# BAB I

# PENDAHULUAN

## A. Latar Belakang

Memasuki usia remaja merupakan hal yang tidak mudah, banyak sekali perubahan yang terjadi baik dari dalam diri individu maupun dari lingkungan luar juga disekolah. Apalagi dengan perkembangan teknologi saat ini yang begitu pesat sehingga memudahkan semua informasi masuk dari berbagai budaya dan Negara tanpa tersaring dan pada akhirnya mempengruhi perilaku serta pola pikir remaja, bahkan internet kini seperti kebutuhan pokok bagi sebagian besar kalangan. Bagi siswa saat ini pun mereka sudah tidak asing lagi dengan internet.

Melalui internet ini mereka bisa mengakses informasi terkini dari berbagai negara, mencari sumber bacaan yang berkaitan dengan pelajaran, serta yang tak kalah penting ialah menggunakan sosial media. Hanya setiap individu yang mempunyai kepribadian mantap yang mampu menyesuaikan dan menghadapi arus informasi serta pengaruh-pengaruh yang ditawarkan kepadanya. Salah satu aspek kepribadian yang penting dan harus dimiliki oleh remaja adalah harga diri (Rohmah.2004:54). Oleh sebab itu kini remaja lebih banyak waktunya dalam berteman dengan handphone dibandigka dengan mencari teman sesame untuk bermain atau belajar hingga anak merasa tidak begitu oenting berteman asal memegang handphone yang akhirnya membuat mereka kurang peka dan kurang bisa beradaptasi dengan lingkungan sekitar.

Sosial media memang kini sangat disukai dan digunakan oleh semua kalangan terutama remaja, karena mudah diakses dan banyak digunakan oleh berbagai kalangan masayarakat sehingga remaja pun seperti

berlomba-lomba dalam menggunakan sosial media agar dianggap kekinian dan tidak ketinggalan jaman. Fenomena seperti ini tentunya dapat menimbulan efek baik dan buruk. Remaja pasti senang mengikuti apa yang sedang menjadi tren sehingga mereka juga turut berlomba agar mengjadi tren remaja masa kini, namun kekinian menurut remaja ialah yang mampu merawat diri degan baik, memakai barang dengan produk tertentu, terlihat selalu modis dan cantik dengan sedikit riasan wajah saat hadir di berbagai acara dan remaja akan merasa ketinggalan zaman bila tidak mampu merawat diri dengan baik serta tidak memiliki barang dengan produk tertentu sehingga memicu pemikiran mereka penilaian utama agar kekinian dan mendapatkan banyak pujian ialah dengan cara memiliki fisik yang terawat sempurna sehingga apabila remaja tidak memiliki beberapa aspek tersebut maka akan dianggap tidak kekinian dan memicu remaja menjadi kehilangan harga dirinya dan kehilangan kepercayaan diri.

Berdasarkan pandangan Abraham Maslow, manusia memiliki hierarki kebutuhan. Hierarki kebutuhan yang diungkapkan maslow beranggapan bahwa kebutuhan level redah harus terpenuhi sebelum kebutuhan yang tinggi. Maslow dalam Jess & Gregory (2010:333) mengungkapkan kebutuhan tersebut berdsarkn prapotensi diri masing-masing yakni, fisiologis (*physiological*), kemanan (*safety*), cinta dan keberadaan (*love and belongingness*), penghargaan (*esteem*), dan aktualisasi diri (*self actualization*). Kebutuhan yang terdapat dalam hierarki kebutuhan manusia ada lima macam kebutuhan yang pertama ialah kebutuhan fisiologis merupakan kebutuhan yang paling mendasar yang ada pada diri manusia seperti hal nya makan, minum, oksigen, mempertahankan suhu tubuh, pada kebutuhan ini secara otomatis manusia akan memenuinya seperti hal nya saat mereka merasa lapar maka mereka akan langsung termotivasi untuk segera makan. Ketika orang-orang tidak

bisa memenuhi kebutuhan fisiologisnya, mereka akan hidup terutama untuk kebutuhan tersebut dan berulang kali berusaha untuk memenuhi kebutuhan tersebut. Kebutuhan yang kedua ialah kebutuhan keamanan, ketika orang telah memenuhi kebutuhan fisiologisnya mereka menjadi termotivasi dengan kebutuhan akan keamanan (*safety needs*), seperti halnya keamanan fisik, stabilitas, ketergantungan, perlindungan, dan kebebasan dari kekuatan yang mengancam, seperti ancaman saat terjadinnya perang, terorisme, penyakit, rasa takut, kecemasan, bahaya, kerusuhan, dan bencana alam. Kebutuhan yang ketiga adalah kebutuhan akan cinta dan keberadaan yakni suatu kebutuhan yang menimbulkan keinginan untk mencari teman, mempunyai pasangan dan anak, dan bermasyarakat. Seseorang biasanya telah mendapatkan cinta sejak kecil, namun tidak semua orang mendapatkan nya secara utuh. Orang yang telah mendapatkan kebutuhan akan cinta dan keberadaan secara penuh sejak kecil ketika dewasa ia akan menjadi pribadi yang tidak begitu panik ketika cinta nya ditolak. Hal tersebut terjadi karena pribadi tersebut telah memiliki kepercayaan diri bahwa mereka akan diterima oleh orang-orang yang penting bagi mereka, sehingga ketika mereka ditolak oleh orang yang dicintainya individu tersebut tidak akan hancur karena merasa masih banyak orang berharga disekelilignya. Selanjutnya ialah kebutuhan akan penghargaan, setelah kebutuhan akan cinta dan keberadaan terpenuhi mereka bisa untuk selanjutnya mengejar kebutuhan akan penghargaan (*esteem needs*), yang mencakup penghormatan diri, kepercayaan diri, kemampuan,dan pengetahuan yang oranglain hargai tinggi. Maslow dalam Jess & Gregory (2010:335) mengungkapkan dua tingkatan kebutuhan akan penghargaan, reputasi, dan harga diri. Reputasi adalah persepsi akan gengsi, pengakuan, atau ketenaran yang dimiliki seseorang yang dilihat dar sudut pandang orang lain. Sedangkan harga diri ialah penggambaran sebuah “ keinginan untuk memperoleh

kekuatan, pencapaian, atau keberhasilan, kecukupan, penguasaan dan kemampuan, kepercayaan diri dihadapan dunia, serta kemandirian dan kebebasan". Dengan kata lain, harga diri didasari oleh kemampuan nyata dan bukan hanya didasari oleh opini orang lain. Kemudian yang terakhir ialah kebutuhan akan aktualisasi diri setelah kebutuhan akan penghargaan terpenuhi maka selanjutnya mereka akan bersiap untuk mengejar kebutuhan yang tertinggi yakni kebutuhan akan aktualisasi diri. Tetapi menurut beberapa penilitian beranggapan bahwa tidak setiap orang yang telah memenuhi kebutuhan level rendah nya akan berusaha mencapai kebutuhan ke level yang lebih tinggi. Apabila seseorang tidak dapat memenuhi salah satu kebutuhan dalam hirarki kebutuhan mausia tersebut maka akan menjadikan manusia tersebut sebagai pribadi bermasalah.

Begitupun yang dialami remaja terutama pada tingkatan sekolah menengah baik menengah pertama maupun menengah keatas mereka juga perlu pemenuhan kebutuhan akan penghargaan sesuai dengan teori kebutuhan maslow yakni berada pada tingkat tentunya hal ini terjadi apabila individu telah melewati atau memenuhi kebutuhan pada tingkatan sebelum nya yang jauh lebih rendah tingkatan nya, dengan terpenuhinya kebutuhan tersebut remaja akan merasa dirinya mendapatkan penghargaan atas dirinya oleh sebab itu penting nya menumbuhkan rasa harga diri pada diri seseorang, ketika seserorang terpenuhi kebutuhan harga dirinya maka secara otomatis individu tersebut menghasilkan sikap optimis dan percaya diri. Namun, apabila kebutuhan harga diri ini tidak terpenuhi, maka akan membuat seseorang atau individu tersebut berperilaku negatif. Harga diri merupakan suatu hasil evaluasi individu terhadap keseluruhan dirinya sendiri secara positif maupun menghargainya secara negatif. Selain itu dalam keseharian umpan balik yang terjadi pada kehidupan bersosial sepanjang hari tentang performansi individu yang telah

mencapai kesuksesan atau kegagalan yang telah terjadi pada diri kita, hal tersebut akan mempengaruhi harga diri. Dengan kata lain, harga diri sebagian terbentuk berdasarkan pada perasaan kita tentang kemampuan (kompetensi) dan kekuasaan (power) untuk mengontrol atau mengendalikan kejadian yang menimpa diri. Maka sebagian besar yang mempengaruhi pada pembentukan harga diri individu ialah karena adanya perasaan bahwa diri individu tersebut mampu berkompitisi (kompeten) atau dengan kata lain bahwa harga diri itu dipengaruhi oleh adanya sutau performance indivdu yang selalu membandingkan dirinnya dengan orang lain. Coopersmith dalam Dayakisni & Hudaniyah (2009:59) menyimpulkan ada 4 tipe perilaku orangtua yang dapat meningkatkan harga diri: yang pertama ialah menujukkan penerimaa, afeksi, minat, dan keterlibatan pada kejadian-kejadian atau kegiatan yang dialami anak, yang kedua menerapkan batasan jelas pada perilaku anak secara teguh dan konsisten, yang ketiga memberikan kebebasan dalam batasan dan meghargai inisiatif, yang ke empat bentuk dispilin yang tak memaksa yakni mengutamakan untuk mendiskusikan alasannya daripada memberika hukuman fisik. Harga diri berkaitan dengan cara penting bagaimana seseorang dalam mendekati kehidupan mereka sehari-hari. Mereka yang menilai dirinnya positif cenderung untuk bahagia, sehat, behasil dan dapat menyesuaikan diri, namun apabila orang yang menilai dirinya negatif secara relative tidak sehat, cemas, tertekan, dan psimis tentang masa depannya dan mudah atau cenderung gagal. Orang yang memiliki harga diri rendah akan memiliki sikap mengalah diri (*self defeating*). Biasanya karena mereka mengharap suatu kegagalan, mka mereka menjadi cemas, menunjukkan usaha yang sedikit atau kecil dan menghilangkan tantangan penting dalam kehidupan mereka. Kemudian ketika mereka gagal dalalm hidup nya dan memiliki harga diri yang rendah maka mereka akan merasa cemas, menyalahka dirinya

sendiri secara berlebihan, dan akhirnya membuat mereka menjadi seperti tidak bisa melakukan apapun lagi.

Kenyataan seperti itu juga terjadi pada penelitian yang menghubungkan tingkat harga diri dengan hubungan itim/romantik menunjukkan bahwa orang yang harga dirinya rendah cenderung memiliki kepekaan rasa yang lebih tinggi terhadap penolakan dibandingkan dengan orang yang harga dirinya tinggi dalam Dayakisni & Hudaniyah (2009:60). Sehingga seseorang yang memiliki harga diri rendah akan mudah kecewa atas apa yang terjadi, terlalu menyangkut kan permasalahan lain dengan kegagalan yang terjadi pada dirinya sehingga semakin membuatnya cemas bahkan sampai membuat kesimpulan bahwa komitmen hubungan pada pasangan nya mulai hilang, sehingga kemudian menyalahkan pasangan, merendahkan pasangan, dan menjauh dari hubungan tersebut, sehingga hubungan pun menjadi berjarak demi untuk menjaga dirinya dari keadaan yang tidak nyaman, dalam arti orang yang tingkat harga diri nya rendah mereka rentan untuk terluka atau bahakn tersakiti hatinya. Sedangakan orang dengan harga diri tinggi memiliki harapan yang kuat bagi penerimaan sehingga mereka lebih mengedepankan tindakan yang dapat memperteguh dan dipersepsikan terhadap dirinya. Orang yang memiliki harga diri rendah cenderung mampu membaca penolakan dalam perilaku sehari-hari pada pasangan sehingga mengganggu proses pennyesuaian mereka baik secara mental maupun perilaku.

Aspek – aspek harga diri menurut Coopersmith (1967) dalam Subowo & Nuke, antara lain:

a. Proses belajar

Proses belajar merupakan istilah yang digunakan oleh coopersmith untuk menggambarkan bagaimana individu

menilai keadaan dirinya berdasarkan nilai pribadi yang diamatinya.

b. Penghargaan

Harga diri mempunyai hubungan dengan bagaimaa corak dasar remaja dalam menghadapi lingkungan.

c. Penerimaan

Keluarga merupakan tempat sosialisasi pertama bagi anak. Penerimaan keluarga yang positif akan sangat berpengaruh pada perkembangan harga diri anak pada masa dewasa kelak dan cara orang tua memperlkukan anak sanagat mempengaruhi pembentukan harga diri.

d. Interaksi dengan lingkungan

Remaja dengan harga diri yang tinggi memililki sejumlah karakteristik kepribadian yang dapat mengarah pada kemandirian sosial dan kereativitas yang tinggi.

Mirels dan Mc Peek dalam Risnawati & Ghufron (2010:40) berpendapat bahwa harga diri sebenarnya memiliki dua pengertian, yaitu pengertian yang berhubungan dengan harga diri akademik dan harga diri non akademik. Harga diri pada akademik adalah harga diri yang terbentuk berkaitan dengan kemampuan atau kesuksesan di sekolah nya, contoh apabila seseorang memilliki harga diri karena kesuksesan nya di sekolah, tetapi dikeadaan lain ia merasa tidak berharga karena keadaan fisik nya yang kurang meyakinkan, misal nya postur tubuh terlalu pendek atau keadaan lain maka dengan adanya kondisi teresebut akan bisa menyebabkan seseorang memilliki harga diri rendah ataupun tidak tergantung pribadi itu serta bagaimana lingkungan dalam membentuknya. Selain itu contoh harga diri non akademik ialah ketika seseorang memiliki keahlian

lain misalnya dibidang olahraga ia mampu berprestasi, namun pada bidang pendidikan ia merasa sangat gagal hal tersebut tentunya juga akan menganggu diri individu yang memiliki harga diri rendah karena ia tak mampu menerima bahwa setiap individu itu unik dan memiliki kemampuan masing-masing. Harga diri seseorang didapat dari hubungan nya dengan orang lain serta perlakuan orang lain terhadap dirinya sehingga mampu mempengaruhi rasa percaya diri individu dan tingkat keberhasilan dan berguna.

Harga diri tidak didapatkan melalui sifat bawaan sejak lahir, namun harga diri terbentuk melalui perlakuan yang diterima individu selama di lingkungan nya, seperti perlakuan dimanja dan diperhatikan yang diterima nya baik dari orangtua, lingkungan keluarga atau orang lain. Mukhlis dalam Risnawati & Ghufron (2010:41) mengatakan bahwa pembentuk harga diri pada individu dimulai sejak individu mempunyai pengalaman dari interaksi sosial, uang sebelumnya didahului dengan kemampuan mengadakan persepsi. Seperti hal nya olokan, hukuman, perintah, dan laragan yang berlebihan akan membuat anak merasa tidak dihargai. Dikemukakan oleh coopersmith (1967) bahwa pembentukan harga diri dipengaruhi beberapa faktor, yakni :

a. Keberartian individu

Keberartian ini menyangkut seberapa besar individu percaya bahwa dirinya mampu, berarti, dan berharga menurut standart dan nilai pribadi.penghargaan ini dimaksud dengan keberartian diri.

b. Keberhasilan seseorang

Keberhasilan yang berhubungan dengan kekuatan atau kemampuan individu dalam mempengaruhi dan mengendalikan diri sendiri maupun orang lain akan mempengaruhi pembentukan harga diri seseorang.

c. Kekuatan individu

Seseorang yang mampu mentaati aturan, norma, dan ketentuan masyarakat maka semakin besar pula kemampuan individu untuk dpat dianggap sebagaipanutan masyarakat. Dengan tingginya penerimaan masyarakat terhadap dirinnya akan membuat individu yang bersagkutan pun merasa dihargai dan mendorong rasa harga diri yang tinggi pada dirinya.

d. Performansi individu yang sesuai dalam mencapai prestasi yang diharapkan individu saat mengalami kegagalan maka akan merasa harga dirinya rendah, namun apabila performansi seseorang sesuai dengan tuntutan dan harapan maka akan mendorong pembentukan harga diri tinggi. Risnawati & Ghufron (2010:42).

Harga diri merupakan satu kesatuan dalam kebutuhan manusia. Pentingnya pemenuhan harga diri ini terkait erat dengan dampak negatif jika mereka tidak memiliki harga diri kuat. Individu akan kesulitan dalam mejalani kehidupan dan menghadapi perilaku sosialnya, mereka akan merasa rendah diri, canggung, bahkan tidak percaya diri akan kemampuan yang dimilikinya. Hasil dari wawancara singkat dengn guru bimbingan dan konseling di SMKN 48 Jakarta dalam *self estem, learning chievement* 2012, yaitu bapak candra, beliau mengatakan bahwa dalam kaitan nya dengan harga diri siswa disekoah tersebut masih kurang dalam memahami siapa dirinya, bagaimana jati dirinya, karena mereka masih berada dalam tahap pencarian identitas diri. Irawati & Hajat (2012: 195). Sehingga, ditemukakan fakta bahwa masih banyak siswa yang kuranng dalam memposisikan seberapa bernilai dirinya dimata temannya. Hal tersebut dapat disimpulkan dari masih rendahnnya percaya diri yang dialami oleh siswa, seperti mereka masih belum mempunyai cita-cita dan target

yang mereka inginkan untuk kedepannya. Siwa pada saat jam belajar juga masih sering malu dalam mengeluarkan pendapat mereka, bahkakn tidak jarang mereka hanya diam dan mendengarkan. Bapak candra dalam hal ini juga menambahkan bahwa mungkin selain karena harga diri mereka yang masih kurang, bisa juga karena metode pembelajaran yang terlalu teoritik, sehingga siswa hanya dituntut untuk mendapat nilai yang bagus dan beban materi yang berlebih. Sedangkan jika berkaitan dengan kepribadian masih belum adanya perhatian khusus. Hal tu pula kiranya yang turut mempengaruhi tingkat harga diri diisekolahnya,bahkan juga umumnya yang terjadi di Indonesia.

Masalah harga diri pada remaja ini memang perlu diperhatikan dan perlu adanya perbaikan dengan cara membantu siswa dalam membangun harga dirinya, karena siswa masih dalam keadaan yang labil. Apabila harga diri siswa ini mampu ditigkatkan, maka diharapkan dapat berpengaruh baik dalam peningkatan kepribadian siswa tersebut dan agar setip siswa lebih bis menghargai serta menilai positif terhadap apa yang ada didalam dirinya. Dengan demikian diharapkan siswa mampu meningkatkan prestasi belajarnya dengan lebih baik lagi.

Salah satu upaya yang digunakan untuk membangun *self esteem* ini ialah dengan cara menggunakan teknik *doing cognitive homework* yang ada didalam pendekatan rational emotive behavior teraphy ( REBT ) yang berlandaskan pada asumsi bahwa manusia dilahirkan dengan pontesi, baik untuk berfikir rasional maupun irrasional.

## B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut:

Apakah penggunaan penerapan secara signifikan teknik *doing cognitive homework* dalam konseling kelompok berpengaruh terhadap *self esteem* pada siswa ?

## C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian rumusan masalah diatas, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh penggunaan strategi *doing cognitive homework* terhadap *self esteem* pada diri siswa.

## D. Variabel dan Definisi Operasional Variabel

1. Variabel Penelitian

Terdapat dua variabel dalam penelitian ini, yaitu variabel terikat an variabel bebas yang menjadi variabel terikat adalah *self esteem* siswa, sedangkan yang menjadi varibel bebas yaitu penggunaan teknik *doing cognitive homework.*

2. Definisi Operasional Variabel

Kedua variabel penelitian ini, didefinisikan sebagai berikut:

a. Harga diri (*Self esteem*) ialah suatu penilian terhadap diri sendiri yang dihasilkan dari evaluasi, penilaian, persepsi, pandangan serta perilaku seseorang terhadap diri. Harga diri terdapat dua pengertian, yang pertama harga diri akademik adalah harga diri yang terbentuk berkaitan dengan kemampuan atau kesuksesan di sekolah nya, contoh apabila seseorang memilliki harga diri karena kesuksesan nya di sekolah, tetapi dikeadan lain ia merasa tidak berharga karena keadaan fisik nya yang kurang meyakinkan, misal nya postur tubuh terlalu

pendek atau keadaan lain nya. Selain itu contoh harga diri non akademik ialah ketika seseorang memiliki keahlian lain misalnya dibidang olahraga ia mampu berprestasi, namun pada bidang pendidikan ia merasa sangat gagal hal tersebut tentunya juga akan menganggu diri individu yang memiliki harga diri rendah karena ia tak mampu menerima bahwa setiap individu itu unik dan memiliki kemampuan masing-masing. Harga diri seseorang didapat dari hubungan nya dengan orang lain serta perlakuan orang lain terhadap dirinya sehingga mampu mempengaruhi rasa percaya diri individu dan tingkat keberhasilan dan berguna.

Harga diri (*self esteem*) dengan indikator sebagai berikut:

1) Mampu menanggulangi kesengsaran dan keputusasaan.

2) Cenderung ambisi.

3) Kreatif dan berhasil dalam pekerjaan .

4) Lebih gembira menghadapi realitas

b. Penggunan teknik *doing cognitive homework* dalam konseling kelompok adalah memberikan layanan konseling kelompok kepada siswa dengan menerapkan teknik *doing cognitive homework* dengan menerapkan teori ABC dalam menghadapi masalah kehidupan sehari-hari. Menempatkandiri dalam situasi yang beresiko untuk menantang keykinan, membatasi diri (*self limiting*). Mengganti pernyataan diri (*self limiting*). Mengganti pernyataan diri (*self statement*) negatif dengan pesan yang positif Muwakhidah (2016:129). Langkah-langkah:

1. *Activity event* (saya berada dilingkungan disekolah)
2. *Belief* (saya harus bisa eksis, terlihat cantik, tampan, berprestasi, dan banyak teman)
3. *Consequence* (saya minder,tidak percaya diri, pilih-pillih teman)
4. *Dispute*: menyanggah keyakinan irrasional (iB's) (menyanggah keyakinan atau kryakinan individu yang irrasional).

Setelah mengidentifikasi A,B, dan C selanjutnya ialah bergerak ke D.

Beberapa contoh kalimat sanggahan untuk mematahkan keyankinan konseli yang keliru atau berlebihan

i. Apa yang memaksa saya memegang kepercayaan ini?
ii. Apakah itu membantu atau mengalahkan diri sendiri?
iii. Mana bukti yang mendukung keyakinan saya?
iv. Apakah hal ini konsisten dengan kenyataan?
v. Apakah keyakinan saya logis?
vi. Apakah ini mengikuti pilihan dan kesukaan saya?
vii. Apakah itu mengerikan?
viii. Benarkah saya dapat tidak tahan?

5. D = penyanggahan kepercayaan irrasional = (iB's)
   i. Mengapa hal ini mengerikan?
   ii. Dimana bukti bahwa saya tidak bisa mengatasinya?
   iii. Apa artinya bila saya berkata " saya tidak bisa mengatasinya?"
   iv. Apakah saya benar-benar meledak?
   v. Haruskah aku selalu mendapatkan apyang saya inginkan?
6. E = new effect (kepercayaan baru)

   Setelah penyanggahan (D), kita melanjutkan ke E. Kepercayaan baru, keyakinan baru, pemikiran yang positif atau rasional adalah suatu keadaan dimana konseli yang sebelum nya selalu berfikir irrasional dan melebih-

lebihkan suatu kejadian maka pada fase ini konseli akan diajak atau diarahkan untuk mengubah perilaku dan keyakinan nya menjadi perilaku dan keyakinan baru.

Beberapa ahli memperpanjang dasar ABCDE dengan memasukkan F (*new feeling*) dan G (goal).

7. F = perasaan baru

   Setelah menyanggah keyakinan atau kepercayaan irasional dan mengubah ke rasional, maka selanjutnya akan ditanya bagaimana perasaan anda saat ini ?

   Beberapa contoh perasaan atau perilaku baru yang lebih baik. Misal, yang awalnya jengkel, dendam, penuh amarah berubah menjadi kesal tanpa marah, prihatin tanpa cemas, sedih tanpa depresi dan sebagainya. Intinya adalah mengubah keadaan atau perasaan yang berlebihan menjadi sedikit lebih terkontrol

8. G = tujuan

   Hasil akhir dari tahapan ini ialah setelah adanya perubahan dan adanya perasaan baru yang didapat konseli maka selanjutnya konselor mengajak konseli berfikir bagaimana cara konseli menjalani perubahan dengan adanya efek baru dalam dirinya untuk membantu nya mencapai tujuan kedepan yang lebih baik atau juga bisa ditanya apakah dengan sudah adanya efek baru dan gambaran dalam mencapai tujuan, arahkan konselli pada pertanyaan kapan akan melaksanakan nya? Apakahdilakukan dalam jangka pendek atau jangka panjang?

## F. Manfaat Penelitian

Penelitiaan diharapkan bermanfaat bagi peneliti, guru bimbingan dan konseling serta dapat mengembanngkan ilmu pengetahuan.

Manfaat bagi peneliti ialah diharapkan hasil penelitian ini dpat bermanfaat unuk menambah pengetahuan

dan penglaman peneliti, serta dapat dijadikan bekal untuk melakukan penelitian selanjutnya.

Manfaat bagi guru Bk adalah diharapkan dapat melakukan evaluasi berkala terhadap keefektifan dari sistem pembelajaran yang diterapkan sehingga dapat menemukan inovasi-inovasi baru yang lebih efektif dalam mencapai tujuan sekolah itu sendiri serta memfasilitasi siswa melalui peningktan kualitas pengajaran dan tugas-tugas yang diberikan. Dengan demikian diharapkan potensi akademik yang ada pada siswa dapat diaktualisasikan secara optimal.