

PENDAHULUAN

Rasa rendah diri adalah perasaan bahwa seseorang lebih rendah dibanding orang lain dalam satu atau lain hal. Perasaan demikian dapat muncul sebagai akibat sesuatu yang nyata atau hasil imajinasinya saja. Rasa rendah diri sering terjadi tanpa disadari dan bisa membuat orang yang merasakannya melakukan kompensasi yang berlebihan untuk mengimbangnya, berupa prestasi yang spektakuler, atau perilaku antisosial yang ekstrim, atau keduanya sekaligus. Tidak seperti rasa rendah diri yang normal, yang dapat mendorong pencapaian prestasi, kompleks rasa rendah diri adalah berupa keadaan putus asa parah, yang mengakibatkan orang yang mengalaminya melarikan diri saat mengalami kesulitan.

Berdasarkan fenomena yang ditemui saat melaksanakan Praktek Pengalaman Lapangan II di SMAN 1 Waru pada semester ganjil tahun 2010/2011, diketahui bahwa siswa kelas XI Alam mengalami

permasalahan di akibatkan rasa rendah diri. Dari akibat rasa rendah diri di sekolah $\pm$ 15 siswa menarik diri, menyendiri, pendiam, dan mereka menunjukkan rasa tidak ingin bergaul dan berkomunikasi dengan teman di kelasnya. Tak jarang juga disaat proses belajar mengajar, siswa rendah diri ini tidak ikut berpartisipasi dalam hal tanya jawab. Akibat dari tindakan ini bisa membuat siswa yang rendah diri akan terasingkan, terkucilkan oleh temannya karena siswa ini menyendiri dan jarang berkomunikasi. Dan ini di buktikan dengan data MPCL (Mooney Problem Check List) di SMAN 1 Waru.

Sama halnya dengan di SMAN 1 Driyorejo, dari hasil observasi mata kuliah survey permasalahan BK yang dilaksanakan pada pada tanggal 4 oktober - 8 november 2010 serta menurut informasi dari Koordinator Bimbingan dan Konseling di SMA Negeri 1 Driyorejo, ada $\pm$ 15 siswa kelas XI Alam yang memiliki rasa rendah diri. Sesuai pada fakta di lapangan mereka yang memiliki rasa

rendah diri memiliki gejala-gejala yang nampak dengan jelas, yaitu menarik diri, menyendiri, jarang berkomunikasi dengan teman dan kurang bisa membaur dengan teman-temannya.

Dengan demikian jelas bahwa rasa rendah diri berdampak negatif terhadap siswa seperti pendapat Rosjidan (1994:89) bahwa hasil dari rendah diri adalah penyakit psikomatik, ketidakmampuan mengembangkan kehidupan sendiri dan secara tetap diliputi oleh perasaan kegagalan. Dari fenomena-fenomena tersebut disimpulkan bahwa perasaan rendah diri terutama yang terjadi pada siswa merupakan salah satu masalah pendidikan pada umumnya dan bimbingan konseling pada khususnya.

Salah satu alternatif bantuan yang diberikan untuk mengurangi rasa rendah diri adalah konseling Adlerian. Menurut Darminto (2007: 58), konseling Adlerian merupakan suatu model konseling yang berorientasi

pada keutuhan dan keunikan individual untuk mengarahkan dirinya sendiri. Tujuan konseling Adlerian adalah untuk membentuk manusia dewasa yang utuh dan sehat secara pribadi dan sosial. Manusia dewasa yang sehat dikonseptualisasikan sebagai individu yang memperlihatkan kemandirian baik secara fisik maupun emosi, produktif, dan mampu menjalin kerja sama dengan orang lain baik untuk mencapai tujuan pribadi maupun tujuan sosial.

Dari penjelasan di atas alasan memakai konseling kelompok Adlerian karena tujuan khusus konseling Adlerian adalah membantu individu untuk mengakui perasaan-perasaan sakit (penderitanya) yang tidak realistis, dalam arti bahwa perasaan sakitnya itu bukan disebabkan oleh orang lain tetapi kesalahan logika mereka sendiri dan perilaku-perilaku yang berakar pada logika yang keliru. Sama halnya dengan rasa rendah diri diakibatkan oleh perasaan individu dan logika keliru individu tersebut.

Dengan membantu individu menyadari kesalahan logika dan perasaan-perasaan yang sakit diharapkan individu itu bisa mengurangi rasa rendah diri. Oleh karena itu rendah diri dapat dikurangi dengan konseling kelompok Adlerian.

Berdasarkan uraian di atas timbul keinginan untuk mengangkatnya dalam suatu penelitian mengenai “Penerapan konseling kelompok Adlerian untuk mengurangi rasa rendah diri siswa kelas XI-IA2 di SMAN 1 Driyorejo.”

RENDAH DIRI

Menurut Adler (suryabrata, 2005: 183) pengertian rasa rendah diri mencakup segala rasa kurang berharga yang timbul karena ketidakmampuan psikologis atau sosial yang dirasa secara subyektif ataupun karena keadaan jasmani yang kurang sempurna.

Menurut Yusuf (2008) yaitu rendah diri dapat diartikan sebagai perasaan pada umumnya didasari berasal dari kekurangan

diri, baik secara nyata maupun maya (imajinasi).

Sedangkan menurut Mulyatiningsih (2004) rendah diri adalah perasaan menganggap terlalu rendah pada diri sendiri.

Berdasarkan beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa rendah diri adalah perasaan yang timbul karena ketidakmampuan psikologis atau sosial yang di dasari kekurangan fisik ataupun perasaan jasmani yang kurang sempurna.

Ciri-ciri rendah diri berdasarkan beberapa pendapat di atas adalah menarik diri, pemalu, penakut, tidak percaya pada kemampuan dirinya, mudah putus asa, suka menyendiri

Faktor intern penyebab rendah diri yaitu berasal dari diri sendiri, seperti cacat tubuh, kelemahan menguasai bidang studi, dan susah berkomunikasi. Kemudian faktor ekstern berasal dari luar, seperti ekonomi

orang tua lemah, orang tua bercerai, dan keluarga sering cekcok.

Akibat rendah diri menurut Centi (1993), orang-orang mempunyai perasaan rendah diri mereka tidak memenuhi ketepatannya mencapai kepuhan dalam pergaulan, diterima, diakui, dicintai orang lain, mereka mendekati orang lain dengan hati-hati, mereka tidak terlalu sadar diri, mereka terlalu memandang unsur-unsur negatif yang di kira ada di diri mereka.

Cara mengurangi rasa rendah diri menurut Erna Isusilaningtyas (2012), ada beberapa cara mengurangi rasa rendah diri, diantaranya mengenali potensi diri dan mengembangkannya, tidak harus selalu memandang keatas (orang lain), berhenti memikirkan kekurangan-kekurangan, memperluas pergaulan, mulai belajar bertanya kepada orang baru, memperhatikan penampilan, selalu bersikap tenang, coba sesuatu yang baru yang bersifat positif.

KONSELING KELOMPOK ADLERIAN

Menurut Prayitno (2001) Layanan Konseling Kelompok merupakan layanan yang memungkinkan peserta didik (masing-masing anggota kelompok) memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan permasalahan pribadi melalui dinamika kelompok.

Menurut Darminto (2007 :58), konseling Adlerian merupakan suatu model konseling yang berorientasi pada keutuhan dan keunikan individual untuk mengarahkan dirinya sendiri.

Konseling kelompok Adlerian adalah konseling kelompok yang terdiri dari 5-7 individu dengan tujuan para anggota kelompok mendapatkan kesempatan untuk memecahkan masalah dalam waktu yang bersamaan agar dapat mengoptimalkan keunikan dan keutuhan individu mengarahkan dirinya sendiri menjadi

individu yang menerima keadaan diri, bertanggung jawab atas dirinya tersebut.

Fokus utama konseling Adlerian menekankan pentingnya hubungan kooperatif antara konselor dan konseli dalam membangun tujuan konseling di samping sikap saling percaya dan respek. Konselor Adlerian memiliki peran yang sangat kompleks dan perlu memiliki banyak keterampilan. Konselor Adlerian berperan sebagai seorang pendidik, memperkembangkan minat sosial, dan mengajar konseli tentang cara-cara memodifikasi gaya hidup, perilaku, dan tujuannya. konselor bertindak sebagai model, yakni mendemonstrasikan cara-cara untuk berpikir, mencari makna, berkolaborasi dengan orang lain, serta membangun dan mencapai tujuan yang bermakna.

Empat tahapan yang dapat diidentifikasi merepresentasikan proses konseling Adlerian, yakni : (1) membangun

suatu hubungan konseling yang kolaboratif dengan konseli, (2) eksplorasi dan analisis, (3) pengembangan insight, (4) reorientasi dan perubahan.

METODE

Penelitian ini menggunakan rancangan pra-eksperimental metode pra-tes dan pascates dalam satu kelompok yang dinilai paling sesuai untuk penelitian ini. Rancangan ini digunakan untuk mengungkapkan hubungan sebab akibat hanya dengan melibatkan satu kelompok subjek, sehingga tidak ada kontrol yang ketat terhadap variabel ekstra.

Prosedur penelitian :

1. Memberikan O₁ , yaitu pre test untuk mengukur rendah diri siswa kelas XI-IA2 SMA Negeri 1 Driyorejo, sebelum subjek diberi konseling kelompok Adlerian.

2. Diketahui siswa yang mempunyai rasa rendah diri dengan skor tinggi dan diberi perlakuan konseling kelompok Adlerian dalam jangka waktu tertentu.
3. Memberikan O2, yaitu post test untuk mengetahui perubahan perilaku setelah diberikan perlakuan konseling kelompok Adlerian.
4. Membandingkan O1 dengan O2 untuk mengetahui adanya perubahan yang terjadi setelah diberikan *treatment*.

Adapun tahap yang akan dilakukan selama penelitian ini adalah :

1. Tahap persiapan

- a. Menyusun proposal penelitian
- b. Menentukan lokasi penelitian
- c. Survey ke tempat penelitian
- d. Mengurus surat ijin penelitian

2. Tahap pelaksanaan penelitian

- a. Membuat jadwal penelitian

- b. Pengumpulan data melalui penyebaran instrument berupa angket.
- c. Prosedur penelitian
 - ✓ Membuat jadwal penelitian.
 - ✓ Pengumpulan data melalui penyebaran angket pada siswa kelas XI-IA2 di SMAN 1 Driyorejo.
 - ✓ Menentukan siswa kelas kelas XI-IA2 SMAN 1 Driyorejo yang memiliki rasa rendah diri dengan skor tinggi.
 - ✓ 4. Diketahui siswa kelas kelas XI-IA2 SMAN 1 Driyorejo yang mempunyai rasa rendah diri dengan skor tinggi yang selanjutnya diberi perlakuan konseling kelompok Adlerian.
 - ✓ 5. Memberikan angket yang sama kepada 5 siswa yang memiliki rasa rendah diri dengan skor tinggi untuk mengetahui adanya perubahan.
 - ✓ 6. Membandingkan hasil pretest dan posttest untuk mengetahui adanya

perubahan atau meningkat dari diterapkannya konseling kelompok Adlerian pada siswa.

- ✓ Tahap menyimpulkan hasil penelitian dengan menyusun laporan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pre-test, diperoleh 5 siswa dari kelas XI-IA2 SMA Negeri 1 Driyorejo yang termasuk dalam kategori memiliki rasa rendah diri dengan skor tinggi. Selanjutnya, 5 siswa tersebut diberikan perlakuan konseling kelompok Adlerian.

Setelah diberikan perlakuan dengan menggunakan konseling kelompok pendekatan Adlerian sebanyak 5 kali pertemuan, selanjutnya siswa diberikan lagi angket tentang rendah diri. Tujuannya untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan tingkat rendah diri oleh 5 siswa dari kelas XI-IA2 SMA Negeri 1 Driyorejo setelah

memperoleh perlakuan konseling kelompok pendekatan Adlerian. Penurunan skor rendah diri pada 5 siswa tersebut merupakan hasil perlakuan yang diberikan peneliti berupa konseling kelompok Adlerian. Penurunan tersebut disebabkan oleh kesungguhan 5 siswa dalam mengikuti konseling kelompok Adlerian yang diberikan oleh peneliti. Secara keseluruhan, siswa mampu mengikuti tahapan-tahapan dalam konseling kelompok pendekatan Adlerian.

Perubahan skor rendah diri siswa terlihat pula dalam proses analisis data uji tanda (sign test) menunjukkan bahwa penurunan skor rasa rendah diri setelah diberi perlakuan konseling kelompok Adlerian signifikan, karena $p = 0,031$ memiliki harga yang lebih besar dari $\alpha = 0,05$. Dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini membuktikan bahwa konseling kelompok Adlerian dapat digunakan untuk mengurangi rasa rendah

diri pada siswa kelas XI-IA2 SMAN 1 Driyorejo.

Adanya perbedaan tingkat rendah diri siswa juga diperkuat oleh hasil analisis non parametrik dengan uji tanda (sign test) ada perubahan dari siswa yang memiliki rasa rendah diri dengan skor tinggi menjadi rendah diri dengan skor sedang.

Dari hasil post-test tersebut, diketahui ada perbedaan dari 5 siswa tersebut setelah memperoleh perlakuan konseling kelompok Adlerian. Adapun temuan-temuan dari hasil penelitian adalah meskipun kelima subyek sama-sama diberi konseling Adlerian tetapi ada subyek yang belum maksimal untuk meningkatkan rendah diri. Hal ini ditunjukkan berdasarkan selisih antara pre test dan post test. Hal ini disebabkan masing-masing subyek dalam mengikuti konseling kelompok Adlerian mempunyai minat dan motivasi yang berbeda-beda.

Pada skor awal (pre-test), kelima siswa kelas XI-IA2 SMA Negeri 1 Driyorejo termasuk memiliki rasa rendah diri dengan skor tinggi. Sedangkan pada skor akhir (post-test), skor rendah diri lima siswa mengalami penurunan. Dari kelima siswa yang mengalami penurunan skor terbanyak adalah subyek Pisang yaitu 13. Hal ini disebabkan Pisang sangat bersungguh-sungguh dalam mengikuti kegiatan konseling kelompok Adlerian yang telah dilaksanakan.

Dalam pelaksanaan layanan konseling kelompok Adlerian tidak mengalami kendala yang berarti baik pada siswa maupun pembimbing sendiri. Petunjuk atau instruksi yang diberikan oleh pembimbing cukup dapat dipahami oleh siswa dan alokasi waktu yang digunakan juga sangat cukup dalam pelaksanaan layanan konseling kelompok Adlerian. Sehingga kelima siswa yang menjadi subyek dalam penelitian ini

bisa berhasil dalam mengurangi rasa rendah diri.

Penelitian ini memiliki keterbatasan yaitu pemberian perlakuan konseling kelompok Adlerian yang dilakukan hanya sebanyak 5 kali pertemuan. Sebaiknya dibutuhkan waktu yang lebih banyak dalam melaksanakan perlakuan sehingga memungkinkan tercapainya tujuan secara maksimal. Selain itu hendaknya peneliti selanjutnya lebih memperhatikan variabel lain yang tidak diamati dalam penelitian ini, misalnya pengaruh keluarga dan lingkungan, serta layanan-layanan khusus yang wajib diberikan kepada siswa misalnya konseling individu serta teknik konseling lainnya, karena faktor-faktor yang dapat mengurangi rasa rendah diri tidak hanya diimplementasikan melalui konseling kelompok Adlerian. Dalam hal-hal tersebut tidak diamati karena keterbatasan-keterbatasan peneliti, sehingga untuk penelitian lebih lanjut hendaknya variabel-

variabel tersebut dipertimbangkan untuk diamati supaya hasil penelitian lebih akurat.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok Adlerian dapat digunakan untuk mengurangi rasa rendah diri siswa kelas XI-IA2 SMAN 1 Driyorejo. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi penurunan rasa rendah diri siswa kelas XI-IA2 SMAN 1 Driyorejo antara sebelum dan setelah penerapan konseling kelompok Adlerian.

Saran

Pemberian perlakuan konseling kelompok Adlerian yang dilakukan hanya sebanyak 5 kali pertemuan. Sebaiknya dibutuhkan waktu yang lebih banyak dalam melaksanakan perlakuan sehingga memungkinkan tercapainya tujuan secara

maksimal. Dan penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan bagi peneliti lain khususnya mengenai penerapan konseling kelompok Adlerian untuk mengurangi rasa rendah diri siswa.

DAFTAR ACUAN

Alwisol. 2004. *Psikologi Kepribadian*. UMM press: Malang

Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta: Jakarta.

Arikunto, Suharsimi. 2009. *Manajemen Penelitian*. Rineka Cipta: Jakarta.

Azwar, Saifudin. 1998. *Penyusunan Skala Psikologi*. Pustaka Pelajar : Yogyakarta

Centi. 1993. *Mengapa Rendah Diri?*. Kanisius : Yogyakarta

Corey, Gerald. 1973. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. PT Eredco: Bandung

Corey, Gerald. 2007. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. PT RefikaAditama: Bandung

Darminto, Eko. 2007. *Teori-Teori Konseling*. Unesa University Press: Surabaya

Graham, Helen. 2005. *Psikologi Humanistik*. Pustaka Pelajar : Yogyakarta

Hadi, Sutrisno. 1988. *Satistik 2*. Andi: Yogyakarta

Hurlock, Elizabeth B. 1980. *Psikologi Perkembangan*, edisikelima. Penerbit Erlangga: Jakarta

Hurlock, E. B., 1999. *Perkembangan Anak Jilid 1(Edisi 6)*.Penerbit Erlangga :Jakarta

Isusilaningtyas, Erna. 2012. *Cara Menghilangkan Rasa Rendah Diri*.

Psikologi Kepribadian (online), (<http://berandapsikologi.blogspot.com>, diakses 20 Desember 2012)

Kartono, Kartini. 1989. *Psikologi Abnormal dan abnormalitas seksual*. CV. Mandar

Maju: Bandung

Mulyatiningsih, Rudi. 2004. *Bimbingan Pribadi – Sosial, Belajar dan Karir*. Grasindo: Jakarta

Nursalim, Mochamad dan Suradi. 2002. *Layanan Bimbingan dan Konseling*. Unesa University Press: Surabaya

Philips, A. 2006. [http://www.idwikipedia.org/wiki/rendah diri](http://www.idwikipedia.org/wiki/rendah_diri). (online)

Nursalim, Mochamad dan Retno Tri Hariastuti. 2007. *Konseling Kelompok*. Unesa University Press: Surabaya

Prayitno. 2004. *Layanan Bimbingan Konseling Kelompok*. Universitas Negeri Padang: Padang

Rosjidan. 1994. *Modul Pendekatan-Pendekatan Konseling kelompok*. Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan Malang: Malang

Rusmana, Nandang. 2009. *Bimbingan dan Konseling Kelompok di Sekolah*. Rizqi. Bandung

Sugiono. 2009. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Alfabeta : Bandung

Sunarto. H. *Perkembangan Peserta Didik*. Rineka Cipta : Jakarta

Suryabrata, Sumadi. 2003. *Psikologi Kepribadian*. PT. Raja Grafindo: Jakarta

Tim UM. 2003. *Dasar-dasar Metodologi Penelitian*. Universitas Negeri Malang dan Lembaga Penelitian Universitas Negeri Malang: Malang

Winkel. W.S & M.M Sri Hastuti. 2004. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Media Abadi: Yogyakarta

Yusuf, Syamsu & A. Julika Nurihsan. 2008.

Landasan Bimbingan Kelompok. PT.Remaja

Rosda Karya: Bandung