

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK MENGGUNAKAN *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY* (CBT) DALAM MENINGKATKAN KONSEP DIRI PESERTA DIDIK KELAS VIII DI SMPN 26 BANDAR LAMPUNG
TAHUN AJARAN 2018/2019**



SKRIPSI

Diajukan untuk melengkapi tugas-tugas dan memenuhi syarat-syarat Pembuatan skripsi guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) dalam bidang Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Oleh :

DEVI MASNONA
NPM : 1411080187

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG
1440 H / 2018 M**

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK MENGGUNAKAN COGNITIVE
BEHAVIOR THERAPY (CBT) DALAM MENINGKATKAN KONSEP DIRI
PESERTA DIDIK KELAS VIII DI SMPN 26 BANDAR LAMPUNG
TAHUN AJARAN 2017/2018**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
dalam Ilmu Bimbingan dan Konseling

Oleh :

DEVI MASNONA

NPM : 1411080187

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Pembimbing 1 : Dr. Umi Hijriyah, S.Ag., M.Pd

Pembimbing 2 : Andi Thahir, S.Psi, M.A., Ed. D

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN**

LAMPUNG

1440 H / 2018 M

ABSTRAK

EFEKTIFITAS KONSELING KELOMPOK MENGGUNAKAN *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY* (CBT) DALAM MENINGKATKAN KONSEP DIRI PESERTA DIDIK KELAS VIII DI SMPN 26 BANDAR LAMPUNG TAHUN AJARAN 2018/2019

Oleh :
Devi Masnona

Konsep diri adalah gambaran yang dimiliki seseorang tentang dirinya, yang dibentuk melalui pengalaman-pengalaman yang diperoleh dari interaksi dengan lingkungan. Berdasarkan hasil observasi dan penyebaran kuisioner yang penulis lakukan di SMP Negeri 26 Bandar Lampung masih terdapat peserta didik yang memiliki konsep diri rendah. Atas dasar hal tersebut peneliti mencoba menerapkan layanan konseling kelompok menggunakan teknik *cognitive behavior therapy* dalam meningkatkan konsep diri peserta didik.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive behavior therapy* efektif dalam meningkatkan konsep diri peserta didik kelas VIII SMP Negeri 26 Bandar Lampung. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pre-Eksperimental Design* jenis *One Group Pretest-Posttest*. Sampel penelitian ini berjumlah 8 peserta didik kelas VIII SMP Negeri 26 Bandar Lampung. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan wawancara, observasi, kuisioner, dan dokumentasi teknik pendukung.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat peningkatan peserta didik disekolah sebelum diberikan layanan dan sesudah diberikan layanan. Terhadap konsep diri hal iniditunjukkan dari hasil pengujian hipotesis dengan menggunakan uji wilcoxon diperoleh signifikansi $0,012 < 0,05$ maka H_0 “Konseling Kelompok Teknik *Cognitive Behavior Therapy* tidak efektif untuk meningkatkan konsep diri pada peserta didik kelas VIII SMP Negeri 26 Bandar Lampung” ditolak dan H_a “Konseling Kelompok Teknik *Cognitive Behavior Therapy* efektif untuk meningkatkan konsep diri pada peserta didik kelas VIII SMP Negeri 26 Bandar Lampung” diterima.

Kata Kunci: Layanan Konseling Kelompok, Teknik *Cognitive Behavior Therapy* dan Konsep Diri



KEMENTERIAN AGAMA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG

FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Jl. Let. Kol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp. 0721 703260 Fax 780422

PERSETUJUAN

**Judul Skripsi : EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK
MENGUNAKAN *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY*
(CBT) DALAM MENINGKATKAN KONSEP DIRI
PESERTA DIDIK KELAS VIII SMP NEGERI 26 BANDAR
LAMPUNG**

**Nama : Devi Masnona
NPM : 1411080187
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan**

MENYETUJUI

Untuk di Munaqosahkan dan dipertahankan dalam Sidang Munaqosyah
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung

Pembimbing I

Dr. Umi Hijriyah, S.Ag., M.Pd
NIP. 19720515 199703 2 004

Pembimbing II

Andi Thahir, S. Psi., M.A., Ed. D
NIP. 1976042720070 1 1015

Mengetahui,

Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam

Andi Thahir, S. Psi., M.A., Ed. D
NIP. 1976042720070 1 1015



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Jl. Let. Kol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp. 0721 703260 Fax 780422

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul : **“EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK MENGGUNAKAN *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY* (CBT) DALAM MENINGKATKAN KONSEP DIRI PESERTA DDIK KELAS VIII SMP NEGERI 26 BANDAR LAMPUNG”**. Disusun oleh **DEVI MASNONA, NPM: 1411080187**, Jurusan: **Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**, Fakultas: **Tarbiyah dan Keguruan**, Telah diujikan dalam sidang munaqosyah pada Hari/Tanggal : **senin, 12 November 2018, Pukul : 08.00-10.00 WIB**.

TIM MUNAQOSAH

Ketua : **Drs. H. Abdul Hamid, M. Ag** (.....)

Sekretaris : **Iip Sugiharta, M.Si** (.....)

Penguji Utama : **Nova Erlina, S. IQ., M.Ed** (.....)

Penguji Pendamping I : **Dr. Umi Hijriyah, S.Ag., M.Pd** (.....)

Penguji Pendamping II : **Andi Thahir, S. Psi., M.A., Ed. D** (.....)

Mengetahui,
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan



Prof. Dr. H. Chairul Anwar, M.Pd
NIP. 195608101987031001

MOTTO

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ﴿١٣٩﴾

Artinya:

“Jangalah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang – orang yang beriman. (QS Alimran: 139).¹



¹ Departemen Agama RI, *Al Qur'an Dan Terjemahannya*, CV Penerbit Fajar Mulya, Surabaya, h.67

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, Segala puji bagi Allah, rasa syukur yang selalu berlimpah kepada Allah SWT atas anugerah dan karunia-Nya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Usaha, perjuangan dan karya kecil ini kupersembahkan kepada:

1. Kedua Orang Tuaku, Mashur dan Kartini yang selalu menjadi tempat sandaran kedua dan yang selalu memberikan doa, dukungan dan semangat serta kasih sayang mereka, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Kakakku tercinta, Novan Masdian dan Andes Ka, yang tidak lelah dalam memberi semangat dalam proses penyusunan skripsi ini.
3. Almamaterku UIN Raden Intan Lampung.



RIWAYAT HIDUP

Devi Masnona dilahirkan pada hari Kamistanggal 5 Juni 1996, di Pulau Batu, Waykanan. Anak ketiga dari tiga bersaudara dari pasangan Mashur dan Kartini.

Penulis memulai pendidikan di SDN Negeri Agungpada tahun 2002 dan lulus pada tahun 2008. Penulis melanjutkan pendidikannya di SMPN Negeri Agung, dan setelah lulus pada tahun 2011, penulis melanjutkan pendidikan di SMAN Negeri Agung jurusan IPS dan selesai pada tahun 2014. Selama menempuh pendidikan di SMP, penulis aktif dalam kegiatan Pramukadan rohis serta saat duduk di bangku SMA juga aktif dalam kegiatan Pramuka dan rohis.

Pada tahun 2014 penulis terdaftar sebagai mahasiswi Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung Jurusan BKPI melalui jalur tertulis UM-PTKIN. Demikian riwayat singkat dari penulis semoga dapat menambah pengalaman bagi pembaca.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirobbil'alamin. Tiada yang lebih tepat diucapkan selain rasa syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan karunia dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul: "Efektivitas Konseling Kelompok Menggunakan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Dalam Meningkatkan Konsep Diri Peserta Didik Kelas VIII Di SMPN 26 Bandar Lampung". Sebagai persyaratan guna mendapatkan gelar sarjana dalam ilmu Tarbiyah dan Keguruan Jurusan BKPI Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Bandar Lampung. Penulis menyadari bahwa banyak kesalahan dan keterbatasan dalam menulis skripsi ini. Kenyataan ini menyadarkan penulis bahwa tanpa bantuan dari berbagai pihak, skripsi ini tidak akan terselesaikan. Maka pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang tulus kepada:

1. Dr. H. Chairul Anwar, M. Pd, selaku Dekan Fakultas Tarbiyah UIN Raden Intan Lampung yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan.
2. Andi Thahir, S. Psi, M.A.,Ed. D sebagai KAPRODI BKPI yang telah memberikan izin penelitian sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
3. Dr. Umi Hijriyah, S.Ag., M.Pd sebagai pembimbing 1 dan Andi Thahir, S. Psi, M.A.,Ed. D sebagai pembimbing 2 yang telah menyisihkan waktu sibuknya untuk memberikan bimbingan dan arahan mengenai skripsi dan penelitian ini.
4. Segenap Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung yang telah banyak membantu dan memberikan ilmunya kepada penulis selama menempuh perkuliahan sampai selesai.

5. Sahabat yang sudah seperti keluarga, Putri Sofie Mutia, Aprodelta Maharani, Destriana, dan Merlis Susantiserta seluruh mahasiswi BKPI kelas C angkatan 2014 yang telah memberikan saran dan nasihat serta telah bersama menghabiskan masa perkuliahan selama 4 tahun.
6. Semua pihak yang telah ikut serta memberikan dukungan dalam penyusunan skripsi ini sehingga terselesaikannya skripsi ini dengan lancar.

Semoga semua kebaikan yang telah diberikan dengan tulus ikhlas dicatat sebagai amal ibadah di sisi Allah SWT. Penulis sangat menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Semoga skripsi ini bermanfaat, khususnya bagi penulis dan bagi pembaca pada umumnya. Aamiin.

Bandar Lampung, 2018

Penulis

Devi Masnona
NPM : 1411080187

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
RIWAYAT HIDUP	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	13
C. Batasan Masalah.....	13
D. Rumusan Masalah	14
E. Tujuan Penelitian	14
F. Manfaat Penelitian	14
 BAB II LANDASAN TEORI	
A. Konseling Kelompok	16
1. Pengertian Konseling Kelompok	16
2. Perbedaan Konseling Kelompok dan Bimbingan Kelompok	17
3. Tujuan Layanan Konseling Kelompok	18
4. Manfaat Konseling Kelompok	19
5. Proses Pelaksanaan Konseling Kelompok	21
6. Tahap-Tahap Konseling Kelompok	21
7. Ciri-CiriKetuaKelompok Yang Berkesan.....	22

8. Keterampilan Yang Perlu dikuasai Ketua Kelompok	23
9. Asas Konseling Kelompok	23
B. Pendekatan <i>Cognitive Behavior Therapy</i>	25
1. Definisi <i>Cognitive Behavior Therapy</i> (CBT).....	25
2. Pandangan Tentang CBT Menurut Manusia.....	27
3. Proses Terapi CBT	28
4. Tujuan Konseling CBT	29
5. Teknik <i>Cognitive Behavior Therapy</i> (CBT)	30
6. Kelebihan dan Kekurangan CBT	31
C. Konsep Diri	32
1. Definisi Konsep Diri	32
2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Konsep Diri.....	34
3. Definisi Konsep Diri Positif.....	36
4. Definisi Konsep Diri Negatif.....	37
5. Perkembangan Konsep Diri	39
D. Penelitian Yang Relevan	41
E. Kerangka Berfikir.....	43
F. Hipotesis.....	46

BAB III METODE PENELITIAN

A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	48
B. Pendekatan dan Jenis Penelitian	48
C. Desain Penelitian	49
D. Variabel Penelitian.....	52
E. Definisi Operasional	53
F. Populasi dan Sampel Penelitian.....	54
G. Teknik Pengumpulan Data.....	55
1. Wawancara.....	55
2. Observasi.....	56
3. Dokumentasi	56
4. Angket Konsep Diri	56
H. Pengembangan Instrumen Penelitian Pengolahan	59
1. Uji Validasi Instrumen.....	59
2. Uji Reliabilitas Instrumen	62

I. Teknik Pengolahan Data.....	63
J. Teknik Analisis Data	64

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	66
B. Deskripsi Data.....	67
C. Uji Hipotesis.....	77
D. Deskripsi Proses Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik <i>Cognitive Behavior Therapy</i>	78
E. Pembahasan	81
F. Keterbatasan Penelitian	86

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

B. Kesimpulan	88
A. Saran.....	89

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN



DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel

1. Data Tentang Keadaan Konsep Diri Peserta Didik.....	11
2. Penelitian Yang Relevan.....	35
3. Definisi Operasional.....	46
4. Kisi-kisi Pengembangan Instrumen Penelitian	50
5. Alternatif Jawaban	51
6. Kriteria Skor Konsep Diri	52
7. Uji Validitas	54
8. Hasil Validitas.....	54
9. Reliability Statistics	56
10. Hasil <i>Pretest</i> Sampel Peserta Didik Rendah Konsep Diri	60
11. Hasil <i>Posttest</i> Sampel Peserta Didik Rendah Konsep Diri	68
12. Deskripsi Data <i>Pretest</i> , <i>Posttest</i> , <i>Gain Score</i>	68
13. Hasil Uji <i>Wilcoxon</i>	70

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

1. Angket Konsep Diri
2. Rencana Pemberian Layanan
3. Kisi-kisi Wawancara
4. Pedoman Observasi
5. Lembar Keterangan Validasi
6. Kartu Konsultasi Bimbingan Skripsi
7. Hasil *Pre-test*
8. Hasil *Post-test*
9. Surat Permohonan Penelitian
10. Surat Permohonan Mengadakan Penelitian
11. Surat Keterangan Penelitian
12. Surat Pernyataan Guru BK SMPN 26 Bandar Lampung
13. Absensi Sampel
14. Dokumentasi Penelitian
15. Hasil SPSS V.17

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan adalah hal yang terpenting dalam kehidupan seseorang. Melalui pendidikan, seseorang dapat dipandang terhormat, memiliki karir yang baik serta dapat bertingkaah sesuai norma-norma yang berlaku, adanya perkembangan zaman didunia ini pendidikan yang terus berubah dengan signifikan sehingga banyak merubahan pola pikir pendidik, dari pola piker yang awam dan kaku menjadi lebih modern.¹ Pendidikan adalah persoalan fokus dan tujuan. Ia merupakan proses yang esensial dalam mempengaruhi perkembangan manusia.² Sementara itu yasin dalam Miftahur Rohman dan Hairudin berpendapat bahwa fungsi tujuan pendidikan mencakup tiga aspek yang semuanya masih bersifat normatif. Pertama memberikan arah bagi proses Pendidikan. Kedua memberikan motivasi dalam aktifitas pendidikan, karena pada dasarnya tujuan yang ingin dicapai dan diinternalisasipada anak didik, yang ketiga tujuan pendidikan merupakan kreteria atau ukran dalam evaluasi Pendidikan.³

¹ Romlah, Pengaruh Motorik Halus dan Motorik Kasar Terhadap Perkembangan Kreatifitas Anak Usia Dini, Jurnal Keguruan dan Ilmu Tarbiyah, Vol. 2 No. 2, 2017, H.131

² Rifda El Fiah Peran Konselor Dalam Pendidikan Karakter, Jurnal Bimbingan dan Konseling, Vol. 1 No. 1, 2014 h. 41.

³Miftahur Rohoman dan Hairudin, “Konsep Tujuan Pendidikan Islam Perspektif Nilai-nilai sosial kultural” (Online), Tersedia: <http://ejournal.radenintan.ac.id//indeXI.php/tadzkiyyah/article/view/2602/1901>, diakses tanggal 25 September 2018 pukul 20.10

Pentingnya ilmu pengetahuan, dapat dilihat dalam Al-Qur'an. Allah berfirman dalam surat Al-Mujadalah ayat 11, yang berbunyi :

يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِذَا قِيلَ لَكُمْ تَفَسَّحُوا فِي الْمَجَالِسِ فَافْسَحُوا
يَفْسَحِ اللَّهُ لَكُمْ وَإِذَا قِيلَ أَنْشُرُوا فَأَنْشُرُوا يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ ءَامَنُوا
مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ ﴿١١﴾

Artinya: *“Hai orang-orang yang beriman apabila dikatakan kepadamu; “berlapang-lapanglah dalam majlis”, maka lapangkanlah niscaya Allah akan memberi kelapangan untukmu. Dan apabila dikatakan; “Berdirilah kamu”, maka berdirilah, niscaya Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman diantaramu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat. Dan Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan.”*⁴

Dari surat diatas dapat diketahui bahwa Allah SWT berfirman untuk mendidik hamba-hamba-Nya yang beriman seraya memerintahkan kepada mereka agar sebagian dari mereka bersikap baik kepada sebagian yang lain dalam majelis-majelis pertemuan. Demikian itu karena pembalasan diselesaikan dengan jenis amal perbuatan.⁵

Sebagai penegasan dari pentingnya pendidikan sepanjang hayat, pendidikan saat ini lebih diarahkan kepada pembentukan individu yang memiliki kepribadian utuh, sebagaimana diamatkan dalam Undang-undang Sistem Pendidikan Nasional No.20 Tahun 2003 yakni pendidikan nasional berfungsi untuk mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban

⁴ Dapertemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, (Jakarta : Alfatih, 2012) h. 543.

⁵ Tafsir Ibnu Katsir sumber kampungsunah.org.

bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga Negara yang demokratis serta bertanggung jawab.⁶

Berdasarkan Undang-undang diatas dapat dikemukakan bahwa tujuan umum pendidikan adalah terwujudnya kepribadian yang optimal setiap peserta didik sesuai dengan potensi yang dimiliki. Menurut Prayitno, pengembangan manusia seutuhnya hendaknya mencapai pribadi-pribadi yang pendirinya matang dengan kemampuan sosial yang menyejukkan, kesusilaan yang tinggi, dan keimanan serta ketakwaan yang dalam.⁷ Oleh karena itu, agar tujuan pendidikan dapat tercapai secara efektif dan efisien. Maka setiap orang yang terlibat didalam pendidikan tersebut dapat memahami perilaku individu sekaligus dapat menunjukkan perilakunya secara efektif. Sehingga salah satu komponen yang terpenting dalam penyelenggaraan pendidikan adalah Bimbingan dan Konseling. Bimbingan dan Konseling adalah layanan bantuan untuk peserta didik, baik secara perorangan maupun kelompok, agar mampu mandiri dan berkembang secara optimal dalam bidang pengembangan kehidupan pribadi, kehidupan sosial, kemampuan belajar dan perencanaan karier. Melalui berbagai jenis layanan dan kegiatan pendukung, berdasarkan norma-norma yang berlaku.⁸

⁶ Made Pidarta, *Landasan Kependidikan*, (Jakarta: Rineka Cipta,2007), h.45.

⁷Jamal Ma'mur Asmani, *Panduan Efektif Bimbingan dan Konseling disekolah*, (Jogjakarta: Diva Press, 2010), h. 24.

⁸Zainal Aqid, *Ikhtisar Bimbingan dan Konseling*, (Bandung:Yrama Widya, 2012), h.1.

Selaras yang diungkapkan oleh Prayitno bahwa Bimbingan dan Konseling adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh orang yang ahli kepada seseorang atau beberapa orang agar orang yang dibimbing dapat mengembangkan kemampuan dirinya sendiri dan mandiri dengan memanfaatkan kekuatan individu dan sarana yang ada dan dapat dikembangkan berdasarkan norma-norma yang berlaku.⁹

Berfikir mengenai dirinya sendiri adalah aktifitas manusia yang tidak dapat dihindari. Pada umumnya secara harfiah orang akan berpusat pada dirinya sendiri. Sehingga self (diri) adalah pusat dari dunia sosial setiap orang. Seperti yang telah kita ketahui, faktor genetic memainkan sebuah peran terhadap identitas diri atau konsep diri yang sebagian besar didasari pada interaksi dengan orang lain yang dipelajari dimulai dengan anggota keluarga terdekat kemudian masuk keinteraksi dengan mereka diluar keluarga.¹⁰

Menurut John W Santrock bahwa remaja diartikan sebagai masa perkembangan transisi antara anak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif dan sosial emosional.¹¹ Apabila seseorang individu sanggup dalam mencapai tugas perkembangannya maka akan merasa bahagia, menerima masyarakat serta mudah dalam menuntaskan perkembangannya. Sebaliknya jika remaja gagal dalam fase perkembangannya maka pada fase berikutnya dapat

⁹Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: Rineka Cipta 2009), h.99.

¹⁰ Rahmat.J, *Psikologi Komunikasi, Remaja Rosdakarya*, Bandung, 2007, hlm 99-100

¹¹ Lilis Surgani, Shahnar, Zikra, "Penyesuaian Diri Pada masa Pubertas". *Jurnal Ilmiah Konseling*, Vol.2 No. 1 (Januari 2013), h. 136.

terganggu. Adapun tugas-tugas perkembangan remaja menurut Hurlock adalah berusaha:

1. Mampu menerima keadaan fisiknya.
2. Mampu menerima dan memahami peran seks usia dewasa.
3. Mampu membina hubungan baik dengan anggota kelompok yang berlainan jenis.
4. Mencapai kemandirian emosional.
5. Mencapai kemandirian ekonomi.
6. Mengembangkan konsep dan keterampilan intelektual yang sangat diperlukan untuk melakukan peran sebagai anggota masyarakat.
7. Memahami dan menginternalisasikan nilai-nilai orang dewasa dan orang tua.
8. Mengembangkan perilaku tanggung jawab sosial yang diperlakukan untuk memasuki dunia dewasa.
9. Mempersiapkan diri untuk memasuki perkawinan.
10. Memahami dan mempersiapkan berbagai tanggung jawab kehidupan keluarga.¹²

Menurut Elizabeth B.Hurlock, usia remaja berlangsung dari usia 13-14 tahun sampai 21 tahun.¹³ Masa remaja merupakan salah satu masa dalam rentang kehidupan yang dilalui oleh individu.

Masa ini merupakan periode kehidupan yang dalam perkembangan dan merupakan masa transisi menuju pada perkembangan masa dewasa sehat.¹⁴ Masa dewasa yang sehat akan tercapai apabila individu mampu mengentaskan tugas-

¹²Muhammad Ali dan Mohammad Asrori, *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik* (Jakarta:Bumi Aksara, 2012), h.10.

¹³Muhammad Al-Mighwar, *Psikologi Remaja*, (Bandung:Pustaka Setia,2006), h. 60

¹⁴Hendriati Agustin, *Psikologi Perkembangan*, (Bandung:Refika Aditama,2009), h. 14

tugas karena pada dasarnya setiap periode dalam rentang kehidupan individu memiliki tugas perkembangannya masing-masing. Tugas perkembangan merupakan suatu tugas yang muncul pada periode tertentu dalam rentang kehidupan. Tugas-tugas perkembangan berkaitan dengan sikap, perilaku atau keterampilan yang sebaiknya dimiliki oleh individu, sesuai dengan fase atau usia perkembangannya. Pikunas, mengemukakan salah satu tugas perkembangan yang penting pada tahap pertengahan dan akhir masa remaja yaitu dapat menerima diri sendiri dan mengandalkan kemampuan dan sumber-sumber yang ada pada dirinya sendiri.¹⁵

Menurut Erikson, masa remaja adalah masa yang akan melalui krisis dimana remaja berusaha untuk mencari identitas diri (*search for self-identity*)¹⁶. Remaja mulai mencari tahu siapa diri mereka, seperti apa watak mereka dan bagaimana orang lain menilai diri mereka. Oleh sebab itu, pembentukan konsep diri pada remaja sangat penting karena akan mempengaruhi kepribadian, tingkah laku dan pemahaman terhadap diri sendiri.¹⁷

Konsep diri merupakan sifat yang unik pada manusia sehingga dapat digunakan untuk membedakan manusia dari makhluk hidup manusia sehingga dapat digunakan untuk membedakan manusia dari makhluk hidup lainnya¹⁸.

Sedangkan menurut Hurlock konsep diri ialah konsep seseorang dari siapa dan

¹⁵*Ibid.*, h. 37

¹⁶Agoes Dary, *Psikologi Perkembangan Remaja*, (Bogor: Ghalia Indonesia, 2004), h. 14.

¹⁷ Jalaluddin Rakhmat, *Psikologi Komunikasi*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2001), h. 99

¹⁸ Andi thahir dan Firdaus, *Peningkatan Konsep Diri Positif Peserta Didik di SMP*

Mebggunakan Konseling individual Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), Vol 04 No. 2, 2017, h. 49.

apa itu. Konsep ini merupakan bayangan cermin, ditentukan sebagian besar oleh peran dan hubungan orang lain, apa yang kiranya reaksi orang terhadapnya.¹⁹

Berdasarkan definisi konsep diri menurut para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa konsep diri ialah meliputi apa yang dipikirkan dan apa yang dirasakan tentang diri.

Faktor utama yang berperan terhadap konsep diri kemampuan akademik dihipotesiskan sebagai pencapaian atau kemampuan sebenarnya dari anak; Umpan balik sosial dari orang lain yang signifikan tentang pencapaian itu, disonansi antara umpan balik dan kemampuan sebenarnya, dan kelompok pembanding anak.²⁰

Konsep diri positif terjadi jika individu tersebut dapat menerima kelebihan dan kekurangannya yang ia miliki, dan menerima dirinya, setara atau sama dengan orang lain, percaya diri dan mampu menyelesaikan permasalahan yang dihadapi. Seseorang individu yang dapat menyikapi kegagalan kemudian bangkit dan berusaha menyelesaikan masalah adalah individu yang memiliki konsep diri positif. Indikator Konsep Diri menurut fits yaitu :

1. Keadaan diri fisik (Physical Self)
2. Diri moral etik (Moral Ethical Self)
3. Diri keluarga (family Self)
4. Diri pribadi (Personal Self)

¹⁹ Hurlock.J, "Psikologi perkembangan anak jilid 2, Erlangga, Jakarta, 2005, hlm 237

²⁰ West, Charles K, James A, and Robert J, Stevens. (2005). Australia Journal Of Education. *General Self-Concept of Academic Ability And School Achievement: Implications For "Causes" Of Self-Concept*, h. 1

5. Diri sosial (Social Self)

Menurut Baldwin dan Holmes dalam (Calhoun & Acocella), faktor-faktor pembentukan konsep diri, khususnya konsep diri remaja, yaitu: (1) Orang tua sebagai kontak sosial, (2) teman sebaya yang menempati kedudukan kedua setelah orang tua, (3) masyarakat (4) belajar dimana muncul bahwa konsep diri kita muncul konsep bahwa konsep adalah hasil belajar.

Bush mengungkapkan bahwa CBT merupakan perpaduan dari dua pendekatan dalam psikoterapi yaitu *cognitive therapy dan behavior*. Terapi kognitif memfokuskan pada pikiran, asumsi dan kepercayaan.²¹ Terapi kognitif memfasilitasi individu belajar mengenali dan mengubah kesalahan. Terapi kognitif tidak hanyaberkaitan dengan *positive thinking*, tetapi berkaitan pula dengan *happy thinking*. Sedangkan terapi tingkah laku membantu membangun hubungan antara situasi permasalahan dengan kebiasaan mereaksi permasalahan. Individu belajar mengubah perilaku, menenangkan pikiran dan tubuh sehingga merasa lebih baik, berfikir lebih jelas dan membantu membuat keputusan yang tepat.

CBT didasarkan pada konsep mengubah pikiran dan perilaku negatif yang sangat mempengaruhi emosi. Melalui CBT, konseli terlibat aktivitas dan berpartisipasi dalam training untuk diri dengan cara membuat keputusan, penguatan diri dan strategi lain yang mengacu pada *self-regulation*.

²¹Bush, Jhon Winston, "<http://cognitive-behavior-therapy.com/basic.html>. diakses pada tanggal 09 Februari 2018 pukul 14.30.

Teori Cognitive-Behavior (Oemarjoedi) pada dasarnya meyakini pola pemikiran manusia terbentuk melalui proses Stimulus-Kognisi-Respon (SKR), yang saling berkaitan dan membentuk semacam jaringan SKR dalam otak manusia, dimana proses kognitif menjadi faktor penentu dalam menjelaskan bagaimana manusia berfikir, merasa dan bertindak.²²

Sementara dengan adanya keyakinan bahwa manusia memiliki potensi untuk menyerap pemikiran yang rasional dan irasional, dimana pemikiran yang irasional dapat menimbulkan gangguan emosi dan tingkah laku yang menyimpang, maka CBT diarahkan pada modifikasi fungsi berfikir, merasa, dan bertindak dengan menekankan peran otak dalam menganalisa, memutuskan, bertanya, bertindak, dan memutuskan kembali. Dengan mengubah status pikiran dan perasaannya, konseli diharapkan dapat mengubah tingkah lakunya, dari negatif menjadi positif.

Berdasarkan paparan definisi mengenai CBT, maka CBT adalah pendekatan konseling yang menitik beratkan pada restrukturisasi atau pembenahan kognitif yang menyimpang akibat kejadian yang merugikan dirinya baik secara fisik maupun psikis. CBT merupakan konseling yang dilakukan untuk meningkatkan dan merawat kesehatan mental. Konseling ini akan diarahkan pada modifikasi fungsi berpikir, merasa dan bertindak, dengan menekankan otak sebagai penganalisa, pengambil keputusan, bertanya,

²²Putranto A Kasandra, *Aplikasi Cognitive behavior dan Behavior Activation dalam Intervensi Klinis*,(Jakarta Selatan: Grafindo Books Media,2016),hlm 174

bertindak, dan memutuskan kembali. Sedangkan, pendekatan pada aspek behavior diarahkan untuk membangun hubungan yang baik antara situasi permasalahan dengan kebiasaan mereaksi permasalahan. Tujuan dari CBT yaitu mengajak individu untuk belajar mengubah perilaku, menenangkan pikiran dan tubuh sehingga merasa lebih baik, berfikir lebih jelas dan membantu membuat keputusan yang tepat. Hingga pada akhirnya dengan CBT diharapkan dapat membantu konseli dalam menyelaraskan berfikir, merasa dan bertindak.

Berdasarkan pra penelitian yang dilakukan oleh peneliti di SMP Negeri 26 Bandar Lampung peneliti menemukan gejala-gejala konsep diri yang rendah diantaranya adalah rendahnya ketaatan Tuhan seperti kegiatan sholat jama'ah dzuhur ada beberapa siswa yang tidak ikut mengerjakan atau malah bermain ketika melaksanakan sholat tersebut, kurangnya sikap saling menghargai satu sama lain, tidak suka menerima kritikan orang lain, kurang percaya diri dengan kemampuannya, peserta didik yang pesimis dalam menghadapi masalahnya. Data tersebut diperoleh dari dokumentasi buku catatan permasalahan peserta didik oleh guru bimbingan dan konseling, informasi dari wali kelas, guru dan laporan dari teman-temannya. Berdasarkan hal tersebut peneliti ingin menerapkan konseling kelompok menggunakan *cognitive behavior therapy* kepada peserta didik di SMP Negeri 26 Bandar Lampung.

Adapun jumlah peserta didik seluruh kelas VIII.G sebanyak 28 peserta didik, dalam hal ini masih ada peserta didik yang memiliki konsep diri rendah untuk memperoleh keterangan dapat dilihat dari tabel berikut:

Tabel 1
Data Tentang Keadaan Konsep Diri Peserta Didik Kelas VIII.G SMP Negeri 26
Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018

No	Indikator	Deskripsi	Hasil	Nama Peserta Didik
1	Keadaan diri fisisk	Bagaimana seseorang memandang kesehatan, badan, dan penampilan.keadaan fisik berkaitan dengan kondisi fisik individu	Tidak menjaga kebersihan tubuh	AD, AT.
2	Diri moral etika	Bagaimana seseorang memandang nilai-nilai moral etika yang dimilikinya, serta keagamaannya	Rendahnya ketaatan Tuhan seperti kegiatan sholat jama'ah dzuhur disekolah.	AT, WD, RS.
3	Diri keluarga	Diri keluarga mempersepsikan diri dan pemahaman tentang keselarasan dirinya sebagai anggota keluarga	Tidak suka menerima kritikan dari orang tua	WS, ATL, DTW, AD.
4	Diri pribadi	Diri pribadi menilai ketepatan atau kekuatan dirinya sebagai seseorang manusia	Peserta didik yang sering mengeluh ketika menghadapi masalahnya.	FI, AD.
5	Diri sosial	Diri sosial mempersepsikan kekuatan atau keselarasan dirinya dalam interaksi sosial dengan orang lain, secara umum dan luas.	Peserta didik termasuk orang yang sulit bergaul dengan siapapun disekolah	AD, AT.
			Jumlah	10

Sumber: Hasil angket Pra Penelitian peserta didik kelas VIII.G SMP N 26 Bandar Lampung Tanggal 13 maret 2018.²³

Berdasarkan tabel diatas jelas bahwa peserta didik kelas VIII.G SMP Negeri 26 Bandar Lampung yang memiliki konsep diri rendah berjumlah 13 peserta didik tetapi ada 2 peserta didik yang dominan kelima indikator tersebut.

²³Sumber Hasil angket Pra Penelitian peserta didik kelas VIII.G SMP N 26 Bandar Lampung Tanggal 13 maret 2018.

Jadi jumlah keseluruhannya hanya 8 peserta didik atau 28,57% sedangkan yang memiliki konsep diri tinggi berjumlah 20 atau 71,42%.

Alasan mengambil sampel kelas VIII.G tersebut, karena didalam kelas ini terdapat peserta didik memiliki konsep diri rendah. Selain itu dari guru BK merekomendasi dikelas tersebut, serta diperkuat dengan penyebaran angket yang disebarakan kepada peserta didik kelas VIII.G SMP Negeri 26 Bandar Lampung.

Hal ini menandakan bahwa para peserta didik belum mengetahui dan mengenal dengan baik bahwa dirinya adalah seseorang peserta didik yang harus mencerminkan diri sebagai peserta didik yang mempunyai konsep diri rendah, sehingga apa bila hal ini dibiarkan terus menerus, akan menimbulkan dampak yang kurang baik, terutama yang berkaitan dengan perkembangan diri peserta didik tersebut, sehingga konsep diri peserta didik perlu ditingkatkan agar lebih baik dan positif. Maka dari itu guru BK sangatlah penting dalam berperan dan membantu mengarahkan peserta didik dalam meningkatkan konsep diri yang baik.

Setelah melihat hasil dari pra penelitian diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian kasus tersebut dan kelas VIII.G yang akan dijadikan sumber permasalahan, maka peneliti akan, ingin mengangkat judul “Pelaksanaan Konseling Kelompok Menggunakan *Cognitive Behavior Therapy* Dalam Meningkatkan Konsep Diri Peserta Didik Di SMP Negeri 26 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas, maka dengan diidentifikasi masalahnya sebagai berikut :

1. Masih adanya peserta didik di SMP Negeri 26 Bandar Lampung yang mengalami konsep diri rendah, seperti tidak melaksanakan sholat dzuhur berjama'ah disekolah, tidak suka dikritik, sering mengeluh, sulit bergaul.
2. Tidak diterapkannya pelaksanaan konseling kelompok menggunakan *cognitive behavior therapy* di SMP Negeri 26 Bandar Lampung.

C. Batasan Masalah

Untuk memudahkan peneliti dan agar penelitian terfokus pada masalah yang akan diteliti, maka perlu diadakan pembatasan masalah. Berdasarkan indentifikasi masalah diatas, maka batasan masalah pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Penelitian ini dilakukan pada semester genap
2. Penelitian hanya dilakukan pada peserta didik kelas VIII.G yang memiliki konsep diri rendah, di SMP Negeri 26 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018
3. Peneliti ini memakai konseling kelompok menggunakan *cognitive behavior therapy* dalam meningkatkan konsep diri peserta didik

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas penulis mengambil rumusan masalah sebagai berikut: “ Apakah konseling kelompok menggunakan *Cognitive Behavior Therapy* efektif dalam meningkatkan konsep diri peserta didik kelas VIII SMP Negeri 26 Bandar Lampung Tahun ajaran 2017/2018?”

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang telah dikemukakan diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui, apakah konseling kelompok menggunakan *Cognitive Behavior Therapy* dapat meningkatkan konsep diri peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 26 Bandar Lampung Tahun ajaran 2017/2018.

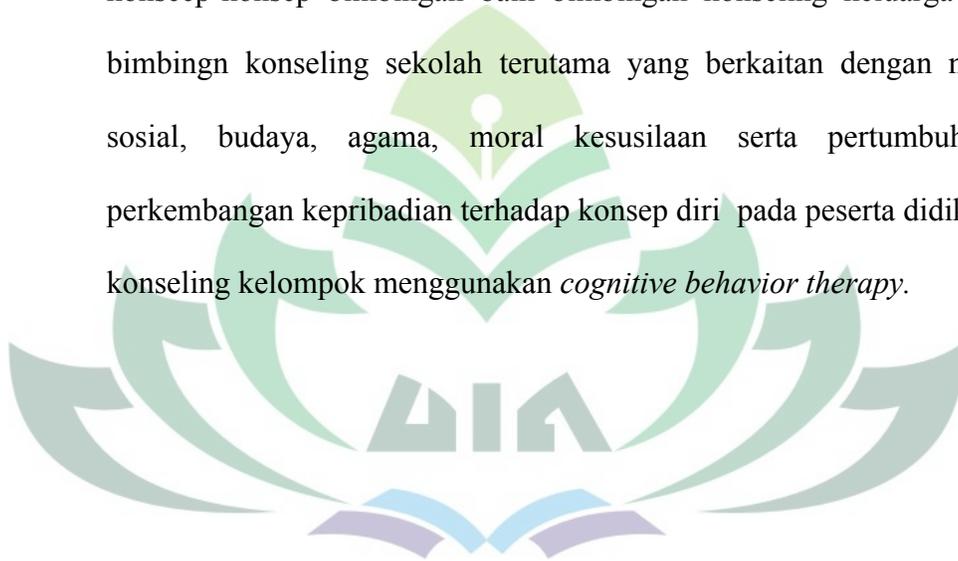
F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat secara teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangan ilmiah bagi perkembangan ilmu psikologi dan untuk menambah dan mengembangkan pengetahuan dalam bidang bimbingan dan konseling disekolah, khususnya yang terkait dengan pengembangan strategi konseling kelompok menggunakan *cognitive behavior therapy* untuk meningkatkan konsep diri pada peserta didik.

2. Manfaat secara praktis

- a. Secara praktis penelitian ini dapat nemanbah pengalaman dan keterampilan peneliti tentang cara mengubah konsep diri pada peserta didik melalui konseling kelompok menggunakan teknik *cognitive behavior therapy*.
- b. Selain itu kegunaan praktis dalam penelitian ini juga dapat memperkaya konsep-konsep bimbingan baik bimbingan konseling keluarga maupun bimbngn konseling sekolah terutama yang berkaitan dengan nilai-nilai sosial, budaya, agama, moral kesusilaan serta pertumbuhan dan perkembangan kepribadian terhadap konsep diri pada peserta didik melalui konseling kelompok menggunakan *cognitive behavior therapy*.



BAB II

LANDASAN TEORI

A. **Konseling Kelompok**

1. **Pengertian Konseling Kelompok**

Pada dasarnya layanan konseling kelompok adalah layanan konseling perorangan yang dilaksanakan dalam suasana kelompok. Dalam layanan konseling kelompok ada seorang ahli (konselor) dan ada anggota kelompok yang disebut (klien). Adapun hubungan konseling dalam suasana kelompok yang diusahakan sama seperti suasana dalam konseling perorangan yaitu, hangat, terbuka, permisif, dan penuh keakraban. Dalam konseling kelompok ada pengungkapan dan pemahaman masalah klien, penelusuran sebab-sebab timbulnya masalah, upaya pemecahan masalah, kegiatan evaluasi dan tindak lanjut.

Konseling kelompok menurut Pauline Harrison adalah “Konseling yang terdiri dari 4-8 konseli yang bertemu dengan 1-2 konselor. Dalam prosesnya konseling kelompok dapat membicarakan beberapa masalah, seperti kemampuan dalam membangun hubungan komunikasi, pengembangan harga diri, dan keterampilan-keterampilan dalam mengatasi masalah”.¹Dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok adalah suatu pemberian bantuan

¹M. Edi Kurnanto, *Konseling Kelompok*, (Bandung: Alfabeta, 2014) , h. 7.

kepada peserta didik secara kelompok untuk membantu menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapi oleh peserta didik tersebut.

Melalui konseling kelompok peserta didik dapat mengembangkan sikap dan membentuk perilaku yang lebih baik, mampu mengembangkan keterampilan sosialnya dalam dinamika kelompok seperti saling bekerjasama, saling memahami satu sama lain, mampu menyampaikan pendapatnya, mampu menghargai dan menerima pendapat orang lain, dan membantu menyelesaikan permasalahan yang dihadapi oleh anggota kelompok lainnya.

2. Perbedaan Konseling Kelompok dan Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok dan konseling kelompok memiliki perbedaan, yaitu sebagai berikut:

- a) Konseling kelompok merupakan suatu proses pencegahan dan suatu proses pencegahan dan penyelesaian masalah sementara bimbingan kelompok lebih bersifat pemberian bantuan dan program-program pencegahan.
- b) Peserta dalam bimbingan kelompok lebih banyak dibandingkan dengan peserta dalam konseling kelompok.
- c) Dalam konseling kelompok, ketua merupakan orang yang ahli, sedangkan dalam bimbingan kelompok tidak.
- d) Interaksi dalam konseling kelompok sangat penting dan melibatkan seluruh anggota kelompok, sedangkan dalam bimbingan kelompok interaksi tidak begitu penting.
- e) Dalam konseling kelompok, sangat penting dilaksanakan di tempat yang tertutup, hening, tenang dan nyaman, agar kegiatan konseling kelompok dapat berjalan dengan baik, sedangkan dalam bimbingan kelompok dapat dilaksanakan terbuka.
- f) Setiap anggota konseling kelompok berpeluang memainkan peran sebagai orang yang memberi dan menerima pertolongan, hal ini tidak berlaku dalam bimbingan kelompok.

- g) Permasalahan dalam konseling kelompok ditentukan bersama, tetapi dalam bimbingan kelompok telah ditetapkan oleh ketua.
- h) Pertemuan dalam konseling kelompok lebih banyak, sedangkan dalam bimbingan kelompok mungkin hanya satu atau dua kali saja.²

Konseling kelompok merupakan suatu proses pencegahan dan penyelesaian masalah sedangkan bimbingan kelompok lebih bersifat mencegah serta membantu dalam situasi kelompok untuk mengoptimalkan peserta didik.

3. Tujuan Layanan Konseling Kelompok

Tujuan dari hubungan konseling ialah terjadinya perubahan pada tingkah laku klien. Konselor memusatkan perhatiannya kepada klien dengan mencurahkan segala daya dan upaya demi perubahan pada diri klien, yaitu perubahan kearah yang lebih baik serta teratasinya masalah yang dihadapi. Sedangkan pelaksanaan konseling kelompok adalah untuk meningkatkan kepercayaan diri memelihara diri, berfikir positif, dapat berkomunikasi dengan baik, penampilan yang baik, dan memiliki ketegasan diri.

Selanjutnya menurut Dewa Ketut Sukardi tujuan konseling kelompok adalah:

1. Melatih anggota kelompok agar berani berbicara dengan orang banyak, atau melatih anggota kelompok mampu berkomunikasi dengan baik;
2. Melatih anggota kelompok agar dapat bertenggang rasa terhadap teman sebayanya, maksudnya agar dapat melatih anggota kelompok untuk

²Amla sallah, Zuria Muhamad. Saleh Amal, *Bimbingan dan Konseling Sekolah*, (Kuala Lumpur, WATAN SDN. BHD), h. 125.

memiliki rasa empati dan menjaga hubungan yang harmonis dengan anggota kelompoknya;

3. Dapat mengembangkan bakat dan minat masing-masing anggota; dan
4. Mengentaskan permasalahan- permasalahan kelompok, maksudnya agar dapat membantu siswa dalam menyelesaikan masalah-masalah yang dihadapi oleh para anggota kelompok.³

Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa adanya pencapaian tujuan yang jelas dalam suatu kegiatan layanan konseling kelompok, serta agar kegiatan konseling kelompok dapat berjalan dengan baik dan dapat membantu peserta didik dalam menyelesaikan masalah serta mengembangkan potensi yang dimiliki oleh peserta didik.

4. Manfaat Konseling Kelompok

Manfaat konseling kelompok bagi peserta didik diantaranya:

1. Membantu mengatasi masalah baik yang disadari maupun yang tidak disadari oleh peserta didik secara kelompok.
2. Membantu peserta didik agar berkembang menjadi pribadi yang mandiri, bertanggung jawab, kreatif, produktif dan berperilaku jujur.
3. Membantu meringankan beban mental peserta didik dalam belajar.
4. Membantu peserta didik untuk memahami diri dan lingkungannya.
5. Membantu mencegah atau menghindarkan diri dari berbagai permasalahan yang dapat menghambat perkembangan dirinya.
6. Membantu mengembangkan kemampuan berkomunikasi, menerima atau menyampaikan pendapat, bertingkah laku dan hubungan sosial baik di rumah, sekolah maupun masyarakat.
7. Membantu untuk mencari dan menggali informasi tentang karir, dunia kerja dan prospek masa depan peserta didik.⁴

Empat ciri utama dalam konseling kelompok yaitu:

1. Memberi fokus menyampaikan kepada peserta didik tentang adanya proses konseling kelompok.

³ Dewa Ketut Sukardi, *Proses Bimbingan dan Konseling Di Sekolah*, (Jakarta : Rineka Cipta, 2008), h. 49-50.

⁴ *Loc. Cit*, h. 128-129.

2. Pertanyaan terbuka dan menjelaskan tentang pengertian bimbingan dan konseling kelompok.
3. Menjelaskan kepada peserta didik tentang tujuan yang hendak dicapai dari kegiatan bimbingan dan konseling kelompok.
4. Menjelaskan kepada peserta didik kegunaan dari layanan konseling kelompok.⁵

Bagi peserta didik konseling kelompok sangat bermanfaat, karena melalui interaksi dengan anggota-anggota kelompok, mereka akan mengembangkan berbagai keterampilan yang ada untuk meningkatkan kepercayaan diri dan kepercayaan terhadap orang lain. Mengingat dalam suasana konseling kelompok mereka mungkin merasa lebih mudah membicarakan persoalan-persoalan yang mereka hadapi dari pada konseling individual yang hanya menerima pendapat dari anggota atau konselor.

Dalam melakukan konseling kelompok, ada hal yang perlu diperhatikan secara khusus, yaitu sifat dari isi pembicaraan dalam konseling kelompok. Sebagaimana dalam konseling individual, konseling kelompok menghendaki agar para klien dapat mengungkapkan dan mengemukakan keadaan diri masing-masing dan terbuka. Dalam hal ini, asas kerahasiaan merupakan hal yang sangat penting untuk dilakukan agar terjamin kerahasiaan yang dibicarakan antara konselor dan klien.

Menurut Meyer dan Smith melalui penelitiannya membuktikan bahwa kurangnya kepercayaan para anggota tentang kerahasiaan itu akan mengurangi

⁵*Ibid*, h. 141-143.

sikap keterbukaan para anggota.⁶ Jadi, dalam melakukan suatu proses konseling perlu ditekankan dan diadakan asas kerahasiaan agar para anggota kelompok dapat percaya dan bersedia untuk terbuka.

5. Proses Pelaksanaan Konseling Kelompok

Konseling kelompok sebagai salah satu jenis layanan bimbingan dan konseling dalam pelaksanaannya melalui berbagai tahapan, tahapan tidak dimaksudkan untuk memberikan kesan bahwa dalam kegiatan konseling kelompok terdapat berbagai kegiatan yang berdiri sendiri, semua tahapan dalam konseling kelompok menjadi satu kesatuan, yaitu antara satu kegiatan dengan kegiatan yang lain merupakan kegiatan yang utuh dan dalam praktiknya tidak dibatasi oleh jeda waktu.

Suatu kelompok yang sukses dihasilkan dari hasil perencanaan yang cermat dan terperinci. Perencanaan meliputi tujuan, dasar pembentukan kelompok, dan kelompok yang menjadi anggota, lama waktu, frekuensi lama waktu pertemuan, struktur dan format kelompok, metode, prosedur, dan evaluasi.

6. Tahap-Tahap Konseling Kelompok

Menurut Prayitno tahap-tahap pelaksanaan layanan konseling kelompok ada empat tahap yang meliputi:

a. Tahap Pembentukan

⁶Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta, Rineka Cipta, 2004), h. 313.

Merupakan tahap pengenalan dan pelibatan dari tujuan anggota memahami pengertian dan kegiatan kelompok, menumbuhkan suasana kelompok, dan saling tumbuhnya minat antar anggota kelompok.

b. Tahap Peralihan

Merupakan jembatan antara tahap pertama dengan tahap ketiga. Adapun tujuan dari tahap peralihan adalah terbebaskannya anggota dari perasaan atau sikap enggan, ragu, malu, atau saling tidak percaya untuk memasuki tahap berikutnya. Semakin baik suasana kelompok maka akan semakin baik pula minat untuk ikut serta dalam kegiatan kelompok. Contoh masalah yang timbul dalam tahap peralihan adalah konflik dan rasa tidak puas hati serta tegang .

c. Tahap Kegiatan

Bertujuan untuk membahas suatu masalah atau topic yang relevan dengan kehidupan anggota secara mendalam dan tuntas. Pada tahap ini pemimpin kelompok mengumumkan suatu masalah atau topik tanya jawab antara anggota dan pemimpin kelompok tentang hal-hal yang menyangkut masalah atau topik secara tuntas dan mendalam.

d. Tahap Pengakhiran

Merupakan penilaian dan tindak lanjut, agar adanya tujuan terungkapnya kesan-kesan anggota kelompok tentang pelaksanaan kegiatan, terungkapnya hasil kegiatan kelompok yang telah tercapai yang dikemukakan secara mendalam dan tuntas, agar terumuskan rasa kebersamaan meskipun kegiatan telah diakhiri. Pada tahap ini pemimpin kelompok mengungkapkan bahwa kegiatan akan segera diakhiri, pemimpin dan anggota mengemukakan kesan dan hasil kegiatan, membahas kegiatan lanjutan, dan mengemukakan perasaan dan harapan.⁷

7. Ciri-ciri Ketua Kelompok Yang Berkesan

Seseorang yang berperan penting dalam kelompok adalah ketua kelompok. adapun ciri-cirinya sebagai berikut:

- a. Mempunyai kemahiran berkomunikasi yang baik.
- b. Bersikap terbuka.
- c. Ikhlas.
- d. Ramah.
- e. Tidak mudah untuk menilai.
- f. Tenang.
- g. Mengenalkan sikap penerimaan.
- h. Tidak mudah menolak pendapat orang lain.

⁷*Op Cit*, h. 28-30.

- i. Mudah menerima pendapat dari anggota lain.
- j. Bersedia menerima teguran dari ahli.

8. Keterampilan Yang Perlu dikuasai Ketua Kelompok

Menurut Corey, seorang ketua kelompok harus mempunyai keterampilan dalam menjadi ketua kelompok, antara lain:

- a. Mendengar.
- b. Dorongan minimum.
- c. Parafrasa.
- d. Membuat penjelasan.
- e. Pertanyaan terbuka dan tertutup.
- f. Member fokus dan menyatukan ide.
- g. Penafsiran atau interpretasi.
- h. Konfrontasi.
- i. Menghalangi atau blocking.
- j. Merumuskan.
- k. Mengakhiri.⁸

9. Asas-asas Konseling kelompok

Dalam konseling kelompok terdapat sejumlah asas-asas yang harus diperhatikan, asas tersebut diantaranya sebagai berikut:

- a. Asas Kerahasiaan

Asas kerahasiaan merupakan peranan penting dalam melaksanakan konseling kelompok karena masalah yang dibahas dalam konseling kelompok bersifat pribadi/rahasia, sehingga anggota kelompok diharapkan bersedia menjaga semua pembicaraan dan tindakan apapun yang ada dalam kegiatan konseling kelompok.

⁸Salleh, Zuria Mahmud, Saleh Amat, *Bimbingan dan Konseling Sekolah*, (Kuala Lumpur, Malaysia, Watan SDN.BHD, 2006), h. 132-145.

b. Asas Kesukarelaan

Asas kesukarelaan dalam kegiatan konseling kelompok berlangsung atas dasar sukarela baik dalam kehadiran, penyampaian pendapat, serta tanggapan dari anggota kelompok bersifat suka dan rela tanpa ragu-ragu ataupun merasa terpaksa.

c. Asas Keterbukaan

Asas keterbukaan dalam pelaksanaan konseling kelompok sangat diperlukan, karena apabila antar anggota kelompok tidak terbuka maka akan sulit dalam memahami permasalahan yang ada serta muncul keraguan dan kekhawatiran.

d. Asas Kegiatan

Hasil layanan konseling kelompok tidak akan berarti apabila anggota kelompok tidak melakukan kegiatan dalam mencapai tujuan-tujuan konseling.

e. Asas Kenormatifan

Dalam kegiatan konseling kelompok, setiap anggota harus mampu menghargai pendapat orang lain, jika ada yang ingin mengeluarkan pendapat maka anggota yang lain harus mempersilahkan terlebih dahulu dalam hal ini pelayanan konseling kelompok sesuai dengan norma yang berlaku.

f. Asas Kekinian

Masalah yang dibahas dalam konseling kelompok hendaknya masalah yang bersifat sekarang atau masalah yang saat ini sedang dialami yang membutuhkan penyelesaian segera, bukan masalah lampau atau masalah yang mungkin dialami di masa yang akan datang.⁹

Berdasarkan penjelasan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa dalam melaksanakan kegiatan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* terdapat enam asas yaitu asas kerahasiaan, asas kesukarelaan, asas keterbukaan, asas kegiatan, asas kenormatifandan asas kekinian. Keenam asas tersebut juga merupakan peranan penting agar pelaksanaan konseling kelompok dapat berjalan dengan efektif.

B. Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy*

1. Definisi *Cognitive Behavior Therapy* (CBT)

Aaron T. Beck mendefinisikan CBT sebagai pendekatan konseling yang dirancang untuk menyelesaikan permasalahan konseli pada saat ini dengan cara melakukan restrukturisasi kognitif dan perilaku yang menyimpang. pendekatan CBT didasarkan pada formulasi kognitif, keyakinan dan strategi perilaku yang mengganggu. Proses konseling didasarkan pada konseptualisasi atau pemahaman konseli atas keyakinan khusus dan pola perilaku konseli. Harapan dari CBT yaitu munculnya restrukturisasi kognitif

⁹ Hartono, Soedarmadji, *Psikologi Konseling*, (Jakarta : Kencana Prenada Media Group, 2012), h. 39-43.

yang menyimpang dan system kepercayaan untuk membawa perubahan emosi dan perilaku kearah yang lebih baik.¹⁰

Matson & Ollendick mengungkapkan definisi *cognitive-behavior therapy* yaitu pendekatan dengan sejumlah prosedur yang secara spesifik, menggunakan kognisi sebagai bagian utama konseling. Fokus konseling yaitu persepsi,kepercayaan dan pikiran.¹¹

Bush mengunkaokan bahwa CBT merupakan perpaduan dari dua pendekatan dalam psikoterapi yaitu *cognitive therapy* dan *behavior therapy*. Terapy kognitif memfokuskan pada pikiran, asumsi dan kepercayaan.¹²

Spiegler & Guevremont menyatakan bahwa CBT merupakan psikoterapi yang berfokus pada kognisi yang dimodifikasi secara langsung,yaitu ketika individu mengubah pikiran maladaptifnya (*maladaptive thought*)maka secara tida langsung juga mengubah tingkah lakunya yang tampak (*overt action*).¹³Dapat disimpulkan CBT menurut Spiegler & Guevremont merupakan psikoterapi yang harus dilakukan sendiri oleh individu mengenai permasalahan, karena terapi ini menggunakan pikirannya dahulu yang akan mempengaruhi tingkah laku individu itu sendiri menjadi lebih baik.

¹⁰Idat Muqodas, "*cognitive behavior therapy*", di akses dari https://bkpemula.files.wordpress.com/2011/12/09-idat-muqodas-cbt_solusi_konseling_di_indonesia.pdf.diakses pada tanggal 13 Februari 2018 pukul 09:30 Wib.

¹¹Matson , Jhony L & Thomas H. Ollendick *Enhancing Children's Social Skill Assesment and Training*. (New York : Pergamon Press 1988), h. 74

¹²Bush, Jhon Winston, "<http://cognitivebehaviortherapy.com/basic.html>. diakses pada tanggal 15 oktober 2018 pukul 09.45.

¹³ Elna Yuslaili Siregar, Rodiatul Hasanah Siregar, "*penarapannya Cognition Behavior Therapy (CBT) Terhadap Pengurangan Durasi Bermain Games Pada Individu Yang Mengalami Games Addiction*" (Jurnal Psikologi, Volume 9 Nomor 1, Juni 2013).

Berdasarkan paparan definisi mengenai CBT, maka CBT adalah pendekatan konseling yang menitik beratkan pada restrukturisasi atau pembenahan kognitif yang menyimpang akibat kejadian yang merugikan dirinya baik secara fisik maupun psikis. CBT merupakan konseling yang dilakukan untuk meningkatkan dan merawat kesehatan mental. Konseling ini akan diarahkan pada modifikasi fungsi berpikir, merasa dan bertindak, dengan menekankan otak sebagai penganalisa, pengambil keputusan, bertanya, bertindak, dan memutuskan kembali. Sedangkan, pendekatan pada aspek behavior diarahkan untuk membangun hubungan yang baik antara situasi permasalahan dengan kebiasaan mereaksi permasalahan. Tujuan dari CBT yaitu mengajak individu untuk belajar mengubah perilaku, menenangkan pikiran dan tubuh sehingga merasa lebih baik, berfikir lebih jelas dan membantu membuat keputusan yang tepat. Hingga pada akhirnya dengan CBT diharapkan dapat membantu konseli dalam menyelaraskan berfikir, merasa dan bertindak.

2. Pandangan Tentang Cognitive Behavior Therapy Menurut Manusia

Teori CB pada dasarnya meyakini pola pemikiran manusia terbentuk melalui proses stimulus-kognisi-respon (SKR), yang saling berkaitan dan membentuk semacam jaringan SKR dalam otak manusia dimana proses kognitif menjadi faktor penentu dalam menjelaskan bagaimana manusia berfikir, merasa dan bertindak.¹⁴

¹⁴ Putranto A Kasandra, *Aplikasi Cognitive behavior dan Behavior Activation dalam Intervensi Klinis*, (Jakarta Selatan: Grafindo Books Media, 2016), hlm 174.

Sementara dengan adanya keyakinan bahwa manusia memiliki potensi untuk menyerap pemikiran yang rasional dan irasional, dimana pemikiran yang irasional dapat menimbulkan gangguan emosi dan tingkah laku yang menyimpang, maka CBT diarahkan pada modifikasi fungsi berfikir, merasa, dan bertindak dengan menekankan peran otak dalam menganalisa, memutuskan, bertanya, bertindak, dan memutuskan kembali. Dengan mengubah status pikiran dan perasaannya, konseli diharapkan dapat mengubah tingkah lakunya, dari negatif menjadi positif.¹⁵

3. Proses Terapi CBT

Menurut teori Cognitive-Behavior yang dikemukakan oleh Aaron T. Beck (Oemarjoedi), konseling cognitive-behavior memerlukan sedikit 12 sesi pertemuan. Setiap langkah disusun secara sistematis dan terencana. Berikut akan disajikan proses konseling cognitive-behavior. Langkah yang pertama asesmen dan diagnosa dilakukan dengan dua sesi, langkah yang kedua yaitu pendekatan kognitif dilakukan sampai dua atau tiga sesi, langkah yang ketiga yaitu formulasi status dilakukan sampai tiga sampai lima sesi, langkah keempat fokus konseling dilakukan saampai dengan empat samapi sepuluh sesi, dan langkah yang kelima intervensi tingkah laku dilakukan lima sampai tujuh ses, langkah keenam perubahan core beliefs dilakukan delapan sampai

¹⁵ Siti Chodijah, "*Filsafat Bimbingan Dan Konseling*" (Bandung: CV Mimbar Pustaka, 2016)

sebelas sesidan langkah yang terakhir pencegahan dilakukan dengan delapan sampai sebelas sesi.¹⁶

4. Tujuan Konseling CBT

Tujuan dari konseling *Cognitive-Behavior*(Oemarjoedi), yaitu mengajak konseli untuk menentang pikiran dan emosi yang salah dengan menampilkan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan mereka tentang masalah yang dihadapi. Konselor diharapkan mampu menolong konseli untuk mencari keyakinan yang sifatnya dogmatis dalam diri konseli dan secara kuat mencoba mengurangnya.

Dalam proses konseling, beberapa ahli CBT (NACBT, Oemarjoedi), berasumsi bahwa masa lalu tidak perlu menjadi fokus penting dalam konseling. Oleh sebab itu CBT dalam pelaksanaan konseling lebih menekankan kepada masa kini dari pada masa lalu, akan tetapi bukan berarti mengabaikan masalah. CBT tetap menghargai masa lalu sebagai bagian dari hidup konseli dan mencoba membuat konseli menerima masa lalunya, untuk tetap melakukan perubahan pada pola pikir masa kini untuk mencapai perubahan di waktu yang akan datang. Oleh sebab itu, CBT lebih banyak bekerja pada status kognitif saat ini untuk dirubah dari status kognitif negatif menjadi status kognitif positif.¹⁷

¹⁶ Putranto A Kasandra, *Aplikasi Cognitive behavior dan behavior Activation dalam Intervensi Klinis*,(Jakarta Selatan:Grafindo Books Media,2016), hlm190.

¹⁷ Oemarjoedi,A Kasandra. *Pendekatan Cognitive Behavior Therapy dalam Psikoterapi* (Jakarta:Kreatif Media 2003), Hal 196.

5. Teknik Cognitive-Behavior Therapy (CBT)

CBT adalah pendekatan psikoterapeutk yang digunakan oleh konselor untuk membantu individu kearah yang positif. Berbagai variasi teknik perubahan kognisi, emosi dan tingkah laku menjadi bagian yang terpenting dalam *cognitive-Behavior Therapy*. Metode ini berkembang sesuai dengan kebutuhan konseli , dimana konselor bersifat aktif, direktif, terbatas waktu, berstruktur, dan berpusat pada konseli.

Konselor atau terapis *cognitive-behavior* biasanya menggunakan berbagai teknik intervensi untuk mendapatkan kesepakatan perilaku sasaran dengan konseli. Teknik yang biasa dipergunakan oleh para ahli dalam CBT yaitu:

- a. Menata keyakinan irasional
- b. Bibliotherapy, menerima kondisi emosional internal sebagai sesuatu yang menarik ketimbang sesuatu yang menakutkan.
- c. Mengulang kembali penggunaan beragam pernyataan diri dalam *role play* dengan konselor.
- d. Mencoba penggunaan berbagai pernyataan diri yang berbeda dalam situasi ril.
- e. Mengukur perasaan, misalnya dengan mengukur perasaan cemas yang dialami pada saat dengan skala 0-100.
- f. Menghentikan pikiran. Konseli belajar untuk menghentikan pikiran negatif dan mengubahnya menjadi pikiran positif.
- g. *Desensitization systematic*. Digantinya respon takut dan cemas dengan respon relaksasi dengan cara mengemukakan permasalahan secara berulang-ulang dan berurutan dari respon takut terberat sampai yang teringan untuk mengurangi intensitas emosional konseli.

- h. Pelatihan keterampilan sosial. Melatih konseli untuk dapat menyesuaikan dirinya dengan lingkungan sosialnya.
- i. *Assertiveness skill training* atau pelatihan keterampilan supaya bisa bertindak tegas.
- j. Penugasan rumah. Memperaktikan perilaku baru dan strategi kognitif antara sesi konseling.
- k. *In vivo exposure*. Mengatasi situasi yang menyebabkan masalah dengan memasuki situasi tersebut.
- l. *Covert conditioning*, upaya pengkondisian tersembunyi dengan menekankan kepada proses psikologis yang terjadi didalam diri individu. Perannya didalam mengontrol perilaku berdasarkan kepada imajinasi, perasaan dan persepsi.

6. Kelebihan dan Kekurangan *Cognitive Behavior Therapy*

Kelebihannya yaitu :

- a. Dapat mengukur kemampuan interpersonal dan kemampuan sosial seseorang
- b. Membangun keterampilan sosial seseorang
- c. Keterampilan komunikasi atau bersosialisasi
- d. Pelatihan ketegasan
- e. Keterampilan meningkatkan hubungan
- f. Pelatih resolusi konflik dan manajemen agresi
- g. Tidak berfokus pada satu sisi saja (tidak hanya pelaku) tetapi juga dalam kognitive seseorang

Sedangkan kekurangannya yaitu :

Hanya mengukur dan mengetahui kondisi pada saat, selain itu membutuhkan waktu yang relatif lama.

C. Konsep Diri

1. Definisi Konsep Diri

Konsep diri merupakan terjemahan dari self-concept dan menurut furman, konsep diri adalah konsep dasar tentang diri sendiri, pikiran dan opini pribadi, kesadaran tentang apa dan siapa dirinya, dan bagaimana perbandingan dirinya dengan orang lain, serta bagaimana idealism yang telah dikembangkannya.¹⁸ Sedangkan menurut Hendrianti mengungkapkan konsep diri merupakan gambaran yang dimiliki seseorang tentang dirinya, yang dibentuk melalui pengalaman-pengalaman yang diperoleh dari interaksi dengan lingkungannya.¹⁹

Artwater menyebut bahwa konsep diri adalah keseluruhan gambar diri yang meliputi persepsi seseorang tentang diri, perasaan, keyakinan dan nilai-nilai yang berhubungan dengan dirinya. Shavelson dkk, mengatakan konsep diri adalah persepsi seseorang terhadap dirinya sendiri. Persepsi tersebut melalui pengalaman seseorang dan interpretasi terhadap lingkungan serta dipengaruhi secara khusus oleh penguat (reinforcement) penilaian dari orang-orang yang berarti bagi seseorang terhadap tingkah lakunya sendiri.²⁰

Pendapat Burns yang dikutip desmiati mengatakan konsep diri adalah hubungan antara sikap dan keyakinan tentang diri kita sendiri.²¹ Konsep diri menggambarkan pandangan seseorang mengenai dirinya dan itu bias

¹⁸ Prasetyo Budi Widodo, "Reabilitas dan Validitas Konstruk Skala Konsep diri Untuk Mahasiswa Indonesia". *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*, Vol. 3 NO.1 (Juni 2006), h. 3.

¹⁹ Hubertus Ledung Thalar, Fransiska Mudjijanti, Pengaruh Layanan Bimbingan Pribadi dan konsep diri terhadap rasa Percaya DIRI Siswa. *Education Vitae*, VOL. 2 No. 1 (tahun 2015).

²⁰ Zulfan Saam dan Sri Wahyuni, *psikologi keperawatan*, (Jakarta: Raja Grafindo, 2012), h. 86

²¹ Defriyanto dan Siti Masitoh, *Pengaruh Assertiveness Training Terhadap Konsep Diri Pada Peserta Didik Kelas X Di SMK 5 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2015/2016*, Vol. 03 No. 1, 2016, h. 82.

diperoleh lewat informasi yang diberikan orang lain pada diri seseorang sedangkan Pamily, mendefinisikan konsep diri sebagai sistwm yang dinamis dan kompleks diri keyakinan yang dimiliki seseorang tentang dirinya, termasuk sikap, perasaan, persepsi, nilai-nilai, dan tingkah laku yang unik dari individu tersebut. Sementara itu Cawagas menjelaskan baha konsep diri mencakup seluruh pandangan individu dan dimensi fisiknya, karakteristik pribadinya, motovasinya, kelemahannya kelebihannya, atau kecakapannya, kegagalannya, dan sebagainya.²²

“Konsep diri menurut Rogers adalah bagian sadar dari ruang fenomenal yang disadari dan disimbolisasikan yaitu “aku” merupakan pusat refrensi setiap pengalaman. Konsep diri ini merupakan bagian inti dari pengalaman individu yang secara perlahan-lahan dibedakan sebagai bayangan tentang diri yang mengatakan “apa dan siapa aku sebenarnya” dan “apa sebenarnya yang harus aku perbuat”. Jadi, konsep diri adalah kesadaran batin yang tetap mengenai pengealaman yang berhubungan dengan aku dan membedakan aku dari yang bukan aku”.²³

Islam mengajarkan umatnya tentang konsep seseorang manusia sebagai makhluk Allah yang sempurna dan diberi alat untuk mengenal dirinya sendiri sebagaimana dalam Q.S Ar-Rum ayat 8.

²² Ali Harsono, *Pengertian Konsep Diri*, (On;Line), Tersedia:<http://dpdldiisumenep.wordpress.com/berita/pengertian-konsep-diri/>. Diakses tanggal 15 Februari 2018 pukul 20:19

²³ Alex Sobur, *Psikologi Umum*, Bandung: Pustaka Setia, 2003), h. 507

أَوَلَمْ يَتَفَكَّرُوا فِي أَنفُسِهِمْ مَا خَلَقَ اللَّهُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ وَمَا بَيْنَهُمَا
 إِلَّا بِالْحَقِّ وَأَجَلٍ مُّسَمًّى وَإِنَّ كَثِيرًا مِّنَ النَّاسِ بِلِقَائِ رَبِّهِمْ
 لَكٰفِرُونَ ﴿٨﴾

Artinya: *Dan mengapa mereka tidak memikirkan tentang (kejadian) diri mereka? Allah tidak menjadikan langit dan bumi dan apayang ada diantara keduanya melainkan dengan (tujuan) yang benar dan waktu yang ditentukan. Dan Sesungguhnya kebanyakan di antara manusia benar-benar ingkar akan pertemuan dengan Tuhannya (Q.S Ar-Rum:8).*²⁴

Berdasarkan berbagai pengertian diatas maka dapat disimpulkan bahwa konsep diri merupakan pandangan seseorang terhadap dirinya dari segi fisik, psikologis, kondisi sosial serta keyakinan akan prestasi, kegagalan dan keyakinannya sebagai hamba Allah yang sempurna.

2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pembentukan Konsep Diri

Rahmat menjelaskan bahwa factor-faktor yang mempengaruhi konsep diri antara lain yaitu:

a. Orang lain

Oraang lain atau (significant others) adalah orang yang paling penting. Ketika kita kecil, mereka adalah orang tua, saudara-saudar kita dan orang yang tinggal satu rumah dengan kita.

b. Kelompok rujukan

Setiap kelompok mempunyai norma-norma tertentu, ada kelompok yang secara emosional mengikat kita dan berpengaruh terhadap pembentukan konsep diri kita. Dengan melihat kelompok ini, orang mengarahkan perilakunya dan menyesuaikan dirinya dengan ciri-ciri kelompoknya.²⁵

²⁴ Dapertemen Agama RI, *Al Qur'an dan Terjemahan* (Bandung: PT. Sygma Examedia Arkanleema, 2007).

²⁵ Jalaluddin Rahkmat, *Psikologi Komunikasi* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2012), h. 99

Menurut Elizabeth B Hurlock ada beberapa kondisi yang dapat mempengaruhi konsep diri yaitu:

- a. Usia kematangan, individu yang matang lebih awal dan diperlakukan seperti orang yang hampir dewasa mampu mengembangkan konsep diri yang menyenangkan dari pada yang datang terlambat dan diperlakukan seperti anak-anak sehingga salah dimengerti dan bernasip kurang baik. hingga cenderung berperilaku kurang dapat menyesuaikan diri.
- b. Penampilan diri, penampilan yang berbeda membuat individu merasa rendah diri meskipun perbedaan yang ada menambah daya tarik fisik, tetapi cacat fisik merupakan sumber yang memalukan.
- c. Nama dan julukan, individu merasa peka dan malu bila teman sekelompoknya menilai namanya buruk atau bila mereka member nama julukan yang bernada cemooh.
- d. Hubungan keluarga, seorang individu yang memiliki hubungan yang erat dengan anggota keluarga akan mengidentifikasi diri dengan orang ini dengan ingin mengembangkan pola kepribadian yang sama.
- e. Teman-teman sebaya akan mempengaruhi pola kepribadian individu dalam dua cara. Pertama konsep diri individu merupakan cerminan dari anggapan tentang konsep teman-teman tentang dirinya, kedua seorang akan berada dalam tekanan untuk mengembangkan ciri-ciri kepribadian yang diakui oleh kelompok.
- f. Kreativitas, individu yang semasa kanak-kanak didorong agar kreatif dalam bermain dan dalam tugas-tugas akademis, mengembangkan perasaan individualitas yang memberi pengaruh yang baik pada konsep dirinya.
- g. Cita-cita, bila memiliki cita-cita yang tidak realistis maka akan mengalami kegagalan, hal ini akan menimbulkan perasaan tidak mampu dan reaksi-reaksi bertahan dimana individu tersebut akan menyalahkan orang lain akan kegagalannya sedangkan individu yang realistis akan tentang kemampuannya lebih banyak mengalami keberhasilan dari pada kegagalan dan hal ini akan memberikan kepuasan pada diri yang memberikan konsep diri yang lebih baik.²⁶

Berdasarkan uraian diatas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa konsep diri dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Baik faktor eksternal maupun faktor internal, faktor eksternal seperti nama dan julukan, hubungan keluarga, teman sebaya, reaksi orang lain, peran orang lain dan identifikasi

²⁶ Hurlock Elizabeth B, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pengantar Sepanjang Rentang Kehidupan* (Jakarta: Erlangga, 2006), h.238

dengan orang lain, faktor internal seperti, usia kematangan, penampilan diri, kepatuhan seks, kreativitas dan cita-cita. Dari berbagai faktor tersebutlah yang mempengaruhi terbentuknya konsep diri seseorang, apakah akan negatif ataupun tambah positif.

Menurut Calhoun dan Acocela, dalam perkembangan konsep diri terbagi dua jenis konsep diri, yang pertama konsep diri positif dan yang kedua konsep diri negatif yaitu²⁷

3. Definisi Konsep Diri Positif

Konsep diri positif merupakan perasaan harga diri yang positif, menghargai diri yang positif dan menerima diri yang positif. Konsep diri dapat disamakan dengan evaluasi diri positif, penghargaan diri yang positif, perasaan harga diri yang positif dan penerimaan diri yang positif. Konsep diri positif bersifat stabil dan bervariasi. Individu yang memiliki konsep diri positif adalah individu yang tahu betul tentang dirinya, dapat memahami dirinya dan menerima sejumlah fakta yang bermacam-macam tentang dirinya sendiri, evaluasi terhadap dirinya sendiri menjadi positif 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 dapat dicapai mampu menghadapi kehidupan didepannya serta menganggap bahwa hidup adalah suatu penemuan proses, Adapun ciri-ciri individu yang memiliki konsep diri positif adalah:

²⁷*Op Cit.*, h. 164-265

- a. Ia yakin akan kemampuannya mengatasi masalah.
- b. Mempunyai penerimaan diri yang baik.
- c. Ia merasa setara dengan orang lain.
- d. Mengenal diri sendiri dengan baik.
- e. Ia menerima pujian tanpa rasa malu.
- f. Dapat memahami dan menerima fakta-fakta yang nyata tentang dirinya.
- g. Ia menyadari bahwa setiap orang mempunyai berbagai perasaan, keinginan dan perilaku yang tidak seluruhnya disetujui masyarakat.
- h. Mampu menghargai dirinya sendiri.
- i. Ia mampu memperbaiki dirinya karena ia sanggup mengungkapkan aspek-aspek kepribadian yang tidak disenanginya dan berusaha mengubahnya.
- j. Mampu menerima dan memberikan pujian secara wajar.

4. Definisi Konsep Diri Negatif

Konsep diri negatif merupakan rendah diri, membenci dan tidak menghargai diri serta tidak menerima diri sendiri. Konsep diri negative sama dengan evaluasi diri yang negative, membenci diri, perasaan rendah diri dan tidak menghargai pribadi serta permainan diri. Menurut Colhoun dan Acocela konsep diri negatif dibagi menjadi dua tipe, yaitu:

- a. Pandangan individu tentang dirinya sendiri benar-benar tidak teratur, tidak memiliki perasaan kestabilan dan keutuhan hati.
- b. Pandangan tentang dirinya sendiri terlalu stabil dan teratur.²⁸

²⁸ Muhammad Ferdiansyah, Proposal penelitian Latar Belakang Perkembangan Konsep Diri Negatif “D” Siswa Kelas IX.I Sekolah Menengah Pertama Negeri 43 Palembang, 2010. Tersedia :http://wwwferdibk06sunsri.blogspot.com/2010_02_01_archieve.html. [diakses tanggal 07 Februari 2018 jam 22.40]

Menurut Brooks dan Emmert terdapat lima tanda orang yang memiliki konsep diri negatif yaitu:

a. Peka pada kritik

Orang ini sangat tidak tahan kritikan yang diterimanya, dan mudah marah atau naik pitam. Bagi orang, koreksi seringkali dipersepsi sebagai usaha untuk menjatuhkan harga dirinya.

b. Renponsif sekali Terhadap Pujian

Walaupun ia mungkin berpura-pura menghindari pujian, ia tidak dapat menyembunyikan antusiasnya pada waktu menerima pujian.

c. Sikap Hiperkritis

Selalu bersikap kritis terhadap orang lain. Selalu mengeluh dan meremehkan apapun dan siapapun. Tidak bisa mengungkapkan penghargaan atau pengakuan terhadap kelebihan yang dimiliki oleh orang lain.

d. Cenderung Merasa Tidak Disenangi Oleh Orang Lain

Cenderung tidak merasa disenangi oleh orang lain. Ia merasa tidak diperhatikan. Karena itulah ia beraksi pada orang lain sebagai musuh, sehingga tidak dapat melahirkan kehangatan dan keakraban persahabatan.

e. Bersifat Pesimis terhadap Kompetisi

Enggan untuk bersaing dengan orang lain dalam membuat prestasi. Ia menganggap tidak akan berdaya melawan persaingan yang merugikan dirinya.²⁹

Didalam konsep diri, Fitts membagi konsep diri dalam dua dimensi pokok, yaitu dimensi internal dan dimensi eksternal.³⁰

a. Dimensi internal

Dimensi internal atau yang disebut juga kerangka acuan internal (*internal frame of reference*) adalah penilaian yang dilakukan individu yakni penilaian yang dilakukan individu terhadap dirinya sendiri berdasarkan dunia didalam dirinya. Dimensi ini juga terdiri dari tiga bentuk yaitu, diri identitas (*identity self*), diri perilaku (*behavior self*), dan diri penerimaan atau penilaian (*judging self*).

1) Diri identitas (*identity self*)

Diri identitas dapat mempengaruhi cara seseorang berinteraksi dengan lingkungan dan juga dengan dirinya sendiri.

2) Diri perilaku (*behavior self*)

²⁹ Jalaluddin Rahmat, "Op. Cit", h. 103

³⁰ Alex Sobur, Op. Cit, h. 140-141

Diri pelaku merupakan persepsi seseorang terhadap tingkah lakunya atau cara bertindak yang terbentuk dari suatu tingkah laku biasanya diikuti oleh konsekuensi-konsekuensi dari luar diri, dari dalam diri sendiri atau keduanya.

3) Diri penerimaan atau penilaian (*judging self*)

Diri penilai berfungsi sebagai pengamat, penentu standar evaluator. Keduanya adalah sebagai perantara antara diri identitas dan diri pelaku.

b. Dimensi eksternal

Pada dimensi eksternal, individu menilai dirinya melalui hubungan dan aktivitas sosialnya, nilai-nilai yang dianutnya serta hal-hal diluar dirinya dimensi ini merupakan suatu hal yang luas, misalnya diri berkaitan dengan sekolah, organisasi, agama, dan sebagainya. Dimensi eksternal yang dikemukakan oleh Fitts dibedakan atas 5 bentuk yaitu sebagai berikut:

1) Diri Fisik (*physical self*)

Aspek ini menggambarkan bagai mana individu memandang kondisi kesehatan, penampilan diri, dan keadaan tubuhnya.

2) Diri Etika-Moral (*moral-ethical self*)

Aspek ini menggambarkan bagaimana individu memandang hubungan dengan Tuhan, kepuasan akan kehidupan keagamaan, dan nilai moral yang dipegangnya (meliputi batasan baik-buruk).

3) Diri pribadi (*personal self*)

Aspek ini menggambarkan perasaan individu tentang keadaan pribadinya yang tidak dipengaruhi oleh kondisi fisik maupun hubungan dengan orang lain. Persepsi individu pada aspek ini di pengaruhi oleh kepuasan individu terhadap diri sendiri dan sejauh mana ia merasa dirinya sebagai pribadi yang tepat.

4) Diri Keluarga (*Family self*)

Aspek ini mencerminkan perasaan dan harga diri individu dalam kapasitasnya sebagai anggota keluarga.

5) Diri Sosial (*Social Self*)

Aspek ini mencerminkan penilaian individu terhadap interaksi sosial dengan orang lain maupun dengan lingkungan sekitarnya.³¹

5. Perkembangan Konsep Diri

³¹ Alex Sobur, Psikologi Umum, Bandung: Pustaka Setia, 2004), h. 507

Konsep diri bukanlah faktor hereditas, melainkan faktor yang dipelajari dan berbnrtuk melalui pengalaman dan hubungan individu dengan orang lain Hurlock mengatakan bahwa konsep diri berbentuk berdasarkan hubungan anak dengan orang lain, misalnya dengan orang tua anggota keluarga lainnya.³² Hurlock merinci pola perkembangan konsep diri sebagai berikut:

a. Konsep diri primer (*the primer self-concept*)

Konsep diri primer dihasilkan dari pengalaman dengan saudara-saudaranya. Konsep diri ini meliputi citra diri fisik dan psikologis.

b. Konsep diri sekunder (*the secondary self concept*)

Konsep diri sekunder adalah bagaimana anak melihat diri mereka berdasarkan pandangan orang lain. Perkembangan konsep diri sekunder akan dibentuk oleh kepercayaan yang mereka miliki. Contohnya pemilihan teman bermain bagi anak adalah orang yang menghargai mreka miliki. Contohnya pemilihan teman bermain bagi anak adalah orang yang menghargai mereka seperti yang dilakukan oleh orang tua mereka.

Sedangkan Rogers mengatakan konsep diri berkembang melalui proses. Pada mulannya anak mengobservasi fungsi dirinya sendiri sebagaimana mereka melihat tingkah laku dari orang lain. Padaa mulanya anak menyadari dirinya dan mulai memberikan “sifat khusus” terhadap dirinya seendiri, misalnya mudah marah, mempunyai sedikit tenaga dan

³² Zulfan Saam dan Sri Wahyuni, *Op.Cit*, h. 91

sebagainya. Mereka mengambil nilai-nilai untuk menjelaskan diri mereka. Konsep diri berkembang perlahan-lahan melalui interaksi anak dengan orang lain dilingkungan sekitarnya.³³

D. Penelitian Yang Relevan

Berdasarkan telaah pustaka dan kajian peneliti ditemukan penelitian yang relevan dengan penelitian penulis yaitu:

Tabel 2
Penelitian Relevan

No	Nama Peneliti	Judul	Perguruan tinggi	Hasil
1	Mega Aria Monica dan Ruslan Abdul Gani	Efektifitas layanan konseling behavior dengan teknik self-management untuk mengembangkan tanggung jawab belajar pada peserta didik kelas XI SMA Al-azhar 3 Bandar Lampung tahun ajaran 2015/2016	UIN Raden Intan Lampung	Berdasarkan tabel 13 dapat diketahui bahwa ada 40 peserta didik yang telah diberikan perlakuan teknik <i>self-management</i> mengalami perubahan. Hasil dapat diamati dari kategori memiliki kategori rendah, sedang, tinggi dan sangat tinggi dalam tanggung jawab belajar, yaitu terdapat 5 konseli dengan kategori rendah, 17 konseli dengan kategori sedang, 15 konseli dengan kategori tinggi dan 3 konseli dengan kategori sangat tinggi. Hasil nilai rata-rata <i>posttest</i> kelas eksperimen 115.27.
2	Yahya AD dan Megalia	Pengaruh konseling <i>cognitive behavior therapy</i> (CBT) dengan teknik <i>self</i>	UIN Raden Intan Lampung.	Setelah 14 peserta didik kelas VIII di SMPN 9 Bandar Lampung mendapatkan <i>treatment</i> atau perlakuan berupa konseling

³³*Ibid*, h.93

		<i>control</i> untuk mengurangi perilaku agresif peserta didik kelas VIII di SMPN 9 Bandar Lampung tahun pelajaran 2016/2017.		CBT yaitu terdapat 1 peserta didik dalam kategori perilaku agresif sangat rendah. Sedangkan 13 peserta didik dalam kategori rendah. Rata-rata skor perilaku agresif sebelum mengikuti pelatihan konseling CBT adalah 115,5 dan setelah mengikuti pelatihan CBT menurun menjadi 68,5
3	Dian fitri	Efektifitas <i>Cognitive behavior therapy</i> untuk menurunkan kecemasan berbicara didepan umum pada mahasiswa	Universitas Gunadarma	Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, didapatkan bahwa pemberian intervensi berupa CBT efektif untuk menurunkan kecemasan berbicara didepan umum yang dialami oleh RV.
4	Edi Irawan	Efektifitas teknik bimbingan kelompok untuk meningkatkan konsep diri remaja pada siswa kelas X SMK Yapema Gadingrejo Lampung	Universitas Ahmad Dahlan	Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan ada perbedaan konsep diri siswa setelah mendapatkan layanan bimbingan konseling kelompok. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata tingkat konsep diri pada siswa kelas X SMK Yapema Gadingrejo Lampung setelah mendapatkan layanan bimbingan konseling kelompok lebih tinggi atau positif dibandingkan sebelum mendapatkan layanan bimbingan kelompok.
5	Romayta Tri Andini	Implementasi pendekatan <i>Cognitive behavior</i>	Universitas Islam Negeri	Setelah selesai melakukan konseling dengan teknik restrukturisasi kognitif

		<i>therapy</i> (CBT) dengan teknik restrukturisasi kognitif dalam mengelola konsep diri peserta didik di SMP Negeri 18 Bandar Lampung tahun pelajaran 2016/2017	Raden Intan Lampung	ternyata hasil yang didapat cukup baik walaupun belum maksimal karena peserta didiknya ternyata tahap demi tahap dapat merubah perilakunya yang negatif menjadi perilaku yang positif.
--	--	---	---------------------	--

Dari tabel 2.1 diantara judul-judul tersebut dalam penelitian ini sangat berbeda dikarenakan judul-judul yang ada pada tabel 2.1 hanya membahas tentang, mengembangkan tanggung jawab belajar, mengurangi perilaku agresif, menurunkan kecemasan, mengelola konsep diri, dan meningkatkan konsep diri remaja tetapi tidak memakai pendekatan CBT hanya menggunakan tehnik bimbingan kelompok saja, sedangkan penelitian ini membahas tentang efektifitas konseling kelompok menggunakan *Cognitive behavior therapy* (CBT) dalam meningkatkan konsep diri peserta didik. Dengan kita mengetahui cara meningkatkan konsep diri kita bisa membantu peserta didik agar tidak mengalami konsep diri rendah, karena sangat berdampak tidak baik apabila sudah melampaui batas atau berlebihan.

E. Kerangka Berfikir

Kerangka berfikir merupakan sintesis tentang hubungan antara dua variabel yang disusun dari berbagai teori yang telah di deskripsikan. Menurut

sugiyono, kerangka pemikiran sintesa tentang hubungan antara variabel yang disusun dari berbagai teori yang dideskripsikan.³⁴

Berdasarkan hasil pra penelitian yang telah peneliti lakukan, ada beberapa masalah yang ditemukan disekolah. Permasalahan pertama rendahnya ketaatan Tuhan seperti kegiatan sholat jama'ah dzuhur disekolah, tidak suka menerima kritikan dari orang tua, sering mengeluh ketika menghadapi masalahnya, sulit bergaul dengan siapapun disekolah, tidak menjaga kebersihan tubuhnya. Permasalahan ini dapat dilihat dari hasil angket, hal ini karena peserta didik memiliki konsep diri yang rendah. Oleh karena itu perlu dilakukannya penilaian konsep diri pada peserta didik karena konsep diri saat ini penilaiannya hanya dilakukan secara tidak langsung.

Konseling kelompok merupakan suatu upaya pemberian bantuan kepada siswa melalui kelompok untuk mendapatkan informasi yang berguna agar dapat menyelesaikan masalah yang dihadapi, mampu menyusun rencana, membantu keputusan yang tepat, serta untuk memperbaiki dan mengembangkan pemahaman terhadap diri sendiri, orang lain, dan lingkungan dalam membentuk perilaku yang lebih efektif.

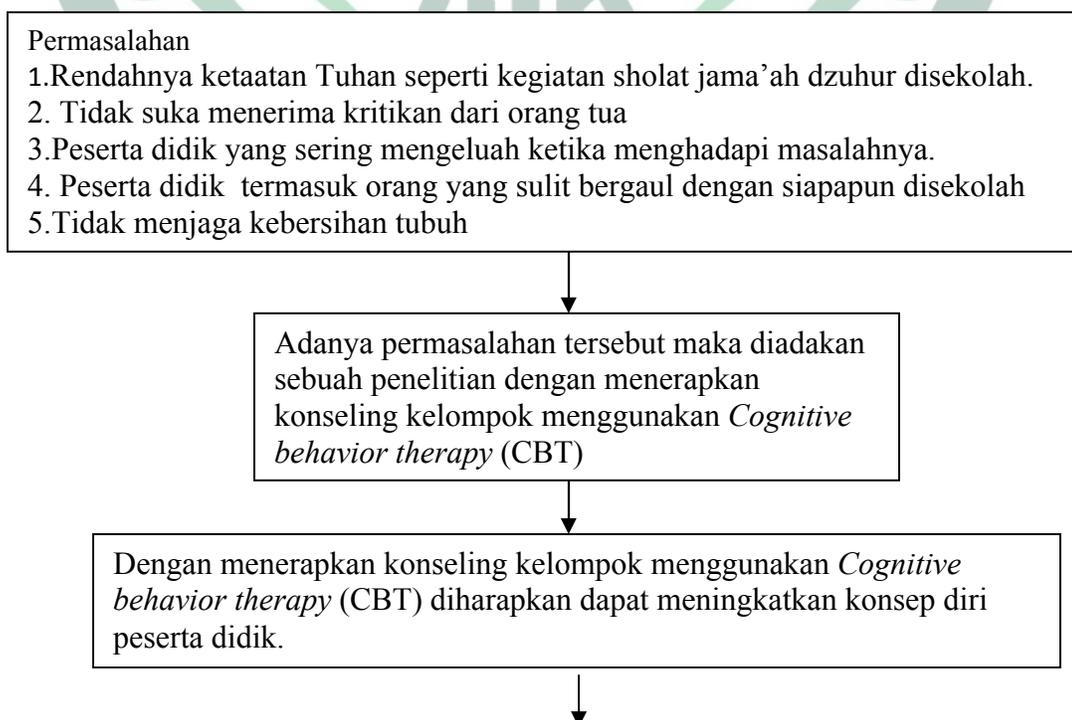
Sedangkan *Cognitive behavior therapy* (CBT) adalah pendekatan konseling yang menitik beratkan pada restrukturisasi atau pembenahan kognitif yang menyimpang akibat kejadian yang merugikan dirinya baik secara fisik maupun psikis. CBT merupakan konseling yang dilakukan untuk meningkatkan dan merawat kesehatan mental. Konseling ini akan diarahkan pada modifikasi

³⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan* (pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan

fungsi berfikir, merasa dan bertindak, dengan menekankan otak sebagai penganalisa, pengambilan keputusan, bertanya, bertindak dan memutuskan kembali. Sedangkan pada aspek behavior diarahkan untuk membangun hubungan yang baik antara situasi permasalahan dengan kebiasaan mereaksi permasalahan.

Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok menggunakan *Cognitive behavior therapy*(CBT) diduga dapat meningkatkan konsep diri peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 26 Bandar Lampung.karena konseling *Cognitive behavior therapy*mengajak peserta didik untuk belajar mengubah pikiran, menenangkan pikiran, dan tubuh sehingga merasa lebih baik, berfikirlebih jelas dan membantu membuat keputusan yang tepat. Hingga pada akhirnya CBT diharapkan dapat membantu konseli dalam menyelaraskan berfikir, merasa dan bertindak.

Gambar 1 Kerangka Pemikiran



Indikator konsep diri:

1. Keadaan diri fisik
2. Diri moral etika
3. Diri keluarga
4. Diri pribadi
5. Diri sosial

F. Hipotesis

Hipotesis dapat diartikan suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul.³⁵ Sedangkan Sudjana menyebutkan bahwa hipotesis adalah asumsi atau dugaan mengenai suatu hal yang dibuat untuk menjelaskan hal itu yang sering dituntut untuk melakukan pengecekan.³⁶ Hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini untuk mengetahui apakah konseling kelompok menggunakan cognitive behavior therapy dapat meningkatkan konsep diri peserta didik dikelas VIII SMP Negeri 26 Bandar Lampung tahun ajaran 2017/2018. Penulis mengajukan hipotesis statistic penelitian sebagai berikut :

³⁵ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Suatu Pendekatan Prakti*, Cetakan Ke-13, (Rineka Cipta, Jakarta, 2006), h. 71.

³⁶ Sadjana, *Metode Statistik* (Bandung : Tarsito, 2005) h. 219

H_0 : Konseling *cognitive behavior therapy* tidak efektif dalam meningkatkan konsep diri peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 26 Bandar Lampung tahun ajaran 2017-2018.

H_1 : Konseling *cognitive behavior therapy* efektif dalam meningkatkan konsep diri peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 26 Bandar Lampung tahun ajaran 2017-2018.

$$H_0 : \mu_1 = \mu_0$$

$$H_a : \mu_1 \neq \mu_0$$

Untuk pengujian hipotesis, selanjutnya $t(t_{hitung})$, dibandingkan dengan nilai $-t$ dari table distribusi $t(t_{tabel})$. Cara penentuan nilai t_{tabel} dasarkan pada taraf signifikansi tertentu (missal $\alpha = 0,05$) dan $dk = n-1$.

Kriteria pengujian hipotesis untuk uji satu pihak kanan yaitu:

Tolak H_0 , jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan

Terima H_0 , jika $t_{hitung} < t_{tabel}$ ³⁷

³⁷ Sugiono, Op. Cit, h.102

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan di SMP Negeri 26 Bandar Lampung. Adapun waktu pelaksanaan penelitian ini adalah pada semester genap tahun ajaran 2017/2018.

B. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan metode penelitian kuantitatif. Metode kuantitatif dinamakan sebagai metode tradisional, karena metode ini sudah cukup lama digunakan sehingga sudah mentradisi sebagai metode untuk penelitian. Menurut Sugiyono dalam Laila Maharani metode penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivism, digunakan untuk meneliti pada populasi dan sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, analisis data bersifat kuantitatif, dengan tujuan menguji hipotesis yang ditetapkan.¹ Metode ini juga disebut metode discovery, karena dengan metode ini dapat ditemukan dan dikembangkan berbagai iptek baru. Metode ini disebut metode kuantitatif karena data peneliti berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik serta digunakan dalam meneliti populasi dan sampel tertentu.

¹Laila Maharani, Hardiyansyah Masya, Miftahul Janah, "Peningkatan Keterampilan Sosial Peserta Didik SMA Menggunakan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Diskusi", Online, tersedia di http://scholar.google.co.id/citation?user=FctjNZ8AAAAJ&hl=id#d=gs_md_citad&p=&u=%2Fcitation%3Fview_op%3Dview_citation%26hl%3Did%26user%3DFctjNZ8AAAAJ%26citation_for_view%3DFctjNZ8AAAAJ%3A9yKSN-GCBOIC%26tzm%3D-420

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Menurut sugiyono metode eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencaari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan.² Sedangkan menurut Arikunto penelitian eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeleminasi atau mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang bisa mengganggu. Dengan demikian peneliti eksperimen merupakan peneliti yang bertujuan untuk melihat sebab akibat dari perlakuan yang diberikan oleh peneliti sehingga memperoleh informasi mengenai efek variabel satu dengan variabel yang lain. Peneliti memilih jenis penelitian eksperimen untuk mengetahui pengaruh perlakuan tertentu. Peneliti eksperimen yang akan dilakukan dalam penelitian ini adalah dengan memberikan perlakuan berupa konseling cognitive behavior therapy untuk meningkatkan konsep diri positif pada peserta didik kelas VIII SMPN 26 Bandar Lampung.

C. Desain Penelitian

Secara garis besar, Sugiyono menyebutkan ada beberapa desain penelitian eksperimen yaitu *pre-eksperimental design*, *true eksperimental design*, *factorial design*, dan *Quasi eksperimental design*.³ Adapun design yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre-eksperimental design*. Alasan peneliti menggunakan

² Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2014), h.

³ *Ibid*, h. 73

metode ini karena dalam rancangan *metode pre-eksperimental design*, peneliti mengamati satu kelompok utama dengan melakukan intervensi didalamnya sepanjang penelitian, selain itu didalam metode ini tidak menggunakan kelompok kontrol untuk dibandingkan dengan kelompok eksperimen.

Di dalam penelitian *pre-eksperimental design* terdapat tiga desain yaitu (1) *One-shot Case Study*, (2) *One Group Pretest- Posttest* (3) *Intec- Group Comparison*.⁴ Adapun penelitian ini peneliti menggunakan desain *One Group Pretest-Posttest*, Karen dalam penelitian ini pengukuran dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum eksperimen dan sesudah eksperimen. Pengukuran sebelum eksperimen (O_1) disebut *pretest*, dan observasi sesudah eksperimen (O_2) disebut *posttes*. Desain penelitian dapat dilihat sebagai berikut:⁵



Gambar 2 : Pola One Group Pretest-Posttest Design

Keterangan :

O_1 : Nilai Pretest (sebelum diberikan perlakuan)

X : Perlakuan (Konseling *Cognitive Behavior Therapy*)

O_2 : Nilai *posttest* (setelah diberikan perlakuan)

⁴*Ibid*, h. 74

⁵*Ibid*, h. 75

Langkah-langkah yang akan dilakukan dalam pelaksanaan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Memberikan *pretest* (O_1)

Pretest menggunakan format skala Guttman untuk mengetahui konsep diri peserta didik. Hasil dari *pretest* dijadikan pertimbangan dalam pemilihan subjek penelitian untuk membandingkan dengan *posttest*. Tujuan penilaian awal dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat konsep diri peserta didik kelas VIII SMP Negeri 26 Bandar Lampung.

2. Perlakuan (*Treatment*)

Perlakuan (*Treatment*) dalam penelitian ini adalah konseling kelompok dengan teknik *cognitive behavior therapy* yang akan dilaksanakan selama beberapa kali pertemuan dan masing-masing pertemuan berlangsung selama 45 menit. Tujuan perlakuan (*treatment*) dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah konseling *cognitive behavior therapy* dapat meningkatkan konsep diri peserta didik kelas VIII SMP Negeri 26 Bandar Lampung.

3. Memberikan *posttest* (O_2)

Pemberian *posttest* untuk mengukur konsep diri positif pada peserta didik setelah diberikan perlakuan (X), dalam *posttest* akan didapatkan data hasil dari pemberian konsep diri pada peserta didik menjadi meningkat atau tidak meningkat.

D. Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono variabel penelitian merupakan suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh penelitian untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya.⁶

Hubungan variabel X dan variabel Y dapat digambarkan sebagai berikut:

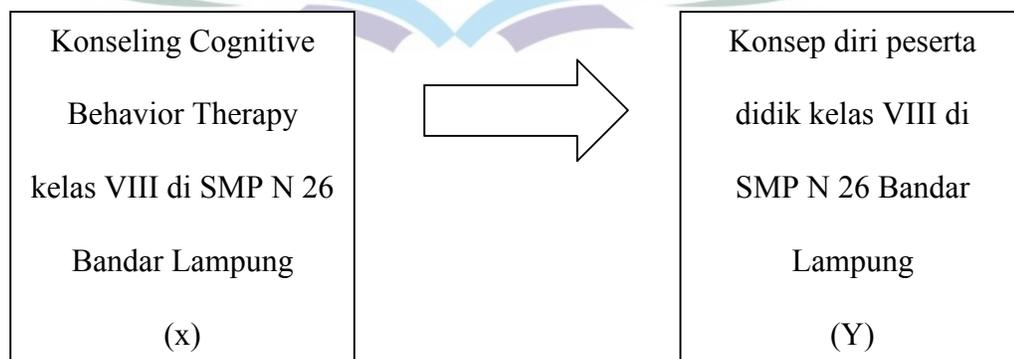
Variabel X dapat berpengaruh terhadap variabel Y

1. Variabel Bebas (X)

Adalah variabel yang cenderung mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya.⁷ Pada penelitian ini yang merupakan variabel bebas yaitu konseling kelompok

2. Variabel Terikat (Y)

Adalah variabel yang cenderung dapat dipengaruhi atau yang menjadi akibat oleh variabel bebas.⁸ Pada penelitian ini yang merupakan variabel terikat yaitu konsep diri peserta didik.



Gambar 3 : Variabel Penelitian

⁶Ibid, h. 61

⁷Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* (Jakarta: Rineka Cipta, cet ke-15, 2003), h. 162.

⁸Ibid 163

E. Definisi Operasional

Tabel 3
Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
Konseling Kelompok CBT	Konseling kelompok disekolah merupakan kegiatan pemberian informasi kepada sekelompok siswa untuk membantu mereka menyusun rencana, mengambil keputusan, dan juga memilih sikap yang tepat. Konseling kelompok dalam meningkatkan konsep diri positif dapat dilaksanakan dengan menggunakan tehnik Cognitive Behavior Therapy dengan tujuan mengajak siswa untuk menentang pikiran dan emosi yang salah dengan menampilkan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan mereka tentang masalah yang dihadapi. Waktu yang dibutuhkan 45-60 menit dengan 6 sesi konseling kelompok.	Obsevasi-	-	-
Konsep Diri	Konsep diri merupakan keyakinan, penilaian seseorang terhadap dirinya dari segi fisik, psikologis, kondisi sosial, serta keyakinan akan prestasi, keyakinan sebagai seseorang hamba Allah yang sempurna.	Angket (kuesioner) peserta didik konsep diri rendah sejumlah 34 item pernyataan, dengan 4skor :SS, S, TS, STS.	Skala penilaian peserta didik yang dikategorikan memiliki konsep diri	Interval

F. Populasi Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah seluruh subjek yang akan diteliti.⁹Dalam penelitian ini yang menjadi populasi penelitian adalah seluruh peserta didik kelas VIII.G SMP Negeri 26 Bandar Lampung.

2. Sampel dan Teknik Sampling

a. Sampel

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti.¹⁰Sampel dalam penelitian ini adalah peserta didik yang mempunyai tingkat konsep diri terendah. Jumlah peserta didik yang akan dijadikan sampel adalah 10 peserta didik dalam satu kelompok yang memiliki konsep diri rendah. Kenapa peneliti mengambil dikelas VIII G karena didalam kelas ini terdapat peserta didik yang memiliki konsep diri rendah dan guru BK merekomendasi dikelas tersebut, selain itu diperkuat dengan penyebaran angket yang disebarakan kepada peserata didik kelas VIII G SMP Negeri 26 Bandar Lampung tahun ajaran 2017/2018 menghasilkan 10 peseta didik yang akan menjadi sampel dalam penelitian ini.

b. Teknik Sampling

Adapun teknik sampling yang digunakan dalam penelitian inisampling *purposive*yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan

⁹*Ibid*, h. 173

¹⁰*Ibid*, h. 174

tertentu.¹¹ Smpel bertujuan dilakukan dengan cara mengambil subjek bukan didasarkan atas strata, random atau daerah tetapi didasarkan atas adanya tujuan tertentu, tetapi ada syarat-syarat yang harus dipenuhi:

- 1) Pengambilan sampel harus didasarkan atas ciri-ciri, sifat-sifat atau karakteristik tertentu, yaitu cirri-ciri pokok populasi.
- 2) Subjek yang diambil sebagai sampel benar-benar merupakan subjek yang paling banyak mengandung cirri-ciri yang terdapat pada populasi.
- 3) Penentuan karakteristik populasi dilakukan dengan cermat didalam studi pendahuluan.¹²

G. Teknik Pengumpulan Data

1. Wawancara

Dalam penelitian ini menggunakan teknik wawancara bebas atau tak berstruktur. Wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data apabila peneliti ingin melakukan studi pendahuluan untuk menemukan permasalahan yang harus diteliti, dan juga apabila peneliti ingin mengetahui hal-hal dari responden yang lebih mendalam dan jumlah respondennya sedikit/kecil. Teknik pengumpulan data ini mendasarkan diri pada laporan tentang diri sendiri atau self-report, atau setidak-tidaknya pada pengetahuan dan atau keyakinan pribadi.¹³ Metode ini digunakan untuk memperoleh

¹¹ Sugiyono, *Op. Cit*, h. 85.

¹² Suharsimi Arikunto, *Op. Cit*, h.185.

¹³ Sugiyono. *Op. Cit*. h. 137-138

informasi dari Guru Bimbingan dan Konseling SMP Negeri 26 Bandar Lampung dan peserta didik SMP Negeri 26 Bandar Lampung. Terkait konseling kelompok menggunakan *Cognitive behavior therapy* dalam meningkatkan konsep diri peserta didik.

2. Observasi

Berdasarkan tujuan penelitian ini, observasi peneliti gunakan untuk mengamati perkembangan konsep diri positif subjek penelitian. Perkembangan tersebut adalah karakteristik perilaku dalam konsep diri positif peserta didik. Teknik pengumpulan data dengan observasi digunakan bila penelitian berkenaan dengan perilaku manusia, proses kerja, gejala-gejala alam dan bila responden yang diamati tidak terlalu besar.¹⁴ Teknik observasi ini digunakan untuk mengetahui penelitian konseling kelompok menggunakan *Cognitive behavior therapy* (CBT).

3. Dokumentasi

Merupakan pengambilan gambar atau mendokumentasikan suatu kejadian dengan alat bantu berupa kamera terhadap kejadian-kejadian yang ada pada saat berlangsungnya penelitian.

4. Angket Konsep Diri

Menurut Sugiyono, “Skala pengukuran merupakan kesepakatan yang digunakan sebagai acuan untuk menentukan panjang pendeknya interval yang ada dalam alat ukur, sehingga alat ukur tersebut bila digunakan dalam

¹⁴ Sugiyono, *Op. Cit.* h. 145

pengukuran akan menghasilkan data kuantitatif.”¹⁵ Pada penelitian ini, peneliti akan menggunakan skala guttman. Berikut adalah kisi-kisi pengembangan instrument.

Tabel 4
Kisi-kisi Pengembangan Instrumen Penelitian

Variabel	Indikator	Deskripsi	Item pertanyaan	
			Positif	Negatif
Konsep diri	Keadaan diri fisik	Bagaimana seseorang memandang kesehatan, badan, dan penampilannya. Keadaan diri fisik berkaitan dengan kondisi fisik individu.	1 3 5	2 4
2	Diri moral etika	Bagaimana seseorang memandang nilai-nilai moral etik yang dimilikinya, serta keagamaannya.	6 9 10	7 8 11 12
3	Diri keluarga	Diri keluarga mempersepsikan diri dan pemahaman tentang keselarasan dirinya sebagai anggota keluarga.	13 15	14 16 17 18 19 20
4	Diri pribadi	Diri pribadi menilai ketepatan atau kekuatan dirinya sebagai seseorang manusia	22 24 25 26	21 23 27 28
5	Diri sosial	Diri sosial mempersepsikan kekuatan atau keselarasan dirinya dalam interaksi sosial dengan orang lain, secara umum dan luas.	29 30 33 34	31 32

¹⁵Sugiyono, *Op. Cit.* h. 92.

Dalam penelitian ini, peneliti membuat 34 item pernyataan dalam tujuan untuk menyesuaikan angket kepada peserta didik sesuai dengan jumlah sampel yang digunakan peneliti. Dengan mengukur menggunakan skala *likert* untuk mengukur konsep diri pada peserta didik kelas VIII.G SMP Negeri 26 Bandar Lampung tahun pelajaran 2018/2019, dengan demikian jawaban dari skala *likert* diberi skor yang dijelaskan pada tabel dibawah ini

Tabel 5
Alternatif Jawaban

Jenis Pertanyaan	Alternatif Jawaban			
	SS	S	TS	STS
Farvorable	4	3	2	1
Unfarvorable	1	2	3	4

Kriteria skala komunikasi interpersonal dikategorikan menjadi tiga yaitu Sangat Tinggi, Tinggi, Rendah, dan Sangat Rendah. Subjek penelitian ini di dapatkan berdasarkan kriteria yaitu jumlah skor dibagi 4 kriteria dengan menggunakan rumus:

$$J_i = \frac{T - R}{JK}$$

Keterangan:

T : Skor Tertinggi Ideal Dalam Skala

R : Skor Terendah Ideal dalam Skala

JK : Jumlah Kelas Interval

Jadi interval untuk konsep diri rendah peserta didik adalah :

a. Skor Tertinggi : $4 \times 34 = 136$

b. Skor Terendah : $1 \times 34 = 34$

c. Skor Rendah : $136 - 34 = 102$

d. Jarak Interval : $136 : 3 = 45$

Keterangan :

SS = Sangat Setuju

S = Setuju

TS = Tidak Setuju

STS = Sangat Tidak Setuju.¹⁶

¹⁶ Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta), H.94

Berdasarkan keterangan tersebut maka kriteria skala intervalnya adalah dapat dilihat pada tabel 3.5 sebagai berikut:

Tabel 6
Kriteria Skor Konsep Diri

Interval	Kriteria
>96-144	Tinggi
>48-95	Sedang
>0-47	Rendah

a. Uji Validitas Instrumen

Validitas adalah suatu ukuran untuk menunjukkan tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen.¹⁷Peneliti menggunakan uji validitas logis yaitu, validitas yang diperoleh dengan cara *judgement* ahli yang kompeten, ahli yang akan menentukan validitas tes akan mencerminkan secara hati-hati setiap item.¹⁸Instrument yang valid berarti alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data (mengukur) itu valid. Valid berarti instrument tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur.¹⁹Suatu instrumen yang valid mempunyai validitas tinggi.Sebaliknya, instrumen yang kurang valid berarti memiliki validitas rendah.²⁰Untuk menghitung validitas butir soal dan angket sikap digunakan rumus product moment dibawah ini.²¹ r_{hitung} dapat dilihat dari *correlatd item total correlation* sedangkan r_{tabel} dapat dilihat dari $r_{product moment}$

¹⁷ Suharsimi, Arikunto, *Op. Cit*, h. 168

¹⁸ Yuberti, Antomi Saregar, Pengantar Metodologi Pendidikan Matematika dan Sains, (Bandar Lampung: Aura,2007), h. 125-126

¹⁹ Sugiyono, *Op. Cit*, h. 121.

²⁰ Suharsimi, Arikunto, *Op.Cit*, h. 121

²¹ *Ibid*, h. 326

pearson dengan df (*degree of freedom*) = n-2.²² Dengan demikian, jika jumlah responden sebanyak 30 maka nilai r_{tabel} dapat diperoleh dari melalui tabel r *product moment pearson* dengan df=n-2, jadi df=30-2 =28, maka $r_{\text{tabel}} = 0,361$. Dalam melakukan uji validitas ini, peneliti akan menggunakan metode komputerasi SPSS *for windows ver 17.0*.

Sehingga dapat dinyatakan :

Valid : Jika $r_{\text{hitung}} > r_{\text{tabel}}$

Tidak Valid : jika $r_{\text{hitung}} < r_{\text{tabel}}$

Agar mengetahui validitas instrument maka digunakan teknik kolerasi produk moment sebagai berikut

$$= \frac{(\sum XY) - (\sum X)(\sum Y)}{\{ \sum X^2 - (\sum X)^2 \} \{ \sum Y^2 - (\sum Y)^2 \}}$$

Rumus korelasi *product moment*

Keterangan:

r_{xy} : koefisien korelasi suatu butir/item

$\sum XY$: jumlah hasil perkalian antara skor X dan skor Y

$\sum Y$: jumlah skor dalam distributor Y

N : jumlah responden

$\sum X$: jumlah Kuadrat masing-masing skor X²³

²²Sujarweni, V. Wiratna, SPSS Untuk Penelitian (Pustaka Baru Press,), h.199

²³Sugiyono, *Statistik untuk Penelitian*, (Bandung : Alfabeta, 2011), h.256

Tabel 7
Uji Validitas

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	30	100.0

Tabel 8
Hasil Validitas

No Item	r tabel	r hitung	Keterangan
1	0,361	0,615	Valid
2	0,361	0,667	Valid
3	0,361	0,691	Valid
4	0,361	0,651	Valid
5	0,361	0,734	Valid
6	0,361	0,564	Valid
7	0,361	0,607	Valid
8	0,361	0,707	Valid
9	0,361	0,620	Valid
10	0,361	0,580	Valid
11	0,361	0,771	Valid
12	0,361	0,727	Valid
13	0,361	0,511	Valid
14	0,361	0,409	Valid
15	0,361	0,712	Valid
16	0,361	0,718	Valid
17	0,361	0,651	Valid
18	0,361	0,642	Valid
19	0,361	0,517	Valid
20	0,361	0,865	Valid
21	0,361	0,965	Valid
22	0,361	0,844	Valid
23	0,361	0,622	Valid
24	0,361	0,720	Valid
25	0,361	0,784	Valid
26	0,361	0,658	Valid

27	0,361	0,424	Valid
28	0,361	0,867	Valid
29	0,361	0,553	Valid
30	0,361	0,651	Valid
31	0,361	0,606	Valid
32	0,361	0,646	Valid
33	0,361	0,580	Valid
34	0,361	0,822	Valid

Jadi dapat disimpulkan bahwa ke 34 item pernyataan angket dapat digunakan karena dinyatakan valid.

b. Uji Reliabilitas Instrumen

Instrumen yang realibel adalah instrumen yang bila digunakan beberapa kali untuk mengukur objek yang sama, akan menghasilkan data yang sama.²⁴ Untuk menguji reabilitas instrumen menggunakan SPSS *Statistics* 17.0 sebagai alat uji reabilitas untuk mengukur keabsahan data. Uji reabilitas akan dilakukan di SMP Negeri 26 Bandar Lampung.

Teknik yang dapat digunakan untuk menguji tingkat reabilitas suatu data dalam penelitian ini, apakah reliabel atau tidak maka menggunakan rumus *alpha Cronbath*

$$R_{11} = \left(\frac{\sum X^2}{N} \right) \left(1 - \frac{\sum X}{N^2} \right)$$

Keterangan :

R_{11} = reliabilitas instrument

K = banyaknya butir pertanyaan

σ^2 = jumlah varians butir

²⁴ Sugiono, *Ibid*, H. 121

penguji ini akan menggunakan batuan program SPSS *for windows* release 17.²⁵

Tabel 9
Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.758	35

Kesimpulan :*output* diatas terlihat bahwa pada kolom *Cronbach's Alpha* = 0,758 > 0,50 sehingga dapat dikatakan angket tersebut reabel.

I. Teknik Pengolahan Data

1. Editing

Angket yang telah diisi oleh responden akan dilakukan pengecekan isian angket tentang kelengkapan isian, kejelasan relevansi dan konsistensi jawaban yang diberikan responden. Data yang tidak lengkap dikembalikan kepada responden untuk dilengkapi pada saat itu juga dan apabila angket yang tersebar itu kurang dari jumlah yang ada maka peneliti menyebar kembali angket kepada peserta didik yang belum mengisi angket tersebut.

2. Coding

Coding dilakukan dengan member tanda baca masing-masing jawaban dengan kode berupa angka sehingga memberi kemudahan dalam proses memasukkan data dikomputer.

²⁵ Sugiono, *Ibid*, H. 52

3. *Processing*

Setelah data terisi secara lengkap dan telah melewati proses pengkodean maka akan dilakukan pemrosesan data dengan memasukkan data dari seluruh angket yang terkumpul kedalam program komputer.

4. *Cleaning*

Cleaning merupakan tahap pengecekan kembali data yang sudah dientri apakah ada suatu kesalahan atau tidak, kesalahan tersebut kemungkinan terjadi pada saat mengentri data kekomputer.²⁶

J. Teknik Analisa Data

Analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul. Kegiatan dalam analisis data adalah mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden, mentabulasi data berdasarkan variabel dari seluruh responden, menyajikan data tiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan.²⁷ Dalam penelitian ini, penelitian akan menguji kelompok eksperimen dengan analisis data *pretest* dan *posttest* peserta didik. *Pretest* yaitu data yang dihasilkan sebelum dilakukan *treatment* atau perlakuan, sedangkan *posttest* yaitu hasil data peserta didik yang telah mendapatkan *treatment* atau perlakuan. Dengan demikian peneliti mendapatkan perbedaan nilai antara *pretest* dan *posttest*. Untuk

²⁶Sugiono, *Op Cit* h.85

²⁷ *Ibid* h.147

membuktikan apakah konseling kelompok dengan tehnik *cognitive behavior therapy* dapat meningkatkan konsep diri peserta didik atau tidak. Hal ini dilakukan menggunakan analisis uji melalui program “software” *SPSS for windows 17*. Untuk mengetahui keberhasilan eksperimen, adanya peningkatan konsep diri peserta didik dapat digunakan dengan *uji wilcoxon*. *Uji wilcoxon* yaitu digunakan untuk menganalisis hasil-hasil pengamatan yang berpasangan dari dua data apakah berbeda atau tidak. *Wilcoxon signed Rank test* ini digunakan hanya untuk data bertipe interval atau ratio, namun datanya tidak mengikuti distribusi normal. Uji digunakan untuk menguji dua kelompok sampel terkait prosedur Nonparametrik.

Rumus:

$$Z = \frac{T - \left[\frac{1}{4N(N+1)} \right]}{\sqrt{\frac{1}{24N(N+1)(2N+1)}}$$

Keterangan:

Z = Uji *Wilcoxon*

T = Total jenjang (selisih) terkecil antara nilai pretest dan posttest

N = Jumlah data sampel.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Gambaran Umum Hasil Penelitian

Pelaksanaan penelitian ini menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive behavior therapy* pada peserta didik yang rendah konsep diri kelas VIII yang dilaksanakan di SMP Negeri 26 Bandar Lampung tahun ajaran 2018/2019, dengan tujuan untuk menangani peserta didik rendah konsep diri. Peserta didik rendah konsep diri dapat berpengaruh terhadap diri sendiri dan terhadap orang lain, yang mengakibatkan peserta didik dapat dikatakan sulit untuk menyesuaikan diri dengan keadaan disekitar lingkungan sekolah. Sebelum dilaksanakan penelitian, terlebih dahulu peneliti melakukan wawancara terhadap guru BK untuk mengetahui keadaan yang terjadi pada peserta didik. Setelah itu untuk menentukan subyek penelitian dilakukan dengan melihat data daftar cek masalah yang didapat dari arsip sekolah kelas VIII di SMP Negeri 26 Bandar Lampung pada peserta didik yang dikategorikan rendah konsep diri. Daftar cek masalah dianalisis, kemudian dari hasil tersebut didapat kan seluruhnya sampel peserta didik yang terdiri dari kelas VIII.G 8 peserta didik, yang akan dijadikan subyek dalam penelitian ini. Setelah itu diberikan angket konsep diri kepada seluruh peserta didik lalu didapatkan sampel 8 peserta didik yang terdiri dari kelas VII.G peserta didik yang mengalami rendah konsep diri. Berdasarkan hal tersebut diberikan *treatment* kepada peserta didik dengan menggunakan

treatment layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive behavior therapy*. Kemudian peserta didik yang dikategorikan mengalami rendah konsep diri diberikan lembar persetujuan untuk menjadi responden sebagai tanda kesediaan untuk mengikuti layanan konseling kelompok ini. Peneliti membuat kesepakatan untuk melakukan layanan dan menetapkan hari dan waktu pelaksanaan. Kemudian, peserta didik mengikuti layanan konseling kelompok dan mengisi angket/kuesioner *posttest* sesudah pemberian *treatment*/perlakuan.

B. Deskripsi Data

1. Hasil Pelaksanaan Kegiatan Konseling Kelompok

Data yang diperoleh untuk mengetahui hasil *pretest* dan *posttest* diperoleh dari observasi yang dilakukan oleh peneliti mengenai peserta didik yang tergolong rendah konsep diri. *Pretest* dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui gambaran kondisi awal peserta didik rendah konsep diri sebelum diberi perlakuan. *Pretest* tersebut diberikan kepada peserta didik kelas VIII.G SMP Negeri 26 Bandar Lampung. Berikut sajian hasil kondisi *pretest* peserta didik:

Tabel 10
Hasil Pretest Sampel Peserta Didik Rendah Konsep Diri

No	Kode Peserta Didik	Kelas	Hasil <i>Pretest</i>	Kriteria
1	1	G	41	Rendah
2	2	G	35	Rendah
3	9	G	38	Rendah
4	12	G	43	Rendah
5	14	G	32	Rendah
6	19	G	40	Rendah
7	24	G	32	Rendah
8	28	G	30	Rendah

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan hasil *pretest* peserta didik kelas VIII.G SMP Negeri 26 Bandar Lampung mengalami skor *pretest* yang rendah. Maka dalam ini perlunya pemberian *treatment*/ perlakuan pada peserta didik rendah konsep diri.

2. Tahapan Pemberian *Treatment* Dengan Menggunakan Layanan Konseling Kelompok Teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT)

Adapun hasil pelaksanaan pemberian *treatment* / perlakuan layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *cognitive behavior therapy* berdasarkan langkah-langkah dan tahap-tahap sebagai berikut:

a. Tahap Pertama

Berdasarkan hasil daftar cek masalah pada kelas VIII yang berjumlah 28 peserta didik terdapat 8 sampel peserta didik yang dikategorikan rendah konsep diri (tabel 4.1) kegiatan *pretest* dilaksanakan selama 30-60 menit. *Pretest* diberikan pada hari Selasa 28 Agustus 2018, pada tahap ini bertujuan untuk membina hubungan dengan peserta didik, berupaya menumbuhkan sikap kebersamaan serta mengupayakan untuk dapat menumbuhkan minat anggota kelompok dalam kegiatan ini. Pertama-tama peneliti menjelaskan maksud, tujuan, cara-cara dan asas-asas yang ada di kegiatan konseling kelompok ini dan memperkenalkan tujuan dan garis besar tahap konseling kelompok dengan teknik *cognitive behavior therapy* pada peserta didik serta mengidentifikasi kondisi awal peserta didik sebelum menerima perlakuan berupa layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive behavior therapy* dalam menangani peserta didik rendah konsep diri di kelas VIII SMP Negeri 26 Bandar Lampung.

Dengan memberikan penjelasan secara singkat mengenai tujuan kegiatan layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive behavior therapy* dan petunjuk pengisian angket kepada peserta didik. Hasil dari *pretest* kemudian dianalisis dan digolongkan berdasarkan tingkat peserta didik yang dikategorikan rendah konsep diri. Hal ini dilakukan untuk memperoleh gambaran tentang hasil angket pada peserta didik. Gambaran tersebut digunakan untuk menentukan sampel penelitian yaitu peserta didik yang telah dikategorikan rendah konsep diri.

Hasil pelaksanaan *pretest* dapat dikatakan cukup lancar, hal ini dapat dilihat dari kesediaan peserta didik dalam memberi informasi terkait dengan perilaku rendah konsep diri, peserta didik yang terdapat dalam item pernyataan sesuai dengan petunjuk pengisian.

b. Tahap kedua

Setelah menganalisis data *pretest* peserta didik tabel 4.2. peneliti selanjutnya membentuk suatu anggota kelompok dan mengisi lembar persetujuan responden serta menentukan jadwal pertemuan konseling kelompok dan menjelaskan kegiatan yang akan dilakukan selanjutnya dan memantapkan anggota kelompok untuk bersedia mengikuti kegiatan ini. Dalam tahap ini peranan dari masing-masing anggota kelompok yaitu dapat berperan aktif mengemukakan pendapat serta memberi saran dan ide-ide dalam membahas topik. Pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *cognitive behavior therapy* dilaksanakan dari tanggal 28 Agustus – 25 September dengan topik yang berbeda pada tiap pertemuannya.

Dalam tahap ini peneliti menjelaskan dan memaparkan kegiatan teknik *cognitive behavior therapy* yang akan dilakukan. Tujuan dari tahap ini membantu peserta didik agar dapat mengidentifikasi dan menganalisis permasalahan yang terjadi pada peserta didik. Dalam tahap ini peneliti/pimpinan kelompok menjelaskan langkah-langkah pelaksanaan layanan konseling kelompok. Adapun langkah-langkah sebagai berikut:

1) *Rational strategi* : Dalam hal ini pimpinan kelompok menjelaskan mengenai teknik *cognitive behavior therapy* dan tujuan penggunaan teknik *cognitive behavior therapy*. Teknik *Cognitive behavior therapy* merupakan teknik yang dilakukan untuk meningkatkan dan merawat kesehatan mental. Konseling ini akan diarahkan pada modifikasi fungsi berfikir, merasa dan bertindak, dengan menekankan otak sebagai penganalisa, pengambil keputusan, bertanya, bertindak, dan memutuskan kembali. Tujuan diadakan konseling kelompok dengan teknik *cognitive behavior therapy* yaitu mengajak individu untuk belajar mengubah perilaku, menenangkan pikiran dan tubuh sehingga merasa lebih baik, berfikir lebih jelas dan membantu membuat keputusan yang tepat. Adapun tahap-tahapnya sebagai berikut:

2) *Rapport*, menerima kehadiran anggota kelompok secara terbuka, mengucapkan salam, menanyakan kabar, dan ucapan terimakasih atas kesediaannya menjadi responden;

- 3) Memimpin doa;
- 4) *Structuring*, pimpinan kelompok menjelaskan mengenai struktur pelaksanaan jalannya layanan konseling kelompok, asas-asas serta kesepakatan waktu dalam layanan konseling kelompok;
- 5) Pimpinan kelompok mengadakan perkenalan, dimulai dari menyebutkan nama dan identitas lainnya kemudian dilanjutkan oleh setiap anggota kelompok memperkenalkan diri dihadapan anggota kelompok lain (meskipun sudah saling mengenal);
- 6) Pimpinan kelompok dan anggota kelompok melakukan janji koselig dengan menyebutkan masing-masing nama anggota kelompok secara bersamaan, yang kalimatnya sebagai berikut :

“Saya.....*). Berjanji dengan sungguh-sungguh dan sepenuh hati menjaga kerahasiaan dan tidak akan menceritakan kepada pihak luar tentang apa yang telah dibahas dalam kegiatan konseling kelompok.

Pimpinan kelompok menjelaskan topik yang akan dibahas, adapun topik yang dibahas meliputi: 1) mengenal diri sendiri; 2) mengatasi rasa minder; 3) cara bersosialisasi yang baik; 4) meningkatkan konsep diri. Diharapkan semua anggota kelompok mengungkapkan masalah-masalah terkait topik permasalahan yang dihadapi.

Berdasarkan hasil pengamatan selama pelaksanaan tahap ini secara umum berjalan dengan lancar, hal ini terlihat dari antusias peserta

didik yang dapat memahami maksud dari kegiatan dan tujuan layanan konseling kelompok teknik *cognitive behavior therapy*, namun pada awal tahapan masih terdapat peserta didik yang malu-malu dan belum berani mengungkapkan permasalahan yang sedang dihadapi tetapi setelah peneliti menunjukkan penerimaan yang hangat berupa memberikan umpan balik, pengutan serta menjelaskan manfaat yang akan di peroleh setelah melakukan kegiatan layanan konseling kelompok teknik *cognitive behavior therapy*, sebagai berikut peserta didik mulai dapat terbuka dan menganggap kegiatan ini sebagai kegiatan yang berarti untuk menangani peserta didik yang mengalami masalah konsep diri.

c. Tahap ketiga

Tahap ini dalam layanan konseling kelompok merupakan tahap peralihan, dalam tahap ini pimpinan kelompok menanyakan kembali kepada seluruh anggota kelompok apakah telah memahami dengan baik mengenai kegiatan bimbingan kelompok ini, dan mengulas kembali mengenai *structuring* (asas-asas) yang telah disampaikan. Pada tahap ini pimpinan kelompok menjelaskan secara singkat mengenai topik-topik yang telah dibahas tersebut dan selanjutnya pemimpin kelompok memberikan kebebasan pada setiap anggota untuk berperan aktif dan terbuka mengemukakan apa yang dirasakan serta peranan para anggota kelompok dalam kelompok tugas, kemudian pemimpin kelompok menanyakan apakah anggota sudah siap memulai kegiatan pada tahap selanjutnya.

d. Tahap keempat

Identifikasi keadaan yang menimbulkan persoalan : konselor meminta konseli menceritakan secara terbuka permasalahan yang dihadapi dan sesuatu yang dilakukan atau dipikirkan pada saat permasalahan timbul. Setelah konseli menceritakan permasalahan yang menjadi permasalahannya lalu konseli menantang keyakinan irasional, dalam tahap ini konselor menggiring konseli untuk menantang keyakinannya yang irasional dan konselor mengajak konseli untuk menentang pikiran dan emosi yang salah dengan menampilkan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan mereka tentang masalah yang dihadapi, setelah itu *tahap membingkai kembali isu* (menerima kondisi emosional internal sebagai sesuatu yang menarik ketimbang sesuatu yang menakutkan. Di tahap ini adalah pokok utama dalam CBT yaitu melakukan bimbingan dengan menjelaskan konsep diri yang baik yang berkaitan tentang mengenal diri sendiri, mengatasi rasa minder, cara bersosialisasi yang baik, dan cara meningkatkan konsep diri. Serta memberikan motivasi tentang konsep diri melalui cerita atau kejadian dimasa lalu, dan memberi pemahaman kepada konseli terhadap masalah yang dihadapinya. *Tahap mengulang kembali penggunaan beragam pernyataan diri*, ditahaap ini adalah tahap ahir konseli diarahkan untuk menantang keyakinannya yang irasional dan konselor mengajak konseli untuk menentang pikiran dan emosi yang salah dengan menampilkan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan mereka tentang masalah yang dihadapi.

e. Tahap kelima

Pimpinan kelompok dan anggota kelompok bersama-sama menyimpulkan hasil dari kegiatan layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive behavior therapy*, pimpinan kelompok mengingatkan bahwa kegiatan akan segera berakhir. Kemudian peneliti selaku pimpinan kelompok memberikan LAISEG (layanan segera) untuk diisi oleh anggota kelompok dan meminta semua anggota kelompok untuk mengemukakan kesan/pesan mereka setelah mengikuti layanan konseling kelompok. Lalu memberikan *tugas rumah dan tindak lanjut*: konselor memberi tugas pada konseli, dan meminta konseli mempraktikkan perilaku yang diharapkan dan memeriksa perilaku target apakah sudah dilakukan dalam kehidupan sehari-hari; dan dilakukannya *terminasi*: konselor menghentikan program bantuan dalam kegiatan ini.

f. Tahap keenam

Setelah layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive behavior therapy* selesai dilaksanakan, kemudian dilakukan pemberian *posttest* pada hari selasa, 25 september 2018 dengan tujuan untuk mengetahui peserta didik rendah konsep diri setelah diberikan perlakuan menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive behavior therapy*.

Berdasarkan hasil pengamatan, secara umum pelaksanaan *posttest* dikatakan lancar dapat dilihat dari antusias dan kesediaan peserta didik

menyediakan informasi terkait permasalahan setelah diberikan perlakuan dengan mengisi seluruh item pernyataan angket sesuai dengan petunjuk pengisian serta kegiatan ini selesai pada waktu yang telah ditentukan.

Tabel 11
Hasil *Posttest* Sampel Peserta Didik Rendah Konsep Diri

No	Kode Peserta Didik	Kelas	Hasil <i>Posttest</i>	Kriteria
1	3	G	121	Tinggi
2	5	G	130	Tinggi
3	8	G	125	Tinggi
4	9	G	128	Tinggi
5	10	G	99	Tinggi
6	12	G	131	Tinggi
7	23	G	111	Tinggi
8	25	G	103	Tinggi

Berdasarkan tabel 4.3 tersebut setelah diberikan *treatment* pada peserta didik kelas VIII.G SMP Negeri Bandar Lampung, sehingga menghasilkan perubahan hasil pada peserta didik rendah konsep diri. Dapat dilihat dari hasil angket peserta didik rendah konsep diri terdapat peningkatan skor.

Setelah dilakukan layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *cognitive behavior therapy* didapatkan hasil *pretest*, *posttest*, dan *gain score* dapat dilihat pada tabel 4.4 sebagai berikut:

Tabel 12
Deskripsi Data *Pretest*, *Posttest*, *Gain Score*

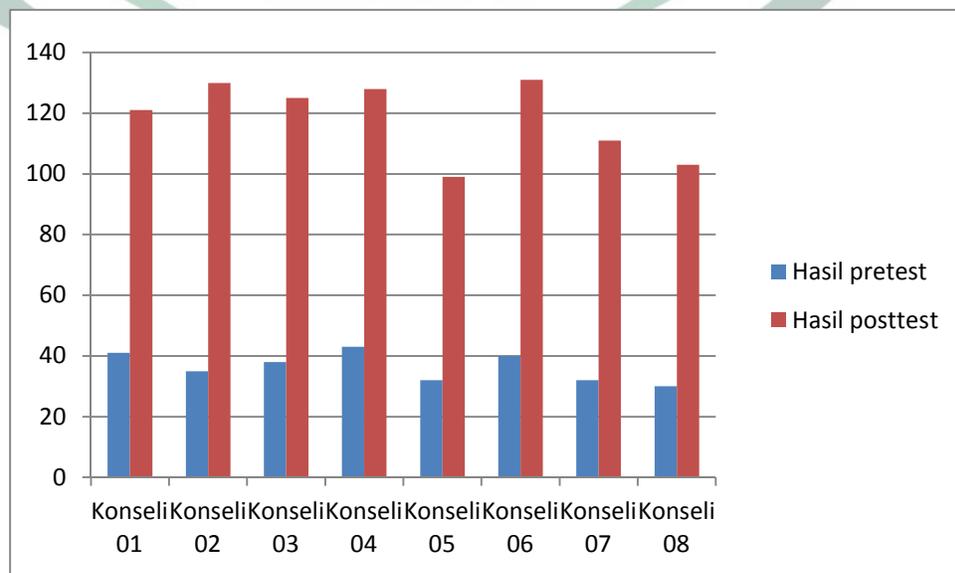
No	No Absen	Kode	Hasil <i>pretest</i>	Hasil <i>posttest</i>	<i>Gain Score</i>
1	1	Konseli 01	41	121	80
2	2	Konseli 02	35	130	95
3	9	Konseli 03	38	125	87
4	12	Konseli 04	43	128	85
5	14	Konseli 05	32	99	67

6	19	Konseli 06	40	131	91
7	24	Konseli 07	32	111	79
8	28	Konseli 08	30	103	73
N=8			291/8	948/8	657/8
Rata-rata			36,38	118,50	82,12

Berdasarkan hasil perhitungan pretest 8 peserta didik didapatkan hasil rata-rata dengan nilai 36,38. Setelah dilakukan konseling kelompok dengan teknik *cognitive behavior therapy*, meningkat menjadi angka 118,50 dengan skor peningkatan 82,12. Maka dapat disimpulkan bahwa peserta didik dengan konsep diri rendah cenderung menurun dilihat dari skor peningkatan setelah dilakukan *treatment*.

Kesimpulan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive behavior therapy* lebih efektif untuk menangani peserta didik rendah konsep diri, hal tersebut dapat dilihat dari hasil pretest dan posttest yang mengalami peningkatan.

Gambar 4



Grafik Hasil Pretest dan Posttest

Berdasarkan grafik diatas dapat dilihat pengukuran hasil *pretest* dan *posttest* sebelum dilakukan dan setelah dilakukan dengan skor peningkatan adalah 83,12. Dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok teknik *cognitive behavior therapy* dapat meningkatkan konsep diri rendah.

C. Uji Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah:

1. H_0 = Konseling Kelompok dengan Teknik *Cognitive Behavior Therapy* Tidak Efektif Dalam Meningkatkan Konsep Diri Pada Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 26 Bandar Lampung.
2. H_a = Konseling Kelompok dengan Teknik *Cognitive Behavior Therapy* Efektif Dalam Meningkatkan Konsep Diri Pada Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 26 Bandar Lampung.

Berdasarkan hasil wilcoxon pada konseling kelompok dengan teknik *cognitive behavior therapy* dalam meningkatkan konsep diri rendah, perhitungan dilakukan dengan menggunakan SPSS V.17, didapat hasil sebagai berikut:

Tabel 13
Hasil Uji Wilcoxon

Test Statistics ^a	
	posttest – pretest
Z	-2.521 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.012

		Statistics	
		pretest	posttest
N	Valid	8	8
	Missing	0	0
Mean		36.38	118.50
Median		36.50	123.00
Std. Deviation		4.809	12.558
Minimum		30	99
Maximum		43	131
Sum		291	948

Dari data diatas dapat diketahui bahwa adanya peningkatan dengan *Mean Pretest 36,38* dan *Posttest 118,50*.

D. Deskripsi Proses Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Cognitive Behavior Therapy*

1. Langkah pertama

Konselor terlebih dahulu memberikan gambaran secara besar pada peserta didik mengenai teknik *cognitive behavior therapy* itu seperti apa tujuan dan langkah-langkahnya dilaksanakan pada tanggal 04 september 2018, jam 08.30-09.30. Sebelum konselor melaksanakan teknik ini konselor terlebih dahulu menjelaskan pengertian dari teknik ini langkah-langkahnya maupun tujuan terhadap peserta didik, agar mereka paham teknik ini seperti apa agar berjalan dengan lancar

2. Langkah Kedua

Konselor mengidentifikasi pikiran peserta didik dalam situasi masalah atau pikiran yang negatif dilaksanakan pada tanggal 11 september 2018, jam 08.30-09.30. Setelah konselor menjelaskan gambaran tentang teknik tersebut

konselor mengidentifikasi dan melakukan analisis terhadap pikiran-pikiran peserta didik yang situasi mengandung pikiran yang negatif atau situasi yang menimbulkan konsep diri rendah kepada peserta didik tersebut. Maksudnya konselor menganalisis terlebih dahulu pikiran yang menyebabkan pola pikir mereka yang negatif.

3. Langkah Ketiga

Dilaksanakan pada tanggal 14 september 2018, jam 10.30-11.30. Pada langkah ketiga ini konselor melakukan perpindahan fokus dari pikiran yang menyimpang ke pikiran yang positif, jadi konselor membuat peserta didik agar bisa berfikir yang positif dengan cara mengubah cara pola pikirnya yang selalu negatif jadi konselor arahkan ke positif dan semua pikiran-pikiran itu dikembangkan untuk peserta didik.

4. Langkah Keempat

Langkah yang keempat yaitu pindah dari pikiran-pikiran yang negatif ke positif. Dilaksanakan pada tanggal 18 september 2018, jam 08.30-09.30. Langkah ini konselor melatih peserta didik untuk pindah dari pikiran-pikiran yang menyebabkan konsep diri peserta didik yang rendah menuju pikiran-pikiran yang lebih baik lagi atau yang positif. Seperti tidak suka dikritik, sulit bergaul dengan orang lain mereka mampu mengubahnya ke yang positif.

5. Langkah Kelima

Pengenalan dan latihan penguatan positif, dilaksanakan pada tanggal 21 september 2018, jam 10.30-11.30. Langkah yang kelima ini maksudnya

adalah konselor mengajarkan peserta didik tentang cara-cara memberikan penguatan bagi dirinya sendiri untuk mencapai keberhasilan yang ingin di capainya. Jadi peserta didik harus mampu menghadapi situasi yang baik maupun buruk jadi mereka harus mampu bisa menguat kan diri dan mampu mengelola pola pikir mereka selalu berfikir positif.

6. Langkah Keenam

Langkah yang terakhir yaitu tugas rumah dan tinda lanjut. Dilaksanakan pada tanggal 25 september 2018, jam 08.30-09.30. Pada langkah ini peserta didik mampu untuk mempraktekan dari keenam langkah teknik *cognitive behavior therapy* tersebut dalam situasi yang sebenarnya dan peserta didik mampu melatih pikiran yang negetif pindah ke pikiran yang positif.

Pimpinan kelompok dan anggota kelompok bersama-sama menyimpulkan hasil dari kegiatan layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive behavior therapy* pimpinan kelompok mengingatkan bahwa kegiatan akan segera berakhir. Kemudian peneliti selaku pimpinan kelompok memberi LAISEG (layanan segera) untuk diisi oleh anggota kelompok dan meminta semua anggota kelompok untuk mengemukakan kesan/pesan mereka setelah mengikuti layanan konseling kelompok.

E. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data, diperoleh suatu kesimpulan bahwa ada perbedaan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa layanan konseling kelompok. Hal ini dikarenakan teknik *cognitive behavior therapy* dalam menangani peserta didik rendah konsep diri merupakan upaya pemberian bantuan kepada peserta didik untuk menentang pikiran dan emosi yang salah dengan menampilkan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan mereka tentang masalah yang dihadapi. Berdasarkan pada tujuan dan hasil penelitian, maka akan dibahas data tentang gambaran pada peserta didik rendah konsep diri kelas VIII SMP Negeri 26 Bandar Lampung sebelum diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive behavior therapy*.

Dari hasil perhitungan angket dapat diketahui bahwa sebelum diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive behavior therapy*, 8 sampel peserta didik yang dikategorikan rendah konsep diri. Persentase 8 sampel peserta didik sebelum diberikan layanan yaitu sebesar 36,38 masuk dalam kriteria rendah. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum peserta didik yang suka menyendiri dan kurang suka berkumpul dengan teman-temannya, peserta didik yang sering membuat kegaduhan dikelas, peserta didik yang sulit untuk mengikuti aturan disekolah, peserta didik yang mempunyai konsep diri yang rendah dan peserta didik yang tidak mau diajak berkerjasama dalam suatu kelompok dikelas. Berdasarkan hasil *pretest* tersebut peserta didik perlu mendapatkan perlakuan lebih lanjut.

Peneliti menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive behavior therapy* dalam meningkatkan konsep diri peserta didik kelas VIII SMP Negeri 26 Bandar Lampung, setelah 8 sampel peserta didik mendapatkan perlakuan berupa konseling kelompok dengan *cognitive behavior therapy*, ternyata terjadi perubahan dari peserta didik setelah mengikuti kegiatan layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive behavior therapy* mengalami perubahan skor. Rata-rata sebelum mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive behavior therapy* adalah 36,38 dan setelah mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive behavior therapy* meningkat menjadi 118,50. Ditunjukkan pula dari hasil wilcoxon dengan program SPSS 17 diperoleh $z_{hitung} = 2,521$ yaitu adanya peningkatan yang signifikan setelah mengikuti kegiatan layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive behavior therapy*.

Dengan demikian dapat dikatakan bahwa hipotesis yang menyatakan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive behavior therapy* dalam meningkatkan konsep diri peserta didik SMP Negeri 26 Bandar Lampung tahun ajaran 2017/2018 diterima.

Berdasarkan hasil kegiatan layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive behavior therapy*, ada beberapa kesan yang diungkapkan oleh anggota kelompok, yaitu dalam konseling kelompok teknik *cognitive behavior therapy* dapat bermanfaat karena dapat menambah wawasan, pengetahuan, mengakrabkan teman, dapat menjaga kebersihan tubuh, dapat meningkatkan

ketaatan Tuhan seperti kegiatan sholat jama'ah dzuhur disekolah, dapat menerima kritikan orang, tidak sering mengeluh, serta mudah bergaul dengan siapapun disekolah. Tujuan dalam penelitian ini yaitu mengajak peserta didik untuk menentang pikiran dan emosi yang salah dengan menampilkan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan mereka tentang masalah yang dihadapi. Layanan yang diberikan dalam suasana kelompok bisa dijadikan media penyampaian informasi sekaligus juga bisa membantupeserta didik menyusun rencana dalam membuat keputusan yang tepat sehingga diharapkan akan berdampak positif bagi peserta didik kedepannya.

Dalam penelitian ini dinamika dalam kelompok dapat tercipta dengan baik, sehingga anggota kelompok saling menolong, menerima dan berempati dengan tulus. Para peserta didik sudah merasa memiliki kelompok, ini terlihat para peserta didik yang selalu hadir pada saat pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive behavior therapy*. Anggota kelompok antusias dalam mengikuti kegiatan layanan konseling kelompok karena ini berhubungan dengan diri mereka, adanya interaksi yang baik antara anggota dengan anggota yang lain serta anggota dengan pemimpin kelompok, para anggota saling memberikan pendapat dan saran ketika kegiatan berlangsung, tujuan secara umum dari kegiatan ini sudah tercapai seperti belajar menjaga kebersihan tubuh, dapat meningkatkan ketaatan Tuhan seperti kegiatan sholat jama'ah dzuhur disekolah, dapat menerima kritikan orang, tidak suka mengeluh, serta mudah bergaul dengan siapapun disekolah.

Teknik cognitive behavior therapy merupakan upaya pemberian bantuan kepada peserta didik untuk menentang pikiran dan emosi yang salah dengan menampilkan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan mereka tentang masalah yang dihadapi. Sedangkan peserta didik yang rendah konsep dirinya merupakan peserta didik yang tidak mempunyai minat untuk mengikuti kegiatan-kegiatan kelompok, tidak dapat menyerap dan menerima norma-norma di dalam kepribadiannya, tidak mampu untuk berperilaku yang pantas atau menyesuaikan diri menurut tuntutan lingkungan yang ada. Selain itu dalam dinamika kelompok sudah dapat tercipta dengan baik ikatan batin yang terjalin antar anggota kelompok akan lebih mempererat hubungan diantara mereka sehingga masing-individu akan merasa diterima dan dimengerti oleh orang lain, serta timbul penerimaan terhadap dirinya.

Dalam kegiatan ini peneliti memakai layanan konseling kelompok dengan menggunakan topic tugas sehingga terarah apa yang menjadi tujuan dalam penelitian ini, dari topik-topik yang dibahas merupakan pengembangan dari aspek-aspek yang terdapat dalam angket skala dari tiap pertemuan mulai dari pertemuan pertama sampai pertemuan terakhir yang merupakan rangkaian satu kesatuan yang saling berkaitan dari setiap topik yang dibahas sehingga ketika mengikuti kegiatan ini dengan baik maka akan terjadi proses perubahan yang akan mereka alami terutama dalam proses menangani peserta didik yang rendah konsep dirinya.

Interaksi yang terus menerus dapat dilakukan dengan layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive behavior therapy* karena dengan layanan konseling kelompok ini para anggota dapat belajar bersama dengan anggota kelompok dalam memecahkan masalah yang dihadapi, selain itu pemberian ide, pendapat, alternatif-alternatif bantuan yang ditawarkan oleh para anggota kelompok yang lain lebih efektif.

Peserta didik yang mampu memahami dirinya sendiri cenderung dapat menyesuaikan diri dengan baik. Misalnya jika individu itu diterima orang lain, dihormati dan disenangi karena keadaan dirinya, dia akan cenderung bersikap menghormati dan menerima dirinya. Sebaliknya bila orang lain selalu meremehkan, menyalahkan, dan menolaknya, individu akan cenderung tidak menyenangi dirinya. Melalui pengalaman interaksi dengan orang lain dan cara orang lain memperlakukan individu tersebut akan lebih mengetahui tentang dirinya dan akhirnya membentuk gagasan dalam dirinya seperti apakah dirinya sebagai pribadi serta akan terbentuk jati diri peserta didik yang sebenarnya dan memiliki kepribadian yang sehat sesuai dengan perkembangannya.

Layanan konseling kelompok mempunyai peran penting dalam upaya menangani peserta didik yang rendah konsep dirinya. Peranannya adalah sebagai berikut:

1. Membantu peserta didik agar dapat menjaga kebersihan tubuh, dapat meningkatkan ketaatan Tuhan seperti kegiatan sholat jama'ah dzuhur disekolah, dapat menerima kritikan orang, tidak sering mengeluh, serta mudah bergaul dengan siapapun disekolah.

2. Menerima keadaan dirinya sebagaimana adanya, baik kelebihan maupun kelemahannya sehingga peserta didik mampu berinteraksi dengan orang lain, dan dapat meningkatkan konsep dirinya serta mampu mengembangkan kelebihan yang dimilikinya

F. Keterbatasan Penelitian

Meskipun penelitian ini telah dilaksanakan dengan sebaik mungkin, namun peneliti menyadari betul bahwa masih banyak kekurangannya. Peneliti sebagai pemimpin kelompok dalam kegiatan layanan konseling kelompok mengalami beberapa hambatan. Pada awal pertemuan, pemimpin kelompok mengalami kesulitan dalam membangun keaktifan kelompok. Hal itu dikarenakan seluruh anggota kelompok belum pernah mengikuti kegiatan konseling kelompok sehingga mereka terlihat takut dan malu. Untuk mengatasi ketakutan yang dialami anggota kelompok, secara perlahan pemimpin kelompok memberikan penjelasan tentang maksud dan tujuan kegiatan layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive behavior therapy*.

Selain itu, keterbatasan ini berkaitan dengan waktu pelaksanaan proses dalam layanan konseling kelompok yang dilakukan. Layanan konseling kelompok dilakukan pada saat jam pelajaran BK atau disaat tidak ada jam pelajaran (jam kosong).

Dalam setiap pertemuan pada saat pemberian *pretest* dan *posttest* sebelumnya peneliti telah berusaha menjelaskan kepada peserta didik bahwa hasil angket tidak ada hubungannya dengan nilai dan sekolahan, sehingga mendorong peserta didik agar jujur sesuai dengan keadaan yang dialami dalam menjawab butir-butir pernyataan angket skala yang telah disediakan oleh peneliti.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian teknik *cognitive behavior therapy* untuk meningkatkan konsep diri kelas VIII SMP Negeri 26 Bandar Lampung tahun ajaran 2018/2019 dapat disimpulkan bahwa hasil perhitungan rata-rata skor rendah konsep diri sebelum *mean pretest* mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive behavior therapy* 36,38 dan setelah *mean posttest* mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive behavior therapy* meningkat menjadi 118,50 dengan skor peningkatan 82,12. Dari hasil uji *wilcoxon* menggunakan program SPSS versi 17.

B. Saran

Berdasarkan proses dan hasil penelitian, maka ada beberapa saran yang perlu dikemukakan disini yaitu:

1. Untuk Sekolah

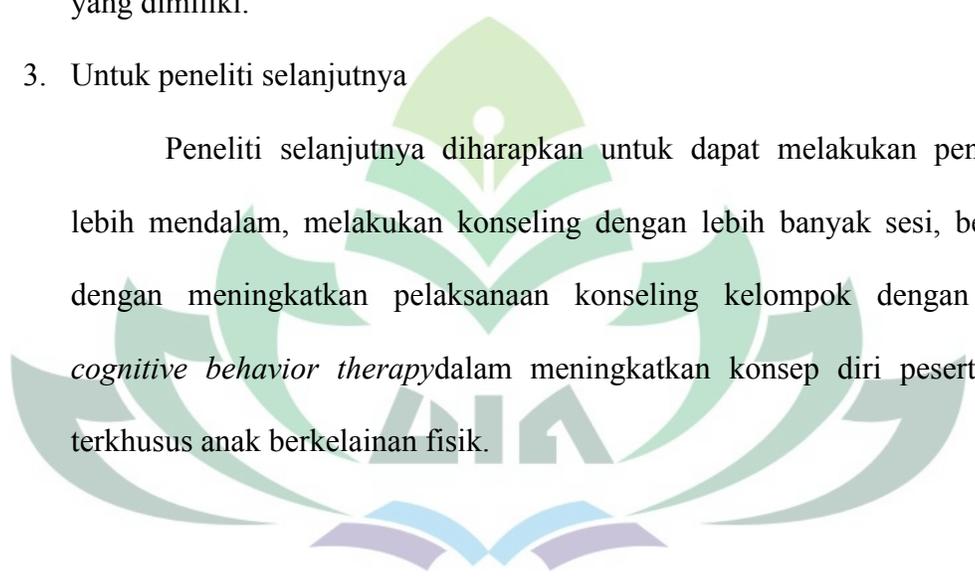
Bagi pihak sekolah diharapkan adanya satu ruangan khusus apabila nantinya ada peneliti lainnya yang akan mengadakan penelitian disekolah SMP Negeri 26 Bandar Lampung agar proses penelitian yang dilaksanakan dapat berjalan dengan lancar

2. Untuk Guru

Diharapkan guru dapat meneruskan teknik CBT disekolah untuk meningkatkan konsep diri peserta didik terkhusus kepada peserta didik yang memiliki kelainan fisik dan wali kelas dapat memberikan saran kepada wali murid agar selalu memberi semangat, dukungan, perhatian kepada putra-putrinya sehingga peserta didik mampu mengoptimalkan kemampuan diri yang dimiliki.

3. Untuk peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan untuk dapat melakukan pengkajian lebih mendalam, melakukan konseling dengan lebih banyak sesi, berkaitan dengan meningkatkan pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *cognitive behavior therapy* dalam meningkatkan konsep diri peserta didik terkhusus anak berkelainan fisik.

A large, semi-transparent watermark logo is centered on the page. It features a stylized green and blue emblem with a central white circle, resembling a flower or a sunburst. Below the emblem, the letters 'UFA' are visible in a bold, sans-serif font. The entire logo is overlaid on the text of the third section.

DAFTAR PUSTAKA

- Alex Sobur, *Psikologi Umum*, Bandung: Pustaka Setia, 2003.
- Bush, Jhon Winston, “[http://cognitive behavior therapy.com/basic.html](http://cognitivebehaviortherapy.com/basic.html). diakses pada tanggal 09 Februari 2018 pukul 14.30.
- Bush, Jhon Winston, “[http://cognitive behavior therapy.com/basic.html](http://cognitivebehaviortherapy.com/basic.html). diakses pada tanggal 09 Februari 2018 pukul 14.30.
- Hendriati Agustin. *Psikologi Perkembangan*, Bandung:Refika Aditama,2009.
- Herri Zan Pieter, *Pengantar Komunikasi dan Konseling*. Jakarta: Kencana, 2012
- Hurlock Elizabeth B, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pengantar Sepanjang Rentang Kehidupan* . Jakarta:Erlangga, 2006.
- Hurlock.J, “*Psikologi perkembangan anak jilid 2*. Jakarta: Erlangga, 2005.
- Idat Muqodas, “*cognitive behavior therapy*”, di akses dari https://bkpemula.files.wordpress.com/2011/12/09-idat-muqodas-cbt_solusi_konseling_di_indonesia.pdf .diakses pada tanggal 13 Februari 2018 pukul 09:30 Wib.
- Jalaluddin Rakhmat, *Psikologi Komunikasi*. Bandung:Remaja Rosidakarya, 2001.
- Jamal Ma'mur Asmani, *Panduan Efektif Bimbingan dan Konseling disekolah*. Jogjakarta: Diva Press, 2010.
- Made Pidarta, *Landasan Kependidikan*, Jakarta: Rineka Cipta,2007.
- Muhammad Ali dan Mohammad Asrori, *Psikologi Remaja Perkebangan Peserta Didik*. Jakarta:Bumi Aksara, 2012.

- Muhammad Al-Mighwar, *Psikologi Remaja*. Bandung:Pustaka Setia,2006.
- Oemarjoedi,A Kasandra. *Pendekatan Cognitive Behavior Therapy dalam Psikoterapi* . Jakarta:Kreatif Media 2003.
- Prayitno dan Erman Amti,*Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta:Rineka Cipta, 2008.
- Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta 2009.
- Putranto A Kasandra, *Aplikasi Cognitive behavior dan Behavior Activation dalam Intervensi Klinis*. Jakarta Selatan: Grafindo Books Media,2016.
- Putranto A Kasandra, *Aplikasi Cognitive behavior dan Behavior Activation dalam Intervensi Klinis*. Jakarta Selatan: Grafindo Books Media,2016
- Rahmat.J, *Psikologi Komunikasi*. Bandung: Remaja Rosdakarya2007.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* . Jakarta: Rineka Cipta, cet ke-15, 2003.
- Suharsimi Arikunto, *Prosedur Suatu Pendekatan Prakti*, Cetakan Ke-13. Jakarta: Rineka Cipta 2006.
- Zainal Aqid, *Ikhtisar Bimbingan dan Konseling*. Bandung:Yrama Widya, 2012.
- Zulfan Saam dan Sri Wahyuni, *psikologi keperawatan*,. akarta: Raja Grafindo, 2012.

KISI-KISI WAWANCARA

A. Wawancara dengan Guru Kelas

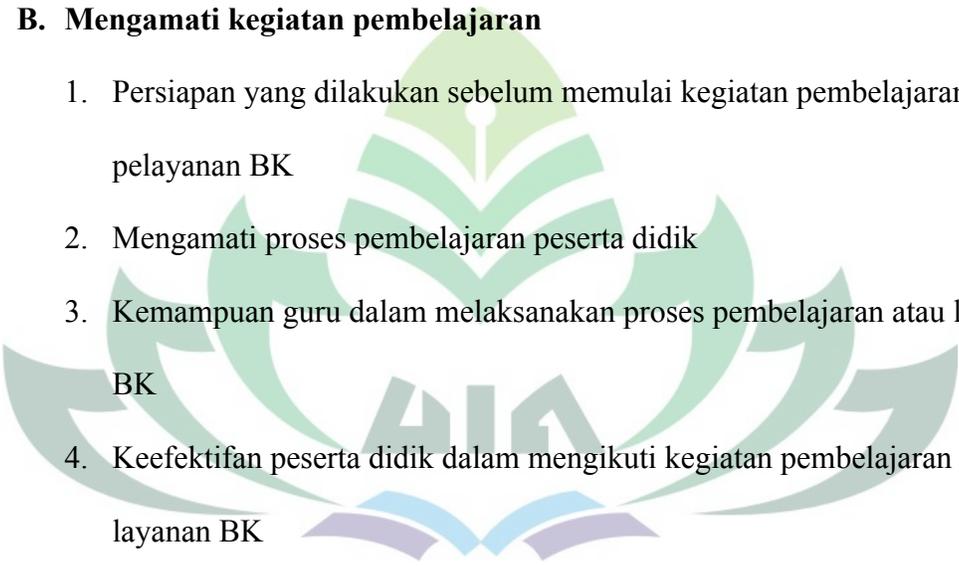
1. Bagaimana program bimbingan dan koseeling yang ada di SMP Negeri 26 Bandar Lampung?
2. Bagaimana kondisi peserta didik dikelas VIII secara keseluruhan?
3. Perilaku negatif apa sajakan yang dilakukan peserta didik kelas VIII pada saat disekolah?
4. Jika dilihat menurut ibu apakah terdapat peserta didik khususnya kelas VIII yang mengalami konsep diri rendah?
5. Apakah faktor penyebab konsep diri pesta didik rendah?
6. Apa dampak yang terjadi dari rendah nya konsep diri?
7. Tindakan apa sajakan yang diberikan kepada peserta didik yang memiliki konsep diri rendah?
8. Apakah ada perubahan pada diri peserta didik setelah diberikan tindakan tersebut?
9. Apa saja usaha yang ibu lakukan unt k meningkatkan konsep diri peserta didik?
10. Apakah Pendekatan cognitive behavior therapy (CBT) sudah diterapkan untuk membantu peserta didik dalam menangani masalah rendahnya konsep diri?

PEDOMAN OBSERVASI

A. Umum

1. Letak geografis SMP Negeri 26 Bandar Lampung
2. Situasi dan kondisi SMP Negeri 26 Bandar Lampung
3. Sarana dan Prasarana SMP Negeri 26 Bandar Lampung
4. Situasi dan kondisi peserta didik SMP Negeri 26 Bandar Lampung

B. Mengamati kegiatan pembelajaran

1. Persiapan yang dilakukan sebelum memulai kegiatan pembelajaran atau pelayanan BK
 2. Mengamati proses pembelajaran peserta didik
 3. Kemampuan guru dalam melaksanakan proses pembelajaran atau layanan BK
 4. Keefektifan peserta didik dalam mengikuti kegiatan pembelajaran atau layanan BK
- 



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

Alamat : Jl.Letkol H Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung 35131 Telp. (0721) 703260

KARTU KONSULTASI BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa/i : DEVI MASNONA
NPM : 1411080187
Jurusan : Bimbingan Dan Konseling
Pembimbing 1 : Dr. Umi Hijriyah, S.Ag., M.Pd
Pembimbing 2 : Andi Thahir, S.Psi, M.A.,Ed. D
Judul Skripsi : EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK
MENGUNAKAN COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY
(CBT)DALAM MENINGKATKAN KONSEP DIRI
PESERTA DIDIK KELAS VIII DI SMPN 26 BANDAR
LAMPUNG TAHUN AJARAN 2017/2018

NO	Tanggal Konsultasi	Masalah yang di konsultasikan	Paraf Pembimbing I

