan peristiwa-peristiwa lingkungannya; menata kembali lingkungan sebagai isyarat khusus atau anteseden atas respons tertentu; serta menghadirkan diri dan menentukan sendiri stimulus positif yang mengikuti respons yang diinginkan.

Ada beberapa asumsi dasar yang melandasi *self-management* sebagai strategi perubahan dan pengembangan perilaku dalam konseling yaitu:

- a. Pada dasarnya konseli memiliki kemampuan untuk mengamati; mencatat; dan menilai pikiran, perasaan, dan tindakannya sendiri.
- b. Pada dasarnya konseli memiliki kekuatan dan keterampilan yang dapat dikembangkan untuk menyeleksi faktor-faktor lingkungan.
- c. Pada dasarnya konseli memiliki kekuatan untuk memilih perilaku yang dapat menimbulkan rasa senang dan menjauhkan perilaku yang menimbulkan perasaan tidak senang.
- d. Penyerahan tanggung jawab kepada konseli untuk mengubah atau mengembangkan perilaku positifnya amat sesuai dengan kedirian konseli karena konselilah yang paling tahu, paling bertanggung jawab, dan dengan demikian paling mungkin untuk mengubah dirinya.
- e. Ikhtiar mengubah atau mengembangkan diri atas dasar inisiatif dan penemuan sendiri, membuat perubahan itu bertahan lama (Nurzaakiyah & Budiman, 2009: 20).

Dalam *self-management* anggapan bahwa konseli merupakan individu yang dapat belajar atau mengarahkan diri sendiri sangat ditonjolkan. Penekanan pada kemampuan dan tanggungjawab konseli itu tampak dari definisi-definisi yang dikemukakan oleh para pakarnya. Agar *self-management* dapat berlangsung dengan efektif, Cormier dan Cormier (dalam Nurzaakiyah & Budiman, 2009: 20) menekankan pentingnya konseli untuk memanipulasi variabel-variabel internal atau eksternal untuk menuju tercapainya perubahan yang diinginkan. Ditekankan juga di sini bahwa meskipun konselor dapat melakukan prosedur-prosedur *self-*

management untuk konseli, namun sebaiknya konselilah yang melakukannya sendiri dengan sedikit mungkin bantuan dari konselor.

Kanfer (dalam Nurzaakiyah & Budiman, 2009: 20) membedakan antara prosedur-prosedur yang dikelola oleh konselor (*counselor-managed procedures*), di mana sebagian besar kerja terapeutik terjadi selama wawancara dan perubahan terapeutik terjadi di akhir konseling, (dengan prosedur-prosedur yang dikelola oleh diri sendiri, dalam hal ini oleh konseli (*self-managed or client-managed procedures*), di mana kerja terapeutik dan perubahan terapeutik terjadi di antara sesi-sesi konseling.

Dari definisi-definisi yang telah dipaparkan di atas, tampak jelas bahwa dalam *self-management* perubahan perilaku dilakukan oleh konseli yang bersangkutan, bukan banyak diarahkan, apalagi dipaksakan, oleh konselor. Oleh sebab itu, perubahan-perubahan perilaku banyak terjadi selama dan di antara sesi-sesi konseling. Dalam menggunakan strategi *self-management* untuk mengubah perilaku, konseli berusaha mengarahkan perubahan perilakunya dengan cara memodifikasi aspek-aspek lingkungan atau mengadministrasikan konsekuensi-konsekuensi. Dalam menggunakan strategi *self-management*, di samping konseli dapat mencapai perubahan perilaku sasaran yang diinginkan juga dapat berkembang kemampuan *self-management*nya (Karoly & Kanfer, dalam Nurzaakiyah & Budiman, 2009: 20).

7. Langkah-langkah Teknik Konseling *Self Management*

Konseling merupakan proses komunikasi bantuan yang amat penting. Diperlukan model yang dapat menunjukkan kapan dan bagaimana konselor melakukan intervensi kepada konseli. Konseling memerlukan keterampilan(*skill*) pada pelaksanaannya.

Teknik konseling berarti seperangkat aturan dan upaya untuk menjalankan praktek bantuan berdasarkan teori dan keterampilan konseling. Teknik konseling *self-management* merupakan seperangkat aturan dan upaya untuk menjalankan praktek bantuan profesional terhadap individu agar mereka dapat mengembangkan potensi dan memecahkan setiap masalahnya dengan mengimplementasikan seperangkat prinsip atau prosedur yang meliputi: pemantauan diri (*self-monitoring*), *reinforcement* yang positif (*self-reward*), perjanjian dengan diri sendiri (*self-contracting*), penguasaan terhadap ransangan (*stimulus control*) dan merupakan keterkaitan antara teknik *cognitive*, *behavior*, serta *affective* dengan susunan sistematis berdasarkan kaidah pendekatan *cognitive-behavior therapy*, digunakan untuk meningkatkan keterampilan dalam proses pembelajaran yang diharapkan. Secara aplikatif, dapat digunakan pada layanan konseling behavioral maupun kelompok sesuai dengan kebutuhan.

Penggunaan kata *self-management* dikemukakan oleh Corey (dalam Nurzaakiyah & Budiman, 2009: 31) mempergunakan istilah *self-directed* (pengarahan diri) yang mempunyai istilah sama dengan *self-control* (penguasaan diri). Dalam teknik *Self-management* meliputi pemantauan diri (*selfmonitoring*), *reinforcement* yang positif (*self-*

reward), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self-contracting*), dan penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*).

Pemantauan diri (*self-monitoring*), merupakan suatu proses konseli mengamati dan mencatat segala sesuatu tentang dirinya sendiri dalam interaksinya dengan lingkungan. Pemantauan diri bermanfaat untuk asesmen masalah karena data yang bersifat observasional dapat digunakan untuk menguji atau mengubah laporan verbal konseli mengenai perilaku masalahnya. Dalam pemantauan diri ini biasanya konseli mengamati dan mencatat perilaku masalah, mengendalikan penyebab dari terjadinya masalah (*antecedent*) dan menghasilkan konsekuensi. Pemantauan diri merupakan tahap pertama dan utama dalam langkah pengubahan diri.

Dalam pelaksanaannya, pemantauan diri dilakukan melalui enam tahapan (Thorensen & Mahoney, dalam Nurzaakiyah & Budiman, 2009: 21) yaitu:

- a. Menjelaskan rasional pemantauan diri
- b. Mendiskriminasikan respons
- c. mencatat respons
- d. Memetakan respons
- e. Menayangkan data
- f. Analisis data

Reinforcement yang positif (*self-reward*), digunakan untuk membantu konseli mengatur dan memperkuat perilakunya melalui konsekuensi yang dihasilkannya sendiri. Banyak tindakan individu yang

dikendalikan oleh konsekuensi yang dihasilkannya sendiri sebanyak yang dikendalikan oleh konsekuensi eksternal.

Reward dapat diklasifikasikan ke dalam dua kategori: positif dan negatif. Dalam *reward*, seseorang menghadirkan suatu stimulus positif ke dalam dirinya sendiri setelah berusaha melakukan suatu perilaku tertentu. Dari dua bentuk *reward*, menurut Cormier dan Cormier (dalam Nurzaakiyah & Budiman, 2009: 27) berdasarkan kajian terhadap hasil-hasil penelitian menunjukkan bahwa *reward* lebih efektif untuk mengubah atau mengembangkan perilaku sasaran.

Reward melibatkan pembuatan perencanaan oleh konseli tentang ganjaran yang sesuai dan kondisi di mana *reward* itu akan digunakan. *Reward* memiliki empat komponen yaitu: (1) pemilihan *reward* yang tepat, (2) peluncuran *reward*, (3) pengaturan waktu *reward*, dan (4) perencanaan untuk memelihara perubahan-diri.

Kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self-contracting*), adapun langkah-langkah dalam *self-contracting* ini adalah:

- a. Siswa membuat perencanaan untuk mengubah pikiran, perilaku, dan perasaan yang ingin dilakukannya.
- b. Siswa menyakini semua yang ingin diubahnya.
- c. Siswa bekerjasama dengan teman/keluarga untuk program *self-management*nya.
- d. Siswa akan menanggung resiko dengan program *self-management* yang dilakukannya.
- e. Semua perubahan pikiran, perilaku dan perasaan adalah untuk siswa.

- f. Siswa menuliskan peraturan untuk dirinya sendiri selama menjalani proses *self-management*.

Penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*) Kanfer (dalam Nurzaakiyah & Budiman, 2009: 31) menekankan pada penataan kembali atau modifikasi lingkungan sebagai isyarat khusus (*gues*) atau anteseden atas respons tertentu. Sebagaimana dijelaskan dalam model perilaku ABC (*aqtesedent. behavior. consequence*), tingkah laku seringkali dibimbing oleh sesuatu yang mendahului (*antesedent*) dan dipelihara oleh peristiwa-peristiwa positif atau negatif yang mengikutinya (*Consequence*). *Anteseden* atau konsekuensi itu dapat bersifat internal atau eksternal, misalnya saja, anteseden dapat berupa suatu situasi, emosi, kognisi, atau suatu instruksi tersamar maupun terang-terangan.

8. Pengertian Konseling Behavioral dengan Teknik *Self Management*

Konseling behavioral adalah sebuah proses konseling (bantuan) yang diberikan oleh konselor kepada konseli dengan menggunakan pendekatan-pendekatan tingkah laku (*behavioral*), dalam hal pemecahan masalah-masalah yang dihadapi serta dalam penentuan arah kehidupan yang ingin dicapai oleh diri konseli.

Self-management merupakan seperangkat prinsip atau prosedur yang meliputi (1) *self-monitoring* merupakan upaya memantau diri, dengan mencatat sendiri tingkah laku tertentu (pikiran, tingkah laku dan tindakan) tentang dirinya, (2) *stimulus control* merupakan rencana untuk menambah atau mengurangi tingkah laku, dan (3) *self-reward* merupakan

penghargaan diri baik materiil maupun non materiil, apabila berhasil mencapai tujuan yang diinginkan.

Berdasarkan uraian tersebut maka dapat disimpulkan bahwa konseling behavioral teknik *self management* ialah proses penyelesaian masalah yang diberikan kepada siswa dengan teknik *self management* yaitu konseli dituntut untuk mampu mengelola pikiran, perilaku dan perasaan dalam dirinya sendiri dengan cara latihan *self-monitoring*, *stimulus control*, serta *self-reward* untuk mencapai tujuan yang diinginkan

B. Konsep Diri Remaja

1. Pengertian Konsep Diri Remaja

Pandangan mengenai remaja dikemukakan oleh Piaget (dalam Nurzaakiyah & Budiman, 2009: 33) secara psikologis masa remaja adalah usia dimana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa, usia anak tidak lagi merasa di bawah tingkat orang-orang yang lebih tua melainkan berada dalam tingkatan yang sama, sekurang-kurangnya dalam masalah hak.

Masa remaja (*adolescence*) menurut sebagian ahli psikologi terdiri atas sub-sub masa perkembangan, sebagai berikut: 1) subperkembangan pre-puber selama kurang lebih dua tahun sebelum masa puber; 2) subperkembangan postpuber, yakni saat perkembangan biologis sudah lambat tapi masih terus berlangsung pada bagian-bagian organ tertentu.

Saat ini merupakan akhir masa puber yang mulai menampilkan tanda-tanda kedewasaan (Syah, 2004: 51).

Konsep Diri Menurut Burns, (dalam Fernandho 2012) adalah suatu gambaran campuran dari apa yang dipikirkan, bagaimana pendapat orang lain mengenai dirinya, dan seperti apa diri yang diinginkan. Konsep diri adalah pandangan individu mengenai siapa diri individu tersebut, dan hal tersebut bisa diperoleh melalui informasi yang diberikan dari orang lain.

Hurlock (dalam Fernandho 2012), menyebutkan konsep diri merupakan gabungan dari keyakinan yang dimiliki individu tentang diri mereka sendiri. Individu tersebut memiliki keyakinan yang meliputi karakteristik fisik, psikologis, sosial, emosional, aspirasi dan prestasi.

Konsep diri menurut pendekatan multiple component terdiri dari atas konsep-diri aktual, ideal, sosial dan sosial ideal. Keempat konsep diri tersebut, masing-masing diartikan menurut urutannya, merupakan persepsi diri seseorang sebagai mana adanya, dari orang lain berdasarkan pendapat Buskrik dkk (Gumulya & Widiastuti, 2013).

Berdasarkan pendapat-pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa konsep diri remaja ialah cara remaja melihat dirinya sendiri yang meliputi keadaan fisik, sosial, dan psikologis, yang dirasa dan diyakini benar, dan diperoleh dari pengalaman dan interaksinya dengan orang lain.

2. Faktor-faktor yang mempengaruhi Konsep Diri Remaja

Konsep diri bukanlah faktor yang dibawa sejak lahir, melainkan faktor yang dipelajari dan dibentuk dari pengalaman individu dalam berhubungan dengan individu lain. Rahmat (Gumulya & Widiastuti, 2013) membagi faktor-faktor yang mempengaruhi konsep diri adalah:

- a. Orang Lain, yang paling berpengaruh pada diri individu tersebut adalah orang-orang terdekat seperti orang tua, saudara dan orang yang tinggal satu rumah dengan individu yang bersangkutan karena memiliki hubungan yang emosional.
- b. Kelompok Rujukan, setiap kelompok memiliki norma-norma tertentu dimana ada kelompok yang secara emosional mengikat individu dan berpengaruh terhadap pembentukan konsep diri.

Menurut Hurlock (Gumulya & Widiastuti, 2013) menyatakan bahwa faktor yang mempengaruhi konsep diri adalah:

- a. Usia Kematangan, Individu yang matang lebih awal yang diperlakukan seperti orang yang hampir dewasa, mengembangkan konsep diri yang menyenangkan.
- b. Penampilan Diri, Penampilan diri yang berbeda membuat individu merasa rendah diri meskipun perbedaan yang ada menambah daya tarik fisik. Setiap cacat fisik merupakan hal yang memalukan yang mengakibatkan perasaan rendah diri. Sebaliknya daya tarik fisik menimbulkan penilaian yang menyenangkan tentang ciri kepribadian dan menambah dukungan sosial.
- c. Jenis Kelamin, jenis kelamin dalam penampilan diri, minat dan perilaku membantu individu mencapai konsep diri yang baik.

- d. Nama Dan Julukan, Individu merasa malu jika teman-teman sekelompok menilai namanya buruk atau jika mereka memberikan julukan bernada cemooh.
- e. Hubungan Keluarga, Seseorang yang mempunyai hubungan yang sangat erat dengan anggota keluarga mengidentifikasikan diri dengan orang lain dan ingin mengembangkan pola kepribadian yang sama. Bila tokoh ini sesama jenis individu akan tergolong untuk mengembangkan konsep diri yang layak untuk dirinya.
- f. Teman Sebaya, Teman sebaya mempengaruhi pola kepribadian individu dalam 2 cara yang pertama, konsep diri individu merupakan cerminan dari anggapan mengenai konsep teman tentang dirinya. Kedua, ia berada dalam tekanan untuk mengembangkan ciri-ciri kepribadian yang diakui oleh kelompoknya.
- g. Kreatifitas, Individu yang semasa kanak-kanak didorong agar kreatifitas dalam melakukan tugas akademik, mengembangkan perasaan behavioralitas dan identitas yang mempengaruhi konsep dirinya.
- h. Cita-cita, Bila cita-cita yang tidak realistis, ia akan mengalami kegagalan. Sedangkan individu yang memiliki cita-cita yang realistis akan menimbulkan kepercayaan diri dan kepuasan diri yang lebih besar untuk memberikan konsep diri yang baik.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi konsep diri adalah: keluarga dan lingkungan. Keluarga adalah orang tua yang berpengaruh besar terhadap perkembangan konsep

diri individu. Kemudian lingkungan sangat berpengaruh, terutama bagi orang yang mempunyai arti khusus bagi diri individu, orang lain, kelompok rujukan, usia kematangan, penampilan diri, jenis kelamin, nama dan julukan, hubungan keluarga, teman sebaya, kreatifitas, cita-cita.

3. Jenis-jenis Konsep Diri

Menurut Calhoun & Acocella (Gumulya & Widiastuti, 2013), dalam perkembangannya konsep diri terbagi dua, yaitu konsep diri positif dan konsep diri negatif. Konsep diri positif lebih kepada penerimaan diri bukan sebagai suatu kebanggaan yang besar tentang diri. Konsep diri yang positif bersifat stabil dan bervariasi. Individu yang memiliki konsep diri positif adalah individu yang tahu betul tentang dirinya, dapat memahami dan menerima sejumlah fakta tentang dirinya sendiri, evaluasi terhadap dirinya sendiri menjadi positif dan dapat menerima keberadaan orang lain. Individu yang memiliki konsep diri positif akan merancang tujuan-tujuan yang sesuai dengan realitas, yaitu tujuan yang memiliki kemungkinan besar untuk dicapai, mampu menghadapi kehidupan di depannya serta menganggap bahwa hidup adalah suatu proses penemuan.

Singkatnya individu yang memiliki konsep diri positif adalah individu yang tahu betul siapa dirinya sehingga dirinya menerima segala kelebihan dan kekurangan, evaluasi terhadap dirinya menjadi lebih positif serta mampu merancang tujuan-tujuan yang sesuai dengan realitas.

Calhoun & Acocella (Gumulya & Widiastuti, 2013) membagi konsep diri negatif menjadi dua tipe, yaitu:

- a. Pandangan individu tentang dirinya sendiri benar-benar tidak teratur. Individu tersebut benar-benar tidak tahu siapa dirinya, kekuatan dan kelemahannya atau yang dihargai dalam kehidupannya.
- b. Pandangan tentang dirinya sendiri terlalu stabil dan teratur. Hal ini bisa terjadi karena dididik dengan cara yang sangat keras, sehingga menciptakan citra diri yang tidak mengizinkan adanya penyimpangan dari seperangkat hokum yang dalam pikirannya merupakan cara hidup yang tepat.

Jadi konsep diri remaja dibedakan menjadi konsep diri positif dan negatif. Individu yang memiliki konsep diri yang negatif terdiri dari dua tipe, tipe pertama yaitu individu yang tidak tahu siapa dirinya dan tidak mengetahui kekurangan dan kelebihanannya, sedangkan tipe kedua adalah individu yang memandang dirinya dengan sangat teratur dan stabil.

4. Aspek-aspek Konsep Diri

Secara keseluruhan, Pudjijogjanti (dalam Fazeriyah, 2013: 26) berpendapat bahwa konsep diri secara global terdiri dari tiga peringkat, yaitu konsep diri general, konsep diri mayor dan konsep diri spesifik.

- a. General

Konsep pertama yaitu aspek secara general yang meliputi tentang cara individu dalam memahami keseluruhan dirinya dan hal ini sulit untuk diubah karena sudah melekat pada diri manusia.

- b. Mayor

Konsep diri mayor terdiri atas tiga bagian, yaitu :

- 1) Pemahaman sosial: yaitu bagaimana cara individu memahami keadaan sosial dan dapat membaaur dengan masyarakat yang ada di sekitarnya.
- 2) Pemahaman fisik: yaitu bagaimana cara individu memahami atau menerima keadaan fisiknya, menerima semua yang dianugerahkan Tuhan kepadanya dan cara bersyukur atas apa yang Tuhan berikan di dalam kehidupannya.
- 3) Pemahaman akademis: yaitu bagaimana individu dapat melaksanakan akademis dengan teladan dan tekun serta patuh terhadap peraturan-peraturan yang berlaku.

c. Spesifik

Konsep diri spesifik terdiri dari tiga bagian, yaitu :

- 1) Penyesuaian diri dengan sosial: yaitu cara individu dalam menyesuaikan dirinya dengan masyarakat sekitar, lingkungan kerja atau beradaptasi dengan lingkungan baru.
- 2) Penyesuaian diri dengan fisik: yaitu cara individu dapat menyesuaikan gaya hidup, menerima keadaan fisik yang dimilikinya dan melakukan sesuatu dengan kelebihan yang dimilikinya.
- 3) Penyesuaian diri dengan akademis: yaitu cara individu dapat menyesuaikan diri dengan bidang akademis atau lembaga maupun departemen yang dinaunginya dan dapat memberikan kontribusi yang baik pada pekerjaan yang dilakukannya.

Song & Hattie (dalam Fazeriyah, 2013: 27) membagi konsep diri dalam dua bagian yaitu konsep diri akademik dan konsep diri non akademik. Konsep diri non akademik terdiri atas konsep diri sosial dan konsep diri terhadap penampilan individu yang bersangkutan

Calhoun dan Acocella (dalam Fazeriyah, 2013: 27) mengatakan bahwa konsep diri terdiri dari tiga dimensi atau aspek :

- a. Pengetahuan, adalah apa yang individu ketahui tentang dirinya.
Individu di dalam benaknya terdapat suatu daftar yang menggambarkan dirinya, kelengkapan atau kekurangan fisik, usia, jenis kelamin, kebangsaan, suku, pekerjaan, agama dan lain-lain.
- b. Harapan, yaitu individu mempunyai harapan bagi dirinya sendiri untuk menjadi diri yang ideal.
- c. Penilaian, yaitu individu berkedudukan sebagai penilai tentang dirinya sendiri. Apakah bertentangan dengan pengharapan individu dan standar individu.

Sedangkan Hurlock (dalam Fazeriyah, 2013: 28) mengemukakan bahwa konsep diri memiliki dua aspek, yaitu sebagai berikut :

- a. Fisik

Aspek ini meliputi sejumlah konsep yang dimiliki individu mengenai penampilan, kesesuaian dengan jenis kelamin, arti penting tubuh dan perasaan gengsi dihadapan orang lain yang disebabkan oleh keadaan fisiknya.

b. Psikologis

Aspek ini meliputi penilaian individu terhadap keadaan psikis dirinya, seperti rasa percaya diri, harga diri, serta kemampuan dan ketidakmampuannya.

Staines menjelaskan ada tiga aspek dalam konsep diri (Burns, 1993 : 81), yaitu :

- a. Konsep diri dasar. Aspek ini merupakan pandangan individu terhadap status, peranan, dan kemampuan dirinya.
- b. Diri sosial. Aspek ini merupakan diri sebagaimana yang diyakini individu dan orang lain yang melihat dan mengevaluasi.
- c. Diri ideal. Aspek ini merupakan gambaran mengenai pribadi yang diharapkan oleh individu, sebagian berupa keinginan dan sebagian berupa keharusan- keharusan.

Menurut Berzonsky bahwa aspek konsep diri (Sandhaningrum, 2009) adalah :

- a. Aspek fisik, yaitu bagaimana penilaian individu terhadap segala sesuatu bayang terlihat secara fisik yang dimilikinya seperti tubuh, kesehatan, pakaian penampilan.
- b. Aspek sosial, yaitu bagaimana peranan sosial yang perankan individu mencakup hubungan antara individu dengan keluarga dan individu dengan lingkungan.
- c. Aspek moral, merupakan nilai dan prinsip yang memberi arti dan arah dalam kehidupan individu dan memandang nilai etika moral dirinya seperti kejujuran, tanggungjawab atas kegagalan yang dialaminya,

religiusitas serta perilakunya. Apakah perilaku dalam menjaga kebersihan organ reproduksi sesuai dengan norma yang ada dan tidak mengganggu kepentingan masyarakat sekitar.

- d. Aspek psikis, meliputi pikiran, perasaan dan sikap yang dimiliki individu terhadap dirinya sendiri.

Berdasarkan uraian yang telah dijabarkan diatas dapat disimpulkan bahwa konsep diri memiliki banyak aspek. Namun pada penelitian ini, peneliti membatasi pada aspek yang disusun oleh Pudjijogjanti yaitu aspek secara general yang terdiri dari pemahaman diri, aspek mayor yang terdiri dari pemahaman sosial, pemahaman fisik dan pemahaman akademis serta aspek spesifik yang terdiri dari penyesuaian diri dengan sosial, penyesuaian diri dengan fisik serta penyesuaian diri dengan akademis.

5. Proses Pembentukan Konsep Diri

Konsep diri bukan merupakan faktor bawaan sejak lahir, melainkan sebuah faktor yang dipelajari dan terbentuk dari pengalaman individu dalam berinteraksi dengan individu lain maupun lingkungannya. Dengan ini maka konsep diri adalah sebuah faktor yang selalu berkembang.

Allport (dalam Widodo, 2006: 3) mengatakan bahwa perkembangan konsep diri anak-anak meliputi lima tahap yang berturut-turut. Pada usia 1 sampai dengan 3 tahun, dikembangkan tahap *bodily self*, identitas diri yang berkelanjutan (*continuing self identity*), dan *Pride* (rasa bangga) atau *self esteem* (harga diri). Selama masa kanak-kanak, individu akan membedakan tubuhnya dengan lingkungan yang ada disekitarnya. Pada

usia 2 tahun anak sudah bisa mengenali tubuh dan identitas secara langsung termasuk namanya.

Tahap kedua yaitu tahap identitas diri yang berkelanjutan dikembangkan melalui bahasa. Pada usia 2 th individu sudah bisa mengenali namanya meskipun perlu waktu bagi dirinya untuk dapat menggunakan (mengucapkan) namanya dan beberapa nama yang lain secara benar. Kadangkala individu pada usia ini menggunakan namanya sebagai bahasa orang ketiga dan mulai menunjukkan perilaku sesuai dengan konsepsi *bad me* dan *good me*. Tahap pride tampak ketika individu berusaha melakukan secara mandiri dan akan mendapat kesenangan bila berhasil. Hal ini dilakukan untuk menunjukkan otonomi.

Pada usia 4-6 th individu mengembangkan tahap selanjutnya yaitu tahap *extension self* (pengembangan diri) dan *self image* (citra diri). Pembentukan tahap keempat merupakan kecemburuan individu lain. Hal ini kadangkala dipahami oleh orang tua sebagai perilaku yang mengganggu, karena bisa saja anaknya mengambil atau meminta paksa mainan yang dimiliki temannya. Pada tahap citra diri (usia 5-6 th) individu mulai melihat dirinya sesuai dengan kriteria orang dewasa, tapi pandangan ini suram dan terbatas.

Konsep diri terbentuk melalui proses belajar sejak masa pertumbuhan seorang manusia dari kecil hingga dewasa. Lingkungan, pengalaman, dan pola asuh orang tua turut memberikan pengaruh yang signifikan terhadap konsep diri yang terbentuk. Sikap atau respon orang

tua dan lingkungan akan menjadi bahan informasi bagi anak untuk menilai siapa dirinya. Oleh sebab itu seringkali anak-anak yang tumbuh dan dibesarkan dalam pola asuh yang keliru dan negatif, ataupun lingkungan yang kurang mendukung, cenderung mempunyai konsep diri yang negatif. Hal ini disebabkan sikap orangtua yang misalnya: suka memukul, mengabaikan, kurang memperhatikan, melecehkan, menghina, bersikap tidak adil, tidak pernah memuji, suka marah-marah dsb dianggap sebagai hukuman akibat kekurangan, kesalahan ataupun kebutuhan dirinya. Jadi anak menilai dirinya didasarkan apa yang dia alami dan dapatkan dari lingkungan. Jika lingkungan memberikan sikap yang baik dan positif, maka anak akan merasa dirinya cukup berharga maka tumbuhlah konsep diri yang positif (Purnama, 2013).

Orang pertama yang dikenal oleh individu adalah orang tua dan anggota keluarga lain. Hal ini berarti individu akan menerima tanggapan pertama dari keluarga. Setelah individu mampu melepaskan diri dari ketergantungan dengan keluarga barulah individu akan berinteraksi dengan lingkungan yang lebih luas. Apa yang tampak pertama kali dalam diri setiap individu, adalah keadaan fisik dan jenis kelaminnya. Sehingga apa yang direfleksikan pertama kali oleh individu lain mengenai diri individu adalah keadaan fisik dan jenis kelaminnya.

Jadi konsep diri awalnya terbentuk dari lingkungan keluarga. Setelah individu mampu melepaskan ketergantungan dengan keluarga barulah individu akan berinteraksi dengan lingkungan yang lebih luas.

C. Efektifitas Konseling Behavioral dengan Teknik *Self Management* untuk Meningkatkan Konsep Diri Remaja

Proses perkembangan individu dalam masa remaja mengalami suatu perkembangan yang semakin diarahkan keluar dirinya, keluar lingkungan keluarga dan akhirnya ke dalam masyarakat dan tempat yang akan ditempati di dalam masyarakat. Hal ini ditandai dengan munculnya keinginan untuk mandiri dan mencari konsep diri ideal bagi mereka.

Menurut Hurlock (Gumulya & Widiastuti, 2013) usia, penampilan, dan kelompok sebaya ikut berpengaruh pada konsep-diri remaja. Dapat dikatakan bahwa individu yang beraktivitas aktif dalam suatu komunitas akan berupaya untuk menyesuaikan dirinya demi mencapai konsep diri yang ideal sesuai dengan komunitas dimana individu tersebut berada. Setiap individu menyesuaikan dirinya dengan lingkungan dimana ia berada, untuk dapat merasa diterima di lingkungan tersebut. Dalam suatu lingkungan memiliki yang disebut sebagai kriteria ideal, yang meliputi gaya berpakaian, gaya bicara, gaya hidup, cara bergaul dan sebagainya yang biasa menjadi tolak ukur kriteria ideal dalam lingkungan tersebut. Setiap anggota yang berada dalam lingkungan tersebut secara otomatis masing-masing berusaha untuk mencapai kriteria ideal dalam lingkungan tersebut.

Rogers (dalam Asmara, 2007: 2) menjelaskan bahwa konsep diri adalah kesadaran tentang diri yang mencakup semua gagasan, persepsi dan nilai yang menentukan karakteristik individu. Konsep diri ini mempunyai peranan yang penting dalam menentukan perilaku individu, bagaimana

individu memandang dirinya, yang akan tampak dari karakter dan seluruh perilakunya. Kesadaran dan pandangan tentang dirinya yang dihayati akan mempengaruhi persepsi seseorang tentang kehidupan maupun perilakunya, apakah persepsi dan perilaku tersebut bersifat positif atau negatif, tergantung pada konsep diri yang positif maupun negatif dari individu tersebut. Individu yang mempunyai konsep diri yang positif akan memandang dunia dan kehidupannya dengan cara yang berbeda dibandingkan dengan individu yang mempunyai konsep diri yang negatif.

Konsep diri positif maupun negatif pada remaja bisa saja terbentuk karena adanya faktor internal dan keadaan keluarga yang juga merupakan lingkungan awal dalam membentuk konsep diri anak. Keadaan finansial keluarga, keutuhan dan keretakan dalam rumah tangga, keharmonisan keluarga, dan intensitas berkumpulnya keluarga di rumah juga akan mempengaruhi pembentukan konsep diri pada anak.

Seseorang yang mempunyai konsep diri yang positif akan terwujud dalam sikap dan perilaku yang positif. Sedangkan perilaku seseorang yang bersifat negatif merupakan gambaran atau perwujudan dari konsep diri yang negatif. Konsep diri negatif tersebut bercirikan individu cenderung dipenuhi dengan persepsi dan pandangan-pandangan yang negatif tentang dirinya dalam memahami dan memandang dirinya baik tentang keadaan fisik, kualitas dan kemampuan dalam mencapai harapan dan keberhasilannya serta dalam memandang kehidupannya. Orang yang mempunyai konsep diri negatif cenderung tidak dapat memahami dan menerima sejumlah fakta yang sangat

beragam tentang dirinya, sebaliknya seorang yang mempunyai konsep diri yang positif maka ia cenderung dapat memahami segala fakta yang ada pada dirinya.

Memang tidak semua individu mempunyai konsep diri yang positif dalam kehidupannya. Hal itu bisa saja terjadi karena faktor yang dibawa individu dari lingkungan dan keadaan keluarga yang kurang baik dalam menginternalisasikan nilai-nilai kehidupan dalam membentuk sifat, karakter dan konsep dirinya, dan bisa juga karena faktor penyesuaian diri individu yang kurang baik dalam menghadapi segala perubahan yang terjadi dalam lingkungan masyarakat yang lebih luas yang dapat mempengaruhi konsep diri individu tersebut.

Dalam menangani permasalahan konsep diri rendah khususnya perilaku konsumtif terhadap barang-barang bermerk pada siswa, guru Bimbingan dan Konseling secara langsung bertanggung jawab untuk memberikan bantuan kepada siswa dalam upaya menemukan pribadinya masing-masing, merencanakan masa depan siswa termasuk mengubah perilaku yang kurang baik pada siswa menjadi perilaku yang terpuji, membantu siswa untuk memahami dirinya dan memandirikan siswa. Salah satunya yaitu menggunakan strategi konseling behavioral dengan teknik *self-management*. Konseling behavioral dengan teknik *self-management* merupakan strategi yang digunakan pada masalah-masalah yang bersumber pada perilaku atau kebiasaan konseli. Untuk mengatasinya konseli dituntut untuk mampu

mengelola pikiran, perilaku dan perasaan dalam dirinya sendiri untuk mencapai tujuan yang diinginkannya.

Teknik tersebut dianggap paling tepat untuk membantu siswa dalam meningkatkan konsep dirinya, dengan alasan teknik *self-management* tidak menimbulkan ketergantungan dan dapat digunakan untuk membantu siswa mengatur perubahan perilaku secara mandiri. Hal ini sesuai dengan pendapat yang dikemukakan Mahoney dan Thoresen (dalam Fitri, 2013: 29) bahwa prosedur strategi pengelolaan diri dapat meningkatkan kemampuan individu untuk mengendalikan perilakunya. Selain itu strategi pengelolaan diri merupakan salah satu strategi konseling yang menggunakan pendekatan behaviour dalam pelaksanaannya.

Konseling behavioral dengan teknik *self-management*) secara sederhana sebagai strategi pengubahan tingkah laku atau perilaku dengan pengaturan dan pemanfaatan yang dilakukan oleh konseli sendiri, dalam bentuk latihan *self-monitoring*, *stimulus control*, serta *self-reward*. Seperti yang telah diuraikan oleh Nursalim (dalam Fitri, 2013: 30), *self-management* merupakan suatu proses dimana konseli mengarahkan perubahan tingkah laku mereka sendiri dengan satu strategi atau kombinasi strategi. Teknik *self-management* dalam pembagiannya terbagi menjadi tiga macam: (1) *self-monitoring* merupakan upaya memantau diri, dengan mencatat sendiri tingkah laku tertentu (pikiran, tingkah laku dan tindakan) tentang dirinya dan interaksinya dengan peristiwa lingkungan, (2) *stimulus control* merupakan rencana sebelum antisident atau isyarat untuk menambah atau mengurangi tingkah laku, dan (3) *self-reward*

merupakan penghargaan diri baik materiil maupun non materiil, apabila berhasil mencapai tujuan yang diinginkan. Dalam mengarahkan perubahan tingkah laku digunakan kombinasi ketiganya (Nursalim dalam Fitri, 2013: 30).

Konseling behavioral dengan teknik *self-management* diharapkan dapat membantu siswa untuk meningkatkan konsep diri mereka menjadi positif. Berdasarkan fenomena-fenomena di atas penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang efektifitas konseling behavioral dengan teknik *self management* untuk meningkatkan konsep diri remaja.

D. Kerangka Berpikir

Tidak semua individu mempunyai konsep diri yang positif dalam kehidupannya. Hal itu bisa saja terjadi karena faktor yang dibawa individu dari lingkungan dan keadaan keluarga yang kurang baik dalam menginternalisasikan nilai-nilai kehidupan dalam membentuk sifat, karakter dan konsep dirinya, dan bisa juga karena faktor penyesuaian diri individu yang kurang baik dalam menghadapi segala perubahan yang terjadi dalam lingkungan masyarakat yang lebih luas yang dapat mempengaruhi konsep diri individu tersebut.

Seperti yang terjadi di SMA Muhammadiyah Muntilan, selama peneliti melaksanakan observasi di sekolah tersebut. Berdasarkan kenyataan di lapangan yang diperoleh dari hasil wawancara dengan guru pembimbing, wali kelas dan pengamatan yang dilakukan oleh peneliti, diketahui bahwa banyak siswa khususnya kelas XI mempunyai konsep diri negatif. Siswa seringkali berperilaku yang tidak pantasnya dilakukan oleh mereka sebagai seorang

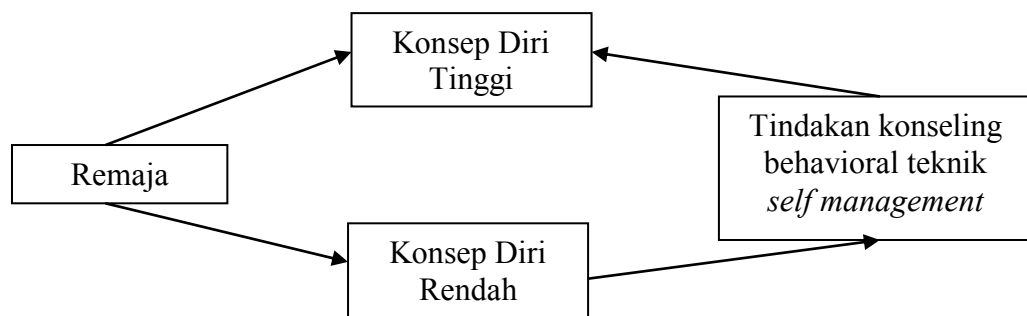
peserta didik. Perilaku-perilaku sering membolos, berpenampilan dan berpakaian yang tidak rapi tanpa atribut yang lengkap, memakai aksesoris yang tidak pantas, adanya kenakalan remaja, merokok seringkali dilakukan oleh siswa. Selain itu perilaku-perilaku salah suai juga tampak pada sikap dan perilaku siswa yang sering mengeluh terhadap diri sendiri, merasa tidak bermanfaat terhadap orang lain, belum bisa mengerti tentang kelebihan dan kekurangan yang ada pada dirinya, merasa pesimis/ tidak mampu apabila disuruh untuk mengerjakan dan menjalankan tugas tertentu, merasa malu dan tidak yakin terhadap dirinya dan tidak mempunyai motivasi untuk berkompetisi dalam berprestasi.

Hal ini menandakan bahwa para siswa belum mengetahui dan mengenal dengan baik bahwa dirinya adalah seorang siswa yang harus mencerminkan dirinya sebagai seorang peserta didik yang mempunyai konsep diri yang positif, sehingga apabila hal ini dibiarkan terus-menerus, nantinya akan menimbulkan dampak yang kurang baik, terutama yang berkaitan dengan perkembangan diri siswa tersebut, sehingga konsep diri siswa tersebut perlu ditingkatkan dan dikembangkan agar lebih baik dan positif.

Guru Bimbingan dan Konseling secara langsung bertanggung jawab untuk memberikan bantuan kepada siswa dalam upaya menemukan pribadinya masing-masing, terutama dalam menangani konsep diri rendah. Salah satunya yaitu menggunakan strategi konseling behavioral dengan teknik *self-management*. Konseling behavioral dengan teknik *self-management*) sebagai strategi perubahan tingkah laku atau perilaku dengan pengaturan dan

pemanfaatan yang dilakukan oleh konseli sendiri, dalam bentuk latihan *self-monitoring*, *stimulus control*, serta *self-reward*. Dalam mengarahkan perubahan tingkah laku digunakan kombinasi ketiganya. Konseling behavioral dengan teknik *self-management* diharapkan dapat membantu siswa untuk meningkatkan konsep diri mereka menjadi positif.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat digambarkan kerangka berfikir sebagai berikut:



Bagan: 1
Kerangka Berpikir

E. Hipotesis

Hipotesis merupakan dugaan sementara yang perlu dilakukan pembuktian. Sugiyono (2011: 96) menyatakan bahwa hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, di mana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk pertanyaan. Dikatakan sementara karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori. Hipotesis dirumuskan atas dasar kerangka pikir yang merupakan jawaban sementara atas masalah yang dirumuskan. Dalam penelitian ini dirumuskan hipotesis yaitu: konseling behavioral dengan teknik *self management* efektif untuk meningkatkan konsep diri remaja.

BAB III

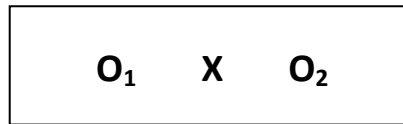
METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Rancangan penelitian merupakan segala sesuatu yang mencakup tentang pendekatan yang digunakan dalam penelitian. Penelitian ini menggunakan pendekatan *quantitative research* (penelitian kuantitatif) dengan penekanan pada pengujian teori melalui variabel-variabel penelitian dengan angka dan melakukan analisis data dengan prosedur statistik. Statistik merupakan alat analisis utama yang digunakan dalam penelitian ini.

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan (Sugiyono, 2009).

Desain penelitian eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *One Group Pretest-Post Test Design* (Arikunto, 2006). Penelitian ini disebut juga sebagai *pre experimental design* atau belum merupakan penelitian eksperimen sesungguhnya karena peneliti hanya menggunakan satu kelompok subyek tanpa menggunakan kelompok kontrol, yaitu dengan membandingkan konsep diri remaja antara sebelum dan sesudah diberikan tindakan konseling behavioral teknik *self management*. Berikut bagan penelitian eksperimen penelitian ini :



Bagan 2
Penelitian eksperimen Model *One Group Pretest-Post Test Design*

Keterangan :

O_1 = Konsep diri remaja sebelum diberi tindakan

X = Tindakan konseling behavioral teknik *self management*

O_2 = Konsep diri remaja setelah diberi tindakan

Model penelitian eksperimen *One Group Pretest-Post Test Design* dimulai dari meneliti konsep diri remaja sebelum dan setelah diberikan tindakan konseling behavioral teknik *self management*, kemudian memberikan tindakan konseling behavioral teknik *self management* dan selanjutnya meneliti kembali konsep diri remaja sesudah diberikannya tindakan, sehingga diketahui perubahan yang terjadi.

B. Variabel Penelitian

Variabel adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian (Suharsimi, 2008: 104). Penelitian ini menggunakan 2 (dua) variabel, yaitu variabel terikat dan variabel bebas.

1. Variabel Bebas

Variabel bebas adalah variabel mempengaruhi variabel yang lain. Variabel bebas dalam penelitian ini konseling behavioral teknik *self management*.

2. Variabel Terikat

Variabel dependen (terikat) adalah variabel yang dipengaruhi variabel independen. Variabel terikat dalam penelitian ini yaitu konsep diri remaja.

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

1. Konsep diri remaja

Konsep diri remaja adalah cara remaja melihat dirinya sendiri yang meliputi keadaan fisik, sosial, dan psikologis, yang dirasa dan diyakini benar, dan diperoleh dari pengalaman dan interaksinya dengan orang lain. Konsep diri dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan skala psikologis dengan aspek yang berindikator sebagai berikut: (1) Aspek fisik, merupakan penilaian individu terhadap segala sesuatu bayang terlihat secara fisik, (2) Aspek sosial, merupakan peranan sosial yang perankan individu, (3) Aspek moral, merupakan individu memandang nilai etika moral dirinya dan (4) Aspek psikis, meliputi pikiran, perasaan dan sikap yang dimiliki individu terhadap dirinya sendiri.

2. Konseling behavioral teknik *self management*

Konseling behavioral teknik *self management* ialah proses penyelesaian masalah yang diberikan kepada individu atau siswa karena mempunyai masalah dengan teknik *self management* yaitu konseli dituntut untuk mampu mengelola pikiran, perilaku dan perasaan dalam dirinya sendiri dengan cara latihan *self-monitoring*, *stimulus control*, serta *self-reward* untuk mencapai tujuan yang diinginkan.

D. Setting dan Subyek Penelitian

1. Seting penelitian

Seting yang dikenal juga dengan latar adalah latar peristiwa baik

berupa tempat, waktu maupun peristiwa, serta memiliki fungsi fisikal dan fungsi psikologis. Penelitian ini dilaksanakan di SMA Muhammadiyah I Muntilan selama tiga bulan mulai bulan

2. Subyek Penelitian

a. Populasi

Populasi diartikan wilayah generalisasi yang terdiri dari obyek/subyek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kesimpulannya (Sugiyono, 2011: 55). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA Muhammadiyah I Muntilan sejumlah 51 siswa.

b. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2011: 73). Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI yang memiliki konsep diri rendah yang berjumlah 4 siswa.

c. Teknik Sampling

Sugiyono (2011: 81) menjelaskan bahwa teknik *sampling* yaitu teknik pengambilan sampel untuk menentukan sampel yang akan digunakan dalam penelitian. Teknik sampling yang dipilih ialah *purposive sampling*, yaitu peneliti mengambil sampel dengan pertimbangan tertentu, berdasarkan ciri atau sifat-sifat yang sudah diketahui sebelumnya. Ciri-ciri atau sifat-sifat yang dimaksud adalah subyek memiliki nilai konsep diri rendah, yang dapat diketahui berdasarkan skor hasil penyebaran angket pada waktu *pre test*.

E. Metode dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Sesuai dengan jenis dan tujuan yang ingin dicapai, maka metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode skala.

Skala adalah instrumen yang dapat dipakai untuk mengukur atribut psikologis. Menurut Azwar (2011: 11) skala sebagai alat ukur psikologi memiliki beberapa karakteristik, antara lain:

- a. Stimulusnya berupa pertanyaan yang tak langsung mengungkap atribut yang hendak diukur melainkan mengungkap indikator perilaku dari atribut yang bersangkutan.
- b. Skala psikologi selalu terdiri dari banyak item, karena atribut psikologis diungkap secara tidak langsung lewat indikator-indikator perilaku dan indikator-indikator perilaku diterjemahkan dalam bentuk aitem-aitem.
- c. Respon subyek tidak diklasifikasikan sebagai jawaban benar dan salah.

Model skala yang digunakan adalah skala likert. Skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Skala ini terdiri dari 4 butir kategori dan mempunyai bobot yang berbeda. Pilihan jawaban netral atau ragu-ragu ditiadakan berdasarkan alasan:

- a. Kategori *undecided* memiliki arti ganda, dapat diartikan belum dapat memutuskan atau memberi jawaban atau netral.

- b. Tersedianya jawaban di tengah menimbulkan kecenderungan menjawab ke tengah (*century tendency effect*).
- c. Maksud kategorisasi jawaban SS-S-TS-STTS adalah terutama untuk melihat kecenderungan pendapat responden.

Tabel: 1
Skor Skala *Likert*

Jawaban	Item <i>Favourable</i>	Item <i>Un-favourable</i>
Sangat Sesuai (SS)	4	1
Sesuai (S)	3	2
Tidak Sesuai (TS)	2	3
Sangat Tidak Sesuai (STTS)	1	4

2. Kisi-kisi Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala. Skala konsep diri merupakan instrumen pengukur untuk menentukan seberapa besar konsep diri yang dimiliki oleh subyek. Konsep diri diukur berdasarkan jumlah skor yang diperoleh subyek atau respon yang diberikan pada pernyataan-pernyataan dalam skala konsep diri. Semakin tinggi jumlah skor yang diperoleh, menunjukkan bahwa subyek memiliki konsep diri yang tinggi.

Indikator skala konsep diri yang digunakan dalam penelitian ini berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Berzonsky (dalam Sandhaningrum, 2009). Indikator konsep diri remaja tersebut dijabarkan melalui tabel berikut ini :

Tabel: 4
Blue Print Skala Konsep Diri

Variabel	Aspek	Indikator	Item		Jml
			Favorable	Un-favorable	
Konsep Diri	Fisik	Bentuk tubuh	1,2,3,4, 5,6	7,8,	8
		Kesehatan	9,10,11,12,13,14	15,1,17,18	10
		Penampilan	19,20,21,22	23,24	6
	Sosial	Peran sosial dengan keluarga	25,26,27,28,29	30	5
		Peran sosial dengan lingkungan	31,32,33,34,35	36,37,38,39,40	10
	Moral	Kejujuran	41,42,43,44,45	46,47,48,49	9
		Tanggung jawab	50,51,52,53	54,55	6
		Perilaku religius	56,57,58,59,60	61	6
	Psikis	Pikiran dan perasaan terhadap diri sendiri	61,62,63,64,65,66	67,8,69,70	11
		Sikap terhadap diri sendiri	71,72,73,74,75	73,77,78	8
Jumlah					78

F. Validitas dan Reliabilitas

1. Validitas

Validitas berasal dari kata *validity* yang mempunyai arti sejauh mana ketetapan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurannya. Suatu tes atau instrumen pengukur dapat dikatakan mempunyai validitas yang tinggi apabila alat tersebut menjalankan fungsi ukurannya atau memberikan hasil ukur yang sesuai dengan maksud dilakukannya pengukuran tersebut.

Suharsimi (2008: 178) mengungkapkan bahwa validitas merupakan suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrument. Sebuah instrument dikatakan valid atau sah apabila dapat mengungkapkan data variabel yang diteliti secara tepat.

Peningkatan validitas angket maka peneliti menggunakan rumus korelasi *product moment* yang dikemukakan oleh Pearson.

Valid tidaknya suatu item instrumen dapat diketahui dengan membandingkan indeks korelasi *product moment* dengan level signifikansi 5% dengan nilai kritisnya. Bila hitung hasil korelasi lebih besar daripada r_{tabel} dengan level signifikansi 0,05 (5%) maka dinyatakan valid dan sebaliknya dinyatakan tidak valid (Suharsimi, 2008: 178).

2. Reliabilitas

Azwar (2011: 4) mengungkapkan bahwa merupakan penerjemahan dari kata yang mempunyai asal kata *rely* dan *ability*, pengukuran yang memiliki reliabilitas tinggi disebut sebagai pengukuran yang reliable. Konsep reliabilitas adalah sejauh mana hasil suatu pengukuran dapat dipercaya. Hasil pengukuran dapat dipercaya hanya apabila dalam beberapa kali pelaksanaan pengukuran terhadap kelompok subjek yang sama diperoleh hasil yang relatif sama, selama aspek yang diukur dalam diri subjek memang belum berubah.

Pencarian reliabilitas dalam penelitian ini dibantu dengan program SPSS 20.00 *for windows* menggunakan rumus alpha. Penggunaan rumus alpha ini didasarkan pada pertimbangan bahwa rumus alpha ini digunakan untuk mencari reliabilitas instrument yang skornya bukan 1 dan 0. Reliabilitas yang angkanya berada dalam rentang dari 0 sampai dengan 1.00. semakin tinggi koefisien reliabilitas mendekati angka 1,00 berarti semakin tinggi reliabilitas. Sebaliknya koefisien yang semakin rendah

mendekati angka 0 berarti semakin rendahnya reliabilitas. Instrumen dapat dikatakan andal dan reliabel bila memiliki koefisien keandalan reliabilitas sebesar 0,6 atau lebih. Uji reliabilitas yang digunakan adalah dengan *Alpha Cronbach*. Bila alpha lebih kecil dari 0,6 maka dinyatakan tidak reliabel dan sebaliknya dinyatakan reliabel (Azwar, 2011: 4).

3. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

Uji validitas dilakukan terhadap 51 siswa kelas XI SMA Muhammadiyah Muntilan. Nilai r tabel untuk $n=51$ yaitu sebesar 0,266. Berdasarkan hasil uji validitas yang telah diperoleh, diketahui 12 butir pernyataan memiliki nilai r hitung $< r$ tabel yaitu nomor 8, 21, 29, 31, 34, 35, 47, 58, 62, 65, 70 dan 87. Dengan demikian ketiga belas nomor tersebut dinyatakan gugur dan tidak digunakan untuk penelitian selanjutnya. Sedangkan 78 nomor angket lainnya memiliki nilai r hitung $> r$ tabel sehingga dinyatakan valid. Jadi konsep diri dalam penelitian ini diukur menggunakan 78 butir angket. Langkah selanjutnya ialah menguji angket kembali yang valid dengan hasil sebagai berikut:

Tabel: 3
Hasil Uji Validitas Instrumen

No	r htg	r tbl	Ket
1	0.595	0.266	valid
2	0.393	0.266	valid
3	0.403	0.266	valid
4	0.433	0.266	valid
5	0.494	0.266	valid
6	0.423	0.266	valid
7	0.446	0.266	valid
8	0.431	0.266	valid
9	0.545	0.266	valid
10	0.475	0.266	valid

No	r htg	r tbl	Ket
40	0.587	0.266	valid
41	0.397	0.266	gugur
42	0.434	0.266	valid
43	0.461	0.266	valid
44	0.460	0.266	valid
45	0.457	0.266	valid
46	0.560	0.266	valid
47	0.523	0.266	valid
48	0.371	0.266	valid
49	0.431	0.266	valid

No	r htg	r tbl	Ket
11	0.486	0.266	valid
12	0.404	0.266	valid
13	0.536	0.266	valid
14	0.574	0.266	valid
15	0.550	0.266	valid
16	0.393	0.266	valid
17	0.412	0.266	valid
18	0.391	0.266	valid
19	0.512	0.266	valid
20	0.423	0.266	valid
21	0.392	0.266	valid
22	0.503	0.266	valid
23	0.592	0.266	valid
24	0.519	0.266	valid
25	0.539	0.266	valid
26	0.597	0.266	valid
27	0.407	0.266	valid
28	0.476	0.266	valid
29	0.427	0.266	valid
30	0.400	0.266	valid
31	0.356	0.266	valid
32	0.415	0.266	valid
33	0.392	0.266	valid
34	0.482	0.266	gugur
35	0.428	0.266	gugur
36	0.369	0.266	valid
37	0.368	0.266	valid
38	0.369	0.266	valid
39	0.324	0.266	valid

No	r htg	r tbl	Ket
50	0.492	0.266	valid
51	0.392	0.266	valid
52	0.359	0.266	gugur
53	0.465	0.266	valid
54	0.399	0.266	valid
55	0.513	0.266	valid
56	0.467	0.266	valid
57	0.377	0.266	valid
58	0.362	0.266	valid
59	0.460	0.266	valid
60	0.426	0.266	valid
61	0.483	0.266	valid
62	0.515	0.266	valid
63	0.537	0.266	valid
64	0.405	0.266	valid
65	0.607	0.266	valid
66	0.363	0.266	valid
67	0.502	0.266	valid
68	0.374	0.266	valid
69	0.368	0.266	valid
70	0.595	0.266	valid
71	0.457	0.266	valid
72	0.398	0.266	valid
73	0.322	0.266	valid
74	0.422	0.266	gugur
75	0.434	0.266	valid
76	0.587	0.266	valid
77	0.397	0.266	valid
78	0.434	0.266	valid

Sumber: Data Primer Diolah, 2016

Hasil uji reliabilitas variabel konsep diri diperoleh nilai *cronbach alpha* sebesar 0,949 lebih besar dari batas minimum yang ditentukan yaitu 0,6. Demikian variabel konsep diri dinyatakan reliabel dan dapat dipergunakan untuk penelitian selanjutnya.

G. Metode Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan analisis data *statistik non parametric* yaitu *Wilcoxon test*. Uji ini dipilih karena sampel yang digunakan kurang dari 30. *Wilcoxon test* termasuk dalam pengujian

nonparametric, untuk membandingkan antara satu sampel data yang saling berhubungan karena subyek mendapat perlakuan yang diukur sebelum dan sesudah (Santoso, 2004: 300).

Tes statistik *Wilcoxon test* dilakukan dengan bantuan komputer program SPSS 20 *for windows*. Kaidah yang digunakan untuk menerima atau menolak hipotesis adalah dengan membandingkan nilai z hitung dengan taraf signifikansi 5%. Pedoman yang digunakan untuk menentukan signifikansi adalah :

- a. Jika nilai signifikansi Z hitung $< 0,05$ maka H_a diterima.
- b. Jika nilai signifikansi Z hitung $> 0,05$ maka H_a ditolak.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Proses Pelaksanaan Konseling Behavioral dengan Teknik *Self-Management*

Deskripsi proses pelaksanaan konseling dilakukan dengan memaparkan hasil pengamatan progress selama proses konseling individual dari pertemuan pertama sampai dengan pertemuan terakhir. Kemudian hasil pengamatan yang telah dilakukan selama proses konseling behavioral dengan teknik *self-management* akan dijelaskan di bawah ini:

a. Pertemuan Pertama

Pada pertemuan pertama ini adalah tahap assessment masalah konseli. Konseling dilakukan masing-masing selama 45 menit tiap konseli (CC, EML, ILA dan RO). Proses konseling diawali dengan *opening* seperti menyambut konseli dengan baik, mengucapkan salam, pembicaraan topik netral dengan menanyakan kabar dan memperkenalkan diri serta tidak lupa juga membina hubungan baik (*rapport*) dengan konseli. Tujuan dari *rapport* adalah agar konseli merasa aman, nyaman, dan percaya dengan peneliti, sehingga konseli dapat hadir dengan sukarela dan terbuka saat menceritakan masalahnya. Kemudian mengadakan kontrak kasus, membuat kesepakatan waktu untuk pertemuan pertama ini, menjelaskan mengenai asas yang digunakan dalam konseling, menjelaskan pembatasan peran konselor dan konseli, serta menjelaskan tentang

konseling behavioral itu sendiri secara sederhana. Tidak lupa juga peneliti berusaha meyakinkan konseli bahwa peneliti akan merahasiakan segala data atau informasi baik *verbal* maupun *non verbal* dengan siapa pun selain konseli.

Setelah suasana kondusif, peneliti mulai menanyakan apakah benar bahwa konseli memiliki konsep diri yang rendah yang selama ini menjadi beban yang cukup berat bagi konseli. Peneliti mencoba menanyakan tentang informasi yang telah didapatkan dari pengisian skala konsep diri.

Setelah dirasa mendapatkan informasi yang cukup, peneliti kemudian mengakhiri tahap *assessment* pada pertemuan pertama ini. Sebelum mengakhiri pertemuan pertama ini peneliti mengadakan kontrak waktu dengan konseli untuk pertemuan selanjutnya.

b. Pertemuan kedua

Pada tahap *assessment* pertemuan kedua ini sebelumnya konseli sudah menceritakan tentang permasalahannya. Konseling dilakukan masing-masing 45 menit tiap konseli (CC, EML, ILA dan RO). Seperti biasa sebelum dilakukan pembahasan inti, peneliti melakukan *opening* dengan menyambut konseli dengan baik, memberi salam, menyapa, membicarakan topik netral misalnya, menanyakan kabar dan perkembangan konseli. Kemudian memasuki pembahasan inti, pada hari ini peneliti berusaha mengidentifikasi peristiwa apa yang

mengawali konseli berperilaku seperti itu dan seberapa sering ia melakukannya. Konseli diajak untuk menceritakan peristiwa atau penyebab apa saja yang mengawali konseli mempunyai masalah dengan konsep diri yang rendah.

Kemudian setelah diketahui penyebabnya, peneliti mengajak konseli menemukan inti masalahnya serta memberi gambaran apabila perilaku tersebut tidak diubah, dikhawatirkan tidak bisa menerima lingkungan, selalu menutup diri, orang lain menjadi salah paham dan dijauhi teman. Peneliti juga berusaha memberi gambaran hal-hal yang menarik dalam kehidupan dan memotivasi konseli untuk bisa berubah ke arah yang lebih baik. Setelah berpikir sejenak akhirnya konseli memutuskan untuk bersedia merubah perilakunya. Konseli bersedia mengikuti konseling dari peneliti untuk menyelesaikan permasalahan konsep diri negatifnya. Sebelum kegiatan berakhir peneliti mengadakan kontrak waktu dengan konseli untuk pertemuan selanjutnya.

c. Pertemuan Ketiga

Pada pertemuan ketiga ini peneliti memasuki tahap *goal setting* atau menentukan tujuan konseling. Seperti biasa proses konseling diawali dengan peneliti melakukan opening dengan menyambut konseli dengan baik, memberi salam, menyapa, membicarakan topik netral misalnya, menanyakan kabar. Kemudian memasuki pembahasan inti, peneliti membimbing dan memantapkan tujuan yang akan dicapai

dalam konseling yaitu untuk dapat meningkatkan konsep diri yang dialami konseli sehingga ia mampu meningkatkan konsep dirinya dan tidak menutup diri sehingga mampu menerima dan diterima oleh lingkungan. Peneliti juga membantu konseli memandang masalahnya dengan memperhatikan hambatan-hambatan yang dihadapi untuk mencapai tujuan tersebut. Setelah diketahui hambatannya, kemudian peneliti mengajak konseli untuk lebih mengetahui sub-sub tujuan yang ingin dicapai dahulu hingga akhirnya tujuan umum dalam konseling dapat tercapai.

Tujuan yang ingin disepakati oleh konseli dan peneliti adalah mengatasi perilaku konsep diri rendah melalui konseling individual. Setelah tujuan dalam konseling disepakati oleh konseli dan peneliti, selanjutnya peneliti menanyakan kembali kepada konseli apakah konseli yakin terhadap tujuan yang ingin dicapai. Dalam hal ini konseli yakin akan tujuan yang ingin dicapai dalam kegiatan konseling ini. Peneliti selanjutnya mempertegas peran dan tugasnya dalam kegiatan konseling ini. Peneliti hanya bertugas membantu konseli untuk menangani perilakunya. Peneliti juga menjelaskan bahwa tujuan konseling tidak akan tercapai jika konseli tidak berusaha sendiri. Jadi peran konseli sangat mempengaruhi tercapai atau tidaknya tujuan yang telah disepakati. Konseli menyadari atas peran peneliti dalam kegiatan ini. Peneliti kemudian mengajak konseli untuk memikirkan hambatan yang mungkin dihadapi dalam mencapai tujuan tersebut.

Konseli awalnya akan mencoba untuk mencapai tujuan tersebut. Jika konseli sudah mencapai tujuan tersebut, berarti tujuan konseling sudah tercapai. Waktu konseling sudah hampir habis. Sebelum mengakhiri kegiatan konseling peneliti mengadakan kontrak waktu untuk pertemuan selanjutnya.

d. Pertemuan Keempat

Seperti biasa proses konseling diawali dengan peneliti melakukan *opening* dengan menyambut konseli dengan baik, memberi salam, menyapa, membicarakan topik netral misalnya, menanyakan kabar dan perkembangan konseli, serta menggunakan kalimat yang baik untuk memasuki pembahasan inti. Pada pertemuan keempat ini proses konseling *behavioral* telah memasuki tahap *technique implementation*. Pada tahap ini peneliti menentukan teknik konseling yang akan digunakan dalam konseling, yaitu teknik self-management. Kemudian peneliti menjelaskan tentang prosedur teknik *self-management*. Tujuan teknik ini adalah untuk membantu konseli dalam mengatur dan merubah perilaku ke arah yang lebih efektif melalui proses belajar tingkah laku baru yaitu konsep diri yang positif. Dalam *self-management* konseli akan melakukan pantau diri atau *self-monitoring*, evaluasi diri, tahap pemberian *reward* dan konsekuensi. *Self-monitoring* yang disepakati konseli adalah sesuai tujuan konseling yang telah ditentukan pada tahap *goal setting*. Kemudian peneliti mengajak konseli untuk menentukan *reward* jika berhasil

melaksanakan *self-monitoring* dengan baik dan menentukan konsekuensinya apabila konseli tidak melaksanakan *self-monitoring*.

Setelah menentukan reward dan konsekuensi, peneliti meminta konseli untuk benar-benar melakukan apa yang telah ia tulis dalam lembar tersebut dan meminta konseli untuk selalu melaporkan lembar *self-management*. Peneliti segera mengakhiri kegiatan kali ini karena waktu konseling telah usai. Sebelum menutup kegiatan Peneliti mengadakan kontrak waktu dengan konseli.

e. Pertemuan Kelima

Proses konseling diawali dengan peneliti melakukan *opening* dengan menyambut konseli dengan baik, memberi salam, menyapa, membicarakan topik netral misalnya, menanyakan kabar dan perkembangan konseli, serta memasuki pembahasan inti. Pada pertemuan kelima ini masih dengan tahap *technique implementation* dikarenakan tahap ini dilakukan selama 2 kali pertemuan. Pertemuan hari ini konseli memasuki tahap *self-management* yaitu evaluasi diri Peningkatan apakah sudah melaksanakan perilaku yang ada di lembar *self-monitoring* dengan baik atau belum. Konseli melaporkan lembar *self-management* kepada peneliti. Kemudian peneliti menjelaskan tentang sub tujuan yang sudah tercapai dan yang belum tercapai. Perilaku yang belum tercapai dengan penuh, peneliti berusaha memberi motivasi kepada konseli agar mampu melaksanakannya dengan baik lagi. Peneliti mengajak konseli untuk melanjutkan

mengisi lembar *self management*. Pada kegiatan ini peneliti masih membantu mengarahkan konseli dalam mengisi lembar *self management*. Arahan dari peneliti bertujuan supaya konseli tidak salah dalam mengisi lembar tersebut. Selain itu juga supaya konseli mengisi lembar *self management* sesuai dengan kemampuannya. Setelah konseli menyelesaikan pengisian lembar *self management*, peneliti meminta konseli untuk dapat berusaha melakukan apa yang telah dituliskan dalam lembar tersebut.

Peneliti menjelaskan bahwa permasalahan konseli tidak akan terentaskan jika konseli tidak melakukan apa yang konseli tuliskan dalam lembar *self management*. Peneliti juga memberikan motivasi kepada konseli untuk selalu berusaha agar melakukan kegiatan yang tertulis dalam lembar *self management*. Tidak terasa Kegiatan konseling akan berakhir, sehingga peneliti harus mengakhiri kegiatan. Sebelum menutup kegiatan peneliti mengadakan kontrak waktu dengan konseli untuk pertemuan selanjutnya dan juga berdo'a bersama konseli.

f. Pertemuan Keenam

Proses konseling diawali dengan peneliti melakukan *opening* dengan menyambut konseli dengan baik, memberi salam, menyapa, membicarakan topik netral misalnya, menanyakan kabar dan perkembangan konseli, serta menggunakan kalimat yang baik untuk memasuki pembahasan inti. Pada pertemuan keenam ini peneliti melakukan tahap konseling *evaluation-termination*. Peneliti

mengevaluasi kegiatan konseling yang telah dilaksanakan dari pertemuan pertama dan terakhir. Peneliti juga memberikan kesempatan kepada konseli untuk mengevaluasi hal apa yang sudah dilakukan oleh konseli setelah diberi *treatment* dan menanyakan tentang hal-hal yang sudah dilakukan oleh konseli serta hambatan apa saja yang dihadapi.

Peneliti berharap meskipun dilakukan tanpa adanya *reward* dan konsekuensi lagi, konseli mampu melihat dirinya sendiri yang meliputi keadaan fisik, sosial, dan psikologis, yang dirasa dan diyakini benar, dan diperoleh dari pengalaman serta interaksinya dengan orang lain, dapat mempertahankan keterampilannya sampai di luar sesi konseling; serta perubahan yang mantap dan menetap. Peneliti mengakhiri konseling dengan berdo'a bersama konseli.

Dari penjelasan proses konseling sebanyak 6 kali di atas, rata-rata pelaksanaan konseling sudah dilakukan dengan baik dan sesuai prosedur konseling tahap *behavioral*. Peningkatan hasil apa saja yang diungkapkan konseli, dapat dilihat pada lampiran penelitian tentang proses pelaksanaan konseling *behavioral* dengan teknik *self-management*.

2. Deskripsi Data Penelitian

a. Gambaran Konsep Diri Remaja SMA Muhammadiyah Muntilan

Gambaran konsep diri remaja SMA Muhammadiyah Muntilan merupakan gambaran konsep diri remaja awal atau sebelum dilakukan tindakan bimbingan individu dengan teknik *self management*. Pengukuran awal konsep diri remaja dilakukan sebelum pelaksanaan tindakan bimbingan individu dengan teknik *self management*.

Instrumen yang digunakan berupa skala konsep diri yang diberikan kepada 51 siswa yang menjadi responden. Adapun gambaran konsep diri remaja SMA Muhammadiyah Muntitan selengkapnya disajikan dalam tabel berikut:

Tabel: 4
Deskripsi Konsep Diri Remaja SMA Muhammadiyah Muntitan
Pra Tindakan

Konsep Diri Remaja	N	Minimum	Maksimum	Rata-rata
Pra Tindakan	51	131	281	225,9

Sumber: data primer diolah, 2016

Hasil jawaban responden diketahui bahwa gambaran konsep diri remaja SMA Muhammadiyah Muntitan rata-rata sebesar 225,9 dengan perolehan nilai minimum 131 dan nilai maksimum 281. Langkah selanjutnya adalah membuat kategori gambaran konsep diri remaja pra tindakan menjadi tiga kategori yaitu tinggi, sedang dan rendah. Skala konsep diri remaja menggunakan skor 1 sampai 4 dengan jumlah item sebanyak 78 butir soal. Panjang kelas interval kriteria konsep diri remaja dapat ditentukan dengan cara sebagai berikut:

$$\text{Persentase skor tertinggi (ST)} = (4 : 4) \times 100\% = 100\%$$

$$\text{Persentase skor terendah (SR)} = (1 : 4) \times 100\% = 25\%$$

$$\text{Rentang} = 100\% - 25\% = 75\%$$

$$\text{Banyaknya kriteria} = 3 \text{ (tinggi, sedang, rendah)}$$

$$\begin{aligned} \text{Panjang kelas interval (I)} &= \text{rentang} : \text{banyaknya kriteria} \\ &= 75\% : 3 = 25\% \end{aligned}$$

Berdasarkan perhitungan di atas maka kriteria penilaian tingkat konsep diri remaja adalah sebagai berikut:

Tabel: 5
Kategori Skor Konsep Diri Remaja

No	Kriteria	Rumus	Interval	Skor
1	Tinggi	$> ST+I$	$> 75\%$	> 234
2	Sedang	$SR + I \text{ s/d } ST-I$	$50\%-75\%$	$156-234$
3	Rendah	$< SR + I$	$< 50\%$	< 156

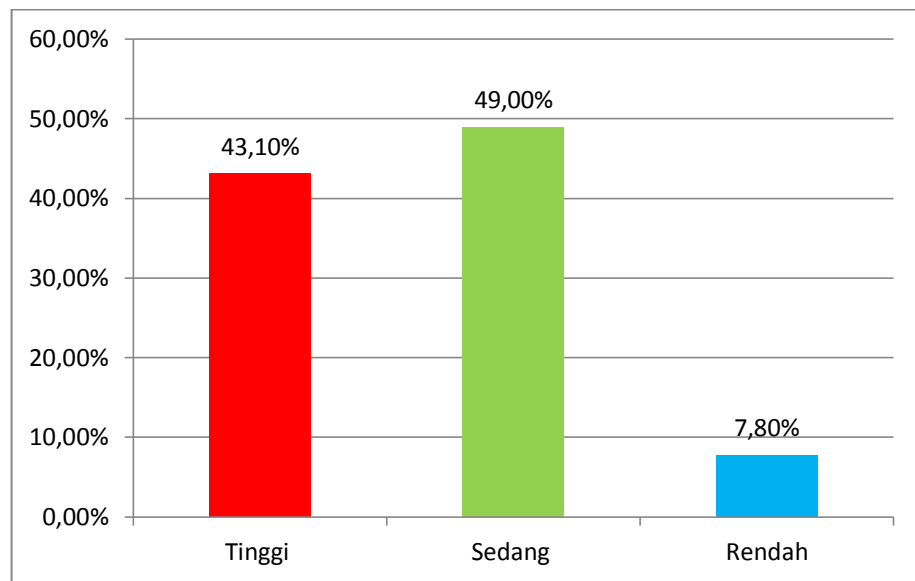
Adapun distribusi frekuensi masing-masing kriteria konsep diri remaja berdasarkan interval di atas dapat dilihat dalam tabel sebagai berikut.

Tabel: 6
Distribusi Skor/Nilai Konsep Diri Remaja
SMA Muhammadiyah Muntilan

No	Kategori	Skor	Jumlah	%
1	Tinggi	> 234	22	43,1%
2	Sedang	$156-234$	25	49,0%
3	Rendah	< 156	4	7,8%
Jumlah			51	100,0%

Sumber: data primer diolah, 2016

Tabel di atas dapat dilihat bahwa dari 51 siswa yang diteliti, 22 siswa atau 43,1% siswa memiliki konsep diri dalam kategori tinggi, 25 siswa atau 49% siswa memiliki konsep diri dalam kategori sedang dan 4 siswa atau 7,8% memiliki konsep diri dengan kategori rendah. Adapun sebaran data pada masing-masing kategori dapat diamati melalui grafik di bawah ini:



Grafik: 1
Konsep Diri Remaja SMA Muhammadiyah Muntiran
Sebelum Penelitian

Berdasarkan grafik di atas, diketahui bahwa nilai tertinggi adalah dalam kategori sedang. Dengan demikian dapat diketahui bahwa sebelum diberikan tindakan berupa bimbingan individu dengan teknik *self management*, secara umum konsep diri remaja pada siswa SMA Muhammadiyah Muntiran dalam kategori sedang.

b. Hasil Konsep Diri Remaja *Pre Test* dan *Post Test*

Berdasarkan hasil *pre test*, peneliti menentukan 4 siswa yang mempunyai kriteria rendah untuk diberikan layanan konseling behavioral dengan teknik *self-management*. Siswa-siswa tersebut dijadikan sampel dalam penelitian. Adapun alasannya karena peneliti merasa bahwa siswa tersebut memiliki masalah dengan konsep dirinya yang rendah serta berdasarkan rekomendasi dari guru Bimbingan dan

Konseling di sekolah. Jika siswa tersebut tidak segera mendapatkan layanan konseling behavioral, dikhawatirkan konsep diri siswa akan semakin menurun.

Setelah dilaksanakan konseling behavioral dengan teknik *self-management* selama 6 kali pertemuan, selanjutnya dilakukan *post test* untuk mengetahui peningkatan konsep diri remaja. Peningkatan disini berarti meningkat dari kriteria rendah menjadi kriteria tinggi sehingga ada peningkatan setelah dilakukan *treatment*. Perhitungan total tentang konsep diri remaja sebelum dan setelah diberikan layanan konseling *behavioral* dengan teknik *self-management* adalah sebagai berikut:

Tabel: 7
Distribusi Skor/Nilai Konsep Diri Remaja

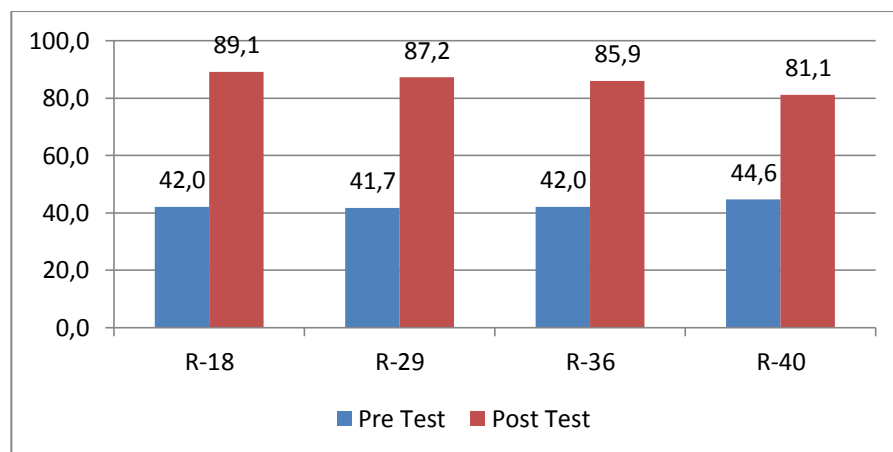
Kode Resp	<i>Pre Test</i>			<i>Post Test</i>		
	Skor	%	Kategori	Skor	%	Kategori
R-18	131	42,0	Rendah	278	89,1	Tinggi
R-29	130	41,7	Rendah	272	87,2	Tinggi
R-36	131	42,0	Rendah	268	85,9	Tinggi
R-40	139	44,6	Rendah	253	81,1	Tinggi
Rata-rata	132,75	42,5	Rendah	278	89,1	Tinggi

Sumber: data primer diolah, 2016

Tabel tersebut menunjukkan bahwa rata-rata konsep diri remaja pada saat *pre test* termasuk dalam kriteria rendah, yaitu dengan persentase sebesar 42,5%. Nilai tersebut berkisar antara rentangan persentase sebesar 42% sampai dengan 43,9% dengan kriteria rendah. Sampel yang digunakan memiliki tingkat konsep diri yang memperoleh skor terendah dengan tujuan untuk meningkatkan konsep diri tersebut menjadi lebih tinggi.

Setelah diberikan perlakuan berupa konseling behavioral dengan teknik *self-management*, rata-rata konsep diri remaja pada 4 siswa meningkat menjadi kriteria tinggi, yaitu dengan skor sebesar 278 dan persentase sebesar 89,1%. Hal ini menunjukkan bahwa setelah mendapat layanan berupa konseling behavioral dengan teknik *self-management* konsep diri remaja mengalami peningkatan.

Peningkatan konsep diri remaja setelah diberikan layanan konseling behavioral dengan teknik *self-management* dapat digambarkan dalam grafik sebagai berikut:



Grafik:2
Peningkatan Konsep Diri Remaja SMA Muhammadiyah Muntilan

Peningkatan konsep diri remaja berdasarkan tiap-tiap indikator selengkapnya dapat dijelaskan sebagai berikut:

1) Bentuk tubuh

Konsep diri remaja berkenaan dengan indikator bentuk tubuh dalam penelitian ini diukur dengan 8 pernyataan dengan skor jawaban 1 sampai 4. Peningkatan konsep diri remaja indikator bentuk tubuh sebelum dan setelah diberikan layanan konseling

behavioral dengan teknik *self-management*, lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut:

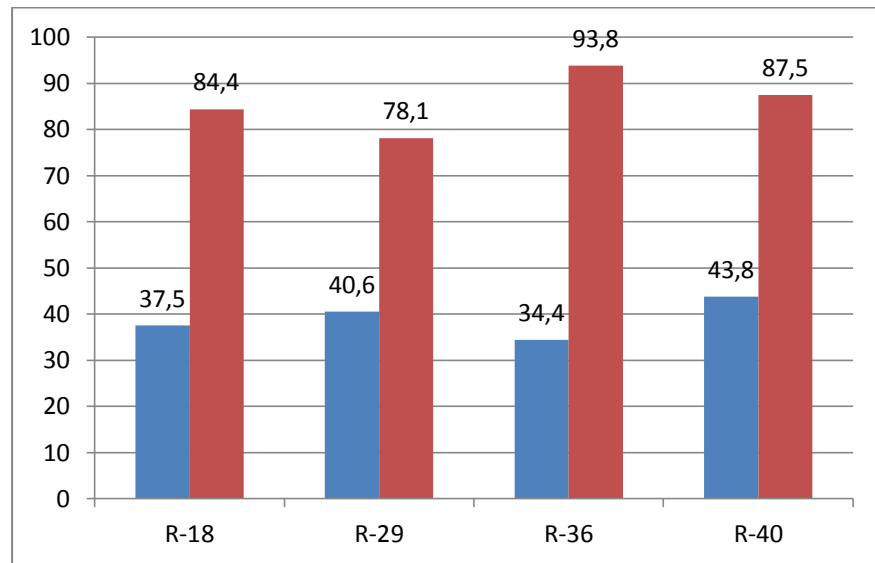
Tabel: 8
Peningkatan Konsep Diri Remaja Indikator Bentuk Tubuh

Kode Resp	<i>Pre Test</i>			<i>Post Test</i>		
	Skor	%	Kategori	Skor	%	Kategori
R-18	12	37,5	Rendah	27	84,4	Tinggi
R-29	13	40,6	Rendah	25	78,1	Tinggi
R-36	11	34,4	Rendah	30	93,8	Tinggi
R-40	14	43,8	Rendah	28	87,5	Tinggi
Rata-rata	12,5	39,1	Rendah	27,5	85,9	Tinggi

Sumber: data primer diolah, 2016

Tabel tersebut menunjukkan bahwa saat *pre test*, rata-rata konsep diri remaja pada indikator bentuk tubuh termasuk dalam kriteria rendah yaitu dengan persentase sebesar 39,1% dengan rata-rata skor 12,5. Setelah diberikan layanan konseling behavioral dengan teknik *self-management*, diketahui rata-rata konsep diri remaja pada indikator bentuk tubuh termasuk dalam kriteria tinggi yaitu dengan persentase sebesar 85,9% dengan rata-rata skor 27,5.

Artinya pada indikator ini mengalami peningkatan antara sebelum dan setelah diberikan layanan konseling behavioral dengan teknik *self-management*. Peningkatan indikator bentuk tubuh setelah diberikan layanan konseling behavioral dengan teknik *self-management* dapat digambarkan dalam grafik sebagai berikut:



Grafik:3
Peningkatan Konsep Diri Remaja Indikator Bentuk Tubuh

2) Kesehatan

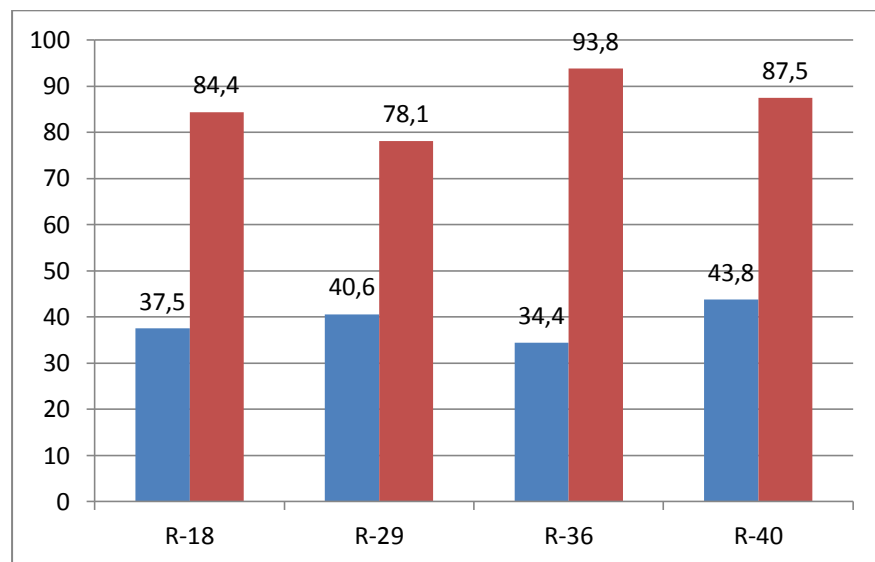
Konsep diri remaja berkenaan dengan indikator kesehatan dalam penelitian ini diukur dengan 10 pernyataan dengan skor jawaban 1 sampai 4. Peningkatan konsep diri remaja indikator kesehatan sebelum dan setelah diberikan layanan konseling behavioral dengan teknik *self-management*, lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel: 9
Peningkatan Konsep Diri Remaja Indikator Kesehatan

Kode Resp	Pre Test			Post Test		
	Skor	%	Kategori	Skor	%	Kategori
R-18	13	32,5	Rendah	38	95,0	Tinggi
R-29	15	37,5	Rendah	36	90,0	Tinggi
R-36	14	35,0	Rendah	38	95,0	Tinggi
R-40	13	32,5	Rendah	30	75,0	Sedang
Rata-rata	13,8	34,4	Rendah	35,5	88,8	Tinggi

Sumber: data primer diolah, 2016

Peningkatan indikator kesehatan setelah diberikan layanan konseling behavioral dengan teknik *self-management* dapat digambarkan dalam grafik sebagai berikut:



Grafik: 4
Peningkatan Konsep Diri Remaja Indikator Kesehatan

Grafik tersebut berarti bahwa pada indikator kesehatan mengalami peningkatan setelah diberikan layanan konseling behavioral dengan teknik *self-management*.

Tabel di atas menunjukkan bahwa saat *pre test*, rata-rata konsep diri remaja pada indikator kesehatan termasuk dalam kriteria rendah yaitu dengan persentase sebesar 34,4% dengan rata-rata skor 13,8. Setelah diberikan layanan konseling behavioral dengan teknik *self-management*, rata-rata konsep diri remaja pada indikator kesehatan termasuk dalam kriteria tinggi yaitu dengan persentase sebesar 88,8% dengan rata-rata skor 35,5.

3) Penampilan

Konsep diri remaja berkenaan dengan indikator kesehatan dalam penelitian ini diukur dengan 6 pernyataan dengan skor jawaban 1 sampai 4. Peningkatan konsep diri remaja indikator penampilan sebelum dan setelah diberikan layanan konseling behavioral dengan teknik *self-management*, lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut:

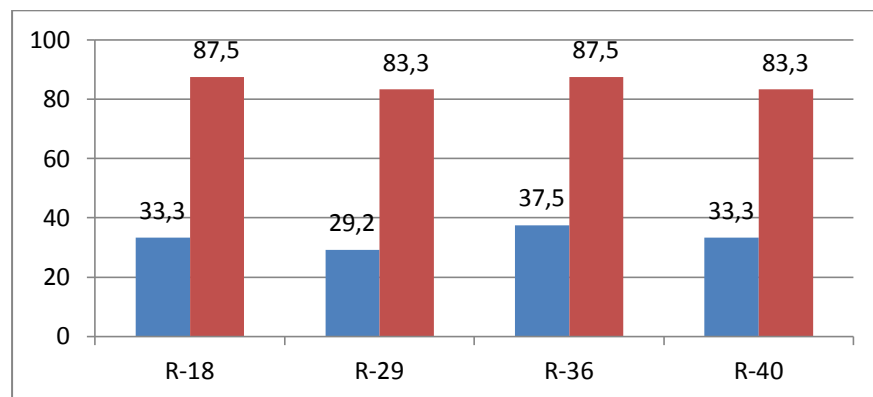
Tabel: 10
Peningkatan Konsep Diri Remaja Indikator Penampilan

Kode Resp	Pre Test			Post Test		
	Skor	%	Kategori	Skor	%	Kategori
R-18	8	33,3	Rendah	21	87,5	Tinggi
R-29	7	29,2	Rendah	20	83,3	Tinggi
R-36	9	37,5	Rendah	21	87,5	Tinggi
R-40	8	33,3	Rendah	20	83,3	Tinggi
Rata-rata	8	33,3	Rendah	20,5	85,4	Tinggi

Sumber: data primer diolah, 2016

Tabel tersebut menunjukkan bahwa saat *pre test*, rata-rata konsep diri remaja pada indikator penampilan termasuk dalam kriteria rendah yaitu dengan persentase sebesar 33,3% dengan rata-rata skor 8. Setelah diberikan layanan konseling behavioral dengan teknik *self-management*, rata-rata konsep diri remaja pada indikator penampilan termasuk dalam kriteria tinggi yaitu dengan persentase sebesar 85,4% dengan rata-rata skor 20,5. Artinya pada indikator ini mengalami peningkatan antara sebelum dan setelah diberikan layanan konseling behavioral dengan teknik *self-management*.

Peningkatan indikator penampilan setelah diberikan layanan konseling behavioral dengan teknik *self-management* dapat digambarkan dalam grafik sebagai berikut:



Grafik: 5
Peningkatan Konsep Diri Remaja Indikator Penampilan

4) Peran sosial dengan keluarga

Konsep diri remaja berkenaan dengan indikator peran sosial dengan keluarga dalam penelitian ini diukur dengan 5 pernyataan dengan skor jawaban 1 sampai 4. Peningkatan konsep diri remaja indikator peran sosial dengan keluarga sebelum dan setelah diberikan layanan konseling behavioral dengan teknik *self-management*, lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut:

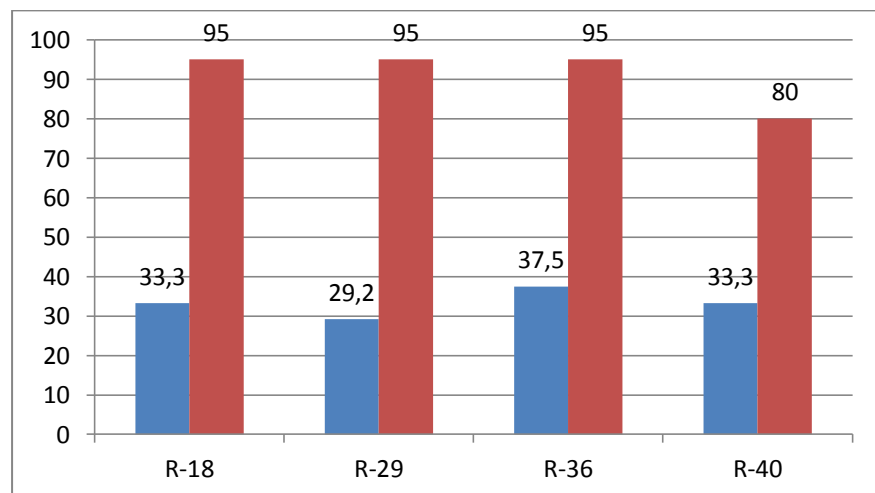
Tabel:11
Peningkatan Konsep Diri Remaja
Indikator Peran Sosial dengan keluarga

Kode Resp	Pre Test			Post Test		
	Skor	%	Kategori	Skor	%	Kategori
R-18	8	33,3	Rendah	19	95,0	Tinggi
R-29	7	29,2	Rendah	19	95,0	Tinggi
R-36	9	37,5	Rendah	19	95,0	Tinggi
R-40	8	33,3	Rendah	16	80,0	Tinggi
Rata-rata	8	33,3	Rendah	18,3	91,3	Tinggi

Sumber: data primer diolah, 2016

Tabel tersebut menunjukkan bahwa saat *pre test*, rata-rata konsep diri remaja pada indikator peran sosial dengan keluarga termasuk dalam kriteria rendah yaitu dengan persentase sebesar 33,3% dengan rata-rata skor 8. Setelah diberikan layanan konseling behavioral dengan teknik *self-management*, rata-rata konsep diri remaja pada indikator peran sosial dengan keluarga termasuk dalam kriteria tinggi yaitu dengan persentase sebesar 91,3% dengan rata-rata skor 18,3.

Artinya pada indikator ini mengalami peningkatan antara sebelum dan setelah diberikan layanan konseling behavioral dengan teknik *self-management*. Peningkatan indikator peran sosial dengan keluarga setelah diberikan layanan konseling behavioral dengan teknik *self-management* dapat digambarkan dalam grafik sebagai berikut:



Grafik: 6
Peningkatan Konsep Diri Remaja
Indikator Peran Sosial dengan keluarga

5) Peran sosial dengan lingkungan

Konsep diri remaja berkenaan dengan indikator peran sosial dengan lingkungan dalam penelitian ini diukur dengan 10 pernyataan dengan skor jawaban 1 sampai 4. Peningkatan konsep diri remaja indikator peran sosial dengan lingkungan sebelum dan setelah diberikan layanan konseling behavioral dengan teknik *self-management*, lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel: 12
Peningkatan Konsep Diri Remaja
Indikator Peran Sosial dengan Lingkungan

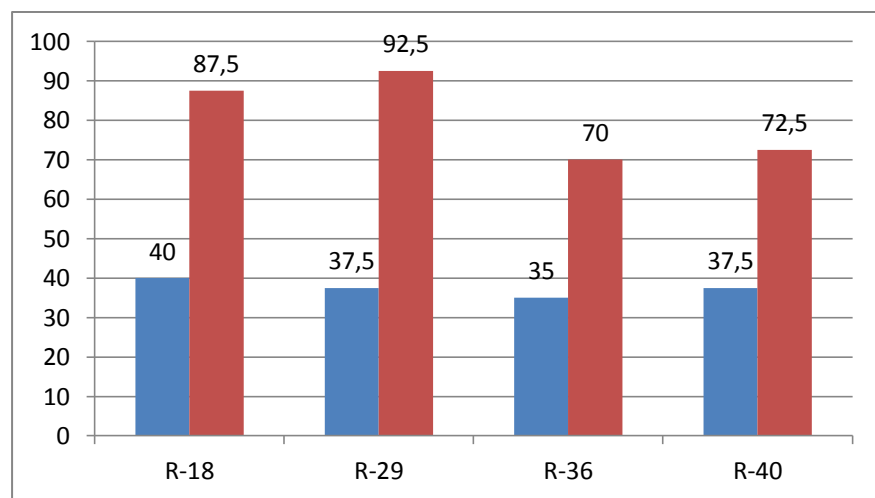
Kode Resp	<i>Pre Test</i>			<i>Post Test</i>		
	Skor	%	Kategori	Skor	%	Kategori
R-18	16	40,0	Rendah	35	87,5	Tinggi
R-29	15	37,5	Rendah	37	92,5	Tinggi
R-36	14	35,0	Rendah	28	70,0	Tinggi
R-40	15	37,5	Rendah	29	72,5	Tinggi
Rata-rata	15	37,5	Rendah	32,3	80,6	Tinggi

Sumber: data primer diolah, 2016

Tabel tersebut menunjukkan bahwa saat *pre test*, rata-rata konsep diri remaja pada indikator peran sosial dengan lingkungan termasuk dalam kriteria rendah yaitu dengan persentase sebesar 37,5% dengan rata-rata skor 15. Setelah diberikan layanan konseling behavioral dengan teknik *self-management*, rata-rata konsep diri remaja pada indikator peran sosial dengan lingkungan termasuk dalam kriteria tinggi yaitu dengan persentase sebesar 80,6% dengan rata-rata skor 32,5. Artinya pada indikator ini

mengalami peningkatan antara sebelum dan setelah diberikan layanan konseling behavioral dengan teknik *self-management*.

Peningkatan indikator peran sosial dengan lingkungan setelah diberikan layanan konseling behavioral dengan teknik *self-management* dapat digambarkan dalam grafik sebagai berikut:



Grafik: 7
Peningkatan Konsep Diri Remaja
Indikator Peran Sosial dengan Lingkungan

6) Kejujuran

Konsep diri remaja berkenaan dengan indikator kejujuran dalam penelitian ini diukur dengan 9 pernyataan dengan skor jawaban 1 sampai 4. Peningkatan konsep diri remaja indikator kejujuran sebelum dan setelah diberikan layanan konseling behavioral dengan teknik *self-management*, lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut:

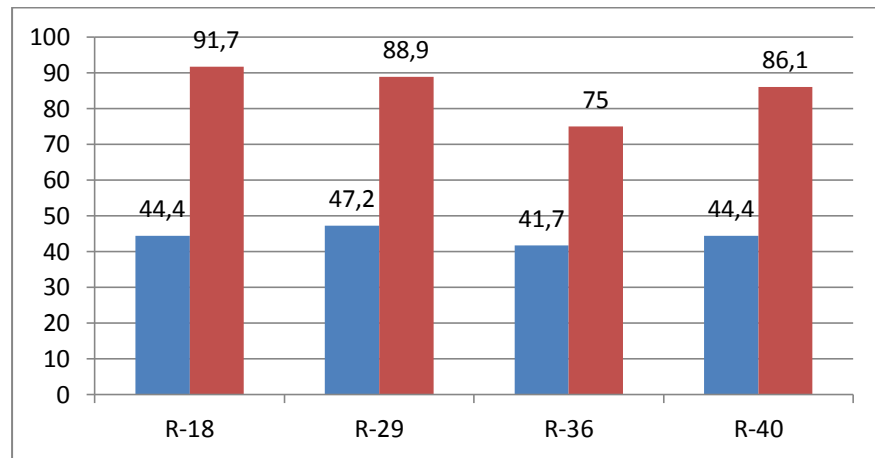
Tabel: 13
Peningkatan Konsep Diri Remaja Indikator Kejujuran

Kode Resp	<i>Pre Test</i>			<i>Post Test</i>		
	Skor	%	Kategori	Skor	%	Kategori
R-18	16	44,4	Rendah	33	91,7	Tinggi
R-29	17	47,2	Rendah	32	88,9	Tinggi
R-36	15	41,7	Rendah	27	75,0	Tinggi
R-40	16	44,4	Rendah	31	86,1	Tinggi
Rata-rata	16	44,4	Rendah	30,8	85,4	Tinggi

Sumber: data primer diolah, 2016

Tabel tersebut menunjukkan bahwa saat *pre test*, rata-rata konsep diri remaja pada indikator kejujuran termasuk dalam kriteria rendah yaitu dengan persentase sebesar 44,4% dengan rata-rata skor 16. Setelah diberikan layanan konseling behavioral dengan teknik *self-management*, rata-rata konsep diri remaja pada indikator kejujuran termasuk dalam kriteria tinggi yaitu dengan persentase sebesar 85,4% dengan rata-rata skor 30,8. Artinya pada indikator ini mengalami peningkatan antara sebelum dan setelah diberikan layanan konseling behavioral dengan teknik *self-management*.

Peningkatan indikator kejujuran setelah diberikan layanan konseling behavioral dengan teknik *self-management* dapat digambarkan dalam grafik sebagai berikut:



Grafik: 8
Peningkatan Konsep Diri Remaja Indikator Kejujuran

7) Tanggung jawab

Konsep diri remaja berkenaan dengan indikator tanggung jawab dalam penelitian ini diukur dengan 6 pernyataan dengan skor jawaban 1 sampai 4. Peningkatan konsep diri remaja indikator tanggung jawab sebelum dan setelah diberikan layanan konseling behavioral dengan teknik *self-management*, lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel: 14
Peningkatan Konsep Diri Remaja Indikator Tanggung Jawab

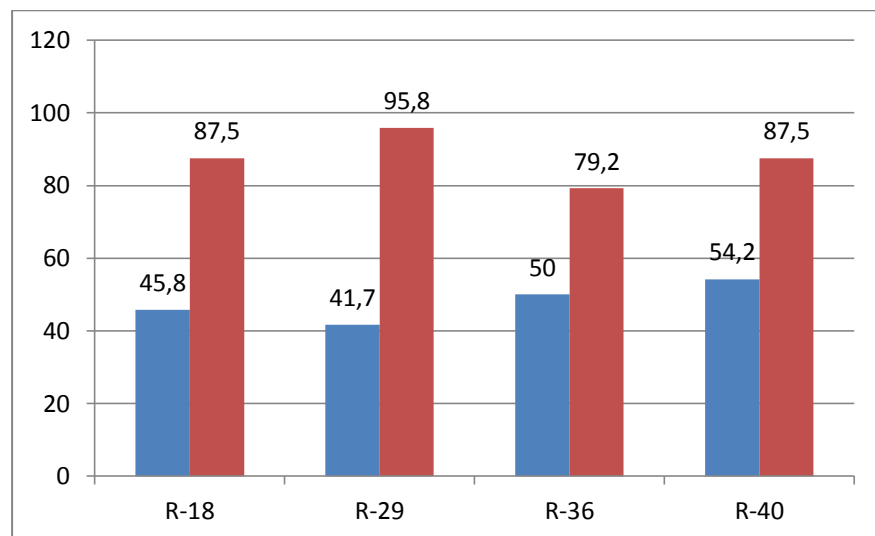
Kode Resp	Pre Test			Post Test		
	Skor	%	Kategori	Skor	%	Kategori
R-18	11	45,8	Rendah	21	87,5	Tinggi
R-29	10	41,7	Rendah	23	95,8	Tinggi
R-36	12	50,0	Rendah	19	79,2	Tinggi
R-40	13	54,2	Rendah	21	87,5	Tinggi
Rata-rata	11,5	47,9	Rendah	21	87,5	Tinggi

Sumber: data primer diolah, 2016

Tabel tersebut menunjukkan bahwa saat *pre test*, rata-rata konsep diri remaja pada indikator tanggung jawab termasuk dalam

kriteria rendah yaitu dengan persentase sebesar 47,9% dengan rata-rata skor 11,5. Setelah diberikan layanan konseling behavioral dengan teknik *self-management*, rata-rata konsep diri remaja pada indikator tanggung jawab termasuk dalam kriteria tinggi yaitu dengan persentase sebesar 87,5% dengan rata-rata skor 21. Artinya pada indikator ini mengalami peningkatan antara sebelum dan setelah diberikan layanan konseling behavioral dengan teknik *self-management*.

Peningkatan indikator tanggung jawab setelah diberikan layanan konseling behavioral dengan teknik *self-management* dapat digambarkan dalam grafik sebagai berikut:



Grafik: 9
Peningkatan Konsep Diri Remaja Indikator Tanggung Jawab

8) Perilaku religius

Konsep diri remaja berkenaan dengan indikator perilaku religius dalam penelitian ini diukur dengan 6 pernyataan dengan

skor jawaban 1 sampai 4. Peningkatan konsep diri remaja indikator perilaku religius sebelum dan setelah diberikan layanan konseling behavioral dengan teknik *self-management*, lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut:

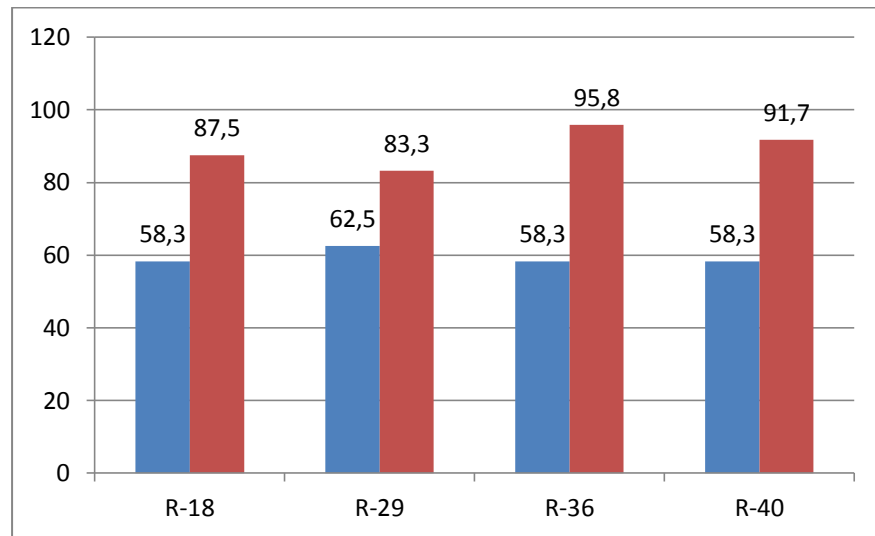
Tabel: 15
Peningkatan Konsep Diri Remaja Indikator Perilaku Religius

Kode Resp	<i>Pre Test</i>			<i>Post Test</i>		
	Skor	%	Kategori	Skor	%	Kategori
R-18	14	58,3	Sedang	21	87,5	Tinggi
R-29	15	62,5	Sedang	20	83,3	Tinggi
R-36	14	58,3	Sedang	23	95,8	Tinggi
R-40	14	58,3	Sedang	22	91,7	Tinggi
Rata-rata	14,3	59,4	Sedang	21,5	89,6	Tinggi

Sumber: data primer diolah, 2016

Tabel tersebut menunjukkan bahwa saat *pre test*, rata-rata konsep diri remaja pada indikator perilaku religius termasuk dalam kriteria sedang yaitu dengan persentase sebesar 59,4% dengan rata-rata skor 14,3. Setelah diberikan layanan konseling behavioral dengan teknik *self-management*, rata-rata konsep diri remaja pada indikator perilaku religius termasuk dalam kriteria tinggi yaitu dengan persentase sebesar 89,6% dengan rata-rata skor 21,5. Artinya pada indikator ini mengalami peningkatan antara sebelum dan setelah diberikan layanan konseling behavioral dengan teknik *self-management*.

Peningkatan indikator religius setelah diberikan layanan konseling behavioral dengan teknik *self-management* dapat digambarkan dalam grafik sebagai berikut:



Grafik: 10
Peningkatan Konsep Diri Remaja Indikator Religius

9) Pikiran dan perasaan terhadap diri sendiri

Konsep diri remaja berkenaan dengan indikator pikiran dan perasaan terhadap diri sendiri dalam penelitian ini diukur dengan 10 pernyataan.

Tabel: 16
Peningkatan Konsep Diri Remaja
Indikator Pikiran dan Perasaan Terhadap Diri Sendiri

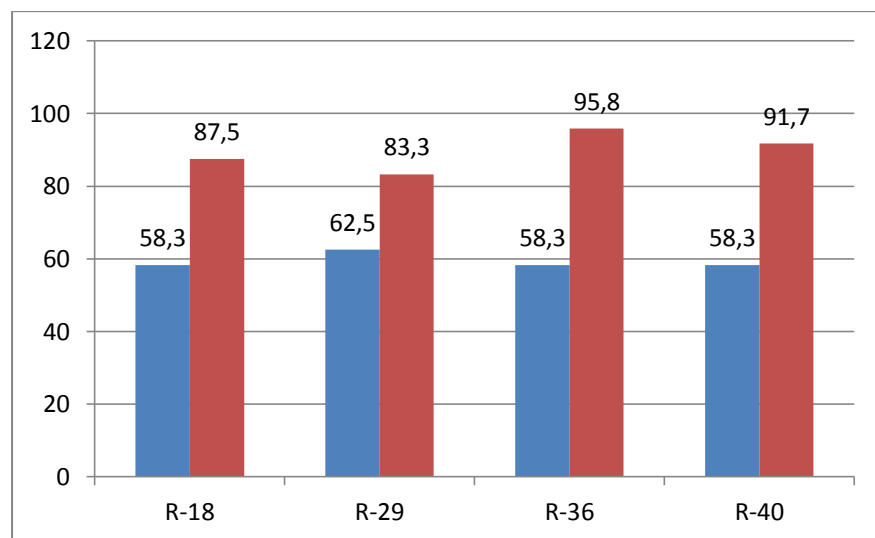
Kode Resp	Pre Test			Post Test		
	Skor	%	Kategori	Skor	%	Kategori
R-18	18	45,0	Rendah	36	90,0	Tinggi
R-29	15	37,5	Rendah	32	80,0	Tinggi
R-36	19	47,5	Rendah	36	90,0	Tinggi
R-40	21	52,5	Rendah	29	72,5	Tinggi
Rata-rata	18,3	45,6	Rendah	33,3	83,1	Tinggi

Sumber: data primer diolah, 2016

Tabel di atas menunjukkan bahwa rata-rata konsep diri remaja pada indikator pikiran dan perasaan terhadap diri sendiri termasuk dalam kriteria rendah yaitu dengan persentase sebesar 45,6%

dengan rata-rata skor 18,3. Setelah diberikan layanan konseling behavioral dengan teknik *self-management*, rata-rata konsep diri remaja pada indikator pikiran dan perasaan terhadap diri sendiri termasuk dalam kriteria tinggi yaitu dengan persentase sebesar 83,1% dengan rata-rata skor 33,3. Artinya pada indikator ini mengalami peningkatan antara sebelum dan setelah diberikan layanan konseling behavioral dengan teknik *self-management*.

Peningkatan tersebut dapat digambarkan dalam grafik sebagai berikut:



Grafik: 11
Peningkatan Konsep Diri Remaja
Indikator Pikiran dan Perasaan Terhadap Diri Sendiri

10) Sikap terhadap diri sendiri

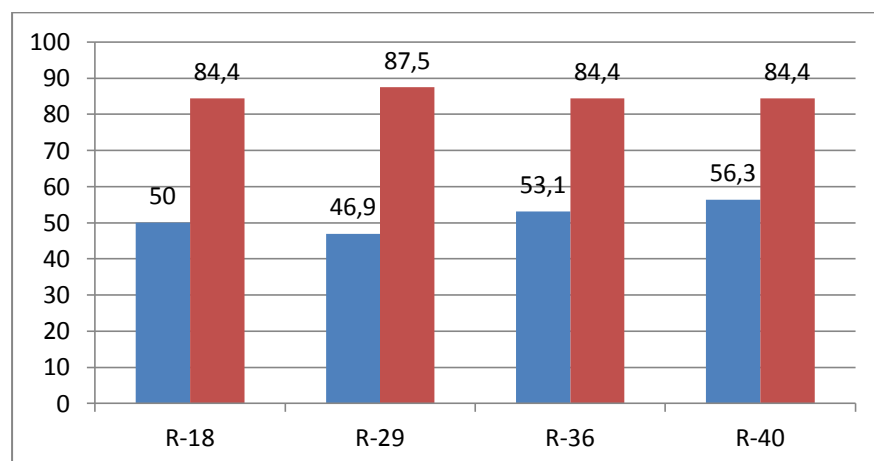
Konsep diri remaja berkenaan dengan indikator sikap terhadap diri sendiri dalam penelitian ini diukur dengan 8 pernyataan dengan skor jawaban 1 sampai 4.

Tabel: 17
Peningkatan Konsep Diri Remaja
Indikator Sikap Terhadap Diri Sendiri

Kode Resp	<i>Pre Test</i>			<i>Post Test</i>		
	Skor	%	Kategori	Skor	%	Kategori
R-18	16	50,0	Rendah	27	84,4	Tinggi
R-29	15	46,9	Rendah	28	87,5	Tinggi
R-36	17	53,1	Rendah	27	84,4	Tinggi
R-40	18	56,3	Rendah	27	84,4	Tinggi
Rata-rata	16,5	51,6	Rendah	27,3	85,2	Tinggi

Sumber: data primer diolah, 2016

Tabel tersebut menunjukkan bahwa saat *pre test*, rata-rata konsep diri remaja pada indikator sikap terhadap diri sendiri termasuk dalam kriteria rendah yaitu dengan persentase sebesar 51,6% dengan rata-rata skor 16,5. Setelah diberikan layanan konseling behavioral dengan teknik *self-management*, menjadi kriteria tinggi yaitu dengan persentase sebesar 85,2% dengan rata-rata skor 27,3. Peningkatan tersebut dapat digambarkan dalam grafik sebagai berikut:



Grafik: 12
Peningkatan Konsep Diri Remaja
Indikator Sikap Terhadap Diri Sendiri

c. Peningkatan Konsep Diri remaja Setelah Mengikuti Layanan Konseling Behavioral dengan Teknik *Self-Management*

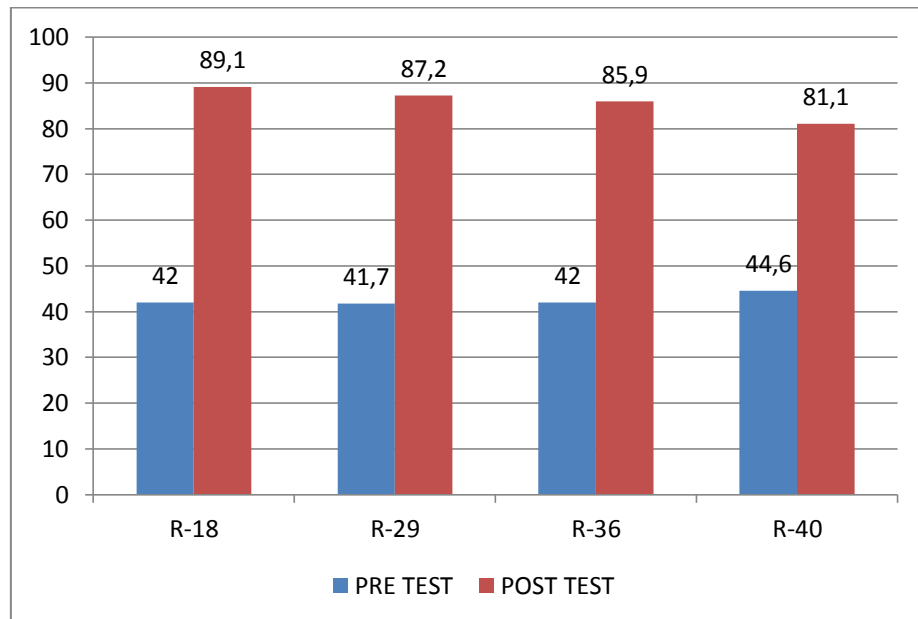
Peningkatanpeningkatan konsep diri remaja di SMA Muhammadiyah Muntilan setelah diberikan layanan konseling behavioral dengan teknik *self-management*, dapat dilihat melalui analisis dari hasil *pre test* dan *post test* sebagai berikut:

Tabel: 19
Perbedaan Konsep Diri Remaja sebelum dan Sesudah
Layanan Konseling Behavioral dengan Teknik *Self-Management*

Kode Resp	<i>Pre Test</i>			<i>Post Test</i>			% skor peningkatan
	Skor	%	Kategori	Skor	%	Kategori	
R-18	131	42,0	Rendah	278	89,1	Tinggi	47,1
R-29	130	41,7	Rendah	272	87,2	Tinggi	45,5
R-36	131	42,0	Rendah	268	85,9	Tinggi	43,9
R-40	139	44,6	Rendah	253	81,1	Tinggi	36,5
Rata-rata	132,8	42,8	Rendah	267,8	85,8	Tinggi	43,0

Sumber: data primer diolah, 2016

Berdasarkan tabel tersebut menunjukkan bahwa dari 4 siswa tersebut mengalami peningkatan konsep diri remaja. 4 siswa yang sebelumnya berada pada kategori rendah setelah diberi *treatment* berupa konseling behavioral dengan teknik *self-management* 4 siswa tersebut mengalami peningkatan ke kategori tinggi. Dari perhitungan persentase rata-rata konsep diri remaja sebelum mendapatkan perlakuan adalah 42,8% dan termasuk kategori rendah. Namun, setelah mendapatkan perlakuan konseling behavioral dengan teknik *self-management* persentase rata-rata tersebut mengalami peningkatan sebesar 42,7% sehingga menjadi 85,8% dan termasuk dalam kategori tinggi.



Grafik: 13

Persentase Peningkatan Konsep Diri remaja Sebelum dan Setelah Layanan Konseling Behavioral dengan Teknik *Self-Management*

Di bawah ini akan dapat dilihat peningkatan konsep diri remaja dilihat dari peningkatan tiap indikator konsep diri remaja.

Tabel: 20
Hasil Persentase Skor
Berdasarkan Indikator Konsep Diri Remaja
Sebelum dan Setelah Memperoleh Treatment

No	Indikator	% Skor		Kriteria		% Peningkatan
		Pre	Post	Pre	Post	
1	Bentuk tubuh	39,1	85,9	R	T	46,8
2	Kesehatan	34,4	88,8	R	T	54,4
3	Penampilan	33,3	85,4	R	T	52,1
4	Peran sosial dg keluarga	35,0	91,3	R	T	56,3
5	Peran sosial dg lingkungan	37,5	80,6	R	T	43,1
6	Kejujuran	44,4	85,4	R	T	41,0
7	Tanggung jawab	47,9	87,5	R	T	39,6
8	Perilaku religius	59,4	89,6	S	T	30,2
9	Pikiran dan perasaan terhadap diri sendiri	45,6	83,1	R	T	37,5
10	Sikap terhadap diri sendiri	51,6	85,2	R	T	33,6
Rata-rata		42,8	85,8	R	T	43,0

Sumber: data primer diolah, 2016

Berdasarkan tabel tersebut dapat diketahui bahwa semua indikator mengalami peningkatan. Untuk persentase skor rata-rata juga meningkat sebesar 43% dari yang semula persentase rata-ratanya 42,8% menjadi 85,8%.

3. Uji Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah konseling behavioral dengan teknik *self management* efektif untuk meningkatkan konsep diri remaja. Pembuktian kebenaran hipotesis dalam penelitian ini menggunakan analisis data *statistik non parametric* yaitu *wilcoxon test*. Uji ini dipilih untuk membandingkan antara satu sampel data yang saling berhubungan karena subyek mendapat perlakuan yang diukur sebelum dan sesudah tindakan (Santoso, 2004: 300). Kaidah yang digunakan untuk menerima atau menolak hipotesis adalah dengan membandingkan nilai *z* hitung dengan taraf signifikansi 5%.

Tes statistik *wilcoxon test* dilakukan dengan bantuan komputer program SPSS 20 *for windows*. Adapun hasil analisis *wilcoxon test* disajikan dalam tabel berikut.

Tabel: 21
Hasil Analisis Statistik *Wilcoxon Test*

Konsep diri remaja	<i>Mean</i>	Z hitung	p	Keterangan
Pre test	134,5	-2,826	0,037	Berbeda signifikan
Post test	267,8			

Sumber: data primer diolah, 2015

Berdasarkan Tabel 8 diketahui bahwa nilai Z hitung sebesar -2,524 dengan nilai probabilitas $0,037 < 0,05$, berarti bahwa ada perbedaan signifikan antara konsep diri remaja sebelum dan sesudah diberikan tindakan konseling behavioral dengan teknik *self-management*.

Sebelum dan setelah diberikan tindakan konseling behavioral dengan teknik *self-management*, skor rata-rata konsep diri remaja sebesar 134,5 dan setelah diberikan tindakan skor rata-rata konsep diri remaja meningkat menjadi 267,8. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan konseling behavioral dengan teknik *self management* efektif untuk meningkatkan konsep diri remaja dinyatakan diterima.

B. Pembahasan

Konseling behavioral dengan teknik *self-management* untuk meningkatkan konsep diri remaja merupakan upaya pemberian bantuan kepada konseli dengan konseling behavioral untuk dapat melihat dirinya sendiri yang meliputi keadaan fisik, sosial, dan psikologis, yang dirasa dan diyakini benar, dan diperoleh dari pengalaman serta interaksinya dengan orang lain, serta dapat memahami orang lain, dan lingkungannya untuk meningkatkan tingkah laku yang lebih efektif.

Hasil perhitungan analisis deskriptif dapat diketahui bahwa sebelum dan setelah diberikan layanan konseling behavioral dengan teknik *self-management*, terdapat 4 siswa masuk dalam kriteria rendah. Rata-rata persentase dari 4 siswa sebelum dan setelah diberikan layanan konseling yaitu sebesar 43,1%, masuk dalam kriteria rendah. Hal ini menunjukkan bahwa

konseli belum mampu melihat dirinya sendiri yang meliputi keadaan fisik, sosial, psikologis, belum dapat memahami orang lain, dan lingkungannya.

Berdasarkan hasil *pre test* diketahui siswa perlu mendapatkan *treatment* lebih lanjut terkait dengan masalahnya. Peneliti memilih layanan konseling individual berbasis *self-management* sebagai upaya untuk meningkatkan konsep diri remaja kelas XI SMA Muhammadiyah Muntilan. Seperti yang telah kita ketahui bahwa layanan konseling behavioral merupakan pendekatan yang berpandangan bahwa setiap tingkah laku dapat dipelajari. Salah satu tujuan pendekatan ini yaitu membantu konseli membuang respons-respons yang lama yang merusak diri atau maladaptif dan mempelajari respons-respons yang baru yang lebih sehat dan sesuai (*adjustive*) (Komalasari, 2011: 156). Hal ini berarti pendekatan *behavioral* dapat mengubah perilaku *maladaptif* (tidak sesuai) seperti konsep diri negatif menjadi tingkah laku yang *adaptif* (sesuai) yaitu konsep diri positif. Kemudian teknik *self-management* menunjuk pada suatu teknik dalam terapi kognitif-behavior yang dirancang untuk membantu konseli mengontrol dan mengubah tingkah lakunya sendiri ke arah yang lebih efektif. Peneliti akan menangani konsep diri negatif dengan cara mengatur perilaku siswa agar mampu mengelola perilaku, pikiran, dan perasaan dalam diri untuk mencapai tujuan tertentu, yaitu mempunyai konsep diri positif.

Sepuluh indikator konsep diri remaja yang sudah dijabarkan di atas diketahui bahwa hasil *post test* setelah diberi *treatment* sebanyak 6 kali, indikator yang masuk dalam skor peningkatan tertinggi setelah diberi

treatment yaitu pada indikator peran sosial dengan keluarga dengan persentase sebesar peran sosial dengan keluarga 61,3%. Sedangkan indikator yang persentase peningkatannya paling rendah setelah diberi *treatment* yaitu indikator sikap religius yang peningkatannya hanya sebesar 31,3%. Peningkatan rendah disebabkan pada hasil *pre test* siswa sudah termasuk dalam kriteria sedang, maksudnya siswa sudah mampu menerapkan sikap religious sebagai seorang makhluk Tuhan tetapi belum sepenuhnya. Dengan adanya layanan konseling behavioral dengan teknik *self-management* ini indikator sikap religius dapat ditingkatkan lagi ke kriteria yang lebih tinggi.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif persentase melalui layanan konseling behavioral dengan teknik *self-management* diperoleh hasil rata-rata persentase pada 4 siswa sebelum dan setelah diberikan *treatment* sebanyak 43,1% termasuk dalam kriteria rendah. Namun setelah mendapatkan *treatment* persentase rata-rata tersebut mengalami peningkatan sebesar 42,7% menjadi 85,8% sehingga termasuk dalam kriteria tinggi. Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa secara keseluruhan siswa sudah mampu untuk dapat melihat dirinya sendiri yang meliputi keadaan fisik, sosial, dan psikologis, yang dirasa dan diyakini benar, dan diperoleh dari pengalaman serta interaksinya dengan orang lain, serta dapat memahami orang lain, dan lingkungannya untuk meningkatkan tingkah laku yang lebih efektif.

Di samping menggunakan analisis deskriptif, peneliti juga menggunakan uji statistik analisis *wilcoxon*. Berdasarkan hasil uji *wilcoxon* menggunakan tabel penolong, diperoleh *Z* hitung sebesar -2,524 dengan nilai

probabilitas $0,037 < 0,05$, berarti ada perbedaan konsep diri remaja antara sebelum dan setelah diberikan *treatment* konseling behavioral dengan teknik *self-management*. Oleh karena itu, hipotesis yang menyatakan bahwa konseling behavioral dengan teknik *self management* efektif untuk meningkatkan konsep diri remaja dinyatakan diterima.

Hasil penelitian ini mendukung penelitian yang dilakukan Supriyati (2013: iv) bahwa tingkat *Self Management* dalam belajar siswa meningkat setelah diberi layanan bimbingan kelompok. Juga penelitian yang dilakukan oleh Ulfa (2014: viii) bahwa terdapat peningkatan signifikan tanggung jawab belajar pada siswa kelas XI SMK Negeri 1 Pemalang antara sebelum dan setelah diberikan *treatment* layanan konseling individual berbasis *self management*.

Menurut Pulkinen dan Ronka (dalam Nurzaakiyah & Budiman, 2009: 38) *self management* dapat meningkatkan kemampuan individu dalam membentuk identitas diri dan membangun orientasi masa depan. Pengarahan diri dapat mengembangkan ketajaman persepsi diri dalam upaya meningkatkan kualitas diri. *Self management* bukanlah suatu pendekatan yang sepenuhnya deterministik dan mekanistik yang menyingkirkan potensi konseli untuk membuat dan menentukan pilihan dan keputusan. Lebih lanjut dikatakan bahwa dalam proses belajar untuk menghasilkan perilaku itu aspek kognitif juga memiliki peranan penting terutama dalam mempertimbangkan berbagai tindakan yang akan dilakukan, menentukan pilihan tindakan tersebut, dan mengambil keputusan tindakan perilakunya.

Berdasarkan pandangan tentang hakikat manusia dan perilakunya itu, *self management* bertujuan untuk membantu konseli agar dapat mengubah perilaku negatifnya dan mengembangkan perilaku positifnya dengan jalan mengamati diri sendiri; mencatat perilaku-perilaku tertentu (pikiran, perasaan, dan tindakannya) dan interaksinya dengan peristiwa-peristiwa lingkungannya; menata kembali lingkungan sebagai isyarat khusus (*cues*) atau anteseden atas respons tertentu; serta menghadirkan diri dan menentu sendiri stimulus positif yang mengikuti respons yang diinginkan.

Ada beberapa asumsi dasar yang melandasi *self management* sebagai strategi perubahan dan pengembangan perilaku dalam konseling:

- (1) Pada dasarnya konseli memiliki kemampuan untuk mengamati; mencatat; dan menilai pikiran, perasaan, dan tindakannya sendiri.
- (2) Pada dasarnya konseli memiliki kekuatan dan keterampilan yang dapat dikembangkan untuk menyeleksi faktor-faktor lingkungan.
- (3) Pada dasarnya konseli memiliki kekuatan untuk memilih perilaku yang dapat menimbulkan rasa senang dan menjauhkan perilaku yang menimbulkan perasaan tidak senang.
- (4) Penyerahan tanggungjawab kepada konseli untuk mengubah atau mengembangkan perilaku positifnya amat sesuai dengan kedirian konseli karena konselilah yang paling tahu, paling bertanggungjawab, dan dengan demikian paling mungkin untuk mengubah dirinya.
- (5) Ikhtiar mengubah atau mengembangkan diri atas dasar inisiatif dan penemuan sendiri, membuat perubahan itu bertahan lama

(Nurzaakiyah & Budiman, 2009: 38)

Konselor sekolah merupakan pemegang peranan penting dalam memfasilitasi perkembangan individu. Sedangkan perkembangan mereka tidak akan lepas dari kendali psikologis secara umum. Kesehatan mental peserta didik merupakan jaminan tumbuh kembangnya proses pendidikan dan secara umum mempengaruhi kehidupannya lebih lanjut. Maka, salahsatu kompetensi konselor dalam bidang kesehatan mental diaplikasikan dengan penguasaan teori konseling untuk pencegahan terhadap berbagai gangguan psikologis yang dialami oleh siswa.

Konselor adalah kunci bidang pendidikan. Hal tersebut mengarah pada pengertian bahwa profesi konselor merupakan partner yang penting untuk mengembangkan pendidikan. Karena inti dari pendidikan merupakan bimbingan, dengan konseling sebagai jantungnya. Pemaknaan yang dalam pun perlu terintegrasi dalam setiap proses pembelajaran. Secara spesifik, setiap individu memerlukan bantuan. Individu yang mendapatkan bantuan secara profesional dari seorang konselor disebut konseli. Disinyalir oleh banyak sumber, bahwa saat ini individu semakin menyadari pentingnya bantuan sosial dikarenakan maraknya orang-orang yang mengalami gangguan kejiwaan yang disebabkan oleh derasnya tuntutan dan tekanan dari lingkungan.

Pada setting sekolah adalah suatu keniscayaan bagi seorang konselor untuk peka dan terus mengembangkanteori konseling. Tentunya tidak setiap kasus dapat ditangani dengan teknik yang sama dan proses konseling pun bukan merupakan obrolan biasa tanpa rancangan sistematis dan tujuan yang

jelas. Ada beragam pendekatan dan model yang dapat diaplikasikan dalam proses konseling. Namun, secara garis besar para ahli merangkumnya ke dalam empat madzhab, yaitu: psikoanalisis, behavioristik, humanistik, dan konseling lintas budaya.

Layanan konseling behaviorial mampu membantu konseli meningkatkan konsep dirinya melalui teknik *self-management* yang menunjuk pada kemampuan konseli untuk mengarahkan pikiran, perasaan dan perilakunya untuk mengubah perilaku dari yang semula kurang bermanfaat menjadi perilaku yang lebih efektif.

Berdasarkan uraian di atas, menunjukkan bahwa konseling behaviorial dengan teknik *self-management* terbukti efektif meningkatkan konsep diri remaja. Meskipun begitu, hendaknya perlu ditingkatkan lagi. Tindak lanjut yang perlu dilaksanakan yaitu guru pembimbing hendaknya terus mendampingi siswa menekankan pentingnya konsep diri remaja yang positif. Kemudian diharapkan siswa juga harus mampu mempertahankan keterampilan yang telah ia miliki yang diperoleh dari proses konseling dan secara otomatis menjadi kebiasaan konseli walaupun tanpa pemberian *reward* dan konsekuensinya yang dipelajari selama mendapat teknik *self-management*.

Meskipun penelitian ini telah dilaksanakan dengan sebaik mungkin, namun peneliti menyadari betul bahwa masih banyak kekurangannya. Keterbatasan penelitian ini berkaitan dengan pelaksanaan proses konseling yang dilakukan pada saat jam pelajaran berlangsung. Proses konseling tidak bisa dilakukan pada jam pulang sekolah karena di

SMA Muhammadiyah I Muntilan jam pelajaran selesai hingga pukul 14.15 sehingga pelaksanaan konseling dilakukan dengan memanggil siswa saat mengikuti pelajaran berlangsung di kelas. Maka dari itu, konseling cukup dilakukan sebanyak 6 kali pertemuan, dua pertemuan yang lain digunakan untuk *pre test* dan *post test* sehingga total penelitian ini sebanyak 8 kali pertemuan. Meskipun demikian, proses konseling berjalan dengan lancar selama kurang lebih 45-60 menit setiap pertemuan untuk masing-masing konseli. Semua tahap konseling behavior dengan teknik *self management* dapat dilaksanakan sehingga membantu konseli untuk meningkatkan rendahnya tanggung jawab belajar.

Selain keterbatasan tersebut, keterbatasan terkait dengan alat pengumpul data yang menggunakan skala psikologi yang memiliki kemungkinan untuk bias karena ada kecenderungan untuk menilai diri sendiri lebih baik atau lebih buruk dari kondisi sebenarnya. Hal ini dikarenakan konseli merasa malu dalam menjawab skala konsep diri remaja. Namun peneliti sudah berusaha menjelaskan kepada konseli untuk jujur dalam menjawab butir-butir pertanyaan skala konsep diri yang sesuai dengan keadaan konseli yang sebenarnya.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Kesimpulan Teori

- a. Konsep diri remaja adalah cara remaja melihat dirinya sendiri yang meliputi keadaan fisik, sosial, dan psikologis, yang dirasa dan diyakini benar, dan diperoleh dari pengalaman dan interaksinya dengan orang lain.
- b. Konseling behavioral teknik *self management* ialah proses penyelesaian masalah yang diberikan kepada siswa dengan teknik mengelola pikiran, perilaku dan perasaan dalam dirinya sendiri dengan cara latihan *self-monitoring*, *stimulus control*, serta *self-reward* untuk mencapai tujuan yang diinginkan.
- c. Konseling behavioral dengan teknik *self-management* dapat membantu siswa untuk meningkatkan konsep diri mereka menjadi positif yaitu mampu untuk dapat melihat dirinya sendiri yang meliputi keadaan fisik, sosial, dan psikologis, yang dirasa dan diyakini benar, dan diperoleh dari pengalaman serta interaksinya dengan orang lain, serta dapat memahami orang lain, dan lingkungannya untuk meningkatkan tingkah laku yang lebih efektif.

2. Kesimpulan Hasil Penelitian

- a. Berdasarkan hasil uji *wilcoxon* diperoleh Z hitung sebesar -2,524 dengan nilai probabilitas $0,037 < 0,05$, berarti ada perbedaan konsep diri remaja antara sebelum dan setelah diberikan *treatment*. Hal

tersebut terbukti sebagaimana kesimpulan hasil penelitian bahwa konseling behavioral dengan teknik *self management* efektif untuk meningkatkan konsep diri remaja.

- b. Sebelum diberikan *treatment* sebanyak 43,1% termasuk dalam kriteria rendah. Setelah diberikan layanan konseling behavioral dengan teknik *self-management*, terjadi perubahan kriteria konsep diri remaja dalam kriteria tinggi dengan rata-rata persentase sebesar 85,8%. Hal ini menunjukkan bahwa setelah diberi *treatment* terjadi peningkatan sebesar 42,7%.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini dibuktikan layanan konseling behavioral dengan teknik *self management* efektif untuk meningkatkan konsep diri remaja, maka ada beberapa saran yang dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan yaitu:

1. Konseli diharapkan mereka mampu mempertahankan ketrampilan mengarahkan perilakunya, pikiran, dan perasaannya untuk dapat meningkatkan konsep dirinya yang positif walaupun tanpa pemberian *reward* dan konsekuensi yang telah dipelajari selama mendapat layanan konseling behavioral dengan teknik *self management*.
2. Guru Pembimbing diharapkan dapat melatih siswa untuk meningkatkan konsep dirinya melalui tahap-tahap yang terdapat dalam layanan konseling behavioral dengan teknik *self management* karena terbukti bahwa konseling tersebut dapat meningkatkan konsep diri remaja.

3. Untuk peneliti lebih lanjut, diharapkan dapat melakukan penelitian yang lebih luas dan komprehensif mengenai penggunaan teknik *self-management* untuk meningkatkan konsep diri remaja agar dapat meminimalisir jumlah siswa yang mengalami konsep diri negatif.

DAFTAR PUSTAKA

- Asmara, T. 2007. Efektivitas Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Peer group Dalam Meningkatkan Konsep Diri Siswa Kelas III A di SMP Mardisiswa Semarang Tahun Pelajaran 2006/2007. *Skripsi*. Jurusan Bimbingan dan Konseling. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Semarang.
- Fazeriyah, I. 2013. Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Pengembangan Karir Guru SMA Antartika Sidoarjo. *Skripsi*. Malang: UIN Malik Ibrahim.
- Fitri, A.D. 2013. Penerapan Strategi Pengelolaan Diri (Self-Management) Untuk Mengurangi Perilaku Konsumtif Pada Siswa Kelas X-11 SMAN 15 Surabaya. *UNESA Journal Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Vol 1*, No 1, pp 26-36 januari 2013.
- Fernandho, S. (2012). Definisi Konsep Diri Menurut Beberapa Ahli. <http://www.scribd.com> [on line]. Diakses 4 Februari 2016.
- Gumulya, J. & Widiastuti, M. 2013. Pengaruh Konsep Diri terhadap Perilaku Konsumtif Mahasiswa Universitas Esa Unggul. *Jurnal Psikologi*. Volume 11 Nomor 1, Juni 2013
- Gunarsa, S. 2000. *Psikologi Remaja*. Jakarta: Gunung Mulia
- Indyaningsih, N.L.P., 2014. Penerapan Teori Konseling Behavioral dengan Teknik Self-Management untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas VIII B4 SMP Negeri 4 Singaraja. *e-journal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling*. Volume: 2 No 1, Tahun 2014.
- Juntika, N. 2003. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Mutiara
- Latipun. 2008. *Psikologi Konseling*. Malang: UMM Press.
- Muzayyinah, M. 2012. Konseling Behavior dalam Mengatasi Siswa dengan Motivasi Belajar Rendah (Studi Kasus pada Siswa X di SMA Negeri 1 Suboh Situbondo). *Skripsi*. Surabaya: IAIN Sunan Ampel.
- Nurzaakiyah, S. & Budiman, N. 2009. Teknik Self-Management dalam Mereduksi Body Dysmorphic Disorder. <http://file.upi.edu>. [on line]. Diakses 4 Februari 2016.
- Pihasniwati. 2008. *Psikologi Konseling*. Yogyakarta : Teras

- Purnama, H. 2013. Komunikasi Keluarga dalam Membangun Konsep Diri. Modul Psikologi Komunikasi. <http://ueu5783.weblog.esaunggul.ac.id> [on line]. Diakses 4 Februari 2016.
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Rineka Cipta.
- Suharsimi. 2008. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Suwardani, N.P. 2014. Penerapan Konseling Behavioral dengan Teknik Self Management untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa Kelas VIII B3 SMP Negeri 4 Singaraja. *e-journal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling*. Volume: 2 No 1, Tahun 2014
- Syah, M. 2004. *Psikologi Pendidikan dengan Pendekatan Baru*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Waskita. 2012. Behavioristik Therapy Arnold Lazaruz. <https://enamkonselor.files.wordpress.com>. [on line]. Diakses 4 Februari 2016.
- Widodo, PB. 2006. Konsep Diri Mahasiswa Jawa Pesisiran dan Pedalaman. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*. Vol.3 No. 2, Desember2006.
- Yusuf, S. & Juntika. 2005. *Landasan Bimbingan dan. Konseling*. Bandung: PT. Rosda Karya.

LAMPIRAN



MAJELIS PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH MUHAMMADIYAH
PIMPINAN DAERAH MUHAMMADIYAH KAB. MAGELANG
SMA MUHAMMADIYAH 1 MUNTILAN

STATUS : TERAKREDITASI A (AMAT BAIK)

Jl. Tentara Pelajar No. 17 Muntilan 56413 Telp. / Fax. (0293) 587501
Website : www.smamuhimtl.sch.id Email : sma_muhimtl@yahoo.com
NDS. C. 191140039 NPSN. 20307629 NSS. 304030808008



SURAT KETERANGAN TELAH MENGADAKAN PENELITIAN

Nomor : 91/IIL4B/XII/2016

Yang bertandatangan di bawah ini:

1. Nama : EDDY YUSUF. S.Pd.
2. N B M. : 937.473
3. Pangkat/GoL Ruang : -
4. Jabatan : Kepala SMA Muhammadiyah 1 Muntilan

Dengan ini menerangkan:

- N a m a : Shella Adi Wajdaniyah
No. Mahasiswa : 12.0301.0035
Fakultas/Jurusan : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Jenjang : S-1

Telah melaksanakan penelitian di SMA Muhamadiyah 1 Muntilan pada, tanggal 25 Maret 2016 – 25 Juni 2016, dalam rangka penelitian untuk penyusunan skripsi.
Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Muntilan, 01 Desember 2016

Kepala Sekolah,



EDDY YUSUF, S.Pd.
NBM. 937.473



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Program Studi : Bimbingan & Konseling /Strata I
(Terakreditasi "B" SK BAN-PT No: 0955/SK/BAN-PT/Akred/S/VI/2016)
Program Studi : Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini (PG - PAUD) /Strata I
(Terakreditasi "B" SK BAN-PT No: 1114/SK/BAN-PT/Akred/S/VII/2016)
Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD) /Strata I
(Terakreditasi "C" SK BAN-PT No: 403/SK/BAN-PT/Akred/S/X/2014)
Jl. Tidar No. 21 Magelang 56126 Telp. (0293) 362082 / 326945 psw 1301 Fax. (0293) 32555

Nomor : 440/FKIP/II.3.AU/F/2016
Lampiran : 1 bendel
Perihal : IJIN PENELITIAN UNTUK SKRIPSI

Kepada
Yth. Kepala SMA Muhammadiyah 1 Muntilan Magelang
Di

Kab. Magelang

Assalamu'alaikum wr wb

Disampaikan dengan hormat bahwa, guna penyelesaian studi program strata satu (sarjana) diperlukan penulisan skripsi. Sehubungan dengan hal tersebut kami mohon ijin bagi mahasiswa berikut guna melaksanakan penelitian di instansi yang Bapak/ Ibu pimpin.

Nama Mahasiswa : Shella Adi Wajdaniyah
N P M : 12.0301.0035
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi : Efektifitas Konseling *Behavioral* dengan Teknik *Self Management* untuk Meningkatkan Konsep diri Remaja
Lokasi / Obyek : SMA Muhammadiyah 1 Muntilan Magelang
Waktu Pelaksanaan : 01 September – 30 November 2016

Sebagai bahan pertimbangan, berikut ini kami lampirkan proposal / rancangan skripsi. Demikian atas ijin dan kerjasama yang baik, kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum wr wb

Magelang, 24 September 2016
Dekan,

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

Blue Print Skala Konsep Diri

Variabel	Aspek	Indikator	Item		Jml
			Favorable	Un-favorable	
Konsep Diri	Fisik	Bentuk tubuh	1,2,3,4, 5,6	7,9,	8
		Kesehatan	10,11, 12, 13, 14, 15,16	17,18,19	10
		Penampilan	20,22, 23,24	25,26	6
	Sosial	Peran sosial dengan keluarga	27,28,30, 32	33	5
		Peran sosial dengan lingkungan	36,37,38, 39,40	41,42,43, 44,45	10
	Moral	Kejujuran	46,48, 49,50,51	52,53,54,55	9
		Tanggung jawab	56,57,59,60	61,63	6
		Perilaku religius	64,65,66, 67,68	69	6
	Psikis	Pikiran dan perasaan terhadap diri sendiri	71,72,73,74, 75,76	77,78,79, 80,81	10
		Sikap terhadap diri sendiri	82,83,84, 85,86	88,89,90	8
Jumlah					78

SKALA KONSEP DIRI REMAJA

Identitas Respondn

Nama :

Kelas :

Petunjuk Pengisian Kuesioner

Angket ini berisi 90 item pernyataan tentang konsep diri. Bacalah dengan cermat setiap pernyataan tersebut, kemudian berikanlah jawaban dengan cara memberi tanda cek (√) salah satu jawaban yang paling sesuai dengan kondisi Anda dengan pilihan sebagai berikut:

SS : Sangat Sesuai

S : Sesuai

TS : Tidak Sesuai

STS : Sangat Tidak Sesuai

Jawaban anda tidak menuntut jawaban benar atau salah dan tidak berhubungan dengan penentuan kelulusan atau hal lain yang merugikan anda di sekolah ini. Kesungguhan dan kejujuran anda dalam menjawab merupakan bantuan yang sangat berguna. Karena itu diharapkan anda menjawab semua soal yang tersedia.

Atas bantuan dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Peneliti

Shella Adi Wajdaniyah
12.0301.0035

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya PD dengan kondisi fisik saya				
2	Saya mampu menerima kekurangan pada fisik saya				
3	Saya mampu menggunakan kelebihan pada fisik saya dengan baik				
4	Saya tidak terlalu tinggi dan juga tidak terlalu pendek				
5	Tubuhku sudah ideal				
6	Saya puas dengan ukuran tubuh saya				
7	Fisik saya tidak memiliki kekurangan				
8	Saya ingin memperbaiki beberapa bagian tubuh saya				
9	Saya selalu mengonsumsi makanan sehat untuk menjaga kesehatan				
10	Saya berolahraga secara rutin				
11	Ketika sakit saya segera berobat				
12	Saya potong kuku seminggu sekali				
13	Saya tidak begadang di waktu malam				
14	Saya memiliki tubuh yang sehat				
15	Saya menjaga kesehatan tubuh saya sebaik-baiknya				
16	Saya suka jajan yang enak meskipun kurang sehat				
17	Saya kurang memperhatikan penampilan rambut				
18	Saya jarang keramas / mencuci rambut				
19	Saya selalu berpakaian rapi				
20	Saya nyaman ketika memakai baju disetrika				
21	Saya keluar rumah selalu wangi				
22	Saya senang tampak rapi sepanjang hari				
23	Sepatu bersih sangat mendukung untuk penampilan sempurna				
24	Saya lebih senang menggunakan tas mahal ketika ke sekolah				
25	Saya sebagai anak teladan dalam keluarga				
26	Saya patuh dan taat pada peraturan yang ditetapkan dalam keluarga				
27	Saya seorang yang berarti bagi keluarga saya				
28	Saya memperlakukan keluarga sebagaimana mestinya				
29	Saya tidak suka membantu pekerjaan rumah				
30	Saya akan tetap duduk dan mendengarkan pembicaraan orang lain meskipun sebenarnya merasa bosan				
31	Saya memiliki banyak teman				
32	Saya tidak memilih-milih teman				

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
33	Saya orang yang suka berteman				
34	Saya termasuk populer dikalangan teman-teman				
35	Saya sering meniru perilaku orang lain untuk memudahkan dalam bergaul dengan orang lain				
36	Pada suasana kumpul bersama, saya hanya melakukan dan mengatakan seperti apa yang diinginkan orang lain.				
37	Saya lebih menyukai berteman dengan anak yang pandai				
38	Saya sering merasa canggung				
39	Saya merasa tidak nyaman bila berada bersama-sama orang lain yang bukan keluarga saya				
40	Saya tidak mencontek saat ulangan				
41	Saya mampu mengerjakan tugas-tugas saya				
42	Saya seorang yang jujur				
43	Saya seharusnya tidak sering berbohong				
44	Saya berharap lebih dapat dipercaya				
45	Saya dapat berpura-pura menyukai seseorang walaupun sebenarnya saya sangat membencinya.				
46	Kadang saya berbohong pada orang lain				
47	Saya pernah berbohong pada guru ketika tidak mengerjakan tugas				
48	Kadang-kadang saya menggunakan cara yang tidak jujur agar dapat maju				
49	Saya selalu mengerjakan PR				
50	Tugas yang diberikan guru di sekolah selalu saya kerjakan sampai selesai				
51	Saya memakai seragam dengan atribut yang lengkap				
52	Saya tidak terlambat datang ke sekolah				
53	Jika saya terlambat, saya tidak suka jika dihukum				
54	Saya selalu menumpuk dan menunda-nunda pekerjaan				
55	Saya yakin bahwa kesempurnaan fisik saya merupakan ujian dari Allah SWT terhadap saya				
56	Saya bersyukur semua organ tubuh saya berfungsi dengan baik				
57	Saya seorang yang taat pada agama				
58	Saya merasa puas dengan hubungan saya dengan Tuhan				
59	Kelebihan pada fisik dapat digunakan untuk kepentingan pribadi				
60	Perilaku saya sehari-hari akan selalu mendatangkan rasa suka pada orang lain.				

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
61	Saya orang yang baik				
62	Saya orang yang menarik				
63	Saya seorang yang dapat memahami orang lain				
64	Saya orang yang optimis				
65	Saya bangga terhadap kemampuan-kemampuan yang saya miliki				
66	Saya lekas putus asa				
67	Saya mudah tersinggung				
68	Saya kurang percaya diri				
69	Saya pemalu dan pendiam				
70	Saya belum berani mengemukakan pendapat				
71	Saya mampu mengatasi kekurangan pada diri saya				
72	Saya rajin belajar untuk meraih prestasi terbaik				
73	Saya mencoba untuk berubah jika menyadari apa yang saya lakukan salah				
74	Saya cukup mampu mengendalikan diri				
75	Saya mampu mengurus dan mengatasi diri saya sendiri dalam situasi apapun				
76	Agar disukai, saya berperilaku seperti apa yang diharapkan orang lain terhadapku.				
77	Saya melakukan segala cara demi mendapatkan apa yang saya inginkan				
78	Saya melakukan sesuatu tanpa berpikir panjang				

**DAFTAR ANGGOTA KONSELING BEHAVIORAL
DENGAN TEKNIK SELF-MANAGEMENT**

No	Kode Resp	Inisial	Nilai	%	Kategori
1	R-18	CE	135	43,3	Rendah
2	R-29	EML	131	42,0	Rendah
3	R-36	ILA	135	43,3	Rendah
4	R-40	RO	137	43,9	Rendah

SATUAN LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING

- A. Topik Bahasan : Permasalahan rendahnya konsep diri siswa
- B. Jenis Layanan : Layanan konseling individual
- C. Bidang Bimbingan : Pribadi
- D. Fungsi Layanan : Pencegahan dan Pengentasan masalah
- E. Tujuan Layanan :
1. Untuk mendorong pengemangan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap yang menunjang perwujudan tingkah laku yang lebih efektif yaitu peningkatan kemampuan berkomunikasi verbal maupun non verbal siswa.
 2. Konseli dapat merasa aman, nyaman, percaya, dan suka rela dalam mengikuti konseling
 3. Konseli mampu mengidentifikasi perilaku yang bermasalah.
 4. Konseli mampu mengklarifikasi perilaku yang bermasalah.
- F. Sasaran Layanan :
- G. Uraian Kegiatan :

Pertemuan/ Tahap	Waktu Pelaksanaan	Kegiatan
1/ Membina <i>rapport</i> dan <i>assesment</i>	@ 45 menit	1. Membina hubungan baik dengan konseli a. attending b. pembicaraan topik netral c. structuring 2. Mempersilakan konseli menceritakan permasalahannya. 3. Mengidentifikasi perilaku yang bermasalah (perilaku bermasalah tersebut sudah ditemukan sebelumnya pada saat <i>pre test</i> yaitu rendahnya konsep diri siswa). 4. Mengklarifikasi apakah data yang diperoleh dari skala konsep diri tersebut sesuai dengan keadaan konseli yang sebenarnya.

- H. Materi Layanan : Masalah pribadi
- I. Metode Layanan : Wawancara konseling
- J. Waktu dan Tempat
- Hari, Tanggal :
- Tempat : Ruang BK SMA 1 Muhammadiyah Muntilan
- K. Pemberi Layanan : Shella Adi Wajdaniyah
- L. Alat dan Perlengkapan : Alat dokumentasi
- M. Evaluasi :

1. Penilaian proses : Mengamati tingkat partisipasi dan keaktifan konseli selama mengikuti layanan konseling individual
2. Penilaian hasil : Menanyakan *understanding, comfortable, action* (UCA) konseli setiap berakhirnya sesi layanan konseling.
- N. Tindak Lanjut : Melanjutkan tahap *assesment*
- O. Catatan Khusus :

Magelang, 2016
Peneliti

Shella Adi Wajdaniyah
NIM. 12.0301.0035

SATUAN LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING

- A. Topik Bahasan : Permasalahan rendahnya konsep diri siswa
 B. Jenis Layanan : Layanan konseling individual
 C. Bidang Bimbingan : Pribadi
 D. Fungsi Layanan : Pencegahan dan Pengentasan masalah
 E. Tujuan Layanan :
 1. Konseli mampu mengidentifikasi peristiwa yang mengawali dan menyertai perilaku bermasalah.
 2. Konseli mampu mengidentifikasi intensitas perilaku bermasalah dan perasaan konseli saat menceritakan masalahnya.
 3. Konseli mampu menemukan inti masalahnya.
 4. Konseli dapat memahami hal-hal yang menarik dalam kehidupan dan termotivasi untuk berubah ke arah yang lebih baik.

F. Sasaran Layanan :

G. Uraian Kegiatan :

Pertemuan/ Tahap	Waktu Pelaksanaan	Kegiatan
2/ Tahap <i>assesment</i>	@ 45 menit	1. Mengidentifikasi peristiwa yang mengawali dan menyertai perilaku bermasalah. 2. Menidentifikasi intensitas perilaku bermasalah. 3. Mengidentifikasi perasaan konseli saat menceritakan perilaku bermasalah. 4. Merangkum pembicaraan konseli. 5. Menemukan inti masalah. 6. Mengidentifikasi hal-hal yang menarik dalam kehidupan. 7. Memberikan motivasi pada konseli.

H. Materi Layanan : Masalah pribadi

I. Metode Layanan : Wawancara konseling

J. Waktu dan Tempat

Hari, Tanggal :

Tempat : Ruang BK SMA 1 Muhammadiyah Muntilan

K. Pemberi Layanan : Shella Adi Wajdaniyah

L. Alat dan Perlengkapan : Alat dokumentasi

M. Evaluasi :

1. Penilaian proses : Mengamati tingkat partisipasi dan keaktifan konseli selama mengikuti layanan konseling individual

2. Penilaian hasil : Menanyakan *understanding, comfortable, action* (UCA) konseli setiap berakhirnya sesi layanan konseling.

N. Tindak Lanjut : Tahap *goal setting*
O. Catatan Khusus :

Magelang, 2016
Peneliti

Shella Adi Wajdaniyah
NIM. 12.0301.0035

SATUAN LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING

- A. Topik Bahasan : Permasalahan rendahnya konsep diri siswa
 B. Jenis Layanan : Layanan konseling individual
 C. Bidang Bimbingan : Pribadi
 D. Fungsi Layanan : Pencegahan dan Pengentasan masalah
 E. Tujuan Layanan :
 1. Konseli mampu menentukan tujuan konseling.
 2. Konseli mampu mengendalikan keinginan-keinginan yang dapat merusak tujuan yang ingin dicapai.
 3. Konseli dapat merinci tujuan menjadi sub tujuan yang berurutan dan operasional.
 F. Sasaran Layanan :
 G. Uraian Kegiatan :

Pertemuan/ Tahap	Waktu Pelaksanaan	Kegiatan
3/ Tahap <i>Goal Setting</i>	@ 45 menit	1. Menentukan tujuan konseling. 2. Mempertegas tujuan yang ingin dicapai. 3. Memberikan kepercayaan dan meyakinkan konseli bahwa konselor ingin membantu konseli mencapai tujuan konseling. 4. Membantu konseli memandang masalahnya dengan memperhatikan hambatan yang dihadapi untuk mencapai tujuan yang ingin dicapai. 5. Merinci tujuan menjadi sub tujuan yang berurutan dan operasional.

- H. Materi Layanan : Masalah pribadi
 I. Metode Layanan : Wawancara konseling
 J. Waktu dan Tempat :
 Hari, Tanggal :
 Tempat : Ruang BK SMA 1 Muhammadiyah Muntilan
 K. Pemberi Layanan : Shella Adi Wajdaniyah
 L. Alat dan Perlengkapan : Alat dokumentasi
 M. Evaluasi :
 1. Penilaian proses : Mengamati tingkat partisipasi dan keaktifan konseli selama mengikuti layanan konseling individual
 2. Penilaian hasil : Menanyakan *understanding, comfortable, action* (UCA) konseli setiap berakhirnya sesi layanan konseling.

N. Tindak Lanjut : Tahap *technique implementation*
O. Catatan Khusus :

Magelang, 2016
Peneliti

Shella Adi Wajdaniyah
NIM. 12.0301.0035

SATUAN LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING

- A. Topik Bahasan : Permasalahan rendahnya konsep diri siswa
- B. Jenis Layanan : Layanan konseling individual
- C. Bidang Bimbingan : Pribadi
- D. Fungsi Layanan : Pencegahan dan Pengentasan masalah
- E. Tujuan Layanan :
1. Konseli memahami konsep teknik *self-management*.
 2. Konseli mampu mengetahui cara mengisi lembar *self-management*.
 3. Konseli mampu melakukan apa yang telah ia rencanakan dalam lembar *self-management*.
- F. Sasaran Layanan :
- G. Uraian Kegiatan :

Pertemuan/ Tahap	Waktu Pelaksanaan	Kegiatan
4/ Tahap <i>Technique Implementa tion</i>	@ 45 menit	1. Menentukan teknik konseling (menggunakan teknik <i>self-management</i>). 2. Menyusun prosedur <i>treatment</i> sesuai dengan teknik yang diterapkan. a. Menjelaskan rasional teknik. b. Mengajarkan konseli bagaimana mengisi lembar <i>self-management</i>. c. Meminta konseli untuk mengisinya sesuai dengan apa yang menjadi tujuan konseling. d. Meminta konseli untuk melakukan apa yang telah ia tulis dalam lembar tersebut. 3. Melaksanakan prosedur teknik yang diterapkan.

- H. Materi Layanan : Masalah pribadi
- I. Metode Layanan : Wawancara konseling
- J. Waktu dan Tempat
- Hari, Tanggal :
- Tempat : Ruang BK SMA 1 Muhammadiyah Muntilan
- K. Pemberi Layanan : Shella Adi Wajdaniyah
- L. Alat dan Perlengkapan : Alat dokumentasi
- M. Evaluasi :
1. Penilaian proses : Mengamati tingkat partisipasi dan keaktifan konseli selama mengikuti layanan konseling individual

2. Penilaian hasil : Menanyakan *understanding, comfortable, action* (UCA) konseli setiap berakhirnya sesi layanan konseling.
- N. Tindak Lanjut : Melanjutkan tahap *technique implementation*
- O. Catatan Khusus :

Magelang, 2016
Peneliti

Shella Adi Wajdaniyah
NIM. 12.0301.0035

SATUAN LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING

- A. Topik Bahasan : Permasalahan rendahnya konsep diri siswa
 B. Jenis Layanan : Layanan konseling individual
 C. Bidang Bimbingan : Pribadi
 D. Fungsi Layanan : Pencegahan dan Pengentasan masalah
 E. Tujuan Layanan :
 1. Konseli mampu melaksanakan *self-monitoring* dengan baik.
 2. Konseli ada perubahan dalam berperilakunya setelah melaksanakan teknik *self-management*.
 F. Sasaran Layanan :
 G. Uraian Kegiatan :

Pertemuan/ Tahap	Waktu Pelaksanaan	Kegiatan
5/ Tahap <i>Technique Implementa tion</i>	@ 45 menit	1. Siswa melaporkan lembar <i>self-management</i> kepada konselor. 2. Konselor memantau perkembangan siswa dan memotivasi siswa untuk lebih ditingkatkan lagi dalam melakukan target perilaku.

- H. Materi Layanan : Masalah pribadi
 I. Metode Layanan : Wawancara konseling
 J. Waktu dan Tempat
 Hari, Tanggal :
 Tempat : Ruang BK SMA 1 Muhammadiyah Muntilan
 K. Pemberi Layanan : Shella Adi Wajdaniyah
 L. Alat dan Perlengkapan : Alat dokumentasi
 M. Evaluasi :
 1. Penilaian proses : Mengamati tingkat partisipasi dan keaktifan konseli selama mengikuti layanan konseling individual
 2. Penilaian hasil : Menanyakan *understanding, comfortable, action* (UCA) konseli setiap berakhirnya sesi layanan konseling.
 N. Tindak Lanjut : Tahap evaluasi dan terminasi
 O. Catatan Khusus :

Magelang, 2016
Peneliti

Shella Adi Wajdaniyah
NIM. 12.0301.0035

SATUAN LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING

- A. Topik Bahasan : Permasalahan rendahnya konsep diri siswa
- B. Jenis Layanan : Layanan konseling individual
- C. Bidang Bimbingan : Pribadi
- D. Fungsi Layanan : Pencegahan dan Pengentasan masalah
- E. Tujuan Layanan :
1. Konseli mampu mengevaluasi perilakunya sendiri.
 2. Konseli mampu mengevaluasi hasil dari pertemuan konseling pertama hingga pertemuan akhir.
 3. Konseli mampu mempertahankan keterampilannya sampai di luar sesi konseling.
 4. Mengakhiri pelaksanaan konseling.
- F. Sasaran Layanan :
- G. Uraian Kegiatan :

Pertemuan/ Tahap	Waktu Pelaksanaan	Kegiatan
6/ Tahap <i>Evaluation- Termination</i>	@ 45 menit	1. Menanyakan dan mengevaluasi apa yang dilakukan konseli setelah diberikan treatment. ☐ Apa yang telah Anda pahami? ☐ Bagaimana perasaan Anda? ☐ Apa yang akan Anda lakukan setelah mendapat <i>treatment</i> konseling? 2. Membantu konseli mentransfer apa yang dipelajari dalam konseling ke tingkah laku konseli. 3. Mengeksplorasi kemungkinan kebutuhan konseling tambahan. 4. Menyimpulkan apa yang telah dilakukan dan dikatakan konseli. 5. Mengakhiri proses konseling.

- H. Materi Layanan : Masalah pribadi
- I. Metode Layanan : Wawancara konseling
- J. Waktu dan Tempat
- Hari, Tanggal :
- Tempat : Ruang BK SMA 1 Muhammadiyah Muntitan
- K. Pemberi Layanan : Shella Adi Wajdaniyah
- L. Alat dan Perlengkapan : Alat dokumentasi
- M. Evaluasi :
1. Penilaian proses : Mengamati tingkat partisipasi dan keaktifan konseli selama mengikuti layanan konseling individual

2. Penilaian hasil : Menanyakan *understanding, comfortable, action* (UCA) konseli setiap berakhirnya sesi layanan konseling.
- N. Tindak Lanjut : -
- O. Catatan Khusus :

Magelang, 2016
Peneliti

Shella Adi Wajdaniyah
NIM. 12.0301.0035

MODUL
BIMBINGAN DAN KONSELING BEHAVIORAL
TEKNIK *SELF MANAGEMENT*



Disusun Oleh:

Shella Adi Wajdaniyah
NIM. 12.0301.0035

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG
2016

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur penyusun panjatkan bagi Allah SWT atas terselesaikannya Modul Bimbingan Konseling Behavioral Teknik *Self Management* tentang konsep diri remaja ini. Modul ini dirancang sedemikian rupa agar dapat dijadikan pedoman bagi para siswa untuk dapat meningkatkan konsep dirinya dan meraih kesuksesan. Tak lupa peneliti mengucapkan terimakasih yang setulus-tulusnya kepada semua pihak yang telah membantu dalam menyusun modul ini.

Penyusun mohon maaf karena terdapat banyak kekurangan didalam penyusunan modul ini. Untuk itu segala kritik dan saran demi kesempurnaan modul ini sangat peneliti harapkan. Harapan peneliti dengan adanya modul ini mudah-mudahan dapat memberikan jalan pada setiap orang untuk meraih kesuksesan dalam hidupnya. Selanjutnya dapat membuat setiap orang termotivasi untuk melakukan aktivitas, khususnya seorang siswa.

Magelang, September 2016
Penyusun,

Shella Adi Wajdaniyah
NIM. 12.0301.0035

DAFTAR ISI

Halaman Sampul	1
Kata Pengantar	2
Daftar isi	3
Pendahuluan	4
Pedoman.....	5
Tujuan	8
Materi	8
Lembar evaluasi	13
Daftar pustaka	14

PENDAHULUAN

Modul bimbingan belajar ini diperuntukan bagi siswa SMA, khususnya bagi siswa kelas XI dan juga digunakan oleh guru pembimbing dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling behavioral dengan teknik *self management*.

Setelah mempelajari modul ini diharapkan siswa dapat memahami dan mempunyai kesadaran meningkatkan konsep dirinya. Kemampuan tersebut sangat penting, karena sebagai bekal pengetahuan yang dapat digunakan dalam memecahkan masalah-masalah yang dialami dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

Bagi guru pembimbing adanya modul bimbingan dan konseling behavioral dengan teknik *self management* ini diharapkan dapat membantu meningkatkan mutu pelayanan bimbingan dan konseling kepada para siswa.

PEDOMAN

Pengertian Konseling Individual

Proses komunikasi antara konselor (seseorang yang terlatih) dengan Konseli (siswa) dalam hubungan yang membantu sehingga konseli remaja dan atau orang tua dapat mengambil keputusan, merubah perilaku dan mengembangkan potensi diri sesuai dengan keputusan yang diambil

Tahapan Konseling Individual

Kegiatan konseling terdiri atas tahapan : 1) membangun relasi; 2) mendiskusikan prinsip-prinsip dan tujuan konseling; 3) menggali permasalahan; 4) personalisasi; 5) menyusun rancangan tindakan serta monitoring atau evaluasi tindakan

Tujuan

Konseli (remaja) memiliki pengetahuan, pemahaman dan mampu mengubah perilaku ke arah perilaku dengan konsep diri positif berdasarkan keputusan sendiri

Prinsip Konseling

1. Konseling merupakan hubungan yang membantu, interaksi dalam konseling harus dilandasi kepercayaan, saling pengertian dan kerjasama.
2. Konseling merupakan proses belajar, sehingga harus merupakan kegiatan yang disengaja, bertujuan dalam dimensi normatif serta menghasilkan perilaku yang lebih positif, produktif dan efektif.
3. Konseling untuk siapapun yang memerlukan bantuan dilakukan oleh orang yang terlatih secara profesional yaitu memiliki bekal pendidikan dan latihan-latihan keterampilan profesional

Sasaran Konseling

Remaja (siswa) kelas XI SMA Muhammadiyah Muntilan

Konselor Konsep Didri Remaja

1. Konselor/ Guru BP
2. Psikolog
3. Psikiater
4. Kader yang ada di masyarakat yang memperoleh pengetahuan konseling
5. Guru/ dosen yang memperoleh pengetahuan konseling
6. Mahasiswa yang memperoleh pengetahuan konseling

Kunci atau kekuatan konseling terletak pada kemampuan konselor untuk melakukan komunikasi dengan baik, yaitu kemampuan untuk :

1. Menyampaikan pesan dengan jelas dan tepat
2. Mendengarkan pesan yang disampaikan orang lain
3. Memberikan perhatian sehingga Konseli merasa aman, nyaman dan percaya pada konselor

4. Menggunakan kekuatan kata-kata untuk mendukung Konseli, menggali permasalahan dan menciptakan suasana,
5. Menggunakan bahasa dan istilah yang mudah dimengerti konseli. Bahasa yang digunakan sebaiknya tidak resmi serta menggunakan berbagai istilah yang sederhana. Pada Konseli remaja disarankan untuk menggunakan bahasa dan istilah yang populer di kalangan remaja mengembangkan diskusi yang bersifat persuasif. Jangan bersifat menggurui, lebih baik mengajak berdiskusi mengenai contoh keadaan atau masalah yang dihadapi
6. Menggunakan berbagai media yang dapat menggugah pemikiran dan perasaan Konseli tentang konsep diri remaja

Tempat

Dapat dilakukan dimana saja, dengan prasyarat : nyaman, aman, tenang serta menjamin privasi dan kerahasiaan

Teknik

Teknik *self management* yaitu konseli dituntut untuk mampu mengelola pikiran, perilaku dan perasaan dalam dirinya sendiri dengan cara latihan *self-monitoring*, *stimulus control*, serta *self-reward* untuk mencapai tujuan yang diinginkan.

Evaluasi

1. Bersifat langsung dalam bentuk lisan dan observasi
2. Bentuk evaluasi :
 - a) Proses dengan fokus keterlibatan Konseli dalam konseling;
 - b) Hasil dengan fokus rancangan tindakan, persepsi Konseli dan perasaan Konseli setelah proses konseling dilaksanakan
3. Instrumen evaluasi : berbentuk portofolio bagi setiap Konseli, yang didalamnya mendeskripsikan proses dan hasil evaluasi konselor terhadap Konseli

Pencatatan

1. Siapkan buku konseling yang didalamnya memuat : hari tanggal konseling, tempat, identitas Konseli, fokus konseling, catatan selama proses konseling, tahapan/ tindak lanjut konseling
2. Pencatatan dibuat setelah kegiatan KONSELING dilaksanakan. Fasilitator dapat menuliskan hal-hal penting dalam kertas lain (bukan buku KONSELING) atas seijin Konseli
3. Pencatatan digunakan sebagai catatan pelayanan KONSELING berikutnya serta evaluasi diri KONSELOR

TUJUAN KONSELING

- Setelah mengikuti konseling diharapkan remaja memiliki pengetahuan, pemahaman dan mampu mengubah perilaku rendahnya konsep diri siswa
- Tujuan akan bersifat khusus untuk setiap individu, sangat tergantung dari permasalahannya. Pengetahuan apa yang harus dimiliki oleh Konseli, pemahaman tentang apa yang dibutuhkan serta perubahan perilaku apa yang diharapkan oleh Konseli terjadi pada dirinya sangat relatif dan individualistik.

MATERI

Definisi :

Konseling behavioral merupakan bentuk adaptasi dari aliran psikologi behavioristik, yang menekankan perhatiannya pada perilaku yang tampak. Dalam konsep bahvioral, perilaku manusia merupakan hasil belajar, sehingga dapat diubah dengan memanipulasi dan mengkreasi kondisi-kondisi belajar. Pada dasarnya, proses konseling merupakan suatu penataan proses atau pengalaman belajar untuk membantu individu mengubah perilakunya agar dapat memecahkan masalahnya. Penekanan utamanya adalah pada sebagian besar dari keseluruhan yang dipengaruhi oleh keadaan-keadaan lingkungan yang mendesak dalam pembelajaran dan berkesinambungan bentuk-bentuk tingkah laku tertentu.

Pada hakikatnya konseling merupakan sebuah upaya pemberian bantuan dari seorang konselor kepada klien, bantuan di sini dalam pengertian sebagai upaya membantu orang lain agar ia mampu tumbuh ke arah yang dipilihnya sendiri, mampu memecahkan masalah yang dihadapinya dan mampu menghadapi krisis-krisis yang dialami dalam kehidupannya (Yusuf&Juntika,2005:9)

Self management adalah teknik menata perilaku individu yang bertujuan untuk mengarahkan dan mengelola dirinya agar dapat mencapai kemandirian dan hidupnya berjalan dengan produktif. Dalam penerapan teknik pengelolaan diri (*self management*) tanggung jawab keberhasilan konseling berada di tangan konseli. Konselor berperan sebagai pencetus gagasan, fasilitator yang membantu merancang program serta motivator bagi konseli (Sukadji, dalam Suwardani, 2014: 4).

Konseling behavioral adalah sebuah proses konseling (bantuan) yang diberikan oleh konselor kepada klien dengan menggunakan pendekatan-pendekatan tingkah laku (*behavioral*), dalam hal pemecahan masalah-masalah yang dihadapi serta dalam penentuan arah kehidupan yang ingin dicapai oleh diri klien.

Self-management merupakan seperangkat prinsip atau prosedur yang meliputi (1) *self-monitoring* merupakan upaya memantau diri, dengan mencatat sendiri tingkah laku tertentu (pikiran, tingkah laku dan tindakan) tentang dirinya, (2) *stimulus control* merupakan rencana untuk menambah atau mengurangi tingkah laku, dan (3) *self-reward* merupakan penghargaan diri baik materiil maupun non materiil, apabila berhasil mencapai tujuan yang diinginkan.

Berdasarkan uraian tersebut maka dapat disimpulkan bahwa konseling behavioral teknik *self management* ialah proses penyelesaian masalah yang diberikan kepada siswa dengan teknik *self management* yaitu konseli dituntut untuk mampu mengelola pikiran, perilaku dan perasaan dalam dirinya sendiri dengan cara latihan *self-monitoring*, *stimulus control*, serta *self-reward* untuk mencapai tujuan yang diinginkan.

Hurlock (dalam Fernandho 2012), menyebutkan konsep diri merupakan gabungan dari keyakinan yang dimiliki individu tentang diri mereka sendiri.

Individu tersebut memiliki keyakinan yang meliputi karakteristik fisik, psikologis, sosial, emosional, aspirasi dan prestasi.

Fokus hubungan yang membantu adalah Konseli mampu mengambil keputusan, merubah perilaku dan mengembangkan potensi diri sesuai dengan keputusan yang diambil. Implikasinya proses pemberian bantuan menuntut keterlibatan Konseli, tanggung jawab Konseli terhadap permasalahan serta berpusat pada Konseli.

Tahapan Konseling Behavioral Teknik *Self Management*

- Membangun relasi. Kunci proses konseling adalah jalinan relasi yang harmonis antara konselor dengan Konseli. Konselor harus mampu menyapa Konseli dengan baik sehingga Konseli merasa dirinya diterima. Semua atribut yang akan mengganggu harus diminimalkan, baik itu berhubungan dengan tempat, pakaian, status sosial ekonomi, persepsi dan pemikiran Konselor tentang Konseli. Observasi terhadap keberadaan Konseli harus dilakukan dengan hati-hati sehingga Konseli tidak merasa dinilai. Hal yang harus diobservasi dari Konseli adalah : penampilan fisik, motivasi, indikator-indikator kecemasan atau penolakan. Melalui tahapan ini diharapkan konseli terlibat dalam proses konseling, sehingga konseli mampu mengekspresikan dan menyatakan apa yang terjadi dalam pikiran maupun perasaannya.
- Mendiskusikan prinsip-prinsip dan tujuan konseling. Konseli harus tahu apa hak, kewajiban dan peran selama proses konseling, karena subjek dan objek konseling adalah Konseli. Tujuan konseling harus ditetapkan bersama-sama dengan Konseli, sehingga tumbuh rasa tanggung jawab untuk menyelesaikan permasalahan, mengubah perilaku dan berkeinginan untuk mengembangkan diri. Pada tahap ini juga harus dibicarakan berapa lama waktu konseling dilakukan
- Menggali permasalahan. Pada tahapan ini konselor harus mengembangkan berbagai pertanyaan maupun pernyataan yang akan mendorong Konseli untuk menggali permasalahan yang dihadapi. Tujuan yang ingin dicapai melalui tahapan ini adalah pemahaman Konseli tentang masalah yang dihadapi serta bagaimana hubungan atau dampak masalah terhadap diri. Pertanyaan maupun pernyataan dapat dikembangkan dari lima kata kunci yaitu 5WH, What (apa), why (mengapa), when (kapan), where (dimana), who (siapa) dan How (bagaimana). Pernyataan maupun pernyataan sebagai respon terhadap ungkapan atau pernyataan Konseli serta umpan balik dapat berupa sebab akibat, mengurutkan berdasarkan kepentingan Konseli, mengurutkan berdasarkan waktu kejadian serta makna peristiwa bagi Konseli. Melalui tahapan ini diharapkan konseli mampu menggambarkan secara nyata situasi yang dihadapi, memberi makna terhadap situasi tersebut serta menggali perasaan dalam peristiwa yang dialami.
- Personalisasi. Prinsip personalisasi adalah klien menyadari permasalahan dan bertanggung jawab untuk menyelesaikan. Besarnya kecilnya permasalahan sangat tergantung pada persepsi Konseli tentang masalah, sehingga kita dapat mengurangi kegelisahan, frustrasi ataupun stress dalam diri

Konseli dengan menempatkan permasalahan secara proporsional serta mendorong Konseli untuk berfikir positif tentang dirinya. Pada tahap ini diharapkan klien memiliki pemahaman sehingga mampu menterjemahkan kesadaran, perasaan dan penalaran kedalam makna yang lebih pribadi menurut perspektif sendiri. Dengan kata lain konseli mampu memahami keadaan *lack of psychological strength* serta merumuskan tujuan untuk mengatasinya.

- Menyusun rancangan tindakan serta monitoring atau evaluasi tindakan. Tugas konselor pada tahap ini adalah mendukung konseli untuk dapat membuat rancangan tindakan-tindakan apa yang dapat dilakukan untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapi. Dimulai dengan menetapkan tujuan yang ingin dicapai, tahapan kegiatan yang akan dilakukan, waktu pelaksanaan, keterlibatan orang lain, penggunaan alat bantu serta bagaimana konselor dapat membantu memonitor atau memberikan balikan terhadap usaha yang dilaksanakan oleh Konseli. Konselor harus mampu memberikan support agar Konseli memiliki kekuatan mental untuk dapat melakukannya. Secara tegas menetapkan kapan kegiatan akan dimulai. Jika memungkinkan konselor dapat membantu tanpa sepengetahuan Konseli menciptakan berbagai kondisi yang mendukung terlaksananya kegiatan.

Dalam teknik *self-management* dilakukan tiga tahap yaitu:

- Pemantauan diri (*self-monitoring*) tentang dirinya sendiri dalam interaksinya dengan lingkungan, dengan cara mencatat perilaku-perilaku yang ingin diubah, perilaku-perilaku yang ingin ditingkatkan.
- *Reinforcement* yang positif (*self-reward*), digunakan untuk membantu klien mengatur dan memperkuat perilakunya melalui konsekuensi yang dihasilkannya sendiri. Misalnya dengan memikirkan kompensasi-kompensasi yang akan dilakukan, jika tidak berhasil menjalankan strategi awal, meminta tolong kepada orang tua, teman, Peneliti untuk selalu membantu konseli dalam menjalankan strategi perubahan tingkah laku yang ia jalankan.
- Penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*). Pemrograman seperti kelola internal (*self reinforcement*, kritik diri), konsekuensi eksternal (kontrak pribadi dan pemberian hak-hak istimewa pada diri).

LEMBAR EVALUASI

DAFTAR TARGET PERUBAHAN PERILAKU

No	Perilaku	Keterlaksanaan						
		H1	H2	H3	H4	H5	H6	H7

Kesimpulan :

RUJUKAN

- Fitri, A.D. 2013. Penerapan Strategi Pengelolaan Diri (Self-Management) Untuk Mengurangi Perilaku Konsumtif Pada Siswa Kelas X-11 SMAN 15 Surabaya. *UNESA Journal Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Vol 1*, No 1, pp 26-36 januari 2013.
- Fernandho, S. (2012). Definisi Konsep Diri Menurut Beberapa Ahli. <http://www.scribd.com> [on line]. Diakses 4 Februari 2016.
- Juntika, N. 2003. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Mutiara
- Latipun. 2008. *Psikologi Konseling*. Malang: UMM Press.
- Waskita. 2012. Behavioristik Therapy Arnold Lazaruz. <https://enamkonselor.files.wordpress.com>. [on line]. Diakses 4 Februari 2016.
- Yusuf, S. & Juntika. 2005. *Landasan Bimbingan dan. Konseling*. Bandung: PT. Rosda Karya.

PROGRAM HARIAN
PELAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK *SELF-MANAGEMENT*

No	Tanggal	Sasaran Kegiatan	Kegiatan Layanan / Pendukung	Materi Kegiatan	Alat Bantu	Tempat	Pelaksana	Keterangan
1		Siswa Kelas XI	Aplikasi Instrumen	Uji coba instrumen (pengisian data skala konsep diri remaja)	-	Kelas XI	Peneliti	Menggunakan lembar skala konsep diri remaja

Magelang, 2016
Peneliti

Shella Adi Wajdaniyah
NIM. 12.0301.0035

PROGRAM HARIAN
PELAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK *SELF-MANAGEMENT*

No	Tanggal	Sasaran Kegiatan	Kegiatan Layanan / Pendukung	Materi Kegiatan	Alat Bantu	Tempat	Pelaksana	Keterangan
1		Semua Siswa Kelas XI	Aplikasi Instrumen	Aplikasi instrumen	Alat tulis	Kelas XI	Peneliti	Pada pertemuan ini dilakukan Pre Test dengan mengisi Lembar Skala konsep diri remaja

Magelang, 2016
Peneliti

Shella Adi Wajdaniyah
NIM. 12.0301.0035

PROGRAM HARIAN
PELAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK *SELF-MANAGEMENT*

No	Tanggal	Sasaran Kegiatan	Kegiatan Layanan / Pendukung	Materi Kegiatan	Alat Bantu	Tempat	Pelaksana	Keterangan
1		Konseli 1	Layanan Konseling Individual	Masalah Pribadi	Alat tulis	Ruang BK	Peneliti	Pada pertemuan pertama yaitu membina <i>rapport</i> dan <i>assesment</i>
2		Konseli 2	Layanan Konseling Individual	Masalah Pribadi	Alat tulis	Ruang BK	Peneliti	Pada pertemuan pertama yaitu membina <i>rapport</i> dan <i>assesment</i>
3		Konseli 3	Layanan Konseling Individual	Masalah Pribadi	Alat tulis	Ruang BK	Peneliti	Pada pertemuan pertama yaitu membina <i>rapport</i> dan <i>assesment</i>
4		Konseli 4	Layanan Konseling Individual	Masalah Pribadi	Alat tulis	Ruang BK	Peneliti	Pada pertemuan pertama yaitu membina <i>rapport</i> dan <i>assesment</i>

Magelang, 2016
Peneliti

Shella Adi Wajdaniyah
NIM. 12.0301.0035

PROGRAM HARIAN
PELAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK *SELF-MANAGEMENT*

No	Tanggal	Sasaran Kegiatan	Kegiatan Layanan / Pendukung	Materi Kegiatan	Alat Bantu	Tempat	Pelaksana	Keterangan
1		Konseli 1	Layanan Konseling Individual	Masalah Pribadi	Alat tulis	Ruang BK	Peneliti	Pada pertemuan kedua yaitu <i>assesment</i>
2		Konseli 2	Layanan Konseling Individual	Masalah Pribadi	Alat tulis	Ruang BK	Peneliti	Pada pertemuan kedua yaitu <i>assesment</i>
3		Konseli 3	Layanan Konseling Individual	Masalah Pribadi	Alat tulis	Ruang BK	Peneliti	Pada pertemuan kedua yaitu <i>assesment</i>
4		Konseli 4	Layanan Konseling Individual	Masalah Pribadi	Alat tulis	Ruang BK	Peneliti	Pada pertemuan kedua yaitu <i>assesment</i>

Magelang, 2016
 Peneliti

Shella Adi Wajdaniyah
 NIM. 12.0301.0035

PROGRAM HARIAN
PELAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK *SELF-MANAGEMENT*

No	Tanggal	Sasaran Kegiatan	Kegiatan Layanan / Pendukung	Materi Kegiatan	Alat Bantu	Tempat	Pelaksana	Keterangan
1		Konseli 1	Layanan Konseling Individual	Masalah Pribadi	Alat tulis	Ruang BK	Peneliti	Pertemuan ketiga yaitu tahap <i>goal setting</i>
2		Konseli 2	Layanan Konseling Individual	Masalah Pribadi	Alat tulis	Ruang BK	Peneliti	Pertemuan ketiga yaitu tahap <i>goal setting</i>
3		Konseli 3	Layanan Konseling Individual	Masalah Pribadi	Alat tulis	Ruang BK	Peneliti	Pertemuan ketiga yaitu tahap <i>goal setting</i>
4		Konseli 4	Layanan Konseling Individual	Masalah Pribadi	Alat tulis	Ruang BK	Peneliti	Pertemuan ketiga yaitu tahap <i>goal setting</i>

Magelang, 2016
Peneliti

Shella Adi Wajdaniyah
NIM. 12.0301.0035

PROGRAM HARIAN
PELAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK *SELF-MANAGEMENT*

No	Tanggal	Sasaran Kegiatan	Kegiatan Layanan / Pendukung	Materi Kegiatan	Alat Bantu	Tempat	Pelaksana	Keterangan
1		Konseli 1	Layanan Konseling Individual	Masalah Pribadi	Alat tulis	Ruang BK	Peneliti	Pertemuan keempat yaitu tahap <i>technique implementation</i>
2		Konseli 2	Layanan Konseling Individual	Masalah Pribadi	Alat tulis	Ruang BK	Peneliti	Pertemuan keempat yaitu tahap <i>technique implementation</i>
3		Konseli 3	Layanan Konseling Individual	Masalah Pribadi	Alat tulis	Ruang BK	Peneliti	Pertemuan keempat yaitu tahap <i>technique implementation</i>
4		Konseli 4	Layanan Konseling Individual	Masalah Pribadi	Alat tulis	Ruang BK	Peneliti	Pertemuan keempat yaitu tahap <i>technique implementation</i>

Magelang, 2016
Peneliti

Shella Adi Wajdaniyah
NIM. 12.0301.0035

PROGRAM HARIAN
PELAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK *SELF-MANAGEMENT*

No	Tanggal	Sasaran Kegiatan	Kegiatan Layanan / Pendukung	Materi Kegiatan	Alat Bantu	Tempat	Pelaksana	Keterangan
1		Konseli 1	Layanan Konseling Individual	Masalah Pribadi	Alat tulis	Ruang BK	Peneliti	Pertemuan kelima yaitu tahap <i>technique implementation</i>
2		Konseli 2	Layanan Konseling Individual	Masalah Pribadi	Alat tulis	Ruang BK	Peneliti	Pertemuan kelima yaitu tahap <i>technique implementation</i>
3		Konseli 3	Layanan Konseling Individual	Masalah Pribadi	Alat tulis	Ruang BK	Peneliti	Pertemuan kelima yaitu tahap <i>technique implementation</i>
4		Konseli 4	Layanan Konseling Individual	Masalah Pribadi	Alat tulis	Ruang BK	Peneliti	Pertemuan kelima yaitu tahap <i>technique implementation</i>

Magelang, 2016
Peneliti

Shella Adi Wajdaniyah
NIM. 12.0301.0035

PROGRAM HARIAN
PELAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK *SELF-MANAGEMENT*

No	Tanggal	Sasaran Kegiatan	Kegiatan Layanan / Pendukung	Materi Kegiatan	Alat Bantu	Tempat	Pelaksana	Keterangan
1		Konseli 1	Layanan Konseling Individual	Masalah Pribadi	Alat tulis	Ruang BK	Peneliti	Pertemuan keenam yaitu tahap <i>evaluation-termination</i>
2		Konseli 2	Layanan Konseling Individual	Masalah Pribadi	Alat tulis	Ruang BK	Peneliti	Pertemuan keenam yaitu tahap <i>evaluation-termination</i>
3		Konseli 3	Layanan Konseling Individual	Masalah Pribadi	Alat tulis	Ruang BK	Peneliti	Pertemuan keenam yaitu tahap <i>evaluation-termination</i>
4		Konseli 4	Layanan Konseling Individual	Masalah Pribadi	Alat tulis	Ruang BK	Peneliti	Pertemuan keenam yaitu tahap <i>evaluation-termination</i>

Magelang, 2016
Peneliti

Shella Adi Wajdaniyah
NIM. 12.0301.0035

PROGRAM HARIAN
PELAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK *SELF-MANAGEMENT*

No	Tanggal	Sasaran Kegiatan	Kegiatan Layanan / Pendukung	Materi Kegiatan	Alat Bantu	Tempat	Pelaksana	Keterangan
1		6 Siswa Kelas XI	Aplikasi Instrumen	Masalah pribadi	Alat tulis	Ruang BK	Peneliti	Pada pertemuan ini dilakukan <i>Post Test</i> dengan mengisi lembar skala konsep diri remaja.

Magelang, 2016
Peneliti

Shella Adi Wajdaniyah
NIM. 12.0301.0035

**PELAKSANAAN PROGRAM
PELAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING BEHAVIORAL TEKNIK *SELF MANAGEMENT***

Sekolah : SMA Muhammadiyah 1 Muntilan
Kelas : XI

Konseli :
Praktikan : Shella Adi Wajdaniyah

No	Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	
			Konselor	Konseli
1		Pembinaan <i>Rapport</i> dan <i>Assesment</i>	1. Membina hubungan baik dengan konseli 2. Mempersilakan konseli menceritakan permasalahannya. 3. Mengidentifikasi perilaku yang bermasalah (perilaku bermasalah tersebut sudah ditemukan sebelumnya pada saat pre test yaitu rendahnya konsep diri siswa).	
2		Tahap <i>assesment</i>	1. Mengidentifikasi peristiwa yang mengawali dan menyertai perilaku bermasalah. 2. Mengidentifikasi intensitas perilaku bermasalah. 3. Mengidentifikasi perasaan konseli saat menceritakan perilaku bermasalah. 4. Merangkum pembicaraan konseli. 5. Menemukan inti masalah. 6. Mengidentifikasi hal-hal yang menarik dalam kehidupan. 7. Memberikan motivasi pada konseli.	
3		<i>Goal Setting</i>	1. Menentukan tujuan konseling. 2. Mempertegas tujuan yang ingin dicapai. 3. Memberikan kepercayaan dan meyakinkan konseli bahwa konselor ingin membantu konseli mencapai tujuan konseling.	

No	Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	
			Konselor	Konseli
			4. Membantu konseli memandang masalahnya dengan memperhatikan hambatan yang dihadapi untuk mencapai tujuan yang ingin dicapai. 5. Merinci tujuan menjadi sub tujuan yang berurutan dan operasional.	
4		Tahap <i>Technique Implementation</i>	1. Menentukan teknik konseling (menggunakan teknik <i>self-management</i>). 2. Menyusun prosedur <i>treatment</i> sesuai dengan teknik yang diterapkan yaitu latihan <i>self-monitoring</i> , <i>stimulus control</i> , serta <i>self-reward</i> a. Menjelaskan rasional teknik. b. Mengajarkan konseli bagaimana mengisi lembar <i>self-management</i> . c. Meminta konseli untuk mengisinya sesuai dengan apa yang menjadi tujuan konseling. d. Meminta konseli untuk melakukan apa yang telah ia tulis dalam lembar tersebut. 3. Melaksanakan prosedur teknik yang diterapkan.	
5		Tahap <i>Technique Implementation</i>	1. Menentukan teknik konseling (menggunakan teknik <i>self-management</i>). 2. Menyusun prosedur <i>treatment</i> latihan <i>self-monitoring</i> , <i>stimulus control</i> , serta <i>self-reward</i> a. Menjelaskan rasional teknik. b. Mengajarkan konseli bagaimana mengisi lembar <i>self-management</i> . c. Meminta konseli untuk mengisinya sesuai dengan apa yang menjadi tujuan konseling. d. Meminta konseli untuk melakukan apa yang	

No	Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	
			Konselor	Konseli
			telah ia tulis dalam lembar tersebut. 3. Melaksanakan prosedur teknik yang diterapkan.	
6		Tahap <i>Evaluation-Termination</i>	1. Menanyakan dan mengevaluasi apa yang dilakukan konseli setelah diberikan treatment. ☐ Apa yang telah Anda pahami? ☐ Bagaimana perasaan Anda? ☐ Apa yang akan Anda lakukan setelah mendapat treatment konseling? 2. Membantu konseli mentransfer apa yang dipelajari dalam konseling ke tingkah laku konseli. 3. Mengeksplorasi kemungkinan kebutuhan konseling tambahan. 4. Menyimpulkan apa yang telah dilakukan dan dikatakan konseli. 5. Mengakhiri proses konseling.	

Magelang, 2016
Peneliti

Shella Adi Wajdaniyah
NIM. 12.0301.0035

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING BEHAVIORAL
DENGAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT*
PERTEMUAN 1**

A. Identitas

1. Satuan Pendidikan : SMA Muhammadiyah 1 Muntilan
2. Tahun Ajaran : 2016/2017
3. Pelaksana & Pihak Terkait : Peneliti & Guru BK

B. Waktu

1. Tanggal : 17-20 Oktober 2016
2. Jam Pelayanan : 09.30-11.00
3. Volume Waktu : @ 45 menit
4. Tempat : Ruang BK

C. Bidang Bimbingan & Konseling : Pribadi

D. Tujuan Layanan :

1. Untuk mendorong pengemangan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap yang menunjang perwujudan tingkah laku yang lebih efektif yaitu peningkatan kemampuan berkomunikasi verbal maupun non verbal siswa.
2. Konseli dapat merasa aman, nyaman, percaya, dan suka rela dalam mengikuti konseling
3. Konseli mampu mengidentifikasi perilaku yang bermasalah.
4. Konseli mampu mengklarifikasi perilaku yang bermasalah.

E. Fungsi layanan

Pencegahan dan Pengentasan masalah

F. Metode dan teknik

1. Jenis Layanan : Layanan konseling individual
2. Kegiatan Pendukung : *Rapport* (pendekatan kepada siswa)

G. Langkah kegiatan

1. Membina hubungan baik dengan konseli
 - a. *attending*
 - b. pembicaraan topik netral
 - c. *structuring*
2. Mempersilakan konseli menceritakan permasalahannya.
3. Mengidentifikasi perilaku yang bermasalah (perilaku bermasalah tersebut sudah ditemukan sebelumnya pada saat *pre test* yaitu rendahnya konsep diri siswa).
4. Mengklarifikasi apakah data yang diperoleh dari skala konsep diri tersebut sesuai dengan keadaan konseli yang sebenarnya.

H. Rencana Penilaian

1. Penilaian proses : Mengamati tingkat partisipasi dan keaktifan konseli selama mengikuti layanan konseling individual
2. Penilaian hasil : Menanyakan *understanding, comfortable, action* (UCA) konseli setiap berakhirnya sesi layanan konseling.

Magelang, Oktober 2016
Peneliti

Shella Adi Wajdaniyah
NIM. 12.0301.0035

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING BEHAVIORAL
DENGAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT*
PERTEMUAN 2**

A. Identitas

1. Satuan Pendidikan : SMA Muhammadiyah 1 Muntilan
2. Tahun Ajaran : 2016/2017
3. Pelaksana & Pihak Terkait : Peneliti & Guru BK

B. Waktu

1. Tanggal : 24-27 Oktober 2016
2. Jam Pelayanan : 09.30-11.00
3. Volume Waktu : @ 45 menit
4. Tempat : Ruang BK

C. Bidang Bimbingan & Konseling : Pribadi

D. Tujuan Layanan :

1. Konseli mampu mengidentifikasi peristiwa yang mengawali dan menyertai perilaku bermasalah.
2. Konseli mampu mengidentifikasi intensitas perilaku bermasalah dan perasaan konseli saat menceritakan masalahnya.
3. Konseli mampu menemukan inti masalahnya.
4. Konseli dapat memahami hal-hal yang menarik dalam kehidupan dan termotivasi untuk berubah ke arah yang lebih baik.

E. Fungsi layanan

Pencegahan dan Pengentasan masalah

F. Metode dan teknik

1. Jenis Layanan : Layanan konseling individual
2. Kegiatan Pendukung : *Rapport* (pendekatan kepada siswa)

G. Langkah kegiatan

1. Mengidentifikasi peristiwa yang mengawali dan menyertai perilaku bermasalah.
2. Menidentifikasi intensitas perilaku bermasalah.
3. Mengidentifikasi perasaan konseli saat menceritakan perilaku bermasalah.
4. Merangkum pembicaraan konseli.
5. Menemukan inti masalah.
6. Mengidentifikasi hal-hal yang menarik dalam kehidupan.
7. Memberikan motivasi pada konseli.

H. Rencana Penilaian

1. Penilaian proses : Mengamati tingkat partisipasi dan keaktifan konseli selama mengikuti layanan konseling individual
2. Penilaian hasil : Menanyakan *understanding, comfortable, action* (UCA) konseli setiap berakhirnya sesi layanan konseling.

Magelang, Oktober 2016
Peneliti

Shella Adi Wajdaniyah
NIM. 12.0301.0035

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING BEHAVIORAL
DENGAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT*
PERTEMUAN 3**

- A. Identitas
1. Satuan Pendidikan : SMA Muhammadiyah 1 Muntilan
 2. Tahun Ajaran : 2016/2017
 3. Pelaksana & Pihak Terkait : Peneliti & Guru BK
- B. Waktu
1. Tanggal : 31 Oktober -3 November 2016
 2. Jam Pelayanan : 09.30-11.00
 3. Volume Waktu : @ 45 menit
 4. Tempat : Ruang BK
- C. Bidang Bimbingan & Konseling : Pribadi
- D. Tujuan Layanan :
1. Konseli mampu menentukan tujuan konseling.
 2. Konseli mampu mengendalikan keinginan-keinginan yang dapat merusak tujuan yang ingin dicapai.
 3. Konseli dapat merinci tujuan menjadi sub tujuan yang berurutan dan operasional.
- E. Fungsi layanan
Pencegahan dan Pengentasan masalah
- F. Metode dan teknik
1. Jenis Layanan : Layanan konseling individual
 2. Kegiatan Pendukung : *Rapport* (pendekatan kepada siswa)
- G. Langkah kegiatan
1. Menentukan tujuan konseling.
 2. Mempertegas tujuan yang ingin dicapai.
 3. Memberikan kepercayaan dan meyakinkan konseli bahwa konselor ingin membantu konseli mencapai tujuan konseling.
 4. Membantu konseli memandang masalahnya dengan memperhatikan hambatan yang dihadapi untuk mencapai tujuan yang ingin dicapai.
 5. Merinci tujuan menjadi sub tujuan yang berurutan dan operasional.
- H. Rencana Penilaian
1. Penilaian proses : Mengamati tingkat partisipasi dan keaktifan konseli selama mengikuti layanan konseling individual
 2. Penilaian hasil : Menanyakan *understanding, comfortable, action* (UCA) konseli setiap berakhirnya sesi layanan konseling.

Magelang, Oktober 2016
Peneliti

Shella Adi Wajdaniyah
NIM. 12.0301.0035

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING BEHAVIORAL
DENGAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT*
PERTEMUAN 4**

- A. Identitas
1. Satuan Pendidikan : SMA Muhammadiyah 1 Muntilan
 2. Tahun Ajaran : 2016/2017
 3. Pelaksana & Pihak Terkait : Peneliti & Guru BK
- B. Waktu
1. Tanggal : 7-10 November 2016
 2. Jam Pelayanan : 09.30-11.00
 3. Volume Waktu : @ 45 menit
 4. Tempat : Ruang BK
- C. Bidang Bimbingan & Konseling : Pribadi
- D. Tujuan Layanan :
1. Konseli memahami konsep teknik *self-management*.
 2. Konseli mampu mengetahui cara mengisi lembar *self-management*.
 3. Konseli mampu melakukan apa yang telah ia rencanakan dalam lembar *self-management*.
- E. Fungsi layanan
Pencegahan dan Pengentasan masalah
- F. Metode dan teknik
1. Jenis Layanan : Layanan konseling individual
 2. Kegiatan Pendukung : *Rapport* (pendekatan kepada siswa)
- G. Langkah kegiatan
1. Menentukan teknik konseling (menggunakan teknik *self-management*).
 2. Menyusun prosedur *treatment* sesuai dengan teknik yang diterapkan.
 - a. Menjelaskan rasional teknik.
 - b. Mengajarkan konseli bagaimana mengisi lembar *self-management*.
 - c. Meminta konseli untuk mengisinya sesuai dengan apa yang menjadi tujuan konseling.
 - d. Meminta konseli untuk melakukan apa yang telah ia tulis dalam lembar tersebut.
 3. Melaksanakan prosedur teknik yang diterapkan.
- H. Rencana Penilaian
1. Penilaian proses : Mengamati tingkat partisipasi dan keaktifan konseli selama mengikuti layanan konseling individual
 2. Penilaian hasil : Menanyakan *understanding, comfortable, action* (UCA) konseli setiap berakhirnya sesi layanan konseling.

Magelang, November 2016
Peneliti

Shella Adi Wajdaniyah
NIM. 12.0301.0035

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING BEHAVIORAL
DENGAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT*
PERTEMUAN 5**

- A. Identitas
1. Satuan Pendidikan : SMA Muhammadiyah 1 Muntilan
 2. Tahun Ajaran : 2016/2017
 3. Pelaksana & Pihak Terkait : Peneliti & Guru BK
- B. Waktu
1. Tanggal : 14-17 November 2016
 2. Jam Pelayanan : 09.30-11.00
 3. Volume Waktu : @ 45 menit
 4. Tempat : Ruang BK
- C. Bidang Bimbingan & Konseling : Pribadi
- D. Tujuan Layanan :
1. Konseli mampu melaksanakan *self-monitoring* dengan baik.
 2. Konseli ada perubahan dalam berperilakunya setelah melaksanakan teknik *self-management*.
- E. Fungsi layanan
- Pencegahan dan Pengentasan masalah
- F. Metode dan teknik
1. Jenis Layanan : Layanan konseling individual
 2. Kegiatan Pendukung : *Rapport* (pendekatan kepada siswa)
- G. Langkah kegiatan
1. Siswa melaporkan lembar *self-management* kepada konselor.
 2. Konselor memantau perkembangan siswa dan memotivasi siswa untuk lebih ditingkatkan lagi dalam melakukan target perilaku.
- H. Rencana Penilaian
1. Penilaian proses : Mengamati tingkat partisipasi dan keaktifan konseli selama mengikuti layanan konseling individual
 2. Penilaian hasil : Menanyakan *understanding, comfortable, action* (UCA) konseli setiap berakhirnya sesi layanan konseling.

Magelang, November 2016
Peneliti

Shella Adi Wajdaniyah
NIM. 12.0301.0035

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING BEHAVIORAL
DENGAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT*
PERTEMUAN 6**

A. Identitas

1. Satuan Pendidikan : SMA Muhammadiyah 1 Muntilan
2. Tahun Ajaran : 2016/2017
3. Pelaksana & Pihak Terkait : Peneliti & Guru BK

B. Waktu

1. Tanggal : 21-24 November 2016
2. Jam Pelayanan : 09.30-11.00
3. Volume Waktu : @ 45 menit
4. Tempat : Ruang BK

C. Bidang Bimbingan & Konseling : Pribadi

D. Tujuan Layanan :

1. Konseli mampu mengevaluasi perilakunya sendiri.
2. Konseli mampu mengevaluasi hasil dari pertemuan konseling pertama hingga pertemuan akhir.
3. Konseli mampu mempertahankan keterampilannya sampai di luar sesi konseling.
4. Mengakhiri pelaksanaan konseling.

E. Fungsi layanan

Pencegahan dan Pengentasan masalah

F. Metode dan teknik

1. Jenis Layanan : Layanan konseling individual
2. Kegiatan Pendukung : *Rapport* (pendekatan kepada siswa)

G. Langkah kegiatan

1. Menanyakan dan mengevaluasi apa yang dilakukan konseli setelah diberikan *treatment*.
 - ☐ Apa yang telah Anda pahami?
 - ☐ Bagaimana perasaan Anda?
 - ☐ Apa yang akan Anda lakukan setelah mendapat *treatment* konseling?
2. Membantu konseli mentransfer apa yang dipelajari dalam konseling ke tingkah laku konseli.
3. Mengeksplorasi kemungkinan kebutuhan konseling tambahan.
4. Menyimpulkan apa yang telah dilakukan dan dikatakan konseli.
5. Mengakhiri proses konseling.

H. Rencana Penilaian

1. Penilaian proses : Mengamati tingkat partisipasi dan keaktifan konseli selama mengikuti layanan konseling individual
2. Penilaian hasil : Menanyakan *understanding, comfortable, action* (UCA) konseli setiap berakhirnya sesi layanan konseling.

Magelang, November 2016
Peneliti

Shella Adi Wajdaniyah
NIM. 12.0301.0035

**LAPORAN PELAKSANAAN PROGRAM
PELAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING BEHAVIORAL TEKNIK *SELF MANAGEMENT***

Sekolah : SMA Muhammadiyah 1 Muntilan

Tanggal :

Kelas : XI

Praktikan : Shella Adi Wajdaniyah

No	Hari/Tgl	Sasaran Kegiatan	Kegiatan Lay/Pend	Materi Kegiatan	Evaluasi	
					Hasil	Proses
1		Siswa Kelas XI	Aplikasi instrument	Uji coba instrumen (pengisian data skala konsep diri remaja)	<i>Laijapen</i> : digunakan untuk himpunan data siswa yang berguna untuk uji coba instrumen penelitian	Siswa mampu mengungkapkan permasalahannya dengan baik yang berupa skala konsep diri remaja yang telah dibagikan.

Magelang, 2016
Peneliti

Shella Adi Wajdaniyah
NIM. 12.0301.0035

**LAPORAN PELAKSANAAN PROGRAM
PELAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING BEHAVIORAL TEKNIK *SELF MANAGEMENT***

Sekolah : SMA Muhammadiyah 1 Muntilan
Kelas : XI

Tanggal :
Praktikan : Shella Adi Wajdaniyah

No	Hari/Tgl	Sasaran Kegiatan	Kegiatan Lay/Pend	Materi Kegiatan	Evaluasi	
					Hasil	Proses
1		Semua siswa kelas XI	Aplikasi Instrumen	<i>Pre Test</i> (pengisian data skala konsep diri remaja)	<i>Laijapen</i> : digunakan untuk himpunan data siswa yang berguna untuk menemukan sampel penelitian (siswa yang rendah dalam konsep diri remaja)	Siswa mampu mengisi lembar skala konsep diri remaja dengan baik dan mampu mengungkapkan permasalahannya dengan baik serta antusias saat praktikan memberi <i>ice breaking</i> .

Magelang, 2016
Peneliti

Shella Adi Wajdaniyah
NIM. 12.0301.0035

**LAPORAN PELAKSANAAN PROGRAM
PELAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING BEHAVIORAL TEKNIK *SELF MANAGEMENT***

Sekolah : SMA Muhammadiyah 1 Muntilan
Kelas : XI

Tanggal :
Praktikan : Shella Adi Wajdaniyah

No	Hari/Tgl	Sasaran Kegiatan	Kegiatan Lay/Pend	Materi Kegiatan	Evaluasi	
					Hasil	Proses
1		Konseli 1	Konseling Individual	Pembinaan <i>Rapport</i> dan <i>Assesment</i>	• <i>Laiseg</i>: Siswa merasa lebih lega karena bisa menceritakan permasalahannya kepada praktikan • <i>Laijapen</i>: Siswa perlahan-lahan mulai menyadari kalau selama ini memiliki konsep diri rendah.	Proses konseling berjalan lancar dan siswa cukup banyak berpendapat.
2		Konseli 2	Konseling Individual	Pembinaan <i>Rapport</i> dan <i>Assesment</i>	• <i>Laiseg</i>: Siswa merasa paham bahwa ia mempunyai masalah konsep diri yang negatif. • <i>Laijapen</i>: Siswa perlahan-lahan mulai menyadari kalau selama ini konsep diri yang negatif.	Proses konseling berjalan lancar dan siswa masih malu-malu dalam bercerita.
3		Konseli 3	Konseling Individual	Pembinaan <i>Rapport</i> dan <i>Assesment</i>	• <i>Laiseg</i>: Siswa merasa cukup tertarik dengan diadakannya konseling individual. • <i>Laijapen</i>: Siswa perlahan-lahan mulai mengubah kebiasaan perilakunya cenderung introvet.	Siswa cukup antusias dan tertarik dalam menerima layanan dan aktif bercerita.
4		Konseli 4	Konseling Individual	Pembinaan <i>Rapport</i> dan <i>Assesment</i>	• <i>Laiseg</i>: Siswa merasa lebih lega setelah berbagi cerita masalahnya di rumah. • <i>Laijapen</i>: Siswa perlahan-lahan mulai mengubah kebiasaan perilakunya yang kurang bertanggung jawab dalam berperilaku.	Proses konseling berjalan lancar dan siswa sempat menangis saat menceritakan masalahnya.

Magelang, 2016
Peneliti

Shella Adi Wajdaniyah
NIM. 12.0301.0035

**LAPORAN PELAKSANAAN PROGRAM
PELAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING BEHAVIORAL TEKNIK *SELF MANAGEMENT***

Sekolah : SMA Muhammadiyah 1 Muntilan
Kelas : XI

Tanggal :
Praktikan : Shella Adi Wajdaniyah

No	Hari/Tgl	Sasaran Kegiatan	Kegiatan Lay/Pend	Materi Kegiatan	Evaluasi	
					Hasil	Proses
1		Konseli 1	Konseling Individual	<i>Assesment</i>	- Laiseg Konseli merasa senang setelah mencurahkan segala permasalahannya - Laijapen Siswa dapat mengurangi perilaku konsep diri rendah setelah mengetahui penyebabnya.	Proses konseling berjalan lancar dan siswa cukup banyak berpendapat.
2		Konseli 2	Konseling Individual	<i>Assesment</i>	- Laiseg Siswa merasa senang karena memahami tentang faktor penyebab perilaku. - Laijapen Siswa dapat mengurangi perilaku yang menjadi penyebab rendahnya konsep diri	Proses konseling berjalan lancar dan siswa sudah mulai memahami penyebabnya.
3		Konseli 3	Konseling Individual	<i>Assesment</i>	- Laiseg Siswa merasa senang karena memahami tentang faktor penyebab perilaku. - Laijapen Siswa dapat mengurangi perilaku yang menjadi penyebab konsep diri negatif	Siswa cukup antusias dan tertarik dalam menerima layanan dan aktif bercerita
4		Konseli 4	Konseling Individual	<i>Assesment</i>	- Laiseg Siswa merasa paham setelah mengetahui penyebab konsep diri rendah - Laijapen Siswa perlahan-lahan mulai mengubah kebiasaan perilakunya untuk mewujudkan konsep diri positif	Proses konseling berjalan dengan baik dan konseli mau mengikuti proses selanjutnya.

Magelang, 2016
Peneliti

Shella Adi Wajdaniyah
NIM. 12.0301.0035

**LAPORAN PELAKSANAAN PROGRAM
PELAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING BEHAVIORAL TEKNIK *SELF MANAGEMENT***

Sekolah : SMA Muhammadiyah 1 Muntilan
Kelas : XI

Tanggal :
Praktikan : Shella Adi Wajdaniyah

No	Hari/Tgl	Sasaran Kegiatan	Kegiatan Lay/Pend	Materi Kegiatan	Evaluasi	
					Hasil	Proses
1		Konseli 1	Konseling Individual	<i>Goal setting</i>	- Laiseg: Siswa merasa senang setelah bisa menentukan tujuan konseling. - Laijapen: Siswa perlahan-lahan mulai bertanggung jawab untuk mengubah perilaku menjadi konsep diri positif.	Proses konseling berjalan lancar dan siswa mampu menentukan hambatan apa saja yang bisa merusak tujuan.
2		Konseli 2	Konseling Individual	<i>Goal setting</i>	- Laiseg: Siswa merasa paham hambatan-hambatan apa saja yang dapat merusak tujuan. - Laijapen: Siswa perlahan-lahan mulai menyadari bahwa konsep diri positif penting.	Proses konseling berjalan lancar dan siswa mampu menentukan tujuan yang ingin dicapai dan enuliskannya di lembar self-monitoring.
3		Konseli 3	Konseling Individual	<i>Goal setting</i>	- Laiseg: Siswa merasa nyaman dan senang setelah mengikuti sesi konseling pertemuan ketiga. - Laijapen: Siswa dapat meningkatkan konsep diri positif dan bisa memelihara keterampilannya meski di luar sesi konseling.	Proses konseling berjalan lancar dan siswa antusias ketika di ajak berpikir dalam menentukan hambatan yang dapat merusak dan menentukan tujuan konseling.
4		Konseli 4	Konseling Individual	<i>Goal setting</i>	- Laiseg: Siswa merasa lebih lega setelah mengetahui tujuan konseling yang ia tulis di lembar kertas. - Laijapen: Siswa perlahan-lahan mulai mengubah kebiasaan konsep diri negatifnya.	Proses berjalan lancar dan siswa antusias tertarik menerima layanan serta aktif berpendapat. Rencana akan di adakan layanan lagi.

Magelang, 2016
Peneliti

Shella Adi Wajdaniyah
NIM. 12.0301.0035

**LAPORAN PELAKSANAAN PROGRAM
PELAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING BEHAVIORAL TEKNIK *SELF MANAGEMENT***

Sekolah : SMA Muhammadiyah 1 Muntilan
Kelas : XI

Tanggal :
Praktikan : Shella Adi Wajdaniyah

No	Hari/Tgl	Sasaran Kegiatan	Kegiatan Lay/Pend	Materi Kegiatan	Evaluasi	
					Hasil	Proses
1		Konseli 1	Konseling Individual	Implementasi Teknik <i>Self Management</i>	• Laiseg: Siswa merasa lebih paham setelah dijelaskan prosedur teknik untuk memecahkan masalahnya • Laijapen: Siswa dapat meningkatkan konsep diri positif dan bisa memelihara keterampilannya meski di luar sesi konseling..	Proses konseling berjalan lancar dan siswa cukup mengerti maksud prosedur dari teknik <i>self management</i> .
2		Konseli 2	Konseling Individual	Implementasi Teknik <i>Self Management</i>	• Laiseg: Siswa merasa tertarik untuk berusaha mengubah kebiasaan buruknya dengan mengikuti teknik konseling ini. • Laijapen: Siswa dapat meningkatkan konsep diri positif dan bisa memelihara keterampilannya meski di luar sesi konseling.	Proses konseling berjalan lancar dan siswa memahami cara pengisian lembar <i>self management</i> .
3		Konseli 3	Konseling Individual	Implementasi Teknik <i>Self Management</i>	• Laiseg: Siswa merasa cukup tertarik dengan teknik <i>self-management</i> yang sudah dijelaskan oleh konselor. • Laijapen: Siswa dapat meningkatkan konsep diri positif dan bisa memelihara keterampilannya meski di luar sesi konseling	Proses konseling berjalan lancar dan siswa antusias mengikuti tahap-tahap <i>self-management</i> .
4		Konseli 4	Konseling Individual	Implementasi Teknik <i>Self Management</i>	• Laiseg: Siswa merasa percaya diri kalau tujuan perilaku yang ingin dia ubah pasti akan berhasil dengan baik. • Laijapen: Siswa perlahan-lahan mulai mengubah kebiasaan perilakunya yang kurang bertanggung jawab dalam konsep dirinya.	Proses konseling berjalan lancar dan siswa paham apa yang dijelaskan konselor mengenai prosedur tekniknya

Magelang, 2016
Peneliti

Shella Adi Wajdaniyah
NIM. 12.0301.0035

**LAPORAN PELAKSANAAN PROGRAM
PELAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING BEHAVIORAL TEKNIK *SELF MANAGEMENT***

Sekolah : SMA Muhammadiyah 1 Muntilan
Kelas : XI

Tanggal :
Praktikan : Shella Adi Wajdaniyah

No	Hari/Tgl	Sasaran Kegiatan	Kegiatan Lay/Pend	Materi Kegiatan	Evaluasi	
					Hasil	Proses
1		Konseli 1	Konseling Individual	Implementasi Teknik <i>Self Management</i>	• Laiseg: Siswa merasa paham apa yang dijelaskan peneliti tentang hasil <i>self-monitoring</i> yang telah dilakukan. • Laijapen: Siswa dapat meningkatkan konsep diri positif dan bisa memelihara keterampilannya meski di luar sesi konseling.	Proses konseling berjalan lancar dan siswa dapat menjelaskan perubahan perilakunya.
2		Konseli 2	Konseling Individual	Implementasi Teknik <i>Self Management</i>	• Laiseg: Siswa merasa dengan peningkatan perilaku yang sudah dilakukan. • Laijapen: Siswa dapat meningkatkan tanggung jawab belajar dan bisa memelihara keterampilannya meski di luar sesi konseling.	Proses konseling berjalan lancar dan siswa antusias menceritakan keberhasilan yang sudah dicapainya.
3		Konseli 3	Konseling Individual	Implementasi Teknik <i>Self Management</i>	• Laiseg: Siswa merasa senang dengan reward yang diberikan dan akan meningkatkan perilaku dengan lebih baik lagi. • Laijapen: Siswa dapat meningkatkan konsep diri positif dan bisa memelihara keterampilannya meski di luar sesi konseling.	Proses konseling berjalan lancar dan siswa antusias menceritakan pengalaman setelah mengikuti prosedur teknik.
4		Konseli 4	Konseling Individual	Implementasi Teknik <i>Self Management</i>	• Laiseg: Siswa memahami penjelasan hasil <i>self-monitoring</i> yang sudah dilakukannya. • Laijapen: Siswa dapat meningkatkan tanggung jawab belajar dan bisa memelihara keterampilannya	Proses konseling berjalan lancar dan siswa dapat menampilkan data tingkat perubahan perilaku.

Magelang, 2016
Peneliti

Shella Adi Wajdaniyah
NIM. 12.0301.0035

**LAPORAN PELAKSANAAN PROGRAM
PELAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING BEHAVIORAL TEKNIK *SELF MANAGEMENT***

Sekolah : SMA Muhammadiyah 1 Muntilan
Kelas : XI

Tanggal :
Praktikan : Shella Adi Wajdaniyah

No	Hari/Tgl	Sasaran Kegiatan	Kegiatan Lay/Pend	Materi Kegiatan	Evaluasi	
					Hasil	Proses
1		Konseli 1	Konseling Individual	<i>Evaluation-Termination</i>	• Laiseg: Siswa merasa senang karena masalahnya sudah bisa teratasi dengan baik. • Laijapen: Siswa bisa melakukan dengan baik apa yang menjadi tujuan dari konseling dan dapat memelihara keterampilannya meski di luar konseling.	Proses konseling berjalan lancar dan siswa berjanji akan melakukannya dengan baik.
2		Konseli 2	Konseling Individual	<i>Evaluation-Termination</i>	• Laiseg: Siswa merasa senang karena tujuannya tercapai setelah mengikuti 6 kali pertemuan. • Laijapen: Siswa bisa melakukan dengan baik apa yang menjadi tujuan dari konseling dan dapat memelihara keterampilannya meski di luar konseling.	Proses konseling berjalan lancar sesuai rencana dan konseli ingin di adakan konseling lagi.
3		Konseli 3	Konseling Individual	<i>Evaluation-Termination</i>	• Laiseg: Siswa merasa cukup puas setelah mengikuti konseling selama 6x pertemuan. • Laijapen: Siswa bisa melakukan dengan baik apa yang menjadi tujuan dari konseling dan dapat memelihara keterampilannya meski di luar konseling.	Proses konseling berjalan lancar dan siswa terlihat antusias saat mengikuti konseling.
4		Konseli 4	Konseling Individual	<i>Evaluation-Termination</i>	• Laiseg: Siswa merasa puas karena tidak sia-sia mengikuti konseling dari awal sampai akhir. • Laijapen: Siswa tidak lupa untuk lalu melakukan kebiasaan tersebut dengan baik	Proses konseling berjalan dengan lancar dan akan selalu melakukan perilaku tersebut untuk dijadikan kebiasaan

Magelang, 2016

Peneliti

Shella Adi Wajdaniyah
NIM. 12.0301.0035

NPar Tests

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post_Test - Pre_Test	Negative Ranks	0 ^a	,00	,00
	Positive Ranks	4 ^b	2,50	10,00
	Ties	0 ^c		
	Total	4		

a. Post_Test < Pre_Test

b. Post_Test > Pre_Test

c. Post_Test = Pre_Test

Test Statistics ^a	
	Post_Test - Pre_Test
Z	-2,826 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,037

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Descriptives

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pre_Test	4	131,00	137,00	134,5000	2,51661
Post_Test	4	253,00	278,00	267,7500	10,65755
Valid N (listwise)	4				

DOKUMENTASI PENELITIAN



