

# BAB I

## PENDAHULUAN

Pokok bahasan yang diuraikan pada Bab I ini meliputi latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi tesis.

### 1.1 Latar Belakang Penelitian

Kehidupan dan perilaku seorang individu, keberhasilan dan kemampuannya menghadapi tantangan dan tekanan kehidupan, sangat dipengaruhi oleh persepsi, konsep, dan evaluasi individu tentang dirinya, termasuk citra yang ia rasakan dari orang lain tentang dirinya, dan tentang akan menjadi apa ia, yang muncul dari suatu kepribadian yang dinilai dari pengalaman berinteraksi dengan lingkungan. Atau dengan kata lain, kehidupan, perilaku, dan kemampuan individu tersebut dalam kehidupan sangat dipengaruhi dan ditentukan oleh apa yang diistilahkan Rogers (Sutary, 2001, hlm. 2) dengan konsep diri (*self-concept*). Teori dan praktek psikoterapi yang dilakukan Rogers menunjukkan bahwa konsep diri memainkan peranan utama dalam perilaku manusia. Perubahan dalam konsep diri menghasilkan perubahan dalam perilaku.

Konsep diri sebagai obyek yang paling penting dan terpusat di dalam pengalaman masing-masing individu karena keunggulannya, sentralitasnya, kontinuitasnya dan selalu berada di mana-mana di dalam semua aspek tingkah laku, bertindak menengahi baik sebagai perangsang maupun respons (Burns, 1993, hlm. 47). Berzonsky (Pramono, 2013, hlm. 180) menambahkan makna konsep diri sebagai sebuah personal teori yang mencakup seluruh konsep, asumsi, dan prinsip yang dipercayai oleh individu tentang dirinya sepanjang kehidupan. Perilaku yang ditampilkan individu disebabkan adanya dorongan apa yang dipikirkan dan apa yang dirasakan individu tentang dirinya sendiri dan itu merupakan konsep diri (Muniriyanto., Suharnan, 2014, hlm. 157). Secara ringkas William H. Fitts (1971, hlm. 3), mengemukakan konsep diri yaitu *“The self as seen, perceived and experienced by him. This is the perceived self or the individual’s self concept”*,

diterjemahkan yang berarti konsep diri adalah sebagaimana yang dipersepsikan, diamati, serta dialami oleh individu selama rentang kehidupannya.

Dengan peranan konsep diri yang demikian, menjadi pentinglah pembentukan konsep diri dalam diri individu sejak dini, termasuk sejak masa remaja. Masa remaja (*adolescence*), seperti dinyatakan Rita Atkinson (1993, hlm. 508) merupakan masa yang berada pada tahap perkembangan psikologis yang potensial sekaligus rentan. Masa ini masih menurut Atkinson, merupakan periode *role-experimentation*, yakni masa yang dapat mengeksplorasi alternatif perilaku, minat, dan ideologi. Oleh karena itu, tugas perkembangan utama pada remaja adalah membangun identitas untuk mencari jawaban terhadap pertanyaan tentang “siapakah saya” dan “ke mana saya akan melangkah”. Masa remaja adalah masa krisis identitas yang harus dapat dipecahkan sebelum usia 20 agar individu dapat melanjutkan tugas perkembangannya dengan baik, memiliki nilai kebermaknaan dirinya dalam bidang kehidupan utamanya sehingga tidak mengalami *identity confusion*.

Isu konsep diri remaja di atas menjadi perhatian para ahli serta peneliti bimbingan dan konseling. Helene, Ö.Y., Bengt, Å. (2003), Catherine, S., Stephanie, B., Sarah, J.B., (2008), Irawan, Edy (2010), Amalia, R.P (2012), Nining, Fitriyaningsih (2013), Bayu, Indriani (2013), Sita, Chetri (2014), Michal, Čerešník (2015), Wilbur, B.B., Shailer, T (2015) fokus dalam melakukan penelitian dalam upaya pembentukan konsep diri positif remaja. Pembentukan konsep diri yang dimiliki seseorang tidak langsung terbentuk ketika ia lahir, melainkan konsep diri itu terbentuk dan berkembang sepanjang rentang kehidupannya (Burns, 1993, hlm. 7). Menurut Pudjijoyanti (1995, hlm. 12) selama rentang kehidupannya dalam keseharian individu pasti melakukan banyak aktivitas / berinteraksi dengan orang lain dan menerima tanggapan. Tanggapan yang diterima tersebut dijadikan cermin bagi individu untuk menilai dan memandang dirinya sendiri. Konsep diri terbentuk karena suatu proses umpan balik dari individu lain. Pendapat ahli lain yaitu Baldwin & Holmes (Calhoun & Acocella, 1995, hlm. 77) yang mengungkapkan bahwa dalam perkembangannya konsep diri terbentuk melalui proses belajar melalui hubungan dengan orang lain. Cooley (Calhoun & Acocella, 1995, hlm. 77) bahwa konsep diri seseorang akan menggunakan orang lain sebagai cermin dalam menunjukkan diri

yang sebenarnya atau dikenal sebagai diri yang tampak sebagai cermin. Lebih rinci Mead, G.H (Nining, 2013, hlm. 4) mengungkapkan bahwa diri ini berkembang melalui dua tahap yaitu internalisasi sikap orang lain terhadap diri dan tahap selanjutnya adalah internalisasi norma masyarakat.

Pada proses pembetulan konsep diri remaja yang berhasil menghadapi identitas-identitas yang bertentangan akan mendapatkan pemikiran yang baru dan dapat diterima mengenai dirinya. Pada saat individu mempunyai pandangan tentang siapa dirinya, individu juga mempunyai seperangkat pandangan yang lain tentang kemungkinan individu akan menjadi apa di masa yang akan datang dan pengharapan ini merupakan gambaran diri yang ideal dari individu tersebut (Rahman, 2012, hlm. 24). Remaja yang tidak berhasil menyelesaikan krisis identitasnya akan mengalami kebingungan dengan identitas diri mereka. Kebingungan tersebut bisa menyebabkan pemikiran individu, mengisolasi dirinya dari teman sebaya dan keluarga, atau meleburkan diri dengan dunia teman sebayanya dan identitas dirinya. Hurlock (Ghufron dan Rini, 2010, hlm. 13) menjelaskan bahwa masalah dan kegagalan yang dialami siswa pada fase remaja disebabkan oleh persepsi dan pikiran negatif terhadap dirinya sendiri. Persepsi dan pikiran yang positif menjadi salah satu faktor penentu konsep diri positif untuk terbentuknya perilaku positif. Perubahan perilaku dapat terjadi jika seorang individu mengalami perubahan dalam masalah kognitif. Bandura menyatakan manusia dapat mengatur diri sendiri, dapat mempengaruhi tingkah laku dengan mengatur lingkungan, dapat menciptakan dukungan positif, dan dapat melihat konsekuensi bagi tingkah laku sendiri. Gagasan ini menyatakan bahwa manusia tidak hanya dibentuk oleh kekuatan lingkungan, tetapi juga oleh kekuatan batin, persepsi, kepercayaan dan pikiran individu yang memotivasi.

Dimensi dimensi yang membentuk konsep diri meliputi dimensi fisik (*physical self*), Moral (*Moral Self*), Psikis (*Psychological Self*), Sosial (*Social Self*). Terdapat penelitian yang memaparkan hasil mengenai salah satu dimensi, yaitu dimensi fisik (*physical self*). Adapun penelitiannya dilakukan oleh Adams, (1977)., Harter, (1989)., Lerner., Brackney, (1978)., Simmons, Blyth, (1987) (Santrock, 2003) dimana telah menemukan bahwa fisik memberikan kontribusi yang sangat besar pada rasa percaya diri dan menemukan bahwa terdapat hubungan yang sangat

kuat antara penampilan diri dengan harga diri secara umum yang tidak hanya terjadi sepanjang masa, tetapi juga sepanjang rentang kehidupan, dari masa kanak-kanak awal hingga usia dewasa pertengahan. Diteliti lebih lanjut oleh Lord & Eccles (Santrock, 2003) menemukan bahwa konsep diri berhubungan erat dengan ketertarikan fisik merupakan faktor terkuat dalam meramalkan rasa percaya diri keseluruhan dari remaja. Menurut Damon (Santrock, 2003) bagi sebagian remaja, rendahnya rasa percaya diri hanya menyebabkan rasa tidak nyaman secara emosional yang bersifat sementara, tetapi tidak bagi beberapa remaja. Konsekuensi dari rendahnya konsep diri dan kepercayaan diri pada remaja menurut Damon., Hart, (1988)., Fenzel, (1994)., Harter., Marold, (1992)., Markus, (1986)., Pfeffer, (1986) (Santrock, 2003) adalah munculnya depresi, bunuh diri, anoreksia nervosa, delikueni, masalah penyesuaian diri lainnya. Egbochuku & Aihie (2009) melakukan penelitian mengenai dimensi sosial (*social self*) kepada siswa SMA, diperoleh hasil bahwa hasil konseling teman sebaya dan sekolah memberikan pengaruh yang signifikan terhadap konsep diri siswa.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan sederhana berupa wawancara tidak terstruktur terhadap wali kelas dan guru BK di kelas X jurusan IPS di SMA Negeri 1 Banjaran khususnya di kelas X IPS 5, terdapat fenomena siswa yang memiliki rasa percaya diri rendah atau minder. Siswa tersebut merasa mempunyai keadaan fisik yang kurang sempurna, wajah yang kurang cantik, kemampuan intelegensi yang kurang bila dibandingkan dengan orang lain. Kedua, siswa di kelas X IPS 6 memiliki perilaku salah suai tampak pada sikap dan perilaku siswa yang sering mengeluh terhadap diri sendiri, merasa tidak bermanfaat terhadap orang lain, belum bisa mengerti tentang kelebihan dan kekurangan yang ada pada dirinya, merasa pesimis / tidak mampu apabila disuruh untuk mengerjakan dan menjalankan tugas tertentu, merasa malu dan tidak yakin terhadap dirinya dan tidak mempunyai motivasi untuk berkompetisi dalam berprestasi.

Sekolah sebagai lembaga pendidikan bagi tiap individu untuk dapat meningkatkan pengembangan diri siswa melalui layanan bimbingan dan konseling. Dalam bimbingan dan konseling terdapat berbagai macam teknik pendekatan yang dapat digunakan untuk membantu siswa dalam meningkatkan konsep diri yang dimiliki menjadi konsep diri positif. Salah satunya dengan pendekatan kognitif.

Pendekatan kognitif memiliki pandangan bahwa individu memiliki perilaku yang dipengaruhi oleh kondisi internal (kognitif). Berdasarkan hal tersebut pendekatan kognitif lebih menekankan bahwa perubahan perilaku dapat terjadi jika seorang individu mengalami perubahan dalam masalah kognitif. Teknik yang termasuk dalam pendekatan kognitif yang dapat membantu dalam perubahan persepsi, kepercayaan dan pikiran ialah teknik *self-talk*. Teknik *self-talk* sendiri memiliki banyak nama lain, seperti *inner monologue* (monolog batin), *inner dialogue* (dialog batin), *inner speech* (pembicaraan batin), *self-verbalizing* (verbalisasi diri), *self-instructing* (memberi instruksi pada diri sendiri). Semua nama lain tersebut memiliki makna yang sama yaitu berbicara kepada diri sendiri.

Bradley (2015: 223) *self-talk* adalah suatu kemampuan mengembangkan pemikiran yang lebih sehat dengan menyangkal keyakinan yang tidak masuk akal, ataupun sebaliknya. Teknik *self-talk* memiliki keyakinan bahwa manusia memiliki potensi untuk menyerap pemikiran yang rasional dan irasional, di mana pemikiran yang irasional dapat menimbulkan gangguan emosi dan tingkah laku yang menyimpang. Wolfe (2006: 278) menjelaskan *self-talk* adalah bentuk perilaku pengharapan dan ketakutan itu sendiri akan bayangan suatu hal atau kejadian yang belum terjadi pada individu. Pendapat lain disampaikan oleh Leong (2010: 510) bahwa *self talk* adalah suatu perilaku seseorang yang melibatkan berkata kepada dirinya sendiri baik secara positif maupun negatif, dengan mengaitkan sesuatu dengan individu. Berdasarkan dari beberapa pendapat para ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa *self-talk* adalah suatu perilaku seseorang untuk berkata kepada diri sendiri untuk merubah keyakinan mereka menjadi lebih positif ataupun sebaliknya.

Pendekatan kognitif melalui teknik *self-talk* diarahkan pada modifikasi fungsi berpikir, merasa, dan bertindak dengan menekankan peran otak dalam menganalisa, memutuskan, bertanya, bertindak dan memutuskan kembali. Dengan teknik *self-talk* besar harapan dapat mengubah status pikiran dan perasaan individu dan dapat mengubah tingkah lakunya, dari negatif menjadi positif.

## 1.2 Identifikasi dan Rumusan Masalah Penelitian

Konsep diri positif maupun negatif pada masa remaja khususnya siswa SMA bisa saja terbentuk karena adanya faktor internal dan keadaan keluarga yang juga merupakan lingkungan awal dalam membentuk konsep diri individu. Keadaan finansial keluarga, keutuhan dan keretakan dalam rumah tangga, keharmonisan keluarga, dan intensitas berkumpulnya keluarga di rumah juga akan mempengaruhi pembentukan konsep diri pada anak. Di samping keluarga sebagai lingkungan yang pertama yang memberikan peranan bagi individu dalam menerima tanggapan-tanggapan dan identitas yang mengarah pada pembentukan konsep dirinya, pembentukan konsep diri individu dan bisa juga berubah ketika individu bergaul dalam kelompoknya. Hurlock (1980) berpendapat bahwa pada masa remaja konsep diri merupakan inti dari kepribadian dan sangat mempengaruhi proses perkembangan individu selanjutnya.

Kegagalan dalam membentuk pandangan yang positif tentang dirinya akan menimbulkan persoalan bagi remaja sendiri maupun lingkungannya. Pam Nilan (Pratiwi, W.S,2017, hlm. 136) pada remaja di Amerika pada remaja awal (usia 11-15 tahun), mengenai penerimaan diri fisik remaja. Ditemukan hasil 75% anak-anak usia 8-9 tahun yang menyatakan mereka menyukai penampilannya, namun saat usia 12-13 tahun, terutama pada gadis remaja yang menyukai penampilannya turun menjadi 56%. Serta anak-anak 9 tahun, dilaporkan melakukan diet, sedang remaja yang ada dikelas VIII (kelas 2 SMP) 80% nya juga melakukan diet. Selain itu satu dari 3 remaja perempuan di Indonesia usia 15-18 (SMA) menganggap dirinya mengalami kegemukan dan 60% nya selalu mencoba menurunkan berat badan (Journal Writing Improves Self-Esteem, 2013).

Dari persoalan yang dihadapi di Indonesia maupun di Negara lain, nampak ada satu kegamangan dalam penerimaan diri, terutama kecemasan pada fisik, kemudian setelah menghadapi persoalan di dalam diri sendiri, remaja juga perlu menyesuaikan diri dengan hal-hal di luar dirinya, seperti dengan keluarga, masyarakat sekitar dan teman sebaya. Hal-hal yang dihadapi oleh remaja, sebagian besar menyangkut tentang dirinya. Indikasi masalah-masalah diri pribadi maupun diri dengan lingkungannya menunjukkan bahwa banyak remaja memiliki konsep diri yang rendah atau belum memahami bagaimana konsep dirinya sendiri.

Dengan peranan konsep diri serta kegagalan dalam pembentukan konsep diri, menjadi pentinglah pembentukan konsep diri dalam diri individu sejak dini, termasuk sejak masa remaja. Pada saat remaja mempunyai pandangan tentang siapa dirinya, remaja juga mempunyai seperangkat pandangan yang lain tentang kemungkinan remaja akan menjadi apa di masa yang akan datang dan pengharapan ini merupakan gambaran diri yang ideal dari remaja tersebut (Rahman, 2012, hlm. 24). Hurlock (1980) berpendapat bahwa pada masa remaja konsep diri merupakan inti dari kepribadian dan sangat mempengaruhi proses perkembangan individu selanjutnya.

Mengingat pentingnya siswa memiliki konsep diri positif, maka sekolah melalui guru bimbingan dan konseling perlu memberikan suatu layanan bimbingan kepada siswa yang didalamnya mencakup upaya preventif, kuratif, maupun developmental yang membantu siswa agar mampu mengatasi masalah-masalah dalam dirinya dan membentuk konsep diri yang positif. Apabila remaja/siswa menguasai kompetensi konsep diri yang positif maka remaja akan memiliki pertahanan diri yang kuat dan dapat terhindar dari pengaruh negatif (Nining, F, 2013, hlm. 3). Serta remaja/siswa dapat terhindar dari kekeliruan dalam bersikap dan berperilaku.

Upaya yang dapat ditempuh untuk membentuk konsep diri positif melalui layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Upaya preventif, kuratif dan developmental seluruhnya disusun di dalam program layanan bimbingan dan konseling secara komprehensif. Selain program yang komprehensif, adanya suatu teknik atau strategi khusus yang digunakan seorang guru bimbingan dan konseling juga sangat penting untuk memudahkan dalam pencapaian tujuan layanan. Penggunaan teknik bimbingan yang tepat diharapkan dapat memberikan pengaruh yang positif sesuai dengan apa yang diinginkan. Teknik teknik yang dimaksud yaitu untuk mengubah sistem keyakinan yang irasional konseli serta perilaku-perilakunya yang negatif. Dengan teknik yang digunakan konseli diharapkan agar dapat berpikir dengan cara yang rasional dan logis sehingga konseli dapat bertindak atau berperilaku sesuai sistem nilai yang diharapkan baik terhadap dirinya sendiri maupun terhadap lingkungannya.

Menurut Bradley (2017, hlm. 218) terdapat beberapa teknik kognitif yang cukup dikenal diantaranya: 1). *Self-talk*, memberdayakan klien untuk memantau dialog batinnya, yang dapat dilakukan oleh kebanyakan orang pada saat mereka berumur 8 tahun, dan mengubah dialog untuk berpikir positif yang mengafirmasi pesan-pesan yang ditujukan kepada diri sendiri (*self-messages*) sambil sekaligus memblokir pesan-pesan yang *self-defeating* atau negative yang ditujukan kepada diri sendiri. 2) *Reframing*, mengharuskan konselor untuk mengambil situasi yang dipersepsi sebagai masalah oleh klien dan mengadaptasikannya dengan cara yang lebih positif atau produktif. Dengan demikian, masalahnya tidak dilihat sebagai maladaptif atau patologis atau sebagai sesuatu bersifat prososial. 3). *Thought stopping*, efektif dalam mengakhiri siklus pikiran repetitif, yang kadang-kadang bahkan mencapai titik obsesi. 4). *Rational-emotive behavior therapy* (REBT). REBT lebih seperti sebuah proses yang dapat diajarkan dan diimplementasikan dengan menggunakan prosedur langkah demi langkah yang membantu klien mengubah pemikiran yang terdistorsi. 5). *Bibliotherapy*, Biblioterapi adalah pendekatan konseling berbasis literasi di mana konselor dan/atau klien membaca sebuah cerita atau penggalan cerita terlibat dalam diskusi tentang isi, makna, dan implikasi cerita itu untuk klien.

Konselor/guru pembimbing yang menggunakan pendekatan perilaku-kognitif diharapkan tidak menghakimi, tidak mengancam, dan menerima klien dari beragam latar belakang dan pandangan tentang dunia, karena mereka tidak melihat klien atau masalah dan perilaku klien buruk atau rendah. Mereka melihat isu klien berasal dari pikiran yang terdistorsi, yang dapat dianalisis dan dimodifikasi untuk disesuaikan dengan lingkungan sosial-budaya yang kompleks dan cair (Bradley, 2017, hlm. 220). Ditambahkan pula oleh Skinner (Hughes, 1985) bahwa verbalisasi diri dapat digunakan oleh individu sebagai cara untuk mengontrol diri. Perubahan kognitif untuk menetapkan standar internal dalam diri siswa dapat digunakan melalui penggunaan verbalisasi diri yang terdapat dalam teknik *self-talk*. Dengan *self-talk* siswa akan belajar menanamkan standar internal; mengendalikan pikiran, perasaan dan tindakan; membantu siswa dalam membuat tujuan yang tepat dan jelas; serta siswa untuk berfikir positif dan menghasilkan perilaku positif.

Menelaah dan membandingkan dari berbagai teknik pendekatan perilaku-kognitif untuk mengembangkan keyakinan-keyakinan positif individu dan pemikiran yang lebih sehat (konsep diri positif) dengan memerhatikan syarat inti dalam penggunaan pendekatan perilaku-kognitif, untuk tidak menghakimi klien dan menggunakan verbalisasi diri, maka peneliti memutuskan untuk melakukan pendekatan perilaku-kognitif dengan menggunakan teknik *self-talk*. Hal ini didukung dengan pendapat Bradley (2017, hlm. 223) bahwa *self-talk* adalah suatu teknik yang dapat digunakan untuk menyangkal keyakinan yang tidak masuk akal dan mengembangkan pemikiran yang lebih sehat, yang akan menghasilkan *self-talk* yang lebih positif. *Self-talk* adalah suatu cara dari orang-orang untuk menanggapi pesan negatif yang mereka kirimkan kepada dirinya sendiri.

Teknik *self-talk* dalam penelitian ini dilakukan menggunakan strategi bimbingan kelompok. Salas, *et al.* (2008) memaparkan bahwa intervensi kelompok berpengaruh positif terhadap hasil yang ingin dicapai dari setiap anggota kelompok, mencakup hasil kognitif, afektif, proses kerja sama, dan performa kelompok. Disisi lain, Ellington & Dierdoff (Bambang, 2017, hlm. 7) menemukan bahwa kelompok juga dapat berpengaruh positif dan negatif pada tingkat pencapaian pembelajaran dan perilaku individu. Terkait hal tersebut Laughlin, *et al.* (2008) mengungkapkan bahwa pembelajaran dengan setting kelompok memicu individu untuk belajar keterampilan pemecahan masalah (*problem solving*).

Hasil dari pemaparan identifikasi masalah tersebut, maka dari itu *self-talk* dipandang dapat digunakan sebagai teknik intervensi untuk meningkatkan konsep diri siswa. Berdasarkan permasalahan tersebut, rumusan masalah yang perlu dijawab dalam penelitian ini adalah apakah bimbingan kelompok dengan teknik *self-talk* efektif untuk meningkatkan konsep diri siswa kelas X SMA Negeri 1 Banjaran Tahun Ajaran 2018/2019? Secara lebih khusus, rumusan masalah tersebut diuraikan dalam pertanyaan-pertanyaan penelitian sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat kecenderungan konsep diri yang dimiliki siswa kelas X SMA Negeri 1 Banjaran Kabupaten Bandung Tahun Ajaran 2018/2019?
2. Bagaimana program bimbingan kelompok menggunakan teknik *self-talk* untuk meningkatkan konsep diri siswa kelas X SMA Negeri 1 Banjaran Kabupaten Bandung Tahun Ajaran 2018/2019?

3. Bagaimana data empiris efektifitas program bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *self-talk* untuk meningkatkan konsep diri siswa kelas X SMA Negeri 1 Banjaran Kabupaten Bandung Tahun Ajaran 2018/2019?

### 1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan bimbingan kelompok dengan teknik *self-talk* yang efektif untuk meningkatkan konsep diri siswa kelas X SMA Negeri 1 Banjaran Tahun Ajaran 2018/2019. Secara lebih khusus, tujuan penelitian ini adalah untuk memperoleh:

1. Mengetahui tingkat kecenderungan konsep diri siswa kelas X SMAN 1 Banjaran Kabupaten Bandung Tahun Ajaran 2018/2019;
2. Mengetahui rumusan program bimbingan kelompok menggunakan teknik *self-talk* untuk meningkatkan konsep diri siswa X SMA Negeri 1 Banjaran Kabupaten Bandung Tahun Ajaran 2018/2019;
3. Mengetahui data empiris efektivitas program bimbingan kelompok menggunakan teknik *self-talk* untuk meningkatkan konsep diri siswa kelas X SMA Negeri 1 Banjaran Kabupaten Bandung Tahun Ajaran 2018/2019 .

### 1.4 Manfaat Penelitian

#### 1.4.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis keunggulan penelitian ini adalah memperluas objek kajian penelitian dari salah satu pendekatan perilaku-kognitif, yaitu *self-talk* sebagai intervensi untuk meningkatkan konsep diri, sehingga akan memperkuat asumsi pakar mengenai penggunaan teknik intervensi tersebut. Serta diperolehnya konsep-konsep bimbingan kelompok untuk meningkatkan konsep diri siswa dan program bimbingan kelompok untuk meningkatkan konsep diri siswa yang dapat dijadikan rujukan pengembangan keilmuan dalam dunia pendidikan.

#### 1.4.2 Manfaat Praktis

##### 1.4.2.1 Bagi Sekolah Penyelenggara Layanan BK

Peningkatan *self-talk* bermanfaat dalam mengatur perilaku siswa, khususnya dalam menetapkan tujuan akademik dan membantu pencapaian akademik siswa. Dari hasil penelitian ini akan diperoleh gambaran konsep diri siswa dan instrument

yang dikembangkan dapat digunakan dalam membentuk konsep diri positif siswa, sehingga diharapkan dapat mempermudah layanan bimbingan dan konseling di sekolah dalam membantu siswa agar memiliki standar internal yang digunakan untuk menyeimbangkan pikiran, perasaan dan tindakan guna mencapai tujuan akademik yang adaptif. Selain itu, sekolah akan lebih memahami faktor yang berpengaruh terhadap kekuatan perilaku akademik siswa, dan pencapaian akademik siswa.

#### **1.4.2.2 Bagi Konselor / Guru Bimbingan Konseling**

Hasil penelitian yang dapat dimanfaatkan secara praktis bagi Konselor/Guru Bimbingan dan Konseling adalah mempermudah layanan bimbingan dan konseling di sekolah dalam membantu siswa agar memiliki standar internal yang digunakan untuk menyeimbangkan pikiran, perasaan dan tindakan guna mencapai tujuan akademik yang adaptif.

#### **1.4.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya**

Penelitian mengenai konsep diri telah banyak dilakukan, khususnya yang berkaitan dengan bidang akademik siswa. Kekurangan dari penelitian ini dapat dijadikan bahan penelitian berikutnya, khususnya dalam pemilihan intervensi yang lebih tepat untuk meningkatkan konsep diri. Atau teknik intervensi *self-talk* dipakai untuk meningkatkan komponen lain. Artinya, dengan segala keunggulan dan keterbatasan penelitian ini banyak menghasilkan rekomendasi penelitian selanjutnya yang terlingkup pada pembentukan konsep diri positif siswa.

### **1.5 Struktur Organisasi Tesis**

Struktur organisasi tesis terdiri dari 5 Bab, yaitu: Bab I Pendahuluan; Bab II Kajian Pustaka tentang Konsep Peningkatan konsep diri menggunakan Bimbingan Kelompok dengan teknik *Self-talk*; Bab III Metode Penelitian; Bab IV Temuan dan Pembahasan; serta Bab V Simpulan, Implikasi, dan Rekomendasi.

#### **Bab I : Pendahuluan**

Pada Bab ini diuraikan mengenai inti dari arah penelitian, meliputi 1) latar belakang penelitian; 2) rumusan masalah penelitian; 3) tujuan penelitian; 4) manfaat penelitian; dan 5) struktur organisasi tesis.

**Bab II : Landasan Teori**

Pada Bab ini berisi tentang teori-teori pendukung dan penguat yang terkait dengan konsep dasar konsep diri, *self-talk* sebagai suatu teknik bimbingan dan konseling, bimbingan kelompok dengan *self-talk* untuk meningkatkan konsep diri siswa, dan penelitian-penelitian terdahulu yang relevan dengan permasalahan penelitian.

**Bab III : Metode Penelitian**

Bab ini terdiri dari beberapa subtopik tentang: 1) desain penelitian; 2) lokasi penelitian; 3) populasi dan sampel penelitian; 4) definisi operasional variable; 5) proses pengembangan instrument penelitian; 6) teknik pengumpulan data; 7) analisis data penelitian; dan 8) prosedur penelitian.

**Bab IV : Hasil dan Pembahasan**

Pada Bab ini menguraikan hal-hal yang berkaitan dengan hasil temuan penelitian dan pembahasan hasil penelitian. Pokok bahasan yang dipaparkan pada bab ini adalah hasil penelitian dan pembahasan tentang: 1) gambaran umum konsep diri siswa; 2) rumusan program hipotetik bimbingan kelompok dengan teknik *self-talk* untuk meningkatkan konsep diri siswa; dan 3) perbandingan tingkat konsep diri siswa kelas eksperimen dengan siswa kelas kontrol setelah diberikan intervensi bimbingan kelompok menggunakan teknik *self-talk*.

**Bab V : Kesimpulan dan Rekomendasi**

Pada Bab ini kesimpulan disusun secara sistematis sesuai dengan pertanyaan penelitian, dan rekomendasi yang dirumuskan bagi guru Bimbingan dan Konseling serta penelitian selanjutnya.