

KONSELING INDIVIDU METODE *COUNTERING* UNTUK MENINGKATKAN KONSEP DIRI SISWA

Titasari Wijayanti

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
titasariwijayanti@mhs.unesa.ac.id

Elisabeth Christiana, S.Pd.,M.Pd

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
elisabethchristiana@unesa.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan konseling individu metode *countering* untuk meningkatkan konsep diri siswa kelas X MIA-5 MAN Sidoarjo. Penelitian ini menggunakan desain *pre experimental design* dengan bentuk *one group pre-test and post-test design*. Dengan subyek yang memiliki konsep diri rendah sebanyak 4 siswa. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini berupa angket konsep diri dengan 34 item pernyataan.

Teknik analisis data menggunakan *uji tanda*. Hasil analisis menunjukkan bahwa diketahui nilai Z adalah -1841 dan nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,016. Bila dalam ketetapan α (taraf kesalahan) sebesar 5% maka $0,016 < 0,05$ jadi dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Jadi dapat disimpulkan bahwa penerapan konseling individu teknik *Self-talk* dapat meningkatkan konsep diri siswa kelas X MIA-5 MAN Sidoarjo.

Kata kunci : Konsep Diri, *Self-talk*, Metode *Countering*

Abstract

This study aims to determine the application of individual counseling techniques Self-talk to improve self-concept students class X MIA-5 MAN Sidoarjo. This research uses pre experimental design with one group pre-test and post-test design. With subjects who have low self-concept as many as 4 students. Data collection techniques in this study in the form of a questionnaire of career selection capabilities with 34 items statement.

Data analysis technique using sign test. The result of analysis shows that the value of Z is -1841 and Asymp value. Sig. (2-tailed) of 0.016. If in the determination α (error rate) of 5% then $0.016 < 0.05$ so it can be concluded that H_0 is rejected and H_a accepted. So it can be concluded that the application of individual counseling countering method can improve self-concept students of class X MIA-5 MAN Sidoarjo

Keyword : *Self-Concept, Self-Talk, Method Countering*

PENDAHULUAN

Manusia merupakan makhluk paling sempurna karena diciptakan beserta dengan akal pikiran. Pola pikir setiap manusia tidak sama dan berbeda-beda. Mereka dapat menjadi subyek dalam melakukan sebuah penelitian dan juga sekaligus menjadi objek yang diteliti. Itu karena manusia memiliki pemikiran yang kompleks dan tidak pernah habis untuk diteliti maupun diteliti.

Pemikiran manusia terhadap sesuatu dapat berubah-ubah bergantung dengan macamnya informasi yang didapat dan dipelajari. Manusia selalu memikirkan tentang dirinya dan juga lingkungan sekitar termasuk orang lain. Pengaruh perubahan

pemikiran manusia dipengaruhi oleh pengetahuan dalam diri dan juga kondisi lingkungan sosialnya. Proses penyerapan informasi yang dilakukan oleh manusia akan membentuk sebuah pola pikir. Pola pikir inilah yang akan membentuk sebuah konsep diri dalam manusia.

Konsep diri menentukan bagaimana kepribadian seseorang terbentuk yang dapat mempengaruhi berbagai hal dalam individu berperilaku termasuk dalam proses belajar. Jika individu menunjukkan prestasi serta peningkatan belajar maka terbentuklah konsep diri positif. Karena di beberapa penelitian menyatakan bahwa prestasi serta motivasi belajar yang rendah diakibatkan karena munculnya pernyataan negatif tentang dirinya, misal merasa bodoh dan tidak mampu.

Konsep Diri adalah bagaian yang penting bagi manusia dalam bersikap. Konsep diri terbentuk melalui proses penyerapan informasi individu terhadap dirinya sendiri dan juga lingkungan. Tidak hanya itu, dari informasi itulah manusia mulai menilai serta mengevaluasi pandangan dirinya terhadap diri sendiri dan juga orang lain. karena itulah pemahaman itu dapat berubah seiring dengan pengalaman dari penyerapan informasi individu tersebut.

Penelitian yang dilakukan oleh Uliyah (2004) menyatakan bahwa remaja tidak dilahirkan dengan konsep diri tertentu. konsep diri terbentuk melalui proses belajar yang berlangsung sejak masa pertumbuhan hingga dewasa. Lingkungan, pengalaman, dan pola asuh orang tua turut berperan terhadap pembentukan konsep diri seseorang. Ciri khas individu yang mempunyai konsep diri negatif ialah sangat peka terhadap kritikan dan merespon berlebihan terhadap pujian. Penilaian dan sikap individu inilah yang kemudian disebut konsep diri

Orang dengan konsep diri negatif mengalami hambatan dalam interaksi dengan lingkungan sosialnya. Menganggap dirinya kurang mampu berinteraksi dengan orang-orang lain. Konsep diri yang positif akan membentuk berbagai hal yang positif seperti berpikir positif, motivasi, pemahaman terhadap diri sendiri, meningkatkan rasa percaya diri dan lain sebagainya. Dengan adanya pengkonsep diri yang positif, maka akan memudahkan seseorang dalam mencapai tujuannya. Meudahkan seseorang dalam proses belajar, sehingga dapat menunjang prestasi belajar yang baik.

Berdasarkan hasil *need assesment* dengan menggunakan Daftar Cek Masalah yang disebut juga DCM di Madrasah Aliyah Negeri Sidoarjo yang selanjutnya disebut MAN Sidoarjo pada tanggal 24 Juli 2017, diperoleh skor tertinggi di Bidang Hubungan Pribadi dengan prosentase 30% siswa yang memiliki masalah mengenai pandangan individu terhadap dirinya dan orang lain di kelas X-A5 dengan pernyataan antara lain; iri terhadap orang lain, menyesali diri sendiri, merasa dirinya tidak sebaik orang lain, ingin hidup lebih tenang dan sering merasa curiga terhadap orang lain. Didukung pula dengan hasil wawancara dengan dua siswa di kelas tersebut yang diperoleh informasi bahwa mereka merasa tidak pantas mendapatkan teman yang pandai dikarenakan mereka bukan termasuk anak dengan pretasi yang tinggi. Perilaku yang ditunjukkan yaitu terbentuknya kelompok siswa yang merasa memiliki kemampuan yang sama. Individu akan menarik diri

dari lingkungan yang ia anggap tidak sepadan dengan dirinya. Jika tidak segera diatasi akan sangat mengganggu dalam proses belajar siswa kedepannya. Diperlukan layanan yang tepat untuk membantu siswa dalam mengatasi hal tersebut.

Treatment yang telah diberikan oleh guru Bimbingan dan Konseling yaitu bimbingan klasikal dengan materi motivasi. Layanan tersebut diberikan satu minggu sekali disesuaikan dengan jam pelajaran BK di kelas. Akan tetapi tindakan tersebut tidak menunjukkan perubahan yang signifikan dalam meningkatkan konsep diri positif.

Ada banyak teknik atau metode yang terdapat dalam bimbingan dan konseling, dan salah satunya yang direkomendasikan untuk membantu siswa dalam meningkatkan konsep diri positif yaitu dengan menggunakan metode *countering*. Dalam beberapa artikel, buku dan jurnal disebutkan bahwa teknik ini bagian dari Konseling Kognitif.

Self-Talk merupakan pembicaraan yang dilakukan terhadap diri sendiri yang dapat memperkuat keyakinan positif maupun negatif dan mampu mengubah perilaku tertentu. Teknik *Self-Talk* ini merestruktur pikiran-pikiran negatif konseli menjadi lebih positif yang mampu mempengaruhi reaksi-reaksi dalam bentuk tindakan.

Davis (1995:103) menambahkan bahwa bila *Self-talk* itu dilakukan secara akurat dan berhubungan dengan realitas, berarti orang tersebut berfungsi dengan baik. Namun, bila sebaliknya, maka orang tersebut dapat mengalami stres dan gangguan emosional. *Self-talk* dianggap efektif karena dalam penerapannya tidak membutuhkan waktu dan tempat yang khusus.

Berdasarkan hasil tersebut maka akan dilaksanakan penelitian dengan judul konseling individu metode *countering* untuk meningkatkan konsep diri siswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini mengenai penerapan konseling individu dengan metode *countering* untuk meningkatkan konsep diri siswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif, yaitu pendekatan yang dirancang untuk penelitian yang menggunakan data kuantitatif.

Penelitian ini menggunakan rancangan *one group pre-test post-test design* yang merupakan penelitian praeksperimental dengan memberikan pengukuran awal (*pre-test*) pada subyek lalu diberikan perlakuan dan kemudian melaksanakan pengukuran akhir (*post-test*).

Adapun langkah-langkah metode *countering* adalah sebagai berikut:

Jadwal	Tahap	Kegiatan
1	Tahap Awal	<i>Building Rapport</i> Tahap 1 Mengidentifikasi <i>self-talk</i> negatif Tahap 2 Memeriksa tujuan dan fungsidiari <i>self-talk</i> negatif
2		Tahap 3 Mengembangkan <i>counters</i> berupa <i>Self-talk</i> positif
3	Tahap Pertengahan Tahap Akhir	Tahap 4 Memeriksa kembali tujuan dan fungsi <i>counters</i> berupa <i>Self-talk</i> positif Tahap 5 Melatih dan mempraktikkan <i>Self-talk</i> positif Refleksi keseluruhan

Tabel 1
Langkah-langkah Konseling Individu Metode *Countering*

Penelitian ini menggunakan teknik *nonprobability sampling* yaitu *purposive sampling* dan diperoleh 4 siswa kelas X Madrasah Aliyah Negeri Sidoarjo yang teridentifikasi memiliki konsep diri negatif.

Pengumpulan data menggunakan Angket Konsep Diri berjumlah 25 item pernyataan yang telah di uji coba, validitas dan reliabilitas menggunakan SPSS versi 21. Selanjutnya data penelitian dianalisis dengan menggunakan teknik analisis uji *wilcoxon* statistika *non-parametrik* dengan bantuan SPSS versi 21 dengan langkah-langkah sebagai berikut:

1. Membuat tabel skor *pre-test* dan *post-test*
2. Masukkan data tersebut ke SPSS, klik *Analyze*, klik *nonparametrik test*, klik *Related Sample*
3. Masukkan data *pre-test* dan *post-test* ke kotak variabel 1 dan variabel 2. Centang *wilcoxon* dan tekan *OK*
4. Membandingkan hasil t_{hitung} dengan taraf signifikan 5%
5. Mementukan rumus keputusan
 - a. H_0 diterima jika $\alpha \leq p_{tabel}$
 - b. H_0 ditolak dan H_a diterima jika $\alpha > p_{tabel}$
6. Hipotesis:

H_a : Konseling Individu metode *countering* dapat meningkatkan konsep diri

H_0 : Konseling Individu metode *countering* tidak dapat meningkatkan konsep diri siswa.

HASIL

Dalam penelitian ini perlakuan diberikan kepada 4 siswa yang memiliki skor konsep diri yang rendah dengan menggunakan metode *countering* dalam konseling individu. Dalam pelaksanaannya tidak dapat dilakukan hanya dalam satu kali pertemuan saja, akan tetapi membutuhkan beberapa kali pertemuan. Pertemuan dalam pelaksanaan konseling dalam penelitian ini dilakukan sebanyak tiga kali pertemuan tiap konseli.

Berikut hasil *pre-test* yang diperoleh:

No.	Subyek	Skor	Kategori
1	CD	65	Rendah
2	AM	68	Rendah
3	NN	67	Rendah
4	SF	60	Rendah

Tabel 2
Hasil *pre-test*

Hasil skor angket *pre-test* konsep diri diatas menunjukkan kondisi awal sebelum subyek mendapatkan perlakuan. Setelah mengetahui hasil *pre-test*, maka diberikan *teratment* berupa konseling individu metode *countering* pada siswa kelas X MIA-5 yang teridentifikasi memiliki konsep diri negatif.

Setelah diberikan perlakuan dengan konseling individu metode *countering* kepada empat subyek yang memiliki konsep diri negatif, maka selanjutnya diberikan pengukuran akhir (*post-test*) pada tanggal 20 April 2018. Adapun data yang diperoleh dari hasil *post-test* yakni sebagai berikut:

No.	Nama	Skor	Kategori
1	CD	80	sedang
2	AM	75	sedang
3	NN	80	sedang
4	SF	79	sedang

Tabel 3
Hasil skor *post-test*

Berdasarkan tabel diatas, maka dapat diketahui bahwa dari empat siswa yang memiliki konsep diri negatif, setelah diberikan perlakuan subyek mengalami peningkatan skor.

Diperoleh hasil nilai pada *pre-test* dan *post-test* sebagai berikut:

No	Subjek	Pre-test	Post-test	Ket
1.	CD	65	80	Meningkat
2.	AM	68	75	Meningkat
3.	NN	67	80	Meningkat
4.	SF	60	79	Meningkat
	MEAN	65	78,5	

Tabel 4
Hasil Analisis *Pre-test* dan *Post-test*

Setelah diketahui hasil dari *pre-test* dan *post-test*, selanjutnya membandingkan skor keduanya untuk mengetahui perbedaan sebelum dan sesudah perlakuan. Hal tersebut menggunakan statistik non parametrik yaitu uji *wilcoxon* dengan bantuan SPSS versi 21.

Dari hasil penghitungan tabel diketahui bahwa setiap subjek mengalami peningkatan skor dan skor rata-rata juga meningkat. Peningkatan penyesuaian diri antara *pre-test* dan *post-test*, diketahui mean *pre-test* = 65 dan mean *post-test* = 78,5 dengan selisih sebanyak 13,5.

Data hasil analisis uji *wilcoxon* dapat dilihat dari tabel berikut:

<i>Wilcoxon Signed Ranks Test</i>				
Ranks				
		<i>N</i>	<i>Mean Rank</i>	<i>Sum of Ranks</i>
<i>Posttes – Pretest</i>	<i>Negative Ranks</i>	0 ^a	0	0
	<i>Positive Ranks</i>	4 ^b	2,5	10
	<i>Ties</i>	0 ^c		
	Total	4		
<i>a. Posttes < Pretest</i>				
<i>b. Posttes > Pretest</i>				
<i>c. Posttes = Pretest</i>				
Test Statistics^a				
		<i>Posttes – Pretest</i>		
	<i>Z</i>	-1.841 ^b		
	<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>	0,016		
<i>a. Wilcoxon Signed Ranks Test</i>				
<i>b. Based on negative ranks.</i>				

Tabel 5
Hasil Uji Wilcoxon

PEMBAHASAN

Penelitian penerapan konseling individu metode *countering* untuk meningkatkan konsep diri siswa ini merupakan penelitian jenis praeksperimental dengan menggunakan model *one group pre-test and post-test design*. Bentuk desain ini adalah memberikan *pre-test* terlebih dahulu sebelum diberi perlakuan pada suatu kelompok tanpa adanya kelompok pembanding dan kemudian akan diberikan *post-test* setelah diberi perlakuan. Hasil *pre-test* dan *post-test* kemudian dibandingkan untuk mengetahui perbedaan sebelum dan sesudah perlakuan. Penerapan konseling metode *countering* ini hanya terbatas untuk menguji ada peningkatan konsep diri atau tidak yang semula rendah menjadi tinggi. Penelitian ini melibatkan siswa kelas X MIA-5 MAN Sidoarjo, karena terindikasi ada beberapa siswa di kelas tersebut memiliki tingkat konsep diri yang rendah.

Setelah menentukan kelas penelitian, selanjutnya melakukan *pre-test* untuk mengetahui kondisi awal siswa yang akan dijadikan subjek

penelitian. Dari hasil penyebaran angket *pre-test* didapatkan 4 siswa yang terindikasi memiliki konsep diri rendah, kemudian 4 siswa tersebut dijadikan subjek dalam penelitian ini. Siswa tersebut diberikan konseling dengan metode *countering* untuk meningkatkan konsep diri. 4 subyek tersebut kemudian diberikan konseling dengan menggunakan metode *countering* agar tingkat atau skor konsep diri mengalami peningkatan. Perlakuan yang diberikan terhadap masing-masing subyek sebanyak 3 sesi konseling.

Dalam perbedaan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan, juga diperkuat oleh hasil penghitungan uji statistik non parametrik yaitu uji *Wilcoxon*. Setelah siswa diberikan perlakuan, maka siswa juga diberikan angket *post-test*. Angket *post-test* ini sama dengan angket saat *pre-test*. Teknik analisis data menggunakan uji *Wilcoxon* dengan bantuan SPSS versi 21. Hasil analisis menunjukkan bahwa diketahui nilai *Z* adalah -1841 dan nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,016. Bila dalam ketetapan α (taraf kesalahan) sebesar 5% maka $0,016 < 0,05$ jadi dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Jadi dapat disimpulkan bahwa penerapan konseling individu metode *countering* dapat meningkatkan konsep diri siswa kelas X MIA-5 MAN Sidoarjo.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan di atas, dapat disimpulkan bahwa konseling individu metode *countering* dapat meningkatkan konsep diri siswa X MIA5 MAN Sidoarjo tahun ajaran 2017/2018.

SARAN

Dari penelitian ini yang telah dilakukan peneliti dapat memberikan saran sebagai berikut :

1. Untuk konselor sekolah

Bagi konselor diharapkan dapat menerapkan konseling individu metode *countering* dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling khususnya dalam membantu siswa yang memiliki konsep diri rendah.

2. Untuk pihak sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan bisa menjadi bahan masukan bagi sekolah dalam pelaksanaan bimbingan konseling karena bimbingan konseling mempunyai berbagai cara dalam penyelesaian masalah, tidak hanya konseling individu tetapi bisa dengan cara bimbingan kelompok atau pun konseling kelompok dengan berbagai teknik lain yang bisa membantu siswa dalam penyelesaian sesuatu permasalahan yang dihadapi sehingga siswa tidak mengalami kecemasan, atau ketakutan-ketakutan yang berlebih.

3. Untuk Penelitian lain

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu acuan yang dapat dikembangkan dalam melakukan penelitian selanjutnya berkaitan dengan konseling individu dengan metode *countering*.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto. Suharsimi, 2006, *Prosedur Penelitian* Jakarta: Rineka Cipta
- Burns, R. B. (1993). *Konsep Diri: Teori, Pengukuran, Perkembangan, dan Perilaku*. (Alih bahasa: Eddy). Jakarta: Arcan.
- Centi, J Paul. 1993. *Mengapa Rendah Diri?*. Yogyakarta: Kansius
- Davis, M., E.R.Eshelman., M.McKay.(1995). *Panduan Relaksasi dan Reduksi*
- Pudjijogjanti, C, 1993, *Konsep Diri Dalam Pendidikan*, Jakarta: Arcan.
- Rola, F. 2006. *Hubungan Konsep Diri dengan Motif Berprestasi pada Remaja* (<http://www.Digitizedlibrary.USU.ac.id/Psikologi/html>).
- Tarwoto dan Wartonah. (2003). *Kebutuhan Dasar Manusia dan Proses Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika