

MENINGKATKAN KONSEP DIRI MELALUI STRATEGI *SELF-MANAGEMENT* DALAM KONSELING KELOMPOK PADA SISWA SMP

Fardah Syauiyatul Amaliyah
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya
Email: fardahsyauqi@gmail.com

ABSTRAK

Konsep diri merupakan aspek penting dalam perkembangan karier siswa sebagai peserta didik yang sedang menempuh pendidikan formal di sekolah. Kajian ini bertujuan untuk menemukan bukti empiris signifikansi penggunaan strategi self-management dalam konseling kelompok dalam meningkatkan konsep diri siswa. Pendekatan penelitian yang digunakan yaitu pra-eksperimental dengan rancangan one group pre-test post-test design pada 28 siswa kelas VII B SMP YAPITA Surabaya dengan melibatkan 7 orang siswa sebagai sampel penelitian yang ditentukan dengan cara purposive sampling. Data penelitian dikumpulkan dengan menggunakan skala konsep diri siswa yang dikembangkan dengan menggunakan prosedur validitas isi yang telah dilakukan uji coba untuk melakukan uji validitas butir dan uji reliabilitas Alpha Cronbach. Hasil uji validitas butir berada pada nilai signifikansi antara 0,00-0,04 dan reliabilitas Alpha Cronbach sebesar 0,895. Metode analisis data yang digunakan adalah teknik analisis uji t independen statistika parametrik, diperoleh hasil bahwa penggunaan strategi self-management dalam konseling kelompok secara signifikan dapat meningkatkan konsep diri siswa.

Kata kunci: *Konsep diri, self-manajemen, dan konseling kelompok*

ABSTRACT

Self-concept is an important aspect in the development of students' careers as students who are taking formal education at school. This study aims to find empirical evidence of the significance of the use of self-management strategy in group counseling in improving students' self-concepts. The research approach used was pre-experimental with one group pre-test post-test design design in 28 students of class VII B of SMP YAPITA Surabaya involving 7 students as research samples determined by purposive sampling. The research data were collected using a student's self-concept scale developed using the content validity procedure that was tested for item validity and Alpha Cronbach's reliability test. The results of the item validity test are at a significance value between .00-.04 and Alpha Cronbach reliability of .895. The data analysis method used is the parametric statistical independent t test analysis technique, the results obtained that the use of self-management strategy in group counseling can significantly improve students' self-concepts.

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

PENDAHULUAN

Di era revolusi industri 4.0 saat ini, pendidikan merupakan aspek penting yang berperan menyiapkan kader bangsa yang memiliki kompetensi unggul agar mampu bersaing secara konstruktif dengan bangsa lain di belahan dunia dalam upaya mewujudkan tujuan nasional di antaranya mencerdaskan kehidupan bangsa. Menurut peraturan perundang-undangan, sistem pendidikan di Indonesia mencakup tiga ranah yaitu pendidikan formal, pendidikan informal, dan pendidikan non-formal yang merupakan bagian terpadu dalam membangun anak bangsa yang unggul. Keunggulan peserta didik sebagai anak bangsa sebagai hasil sistem pendidikan nasional sangat dipengaruhi oleh kualitas proses pembelajaran yang berlangsung di sekolah sebagai lembaga pendidikan formal.

Siswa sebagai peserta didik melakukan pembelajaran di sekolah yang difasilitasi oleh guru dengan melibatkan sarana dan prasarana yang dimiliki oleh pihak sekolah. Lingkungan sekolah juga merupakan aspek penting di samping faktor yang bersumber dari diri peserta didik di antaranya bakat, minat, motivasi intrinsik, dan konsep diri. Konsep diri atau dalam Bahasa Inggris dikenal dengan istilah *self-concept* merupakan persepsi individu atas kekuatan dan kelemahan pada dirinya. Kekuatan adalah sejumlah keunggulan yang dimiliki individu dalam bentuk kecerdasan umum, kecerdasan khusus (bakat), minat, motivasi, kreativitas dan faktor lain baik yang bersifat kognitif maupun non-kognitif, sedangkan kelemahan merupakan kekurangan dalam beberapa hal yang dimiliki individu yang dapat menghambat kinerja individu. Menurut Hurlock dalam Risqi Rahman (2012) konsep diri adalah suatu gambaran seseorang mengenai dirinya yang meliputi aspek fisik, psikologis, sosial, emosional, aspirasi dan prestasi yang telah dicapainya.

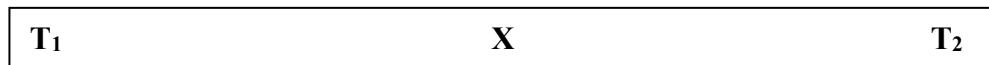
Konsep diri merupakan aspek penting dalam perkembangan karier siswa. Individu yang memiliki konsep diri dalam intensitas tinggi, mereka akan cenderung bersifat konstruktif dalam arti selalu berusaha mengembangkan kekuatannya dan menurunkan kekurangan pada dirinya sehingga terjadi proses perkembangan yang baik (Hartono, 2016). Konsep diri siswa perlu ditingkatkan melalui pelayanan bimbingan dan konseling di sekolah, sehingga para siswa sebagai konseli memperoleh fasilitasi dalam upaya mengembangkan konsep dirinya dalam upaya menuju proses perkembangan yang optimal.

Konseling kelompok dengan menggunakan strategi self-management digagas sebagai salah satu solusi untuk meningkatkan konsep diri siswa berdasarkan alasan yaitu: (1) Menurut teori behaviorisme sikap dan perilaku individu dipengaruhi oleh faktor lingkungan yang dirancang secara kondusif sehingga mampu mendinamika individu dalam melakukan perubahan perilaku menuju ke arah positif; (2) Konseling kelompok dianggap lebih efektif

dan efisien bila dibandingkan dengan pendekatan individual, karena pendekatan kelompok memiliki dinamika kelompok sebagai sumber energi dalam menggerakkan perilaku anggota kelompok, dan (3) Strategi self-management mudah dibelajarkan kepada para siswa. Berdasarkan pendapat dan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa penelitian ini perlu dilakukan untuk menemukan kebenaran empiris dalam rangka memperkaya referensi pelayanan bimbingan dan konseling di sekolah yang bersumber dari hasil penelitian.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan rancangan *one group pre test post test design* yang merupakan kelompok penelitian pra-eksperimental (Sumadi Suryabrata, 2014) yang diuraikan pada gambar 1 di bawah ini.



Gambar 1. Rancangan Pra-eksperimental One Group Pre-test Post-test Design

T₁ adalah pengukuran variabel terikat konsep diri siswa dengan menggunakan skala konsep diri yang terdiri dari 17 pernyataan model skala Likert (Sumadi Suryabrata, 2010) *sebelum* subjek penelitian diberikan perlakuan pelayanan konseling kelompok dengan menggunakan strategi self-management sebanyak 8 kali pertemuan dengan alokasi waktu setiap pertemuan sekitar 40 menit, T₂ adalah pengukuran variabel terikat konsep diri siswa dengan menggunakan skala konsep diri yang terdiri dari 17 pernyataan model skala Likert *setelah* subjek penelitian diberikan perlakuan pelayanan konseling kelompok dengan menggunakan strategi self-management sebanyak 8 kali pertemuan dengan alokasi waktu setiap pertemuan sekitar 40 menit, sedangkan X adalah perlakuan variabel bebas (*dependent variable*) berupa layanan konseling kelompok dengan menggunakan strategi self-management sebanyak 8 kali tatap muka dengan alokasi waktu setiap tatap muka sekitar 40 menit.

Populasi penelitian ini adalah para siswa kelas VII B SMP YAPITA Surabaya sebanyak 28 orang siswa yang terdiri dari 16 siswa laki-laki dan 12 siswa perempuan yang telah diuraikan pada tabel 1. Dari anggota populasi 28 siswa diambil sampel penelitian sebanyak 7 siswa dengan menggunakan *purposive sampling*. Prosedur yang peneliti lakukan dalam menggunakan teknik *purposive sampling* adalah sebagai berikut.

- 1). Memberikan skala konsep diri kepada 28 orang siswa kelas VII B SMP YAPITA Surabaya dan memberikan penjelasan tentang tata cara mengerjakan skala dengan jujur dan bertanggung jawab;
- 2). Untuk mengindari perilaku bohong responden penelitian, pada skala konsep diri siswa tidak diberi identitas siswa;
- 3). Mengumpulkan skala konsep diri siswa yang telah dikerjakan oleh 28 orang siswa;
- 4). Menskor skala konsep diri yang telah dikerjakan oleh 28 orang siswa dengan menggunakan prosedur penskalaan subjek;
- 5). Menyusun ranking skor skala konsep diri siswa dari ranking tinggi sampai ranking rendah;
- 6). Mengambil 7 orang siswa dari ranking 1 sampai dengan ranking 7 yang ditetapkan sebagai sampel penelitian.

Tabel 1. Populasi penelitian siswa kelas VII B SMP YAPITA Surabaya

No.	Jenis Kelamin	Jumlah
1.	Laki-laki	16
2.	Perempuan	12
	Jumlah	28

Data penelitian dikumpulkan dengan menggunakan skala konsep diri siswa yang telah dilakukan uji validitas butir dan uji reliabilitas Alpha Cronbach. Hasil uji validitas butir menunjukkan nilai signifikansi antara 0,00-0,04. Hasil uji reliabilitas Alpha Cronbach diperoleh nilai koefisien Alpha Cronbach sebesar 0,895.

Data penelitian dianalisis dengan menggunakan teknik analisis uji t independent statistika parametrik dengan bantuan program SPSS for Windows versi 24.00 (Mudhar, 2016; Joko Widiyanto, 2014) setelah dilakukan uji normalitas sebaran dan uji homogenitas variansi. Hasil uji normalitas sebaran menunjukkan bahwa data variabel terikat konsep diri siswa (pre-test dan post-test) keduanya berdistribusi normal, sedangkan hasil uji homogenitas variansi menunjukkan data konsep diri siswa memiliki variansi yang homogen. Hasil uji normalitas sebaran diuraikan pada tabel 2 dan hasil uji homogenitas variansi disajikan pada tabel 3.

Tabel 2. Hasil uji normalitas sebaran data konsep diri siswa (pre-test dan post-test)

	Shapiro-Wilk		
	Statistik	Deviasi	Signifikansi
Pre-test	0,932	7	0,569
Post-test	0,930	7	0,555

Tabel 3. Hasil uji homogenitas variansi data konsep diri siswa (pre-test dan post-test)

Levene Statistik	Deviasi 1	Deviasi 2	Signifikansi
0,926	1	12	0,355

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis data pre-test dan post-test variabel konsep diri siswa disajikan pada statistik deskriptif tabel 4, dan grafik histogram skor hasil pre-test dan post-test setiap subjek penelitian diuraikan pada gambar 2.

Tabel 4. Statistik deskriptif variabel konsep diri siswa kelas VII SMP YAPITA Surabaya

Pre-test dan Post-test	N	Minimum	Maximum	Mean	Standar deviasi
Pre-test	7	41	50	45,86	3,388
Post-test	7	46	53	50,14	2,478

Berdasarkan tabel 4 di atas, diperoleh skor rerata hasil pre-test 45,86 lebih rendah daripada skor rerata hasil post-test 50,14. Konseling kelompok dengan menggunakan strategi self-management yang diberikan kepada subjek penelitian dapat meningkatkan nilai variabel konsep diri siswa sebesar 4,28 point atau 9,33%.



Gambar 2. Grafik histogram skor variabel terikat konsep diri siswa sebelum (pre-test) dan setelah diberikan perlakuan (post-test)

Gambar 2 menunjukkan terjadi peningkatan skor variabel terikat konsep diri siswa pada setiap subjek penelitian ($N = 7$) antara sebelum dan setelah subjek penelitian diberikan layanan konseling kelompok dengan menggunakan strategi self-management. Peningkatan yang paling tinggi terjadi pada subjek penelitian AF dan paling rendah AR, nilai rata-rata mencapai 4,28 point atau 9,33%.

Hasil analisis data dengan menggunakan teknik statistika parametrik uji t independen pada data variabel konsep diri siswa sebelum dan setelah subjek penelitian diberikan perlakuan konseling kelompok dengan menggunakan strategi self-managemen diperoleh nilai statistik $t = -2,701$ $df = 12$ pada taraf signifikan (sig. 2 tailed) = $0,019 < 0,05$ (nilai signifikansi 95%), yang berarti signifikan. Hasil ini menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan menggunakan strategi self-management secara signifikan dapat meningkatkan konsep diri siswa.

Konsep diri merupakan pandangan seseorang tentang dirinya sendiri yang menyangkut apa yang diketahui dan yang dirasakan tentang perilakunya, isi pikiran dan perasaannya, serta bagaimana perilakunya tersebut berpengaruh terhadap orang lain. Secara rinci, konsep diri adalah bayangan seseorang tentang keadaan dirinya sendiri sebagaimana yang diharapkan atau yang disukai oleh individu yang bersangkutan. Konsep diri berkembang dari pengalaman seseorang tentang berbagai hal mengenai dirinya sejak dini terutama yang berkaitan dengan proses pendidikan di sekolah. Konseling kelompok dengan menggunakan strategi self-management merupakan salah satu bentuk pelayanan bimbingan dan konseling sebagai faktor yang bersumber dari lingkungan sekolah yang secara empiris dapat meningkatkan konsep diri siswa secara signifikan (berarti).

Menurut teori psikologi behaviorisme dalam Hartono (2006) strategi self-management merupakan strategi konseling yang bersumber dari teori behavioristik yang menekankan pentingnya mengelola lingkungan sesuai dengan proses perubahan perilaku yang hendak dibentuk. Penggunaan strategi ini dalam konseling kelompok dapat mendorong konseli untuk aktif berperan dalam proses konseling yang diselenggarakan oleh konselor di sekolah, sehingga setiap anggota kelompok sebagai konseli dapat memperoleh pengalaman belajar dalam mengelola dirinya secara maksimal. Keterpaduan antara potensi diri siswa dengan kondisi lingkungan yang kondusif akan mendorong individu dalam proses pengembangan diri menuju cita-cita yang diinginkan. Dengan demikian perkembangan diri siswa dapat terfasilitasi secara maksimal dalam upaya mewujudkan tujuan pendidikan nasional yaitu berkembangnya potensi siswa secara maksimal yang memiliki karakter beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat jasmani, rohani, dan sosial, cerdas,

memiliki perilaku kreatif dan mandiri, sehingga mampu berkinerja dalam kehidupan masyarakat global yang bertanggung jawab dan demokratis (Hartono, 2015).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang diuraikan di atas, peneliti menyimpulkan temuan penelitian ini yaitu penggunaan strategi self-management dalam konseling kelompok secara signifikan dapat meningkatkan konsep diri siswa kelas VII B SMP YAPITA Surabaya. Berkaitan dengan temuan penelitian ini peneliti menyarankan kepada guru BK sebagai praktisi pelayanan bimbingan dan konseling di sekolah untuk menggunakan strategi self-management pada pelayanan bimbingan dan konseling di sekolah terutama layanan konseling kelompok.

DAFTAR PUSTAKA

- Hartono. (2006). *Pendekatan Kelompok dalam Konseling Karier (Edisi Kedua)*. Surabaya: University Press UNIPA Surabaya. Tersedia di <https://osf.io/4e9db/> diakses tanggal 20 April 2020.
- Hartono. (2015). Implementasi pendidikan profesi guru (PPG): Antara peluang dan tantangan. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan dengan tema Transformasi Pendidikan dalam Mewujudkan Generasi Emas Indonesia*. Tersedia di <https://docplayer.info/87164965-Implementasi-pendidikan-profesi-guru-ppg-antara-peluang-dan-tantangan-hartono-universitas-pgri-adibuana-surabaya.html>.
- Hartono. (2016). *Bimbingan Karier*. Jakarta: Kencana Prenadamedia Group.
- Joko Widiyanto. (2014). *SPSS for Windows: Untuk Analisis Data Statistik dan Penelitian*. Surabaya: BP-FKIP UMS.
- Mudhar. (2016). *Validitas dan Reliabilitas: Cara Mudah Analisis Secara Manual, Microsoft Excel dan SPSS*. Surabaya: University Press UNIPA Surabaya.
- Risqi Rahman. (2012). Hubungan antara self-concept terhadap matematika dengan kemampuan berpikir kreatif matematik siswa. *Infinity Jurnal Program Studi Matematika STKIP Siliwangi Bandung*, 1(1), 19–30.
- Sumadi Suryabrata. (2014). *Metodologi Penelitian*. Cetakan ke 25. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Sumadi Suryabrata. (2010). *Pengembangan Alat Ukur Psikologis*. Yogyakarta: CV Andi Offset.