

## **PENGGUNAAN TEKNIK MANAJEMEN DIRI DALAM BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN KONSEP DIRI SISWA SMA**

**DIAN NAJMA ZAHIROH**  
**Universitas PGRI Adi Buana Surabaya**  
**Email: iannazahra@gmail.com**

### **ABSTRAK**

Konsep diri merupakan aspek penting dalam pengembangan potensi diri siswa. Penelitian ini bertujuan untuk menguji signifikansi penggunaan teknik manajemen diri dalam bimbingan kelompok untuk meningkatkan konsep diri siswa. Rancangan penelitian yang digunakan adalah penelitian pra-eksperimental dengan rancangan *one group pre-test post-test design* pada populasi siswa kelas XI MIPA SMAN I Kwanjar Bangkalan sebanyak 30 siswa, yang diambil sampel secara *purposive sampling* sebanyak 5 siswa yang memiliki masalah konsep diri paling rendah. Data penelitian dikumpulkan dengan menggunakan skala konsep diri yang dikembangkan oleh peneliti dengan menggunakan pendekatan validitas isi yang memiliki validitas butir antara 0,00-0,05 dan reliabilitas Alpha Cronbach sebesar 0,894. Hasil penelitian ini menunjukkan penggunaan teknik manajemen diri dalam bimbingan kelompok secara signifikan tidak dapat meningkatkan konsep diri siswa.

**Kata Kunci:** *Manajemen diri, bimbingan kelompok, dan konsep diri*

### **ABSTRACT**

The self-concept is an important aspect in developing students' self potential. This study aims to examine the significance of the use of self-management techniques in group guidance to improve students' self-concepts. The research design used was a pre-experimental study with one group pre-test post-test design design in the population of class XI MIPA students of SMAN I Kwanjar Bangkalan as many as 30 students, taken by purposive sampling as many as 5 students who had the lowest self-concept problems. Research data were collected using a self-concept scale developed by researchers using a content validity approach that had item validity between .00-.05 and Alpha Cronbach's reliability of .894. The results of this study indicate the use of self-management techniques in group guidance significantly cannot improve students' self-concepts.

**Keywords:** *Self-management, group guidance, and self-concept*

### **PENDAHULUAN**

Konsep diri merupakan gambaran seseorang terhadap dirinya sendiri. Individu yang memiliki konsep diri yang baik, ia akan lebih mampu dalam melakukan pemahaman dirinya. Menurut Hartono (2016) pemahaman diri adalah pengenalan secara mendalam atas potensi dirinya yang mencakup, minat karier, abilitas, kepribadian, nilai-nilai dan sikap sebagai aspek penting dalam perkembangan karier individu. Pemahaman terhadap diri seseorang sangatlah penting, karena siswa yang mampu memahami dirinya dengan baik, dia akan lebih mengerti

apa yang harus diubah, dipertahankan, dan yang akan dikembangkan. Dengan demikian siswa SMA seharusnya memiliki konsep diri yang baik sebagai salah satu aspek penting yang berpengaruh terhadap kemajuan masa depannya setelah mereka lulus dari lembaga pendidikan. Konsep diri juga memiliki arti yang sama dengan kesadaran seseorang terhadap identitas diri terutama dalam aspek psikologis. Konsep diri berarti gambaran seseorang mengenai kapasitas dirinya secara keseluruhan pada aspek fisik, psikologis, sosial, dan kinerja yang dicapainya yang mendukung seseorang siswa dalam memahami diri. Di pihak lain pemahaman diri yang baik disertai dengan pemahaman lingkungan sangat membantu siswa dalam pengambilan keputusan tentang berbagai hal yang terkait dengan tugas belajarnya (Hartono dan Ana Musdalifah, 2019).

Konsep diri seseorang bisa tinggi dan rendah, hal ini bisa disebabkan oleh beberapa faktor, salah satunya adalah penilaian dari orang lain. Apabila seseorang merasa tersinggung atau tidak terima dengan penilaian seseorang serta merasa adanya penolakan, hal itu bisa dikatakan bahwa orang tersebut memiliki konsep diri rendah. Seseorang yang memiliki konsep diri rendah biasanya akan mudah putus asa, pesimis, mudah menyerah, menganggap dirinya tidak berharga, sedangkan seseorang yang memiliki konsep diri tinggi dia akan senantiasa merasa bahagia dan lebih menerima dirinya.

Konsep diri juga merupakan suatu prasepsi, dimana seseorang pasti memiliki prasepsi tentang dirinya terhadap kelebihan dan kelemahannya, pikirannya, sosial, serta terhadap lingkungannya. Siswa yang memiliki konsep diri negatif, dia akan memandang bahwa dirinya adalah pribadi yang lemah, tidak mampu berbuat apa-apa, berbeda dengan yang lain, tidak berkompeten, merasa gagal, tidak menarik, tidak disukai, dan merasa tidak memiliki daya tarik. Siswa akan cenderung bersifat pesimis terhadap kehidupan dan kesempatan yang dihadapi. Sebaliknya, siswa yang memiliki konsep diri positif, dia akan mampu menghargai dirinya dan melihat hal-hal dengan pandangan yang positif. Siswa yang memiliki konsep diri positif cenderung memiliki semangat hidup serta tidak mudah menyerah serta tidak menyia-nyiakan waktu yang ada.

Penelitian yang dilakukan Kartono (2018) menunjukkan 75% anak memiliki konsep diri yang positif yang disebabkan oleh adanya pemahaman dari orang tua dan guru. Peran orang tua yang baik akan membantu anak memiliki konsep diri yang positif, karena anak akan merasa bahwa dirinya penting. Menurut hasil penelitian Edy Irawan di SMP Negeri 1 Lampung pada 54 orang siswa, terdapat 55% siswa yang memiliki konsep diri dalam belajar sangat rendah dan hanya 12% yang memiliki konsep diri dalam belajar tinggi. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa masalah konsep diri masih perlu kajian secara serius.

Generasi muda merupakan generasi penerus cita-cita perjuangan bangsa untuk melaksanakan pembangunan nasional yaitu pembangunan manusia seutuhnya dan masyarakat seluruhnya. Untuk bisa mendukung hal tersebut, diperlukan upaya yang terstruktur dalam meningkatkan konsep diri siswa melalui pelayanan bimbingan dan konseling yang memadai. Manajemen diri merupakan salah teknik dalam pelayanan bimbingan dan konseling yang bersumber dari teori psikologi behavioral (Hartono, 2006). Individu yang mampu melakukan manajemen diri secara maksimal akan terlihat cerdas dalam mengatur diri untuk terlibat secara maksimal dalam belajar sebagai suatu kesiapan dan sekaligus sebagai proses dalam mencapai cita-citanya yang sesuai dengan kapasitas yang dimilikinya (Hartono dan Boy Soedarmadji, 2012; Mohamad Surya, 2003).

Bimbingan dan konseling di sekolah merupakan bagian yang terintegrasi dalam sistem pendidikan formal memiliki peluang dan kesempatan dalam mengintervensi para siswa agar mereka mampu mengikuti proses belajar secara maksimal, sehingga diperoleh pengembangan potensi yang maksimal pula. Dengan demikian guru BK di sekolah memiliki tugas dan tanggung jawab untuk memberikan pelayanan bimbingan dan konseling yang relevan dengan kebutuhan para siswa sebagaimana yang telah diamanatkan dalam Permendikbud Nomor 111 tahun 2014 tentang bimbingan dan konseling pada satuan pendidikan dasar dan pendidikan menengah, dan menemukan suatu pendekatan pelayanan yang efektif. Dalam upaya untuk menemukan bukti empiris tentang efektivitas pelayanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan konsep diri siswa maka diperlukan penelitian. Atas dasar alasan konseptual tersebut peneliti berpendapat perlu melakukan penelitian dengan judul penggunaan teknik manajemen diri untuk meningkatkan konsep diri siswa SMA.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan pra-eksperimental pada rancangan *one group pre-test post-iest design* (Sumadi Suryabrata, 2014). Populasi penelitian ini adalah para siswa kelas XI MIPA I SMAN I Kwanyar Bangkalan sebanyak 30 orang siswa. Sampel penelitian ditentukan secara *purposive sampling* sebanyak 5 siswa yang memiliki masalah konsep diri dalam kategori sangat rendah. Data penelitian dikumpulkan dengan menggunakan skala pengukuran (SP) yang peneliti kembangkan melalui prosedur validitas isi (Saifuddin Azwar, 2011) yang telah dilakukan uji validitas butir dan uji reliabilitas Alpha Cronbach. Hasil uji validitas butir skala konsep diri siswa berada pada nilai signifikansi antara 0,00-0,05 dengan reliabilitas Alpha Cronbach sebesar 0,894.

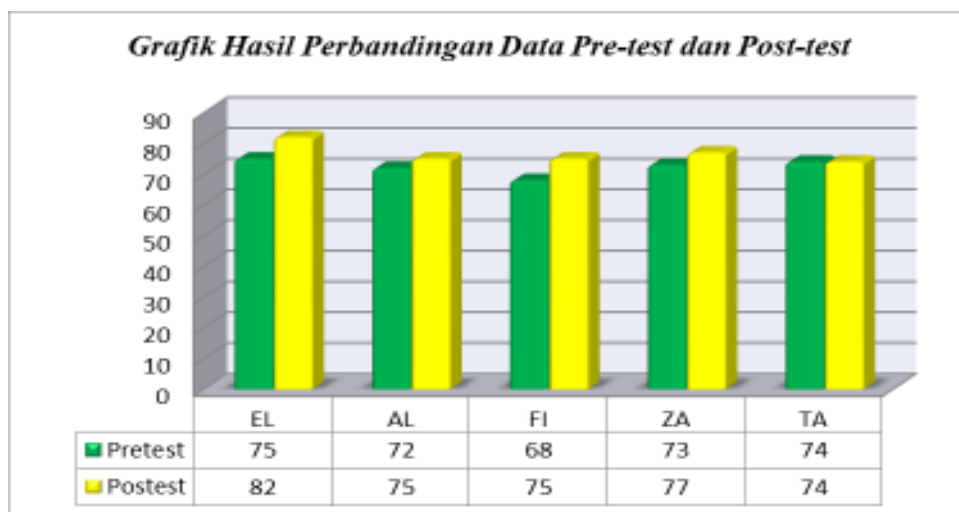
Data penelitian dianalisis dengan menggunakan teknik analisis uji t statistika parametrik dengan bantuan program aplikasi SPSS for Windows versi 24.00 (Mudhar, 2016) yang terlebih dulu dilakukan uji normalitas sebaran dan uji homogenitas variansi. Hasil uji normalitas sebaran data pre-test dengan menggunakan metode Shapiro-Wilk sebelum subjek penelitian diberikan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik manajemen diri, diperoleh nilai statistik 0,903 pada taraf signifikan 0,427 yang berarti data berdistribusi normal, sedangkan hasil uji normalitas sebaran data post-test dengan menggunakan metode Shapiro-Wilk setelah subjek penelitian diberikan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik manajemen diri, diperoleh nilai statistik 0,816 pada taraf signifikan 0,110 yang berarti data berdistribusi normal. Hasil uji homogenitas variansi diperoleh nilai Levene Statistik 0,128 pada taraf signifikan 0,730 yang berarti menunjukkan data bervariasi homogen.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis data dengan menggunakan program aplikasi *SPSS for Windows* versi 24.00 dengan teknik analisis uji t diperoleh statistik deskriptif yang diuraikan pada tabel 1 dan grafik histogram yang disajikan pada gambar 1.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Konsep Diri Siswa Hasil Pre-test dan Post-test

Pretes dan postes	N	Minimum	Maximum	Mean	Standar deviasi
Pretes	5	68	75	72,40	2,702
Postes	5	74	82	76,60	3,209



Gambar 1. Grafik Histogram Hasil Pre-test dan Post-tes Data Konsep Diri Siswa

Pada tabel 1 di atas menunjukkan bahwa nilai rata-rata konsep diri siswa pada subjek penelitian  $N = 5$ , hasil pre-test sebelum subjek penelitian diberikan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik manajemen diri sebesar 72,40 dan nilai rata-rata konsep diri siswa hasil post-test setelah subjek penelitian diberikan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik manajemen diri sebesar 76,60 mengalami peningkatan 4,2 poin atau meningkat 5,80%. Hasil analisis uji t statistika parametrik, diperoleh nilai signifikansi sebesar  $0,056 > 0,05$  yang berarti tidak signifikan. Dengan demikian bukti empiris menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik manajemen diri secara signifikan tidak bisa meningkatkan konsep diri siswa SMA. Hal ini kemungkinan disebabkan oleh beberapa alasan yaitu: *pertama*, subjek penelitian terlalu kecil yaitu hanya 5 orang siswa SMA, *kedua* penyelenggaraan pra-eksperimental layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik manajemen diri belum mampu memicu subjek penelitian untuk mengikuti bimbingan kelompok secara bersungguh-sungguh, sehingga proses perubahan perilaku siswa belum maksimal, *ketiga* layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik manajemen diri hanya diberikan kepada subjek penelitian sebanyak 7 kali tatap muka dengan alokasi waktu setiap tatap muka sekitar 30-45 menit, dan yang *keempat*, peneliti merasa kurang mampu dan kurang terampil dalam memberikan perlakuan (*treatment*) kepada subjek penelitian, sehingga proses dan hasil layanan bimbingan kelompok belum maksimal. *Kelima*, proses perubahan perilaku individu bersifat kompleks yang membutuhkan intervensi pelayanan bimbingan dan konseling secara integratif dalam jenis dan teknik layanan bimbingan dan konseling yang diimplementasikannya.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil analisis data yang peneliti uraikan pada bagian hasil penelitian dan pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa pelayanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik manajemen diri secara signifikan tidak bisa meningkatkan konsep diri siswa SMA. Berkaitan dengan temuan penelitian ini, disarankan perlu dilakukan penelitian lagi pada variabel konsep diri siswa dengan menggunakan teknik dan pelayanan bimbingan yang lebih komprehensif.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Hartono dan Ana Musdalifah. (2019). Layanan klasikal bimbingan karier dengan media PPT berbasis object superiority effect untuk meningkatkan pemahaman diri dan pemahaman karier siswa SMA. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Terapan*, 3(1), 1–13.

- Hartono dan Boy Soedarmadji. (2012). *Psikologi Konseling (Edisi Revisi)*. Jakarta: Kencana Prenadamedia Group.
- Hartono. (2006). *Pendekatan Kelompok dalam Konseling Karier (Edisi Kedua)*. Surabaya: University Press UNIPA Surabaya.
- Hartono. (2016). *Bimbingan Karier*. Jakarta: Kencana Prenadamedia Group.
- Kartono. (2018). Mengukur dan mengembangkan konsep diri anak menuju terbentuknya kepribadian anak. *Faktor Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 5, 135–146.
- Mohamad Surya. (2003). *Psikologi Konseling (Edisi Pertama)*. Bandung: C.V. Pustaka Bani Quraisy.
- Mudhar. (2016). *Validitas dan Reliabilitas: Cara Mudah Analisis Secara Manual, Microsoft Exel dan SPSS*. Surabaya: University Press UNIPA Surabaya.
- Saifuddin Azwar. (2011). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Sumadi Suryabrata. (2014). *Metodologi Penelitian*. Cetakan ke 25. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.