



<http://ijec.ejournal.id>

# INDONESIAN JOURNAL OF EDUCATIONAL COUNSELING

ISSN 2541-2779 (print) || ISSN 2541-2787 (online)

UNIVERSITAS MATHLA'UL ANWAR BANTEN



Research Based Article

## Keefektifan Konseling Kelompok *Cognitive behavior* untuk Meningkatkan Konsep Diri Positif Siswa SMP

Rias Wulan Mustiani<sup>1</sup>

<sup>1</sup> SMP Negeri 1 Kutorejo, Mojokerto

### Article History

Received: 09.02.2019  
Received in revised form:  
25.04.2019  
Accepted: 02.07.2019  
Available online: 23.07.2019

### ABSTRACT

EFFECTIVENESS OF COGNITIVE BEHAVIOR COUNSELING GROUP TO INCREASE THE POSITIVE SELF CONCEPT OF MIDDLE SCHOOL STUDENTS. This study aims to test the effectiveness of counseling cognitive behavior group to improve the positive self-concept of students in junior high. This research uses a pre-experimental pretest type posttest one-group design. The data analysis used is paired test of T-test, to see the change of positive self-concept level in the experimental group between pretest and posttest by looking at t-table price at degrees of freedom (dk), that is the magnitude is N-1, significant  $\alpha = 0,05$  (95%) then got t-table. = 1.782 assuming if t count > t-table then Ha "received." The results of data analysis of the responses of respondents about positive self-concept show positive self-concept students before intervention is in the category of being, and there is still a low category of 13 respondents. As for after the treatment, based on the posttest results, indicate the criteria of self-concept positive students, no one is in a low category. From the test result using T-Test, it is proved that counseling group of cognitive behavior is effective to improve the positive self-concept of junior high school students, because the value of t count > t table (7.597 > 1.782), then the hypothesis that the writer proposed in the form of alternative hypothesis (Ha) the effectiveness of counseling cognitive behavior group to improve the positive self-concept of junior high school students, Ha "accepted".

KEYWORDS: Guidance and Counseling Teachers, Pedagogic Competence, Professional Competence.

DOI: 10.30653/001.201932.83



This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.  
© 2019 Rias Wulan Mustiani.

### PENDAHULUAN

Dewasa ini masa remaja merupakan masa yang menarik untuk diperhatikan karena pada masa ini remaja dihadapkan pada berbagai tantangan dan masalah, baik itu masalah perkembangan maupun masalah lingkungan, peran remaja yang penting dalam kelangsungan hidup di Indonesia telah mendudukan remaja sebagai salah satu sumber inspirasi yang terus digali dan dipelajari aspek kehidupannya (Mulyana, 2011).

<sup>1</sup> Corresponding author's address: SMP Negeri 1 Kutorejo; Jl. Mayjen H. Soemadi, Kutorejo, Mojokerto, Jawa Timur 61383; Email: [riawulan@gmail.com](mailto:riawulan@gmail.com)

Pernyataan tersebut dipertegas oleh Habsy (2017a) yang menyatakan bahwa masa remaja merupakan tahapan dari siklus kehidupan yang banyak dibahas oleh para peneliti di bidang bimbingan dan konseling dan psikologi, sebab banyak hal menarik yang dapat ditelaah, hal ini tidak terlepas dari berbagai karakteristik yang khas yang menyertai pertumbuhan dan perkembangan remaja pada aspek fisik, psikologis, spiritual, intelektual, sosial dan ekonomi.

Masa remaja merupakan masa yang penuh pergolakan psikis, emosi dan ketidakseimbangan (Rogers & Creed, 2011). Pada masa ini seorang individu dihadapkan pada tugas-tugas perkembangan yang justru seringkali mengakibatkan mereka merasa tertekan dan mengalami krisis dalam memahami konsep dirinya sebagai munculnya pikiran irasional dengan hilangnya status individu dalam kelompok (Habsy, 2018a). Konsep diri merupakan pandangan menyeluruh individu tentang totalitas dari diri sendiri mengenai karakteristik kepribadian, nilai-nilai kehidupan, prinsip kehidupan, moralitas, kelemahan dan segala yang terbentuk dari segala pengalaman dan interaksinya dengan orang lain (Ferrando et al., 2011).

Konsep diri positif penting artinya, karena individu dapat memandang diri dan dunianya, mempengaruhi tidak hanya individu berperilaku, tetapi juga tingkat kepuasan yang diperoleh dalam hidupnya (Armeliza, 2013). Setiap individu pasti memiliki konsep diri, tetapi mereka tidak tahu apakah konsep diri yang dimiliki itu negatif atau positif. Siswa yang memiliki konsep diri positif ia akan memiliki dorongan mandiri lebih baik, ia dapat mengenal serta memahami dirinya sendiri, sehingga dapat berperilaku efektif dalam berbagai situasi.

Setiap individu memiliki konsep diri, baik itu konsep diri positif maupun negatif, hanya derajat atau kadarnya yang berbeda-beda (Rakhmat, 2005). Konsep diri positif memegang aspek penting dalam menentukan dan mengarahkan seluruh perilaku individu, maka sedapat mungkin individu bersangkutan harus mempunyai konsep diri positif. Individu yang memiliki konsep diri positif dalam segala sesuatunya akan menanggapi secara positif, dapat memahami dan menerima sejumlah fakta yang sangat bermacam-macam tentang dirinya sendiri. Ia akan percaya diri, akan bersikap yakin dalam bertindak dan berperilaku (Putri et al., 2017). Sedangkan individu yang memiliki konsep diri negatif akan menanggapi segala sesuatu dengan pandangan negatif, dengan melindungi konsep dirinya dengan cara mengubah atau menolak informasi baru dari lingkungannya (Pramono, 2013).

Konsep diri positif dalam penelitian ini adalah cara pandang individu secara menyeluruh tentang dirinya, yang meliputi kemampuan yang dimiliki, perasaan yang dialami, kondisi fisik dirinya maupun lingkungan terdekatnya. Untuk mengukur konsep diri positif siswa dalam penelitian ini penulis akan menggunakan alat ukur berupa angket, berdasarkan teori (Wylie, 1974), yang meliputi: (a) Yakin akan kemampuan dalam mengatasi masalah, (b) Merasa setara dengan orang lain, (c) Menerima pujian tanpa rasa malu, (d) Kesadaran akan perasaan dan keinginan orang lain, (e) Mampu memperbaiki aspek kepribadian tidak disenangi masyarakat.

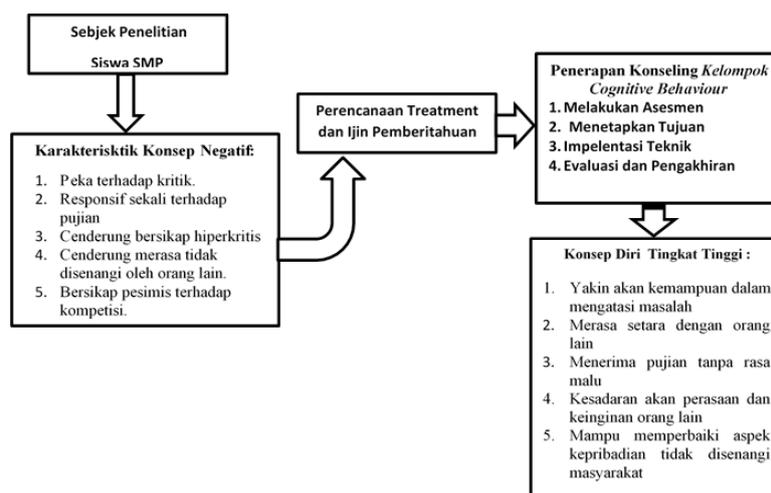
Berdasarkan hasil studi pendahuluan, observasi dan wawancara peneliti yang dilakukan pada tanggal 30 November 2018, ditemukan pada hampir 80 % siswa SMP di Mojokerto, yang belum mempunyai konsep diri positif gejala yang nampak yaitu membolos, hasil prestasi belajar yang rendah, menyontek, membuat gaduh saat pelajaran, berkelahi, adanya siswa yang melanggar tata tertib sekolah, adanya siswa yang memiliki

perasaan rendah diri, dan adanya siswa yang mempunyai perasaan tidak mampu melaksanakan tugas, siswa yang demikian itu dapat dikatakan memiliki konsep diri yang negatif.

Pada seting pendidikan upaya konselor sekolah dalam rangka membantu meningkatkan konsep diri positif siswa dengan memberikan layanan konseling. Proses pemahaman konselor terhadap kehidupan konseli dititahkan sebagai kepiawaian konselor untuk menumbuhkan sumber-sumber potensi diri konseli sebagai perwujudan kualitas hidup yang lebih bermakna (Habsy et al., 2017). Konseling dalam lingkup pendidikan merupakan upaya penanganan masalah dalam rangka memfasilitasi perkembangan individu dalam lingkungannya yang tertuju pada upaya menciptakan kondisi optimum bagi perkembangan individu (Habsy, 2017b). Konseling kelompok merupakan salah satu jenis layanan yang tepat dalam memberikan kontribusi pada siswa untuk mengembangkan konsep diri positif (Surya, 2012).

Salah satu pendekatan konseling yang dapat digunakan untuk membantu konseli dalam permasalahan konsep diri positif adalah konseling *cognitive behavior*. Tujuan konseling kelompok *cognitive behavior* adalah untuk mengajak konseli menentang pikiran yang negatif dengan menampilkan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan mereka tentang masalah yang dihadapi (Sa'adah & Rahman, 2015). Konseling Kelompok Kognitif Perilaku adalah pendekatan konseling yang diterapkan secara kelompok dengan mengkombinasikan pendekatan kognitif dan perilaku, yang bertujuan untuk mengatasi permasalahan harga diri dengan cara memaksimalkan aktivitas kognitif, untuk menghasilkan perubahan pada pemikiran, emosi, perilaku dan reaksi fisiologis (Habsy, 2014).

Berdasarkan hasil paparan latar belakang di atas, maka rumusan penelitian ini adalah: Apakah konseling kelompok *cognitive behavior* efektif meningkatkan konsep diri positif siswa SMP? Adapun kerangka konseptual penelitian divisualisasikan dalam Gambar 1.

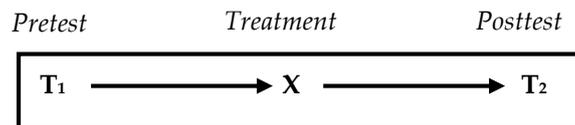


Gambar 1. Kerangka Konseptual Penelitian

## METODE

Desain atau rancangan penelitian merupakan suatu proses yang diperlukan dalam perencanaan dan pelaksanaan sebuah penelitian (Habsy, 2017). Dalam penelitian ini,

peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan penelitian yang dipakai oleh peneliti adalah rancangan penelitian eksperimen yang berbentuk *one group pretest-posttest design*. Pemahaman konsep diri positif sebagai variabel terikat (*dependent variabel*) dilambangkan dengan Y, sedangkan konseling kelompok *cognitive behavior* sebagai variabel bebas (*independent variabel*). Dalam penelitian ini peneliti menggunakan *one group pretest dan posttest desain* yang dibuatkan bagan dalam Gambar 2.

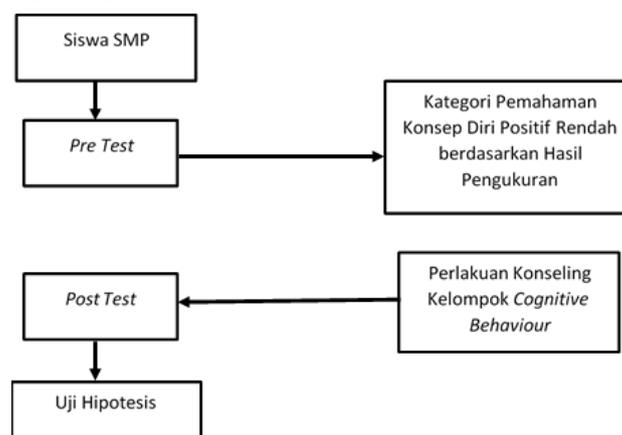


Gambar 2. Rancangan Penelitian

Keterangan:

- T<sub>1</sub>: *pretest*, untuk mengukur *mean* kecemasan mengemukakan pendapat sebelum siswa diberi konseling *cognitive behavior*
- T<sub>2</sub>: *posttest*, untuk mengukur *mean* kecemasan mengemukakan pendapat sesudah siswa diberi konseling *cognitive behavior*
- X: *treatment*, yaitu konseling realita

Berdasarkan Gambar 2, dapat diuraikan kegiatan pertama yang dilakukan oleh peneliti adalah melakukan *pretest* dengan menyebarkan angket konsep diri positif, kemudian subjek dengan hasil inventori konsep diri positif rendah akan diberikan *treatment* (perlakuan) berupa konseling kelompok *cognitive behavior* kemudian dari subyek konsep diri positif rendah dilakukan *posttest* dengan angket untuk melakukan pengukuran akhir. Secara visual kerangka kerja konseling kelompok *cognitive behavior* untuk meningkatkan konsep diri positif siswa SMP, diilustrasikan dalam Gambar 3.



Gambar 3. Kerangka Penelitian  
(Diadaptasi dari Habsy, 2018)

### Populasi Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII A-B SMP Negeri 1 Kutorejo, yang berjumlah 66 siswa. Untuk lebih jelasnya tentang populasi penelitian ini, bisa dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. *Populasi Penelitian*

No	Kelas	Laki-laki	Perempuan	Jumlah
1	VII-A	13	20	33
2	VII-B	19	14	33
	Jumlah	32	34	66

Dari populasi tersebut, di atas dipilih beberapa siswa untuk menjadi subjek penelitian sebagai kelompok eksperimen, dimana pengambilan sampel berdasarkan data siswa yang mengalami konsep diri positif rendah pada pengukuran inventori. Pemilihan subjek penelitian ditentukan berdasarkan pemenuhan kriteria-kriteria tertentu sebagai berikut:

- 1) Tercatat sebagai siswa SMP Negeri 1 Kutorejo, pada tahun ajaran 2018/2019.
- 2) Teridentifikasi sebagai siswa dengan konsep diri negatif berdasarkan alat ukur inventori yang digunakan dalam penelitian ini.
- 3) Bersedia mengikuti seluruh kegiatan intervensi yang dilakukan peneliti dan mengisi lembar persetujuan yang disediakan oleh peneliti.

### Instrumen Penelitian

Dalam proses pengumpulan data diperlukan alat atau instrument pengumpulan data yang benar-benar dapat mengumpulkan data dengan baik. Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu konseling kelompok *cognitive behavior* yang difungsikan sebagai variabel terikat dan konsep diri positif yang difungsikan sebagai variabel bebas. Adapun instrumen yang dipakai dalam penelitian ini berupa angket atau kuesioner.

Tabel 2. *Kisi-kisi Angket*

Variabel	Indikator	Deskriptor	Item		Jumlah Item
			+	-	
Konsep Diri	Yakin akan kemampuan dalam mengatasi masalah	Mandiri	1, 2	21	7
		Ketenangan	11	22	
		Kesanggupan menerima tugas	12		
		Mengembangkan bakat dan potensi	4	24	
Merasa setara dengan orang lain		Sikap menghargai	5, 16	25,	7
		Senang bergaul	6,	26	
		Senang bekerja sama	15		
Menerima pujian tanpa rasa malu		Bersikap wajar	9, 19		3
		Bersikap sportif		20	
Kesadaran akan perasaan dan keinginan orang lain		Memiliki toleransi	7, 8,	28	6
		Menjaga perasaan orang lain	13, 14	27	
Mampu memperbaiki aspek kepribadian tidak disenangi masyarakat		Menerima nasehat/kritik dari orang lain	3, 10	23	5
		Introspeksi diri	17		
		Mengubah perilaku yang tidak disenangi masyarakat	18		
	Jumlah		19	9	28

Penskoran disesuaikan dengan skala Likert yaitu pernyataan positif dan pernyataan negatif, sebagaimana dijelaskan pada Tabel 3.

Tabel 3. Penskoran Instrumen

Penskoran Jawaban Untuk Item Pertanyaan Positif			
No	Jawaban	Skor	Keterangan
1	A	5	Jawaban sangat memenuhi kriteria yang diharapkan
2	B	4	Jawaban memenuhi kriteria yang diharapkan
3	C	3	Jawaban cukup memenuhi kriteria yang diharapkan
4	D	2	Jawaban tidak memenuhi kriteria yang diharapkan
5	E	1	Jawaban sangat tidak memenuhi kriteria yang diharapkan
Penskoran Jawaban Untuk Item Pertanyaan Negatif			
No	Jawaban	Skor	Keterangan
1	A	1	Jawaban sangat tidak memenuhi kriteria yang diharapkan
2	B	2	Jawaban tidak memenuhi kriteria yang diharapkan
3	C	3	Jawaban cukup memenuhi kriteria yang diharapkan
4	D	4	Jawaban memenuhi kriteria yang diharapkan
5	E	5	Jawaban sangat memenuhi kriteria yang diharapkan

### Analisis Data

Setelah data-data yang dibutuhkan terkumpul maka tahap selanjutnya dalam penelitian ini adalah analisis data. Ghozali dan Laten, (2015), menganalisa data dalam penelitian adalah untuk mencari signifikansi perbedaan antara tes sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan yang menunjukkan kuat lemahnya Efektivitas variabel X dalam mempengaruhi variabel Y, menggunakan rumus *Paired Samples T-test* sebagai berikut:

$$t = \frac{\bar{M}d}{\sqrt{\frac{\sum x^2 d}{N(N-1)}}}$$

Keterangan:

$\bar{M}d$  = mean dari deviasi (d) antara posttest dan pretest

$x^2 d$  = perbedaan deviasi dengan mean deviasi

$N$  = banyaknya subyek

$df$  = atau db adalah  $N-1$

Selanjutnya untuk proses analisis data yang lebih akurat dan efisien dalam perhitungannya, maka perhitungan analisis data akan dikerjakan dengan menggunakan program *SPSS 20 for Windows*.

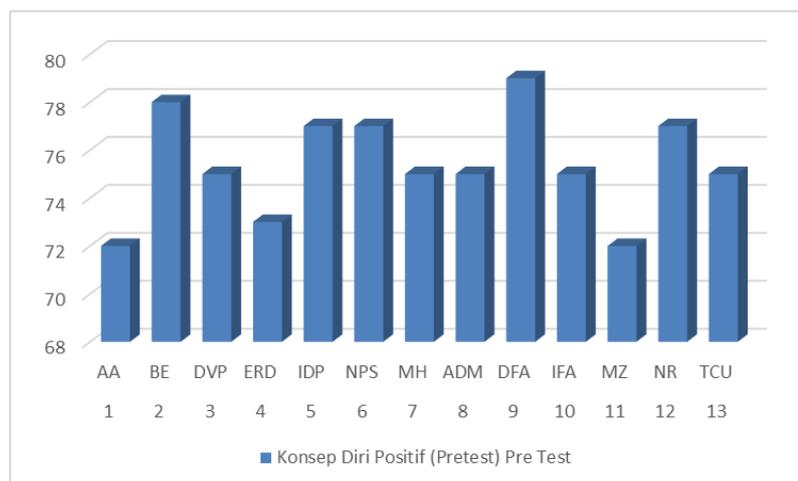
## HASIL DAN PEMBAHASAN

Proses intervensi terhadap subjek yang telah terjaring dilaksanakan selama 4 bulan, dimulai 6 Agustus 2018 dan berakhir pada 10 Desember 2018. Intervensi dilakukan oleh Peneliti yang berperan sebagai Konselor. *Pretest* diberikan di awal intervensi untuk mengetahui kriteria kecemasan berpendapat siswa sebelum pemberian intervensi. setelah itu diberikan *Posttest*. Berikut tabel siswa yang tergolong kecemasan mengemukakan pendapat tinggi berdasarkan pengukuran:

Tabel 3. Hasil *Pretest* Siswa yang Tergolong Konsep Diri Rendah

No	Responden	Skor	Kategori
1	AA	72	Rendah
2	BE	78	Rendah
3	DVP	75	Rendah
4	ERD	73	Rendah
5	IDP	77	Rendah
6	NPS	77	Rendah
7	MH	75	Rendah
8	ADM	75	Rendah
9	DFA	79	Rendah
10	IFA	75	Rendah
11	MZ	72	Rendah
12	NR	77	Rendah
13	TCU	75	Rendah

Hasil perolehan skor *pretest* konsep diri positif siswa rendah tersebut secara jelas dalam grafik pada Gambar 4.



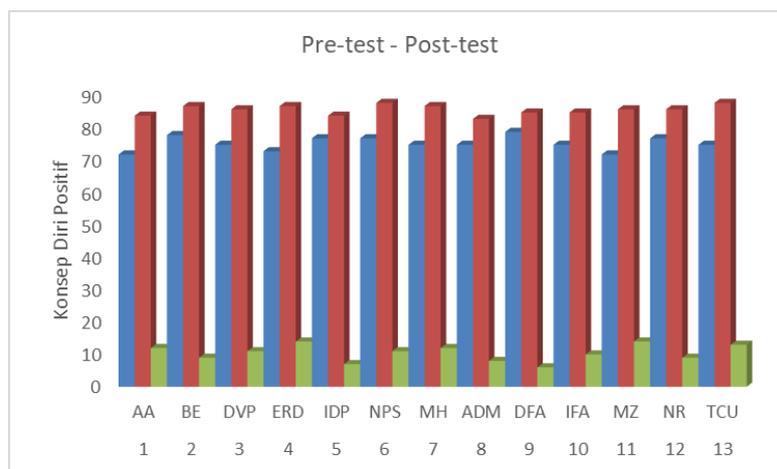
Gambar 4. Skor *Pretest* Konsep Diri Rendah

Melihat kondisi tersebut maka 13 siswa yang tergolong konsep diri rendah diberikan konseling kelompok *cognitive behavior* dengan harapan akan terjadi perubahan yang signifikan. Proses pemberian konseling kelompok *cognitive behavior* ini dilakukan oleh peneliti. Pada awal konseling dilakukan *pretest* yang tujuan adalah untuk mengetahui tingkat konsep diri positif pada siswa, *pretest* ini diberikan sebelum konseling kelompok *cognitive behavior*. Setelah diadakan *pretest* maka akan diketahui tingkat konsep diri kemudian diberikan konseling kelompok *cognitive behavior*, setelah konseling kelompok *cognitive behavior* berakhir, maka akan diadakan *posttest* yang tujuannya yaitu untuk mengetahui tingkat konsep diri dengan menggunakan angket konsep diri yang sama dengan *pretest*. Berikut hasil pemaparan skor *pretest* dan *posttest* setelah diberikan perlakuan konseling kelompok *cognitive behavior*:

Tabel 4. Hasil *Pretest-Posttest*

No	Konseli	Pretest	Kriteria	Posttest	Kriteria	Arah Perbedaan	Point
1	AA	72	Rendah	84	Sedang	A1< A2	12
2	BE	78	Rendah	87	Sedang	A1< A2	9
3	DVP	75	Rendah	86	Sedang	A1< A2	11
4	ERD	73	Rendah	87	Sedang	A1< A2	14
5	IDP	77	Rendah	84	Sedang	A1< A2	7
6	NPS	77	Rendah	88	Tinggi	A1< A2	11
7	MH	75	Rendah	87	Sedang	A1< A2	12
8	ADM	75	Rendah	83	Rendah	A1< A2	8
9	DFA	79	Rendah	85	Sedang	A1< A2	6
10	IFA	75	Rendah	85	Sedang	A1< A2	10
11	MZ	72	Rendah	86	Sedang	A1< A2	14
12	NR	77	Rendah	86	Sedang	A1< A2	9
13	TCU	75	Rendah	88	Tinggi	A1< A2	13

Adapun point frekuensi konsep diri positif siswa sebelum diberi konseling kelompok *cognitive behavior* dan konsep diri positif siswa sesudah diberi konseling kelompok *cognitive behavior* tersebut secara jelas tergambar dalam Gambar 5.



Gambar 5. Konsep Diri Positif Siswa Sebelum Dan Sesudah Diberi Konseling Kelompok *Cognitive behavior* (Pretest-Posttest)

Pada Gambar 5 dapat disimpulkan bahwa skor *posttest* seluruh obyek mengalami peningkatan secara signifikan, apabila dibanding dengan skor *pretest*. Berikut adalah penjelasan peningkatan skor hasil *pretest* dan *posttest* dari responden.

#### *Subjek AA*

AA adalah siswa kelas VII-A. AA cenderung merasa tidak disenangi oleh orang lain.. Ia merasa tidak diperhatikan, karena itulah ia bereaksi pada orang lain sebagai musuh, skor konsep diri positif AA sebelum mendapat perlakuan adalah 72 yang termasuk dalam kategori rendah. Skor konsep diri positif AA sesudah mendapat perlakuan adalah 84 yang termasuk dalam kategori sedang, Jadi terdapat kenaikan skor konsep diri positif sebanyak 12 poin.

#### *Subjek BE*

BE adalah siswa kelas VII-A, BE merasa tidak pandai dan tidak sanggup mengungkapkan penghargaan atau pengakuan pada kelebihan orang lain. Skor konsep diri positif BE sebelum mendapat perlakuan adalah 78 yang termasuk dalam kategori rendah Skor konsep diri positif BE sesudah mendapat perlakuan adalah 87 yang termasuk dalam kategori sedang. Jadi terdapat kenaikan skor konsep diri positif sebanyak 9 poin.

#### *Subjek DVP*

DVP adalah siswa kelas 7A, DVP cenderung merasa tidak disenangi oleh orang lain. Skor konsep diri positif DVP sebelum mendapat perlakuan adalah 75 yang termasuk dalam kategori rendah. Skor konsep diri positif DVP sesudah mendapat perlakuan adalah 86 yang termasuk dalam kategori sedang. Jadi terdapat kenaikan skor konsep diri positif sebanyak 11 poin.

#### *Subjek ERD*

ERD adalah siswa kelas 7A, ERD akan menganggap tidak akan berdaya melawan persaingan yang merugikan dirinya. Skor konsep diri positif ERD sebelum mendapat perlakuan adalah 73 yang termasuk dalam kategori rendah. Skor konsep diri positif ERD sesudah mendapat perlakuan adalah 87 yang termasuk dalam masih kategori sedang. Jadi terdapat kenaikan skor konsep diri positif sebanyak 14 poin.

#### *Subjek IDP*

IDP adalah siswa kelas 7A. IDP hyperkritis terhadap orang lain. Ia Iselalu mengeluh, mencelah atau meremehkan apapun atau siapapun. Skor konsep diri positif IDP sebelum mendapat perlakuan adalah 77 yang termasuk dalam kategori rendah. Skor konsep diri positif IDP sesudah mendapat perlakuan adalah 84 yang termasuk dalam kategori sedang. Jadi terdapat kenaikan skor konsep diri positif sebanyak 7 poin.

#### *Subjek NPS*

NPS adalah siswa kelas 7A, NPS tidak yakin akan cita-cita yang akan dicapainya kedepan, sehingga ketika harapan itu tidak terwujud, ia tidak mampu melihat sisi positif dirinya. Skor konsep diri positif NPS sebelum mendapat perlakuan adalah 77 yang termasuk dalam kategori rendah. Skor konsep diri positif NPS sesudah mendapat perlakuan adalah 88 yang termasuk dalam kategori tinggi. Jadi terdapat kenaikan skor konsep diri positif sebanyak 11 poin.

#### *Subjek NH*

NH adalah siswa kelas 7A. NH Ia sering merasa tidak percaya akan kompetensi/kemampuan diri dalam hidup dilingkungan. Skor konsep diri positif NH

sebelum mendapat perlakuan adalah 75 yang termasuk dalam kategori rendah. Skor konsep diri positif NH sesudah mendapat perlakuan adalah 87 yang termasuk dalam kategori sedang. Jadi terdapat kenaikan skor konsep diri positif sebanyak 12 poin.

#### *Subjek ADM*

ADM adalah siswa kelas 7B, ADM merasa rendah diri atau bahkan berperilaku yang tidak disenangi, misalkan membenci, me. Skor konsep diri positif ADM sebelum mendapat perlakuan adalah 75 yang termasuk dalam kategori rendah. Skor konsep diri positif ADM sesudah mendapat perlakuan adalah 83 yang termasuk dalam kategori sedang. Jadi terdapat kenaikan skor konsep diri positif sebanyak 8 poin.

#### *Subjek DFA*

DFA adalah siswa kelas 7B, DFA keengganannya untuk bersaing dengan orang lain dalam membuat prestasi. Skor konsep diri positif DFA sebelum mendapat perlakuan adalah 79 yang termasuk dalam kategori rendah. Skor konsep diri positif DFA sesudah mendapat perlakuan adalah 85 yang termasuk dalam kategori sedang. Jadi terdapat kenaikan skor konsep diri positif sebanyak 6 poin.

#### *Subjek IFA*

IFA adalah siswa kelas 7B, SN menganggap pada dirinya tidak akan berdaya melawan persaingan yang merugikan dirinya. Skor konsep diri positif IFA sebelum mendapat perlakuan adalah 75 yang termasuk dalam kategori rendah. Skor konsep diri positif IFA sesudah mendapat perlakuan adalah 85 yang termasuk dalam kategori sedang. Jadi terdapat kenaikan skor konsep diri positif sebanyak 10 poin.

#### *Subjek MZ*

MZ adalah siswa kelas 7B, MZ sering tidak tahan terhadap kritik yang diterimanya dan mudah marah atau naik pitam,. Skor konsep diri positif MZ sebelum mendapat perlakuan adalah 72 yang termasuk dalam kategori rendah. Skor konsep diri positif MZ sesudah mendapat perlakuan adalah 86 yang termasuk dalam kategori sedang. Jadi terdapat kenaikan skor konsep diri positif sebanyak 14 poin.

#### *Subjek NR*

NR adalah siswa kelas 7B, NR tidak mempunyai cara pandang yang positif terhadap diri sendiri,. Skor konsep diri positif NR sebelum mendapat perlakuan adalah 77 yang termasuk dalam kategori rendah. Skor konsep diri positif NR sesudah mendapat perlakuan adalah 86 yang termasuk dalam kategori sedang. Jadi terdapat kenaikan skor konsep diri positif sebanyak 9 poin.

#### *Subjek TCU*

TCU adalah siswa kelas 7B, TCU Ia tidak mampu untuk mengintrospeksi dirinya sendiri sebelum mengintrospeksi orang lain,Skor konsep diri positif TCU sebelum mendapat perlakuan adalah 75 yang termasuk dalam kategori rendah. Skor konsep diri positif TCU sesudah mendapat perlakuan adalah 88 yang termasuk dalam kategori tinggi. Jadi terdapat kenaikan skor konsep diri positif sebanyak 13 poin.

### **Pengujian Hipotesis**

Berdasarkan rumusan masalah yang diajukan, maka terdapat Hipotesis yang harus diuji dalam penelitian adalah:

Ha : Konseling kelompok *cognitive behavior* efektif untuk meningkatkan pemahaman konsep diri positif siswa SMP

Ho : Konseling kelompok *cognitive behavior* tidak efektif untuk meningkatkan pemahaman konsep diri positif siswa SMP

Untuk mengidentifikasi ada tidaknya serta efektivitas konseling kelompok realita untuk meningkatkan pemahaman identitas diri siswa SMP, penulis menggunakan analisa data kuantitatif. Adapun rumus yang digunakan adalah rumus T-test. Selanjutnya penghitungan dilakukan dengan bantuan komputer program SPSS 20 for windows. T-tes adalah rumus yang digunakan khusus dalam menguji hipotesis yang berisi tentang sifat dan kemampuan (*traits and ability*). Adapun uji t yang digunakan adalah *Paired-sample T-test*. Untuk melihat harga t tabel maka didasarkan pada derajat kebebasan (dk), yaitu besarnya adalah  $N-1$ , yaitu  $13-1=12$  dan pada taraf signifikan  $\alpha =0,05$  (95%) maka didapatkan t-tabel =1.782, dengan asumsi jika t-hitung > t-tabel maka Ha “diterima”

Berdasarkan hasil analisis uji t dua sampel berpasangan pada tabel 4.8, sehingga dapat diperoleh hasil sebagai berikut: nilai t-hitung lebih besar dari t-tabel ( $7.597 > 1.782$ ). Karena nilai t-hitung > t-tabel, maka hipotesis yang diajukan berupa hipotesis alternatif (Ha) yang berbunyi terdapat keefektifan konseling kelompok *cognitive behavior* untuk meningkatkan konsep diri positif siswa SMP “diterima”. Selanjutnya dari tabel 5, tersebut pula dapat diketahui bahwa nilai t bertanda positif, ini mempunyai arti bahwa variabel bebas (konseling kelompok *cognitive behavior*) mempunyai pengaruh yang signifikan dalam mempengaruhi variabel terikat (konsep diri positif).

## Pembahasan

Konsep diri positif merupakan cara pandang secara menyeluruh tentang dirinya, yang meliputi kemampuan yang dimiliki, perasaan yang dialami, kondisi fisik dirinya maupun lingkungan terdekatnya, konsep diri positif merupakan penentu sikap individu dalam bertingkah laku, artinya apabila individu cenderung berpikir akan berhasil, maka hal ini merupakan kekuatan atau dorongan yang akan membuat individu menuju kesuksesan. Sebaliknya jika individu berpikir akan gagal, maka hal ini sama saja mempersiapkan kegagalan bagi dirinya. Individu yang memiliki konsep diri positif dapat menanggapi segala sesuatu secara positif, dapat memahami dan menerima sejumlah fakta yang sangat bermacam-macam tentang dirinya sendiri. Ia akan percaya diri, akan bersikap yakin dalam bertindak dan berperilaku, Sedangkan individu yang memiliki konsep diri negatif akan menanggapi segala sesuatu dengan pandangan negatif pula, dia akan mengubah terus menerus konsep dirinya atau melindungi konsep dirinya itu secara kokoh dengan cara mengubah atau menolak informasi baru dari lingkungannya.

Dapat diketahui bahwa sebanyak 13 responden (24,29%) memiliki skor dibawah rata-rata dari skor konsep diri positif. Sedangkan 46 responden (69,70%) memiliki skor sama dengan rata-rata dan sebanyak 6 responden (9,09%) memiliki skor di atas rata-rata dari skor konsep diri positif sebelum konseling kelompok *cognitive behavior*. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa konsep diri positif sebelum diberi konseling kelompok *cognitive behavior* termasuk kategori “sedang” karena banyak responden yang memiliki skor diatas rata-rata (*mean*), meskipun masih ditemukan 13 responden yang memiliki konsep diri positif dalam kategori rendah.

Sesuai dengan fungsi dan tujuan eksistensi layanan bimbingan dan konseling terutama konseling kelompok *cognitive behavior* yaitu sebagai alternatif bantuan untuk meningkatkan konsep diri positif siswa, maka 13 siswa yang tergolong rendah konsep diri positifnya diberikan konseling kelompok *cognitive behavior* dan dengan adanya perlakuan ini, diharapkan terjadi perubahan pada konsep diri positif rendah yang mereka miliki menuju perubahan yang lebih baik, diantara ciri-ciri konsep diri positif yang dijadikan indikator sebagai berikut: Indikatornya diantaranya: 1) Yakin akan kemampuan dalam mengatasi masalah, 2) Merasa setara dengan orang lain, 3) Menerima pujian tanpa rasa malu, 3) Kesadaran akan perasaan dan keinginan orang lain, 4) Mampu memperbaiki aspek kepribadian tidak disenangi masyarakat.

Hal sesuai yang diungkapkan Burns (2008, p. 50) yang mengatakan bahwa konsep diri positif adalah merupakan "pandangan menyeluruh individu tentang totalitas dari diri sendiri mengenai karakteristik kepribadian, nilai-nilai kehidupan, prinsip kehidupan, moralitas, kelemahan dan segala yang terbentuk dari segala pengalaman dan interaksinya dengan orang lain". Hal senada Suryabrata (2012) memberikan pengertian tentang konsep diri positif sebagai gambaran yang dimiliki orang tentang dirinya. Konsep diri positif ini merupakan gabungan dari keyakinan yang dimiliki individu tentang mereka sendiri yang meliputi karakteristik fisik, psikologis, sosial, emosional, aspirasi dan prestasi.

Berdasarkan hasil analisis uji t dua sampel berpasangan a dapat diperoleh hasil: t hitung lebih besar dari t-tabel ( $7.597 > 1.782$ ). Karena nilai t-hitung  $>$  t-tabel, maka hipotesis yang penulis ajukan berupa hipotesis alternatif ( $H_a$ ) yang berbunyi terdapat keefektifan konseling kelompok *cognitive behavior* untuk meningkatkan konsep diri positif siswa SMP "diterima". Selanjutnya dari tabel 5, tersebut pula dapat diketahui bahwa nilai t bertanda positif, ini mempunyai arti bahwa variabel bebas (konseling kelompok *cognitive behavior*) mempunyai pengaruh yang signifikan dalam mempengaruhi variabel terikat (konsep diri positif). Artinya jika variabel konseling kelompok *cognitive behavior* (X) meningkatkan konsep diri positif secara efektif.

Hasil penelitian ini mendukung hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Megalia (2016), dalam mengkaji pengaruh konseling *cognitive behavior* untuk mengurangi perilaku agresif, menemukan bahwa konseling *cognitive behavior* berpengaruh signifikan dalam mengurangi perilaku agresif siswa, hal ini dibuktikan bahwa hasil penelitiannya yang dengan menggunakan kuesioner perilaku agresif pretest dan posttest, dan dianalisis dengan teknik analisis T-tes. Dari analisis dihasilkan bahwa perilaku agresif siswa sebelum diberi konseling *cognitive behavior* dalam kategori "Tinggi". Sedangkan perilaku agresif siswa sesudah diberi konseling *cognitive behavior* adalah dalam kategori "Rendah". Sedangkan hasil penelitian terakhir menunjukkan bahwa konseling individual efektif dalam mengurangi perilaku agresif siswa diterima karena  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $4,790 > 1,697$ ).

Sedangkan penelitian yang lain yang dilakukan oleh Rusita (2014), dalam penelitiannya pengaruh konseling kelompok terhadap konsep diri positif menemukan mengatakan bahwa variabel bebas yakni konseling kelompok berpengaruh berpengaruh variabel terikat (konsep diri positif).. Hal ini dibuktikan Dari analisis dihasilkan bahwa konseling kelompok dalam kategori "cukup baik". Hal ini dibuktikan dengan tanggapan 18 responden (42,86%) memiliki skor di bawah rata-rata, 7 responden (16,67%) memiliki skor sama dengan rata-rata dan 17 responden (40,48%) memiliki skor diatas rata-rata. Adapun dalam kategori "cukup baik". Kesimpulan ini dibuktikan dengan adanya konsep diri positif dengan 20 responden (47,61%) memiliki skor di bawah rata-rata, 3 responden

(7,14%) memiliki skor rata-rata dan 19 responden (45,23%) memiliki skor di bawah rata-rata. Sedangkan hasil penelitian terakhir menyatakan bahwa konseling kelompok berpengaruh positif signifikan terhadap konsep diri positif. Hal tersebut dibuktikan dengan nilai  $r$ -hitung (0,632) >  $r$ -tabel (0,304) pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$ . Dengan demikian disimpulkan bahwa hipotesis alternatif ( $H_a$ ) I yang penulis ajukan berbunyi “ada pengaruh konseling kelompok terhadap konsep diri positif terbukti kebenarannya, atau “diterima”. Adapun besarnya pengaruh bimbingan keluarga terhadap konsep diri positif adalah lebih kecil dari 0,50 (50%) yakni sebesar 0,400 (40%), ini artinya hipotesis ( $H_a$ ) II yang penulis ajukan juga terbukti kebenarannya, atau “diterima”.

Kelebihan penelitian konseling kelompok *cognitive behavior* dapat meningkatkan konsep diri positif siswa SMP, hal tersebut dapat diketahui bahwa hasil penelitian bahwa  $t$ -hitung lebih besar dari  $t$ -tabel dan nilai  $t$  bertanda positif, ini mempunyai arti bahwa variabel bebas (konseling kelompok *cognitive behavior*) efektif dalam meningkatkan variabel terikat (konsep diri positif). Artinya jika variabel konseling kelompok realita ditingkatkan maka akan berdampak untuk meningkatkan pemahaman identitas diri.

Sedangkan kekurangan penelitian ini hanya dilaksanakan pada siswa-siswi kelas VII SMPN 1 Kutorejo dan dilaksanakan pada semester genap tahun pelajaran 2018/2019, oleh karena itu perlu diujicobakan pada kelas lain atau jenjang pendidikan lainnya.

## SIMPULAN

Temuan penelitian menunjukkan bahwa konsep diri positif siswa SMP, sebelum pemberian konseling kelompok *cognitive behavior* termasuk dalam kategori sedang, meskipun masih ada beberapa responden yang memiliki konsep diri positif dalam kategori rendah. Artinya konsep diri positif yang dimiliki oleh siswa adalah bervariasi, sehingga perlu adanya deteksi sedini mungkin. Siswa yang memiliki konsep diri positif rendah, perlu mendapat layanan secara tepat, terprogram dan terpadu sesuai dengan karakteristik masing-masing siswa, sehingga memberi peluang terjadinya perubahan konsep diri negatif menjadi konsep diri positif. Temuan penelitian menunjukkan adanya perubahan dari konsep diri positif yang sedang menjadi baik pada siswa SMP, sesudah pemberian konseling kelompok *cognitive behavior*. Hal ini mengindikasikan bahwa perkembangan konsep diri positif pada siswa dapat mengalami perubahan dari waktu ke waktu. Adanya keefektifan pemberian konseling kelompok *cognitive behavior* untuk meningkatkan konsep diri positif siswa SMP, memberi arti bahwa konseling kelompok *cognitive behavior* yang tepat dan sesuai dengan karakter siswa akan mampu menghantarkan perubahan yang berarti dalam perkembangan konsep diri positif siswa.

## REFERENSI

- Armeliza, V. (2013). *Gambaran konsep diri remaja di lembaga permasyarakatan*. (Skripsi tidak diterbitkan). Universitas Riau, Indonesia.
- Ferrando, M., Prieto, M. D., Almeida, L. S., Ferrándiz, C., Bermejo, R., López-Pina, J. A., ... & Fernández, M. C. (2011). Trait emotional intelligence and academic performance: Controlling for the effects of IQ, personality, and self-concept. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 29(2), 150-159.

- Ghozali, I., & Latan, H. (2015). *Partial least squares: Konsep, teknik dan aplikasi menggunakan program SmartPLS 3.0 untuk penelitian empiris*. Semarang: Badan Penerbit UNDIP.
- Habsy, B. A. (2017a). Model konseling kelompok cognitive behavior untuk meningkatkan self esteem siswa SMK. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 31(1), 21-35. doi: 10.21009/PIP.311.4
- Habsy, B. A. (2017b). Filosofi ilmu bimbingan dan konseling Indonesia. *Jurnal Pendidikan (Teori dan Praktik)*, 2(1), 1-11. doi: 10.26740/jp.v2n1.p1-11
- Habsy, B. A. (2017c). Seni memahami penelitian kualitatif dalam bimbingan dan konseling: Studi literatur. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 90-100. doi: <http://dx.doi.org/10.31100/jurkam.v1i2.56>
- Habsy, B. A. (2018). Model Bimbingan Kelompok PPPM Untuk Mengembangkan Pikiran Rasional Korban Bullying Siswa SMK Etnis Jawa. *Jurnal Pendidikan (Teori dan Praktik)*, 2(2), 91-99. doi: 10.26740/jp.v2n2.p91-99
- Habsy, B. A., Hidayah, N., Lasan, B. B., & Muslihati, M. (2017). A literature review of indonesian life concept linuwih based on the teachings of adiluhung Raden Mas Panji Sosrokartono. In *3rd International Conference on Education and Training (ICET 2017)*. Atlantis Press.
- Mulyana, D. (2011). *Komunikasi kontekstual*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Putri, D. R., Rudibyani, R. B., & Sofya, E. (2017). Pembelajaran Discovery Learning untuk Meningkatkan Efikasi Diri dan Penguasaan Konsep Siswa. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Kimia*, 6(2), 296-307.
- Pramono, A. (2013). Pengembangan Model Bimbingan Kelompok Melalui Teknik Psikodrama untuk Mengembangkan Konsep diri Positif. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 2(2), 99-104.
- Rakhmat, J., & Komunikasi, P. (2005). Bandung: Remaja Rosdakarya
- Rogers, M. E., & Creed, P. A. (2011). A longitudinal examination of adolescent career planning and exploration using a social cognitive career theory framework. *Journal of adolescence*, 34(1), 163-172.
- Surya, M. (2012). Peluang dan tantangan globalisasi profesi bimbingan dan konseling. *Dimensi Pendidikan*, 1(2), 1-7.
- Sa'adah, F. M., & Rahman, I. K. (2015). Konsep bimbingan dan konseling cognitive behavior therapy (CBT) dengan pendekatan Islam untuk meningkatkan sikap altruisme siswa. *HISBAH: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*, 12(2), 49-59.
- Wylie, R. C. (1974). *The self-concept: Theory and research on selected topics* (Vol. 2). Nebraska: University of Nebraska Press.