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. Indiati, M.Pd.
NIP. 19600328 19811 2 001

Pembimbing II

Nofi Nur Yuhenita, M.Psi.
NIK. 108706056

PENGESAHAN

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripi 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 : Jum'at
Tanggal : 20 Januari 2017

Tim Penguji Skripsi

1. Ketua/Anggota Dra. Indiati, M.Pd. (.....)
2. Sekretaris/Anggota Nofi Nur Yuhenita, 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 Behvioral 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 mempertanggung-jawabkan 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

وَأَحْسِن 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. Indiati, M.Pd. Dosen Pembimbing I dan Nofi Nur Yuhenita, 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 *Self Management* 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 *Self Management* 19
6. *Self Management* sebagai Suatu Strategi Konseling 24

7. Langkah-langkah Teknik Konseling *Self Management* 27
8. Pengertian Konseling Behavioral dengan Teknik *Self Management* 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 *Self Management* 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 *Self Management*..... 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 *Likert*	56
2	*Blue Print* 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 *Pre Test* dan *Post Test*	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 *Self-Management*	83
19	Hasil Persentase Skor Berdasarkan Indikator Konsep Diri Remaja Sebelum dan Setelah Memperoleh *Treatment*	84
20	Hasil Analisis Statistik *Wilcoxon Test*	92

DAFTAR BAGAN

BAGAN Halaman

1 Kerangka Berpikir..... 50

2 Penelitian eksperimen Model *One Group Pretest-Post Test Design* 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 *Self-Management*	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 Keas XI SMA Muhammadiytah 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 essensial. 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 embivalen 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 menunjukan 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 sepantasnya 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 sepantasnya, 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 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-*monitorring* 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 antisedent 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 unyuk 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 bertingkah laku lebih efektif dan efesien. Aktivitas inilah yang disebut belajar.

Juntika (2003:15) mengutip pengertian konseling dari ASCA (*American School Conselor Assosiation*) 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 maslah-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 sedemikan 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 popular. Dikarenakan memenuhi prinsip-prinsip kesederhanaan, kepraktisan, kelogisan, mudah dipahami dan diterapkan, dapat didemontrasikan, 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, refleks, dan daya tahan, sedangkan kelemahan dari teori konseling behavioral yaitu:

a. Pembelajaran siswa yang berpusat pada guru (*teacher centered learning*), bersifat meanistik, 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 memilliki 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 cognitif 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 sistematik, relaksasi, modeling, terapi impulsive dan pembajiran, 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 sistematik

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

dikondisikan, dan bisa dicegah dengan memberi subtitusi 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 sistematik menjadi tiga yaitu:

1) Latihan bersantai

   Selama bebrapa sesi permulaan konseli diberi pelajaran bagaimana caranya bersantai. Sasarannya adalah agar oto-otot menjadi kendor dan mental menjadi santai dan mudah dipelajari. Setelah konseli belajar bersantai, maka yang terpenting adalah konseli mempraktekannya seriap 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 penampikkan 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) Disentisiasi sistematik yang tepat.

Proses desentisisasi 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 manimbulkan 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 kehierarki diatasnya. 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. Permodelan adalah proses berbuat yang dilakukan oleh perilaku seseorang individu atau kelompok sebagai stimulus terjadinya pikiran, sikap, dan perilaku yang serupa dipihak pengamat. Melalui proses belajar dengan mengamati konseli

sendiri bisa belajar untuk menunjukan 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 dalan 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, fasilitaor 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 strategie* 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-*monitorring* 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 antisedent 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 managemen* 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*: pengubahan pikiran, perilaku dan perasaan. Dirumuskan dalam cara mengenal, mengeliminasi dan mengganti apa-apa yang terefleksi pada antecedents dan consequence.
4. *Affective techniques*: pengubahan 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 pengubahan 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 terapetik *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 apresisasi 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 rnembantu 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 pengubahan 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 tanpak 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 nemanipulasi 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 terapetik terjadi selama wawancara dan perubahan terapetik 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 terapetik dan perubahan terapetik terjadi di antara sesi-sesi konseling.

Dari definisi-definisi yang telah dipaparkan di atas, tampak jelas bahwa dalam *self-management* pengubahan perilaku dilakukan oleh konseli yang bersangkutan, bukan banyak diarahkan, apalagi dipaksakan, oleh konselor. Oleh sebab itu, perubahan-perubatran 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-managementnya (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 pelaksanaanya.

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 (*antesedent*) 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 pengubahan-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 progam *self-management*nya.
d. Siswa akan menanggung resiko dengan program *self-management* yang dilakukannya.
e. Semua perubahan pikiran, perilaku dan perasan 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-monitorring* 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 menampakkan 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 prilaku 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 kelebihannya, 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 membaur dengan masyarakat yang ada di sekitarnya.
2) Pemahaman fisik: yaitu bagaimana cara individu memahami atau menerima keadaan fisiknya, menerima semua yang dianugerahkan Tuhan kepanya 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 bgi 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 otonami.

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 dipunyai 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 barnag-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-*monitorring* 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 antisedent 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 sepantasnya dilakukan oleh mereka sebagai seorang

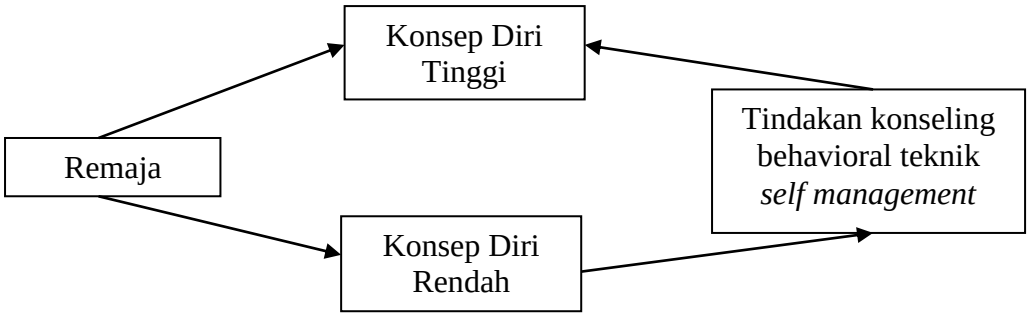
peserta didik. Perilaku-perilaku sering membolos, berpenampilan dan berpakaian yang tidak rapi tanpa atribut yang lengkap, memakai aksesoris yang tidak sepantasnya, adanya kenakalan remaja, merokok seringkali dilakukan oleh siswa. Selain itu perilaku-perilaku salah suai juga tampak pada sikap dan perilaku 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 pengubahan 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.

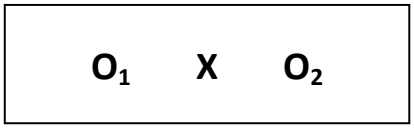
BAB III
METODE PENELITIAN

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 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, presepsi 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-STS adalah terutama untuk melihat kecenderungan pendapat responden.

Tabel: 1
Skor Skala *Likert*

Jawaban	Item *Favourable*	Item *Un-favourable*
Sangat Sesuai (SS)	4	1
Sesuai (S)	3	2
Tidak Sesuai (TS)	2	3
Sangat Tidak Sesuai (STS)	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 sahih apabila dapat mengungkapkan data variabel yang diteliti secara tepat.

Peningkatanvaliditas 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 rhitung 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 yan gmempunyai 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 Ha diterima.

b. Jika nilai signifikansi Z hitung > 0,05 maka Ha ditolak.

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.