

## **PENERAPAN KONSELING BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK SELF MANAGEMENT UNTUK MENINGKATKAN KONSEP DIRI SISWA KELAS VIII B3 SMP NEGERI 4 SINGARAJA**

Ni Pipi Suwardani<sup>1</sup>, I Ketut Dharsana<sup>2</sup>, Kadek suranata<sup>3</sup>  
<sup>123</sup>Jurusan Bimbingan Konseling, FIP  
Universitas Pendidikan Ganesha  
Singaraja, Indonesia

e-mail: dekvivi@gmail.com, profdarsana@yahoo.com,  
sura@konselor.org

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan penerapan konseling behavioral dengan teknik *self management* untuk meningkatkan konsep diri siswa kelas VIII B3 di SMP Negeri 4 Singaraja. Hipotesis penelitian ini, yaitu jika konseling behavioral dengan teknik *self management* diterapkan dengan baik, maka konsep diri pada siswa dapat ditingkatkan. Jenis penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Bimbingan Konseling. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas VIII B3 yang berjumlah 26 orang. Penelitian ini menggunakan teknik *self management* melalui metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner dan observasi. Penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus, dan setiap siklus terdiri dari identifikasi, diagnosa, prognosa, konseling, evaluasi dan tahap refleksi. *Treatment* diberikan sebanyak 4 kali pada siklus I dan siklus II. Ketika siswa memenuhi kriteria secara kuantitatif dan kualitatif, maka siswa telah tuntas pada siklus I dan tidak perlu mendapatkan *treatment* di siklus II. Pencapaian peningkatan konsep diri pada siswa di siklus I, yaitu dengan hasil : 3,80% kategori sangat tinggi, 80,77% kategori tinggi, 3,80% kategori sedang, 11,54% kategori rendah dan 0% kategori sangat rendah. Pencapaian peningkatan konsep diri pada siklus II, yaitu dengan hasil : 76,92% kategori sangat tinggi, 23,08% kategori tinggi, 0% kategori sedang, 0% kategori rendah dan 0% kategori sangat rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa penerapan teknik *self-management* efektif untuk meningkatkan konsep diri siswa.

*Kata-kata kunci:* teori konseling behavioral, self-management , konsep diri

### **Abstract**

This Research aim to to know effectiveness of applying of behavioral konseling with technique of self management to increase conception class student self of VIII B3 in SMP Negeri 4 Singaraja. This Hypothesis Research, that is if behavioral counseling with technique of self management applied better, hence self concept at student can be improved. This Research type is Research Of Action Tuition of Counseling. This subjek Research is class student of VIII B3 amounting to 26 people. This research use technique of self management through data collecting method which is used in this research is observation and kuesioner. This research is executed in two cycle, and each, every cycle consist of to identify, diagnosa, prognosa, konseling, phase and evaluation of refleksi. *Treatment* given by counted 4 times at cycle of I and cycle of II. When student fulfill criterion quantitatively and qualitative, hence student have complete at cycle of I and needn't get *treatment* in cycle of II. Attainment of [is make-up of self concept at student in cycle of I, that is with result : 3,80% category very high, 80,77% high category, 3,80% category is, % low category and 0% very low category. Attainment of is make-up of self concept at cycle of II, that is with result : 76,92% category very high, 23,08% high category, 0% category is, % low category and 0% very low category. This finding indicate that applying of technique of self-management effective to increase conception student self.

Keyword: theory of counseling behavioral, self-management , self concept

## PENDAHULUAN

Melalui sekolah seorang anak belajar bersosialisasi ke dalam ruang lingkup yang lebih luas. Dalam lingkungan yang lebih luas ini, seorang anak dapat membandingkan dirinya dengan model ideal yang dapat mereka lihat. Dengan demikian, mereka dapat meniru secara langsung model yang mereka amati atau kagumi. Dari proses meniru tersebut akan tercipta konsep diri pada anak tersebut.

Hasil pengamatan yang dilaksanakan saat PPL-Real ada beberapa siswa yang tidak bersemangat atau antusias dalam mengikuti pelajaran di sekolah, siswa mudah putus asa, malas dalam belajar, sering mengalami kejenuhan dan sukar dalam mengambil keputusan. Ada juga beberapa siswa mengalami kesulitan untuk menegaskan diri seperti kesulitan untuk mengatakan "tidak" atau menolak pada saat temannya mengajak bermain padahal anak tersebut sedang belajar. Selain itu beberapa siswa juga sangat cepat tersinggung mendengar kata-kata yang dilontarkan temannya walaupun temannya mengatakan itu tidak serius namun siswa yang menanggapi menjadi marah. Hal tersebut sering memicu pertengkaran di antara siswa. Akibat yang diprediksi muncul dari kondisi tersebut adalah prestasi siswa menjadi tidak optimal. Apabila mereka tidak mendapatkan penanganan lebih, maka siswa-siswa yang memiliki konsep diri yang rendah akan mendapatkan hasil belajar yang tidak optimal. Gejala-gejala ini disebut dengan konsep diri.

Seseorang yang memiliki konsep diri positif mempunyai

karakteristik sebagai berikut : (1) Merasa mampu mengatasi masalah. Pemahaman diri terhadap kemampuan subyektif untuk mengatasi persoalan-persoalan obyektif yang dihadapi. (2) Merasa setara dengan orang lain. Pemahaman bahwa manusia dilahirkan tidak dengan membawa pengetahuan dan kekayaan. Pengetahuan dan kekayaan didapatkan dari proses belajar dan bekerja sepanjang hidup. Pemahaman tersebut menyebabkan individu tidak merasa lebih atau kurang terhadap orang lain. (3) Menerima pujian tanpa rasa malu. Pemahaman terhadap pujian, atau penghargaan layak diberikan terhadap individu berdasarkan dari hasil apa yang telah dikerjakan sebelumnya. (4) Merasa mampu memperbaiki diri. Kemampuan untuk melakukan proses refleksi diri untuk memperbaiki perilaku yang dianggap kurang.

Sedangkan seseorang yang memiliki konsep diri negatif mempunyai karakteristik sebagai berikut : (1) Peka terhadap kritik. Kurangnya kemampuan untuk menerima kritik dari orang lain sebagai proses refleksi diri. (2) Bersikap responsif terhadap pujian. Bersikap yang berlebihan terhadap tindakan yang telah dilakukan, sehingga merasa segala tindakannya perlu mendapat penghargaan. (3) Cenderung merasa tidak disukai orang lain. Perasaan subyektif bahwa setiap orang lain disekitarnya memandangi dirinya dengan negatif. (4) Mempunyai sikap hiperkritik. Suka melakukan kritik negatif secara berlebihan terhadap orang lain. (5) Mengalami hambatan dalam interaksi dengan lingkungan sosialnya. Merasa kurang mampu

dalam berinteraksi dengan orang-orang lain.

Kamus Besar Bahasa Indonesia istilah konsep berarti gambaran, dan proses yang digunakan oleh akal budi untuk memahami hal-hal lain, sedangkan istilah diri berarti orang seorang. Jadi konsep diri dapat diartikan sebagai gambaran seseorang dalam dirinya sendiri, atau penilaian terhadap dirinya sendiri.

Konsep diri adalah pendapat seseorang tentang dirinya sendiri, dimana seseorang mampu menerima keadaan fisik, dan yakin akan kecerdasan atau kemampuannya sendiri (Nurkencana, 2001 : 95). Definisi tersebut mengandung indikator yaitu : (1) menerima keadaan fisik, (2) yakin akan kemampuan. Konsep diri tersebut terbentuk berdasarkan persepsi seseorang mengenai sikap-sikap orang lain terhadap dirinya. Konsep diri siswa cenderung belum konsisten. Hal ini disebabkan karena sikap orang lain yang dipersepsikan masih berubah-ubah. Dengan melalui cara ini seseorang mengalami suatu perkembangan konsep diri sampai akhirnya ia memiliki suatu konsep diri yang konsisten.

Jalaludin Rahmat (dalam Junaheri, 2013) mengatakan bahwa "Konsep diri adalah pandangan dan perasaan kita, persepsi ini bisa bersifat sosial yaitu berinteraksi dengan orang lain. Definisi tersebut mengandung indikator yaitu : interaksi sosial individu dengan orang lain.

Berdasarkan kedua pendapat di atas, maka dalam penelitian ini yang menurut peneliti konsep diri adalah pendapat seseorang tentang dirinya sendiri, dimana seseorang mampu menerima keadaan fisik dan sosial,

yakin akan kecerdasan atau kemampuannya dan mempengaruhi individu dalam berinteraksi dengan orang lain. Definisi tersebut mengandung indikator sebagai berikut : (1) menerima keadaan fisik, (2) yakin akan kecerdasan atau kemampuannya, dan (3) interaksi dengan orang lain.

Seorang siswa yang memiliki konsep diri yang positif dalam belajar akan mampu mengikuti pelajaran, menghadapi segala rintangan, bersemangat dalam menjalankan aktivitas belajar serta memandang lingkungannya dengan cara yang positif. Sebaliknya seorang siswa yang memiliki konsep diri yang negatif dalam belajar cenderung pasif dalam menjalankan aktivitas, mudah putus asa, serta malas dalam menghadapi tantangan hidup. Siswa yang memiliki konsep diri negatif pasrah akan kemampuannya.

Untuk meningkatkan konsep diri siswa dalam mengambil keputusan, ada beberapa teori-teori konseling yang dapat digunakan, yaitu Teori Konseling Self Adler, Teori Konseling Kelompok Psikodinamika dalam Teori Asumsi Melanie Klein, Teori Konseling Behavioral, Teori Psikoanalisis, Teori Analisis Transaksional, Teori Eksistensial Humanistik, Teori Client Center, Teori Realitas, Teori Rasional Emotif, Teori Gestalt, Teori Kognitif Sosial, Dan Teori Konseling Karir Trait And Factor (Dharsana, 2010).

Teori yang disebutkan diatas maka dalam penelitian ini lebih menekankan pada perubahan tingkah laku. Salah satu cara yang dapat digunakan untuk mengatasi rendahnya konsep diri siswa yaitu dengan pendekatan Teori Behavioral (Teori Tingkah Laku). Seperti yang telah diketahui bahwa

teori konseling behavioral merupakan teori yang mempelajari tingkah laku. Penekanan utamanya adalah pada sebagian besar dari keseluruhan yang dipengaruhi oleh keadaan-keadaan lingkungan yang mendesak dalam pembelajaran dan berkesinambungan bentuk-bentuk tingkah laku tertentu. Teori konseling behavioral memiliki kelebihan dan juga kelemahan. Kelebihan dari teori konseling behavioral yaitu sangat tepat untuk memperoleh kemampuan yang membutuhkan praktek dan pembiasaan yang mengandung unsur-unsur seperti kecepatan, spontanitas, kelenturan, refleksi, dan daya tahan, sedangkan kelemahan dari teori konseling behavioral yaitu (1) pembelajaran siswa yang berpusat pada guru (teacher centered learning), bersifat meanistik, dan hanya berorientasi pada hasil yang diamati dan diukur, (2) siswa hanya mendengarkan dengan tertib penjelasan guru dan menghafalkan apa yang didengar dan dipandang sebagai cara belajar yang efektif, penggunaan hukuman sebagai salah satu cara untuk mendisiplinkan, (3) siswa ( teori skinner ) baik hukuman verbal maupun fisik seperti kata – kata kasar , ejekan , jeweran yang justru berakibat buruk pada siswa.

Teori konseling behavioral memiliki beberapa teknik diantaranya desensitisasi sistematis, relaksasi, modeling, terapi impulsive dan pembajinran, latihan asertif, terapi aversi, dan pengkondisian operan. Pengkondisian operan mencakup beberapa teknik yaitu perkuatan positif, pembentukan respon, perkuatan intermiten, penghapusan, percontohan, dan *token economy*. Dalam penelitian ini, peneliti memilih teknik self

management untuk meningkatkan konsep diri siswa.

Self management adalah teknik menata perilaku individu yang bertujuan untuk mengarahkan dan mengelola dirinya agar dapat mencapai kemandirian dan hidupnya berjalan dengan produktif.

Dalam penerapan teknik pengelolaan diri (self management) tanggung jawab keberhasilan konseling berada di tangan konseli. Konselor berperan sebagai pencetus gagasan, fasilitator yang membantu merancang program serta motivator bagi konseli Sukadji (dalam Komalasari, 2011 : 181).

Pelaksanaan perubahan konsep diri ini dilakukan secara bertahap, perubahan itu akan terjadi ketika seorang individu menyadari bahwa konsep diri yang selama ini dilakukannya dinilai kurang baik ayau dapat diartikan penilaian akan perilaku kehidupan sehari-harinya yang masih dirasa kurang dan cenderung buruk. Perubahan akan dilakukan yang paling utama didasari atas kesadaran konsep diri yang dinilai buruk dan kurang, serta dijalankan dengan niat yang konsisiten. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui penerapan konseling Behavioral dengan teknik *Self Management* dapat meningkatkan konsep diri siswa kelas VIII B3 SMP Negeri 4 Singaraja.

Hipotesis penelitian dapat dirumuskan sebagai berikut : “Jika teori konseling behavioral melalui teknik self management diterapkan sesuai dengan prosedur dan efektif, maka dapat meningkatkan konsep diri siswa kelas VIII B3 SMP Negeri 4 Singaraja ”

## **METODE**

Subyek penelitian ini yaitu pada siswa kelas VIII B3 SMP

Negeri 4 Singaraja. Tempat penelitian yang digunakan adalah di SMP Negeri 4 Singaraja. Jenis penelitian yang dilaksanakan adalah penelitian tindakan bimbingan konseling (PTBK), yaitu penerapan konseling behavioral dengan teknik self management untuk meningkatkan konsep diri siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Singaraja Semester Genap Tahun Ajaran 2013/2014. Rancangan penelitian bimbingan konseling terdiri dari tahap-tahap yaitu tahap identifikasi, tahap diagnose, tahap prognosa, tahap konseling, tahap evaluasi dan tahap refleksi.

Sejalan dengan penelitian ilmiah, ada beberapa teknik pengumpulan data beserta masing-masing perangkat pengumpulan datanya, yaitu : (1) Angket (Kuesioner), (2) Wawancara, (3) Observasi (Umar, 2004 : 40). Penelitian ini, peneliti menggunakan teknik pengumpulan data yaitu : kuesioner. Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data dengan memberikan atau menyebarkan daftar pertanyaan/ Pernyataan kepada responden dengan harapan, responden memberikan respon atas daftar pertanyaan/ pernyataan tersebut. Daftar pertanyaan/ pernyataan dapat bersifat terbuka jika jawaban tidak ditentukan sebelumnya dan dapat bersifat tertutup jika alternatif-alternatif jawaban telah disediakan (Umar, 2004 :49). Untuk penelitian ini, peneliti menggunakan daftar pernyataan yang bersifat tertutup.

Walaupun metode kuesioner ini memiliki kelemahan, bahwa kita hanya dapat mengukur sikap seseorang dalam taraf normatif saja dan belum dapat dipastikan apakah sikap yang diambil dalam taraf normatif itu sungguh-sungguh

dilaksanakan dalam tindakan yang nyata (Nurkencana, 1993 : 60). Selain itu ada asumsi bahwa keadaan diri yang sebenar-benarnya hanya diketahui oleh responden itu sendiri. Untuk penelitian ini, data yang dikumpulkan adalah data tentang konsep diri. Untuk memperoleh data tersebut, dalam penelitian ini digunakan instrumen kuesioner konsep diri yang dikembangkan berdasarkan teori yang relevan.

Dalam penelitian ini, data yang akan dicari adalah peningkatan konsep diri siswa yang rendah. Secara operasional, pengembangan kuesioner konsep diri melalui langkah-langkah sebagai berikut : (1). Menyusun kisi-kisi instrumen, (2) Merumuskan butir-butir pertanyaan, (3). Melakukan uji validitas (uji kesahihan) butir, dan reliabilitas (keterandalan) perangkat.

Tujuan penyusunan kisi-kisi instrumen adalah merumuskan setepat mungkin ruang lingkup dan tekanan instrument dan bagian-bagiannya, sehingga perumusan tersebut dapat menjadi petunjuk yang efektif bagi pembuat soal. Di bawah ini disajikan kisi-kisi instrumen yang digunakan untuk mengukur variabel penelitian. Data yang diperoleh dari kuesioner konsep diri.

Mengacu pada kisi-kisi kuesioner konsep diri sebagaimana telah disajikan pada tabel diatas, maka selanjutnya disusunlah pertanyaan kuesioner konsep diri. Butir-butir pertanyaan yang tersusun agar layak digunakan sebagai metode pengumpulan data dan penelitian, maka selanjutnya dilakukan kajian standarisasi instrumen dengan melakukan analisis kesahihan (Validitas) butir.

Menimbang butir-butir pernyataan kepada pembimbing,

tujuannya adalah untuk mendapatkan kesesuaian antara butir pertanyaan dengan indikator yang diukur oleh butir pertanyaan itu berdasarkan atas dasar variabel yang ada.

Setelah instrumen penelitian disusun, maka perlu diadakan uji validitas isi. Dimana validitas ini dilakukan sebelum instrumen diujicobakan kepada responden. Pengujian ini dilakukan dengan mengkonsultasikan butir-butir yang disusun kepada para pakar untuk dilakukan pengkajian terhadap kesesuaian item-item instrument dengan kisi-kisi.

Setelah butir soal divalidasi kedua penilai, selanjutnya dianalisis menggunakan perhitungan menurut Gregory sebagai berikut:

Tabel 03. Formula Gregory

Penilaian Judges	Judges I		
	Kurang Relevan	Sangat Relevan	
Judges II	Kurang Relevan	A (- -)	B (+ -)
	Sangat Relevan	C (- +)	D (+ +)

Dari tabel diatas dapat dicari validitas isi (content validity) dengan menggunakan rumus Gregory :

$$VC = \frac{D}{A + B + C}$$

Nilai validitas isi yang diperoleh mencerminkan keseluruhan butir tes yang dihasilkan. Untuk mengklasifikasikan di kategori mana koefisien validitas itu berada, maka diketahui berdasarkan kriteria di bawah ini. Koefisien bergerak dari + s/d 1, dengan kriteria:

Tabel 04 Koefisien Validitas

Koefisien	Validitas
0,80 - 1,00	Validitas isi sangat tinggi
0,60 - 0,79	Validitas isi tinggi
0,40 - 0,59	Validitas isi sedang
0,20 - 0,39	Validitas isi rendah
0,00 - 0,19	Validitas isi sangat rendah

Setelah analisis isi tersebut, dilanjutkan dengan melakukan uji validitas butir melalui analisis butir. Suatu angket (kuesioner) dikatakan valid jika pertanyaan/ pernyataan dalam suatu angket (kuesioner) mampu untuk mengungkapkan sesuatu yang akan diukur oleh angket kuesioner tersebut.

Suatu angket (kuesioner) dikatakan valid jika pertanyaan/ pernyataan dalam suatu angket (kuesioner) mampu untuk mengungkapkan sesuatu yang akan diukur oleh angket kuesioner tersebut. Dalam penelitian ini nilai validitas suatu data atau butir pertanyaan/ pernyataan berdasarkan  $r_{\text{Product Moment}}$ . Pengujian ini dilakukan dengan cara membandingkan skor  $r_{\text{table}}$  dengan taraf signifikansi 5%.

Rumus yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah statistik korelasi Product Moment, Guilford. Adapun rumusnya sebagai berikut :

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Hipotesis dalam menguji validitas butir adalah :

1. Ho = skor butir berkorelasi positif dengan skor faktor

2.  $H_1$  = skor butir tidak berkorelasi positif dengan skor faktor

Dasar dalam pengambilan keputusan :

- a. Jika  $r$  hasil positif, serta  $r$  hasil >  $r$  tabel, maka butir atau variabel tersebut valid.  $H_0$  diterima.
- b. Jika  $r$  hasil tidak positif, dan  $r$  hasil <  $r$  tabel, maka butir atau variabel tersebut tidak valid.  $H_0$  ditolak.

Reliabilitas tes mengacu kepada keajegan hasil pengukuran (Anwar, S: 2000) yang berarti bahwa hasil pengukuran akan relatif tetap sama walaupun dilakukan pengukuran yang berulang-ulang terhadap subyek yang sama. Untuk menentukan reliabilitas kuisioner digunakan rumus Alpha Cronbach  
Rumus Alpha Cronbach

$$r_n = \left[ \frac{k}{k-1} \right] \left[ \frac{SD_t^2 - \sum (SD_i^2)}{SD_i^2} \right]$$

Hipotesis dalam menguji reliabilitas (Santoso, 2000: 280) adalah:

- (a)  $H_0$  = skor butir berkorelasi positif dengan skor faktornya
- (b)  $H_1$  = skor butir tidak berkorelasi positif dengan skor faktornya

Dasar dalam pengambilan keputusan:

- (a) Jika  $r$  alpha positif, serta  $r$  alpha >  $r$  tabel, maka butir atau variabel tersebut reliabel.  $H_0$  diterima. (Jika  $r$  alpha >  $r$  tabel tapi bertanda negatif,  $H_0$  akan tetap ditolak).
- (b) Jika  $r$  alpha tidak positif, dan  $r$  alpha <  $r$  tabel, maka butir atau variabel tersebut tidak reliabel.  $H_0$  ditolak.

**Klasifikasi Reliabilitas**

Reliabilitas	Klasifikasi
$0,9 < r_h 1$	Sangat Tinggi

$0,7 < r_h 0,9$	Tinggi
$0,4 < r_h 0,7$	Sedang
$0,2 < r_h 0,4$	Rendah
$0,0 < r_h 0,2$	Sangat Rendah

Hasil perubahan berupa peningkatan konsep diri dipantau dengan kuisioner konsep, untuk melihat seberapa besar manfaat penerapan konseling behavioral dengan teknik self management dalam meningkatkan konsep diri siswa, maka skor hasil penyebaran kuisioner setelah konseling dilaksanakan akan dianalisis secara deskriptif.

Untuk menentukan subjek yang akan diteliti diidentifikasi dari hasil penyebaran kuisioner konsep diri dan dilakukan analisis deskriptif dengan menggunakan rumus sebagai berikut.

$$P = \frac{X}{SMI} \times 100\%$$

Untuk mengetahui persentase perubahan perilaku berupa peningkatan konsep diri dipantau dengan menggunakan kuisioner konsep diri seberapa besar manfaat konseling kelompok untuk meningkatkan konsep diri maka skor hasil penyebaran kuisioner setelah konseling kelompok dilaksanakan akan dianalisis secara deskriptif dengan menggunakan aturan sebagai berikut:

Rumus yang digunakan:

$$P = \frac{PostRate - BaseRate}{BaseRate} \times 100\%$$

**HASIL DAN PEMBAHASAN HASIL**

Pada tahap ini peneliti melakukan kegiatan untuk memantau perkembangan atau

peningkatan konsep diri yang dimiliki siswa. Pemantauan ini dilakukan untuk mengetahui seberapa besar peranan bimbingan klasikal, bimbingan kelompok, konseling kelompok, dan konseling individu yang didukung oleh teori konseling behaviorial dengan tehnik *self management* meningkatkan konsep diri siswa. Setelah penyebaran kuesioner dilakukan setiap pertemuan pada semua siswa, maka dilakukan analisis pada kuesioner tersebut. Dari hasil pertemuan pada siklus I dapat dikatakan bahwa, terjadi peningkatan konsep diri siswa. Peningkatan tersebut dapat dilihat dari hasil progress siklus I dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 4.15 Hasil Progress Konsep Diri Siklus I

No.	Nama	Siklus I Progress				Skor Akhir
		B. Kls	B.Klp	Kons. Klp	Kons.Indv	
1	AS	65	68	80	82	84
2	AAM	80	82	84	86	90
3	AD	81	85	87	89	89
4	APK	80	82	84	86	88
5	AD	82	84	86	88	89
6	NAS	80	82	84	86	88
7	DA	40	44	48	65	68
8	KB	81	83	85	87	89
9	PD	81	83	85	87	89
10	EA	37	41	44	47	52
11	DS	80	82	84	86	87
12	HP	81	83	85	87	88
13	KK	81	83	85	87	88
14	LPK	80	82	84	86	87
15	PK	81	83	85	87	88
16	LM	81	83	85	87	88
17	MD	52	65	80	82	84
18	RW	80	82	84	86	87
19	RD	65	67	80	82	84
20	SS	38	39	44	47	56
21	SA	67	69	80	82	84
22	SL	80	82	84	86	87
23	SP	80	82	84	86	87
24	SH	82	84	86	88	89
25	TD	38	39	43	46	56
26	WA	55	58	65	80	82

Pada tahap ini peneliti melakukan kegiatan untuk memantau perkembangan atau peningkatan konsep diri yang dimiliki siswa. Pemantauan ini dilakukan untuk mengetahui seberapa besar peranan bimbingan klasikal, bimbingan kelompok, konseling kelompok, dan konseling individu yang didukung oleh teori konseling behaviorial dengan tehnik *self management* meningkatkan konsep

diri siswa. Setelah penyebaran kuisisioner dilakukan setiap pertemuan pada semua siswa, maka dilakukan analisis pada kuesioner tersebut. Dari hasil pertemuan pada siklus II dapat dikatakan bahwa, terjadi peningkatan konsep diri terhadap siswa. Peningkatan tersebut dapat dilihat dari hasil progress siklus II dalam bentuk Tabel sebagai berikut:

Tabel 4.29 Hasil Progress Konsep Diri Siswa Siklus II

No.	Nama	Siklus II Progress				Skor Akhir
		B. Kls	B.Klp	Kons. Klp	Kons.Indv	
1	AS	85	86	87	88	92
2	AAM	92	93	95	96	97
3	AD	91	93	94	95	96
4	APK	88	90	91	92	94
5	AD	89	89	91	92	94
6	NAS	88	90	91	92	94
7	DA	70	80	82	84	86
8	KB	89	89	91	93	95
9	PD	89	91	92	94	96
10	EA	65	73	80	82	84
11	DS	88	88	90	92	94
12	HP	89	91	93	94	96
13	KK	88	88	90	92	94
14	LPK	90	91	93	94	96
15	PK	88	88	90	92	94
16	LM	88	88	89	91	92
17	MD	86	87	87	88	91
18	RW	87	87	90	92	95
19	RD	85	86	87	88	89
20	SS	60	65	68	80	86
21	SA	85	86	87	88	93
22	SL	87	87	90	93	95
23	SP	88	88	91	93	95
24	SH	89	89	89	90	92
25	TD	61	65	67	80	84
26	WA	84	85	86	87	88

## PEMBAHASAN

Penelitian ini menggunakan layanan bimbingan klasikal, bimbingan kelompok, konseling kelompok dan konseling perorangan untuk mengetahui peningkatan konsep diri pada siswa kelas VIII B3 SMP Negeri 4 Singaraja melalui penerapan konseling behaviorial dengan teknik *Self Management*. Pada tahap awal peneliti melakukan observasi guna mengetahui penyebab rendahnya konsep diri pada siswa. Berdasarkan pengamatan tersebut, dapat disimpulkan bahwa secara umum siswa yang memiliki konsep diri yang rendah dilihat dari tiga indikator yaitu tidak mampu menerima keadaan



fisik, tidak yakin dengan kemampuannya sendiri dan tidak mampu berinteraksi dengan orang lain, memperlihatkan gejala seperti: suka menyendiri, tidak berani mengeluarkan pendapat, dan tidak percaya diri apabila tampil di depan teman-temannya.

Berdasarkan hasil observasi tersebutlah peneliti mendapatkan data-data pendukung untuk ditindaklanjuti dalam *treatment*. *Treatment* diberikan sebanyak 4 kali pada siklus I dan siklus II. Ketika siswa memenuhi kriteria secara kuantitatif dan kualitatif, maka ia telah tuntas pada siklus I dan tidak perlu mendapatkan *treatment* di siklus II. Pencapaian peningkatan konsep diri siswa pada siklus I yaitu dengan hasil : 3,80% kategori sangat tinggi, 80,77% kategori tinggi, 3,80% kategori sedang, 11,54% kategori rendah dan 0% kategori sangat rendah. Dari hasil tersebut, 4 orang siswa belum memenuhi kriteria ketuntasan sehingga perlu untuk melanjutkan konseling/*treatment* ke siklus II. Pada siklus II siswa yang sudah mengalami peningkatan konsep diri diikuti sertakan dalam siklus II yang bertujuan untuk menjaga, memelihara dan mengembangkan lagi konsep diri pada siswa tersebut. Pada siklus II pencapaian peningkatan konsep diri pada siklus II, yaitu dengan hasil : 76,92% kategori sangat tinggi, 23,08% kategori tinggi, 0% kategori sedang, 0% kategori rendah dan 0% kategori sangat rendah.

Setelah *treatment*, peneliti kembali melakukan observasi sebagai bentuk tindak lanjut dari *treatment* yang telah diberikan. Berdasarkan hasil observasi, peneliti menemukan bahwa siswa menunjukkan peningkatan konsep diri. Dari hasil yang disebutkan

diatas, dapat diketahui bahwa konseling behavioral dengan teknik *Self Management* sangat efektif digunakan untuk meningkatkan konsep diri siswa. Siswa mengakui bahwa layanan yang diberikan sangat membantunya dalam mengentaskan permasalahan yang dialami sehingga terjadi peningkatan konsep diri pada siswa. Hasil ini bisa tercapai karena adanya kesadaran dan niat dari siswa itu sendiri untuk meningkatkan konsep diri dengan mengikuti kegiatan bimbingan klasikal, bimbingan kelompok, konseling kelompok dan konseling individu dengan serius dan antusias. Selain itu, konseling behavioral dapat memberikan pemahaman pada siswa bahwa keyakinan terhadap perubahan tingkah laku siswa itu sendiri sangat bermanfaat dan berguna bagi kehidupan selanjutnya ketika berada di lingkungan sekolah ataupun di luar sekolah. Berdasarkan hasil yang dicapai tersebut, dapat disimpulkan bahwa hipotesis alternatif dalam penelitian diterima. Atau dengan kata lain konseling behavioral dengan teknik *Self Management* mampu meningkatkan konsep diri pada siswa.

## **PENUTUP**

Berdasarkan hasil penelitian tersebut diatas serta hasil pembahasan diatas, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

Konsep Diri siswa kelas VIII B3 SMP Negeri 4 Singaraja pada skor awal sebelum siklus I dan II tergolong rendah.

Setelah diberikan *treatment* konseling behavioral dengan teknik *Self Management* pada siklus I (melalui bimbingan klasikal, bimbingan kelompok, konseling kelompok dan konseling individu), konsep diri siswa meningkat.

Kemudian diberikan kembali treatment konseling behavioral dengan teknik *self management* pada siklus II (melalui bimbingan klasikal, bimbingan kelompok, konseling kelompok dan konseling individu), konsep diri siswa mengalami peningkatan menjadi tinggi.

Dari simpulan diatas dapat disampaikan beberapa saran mengenai konseling behavioral teknik *self management* untuk meningkatkan konsep diri siswa:

1. Kepada Siswa

Bagi siswa kelas VIII B3 SMP Negeri 4 Singaraja yang konsep dirinya semula rendah, namun setelah diberikan treatment konseling behavioral dengan teknik *self management* sudah bisa meningkat menjadi tinggi, diharapkan dapat mempertahankan konsep dirinya tersebut agar tidak menjadi rendah kembali dan sebaiknya sebagai seorang pelajar lebih meningkatkan konsep dirinya untuk pencapaian prestasi belajar secara akademik maupun non akademik secara maksimal.

2. Kepada Guru BK

Kepada guru BK, sebaiknya lebih aktif dalam pemberian layanan bimbingan konseling karena dengan demikian dapat membantu siswa yang mengalami masalah maupun yang tidak memiliki masalah sehingga siswa dapat mengembangkan potensi, bakat dan minat yang mereka miliki.

3. Kepala Sekolah

Kepada kepala sekolah, sebaiknya mencari guru BK yang ahli dibidangnya sehingga dapat memberikan layanan secara profesional, efektif dan efisien, karena diharapkan guru BK

dapat membantu tumbuh kembang anak dalam mengembangkan potensi, bakat, dan minat yang ia miliki sehingga dapat bermanfaat untuk dirinya sendiri maupun orang lain.

4. Kepada Peneliti lain

Kepada peneliti lain, karena peneliti masih merasa jauh dari kesempurnaan maka diharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk lebih efektif dalam proses pemberian layanan sehingga hasil yang diperoleh akan lebih maksimal.

#### DAFTAR RUJUKAN

- Dharsana, Ketut. 2010. *Diktat Konseling Karier dan Problematik Konseling*. Singaraja. Jurusan Bimbingan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Undiksha.  
<http://.autism.org/selfmanage.html>  
<http://dexzrecc.wordpress.com/2009/01/04/kekurangan-dan-kelebihan-teori-behavioristik/>
- Nurkencana. 2001. *Perkembangan Jasmani dan Kejiwaan*. Surabaya. Usaha Nasional
- Sukardi. 2003. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta. PT Bumi Aksara.
- Tika, Pabundu. 2005. *Metodologi Penelitian Geografi*. Jakarta. PT Bumi Aksara.
- Komalasari, dkk. 2011. *Teori Dan Teknik Konseling*. Jakarta. PT Indeks  
<http://irvanhavefun.blogspot.com/2012/03/teknik-pengelolaan-diri-self.html>