

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan merupakan suatu hal yang sangat berharga di sepanjang masa. Pendidikan dapat meningkatkan kualitas hidup manusia bagi individu maupun kelompok, Pendidikan juga dapat membantu generasi mencapai peradaban yang maju, dimana hal itu dapat memudahkan pekerjaan manusia dalam segala bidang. Dalam dunia pendidikan tidak lepas dari unsur manusia oleh karena itu subjek di dalam pendidikan ini adalah manusia, pendidikan sendiri diberikan guru kepada peserta didik. Seperti yang terdapat dalam Pasal 1 ayat 1 Undang-undang RI. No. 20 Tahun 2003 dinyatakan bahwa: *“Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara”*. Pendidikan nasional adalah pendidikan yang berdasarkan Pancasila dan undang-undang dasar negara republik Indonesia tahun 1945 yang berakar pada nilai-nilai agama, kebudayaan nasional Indonesia dan tanggap terhadap tuntutan perubahan zaman (Pasal 1 ayat 2 UU RI No. 20 Tahun 2003).

Pendidikan tentunya sangatlah penting terlebih bagi seorang siswa pastinya tidak terlepas dari proses belajar, proses belajar ini dapat dilakukan di rumah maupun di sekolah. Belajar merupakan tugas utama dari seorang siswa, sebagai seorang siswa hendaknya secara aktif untuk rajin belajar, karena dengan belajar bisa menjadi lahan produktif seseorang untuk membangun masa depan. Masa depan seseorang tergantung pada apa yang dia lakukan masa kini, salah satunya

adalah dengan belajar. Siswa SMP tergolong pada masa remaja awal dimana pada fase ini seorang siswa masih belum menemukan konsep diri dengan baik. Seorang remaja yang memiliki konsep diri yang positif disebabkan oleh adanya pemahaman dari orang tua dan guru, peran orang tua yang baik sangat membantu anak untuk memiliki konsep diri yang positif karena anak akan merasa bahwa dirinya penting (Zahiroh, 2020).

Masa remaja awal adalah fase perkembangan manusia yang sangat penting dalam membentuk konsep diri mereka. Pada masa remaja awal usia 12-15 tahun, konsep diri dapat berubah-ubah secara drastis karena remaja sedang mengalami banyak perubahan dalam hidupnya, seperti perubahan fisik, emosi, sosial, dan kognitif (Ranny et al., 2017). Oleh karena itu, pada masa ini konsep diri menjadi sangat penting dan mempengaruhi kepercayaan diri dan kebahagiaan seseorang. Sebagai seorang remaja, penting untuk memahami dan menerima diri sendiri dengan segala kelebihan dan kekurangan. Dalam hal ini guru, orang tua dan lingkungan sekitar juga memiliki peran penting dalam membantu remaja membangun konsep diri yang positif dan sehat (Hendri, 2019).

Konsep diri yang positif didapat melalui proses belajar, siswa dapat mencermati berbagai macam karakter dan kepribadian teman untuk dapat membangun konsep diri yang positif, hal ini bertujuan untuk dapat membedakan hal yang baik dan tidak baik untuk diri sendiri. Konsep diri adalah pandangan individu terhadap dirinya sendiri yang terbentuk dari berbagai pengalaman dan interaksi dengan lingkungan sekitarnya. Konsep diri dapat mencakup berbagai aspek seperti fisik, psikologis, sosial, dan spiritual (Amaliyah, 2020). Konsep diri yang positif dan stabil dapat memberikan kepercayaan diri dan memotivasi individu untuk mencapai tujuan hidupnya.

Konsep diri siswa adalah persepsi atau pandangan yang dimiliki oleh seorang siswa terhadap dirinya sendiri, baik dalam hal kemampuan, karakter, maupun kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya (Hasan et al., 2021). Konsep diri siswa juga mencakup persepsi siswa terhadap lingkungan sekitarnya, seperti teman sebaya, keluarga, dan lingkungan sekolah.

Konsep diri siswa dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti pengalaman hidup, interaksi sosial, pengakuan orang lain, dan prestasi akademik (Kania Saraswatia et al., 2016). Seorang siswa yang memiliki konsep diri positif akan memiliki rasa percaya diri yang tinggi dan cenderung lebih berani mengambil risiko dalam menghadapi tantangan. Sementara itu, siswa yang memiliki konsep diri negatif cenderung kurang percaya diri, lebih mudah merasa putus asa, dan sulit untuk mengambil inisiatif dalam menghadapi tantangan (Rosidah, 2017). Oleh karena itu, penting bagi pendidik dan orang tua untuk membantu meningkatkan konsep diri siswa dengan memberikan pengakuan dan dukungan yang tepat, membangun hubungan yang positif dengan siswa, serta memberikan pengalaman yang positif dan memperkuat kemampuan siswa (Hendri, 2019). Dengan demikian, siswa dapat tumbuh dan berkembang dengan lebih baik secara psikologis dan akademik, apabila seorang siswa tidak memiliki konsep diri yang baik maka akan berpengaruh pada masa perkembangan selanjutnya karena pada masa remaja awal seorang siswa tidak diajarkan mengenal mengenai diri sendiri, tidak ada yang mengarahkan kepada hal-hal yang positif terhadap dirinya sehingga membuat dia mencari mengenai sesuatu yang membuatnya nyaman meskipun itu tidak baik.

Peneliti mengamati bahwa masih banyak fenomena

yang terjadi di SMP Negeri 23 Gresik. Seperti diketahui bahwa masih ada siswa yang masih melakukan pelanggaran peraturan sekolah, seperti sering pulang sebelum jam sekolah selesai bahkan ada yang bolos sekolah, berpakaian yang tidak rapi ditunjukkan dengan tidak memakai seragam sekolah sesuai ketentuan, berambut panjang dimana sebagai seorang siswa hendaknya berpenampilan rapi, sering mengalami stress yang diakibatkan tidak bisa mengontrol emosi dan sering membuat masalah dengan teman. Peneliti juga banyak mengamati bahwa ada faktor eksternal juga yang memengaruhi perilaku siswa tersebut. Hal tersebut berkaitan dengan konsep diri yang rendah. Konsep diri yang rendah juga diteliti oleh kartono dan pratiwi wahyu, dalam penelitian yang dilakukan kartono (2018) menunjukkan 75% anak memiliki konsep diri yang positif disebabkan oleh adanya pemahaman diri dari guru dan orang tua. Peran orang tua yang baik akan membantu anak untuk meningkatkan konsep diri yang positif karena anak akan merasa bahwa dirinya penting (Zahiroh, 2020). Menurut penelitian yang dilakukan Pratiwi Wahyu (2017) di SMP se-Yogyakarta menunjukkan bahwa sebanyak 49,4% anak memiliki konsep diri yang rendah, dan 50,6% anak memiliki konsep diri yang tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa penelitian mengenai konsep diri masih memerlukan kajian yang serius (Widiarti, 2017).

Penelitian ini menggunakan konseling kelompok untuk dapat membangun hubungan antar teman menjadi lebih akrab dan juga untuk melatih kepekaan sosial bagi setiap anggota kelompok. Konseling kelompok adalah salah satu bentuk konseling yang melibatkan beberapa individu yang mengalami masalah yang serupa atau berkaitan dalam satu sesi konseling (Sumini et al., 2020). Dalam konseling kelompok, konselor bertindak sebagai fasilitator untuk membantu anggota

kelompok dalam memperbaiki kondisi emosional dan mental mereka. Tujuan dari konseling kelompok adalah untuk membantu anggota kelompok mengatasi masalah mereka melalui proses sharing dan diskusi dengan anggota kelompok lainnya (Sumini et al., 2020). Anggota kelompok dapat memberikan dukungan, bantuan, dan perspektif yang berbeda yang mungkin tidak dapat diperoleh dari konseling individual. Terkadang konseling kelompok dilakukan dengan menggunakan teknik-teknik tertentu, seperti *self-management* untuk meningkatkan perilaku yang baik.

Dalam proses untuk mengubah perilaku individu menjadi lebih baik diperlukan strategi yang jitu untuk dapat diterapkan sesuai kemampuan individu salah satunya adalah *Self-management*. *Self-management* adalah kemampuan untuk mengatur diri sendiri dengan efektif dalam mencapai tujuan dan mengatasi tantangan yang dihadapi (Arianto, 2020). Menurut Covey (1989) dalam (Wijoyo, 2015) *Self-management* adalah salah satu dari 7 kebiasaan orang yang sangat efektif. *Self-management* meliputi kemampuan untuk mengelola waktu, mengatur prioritas, dan mengambil tindakan yang konsisten dengan nilai-nilai pribadi. Ini melibatkan mengenali kekuatan dan kelemahan pribadi, memahami prioritas dan nilai-nilai, serta mengembangkan strategi yang tepat untuk mencapai tujuan yang ditetapkan. *Self-management* juga mencakup kemampuan untuk mengontrol emosi, mengelola stres, dan membuat keputusan yang tepat (Suwardani.N.P, Dharsana,I.K, 2014). Hal ini juga melibatkan kemampuan untuk berkomunikasi dengan efektif, mengelola waktu dengan baik, dan meningkatkan produktivitas dan kinerja. Hal ini sangatlah penting bagi siswa untuk dapat menemukan konsep diri guna meningkatkan kualitas hidupnya menjadi lebih baik.

Dalam pendidikan, *self-management* dapat membantu

siswa untuk menjadi lebih efektif dalam belajar dan mencapai tujuan akademik mereka. Hal ini juga dapat membantu siswa mengembangkan kemampuan mandiri dan kemandirian yang penting dalam kehidupan sehari-hari dan masa depan mereka di dunia kerja. Beberapa strategi yang dapat membantu siswa mengembangkan *self-management* dalam konteks pendidikan termasuk membuat jadwal belajar yang teratur, menggunakan teknik manajemen waktu yang efektif, mengidentifikasi prioritas, menetapkan tujuan yang spesifik, mengelola stres, dan mencari bantuan ketika diperlukan (Aisah., Wibowo., Purwanto, 2017). Hal tersebut termasuk cara efektif seseorang guna mencapai konsep diri yang positif.

Konseling kelompok dengan teknik *self-management* adalah metode konseling yang melibatkan beberapa individu dalam kelompok yang bertujuan untuk membantu mereka mengembangkan kemampuan *self-management* atau pengelolaan diri (Amaliyah, 2020). Teknik *self-management* digunakan untuk membantu individu mengidentifikasi, memahami, dan mengatasi masalah atau tantangan dalam hidup mereka dengan cara yang lebih efektif dan efisien. Dalam konseling kelompok dengan teknik *self-management*, anggota kelompok saling mendukung satu sama lain dan bekerja sama untuk mencapai tujuan mereka (Amaliyah, 2020). Proses ini dapat membantu anggota kelompok untuk merasa lebih terhubung satu sama lain dan meningkatkan kemampuan mereka.

Penelitian ini bertujuan untuk menjelajahi dan menganalisis pengaruh konseling kelompok dengan teknik *self-management* terhadap konsep diri siswa kelas VII di UPT SMP Negeri 23 Gresik. Dengan mengeksplorasi strategi ini, diharapkan dapat ditemukan cara yang optimal untuk meningkatkan konsep diri siswa sehingga mereka dapat lebih

potensi yang ada dalam diri mereka agar dapat meningkatkan keterampilan dalam lingkungan sosial mereka. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi positif bagi pengembangan program BK di sekolah serta menjadi rujukan bagi para pendidik, konselor, dan peneliti dalam upaya meningkatkan kualitas pendidikan di tingkat menengah.

B. Ruang Lingkup

Ruang lingkup penelitian ini akan memfokuskan pada pengaruh konseling Kelompok dengan teknik *self-management* untuk meningkatkan konsep diri siswa di UPT SMP Negeri 23 Gresik. Responden penelitian ini adalah siswa kelas tujuh UPT SMP Negeri 23 Gresik.

Pembatasan masalah pada penelitian ini hanya memfokuskan pada konsep diri siswa UPT SMP Negeri 23 Gresik yang akan ditingkatkan menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management*. Ada beberapa indikator yang akan diteliti yaitu konsep diri mengenai fisik, emosi, kognitif, dan moral.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas pada penelitian kali ini akan merumuskan apakah konseling kelompok dengan tehnik *self-management* berpengaruh terhadap konsep diri siswa di UPT SMP Negeri 23 Gresik?

D. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konseling kelompok dengan tehnik *self-management* terhadap konsep diri siswa di UPT SMP Negeri 23 Gresik.

E. Variabel Penelitian

1. Variabel Terikat dan Variabel Bebas

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah konsep diri siswa di UPT SMP Negeri 23 Gresik. Variabel terikat adalah variabel yang akan dipengaruhi oleh variabel bebas dan akan diukur untuk mengetahui apakah ada pengaruh yang signifikan. Dalam penelitian ini, konsep diri siswa akan diukur sebelum dan sesudah konseling kelompok untuk melihat perbedaan dan pengaruh dari konseling kelompok dengan teknik *self-management* terhadap konsep diri siswa di UPT SMP Negeri 23 Gresik.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah konseling kelompok dengan teknik *self-management*. Variabel bebas adalah faktor atau kondisi yang akan diubah atau dimanipulasi oleh peneliti untuk melihat apakah hal itu akan memiliki efek pada variabel terikat.

2. Definisi Operasional

Konsep diri adalah persepsi individu tentang dirinya sendiri, termasuk aspek fisik, emosi, kognitif, moral (Ranny et al., 2017). Persepsi yang bersifat fisik misalnya pandangan mengenai penampilannya sendiri. Persepsi yang bersifat emosi misalnya mengenai pengetahuan akan perasaan yang sedang mereka alami. Persepsi yang bersifat kognitif misalnya dapat mengetahui mengenai kesadaran mental. Persepsi yang bersifat moral misalnya mengenai hubungan baik dan norma dalam berinteraksi sosial

Konseling kelompok adalah intervensi yang dilakukan oleh konselor untuk membantu siswa mengatasi masalah emosional, sosial, atau akademik dengan cara membentuk kelompok kecil yang berkumpul secara teratur untuk berdiskusi dan belajar bersama. Sedangkan Teknik

self-management adalah teknik yang digunakan dalam konseling kelompok untuk membantu siswa mengembangkan kemampuan mengelola diri sendiri, termasuk mengatur waktu, mengontrol emosi, dan memotivasi diri sendiri.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian tentang pengaruh konseling kelompok dengan teknik *self-management* terhadap konsep diri siswa di UPT SMP Negeri 23 Gresik dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Bagi siswa

- a) Meningkatkan pemahaman siswa tentang konsep diri Penelitian ini dapat membantu siswa untuk memahami konsep diri mereka dengan lebih baik. Dalam konseling kelompok dengan teknik *self-management*, siswa diajarkan untuk memahami diri mereka sendiri, termasuk kelebihan, kelemahan, dan cara mengatasi masalah. Hal ini dapat membantu siswa untuk lebih memahami diri mereka sendiri dan meningkatkan pengembangan diri.
- b) Meningkatkan kepercayaan diri siswa Konseling kelompok dengan teknik *self-management* dapat membantu meningkatkan kepercayaan diri siswa. Dalam konseling kelompok, siswa dapat berbagi pengalaman, ide, dan dukungan satu sama lain. Hal ini dapat membantu siswa merasa lebih percaya diri dan memiliki lebih banyak keberanian untuk mencoba hal-hal baru.
- c) Meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa Penelitian ini dapat membantu meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa. Konseling kelompok dengan teknik

self-management dapat membantu siswa dalam mengatasi masalah emosional, seperti kecemasan atau depresi. Hal ini dapat membantu siswa merasa lebih bahagia dan lebih sehat secara emosional.

2. Bagi Guru Bk

- a) Meningkatkan pemahaman guru BK tentang teknik *self-management* sebagai pendekatan konseling yang efektif untuk meningkatkan konsep diri siswa SMP. Dengan mengetahui teknik ini, guru BK dapat memilih pendekatan yang tepat dalam memberikan konseling kepada siswa.
- b) Memberikan solusi bagi guru BK dalam menangani masalah konsep diri siswa SMP. Konsep diri yang buruk dapat menyebabkan rendahnya rasa percaya diri siswa dan memengaruhi kinerja akademik dan sosial mereka. Melalui konseling kelompok dengan teknik *self-management*, guru BK dapat membantu siswa mengembangkan kemampuan untuk mengelola diri sendiri, termasuk mengelola emosi, meningkatkan keterampilan sosial, dan meningkatkan motivasi belajar.
- c) Meningkatkan hubungan antara guru BK dan siswa. Melalui konseling kelompok, guru BK dapat membangun hubungan yang lebih dekat dengan siswa dan memahami masalah yang mereka hadapi. Dalam jangka panjang, hal ini dapat membantu guru BK membangun kepercayaan dan mendukung siswa dalam mengembangkan potensi mereka.
- d) Memberikan alternatif metode konseling yang lebih fleksibel dan dapat diaplikasikan dalam skala yang lebih besar. Konseling kelompok dengan teknik *self-management* dapat dilakukan dengan kelompok siswa yang lebih besar daripada konseling individu. Hal ini

dapat membantu guru BK untuk memberikan layanan konseling kepada lebih banyak siswa secara efisien dan efektif.

3. Bagi peneliti selanjutnya
 - a) Memberikan wawasan baru tentang efektivitas teknik self-management dalam konseling kelompok untuk meningkatkan konsep diri siswa SMP. Penelitian ini dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengembangkan teknik self-management dalam konseling kelompok.
 - b) Menunjukkan pentingnya konseling kelompok dalam meningkatkan konsep diri siswa SMP. Penelitian ini dapat memberikan bukti empiris bahwa konseling kelompok dengan teknik self-management efektif dalam meningkatkan konsep diri siswa SMP, dan dapat menjadi motivasi bagi institusi pendidikan untuk mengimplementasikan konseling kelompok sebagai bagian dari program pendidikan mereka.
 - c) Meningkatkan pemahaman tentang konsep diri siswa SMP. Dengan mengeksplorasi konsep diri siswa SMP, penelitian ini dapat memberikan pemahaman yang lebih baik tentang faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan diri siswa di usia SMP, yang dapat berguna bagi institusi pendidikan dalam merancang program pendidikan mereka.