

PENERAPAN STRATEGI PENGUBAHAN POLA BERFIKIR UNTUK MENINGKATKAN HARGA DIRI PADA SISWA KELAS VIII-D MTSN MOJOSARI

Novitasari

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
email : novitasari86@yahoo.co.id

Dr. Najlatum Nakiyah, S.Ag., M.Pd.

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
email : prodi_bk_unesa@yahoo.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan menguji strategi pengubahan pola berfikir untuk meningkatkan harga diri. Penelitian ini menggunakan rancangan *pre-experiment design* berupa *one group pre test-post test design*. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah angket tertutup dengan 2 pilihan jawaban untuk mengetahui skor harga diri siswa. Subyek dalam penelitian ini berjumlah 5 siswa kelas VIII-D di MTSN Mojosari yang memiliki harga diri berkategori rendah. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis *statistic non parametric* dengan Uji Tanda.

Hasil analisis data menunjukkan tanda positif (+) berjumlah 5 yang bertindak sebagai N (banyaknya pasangan) dan x (banyaknya tanda yang lebih sedikit) berjumlah 0. Dengan melihat tabel tes binominal dengan ketentuan $N=5$ dan $x = 0$, maka diperoleh kemungkinan p (kemungkinan harga di bawah H_0) = 0.031. Bila ketetapan α (taraf kesalahan) 5% adalah 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa harga $0,031 < 0,05$ Dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima, oleh sebab itu dapat dikatakan bahwa ada perbedaan signifikan pada skor harga diri siswa antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan teknik strategi pengubahan pola berfikir.

Kata kunci : strategi pengubahan pola pikir, harga diri

Abstract

This research aims to examine the Cognitive Restructuring Strategies to enhance self-esteem. This research uses a pre-experiment design design a one-group pretest-posttest design. Data collection method used was a questionnaire enclosed with 2 answer choices to determine the students' self-esteem scores. The subjects in this study consist of 5 students of class VIII-D in Kirkcaldy MTSN Mojosari who have low self-esteem category. The data analysis technique used is non-parametric statistical analysis of the test mark.

Results of data analysis showed a positive sign (+) accounted for 5 which act as N (number of pairs) and x (number sign less) totaled 0. By looking at the table binominal test with the provisions of $N = 5$ and $x = 0$, the obtained probability p (possible value under H_0) = 0.031. If the provision α (standard error) of 5% is 0.05, it can be concluded that the value of $0.031 < 0.05$ Thus H_0 is rejected and H_a is accepted, therefore it can be said that there are significant differences in self-esteem scores between before and after the treatment cognitive restructuring strategies.

Keywords: cognitive restructuring strategies, self-esteem

PENDAHULUAN

Harga diri bukan merupakan faktor bawaan tetapi merupakan hasil bentukan dan dapat dibangun melalui proses interaksi individu dengan lingkungan sekitar. Proses terbentuknya harga diri individu dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal dapat berasal dari jenis kelamin, intelegensi, kondisi fisik sedangkan faktor eksternal berasal dari lingkungan sosial, sekolah dan keluarga.

Harga diri merupakan kebutuhan yang harus terpenuhi demi memperoleh keberhasilan hidup dalam berkeluarga, sekolah dan masyarakat. Harga diri seseorang bisa menjadi harga diri tinggi dan harga diri rendah. Remaja yang harga dirinya tinggi atau memandang positif harga dirinya maka mereka akan mudah untuk menghadapi konflik dan bertahan atas tekanan negatif. Mereka yang cenderung memiliki harga diri tinggi cenderung mudah tersenyum, juga lebih siap dan menikmati hidup. Remaja yang memiliki harga diri tinggi akan memiliki karakter yang realistis, dan juga bersifat optimis.

Institusi pendidikan sebagai salah satu faktor yang ikut berperan serta dalam pembentukan harga diri siswa, sudah selayaknya berpartisipasi secara aktif dalam proses tersebut. Sebab secara psikologis, siswa pada tataran usia SMP/MTs. mengalami masa peralihan dari masa anak menuju masa dewasa, remaja merupakan masa yang penuh dengan kesulitan dan gejala, baik bagi remaja sendiri maupun bagi orang tuanya sering kali karena ketidaktahuan dari orang tua mengenai keadaan masa remaja tersebut ternyata dapat menimbulkan bentrokan dan kesalahpahaman antar remaja dan orang tua yakni dalam keluarga atau remaja dengan lingkungannya. Padahal perkembangan harga diri pada seorang remaja akan menentukan keberhasilan maupun kegagalan dimasa mendatang.

Berdasarkan informasi dari guru BK diketahui bahwa kelas yang mengalami persoalan dengan harga diri dan diindikasikan memiliki harga diri rendah adalah kelas VIII-D. Informasi tersebut didukung tahap penelitian awal yang dilakukan peneliti ditemukan data bahwa 15 siswa atau sekitar 38% - 40% dari 39 siswa kelas VIII D yang memiliki gejala percaya

diri rendah, penerimaan diri rendah, anggapan tidak berharga terhadap diri sendiri, mudah menyalahkan diri sendiri, sulit bergaul karena merasa dirinya tidak memiliki daya tarik untuk berinteraksi dengan teman sebaya, yang kesemuanya mengarah pada ciri-ciri harga diri rendah. Salah satu contoh kongkrit adalah seorang siswi sering menyendiri dan duduk di pojokan kelas karena menganggap dirinya rendah, kurang pantas bergaul dengan temannya, karena merasa bukan dari keluarga yang status ekonominya baik.

Gejala tersebut mengarah pada identifikasi harga diri rendah yang dikemukakan oleh Rosenberg (dalam Burn, 1993:69), bahwa individu yang memiliki harga diri tinggi dapat menghormati dirinya dan menganggap dirinya sebagai individu yang berguna. Sebaliknya, individu yang memiliki harga diri rendah tidak dapat menerima dirinya, menganggap dirinya tidak berguna dan memiliki banyak kekurangan. Karena itu siswa perlu mendapatkan bimbingan konseling di sekolah guna membantu meningkatkan harga diri yang positif, sehingga dapat mencapai tugas perkembangan yang maksimal sesuai dengan kapasitas dan potensinya.

Salah satu cara yang ditempuh dalam memberikan alternatif bantuan bagi penyelesaian permasalahan siswa yang dihadapi yaitu dengan memberikan konseling dengan menerapkan strategi perubahan pola pikir (*Cognitive Restructuring*) yang bertujuan dapat membantu siswa untuk menetapkan hubungan antara persepsi atau kognisi yang salah atau menyalahkan diri dan mengganti persepsi atau kognisi tersebut dengan persepsi yang lebih meningkatkan diri. Hal ini sejalan dengan yang dikemukakan oleh Cleghron (1998), Branden (2001), dan Khalsa (2008) bahwa salah satu cara untuk meningkatkan harga diri yaitu dengan menekankan pada pikiran-pikiran yang membina dan melepaskan pikiran-pikiran yang tidak membina.

Berdasarkan permasalahan diatas, perlu diuji kesesuaian teori tersebut dengan kenyataan di lapangan dan khususnya apakah strategi perubahan pola fikir dapat dijadikan salah satu alternatif bantuan yang diberikan untuk membantu meningkatkan harga diri pada siswa kelas VIII D MTSN Mojosari. Karena itu secara

umum dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut "Apakah strategi pengubahan pola berfikir dapat meningkatkan harga diri pada siswa kelas VIII-D MTSN Mojosari?"

Tujuan penelitian ini secara umum bertujuan untuk menguji apakah strategi pengubahan pola berfikir dapat digunakan untuk meningkatkan harga diri, selanjutnya secara operasional untuk mengetahui ada tidaknya peningkatan yang signifikan pada skor harga diri siswa antara sebelum dan sesudah diberikan strategi pengubahan pola berfikir pada siswa kelas VIII-D MTSN Mojosari.

Dalam penelitian ini diasumsikan bahwa:

- a) Setiap individu memiliki harga diri yang berbeda-beda.
- b) Strategi pengubahan pola berfikir merupakan salah satu strategi yang dapat digunakan untuk meningkatkan harga diri,
- c) Siswa kelas VIII-D dapat menerapkan strategi pengubahan pola berfikir.

Batasan penelitian ini meliputi; a) terbatas untuk menguji penerapan strategi pengubahan pola berfikir untuk meningkatkan harga diri siswa yang memiliki harga diri rendah, dengan tidak memperhatikan variabel yang lain. b) subyek penelitian adalah kelas VIII-D yang memiliki rasa harga diri rendah. c) Alat pengumpul data yang digunakan peneliti adalah angket.

Kajian Pustaka Harga Diri

Menurut Branden (2001) harga diri merupakan aspek kepribadian yang paling penting dalam proses berfikir, tingkat emosi, keputusan yang diambil, nilai-nilai yang dianut serta penentuan tujuan hidup. Harga diri mencakup dua komponen yaitu perasaan akan kompetensi pribadi dan perasaan akan penghargaan diri pribadi. Seseorang akan menyadari dan menghargai dirinya jika mampu menerima diri pribadinya.

Rosenberg (dalam Burn, 1993:69) mengemukakan harga diri adalah perasaan harga diri didalam nada yang serupa sehingga suatu sikap positif atau negatif terhadap obyek khusus yaitu diri. Sedangkan Coopersmith (dalam Berne, 2002:17) mendefinisikan harga diri merupakan penilaian yang dibuat oleh seseorang dan biasanya tetap tentang dirinya: hal itu

menyatakan sikap menyetujui dan tidak menyetujui: dan menunjukkan sejauh mana orang menganggap dirinya mampu, berarti, sukses dan berharga.

Menurut Bradshaw (dalam Ghufron dan Rini, 2011:40) proses pembentukan harga diri telah dimulai saat bayi merasakan tepukan pertama kali yang diterima orang mengenai kelahirannya. Menurut Mukhlis (dalam Ghufron dan Rini, 2011:41) mengatakan bahwa pembentuk harga diri pada individu dimulai sejak individu mempunyai pengalaman dan interaksi sosial yang sebelumnya didahului dengan kemampuan mengadakan persepsi. Olok-olok, hukuman, perintah, dan larangan yang berlebihan akan membuat anak merasa tidak dihargai. Menurut Coopersmith (dalam Ghufron & Rini, 2011:44), terdapat lima faktor yang mempengaruhi harga diri yaitu: jenis kelamin, inteligensi, kondisi fisik, lingkungan sosial, dan lingkungan keluarga,

Secara umum Branden (2001) menyebutkan harga diri terbagi menjadi tiga tingkatan dan tiap-tiap tingkatan itu memiliki karakteristik masing-masing. Tiga tingkatan harga diri tersebut yaitu harga diri yang kokoh, harga diri rata-rata, dan harga diri yang rapuh. Harga diri yang kokoh sering juga disebut harga diri tinggi, sedangkan harga diri yang rapuh sering disebut harga diri rendah. Selanjutnya harga diri rendah dapat diidentifikasi sebagai berikut: Kurang percaya diri, takut bila mengalami kegagalan, mudah menyalahkan diri, tidak tahan terhadap kritikan, mudah terpengaruh oleh lingkungan, kurang dapat mengekspresikan diri, tidak mampu melihat kemampuan, dan merasa asing dengan dirinya sendiri (Branden, 2001).

Sedangkan lebih terperinci, Coopersmith (dalam Rahmawati, 2006) mengemukakan bahwa harga diri dibedakan menjadi tiga jenis jika dilihat dari karakteristik individu, yakni harga diri rendah, harga diri sedang, dan harga diri tinggi.

- a. Individu dengan harga diri tinggi (*high self-esteem*)

Individu yang memiliki harga diri tinggi memiliki karakteristik 1) aktif dan dapat mengekspresikan diri dengan baik, 2) berhasil dalam bidang akademik. Terlebih dalam mengadakan hubungan sosial, 3) dapat menerima kritik dengan baik, 4) percaya terhadap persepsi dan

dirinya sendiri, 5) tidak terpaku pada dirinya sendiri atau tidak hanya memikirkan kesulitannya sendiri, 6) keyakinan akan dirinya tidak berdasarkan pada fantasinya karena memang mempunyai kemampuan, kecakapan sosial dan kualitas diri yang tinggi, 7) tidak terpengaruh pada penilaian diri dari orang lain tentang sifat atau kepribadiannya, baik itu positif maupun negatif, 8) akan menyesuaikan diri dengan mudah pada suatu lingkaran yang belum jelas, dan 9) akan lebih banyak menghasilkan suasana yang berhubungan dengan kesuksesan sehingga tingkat kecemasan dan perasaan tidak aman yang rendah serta memiliki daya pertahanan yang tidak seimbang

b. Individu dengan harga diri sedang (*medium self-esteem*)

Karakteristik individu dengan harga diri sedang hampir sama dengan karakteristik individu yang memiliki harga diri tinggi, terutama dalam kualitas, perilaku dan sikap. Pernyataan diri mereka memang positif, namun cenderung kurang moderat (menghindarkan perilaku atau pengungkapan ekstrem).

c. Individu dengan harga diri rendah (*low self-esteem*)

Individu yang memiliki harga diri rendah memiliki karakteristik meliputi 1) memiliki perasaan inferior, 2) takut dan mengalami kegagalan dalam mengadakan hubungan sosial, 3) terlihat sebagai orang yang putus asa dan depresi, 4) merasa ditinggalkan dan tidak diperhatikan, 5) kurang dapat mengekspresikan diri, 6) sangat tergantung pada lingkungan, 7) tidak konsisten, 8) secara pasif akan selalu mengikuti apa saja yang ada dilingkungannya, 9) menggunakan banyak taktik pertahanan diri. Dan 10) mudah mengakui kesalahan.

Menurut Coopersmith (dalam Ghufron & Rini, 2011:44), terdapat lima faktor yang mempengaruhi harga diri yaitu:

a. Faktor Jenis Kelamin

Wanita selalu merasa harga dirinya lebih rendah daripada pria, seperti perasaan kurang mampu, kepercayaan diri yang kurang mampu, atau merasa harus dilindungi. Hal ini terjadi mungkin karena peran orang tua dan harapan-

harapan masyarakat yang berbeda-beda baik pada pria maupun wanita.

b. Inteligensi

Individu dengan harga diri yang tinggi akan mencapai prestasi akademik yang tinggi daripada individu dengan harga diri yang rendah. Dan individu yang memiliki harga diri yang tinggi memiliki skor intelegensi yang lebih baik, taraf aspirasi yang lebih baik, dan selalu berusaha keras.

c. Kondisi Fisik

Individu dengan kondisi fisik yang menarik cenderung memiliki harga diri yang lebih baik dibandingkan dengan kondisi fisik yang kurang menarik. Begitu pula dengan remaja yang terlalu memikirkan masalah ukuran dan bentuk tubuhnya. Mereka akan berusaha mati-matian untuk bisa mempertahankan bentuk tubuh atau menurunkan berat badannya.

d. Lingkungan Keluarga

Perlakuan adil, pemberian kesempatan untuk aktif dan mendidik yang demokratis akan membuat anak mendapat harga diri yang tinggi. Berkenaan dengan hal tersebut, Savar sependapat bahwa keluarga berperan dalam menentukan perkembangan harga diri anak. Orang tua yang sering memberi hukuman dan larangan tanpa alasan dapat menyebabkan anak merasa tidak berharga.

e. Lingkungan Sosial

Harga diri merupakan hasil dari proses lingkungan, penghargaan, penerimaan, dan perlakuan orang lain kepadanya. Ada beberapa ubahan dalam harga diri yang dapat dijelaskan melalui konsep-konsep kesuksesan, nilai, aspirasi dan mekanisme pertahanan diri. Kesuksesan tersebut dapat timbul melalui pengalaman dalam lingkungan, kesuksesan dalam bidang tertentu, kompetisi, dan nilai kebaikan.

Berdasarkan beberapa pendapat tersebut secara umum dapat dipahami bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi harga diri dapat dibedakan menjadi dua kelompok yaitu : Faktor internal individu: jenis kelamin, intelegensi, kondisi fisik individu, dan faktor eksternal individu: lingkungan sosial, sekolah, sosial, dan keluarga.

Branden (2001) menyebutkan bahwa manfaat harga diri tinggi adalah sebagai berikut:

- a. Individu semakin ambisius, tidak hanya dalam berkarir dan urusan financial, tetapi dalam hal-hal yang ditemui dalam kehidupan baik secara emosional, kreatif, dan konstruktif.
- b. Individu akan memiliki harapan yang besar dalam membangun hubungan yang baik dan konstruktif.
- c. Individu akan semakin hormat dan bijak dalam memperlakukan orang lain karena tidak memandang orang lain sebagai ancamkn.
- d. Sebagai *immune system* (sistem kekebalan pribadi) yang dapat menyediakan daya tahan kekuatan dalam menghadapi kritikan serta segala permasalahan yang terjadi pada kehidupan nyata.

Beberapa langkah yang dapat dilakukan untuk meningkatkan harga diri rendah adalah; mengidentifikasi penyebab dari harga diri rendah, dukungan emosional dan penerimaan sosial prestasi dan mengatasi masalah (santrock, 2004:339)

Strategi Perubahan Pola Berfikir

Cormier dan Cormier mengartikan bahwa strategi perubahan pola berfikir merupakan salah satu strategi atau prosedur membantu klien untuk menetapkan hubungan antara persepsi dan kognisinya dengan emosi dan perilakunya, dan untuk mengidentifikasi persepsi atau kognisi tersebut dengan persepsi yang lebih meningkatkan diri. (Nursalim, 2005:48),

Menurut Ellis (dalam Nursalim, 2005:47), menyatakan bahwa: Strategi perubahan pola berfikir memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan diri negatif dan keyakinan-keyakinan klien yang tidak rasional, menggunakan asumsi bahwa respon-respon perilaku dan emosional yang tidak adaptif dipengaruhi oleh keyakinan sikap, dan persepsi (kognisi) klien.

Menurut Nursalim, (2005:47), tujuan penerapan strategi perubahan pola berfikir tidak hanya untuk membantu klien belajar mengenal dan menghentikan pikiran-pikiran negatif/merusak diri, tetapi juga mengganti pikiran-pikiran tersebut dengan pikiran yang positif.

Dengan demikian, penerapan strategi perubahan pola berfikir adalah strategi yang bertujuan untuk menghentikan pikiran-pikiran negatif konseli dan menggantinya dengan pikiran-pikiran positif serta membantu mengubah pandangan negatif pada kegagalan dan membuat konseli bersedia untuk melaksanakan kegiatan yang diinginkan.

Dalam penelitian ini, penerapan strategi dilakukan dengan tahapan-tahapan sebagai berikut:

Pertama, tahap rasional. Konselor berupaya menjelaskan tujuan dilaksanakan proses konseling individu kepada konseli. Juga menjelaskan prosedur konseling yang akan dilakukan terhadap konseli.

Tahap kedua, yaitu identifikasi pikiran konseli, pengenalan pikiran negatif penyebab harga diri rendah dan pengenalan pikiran positif untuk meningkatkan harga diri. Pada tahap ini, konselor berupaya mengetahui permasalahan yang menjadi sebab rendahnya harga diri pada konseli, sehingga mudah untuk memberikan terapi dalam konseling individu.

Tahap ketiga adalah pengenalan dan latihan *coping thought*. Mengenal dan melatih pikiran positif untuk meningkatkan harga diri. Tahapan ini merupakan latihan, yaitu konselor memberikan latihan kepada konseli secara langsung untuk menghentikan pikiran-pikiran konseli yang negatif, sambil memberikan alternatif pikiran-pikiran positif sebagai konsekuensi upaya peningkatan harga diri konseli.

Tahap selanjutnya adalah mengajak konseli pindah dari pikiran negatif ke *coping thought*. Pergantian pikiran negatif penyebab harga diri rendah dengan pikiran positif untuk meningkatkan harga diri. Pada tahap ini, konselor meneruskan tahapan ketiga yaitu memberikan latihan perubahan pola pikir dari negatif ke positif sesuai dengan akar permasalahan yang dialami konseli.

Tahap terakhir dari strategi perubahan pola pikir adalah pengenalan dan latihan penguat positif. Pembentukan pernyataan positif untuk menghargai setiap keberhasilan yang dicapai. Tahap ini, konselor memberikan tugas rumah yang harus dikerjakan atau dilakukan oleh konseli untuk berlatih mengubah pikiran negatif menjadi pikiran positif secara terus menerus sehingga konseli mencapai perubahan yang diharapkan. Dan pada akhir pertemuan

proses konseling individu, konselor memberikan ucapan selamat atas keberhasilan yang dicapai konseli, sambil terus memberikan saran untuk berlatih secara rajin dan kontinu.

Dari tahapan-tahapan di atas, nampak adanya keterkaitan antara penerapan strategi perubahan pola pikir dengan peningkatan harga diri siswa.

Hasil Penelitian yang Relevan

Mengacu pada pemelitan terdahulu dengan penelitian yang akan dilaksanakan, maka terdapat hasil penelitian yang akan dibahas dengan keterkaitan dengan penelitian yang akan dilaksanakan, beberapa penelitian sebelumnya yang mendukung dalam penelitian ini adalah :

1. Penelitian yang relevan tentang strategi perubahan pola berfikir yaitu oleh Soyynah dengan judul “Penggunaan strategi perubahan pola berfikir untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa pada kelas XI IPA-2 SMA Negeri 1 Torjun Madura” dalam penelitian ini dijelaskan rasa percaya diri yang kurang disebabkan oleh pemikiran negatif siswa terhadap penilaian orang lain kepada dirinya, hal ini menunjukkan anak mempunyai konsep diri yang buruk dan tidak percaya diri.
2. Penelitian sebelumnya yang telah dilakukan oleh Nurhayati (2012) yang berjudul “Penerapan Konseling Kelompok Gestalt dengan Teknik Berkeliling (*Making Around*) untuk Meningkatkan Harga Diri (*Self-esteem*) siswa”. Hasil penelitian tersebut menyebutkan bahwa teknik berkeliling (*Making Around*) dapat meningkatkan harga diri pada ke-6 siswa yang memiliki harga diri paling rendah.

Dari beberapa penelitian tersebut dapat diketahui bahwa strategi perubahan pola berfikir dapat menjadi bantuan untuk memecahkan masalah terkait dengan pengaruh kognitif. Dapat disimpulkan bahwa harga diri merupakan variabel yang dapat diukur.

Penelitian yang akan dilakukan pada siswa kelas VIII-D MTSN Mojosari ini bermaksud untuk memberikan perlakuan strategi perubahan pola berfikir pada individu yang memiliki harga diri rendah. Pemilihan strategi ini didasarkan atas pendapat yang dikemukakan oleh Khalsa (2008) dan Branden (2001) yang

mengatakan bahwa harga diri berasal dari cara individu berfikir. Pola pikir yang positif akan membentuk harga diri tinggi sedangkan pola pikir yang negatif akan membentuk harga diri yang rendah.

Salah satu karakteristik harga diri rendah ditandai dengan kurang percaya diri, takut bila mengalami kegagalan, mudah menyalahkan diri, tidak tahan terhadap kritikan, mudah terpengaruh oleh lingkungan, kurang dapat mengekspresikan diri, tidak mampu melihat kemampuan, dan merasa asing dengan dirinya sendiri.

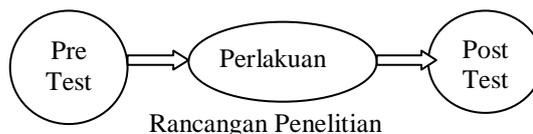
Strategi perubahan pola berfikir adalah strategi yang bertujuan untuk menghentikan pikiran-pikiran negatif konseli dan menggantinya dengan pikiran-pikiran positif serta membantu mengubah pandangan negatif pada kegagalan dan membuat konseli bersedia untuk melaksanakan kegiatan yang diinginkan.

Dengan diberikannya teknik tersebut, siswa diharapkan dapat meningkatkan harga dirinya, sehingga dapat menunjukkan gejala harga diri tinggi antara lain : percaya diri, menghargai kesuksesan, tidak takut terhadap kritik, tidak mudah putus asa, mudah mencari teman, adaptif, aktif, kreatif, dan realistis, mampu menerima kelebihan dan kekurangan.

Sehingga dengan berdasarkan permasalahan dan kajian pustaka yang telah dikemukakan, maka dapat diajukan hipotesis penelitian sebagai berikut : “ada peningkatan harga diri siswa kelas VIII-D MTSN Mojosari sesudah diberikan strategi perubahan pola berfikir.”

Metode Penelitian

Jenis penelitian ini adalah menggunakan rancangan penelitian pre-eksperimental design dengan model *pretest-post test one group design*. Dengan tujuan untuk mengetahui perbedaan skor harga diri dengan menggunakan metode perubahan pola berfikir, dengan mengukur tingkat harga diri siswa sebelum perlakuan (*pre-test*) dan setelah diberi perlakuan (*post-test*).



Secara umum prosedur dari *one group design* yang akan dilaksanakan

penelitian pada siswa kelas VIII-D MTsN Mojosari adalah sebagai berikut:

1. Mengidentifikasi harga diri siswa dengan memberikan *pre-test*.
2. Setelah diketahui siswa yang mempunyai skor harga diri rendah, siswa tersebut diberi perlakuan strategi perubahan pola berfikir secara bertahap.
3. Memberikan *post-test* untuk mengukur adanya perubahan dari perlakuan strategi perubahan pola berfikir.
4. Membandingkan hasil dari *pre-test* dan *post-test* untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan skor harga diri siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

Subyek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII-D MTs Negeri Mojosari yang mengalami harga diri rendah yang diketahui dari hasil penskoran angket harga diri yang telah diisinya.

Cara penentuan subjek penelitian yaitu :

- a) Menyebar angket harga diri kepada sejumlah subyek penelitian yaitu kelas VIII-D MTsN Mojosari,
- b) Setelah angket diisi oleh siswa, kemudian angket ditarik kembali,
- c) Dilakukan penskoran terhadap hasil angket,
- d) Kemudian dilakukan pengklasifikasian skor siswa dari hasil angket dengan kriteria tinggi, sedang dan rendah.
- e) Siswa yang memiliki skor berkategori rendah, untuk selanjutnya dijadikan subyek penelitian ini dan diberikan perlakuan berupa strategi perubahan pola pikir.

Adapun tahapan perlakuan terhadap subyek penelitian dengan menggunakan strategi pengubah pola pikir sebagai berikut:

1. Rational.
Pada tahap ini konselor menjelaskan tujuan dan prosedur konseling yang akan dilakukan kepada subyek penelitian. sekaligus membuat kesepakatan dengan subyek penelitian.
2. Identifikasi pikiran konseli dalam situasi dan problem.
Tahap ini konselor berupaya mengetahui faktor-faktor yang menyebabkan subyek memiliki harga diri rendah. Pengenalan pikiran-pikiran negatif pada subyek penelitian, sehingga timbulnya kesadaran pada subyek terhadap pikiran-pikiran negatif.
3. Pengenalan dan latihan *coping thought*

Konselor memberikan penjelasan tentang maksud *coping thought* sejas-jelasnya, meminta subyek untuk memikirkan maksud *coping thought* dan mau mempraktekkan atau mencoba *coping thought*.

4. Pindah dari pikran-pikiran negatif ke *coping thought*.

Pada tahap ini, konselor memberikan contoh peralihan pikiran pada subyek, sekaligus melatih subyek untuk beralih dari pikiran-pikiran negatif menuju pikiran-pikiran positif.

5. Pengenalan dan latihan penguat positif dan pemberian tugas di rumah.

Pada tahap ini, konselor mengajar subyek tentang cara-cara memberikan penguatan bagi dirinya sendiri untuk setiap keberhasilan yang dicapainya.

Pada penelitian ini, terdapat dua variabel yaitu harga diri dan strategi perubahan pola berfikir. Adapun yang menjadi variabel terikat adalah harga diri dan sebagai variabel bebas adalah strategi perubahan pola berfikir.

Secara operasional, Coopersmith (dalam Burn, 1993) harga diri adalah penelitian yang dibuat oleh seseorang dan biasanya tetap tentang dirinya sendiri yang meliputi 4 aspek yakni diri sosial, teman sebaya, keluarga dan akademis. Harga diri adalah hasil evaluasi individu terhadap dirinya sendiri yang merupakan sikap penerimaan atau penolakan serta menunjukkan seberapa besar individu percaya pada dirinya, merasa mampu, berarti dan berharga.

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan teknik angket, yaitu penyebaran angket kepada siswa yang menjadi responden penelitian.

Angket yang digunakan mengadopsi inventori harga diri dari Coopersmith yaitu *Coopersmith Self Esteem Inventori* (CSEI) format sekolah, dan diberikan pada siswa kelas VIII-D MTSN Mojosari. CSEI dirancang untuk mengukur sikap evaluasi diri yang berhubungan dengan minat pribadi, sosial, akademis dan keluarga. Penilaian yang digunakan dengan memilih pernyataan "mirip saya" dan "tidak mirip saya".

Sebelum angket digunakan, terlebih dahulu dilakukan uji validitas dan realibilitas terhadap butir-butir pertanyaan

yang ada. Uji validitas menggunakan rumus korelasi *Product Moment* sedangkan uji realibilitas menggunakan teknik belah dua/*Spearman-Brown*. Penghitungan uji validitas dan realibilitas angket dibantu dengan menggunakan program statistik SPSS 17 for Windows. Uji coba dilakukan kepada 30 siswa yang dinilai memiliki kesamaan karakteristik dengan subyek penelitian. Dan ketentuan valid tidaknya adalah jika hasil korelasi menunjukkan lebih dari 0.361, maka butir tersebut valid dan jika sebaliknya tidak valid.

Hasilnya menunjukkan ada 14 butir item pertanyaan yang tidak valid, sehingga butir-butir tersebut tidak dipergunakan. Hasil reliabilitas terhadap butir angket yang valid menunjukkan hasil reliabel, sebab hasil perhitungan menunjukkan lebih besar dari 0.361.

Adapun teknik analisis data dalam penelitian ini digunakan teknik analisis data statistik *non parametric*. Yaitu Uji Tanda.

Berikut adalah langkah-langkah analisis data menggunakan uji tanda:

1. Membuat tabel yang terdiri atas kolom nomor subyek. Hasil *pre-test* (XB) dan hasil *post-test* (XA)
2. Kemudian pusatkan perhatian pada arah perbedaan antara (XB) dan (XA), apakah arah positif (+) atau arah negatif (-)
3. Mencari X yaitu tanda yang lebih sedikit
4. Mencari harga p dengan arah penolakan untuk $\alpha = 0,05$ dengan ketentuan jika p yang dihasilkandari uji tanda sesuai atau lebih kecil dari pada $\alpha =$ maka H_0 ditolak sedangkan H_a diterima, (Siegel, 1994).

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Untuk mendapatkan subyek penelitian, angket diberikan pada siswa kelas VIII-D MTs. Negeri Mojosari yang berjumlah 39 Siswa. Selanjutnya dicari nilai standar deviasi untuk memudahkan pengkategorian hasil *pre test* siswa, sehingga diketahui skor tertinggi sedang dan terendah. Siswa yang mendapat skor dalam kategori rendah, nantinya akan diberi perlakuan/*treatment*.

Berdasarkan tanggapan responden dapat dijelaskan bahwa hasil pre test tentang

harga diri secara empiris mempunyai skor rata-rata (*mean*) sebesar 22.13, skor minimum 14 dan maksimum sebesar 33 dengan standar deviasi 4.53. Adapun distribusi frekwensi *pre test* responden mengenai harga diri dapat dilihat pada lampiran. Kemudian dilakukan kategori dengan berpedoman pada kriteria berikut ini:

- a. Kategori tinggi : $mean + 1SD$ ke atas
: $22.13 + 1(4.53) = 26.66$
26.66 ke atas
- b. Kategori sedang: $mean - 1SD$ sampai $mean + 1SD$
: $22.13 - 1(4.53)$ sampai $22.13 + 1(4.53)$
: 17.60 - 26.66
- c. Kategori rendah: $mean - 1SD$ ke bawah
: $22.13 - 1(4.53) = 17.60$ ke bawah
: 17.60 ke bawah

Dari hasil penghitungan di atas, maka distribusi hasil pre test yaitu jawaban responden terhadap angket harga diri, dapat diklasifikasikan sebagaimana tabel 4.1.

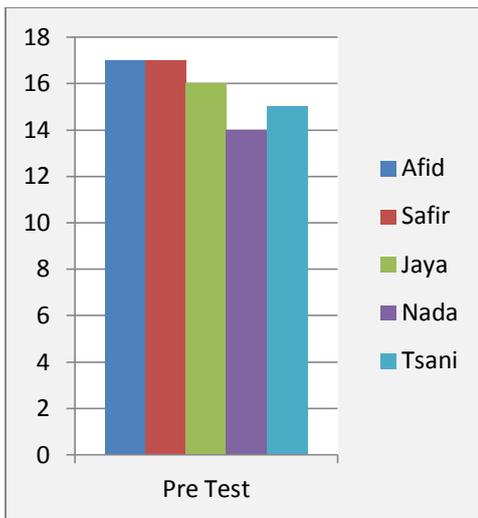
Tabel 4.1
Klasifikasi Jawaban Responden Terhadap Angket Harga diri

No.	Kelas Interval	F	P (%)	Kategori
1	26.66 ke atas	9	23.08%	tinggi
2	17.60 - 26.66	25	64.10%	sedang
3	17.60 ke bawah	5	12.82%	rendah

harga diri yang terbesar adalah 25(64.10%) dengan kriteria sedang. Sehingga dapat dikatakan bahwa harga diri siswa kelas VIII-D MTs. Negeri Mojosari sebelum pemberian strategi pengubahan pola berfikir termasuk dalam kategori “sedang”.

Dari tabel 4.1, pengkategorian jawaban responden diperoleh fakta adanya 5 siswa yang memiliki harga diri rendah, yang dijadikan subyek penelitian. Skor yang mereka peroleh digunakan sebagai data *pre test*.

Skor kelima siswa adalah sebagai berikut; Afid mendapat skor 17, Safir mendapat skor 17, skor Jaya 16, Nada memiliki skor 14 dan Tsani mendapat skor 15. Hasil tersebut dapat disajikan dalam diagram sebagai berikut:

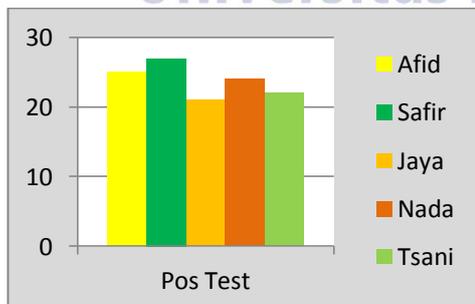


Gambar 4.1
Diagram Hasil Pre Test

Selanjutnya, kepada 5 siswa ini diberi *treatment* yaitu pemberian konseling individu dengan strategi pengubahan pola berfikir, yang meliputi; rasionalisasi, identifikasi pikiran konseli dalam situasi dan problem, pengenalan dan latihan *coping thought*, pindah dari pikiran-pikiran negatif ke *coping thought*, pengenalan dan latihan penguat positif, serta tugas rumah dan tindak lanjut. Diharapkan perlakuan tersebut dapat membantu siswa dalam meningkatkan harga diri.

Setelah pemberian konseling individu dengan strategi pengubahan pola berfikir, 5 siswa kelas VIII-D MTs Negeri 1 Mojosari diberi angket *post-test*.

Skor hasil *post test* kelima siswa adalah sebagai berikut; Afid mendapat skor 25, Safir mendapat skor 27, skor Jaya 21, Nada memiliki skor 24 dan Tsani mendapat skor 22. Hasil tersebut dapat disajikan dalam diagram sebagai berikut:



Gambar 4.2
Diagram Hasil Post Test

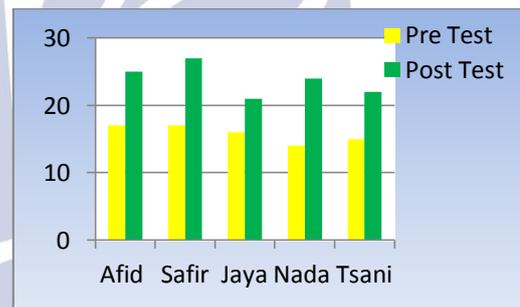
Hasil *pre-test* dan *post-test* yang terkumpul selanjutnya akan dianalisis menggunakan analisis statistik *non-parametrik* dengan uji tanda.

Untuk menganalisis data peneliti menyiapkan tabel hasil analisis statistik sebagai berikut:

Tabel 4.2
Analisis Pre-Test dan Post-Test
Angket Harga Diri Siswa

No	Nama	Pre-test (X _B)	Post-test (X _A)	Arah perbedaan	Tanda
1	Afid	17	25	X _A >X _B	+
2	Safir	17	27	X _A >X _B	+
3	Jaya	16	21	X _A >X _B	+

subyek, dapat disajikan dalam grafik 4.3 berikut ini:



Gambar 4.3
Diagram Hasil Post Test

Berdasarkan data di atas, diketahui bahwa yang menunjukkan tanda positif (+) berjumlah 5 yang bertindak sebagai N (banyaknya pasangan) dan x (banyaknya tanda yang lebih sedikit) berjumlah 0. Dengan melihat tabel tes binomial dengan ketentuan N=5 dan x = 0, maka diperoleh kemungkinan ρ (kemungkinan harga di bawah H₀) = 0.031. Bila ketetapan α (taraf kesalahan) 5% adalah 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa harga 0,031 < 0,05 Dengan demikian H₀ ditolak dan H_a diterima, oleh sebab itu dapat dikatakan bahwa ada perbedaan signifikan pada skor harga diri siswa antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan teknik strategi pengubahan pola berfikir.

Berdasarkan hasil analisis di atas, maka dapat dikatakan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yang berbunyi “ada peningkatan harga diri siswa kelas VIII-D MTSN Mojosari sesudah diberikan strategi perubahan pola berfikir”, dapat diterima.

Dengan demikian penerapan strategi perubahan pola berfikir dapat membantu meningkatkan harga diri siswa kelas VIII-D MTSN Mojosari.

Peningkatan harga diri pada siswa tersebut secara general dapat disebutkan sebagai berikut:

- a. Adanya peningkatan pada sub variabel diri dan sosial dengan indikator: yakin akan kemampuan yang dimiliki, mudah menyesuaikan diri pada suatu lingkungan yang baru, memiliki persepsi yang baik tentang diri sendiri, memiliki pendirian yang teguh, tidak mudah terpengaruh pada penilaian diri dari orang lain. Terbukti komparasi skor pre test dan post test pada sub variabel diri dan sosial yang dimiliki subyek Afid adanya peningkatan sebesar 2 point (dari 9 menjadi 11). Pada subyek Safir terjadi peningkatan sebesar 3 point (dari 8 menjadi 11), peningkatan pada subyek Jaya sebesar 1 point (dari 7 menjadi 8). Peningkatan sebesar 6 point (dari 5 menjadi 11) pada subyek Nada, sedangkan pada subyek Tsani tetap yaitu mendapat skor 8.
- b. Adanya peningkatan pada sub variabel teman sebaya dengan indikator; mudah bergaul dengan siapapun dan disukai banyak teman. Terbukti komparasi hasil angket pre test dan post test, menunjukkan peningkatan pada diri subyek Afid sebesar 3 point (dari 1 menjadi 4). Pada subyek Safir terjadi peningkatan sebesar 3 point (dari 1 menjadi 4). Peningkatan sebesar 4 point (dari 0 menjadi 4) terjadi pada subyek Tsani, pada subyek Jaya terjadi peningkatan sebesar 2 point (dari 3 menjadi 5). Sedangkan pada subyek Nada tetap.
- c. Adanya peningkatan pada sub variabel orang tua dengan indikator; mendapatkan rasa kasih sayang dari orang tua dan perhatian terhadap masalah yang dihadapi anak. Terbukti hasil komparasi skor pre test dan post test menunjukkan adanya peningkatan pada subyek Afid

sebesar 2 point (dari 3 menjadi 5). Pada subyek Safir terjadi peningkatan sebesar 3 point (dari 2 menjadi 5), peningkatan pada subyek Jaya sebesar 3 point (dari 1 menjadi 4). Peningkatan sebesar 2 point (dari 2 menjadi 4) terjadi pada subyek Nada, sedangkan pada subyek Tsani terjadi peningkatan sebesar 2 point (dari 2 menjadi 4).

- d. Adanya peningkatan pada sub variabel akademis dengan indikator; dapat mengerjakan tugas-tugas yang diberikan dan dapat mengekspresikan pendapat yang dimiliki. Terbukti hasil komparasi skor pre test dan post test menunjukkan adanya peningkatan pada subyek Afid sebesar 1 point (dari 4 menjadi 5). Pada subyek Safir terjadi peningkatan sebesar 1 point (dari 6 menjadi 7), peningkatan pada subyek Jaya sebesar 1 point (dari 6 menjadi 7). Peningkatan sebesar 1 point (dari 5 menjadi 6) terjadi pada subyek Tsani, sedangkan pada subyek Nada tetap.

Secara individual, peningkatan yang terjadi pada subyek penelitian setelah dilakukan pemberian strategi perubahan pola pikir dapat dijelaskan berikut ini:

- a. Subjek Afid

Skor yang diperoleh Afid saat *pre-test* adalah 17, skor ini termasuk dalam kategori rendah. Sedangkan skor post test adalah 25 dalam kategori sedang. Menurut pengakuannya, Afid mengalami permasalahan dengan harga diri, sejak dia mengalami kejadian yang tidak menyenangkan saat menghadiri ulang tahun temannya. Sejak saat itu, ia seringkali mengeluh kurang mampu beradaptasi dengan teman-temannya. Dalam berteman dia selalu merasa asing, kurang bisa beradaptasi dengan teman-temannya. Afid lebih banyak diam daripada berbicara banyak dengan teman-teman. Ternyata setelah diselidiki, dapat diketahui penyebabnya yaitu rasa trauma karena pernah teman yang dipercayainya justru menyakiti hatinya. Karena itu, ia cenderung menutup diri dengan pergaulan dengan teman-temannya, khawatir kejadian itu terulang lagi.

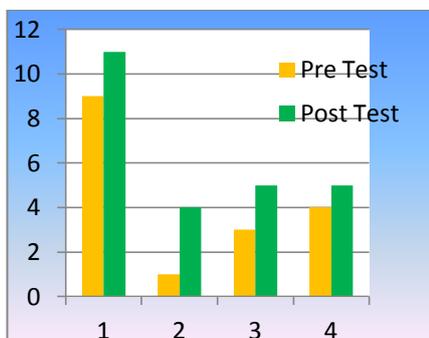
Permasalahan yang menyebabkan kurangnya harga diri pada Afid adalah karena trauma dengan teman. Sebagai solusi dalam mengatasi rasa trauma ini,

konselor memberikan layanan konseling individu dengan menerapkan perubahan pola pikir. Dalam hal ini, konselor berupaya mengubah rasa trauma menjadi pengalaman yang harus dijadikan cermin dalam menatap masa depan. Sebab kegagalan menjalin relasi pertemanan bukanlah segalanya.

Proses konseling individu dengan perubahan pola pikir pada klien dilakukan sebanyak 3 kali pertemuan dengan tahapan-tahapan meliputi; rasionalisasi, identifikasi pikiran konseli dalam situasi dan problem, pengenalan dan latihan *coping thought*, pindah dari pikran-pikiran negatif ke *coping thought*, pengenalan dan latihan penguat positif, serta tugas rumah dan tindak lanjut.

Inti dari proses konseling individu terhadap subyek Afid adalah mengubah pengalaman pait dan rasa trauma terhadap teman menjadi cermin yang berharga demi masa depannya. Klien diminta membayangkan kejadian itu lagi, kemudian dihentikan saat bayangan itu seakan mencekeram jiwanya. Penghentian ini dimaksudkan memberikan stimulasi dan rasionalisasi terhadap persoalan yang dihadapi klien. Kemudian dilanjutkan kepada perubahan pola pikir sedikit demi sedikit, dan pada akhirnya diberi tugas untuk melatih menghilangkan negative thingking dalam diri klien.

Setelah Afid mendapat konseling individu dengan strategi perubahan pola pikir, kemudian diberi post test, dan mendapatkan skor 25 yang termasuk dalam kategori sedang. Berikut rekapitulasi dan grafik yang menunjukkan perubahan skor antara *pre test* dan *post test* Afid.



Gambar 4.4

Perbandingan Skor Hasil Pre-Test dan Post-Test Afid

Dari rekapitulasi data pre test dan post test, semua sub variabel yang diteliti pada klien Afid menunjukkan adanya peningkatan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa penerapan strategi perubahan pola pikir dalam konseling individu memang dapat meningkatkan harga diri pada klien Afid siswa kelas VIII-D MTs Negeri 1 Mojosari.

b. Subyek Safir

Safir mendapatkan skor 17 saat *pre-test*, skor ini termasuk dalam kategori rendah. Sedangkan skor post test adalah 27 dan termasuk dalam kategori tinggi. Safir seringkali mengeluh merasa kurang percaya diri dihadapan teman-temannya. Ia sulit menjalin relasi pertemanan, ia selalu merasa rendah diri sehingga sulit untuk berteman. Ia lebih senang menyendiri dari pada ngobrol dengan teman-teman. Setelah diselidiki, dapat diketahui penyebabnya yaitu rasa kurang percaya dirinya karena berasal dari keluarga dengan ekonomi yang kurang.

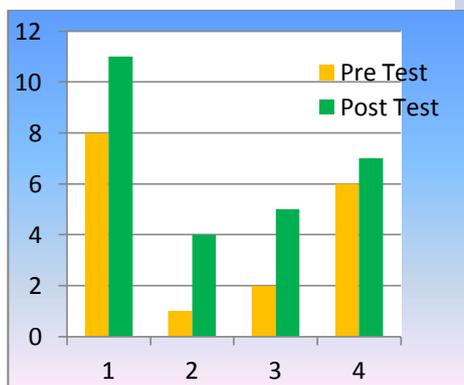
Faktor yang melatarbelakangi rendahnya harga diri pada Safir adalah merasa dirinya lebih rendah karena ekonomi keluarga yang kurang. Akibatnya ia kurang percaya diri dalam bergaul dengan teman, senang menyendiri. Solusi dalam mengatasi rasa rendah diri Safir ini, konselor memberikan layanan konseling individu dengan menerapkan perubahan pola pikir. Konselor berupaya mengubah rasa minder menjadi penerimaan akan keadaan dirinya, berlatih dalam memandang perbedaan bukan halangan memandang menjalin pertemanan. Dan menanamkan sikap optimis dalam memandang segala sesuatu.

Sebagaimana perlakuan pada subyek Afid, subyek Safir juga diberikan konseling individu dengan perubahan pola pikir pada klien dilakukan sebanyak 3 kali pertemuan dengan tahapan-tahapan meliputi; rasionalisasi, identifikasi pikiran konseli dalam situasi dan problem, pengenalan dan latihan *coping thought*, pindah dari pikran-pikiran negatif ke *coping thought*, pengenalan

dan latihan penguat positif, serta tugas rumah dan tindak lanjut.

Proses konseling individu terhadap subyek Safir adalah mengubah perasaan minder menjadi tidak minder dalam berteman. Klien diminta membayangkan dirinya berada di kelas bersama teman-temanmu, tiba-tiba ada temannya yang menghampiri dan mengatakan “kamu anak miskin, tidak boleh di kelas ini, kamu harus pindah ke kelas lain”. Pada saat bayangan itu mulai mengusai dirinya, ia diminta menghentikannya. Maksudnya adalah memberikan pengalaman secara nyata bahwa pikiran-pikiran negatif seperti hal tersebut, akan hilang manakala ia berkeinginan untuk menghentikannya. Setelah itu dilanjutkan pada perubahan pola pikir dan memberinya tugas untuk melatih menghilangkan negative thinking dalam diri klien.

Diakhir proses konseling individu dengan strategi perubahan pola pikir, kemudian Safir diberi post test, dan mendapatkan skor 27 yang termasuk dalam kategori tinggi. Berikut rekapitulasi dan grafik yang menunjukkan perubahan skor antara *pre test* dan *post test* Safir.



Gambar 4.5
Perbandingan Skor Hasil Pre-Test dan Post-Test Safir

Dari rekapitulasi data pre test dan post test, semua sub variabel yang diteliti pada klien Safir menunjukkan adanya peningkatan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa penerapan strategi perubahan pola pikir dalam konseling individu memang dapat meningkatkan harga diri pada klien Afid siswa kelas VIII-D MTs Negeri 1 Mojosari.

c. Subyek Jaya

Jaya mendapat skor *pre-test* adalah 16, skor ini termasuk dalam kategori rendah. Sedangkan skor post test adalah 21 dan termasuk dalam kategori sedang. Dari pengakuannya, permasalahan harga diri Jaya karena sering dimarahi oleh orang tua, sehingga tidak merasa nyaman dan bahagia di rumah. Sehingga dia sering kelihatan murung sewaktu di sekolah dan di dalam kelas. Bahkan tidak jarang terlihat melamun saat ada pelajaran. Hal ini menunjukkan bahwa permasalahan yang dihadapi di rumah terbawa sampai sekolah. Ia juga merasa tidak dihargai di rumah. Ia sering serba salah dalam melaksanakan tugas-tugas di rumahnya. Terkadang ia merasa malu dengan tetangga atau teman sekolah yang berasal dari satu. Saat ditanya tentang apakah ayah dan ibunya sering bertengkar, ia tidak menjawab dan diam saja.

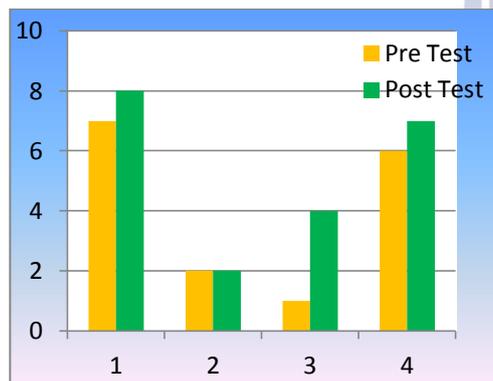
Penyebab harga diri rendah yang dialami oleh Jaya berasal dari lingkungan keluarga. Sebagai solusi dalam mengatasi permasalahan yang membelit Jaya, konselor memberikan layanan konseling individu dengan menerapkan perubahan pola pikir pada focus agar Jaya terbuka dengan orang tuanya, mencoba memahami keinginan dan keadaan dalam keluarga. Maksudnya, klien harus menunjukkan kelebihan positif dalam dirinya, dengan melakukan berbagai aktivitas baik di rumah maupun di diluar rumah. Juga disarankan agar ia berdialog dengan kedua orang tuanya, agar mengerti keinginan kedua orang tuanya.

Proses konseling individu dengan perubahan pola pikir pada klien dilakukan sebanyak 3 kali pertemuan dengan tahapan-tahapan meliputi; rasionalisasi, identifikasi pikiran konseli dalam situasi dan problem, pengenalan dan latihan *coping thought*, pindah dari pikran-pikiran negatif ke *coping thought*, pengenalan dan latihan penguat positif, serta tugas rumah dan tindak lanjut.

Inti dari proses konseling individu terhadap subyek Afid adalah mengubah perasaan tidak dihargai menjadi dihargai, mengubah rasa tidak nyaman menjadi nyaman pada saat di rumah dengan

melakukan dialog dengan kedua orang tuanya dan memahami situasi dan kondisi yang ada di rumah. Maksudnya adalah apa yang diperbuat oleh orang tua, pasti memiliki tujuan yang terkadang belum disampaikan atau diutarakan. Perubahan pola pikir yang dimaksud dalam memberikan layanan konseling individu adalah jangan melihat sesuatu itu dari kulitnya saja akan tetapi perlu dilihat sebagai motivasi dalam menjalani aktivitas sehari-hari.

Setelah Jaya mendapat konseling individu dengan strategi perubahan pola pikir, kemudian diberi *post test*, dan mendapatkan skor 21 yang termasuk dalam kategori sedang. Berikut rekapitulasi dan grafik yang menunjukkan perubahan skor antara *pre test* dan *post test* Jaya.



Gambar 4.6
Perbandingan Skor Hasil Pre-Test dan Post-Test Jaya

Data *pre test* dan *post test*, semua sub variabel yang diteliti pada klien Jaya menunjukkan adanya peningkatan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa penerapan strategi perubahan pola pikir dalam konseling individu memang dapat meningkatkan harga diri pada klien Jaya siswa kelas VIII-D MTs Negeri 1 Mojosari.

d. Subyek Nada

Dari hasil *pre test*, diketahui bahwa Nada mendapat skor 14, skor ini termasuk dalam kategori rendah, untuk skor *post test*, Nada mendapat 24. Dari pengakuannya, Nada sering mengalami gugup atau nervous, kurang berani tampil di depan kelas, menganggap dirinya kurang mampu. Dari segi

penampilannya, ia terbilang cantik dan dari sikapnya sewaktu wawancara, kesan grogi atau nervous tampak sangat menonjol. Dari penuturannya, ia pernah disuruh maju oleh gurunya untuk menghafalkan materi pelajaran, sebenarnya ia sudah hafal, akan tetapi pada waktu di depan kelas, ia *blank*/kosong, sehingga materi pelajaran yang sebenarnya sudah hafal, hilang. Dari pengakuannya juga diketahui ia kurang bisa berbicara dengan teman-temannya, dikarenakan gugup.

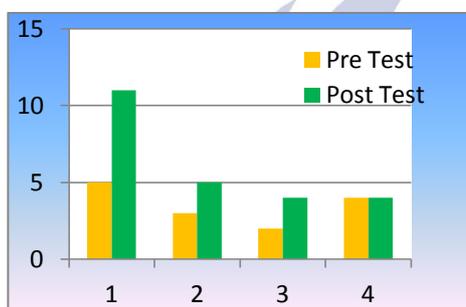
Faktor yang melatarbelakangi kurangnya harga diri pada Nada adalah karena sikap kurang percaya diri yang berlebihan sehingga menjadi sindrom bagi dirinya. Sebagai solusi dalam mengatasi rasa kurang percaya diri yang berlebihan ini, konselor memberikan layanan konseling individu dengan menerapkan perubahan pola pikir. Dalam hal ini, konselor memberikan alternatif mengubah rasa kurang percaya diri yang berlebihan.

Penerapan konseling individu dengan perubahan pola pikir pada klien Nada juga dilakukan sebanyak 3 kali pertemuan dengan tahapan-tahapan meliputi: rasionalisasi, identifikasi pikiran konseli dalam situasi dan problem, pengenalan dan latihan *coping thought*, pindah dari pikiran-pikiran negatif ke *coping thought*, pengenalan dan latihan penguat positif, serta tugas rumah dan tindak lanjut.

Fokus perubahan pola pikir dalam konseling individu terhadap subyek Nada adalah mengubah rasa kurang percaya diri yang berlebihan menjadi rasa percaya dan rasa gugup atau nervous menjadi santai dan rileks dalam menghadapi situasi dan kondisi. Klien diminta membayangkan peristiwa ketika ia diminta maju oleh gurunya untuk maju ke depan guna menghafalkan materi yang sebenarnya sudah dikuasai dan dihafalkannya, kemudian dihentikan saat peristiwa itu sudah menguasai dirinya. Penghentian yang dilakukan bertujuan memberikan penegasan bahwa hal-hal seperti itu dapat dihentikan. Selanjutnya klien diarahkan pada kenyataan bahwa peristiwa-peristiwa sebagaimana dialaminya dapat dihentikan dengan cara mengubah pikiran-pikiran negatif

menjadi kekuatan positif, serta klien diberi pengarahan “kuasai diri dulu, baru bertindak”. Untuk penguasaan diri diberikan saran “segera menarik nafas dalam-dalam” sewaktu rasa gugup mulai datang.

Setelah Nada mendapat konseling individu dengan strategi perubahan pola pikir, lalu diminta mengisi angket yang telah disiapkan sebagai *post test*, dan mendapatkan skor 24 yang termasuk dalam kategori sedang. Tabel dan grafik berikut ini merupakan rekapitulasi yang menunjukkan perubahan skor antara *pre test* dan *post test* Nada.



Gambar 4.7
Perbandingan Skor Hasil Pre-Test dan Post-Test Nada

Dari tabel dan grafik di atas, terlihat adanya perubahan yang positif (meningkat) pada sub variabel yang diteliti pada klien Nada. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa penerapan strategi perubahan pola pikir dalam konseling individu dapat meningkatkan harga diri pada klien Nada siswa kelas VIII-D MTs Negeri 1 Mojosari yang mengalami rasa rendah diri karena kurang percaya diri yang berlebihan dan kegugupan.

e. Subyek Tsani

Pada saat *pre-test* Tsani mendapatkan skor adalah 15 yang termasuk dalam kategori rendah. Sedangkan pada saat *post test*, ia mendapatkan skor 22 dan termasuk dalam kategori sedang. Berdasarkan pengakuannya, klien Tsani memiliki permasalahan yang berkaitan dengan kemampuan interpersonal. Ia kurang senang bergaul, kurang bisa mengerti orang lain, tidak suka mengerjakan sesuatu secara berkelompok. Kondisi ini mengindikasikan bahwa klien Tsani kurang bisa memahami makna persahabatan dan beradaptasi dengan

teman-temannya. Kosekuensi dari sikapnya ini, banyak dari temannya yang menjauhi Tsani.

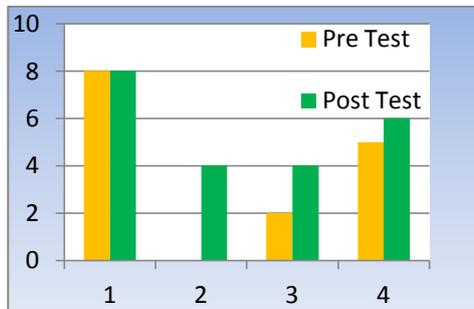
Permasalahan yang menjadi faktor kurangnya harga diri pada Tsani, bisa jadi karena ia memiliki ego yang berlebihan atau rasa malu yang tidak pada tempatnya. Namun dari ceritanya yang sampikan dalam konseling individu, bahwa ia pernah marah dan tersinggung terhadap teman-temannya sewaktu usul dan pendapatnya ditolak dalam suatu kerja kelompok, maka ego yang tinggilah penyebab rendahnya harga diri pada Tsani. Sebagai solusi dalam mengendalikan ego yang tinggi ini, konselor memberikan layanan konseling individu dengan menerapkan perubahan pola pikir. Dalam hal ini, konselor berupaya mengubah dan meminimalisir ego tinggi yang dimiliki klien, sehingga menimbulkan rasa empati dan penerimaan atas keberadaan orang atau teman lain.

Penerapan strategi perubahan pola pikir dalam konseling individu pada klien dilaksanakan sebanyak 3 kali pertemuan dengan tahapan-tahapan meliputi; rasionalisasi, identifikasi pikiran konseli dalam situasi dan problem, pengenalan dan latihan *coping thought*, pindah dari pikiran-pikiran negatif ke *coping thought*, pengenalan dan latihan penguat positif, serta tugas rumah dan tindak lanjut.

Penekanan proses konseling individu terhadap subyek Tsani adalah mengubah dan meminimalisir sifat egois menjadi sikap menghargai adanya perbedaan. Klien diminta membayangkan rasa marah yang timbul akibat usul dan pendapatnya tidak diterima oleh anggota kelompok yang lain. Pada saat bayangan itu mulai terlihat raut mukanya, klien diminta untuk menghentikannya. Proses ini mempunyai maksud dan tujuan agar klien tidak selalu merasa dirinya paling benar dan juga menghentikan egonya yang tinggi. Setelah itu, klien diminta merasakan perubahan yang terjadi pada dirinya. Perlahan-lahan klien diminta menurunkan tensi egonya yang tinggi, sehingga menjadi normal dan wajar.

Sesudah mendapat konseling individu dengan strategi perubahan

pola pikir, kemudian Tsani diberi post test, dan mendapatkan skor 22 yang termasuk dalam kategori sedang. Rekapitulasi dan grafik berikut ini menunjukkan perubahan skor antara *pre test* dan *post test* Tsani.



Gambar 4.8
Perbandingan Skor Hasil Pre-Test dan Post-Test Tsani

Dari rekapitulasi data pre test dan post test, hampir semua sub variabel yang diteliti pada klien Tsani menunjukkan adanya peningkatan kecuali pada sub variabel diri dan sosial. Sehingga dapat disimpulkan bahwa penerapan strategi perubahan pola pikir dalam konseling individu memang dapat meningkatkan harga diri pada klien Tsani siswa kelas VIII-D MTs Negeri 1 Mojosari.

Pembahasan

Harga diri merupakan penilaian diri baik positif maupun negatif yang dipengaruhi oleh sikap interaksi, penghargaan dan penerimaan orang lain terhadap individu yang diintegrasikan melalui proses berfikir individu tersebut meliputi 4 aspek yakni diri sosial, teman sebaya, keluarga dan akademis. Hal ini akan mempengaruhi tingkat emosi, keputusan yang diambil, nilai-nilai maupun tujuan hidup sehingga di dalam diri individu tersebut terdapat perasaan mampu, berharga berarti serta diterima dan diakui keberadaannya.

Masing-masing individu memiliki harga diri yang bervariasi, ada yang rendah dan ada yang tinggi. Hal ini berkaitan erat dengan mekanisme pembentukan harga diri, salah satu faktor yang ikut membentuk harga diri adalah lingkungan sosial dalam hal ini adalah lingkungan pendidikan. Pemberian bimbingan dan konseling di sekolah, dapat menghantarkan siswa mencapai perubahan

harga diri, tentunya perubahan yang diharapkan adalah perubahan yang signifikan.

Pemberian bimbingan individu dengan teknik strategi perubahan pola berfikir merupakan salah satu cara yang dapat dilakukan untuk memberikan perubahan harga diri dalam diri siswa. Strategi perubahan pola berfikir adalah strategi yang bertujuan untuk menghentikan pikiran-pikiran negatif konseli dan menggantikan dengan pikiran-pikiran positif serta membantu mengubah pandangan negatif pada kegagalan dan membuat konseli bersedia untuk melaksanakan kegiatan yang diinginkan.

Dengan diberikannya teknik tersebut, siswa diharapkan dapat meningkatkan harga dirinya, sehingga dapat menunjukkan gejala harga diri tinggi antara lain : percaya diri, menghargai kesuksesan, tidak takut terhadap kritik, tidak mudah putus asa, mudah mencari teman, adaptif, aktif, kreatif, dan realistis, mampu menerima kelebihan dan kekurangan.

Dalam penelitian ini, pemberian perlakuan strategi perubahan pola berfikir, memberikan dampak yang signifikan terhadap konseli yang diidentifikasi memiliki harga diri rendah. Hasil analisis menunjukkan diterimanya H_0 yang menyatakan “ada peningkatan harga diri siswa kelas VIII-D MTSN Mojosari sesudah diberikan strategi perubahan pola berfikir”, karena harga $p = 0.031 < 0.05$. Sehingga disimpulkan ada perbedaan signifikan harga diri siswa antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan teknik strategi perubahan pola berfikir.

Hasil ini sejalan dengan tujuan diterapkannya strategi perubahan pola pikir, sekaligus menguatkan manfaat atau kegunaan strategi pola pikir sebagaimana yang dikemukakan oleh Nur Salim (2005:47), bahwa “Strategi perubahan pola berfikir tidak hanya bertujuan untuk membantu klien belajar mengenal dan menghentikan pikiran-pikiran negatif/merusak diri, tetapi juga mengganti pikiran-pikiran tersebut dengan pikiran yang positif”.

Implikasi dari manfaat penerapan strategi perubahan pola berfikir ini memberikan pengertian bahwa berbagai persoalan klien akan diupayakan berubah menjadi sebuah kekuatan positif yang

membawa dampak pada klien dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Perubahan pola pikir juga harus disesuaikan dengan permasalahan yang dihadapi oleh klien.

Pada klien Afid, permasalahan yang berkaitan dengan harga diri yang rendah disebabkan karena rasa trauma dalam menjalin relasi pertemanan. Rasa pobia atau trauma ini merupakan salah satu produk pikiran negatif yang hanya akan menimbulkan kekacauan dalam hidup, membuat takut untuk bertindak sesuatu, membuat tidak bisa mencapai apa yang diimpikan selama ini. Perubahan pola pikir yang diberikan oleh konselor dalam konseling individu untuk mengatasi masalah trauma pada diri Afid adalah memberikan penekanan pada perubahan pengalaman pait tersebut menjadi cermin dalam menatap masa mendatang.

Adapun perubahan pikiran negatif pada klien Safir yaitu perasaan minder yang disebabkan karena faktor ekonomi keluarga, diupayakan berubah menjadi tidak minder dalam berteman. Juga disarankan untuk bersikap menerima kondisi ekonomi keluarganya, sebab berteman bukan hanya dilihat dari faktor ekonomi semata. Banyak faktor yang dapat menjadi pendorong terjalannya relasi pertemanan yang harmonis, antara lain kesamaan hobby, pola pikir, adanya kesamaan minat atau lainnya.

Perubahan pola pikir yang dilakukan terhadap klien Jaya diorientasikan pada keterbukaan sikapnya dengan orang tua, mencoba memahami keinginan orang tuanya, sebab harga diri rendah yang dialami oleh Jaya berasal dari lingkungan keluarga yaitu adanya perasaan yang serba salah, tidak nyaman, merasa tidak dihargai di rumah.

Sedangkan pada perubahan pola pikir dalam konseling individu terhadap klien Nada adalah mengubah rasa kurang percaya diri yang berlebihan menjadi rasa percaya dan rasa gugup atau nervous menjadi santai dan rileks dalam menghadapi situasi dan kondisi. Klien diberi pengarahan "kuasai diri dulu, baru bertindak". Adapun penerapan strategi perubahan pola pikir pada klien Tsani diarahkan pada upaya mengendalikannya ego yang tinggi, sehingga menimbulkan rasa empati dan penerimaan atas keberadaan orang atau teman lain, *positive thinking* pada teman lain.

Perubahan pola pikir yang dilakukan konselor pada diri klien, didasarkan pada fungsi konseling individu sebagai upaya pengentasan terhadap permasalahan yang dihadapi klien, sebagaimana dijelaskan oleh Prayitno (2008:194) bahwa diantara fungsi konseling individu adalah fungsi pengentasan mengarahkan klien kepada pengembangan persepsi, sikap dan kegiatan demi terentaskannya masalah klien berdasarkan pemahaman yang diperoleh klien. Fungsi ini secara implisit menunjukkan bahwa langkah yang ditempuh harus didasarkan pada permasalahan yang dihadapi klien.

Perubahan pola pikir kepada subyek penelitian ini dilakukan secara bertahap, tidak secara instan. Artinya perlakuan yang diberikan kepada subyek penelitian ini, seharusnya berkesinambungan dan terjadi secara intens. Karena subyek berada pada masa perkembangan ke arah dewasa, yang penuh gejala. Santrock (2007) menyebutkan bahwa yang berusia antara 13 sampai 16 tahun berada dalam fase perkembangan remaja, yang merupakan masa penuh gejala dan menghadapi banyak persoalan, tantangan, konflik serta kebingungan dalam proses menemukan jati dirinya. Beberapa faktor psikologis yang dianggap sebagai timbulnya masalah remaja adalah gangguan berfikir (kognitif), gejala emosional, proses belajar yang keliru dan relasi yang bermasalah.

Dalam penerapan perubahan pola pikir yang dilakukan oleh konselor kepada subyek penelitian, ditemui beberapa hambatan antara lain; pengalaman dan pengetahuan konselor yang masih minim, sehingga kurang bisa menggali permasalahan yang dihadapi subyek secara mendalam. Keterbatasan waktu penelitian, juga menjadi sebab hambatan pada pelaksanaan perubahan pola pikir pada subyek penelitian. Dari pihak subyek penelitian, terkadang masih dijumpai sikap yang ragu dalam mengutarakan permasalahannya. Faktor penghambat lainnya adalah kurangnya informasi yang dihimpun oleh konselor dalam melaksanakan proses konseling individu dengan perubahan pola pikir pada subyek. Karena itu, diharapkan pada peneliti lain yang ingin melaksanakan penelitian serupa untuk memperhatikan faktor-faktor tersebut.

Penutup

Simpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian dan pembahasan yang dilakukan pada penelitian ini, ada beberapa hal yang dapat disimpulkan sebagai berikut :

Ada peningkatan harga diri siswa kelas VIII-D MTSN Mojosari sesudah diberikan strategi perubahan pola berfikir”, karena harga $p = 0.031 < 0.05$. Sehingga disimpulkan ada perbedaan signifikan harga diri siswa antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan teknik strategi perubahan pola berfikir.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan adanya ada perbedaan signifikan harga diri siswa antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan teknik strategi perubahan pola berfikir, maka bagi Konselor diharapkan bisa meningkatkan kompetensi kepribadian dan kinerjanya terutama dalam memberikan bimbingan dan pengarahan kepada siswa dengan berbagai teknik dan strategi yang bervariasi sehingga bisa meningkatkan atau mengubah harga diri siswa dari yang rendah menjadi harga diri yang tinggi. Bagi peneliti lain yang ingin menguji efektif tidanya strategi perubahan pola berfikir dalam meningkatkan harga diri siswa, hendaknya mampu melengkapi dan menemukan hal baru yang belum teridentifikasi dalam penelitian ini.

Daftar Pustaka

- Azhari, Akyas. 2004. *Psikologi Umum dan Perkembangan*. Bandung: Mizan Media Utama
- Branden, Nathaniel. 2001. *The psychology of Self Esteem*. San Fransisco: jossey Bass.
- Santrock, John W. 2004. *Adolescence: Perkembangan Remaja Edisi 6*. Jakarta: Erlangga
- Berne, Basca, B. 2002. *Literature Review Of Youth Development/Asset Tools (online)*, (www.emt.org/userfiles/YouthLit_Financial.pdf, diakses 2 Agustus 2012)

- Burn, R, B. 1993. *Konsep Diri: Pengukuran dan Perkembangan Prilaku*. Jakarta: Archan.
- Corey, Gerald 2005. *Teori dan Praktek: Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: Rafika Aditama
- Cleghron, Patricia. 1998. *Menaikkan Harga Diri*. (Terjemahan) Jakarta:Elex Media Komputindo.
- Clemes, Harris dan Reynold Bean. 1995. *Bagaimana Kita Meningkatkan Harga Diri Anak*. Bandung: Bina Rupa Aksara
- Ghufron M. Nur dan Rini Risnawati S. 2011. *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: AR-RUZZ Media
- Khalsa, Sirinam S. 2008. *Pengajaran Disiplin dan Harga Diri*. Jakarta:Indeks.
- Nursalim, Mochamad. 2005. *Strategi Konseling*. Surabaya: Unesa University Press
- Santrock, John W. 2004. *Adolescence: Perkembangan Remaja Edisi 6*. Jakarta: Erlangga
- Tambunan, R. (2001). *Harga Diri Remaja*. (Online). (http://www.e-psikologi.com/epsi/individual_detail.asp?id=3691). htm, Diakses tgl 20 september 2012).
- Tim Penyusun, 2006. *Panduan Penulis dan Penilaian Skripsi*. Surabaya:Unesa University Press.