

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Konsep diri merupakan pandangan diri, penilaian diri, gambaran pengalaman diri dari individu tentang nilai, aturan, persepsi dari berbagai hal mengenai dirinya terutama berkaitan dengan perlakuan orang lain terhadap dirinya sendiri baik berupa ide, persepsi, nilai dan aturan yang mencakup atau berhubungan dengan diri.

Menurut Fundyartanta (2012:435), konsep diri merupakan gambaran mental diri sendiri yang terdiri dari pengetahuan tentang diri sendiri, pengharapan diri dan penilaian terhadap diri sendiri. Konsep diri adalah citra subyektif dari diri dan pencampuran yang kompleks dari perasaan, sikap dan persepsi bawah sadar maupun sadar.

Ciri-ciri siswa yang konsep dirinya positif, seperti merasa setara dengan orang lain, yakin akan kemampuan dalam mengatasi masalah, menerima pujian tanpa rasa malu, menyadari bahwa setiap orang mempunyai berbagai perasaan dan keinginan serta perilaku yang tidak seharusnya disetujui oleh masyarakat dan mampu mengintrospeksi diri dan memperbaiki diri.

Namun tidak semua siswa memiliki konsep diri yang positif, tapi ada juga siswa yang memiliki konsep diri yang negatif. Ciri-ciri konsep diri negatif adalah peka terhadap kritik, responsive terhadap pujian, memiliki sikap hiperkritis, cenderung merasa tidak disukai oleh orang lain dan menganggap orang lain sebagai musuh serta cenderung bersifat pesimis terhadap kompetisi untuk bersaing dengan orang lain dalam mencapai prestasi, menganggap tidak berdaya melawan persaingan yang merugikan dirinya.

Apabila siswa memiliki konsep diri yang negatif maka siswa tersebut cenderung bersikap mudah menyerah dan berputus asa ketika menemukan kendala dalam proses belajar, selalu dibayangi rasa takut gagal, dan biasanya jika mengalami kegagalan akan menyalahkan dirinya sendiri dan orang lain secara berlebihan.

Agar konsep diri negatif tidak berdampak pada siswa maka perlu mendapatkan perhatian dari konselor. Peran konselor dalam membantu siswa yaitu dengan memberi layanan konseling kelompok.

Juntika (dalam Kurnanto,2013:7) mengatakan bahwa konseling kelompok adalah suatu proses pemberian bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan serta diarahkan pada pemeberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya. Layanan konseling kelompok bertujuan melatih individu untuk dapat menerima diri sendiri dan orang lain dengan apa adanya serta meningkatkan kepercayaan diri dan orang lain dalam mendorong pengembangan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap yang menunjang perwujudan tingkah laku individu yang efektif dalam memecahkan masalah-masalah yang dihadapi, baik dalam bidang pribadi, belajar, sosial dan karir.

Ada berbagai teknik yang dapat digunakan dalam layanan konseling kelompok salah satu tekniknya adalah *self management*. Komalasari dkk (2011 : 90), mengatakan bahwa teknik *self management* merupakan suatu strategi untuk mengubah tingkah laku atau kebiasaan dengan pengaturan dan pemantauan yang dilakukan oleh klien sendiri dengan menggunakan beberapa strategi dalam bentuk latihan pemantauan diri, pengendalian rangsangan serta pemberian penguatan pada diri sendiri.

Tujuan dari teknik *self management* adalah membantu klien mengubah perilaku negatif dan mengembangkan perilaku positif dengan jalan mengamati diri sendiri, mencatat perilaku-perilaku tertentu (pikiran, perasaan, dan tindakannya) dan interaksinya dengan peristiwa-peristiwa lingkungannya.

Keberhasilan penerapan teknik *self management* salah satunya terbukti dalam hasil penelitian Farida, Dkk (2016) dengan judul pengembangan model konseling kelompok teknik *self management* untuk meningkatkan konsep diri siswa.

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis tertarik untuk melakukan kajian secara lebih mendalam dengan mengangkat topik tentang penerapan teknik *self management* melalui konseling kelompok untuk meningkatkan konsep diri siswa .

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dalam skripsi ini adalah :

1. Mengapa teknik *self management* melalui konseling kelompok diterapkan untuk meningkatkan konsep diri siswa?
2. Bagaimana prosedur penerapan teknik *self management* melalui konseling kelompok untuk meningkatkan konsep diri siswa?
3. Apakah penerapan teknik *self management* melalui konseling kelompok efektif untuk meningkatkan konsep diri siswa?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka penulisan skripsi ini bertujuan untuk mengetahui :

1. Alasan penerapan teknik *self management* melalui konseling kelompok untuk meningkatkan konsep diri siswa.
2. Prosedur penerapan teknik *self management* melalui konseling kelompok untuk meningkatkan konsep diri siswa.
3. Efektivitas penerapan teknik *self management* melalui konseling kelompok untuk meningkatkan konsep diri siswa.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dalam penulisan skripsi ini sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis

Skripsi ini diharapkan dapat bermanfaat untuk memperkaya pengetahuan dan wawasan tentang ilmu bimbingan konseling secara khusus memahami teknik *self management* melalui layanan konseling kelompok untuk meningkatkan konsep diri siswa.

2. Manfaat praktis

a. Bagi Guru BK

Skripsi ini dapat bermanfaat bagi guru BK agar lebih meningkatkan wawasan dan keterampilan dalam penggunaan teknik *self management* melalui konseling kelompok untuk meningkatkan konsep diri siswa.

b. Bagi penulis

Skripsi ini diharapkan dapat bermanfaat untuk menambah keterampilan penulis untuk menerapkan teknik *self ,management* melalui konseling kelompok dalam meningkatkan konsep diri siswa