

## **BAB III PROSEDUR PENELITIAN**

### **A. Pendekatan, Metode dan Teknik Penelitian**

#### **1. Pendekatan Penelitian**

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif yaitu suatu pendekatan yang menggabungkan hasil analisis data yang diperoleh dengan menggunakan perhitungan-perhitungan statistik, dalam bentuk data numerical atau angka sehingga memudahkan proses analisis dan penafsirannya. Pendekatan kuantitatif sebagai pendekatan ilmiah didisain untuk menjawab pertanyaan penelitian atau hipotesis secara spesifik dengan penggunaan statistik (Sukmadinata, 2006). Pendekatan kuantitatif digunakan untuk memperoleh data mengenai konsep diri akademik siswa dan efektivitas teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan konsep diri akademik siswa SMK.

#### **2. Metode Penelitian**

Metode yang digunakan adalah metode Pra-Eksperimen yaitu suatu metode untuk memperoleh gambaran yang jelas mengenai situasi yang sedang terjadi saat ini tanpa memperhatikan keadaan sebelumnya, untuk kemudian di analisis dan disimpulkan. Desain eksperimennya menggunakan *The One-Group Pre test-posttest Design*. Adapun desain eksperimen dapat diuraikan sebagai berikut:

$O_1 \quad X \quad O_2$
-------------------------

Keterangan :

$O_1$  = Nilai Pre test (sebelum dilakukan *treatment*)

X = Eksperimen/tindakan (*treatment*)

$O_2$  = Nilai Posttest (setelah dilakukan *treatment*)

### 3. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket atau kuesioner. Angket dalam penelitian ini digunakan untuk memperoleh data tentang konsep diri akademik siswa SMK dan efektivitas teknik restrukturisasi kognitif untuk mengembangkan konsep diri akademik siswa. Angket penelitian terdiri dari enam aspek konsep diri akademik yang diturunkan berdasarkan konsep diri akademik. Butir-butir pernyataan merupakan gambaran dari konsep diri akademik yang dimiliki siswa. bentuk angket yang dipilih adalah bentuk angket tertutup, dengan menyediakan alternatif jawaban yang dapat dipilih oleh responden.

### B. Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X TSM SMKN 8 Bandung tahun akademik 2009/2010. Dengan pertimbangan dan rekomendasi dari guru, bahwa kelas tersebut cenderung memiliki konsep diri akademik rendah.

Penelitian ini akan menggunakan teknik non random purposive sampling, dengan mengambil sampel satu kelompok atau satu kelas untuk mewakili satu tingkat.

### **C. Langkah-langkah Pengembangan Instrumen dan Pengumpulan Data**

#### **1. Definisi Operasional Variabel**

##### **Konsep Diri Akademik**

Konsep diri akademik dalam penelitian ini merujuk pada pendapat Jersild sebagai pikiran dan perasaan individu mengenai eksistensi dirinya. Yang mencakup tiga komponen, yaitu :

1. *Perceptual component*, adalah gambaran yang dimiliki individu tentang penampilan dan konsep yang ia berikan kepada orang lain yang meliputi kemampuan tampil atau berbicara didepan kelas serta memperoleh perhatian dari teman-teman atau guru sehubungan dengan penampilan dirinya.
2. *Conceptual Component*, adalah gambaran yang dimiliki individu tentang karakteristik dirinya yang berbeda dengan orang lain, meliputi pandangan dirinya tentang kemampuan dan ketidak mampuan, kepercayaan diri dan kemandirian.
3. *Attitudinal Component*, adalah sikap-sikap yang dimiliki individu mengenai dirinya terhadap keberartian diri dan bagai mana ia memandang dirinya dengan rasa bangga dan malu terhadap prestasi akademiknya.

## **Restrukturisasi Kognitif**

Restrukturisasi kognitif dalam mengembangkan konsep diri akademik negatif didasarkan pada teori Donald Meichenbaum. Restrukturisasi Kognitif pada dasarnya merupakan suatu bentuk penyusunan kembali kognitif, memfokuskan pada perubahan verbalisasi diri siswa dan rekstrukturisasi kognitif berperan sentral.

Restrukturisasi kognitif adalah salah satu teknik yang digunakan dalam teori kognitif behavioral therapy yang menitik beratkan pada kognitif yang menyimpang akibat ketidaksiapan menghadapi tuntutan yang datang dari sekolah dalam bidang akademik yang dapat merugikan diri baik secara fisik maupun psikis. Konseling akan diarahkan kepada modifikasi fungsi berfikir, merasa dan bertindak dengan menekankan otak sebagai penganalisa, pengambil keputusan, bertanya, bertindak, dan memutuskan kembali. Pada akhirnya restrukturisasi kognitif diharapkan dapat membantu siswa dalam meningkatkan konsep diri akademik dengan mengubah tingkah laku dari yang negatif menjadi positif.

Tahapan konseling adalah sebagai berikut :

### 1. Tahapan pertama : *Assesmen dan Diagnosa.*

Langkah pertama yang dilakukan yaitu mendiagnosa masalah yang dialami oleh siswa. Tujuannya adalah untuk memperoleh informasi awal mengenai konsep diri akademik yang dialami. Pada tahap ini konselor mencoba memperoleh informasi tentang kondisi siswa. Selain itu juga pada tahap ini konselor memberikan motivasi kepada siswa untuk melakukan perubahan

sehingga diharapkan munculnya komitmen untuk melakukan setiap sesi konseling dengan baik.

## 2. Tahap kedua : Memonitor pikiran dan perasaan.

Tahap selanjutnya yaitu memonitor pola pikir dan perasaan siswa saat menghadapi berbagai situasi akademik, sehingga konselor dapat lebih memahami apa yang dipikirkan dan dirasakan oleh siswa dalam menghadapi situasi akademik. Dalam tahap ini konselor memfasilitasi siswa untuk belajar mengenali dan memahami pikiran dan perasaan diri sendiri, terutama dalam aspek kognitif, mengubah cara pandang melalui pikirannya, serta memberikan ide untuk mengubah cara pandang yang kurang tepat. Kemudian mengajarkan siswa untuk berfikir tentang hal-hal yang menyebabkan konsep diri akademik rendah.

## 3. Tahap ketiga : *Decatastrophizing*.

Setelah konselor mengetahui pikiran, perasaan dan verbalisasi salah siswa dari sesi konseling sebelumnya, maka pada sesi ini konselor memberikan stimulus kepada siswa agar dapat mengevaluasi situasi akademik yang dipikirkan memberatkan dengan memberikan alternatif dari pikiran negatif yang muncul dengan alternatif pikiran yang positif yang lebih baik, dan membimbing siswa pada pola pikir yang dapat mengembangkan konsep diri akademiknya, siswa diberikan penjelasan berdasarkan pengalaman yang dialami siswa. Dengan begitu siswa memahami pengalaman dan dapat mengubah hubungan yang salah antara situasi permasalahan dengan kebiasaan mereaksi permasalahan.

#### 4. Tahap keempat : *Reframing*

*Reframing* adalah strategi yang memodifikasi atau merubah persepsi konseli dari situasi atau perilaku yang ada dengan melihat dari perspektif yang berbeda. Pada sesi ini siswa diajak untuk melakukan pembelajaran atau pengkondisian serta membuktikan pengalamannya. Contoh bagi siswa yang selalu merasa dirinya tidak mampu dalam dalam bidang akademik, dilatih untuk dapat lebih percaya diri menghantarkan siswa pada proses pembelajaran untuk meningkatkan konsep diri akademik yang rendah. Intervensi tingkah laku dalam mengelola konsep diri akademik akan membantu siswa membangun hubungan situasi permasalahan dengan kebiasaan mereaksi permasalahan. Siswa belajar mengubah perilaku, menenangkan pikiran dan tubuh sehingga merasa lebih baik, berfikir lebih jelas dan membantu membuat keputusan.

#### 5. Tahap kelima : Berhenti berfikir.

Teknik ini digunakan pada saat disfungsi pemikiran siswa mulai muncul kembali. Pertama kali saat siswa mengidentifikasi pikiran tentang masalah dan membicarakan masalah (melalui imajinasi) konselor akan berkata STOP setelah itu konseli dilatih untuk dapat menghentikan pikiran negatifnya

## 2. Jenis Instrumen

Data yang diungkap menggunakan instrument penelitian *self inventory* yang berupa *rating scale* atau skala bertingkat yaitu suatu ukuran subyektif yang dibuat berskala yang menerima gambaran penampilan orang dalam menjalankan tugas yang menunjukkan frekuensi munculnya sifat-sifat (Arikunto,1992:130)

dalam penelitian data yang dilakukan berupa skor merentang 1-5. Teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan penyebaran instrument konsep diri akademik siswa.

### 3. Penyusunan kisi-kisi

Instrumen yang dikembangkan bertujuan untuk mengukur konsep diri akademik siswa SMK dan efektivitas metode Restrukturisasi kognitif untuk mengembangkan konsep diri akademik siswa SMK. Kisi-kisi instrumen Konsep diri akademik siswa dilakukan melalui tahap-tahap sebagai berikut:

- a. Menguraikan masing-masing komponen atas beberapa aspek dan indikator yang disusun dalam sebuah kisi-kisi, dapat disajikan melalui tabel 3.1.
  - b. berdasarkan kisi-kisi tersebut langkah selanjutnya ialah menyusun sebuah pernyataan atau butir item baik pernyataan positif maupun pernyataan negatif. Item pernyataan digunakan untuk pengumpulan data mengenai konsep diri akademik siswa kelas X TSM SMKN 8 Bandung tahun ajaran 2009/2010. Item pernyataan yang digunakan untuk pengumpulan data mengenai konsep diri akademik siswa sebanyak 58 item (sebelum uji coba). Setelah uji coba instrumen, item pernyataan berjumlah 41 item.
4. Melakukan judgement instrumen yang telah dibuat kepada tiga orang dosen ahli jurusan Psikologi pendidikan dan bimbingan, antara lain:
1. Dra. Ipah Saripah, Hasil judgment lebih menekankan kepada perbaikan atau mengganti bahasa dengan kata yang lebih tepat dan mudah di pahami

siswa, menghindari pernyataan yang sama terutama untuk item positif dan negatif.

2. Dra. Setiawati, hasil judgment lebih menekankan untuk menghindari pernyataan mengenai dua hal yang sama jadi pernyataan harus mengungkap hal lain terutama untuk item positif negatif.
3. Nandang Budiman M.Pd. Hasil judgement lebih menekankan kepada pemahaman konsep dan mempertajam item pernyataan sehingga lebih memadai baik dalam *construct, content* dan bahasa.

**Tabel 3.1**

**Kisi-kisi Instrumen Konsep Diri Akademik (Sebelum uji Coba)**

Komponen	Aspek	Indikator	Item	
			+	-
Perseptual	1. Penampilan diri	a. Mampu tampil atau berbicara didepan kelas	1	2
		b. Memperoleh perhatian dari teman-teman atau guru sehubungan dengan penampilannya	3,4	5,6
konseptual	2. Kemampuan diri	a. Mampu menerima pelajaran	7,9	8,10
		b. Mampu menyelesaikan tugas dan ulangan	11,12,13	14,15,16
	3. kepercayaan diri	a. Yakin pada diri sendiri dalam mengerjakan ulangan	17,18	19,20
		b. Yakin pada diri sendiri dalam mengerjakan tugas	21,22	23,24
		c. Dapat mengatasi kesulitan dalam mengerjakan tugas	25,26	27
	4. Kemandirian	a. Mampu mengajukan pertanyaan	28,29	30,31
		b. Mampu mengajukan pendapat	32,33	34,35
			c. Memiliki rasa tanggung jawab	36,37
d. Memilliki inisiatif			40,41,42	43,44,45
Attitudinal	5. Keberartian diri	a. Memperoleh respon dari teman-teman atau guru.	46	47
		b. Memperoleh kepercayaan dari teman-teman atau guru	48,49	50



	6. Rasa bangga dan malu	a. Memiliki rasa bangga sehubungan dengan prestasi akademiknya.	<b>51,52</b>	<b>53,54</b>
		b. Memiliki rasa malu sehubungan dengan prestasi akademiknya.	<b>55,56</b>	<b>57,58</b>

Tabel 3.1 diatas merupakan kisi-kisi instrumen penelitian sebelum diuji cobakan, sedangkan kisi-kisi instrumen sesudah diujicobakan dapat disajikan pada tabel 3.2 sebagai berikut.

**Tabel 3.2**  
**Kisi-kisi Instrumen Konsep Diri Akademik (Sesudah Uji Coba)**

Komponen	Aspek	Indikator	Item	
			+	-
Perseptual	1. Penampilan diri	a. Mampu tampil atau berbicara didepan kelas	<b>1</b>	<b>-</b>
		b. Memperoleh perhatian dari teman-teman atau guru sehubungan dengan penampilannya	<b>2</b>	<b>3</b>
konseptual	2. Kemampuan diri	a. Mampu menerima pelajaran	<b>4</b>	<b>5</b>
		b. Mampu menyelesaikan tugas dan ulangan	<b>6,7,8</b>	<b>9,10,11</b>
	3. Kepercayaan diri	a. Yakin pada diri sendiri dalam mengerjakan ulangan	<b>12</b>	<b>13,14</b>
		b. Yakin pada diri sendiri dalam mengerjakan tugas	<b>15,16</b>	<b>17</b>
		c. Dapat mengatasi kesulitan dalam mengerjakan tugas	<b>18,19</b>	<b>20</b>
	4. Kemandirian	a. Mampu mengajukan pertanyaan	<b>21,22</b>	<b>23,24</b>
		b. Mampu mengajukan pendapat	<b>25,26</b>	<b>27</b>
		c. Memiliki rasa tanggung jawab	<b>28,29</b>	<b>30</b>
d. Memilliki inisiatif		<b>31,32</b>	<b>33,34</b>	
Attitudinal	5. Keberartian diri	a. Memperoleh respon dari teman-teman atau guru.	<b>35</b>	<b>36</b>
		b. Memperoleh kepercayaan dari teman-teman atau guru	<b>37</b>	<b>38</b>
	6. Rasa bangga dan	a. Memiliki rasa bangga sehubungan dengan prestasi akademiknya.	<b>39</b>	<b>40</b>

	malu	b. Memiliki rasa malu sehubungan dengan prestasi akademiknya.	41	-
--	------	---	----	---

- c. berdasarkan kisi-kisi tersebut langkah selanjutnya ialah menyusun sebuah pernyataan atau butir item baik pernyataan positif maupun pernyataan negatif. Item pernyataan digunakan untuk pengumpulan data mengenai konsep diri akademik siswa kelas X TSM SMKN 8 Bandung tahun ajaran 2009/2010.

#### 4. Pedoman Skoring

Kisi-kisi instrumen untuk mengungkap gejala-gejala konsep diri akademik disusun berdasarkan indikator yang telah ditetapkan. Bentuk instrumen konsep diri akademik siswa berupa skala Likert, Nana Syaodih (2006 : 238) menyatakan bahwa model Likert menggunakan skala deskriptif seperti setuju sekali (SS), setuju (S), ragu (R), tidak setuju (TS), sangat tidak setuju (STS). Dasar dari skala deskriptif ini adalah respon seseorang terhadap sesuatu dapat dinyatakan dengan pernyataan terhadap suatu objek. Penilaian skala dapat diberi skor umpamanya 5,4,3,2,1 dst. Berdasarkan pendapat tersebut, pada instrumen konsep diri akademik menggunakan skala sangat sesuai (SS), sesuai (S), ragu-ragu (r), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Keseluruhan instrumen yang digunakan menggunakan pernyataan positif sehingga alternatif jawaban siswa diberi skor 5,4,3,2,dan 1 semakin tinggi alternatif jawaban siswa maka semakin positif konsep diri akademik yang dimiliki siswa dan semakin rendah alternatif jawaban siswa maka semakin negatif konsep diri akademik yang dimiliki siswa. Kriteria penykoran instrument konsep diri akademik adalah sebagai berikut.

**Tabel 3.3**  
**Kriteria penyekoran**  
**Instrumen konsep diri akademik**

Alternatif Jawaban	Skor Positif	Skor Negatif
Sangat sesuai	5	1
Sesuai	4	2
Ragu-ragu	3	3
Tidak sesuai	2	4
Sangat tidak sesuai	1	5

#### **D. Uji Coba Instrumen**

##### **a. Uji Validitas**

Uji validitas dilakukan agar angket dapat memberikan hasil yang meyakinkan terhadap variabel yang diukur (Sukmadinata, 2006). Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan sesuatu instrumen (Arikunto, 2003:78). Pengujian validitas butir item yang dilakukan dalam penelitian ini adalah seluruh item yang terdapat dalam angket yang mengungkap konsep diri akademik siswa. Kegiatan uji validitas butir item ini dilakukan untuk mengetahui apakah instrumen yang digunakan mampu mengukur apa yang diinginkan. Uji validitas yang dilakukan terdiri atas uji validitas rasional dan empiris. Uji validitas rasional dilakukan oleh kelompok penilai yang terdiri dari dosen jurusan PPB yang berkompeten dibidangnya. Sebelum di ujicobakan angket yang berisi 58 item ini dinilai oleh kelompok penilai menyangkut konstruk, bahas dan isi.

Penilaian oleh kelompok penilai dilakukan dengan memberikan penilaian pada setiap item dengan kualifikasi memadai (M), dan tidak Memadai (TM). Item yang diberi nilai M menyatakan bahwa item tersebut dapat digunakan, dan item yang diberi nilai TM menyatakan dua kemungkinan yaitu item tersebut

tidak bisa digunakan atau diperlukannya revisi pada item tersebut. Penilaian menghasilkan bahwa hampir seluruh item dilihat dari segi konstruk termasuk pada penilaian M, namun dari segi bahasa dan isi masih terdapat beberapa item yang perlu diperbaiki.

Uji validitas empiris dilakukan dengan mengujicobakan angket yang telah dinilai oleh kelompok penilai. Uji validitas empiris dilakukan untuk mengetahui validitas setiap butir pernyataan-pernyataan uji coba angket dilaksanakan terhadap siswa SMKN 8 Bandung. Angket tersebut diberikan kepada sampel penelitian sebanyak 150 orang siswa kelas X TSM. Pengujian validitas butir item ini akan menggunakan rumus korelasi product-moment dengan angka kasar.

$$r_{xy} = \frac{n \sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{\{n \sum x^2 - (\sum x)^2\} \{n \sum y^2 - (\sum y)^2\}}}$$

Keterangan :

- $r_{xy}$  : Koefisien korelasi yang dicari
- $xy$  : Jumlah perkalian antara skor x dan skor y
- $x^2$  : Jumlah skor x yang dikuadratkan
- $y^2$  : Jumlah skor y yang dikuadratkan

(Arikunto, 2002b:245)

Semakin tinggi nilai validitas soal menunjukkan semakin valid instrumen tersebut digunakan dilapangan.

Untuk melihat signifikasinya digunakan rumus t sebagai berikut.

$$t = r \sqrt{\frac{n - 2}{1 - r^2}}$$

dimana :

t = harga  $t_{hitung}$  untuk tingkat signifikansi

r = koefisien korelasi

n = banyaknya subjek

Setelah diperoleh nilai  $t_{hitung}$ , maka langkah selanjutnya adalah membandingkan dengan  $t_{tabel}$  untuk mengetahui tingkat signifikansinya dengan ketentuan  $t_{hitung} > t_{tabel}$ .

Berdasarkan perhitungan validitas item dengan menggunakan program SPSS diperoleh sebanyak 41 item pernyataan yang dapat digunakan dari jumlah keseluruhan 58 item pernyataan, artinya 17 item di buang karena tidak signifikan sehingga tidak dapat digunakan untuk pengumpulan data penelitian, hasil uji instrument konsep diri akademik siswa dapat dilihat pada tabel 3. 4.

**Tabel 3.4.**  
**Hasil Uji Instrumen Konsep Diri Akademik Siswa**

KESIMPULAN	ITEM	JUMLAH
1	2	3
Memadai	1,3,6,7,10,11,12,13,14,15,16,18,19,20,21, 22,24,25,26,28,29,30,31,32,33,34,35,37, 38,39,41,42,45,46,47,48,49,51,52,55,57	41
Buang	2,4,5,8,9,17,23,27,36,40,43,44,50,53,54,56,58	17

## b. Uji Reliabilitas

Pengujian reliabilitas instrumen bertujuan untuk melihat tingkat keterandalan atau kemantapan sebuah instrumen (*level of consistency*) penelitian atau dengan kata lain sejauh mana instrumen mampu menghasilkan skor-skor secara konsistens ( Cece Rakhmat & M. Solehudin, 2006:70). Suatu alat ukur memiliki realibilitas baik jika memiliki kesamaan data dalam waktu yang berbeda sehingga dapat digunakan berkali-kali.

Sebagai kriteria untuk mengetahui tingkat reliabilitas, digunakan klasifikasi sebagai berikut :

**Tabel 3.5**  
**Kriteria Keterandalan (Reliabilitas) Instrumen**  
**Suharsimi Arikunto (2004:247 )**

Kriteria	Kategori
0.91 – 1.00	Derajat keterandalan sangat tinggi
0.71 – 0.90	Derajat keterandalan tinggi
0.41 – 0.70	Derajat keterandalan sedang
0.21 – 0.40	Derajat keterandalan rendah
< 20	Derajat keterandalan sangat rendah

Hasil penghitungan menggunakan SPSS *for windows* versi 17, diperoleh harga reliabilitas ( $r_{hitung}$ ) sebesar 0.87, dengan merujuk pada klasifikasi tingkat reliabilitas di atas, maka dapat disimpulkan data yang dihasilkan oleh instrumen penelitian ini menunjukkan tingkat reliabilitas yang tinggi dengan derajat keterandalan tinggi pula, artinya instrumen ini mampu menghasilkan skor-skor pada setiap item dengan konsisten.

### c. Penentuan Konversi Skor

Penentuan konversi skor sebagai standardisasi dalam menafsirkan skor ditujukan untuk mengetahui makna skor yang dicapai individu dalam pendistribusian responsnya terhadap instrumen. Konversi skor disusun berdasarkan skor yang diperoleh subjek uji coba pada setiap aspek maupun skor total instrumen dengan jumlah kelas empat.

## E. Langkah-Langkah Penelitian

### 1. *Pre-test* (tes awal)

*Pre-test* dilakukan kepada sampel penelitian sebelum dilakukan treatment atau perlakuan. *Pre test* dilakukan untuk mengetahui gambaran serta area konsep diri akademik pada sampel.

### 2. *Treatment* (Perlakuan)

*Treatment* merupakan upaya penanganan yang dilakukan terhadap sampel berdasarkan hasil *pre test*. *Treatment* tidak diberikan kepada seluruh siswa, tetapi hanya dilakukan pada 25 siswa yang termasuk pada kategori konsep diri akademik rendah dan sedang. Alasan pengambilan sampel sebanyak 25 orang karena penelitian pra eksperimen biasanya mengambil sampel sebanyak 20 orang atau lebih.

Pelaksanaan intervensi penelitian pada umumnya dapat berjalan sesuai dengan rencana, semua sesi kegiatan dapat dilaksanakan hingga akhir. siswa mengikuti setiap sesinya hingga dengan cukup antusias dan mudah berkomunikasi dengan lancar walaupun dalam pelaksanaan intervensi masih ada siswa yang

terlambat mengikuti sesi konseling sehingga seringkali penulis memberikan waktu tambahan dan menjelaskan pengisian lembar tugas berkali-kali.

Setiap sesi dalam pelaksanaan konseling setiap siswa mendapatkan materi sesuai dengan kebutuhan tiap sesi, kemudian siswa berusaha melaksanakan dan mempraktekan hal-hal yang disampaikan oleh penulis dengan komitmen yang siswa buat, baik di lingkungan sekolah maupun lingkungan luar sekolah selama hal itu berhubungan dengan konsep diri akademik siswa. pelaksanaan intervensi layanan bimbingan dan konseling adalah sebagai berikut:

## **sesi 1**

### **1). Perencanaan**

Sesi 1 adalah tahapan assessment dan diagnosa awal, kegiatan yang dirancang untuk memperoleh data dan gambaran mengenai konsep diri akademik siswa SMK yang di ungkap melalui instrument konsep diri akademik. Tujuan yang ingin dicapai adalah mengidentifikasi siswa yang memiliki konsep diri akademik yang rendah atau negatif dan mengetahui gambaran konsep diri akademik siswa SMK. Sesi 1 direncanakan dilaksanakan satu kali pertemuan dengan durasi 1 x 45 menit.

### **2). Pelaksanaan**

Pelaksanaan sesi 1 dimulai dengan kedatangan penulis ke SMKN 8 Bandung. Penulis mengurus perijinan untuk melakukan penelitian di SMKN 8 Bandung dengan bantuan guru BK penulis menemui siswa yang menjadi responden penelitian. Penulis menemui siswa kelas satu jurusan teknik sepeda motor dan menyebarkan angket konsep diri akademik.



Penulis membuka sesi pertama dengan memperkenalkan diri, kemudian mengabsen siswa sesuai kelasnya. Penulis menjelaskan tujuan kegiatan yang akan dilakukan dan berdialog secara singkat mengenai konsep diri akademik. Siswa mendengarkan dengan seksama pemaparan penulis mengenai tujuan dari kegiatan yang akan dilakukan, walaupun terkadang ada beberapa siswa yang rebut dan menggunakan HP. Penulis membagikan instrument yang berupa angket konsep diri akademik, menjelaskan petunjuk pengisian, dan sedikit Tanya jawab mengenai instrument, respon siswa bermacam-macam ada yang terlihat antusias mengisi adapula yang hanya mengeluh dengan banyaknya pernyataan yang harus diisi. Rata-rata siswa mengerjakan instrument dalam waktu kurang lebih 30 menit. Penyebaran instrument ini dilakukan dalam waktu 3 hari berturut-turut terhadap delapan kelas yang berbeda.

## **b. Sesi 2**

### **1) Perencanaan**

Sesi 2 dilakukan setelah penulis mendapatkan data mengenai konsep diri akademik siswa X TSM dan di ambil sampel siswa yang memiliki konsep diri akademik rendah atau negatif. Sesi ini masih termasuk dalam tahap assessment dan diagnosa awal yang dirancang untuk mendorong siswa mempunyai keinginan untuk mengembangkan konsep diri akademik. Tujuan yang ingin dicapai adalah penulis dapat menjalin hubungan kerja dengan siswa, sehingga siswa memiliki keinginan untuk melakukan latihan dengan teknik konseling restrukturisasi kognitif. Tahap awal yang dilakukan adalah dengan memberikan kesan positif kepada siswa dengan melakukan *ice breaking* selanjutnya diharapkan siswa dapat

mengisi kontrak belajar sebagai wujud kesiapan dan komitmennya dalam mengikuti setiap sesi konseling yang akan dilakukan.

Contoh format kontrak belajar adalah sebagai berikut :

### **KONTRAK BELAJAR**

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Tempat Tanggal Lahir :

Kelas :

Sekolah :

Bersedia untuk mengikuti konseling dan setiap sesi konseling hingga tuntas.

Demikian pernyataan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Bandung,

Yang bertanda tangan

#### **2) Pelaksanaan**

Sesi 2 dilaksanakan pada tanggal 1 april 2010. Sebelum pelaksanaan sesi 2 penulis meminta ijin menggunakan jam pelajaran dari guru mata pelajaran produktif, pada jam ke 7-8 di kelas TSM 4 ruang 27. Penulis memulai kegiatan dengan mengabsen siswa dan menjelaskan bahwa siswa TSM 4 menjadi sampel penelitian dan malakukan sedikit Tanya jawab dengan siswa mengenai penelitian yang akan dilakukan, kemudian penulis memulai *ice breaking* putih-putih setelah melakukan *ice breaking* semangat siswa yang tadinya kurang karena sudah

menghadapi jam terakhir kembali bangkit, penulis merefleksikan kegiatan tersebut untuk menguji konsentrasi siswa, setelah situasi lebih menyenangkan dan kondusif penulis mulai mengajak siswa berdialog mengenai konsep diri akademik dengan menanyakan respon siswa ketika menghadapi salah satu situasi akademik, bagaimana perasaannya, dan apa yang dilakukan serta diinginkan siswa, kemudian penulis memberikan motivasi kepada siswa untuk mengikuti latihan yang akan dilakukan dari awal sampai akhir.

Pelaksanaan intervensi dirancang dalam 12 sesi, agar semua siswa dapat mengikuti seluruh rangkaian sesi, penulis meminta siswa untuk mengisi lembar kontrak belajar, yang menyatakan bahwa siswa akan mengikuti setiap sesi konseling hingga tuntas. Penulis membagikan format kontrak belajar dan semua siswa mengisinya dengan sungguh-sungguh. contoh format kontak belajar yang dibuat siswa sebagai berikut:

### **KONTRAK BELAJAR**

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ari Triyana  
Tempat Tanggal Lahir : Bandung, 30 maret 1993  
Kelas : X TSM 4  
Sekolah : SMKN 8 Bandung

Bersedia untuk mengikuti konseling dan setiap sesi konseling hingga tuntas.

Demikian pernyataan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

### **c. Sesi 3**

#### **1) Perencanaan**

Sesi 3 merupakan tahap pendekatan kognitif dirancang untuk membantu siswa agar lebih mengenal kondisi diri. Tujuan yang ingin dicapai adalah siswa mengidentifikasi kondisi konsep diri akademik negatif yang dirasakan. teknik yang digunakan adalah memonitor pikiran dan perasaan. Menganalisa situasi yang membuat konsep diri akademik siswa negatif, pikiran, perasaan serta perilaku yang muncul. Langkah pertama penulis membantu siswa mengidentifikasi kondisi yang tidak disenangi dalam berbagai situasi akademik dengan membagikan format lembar tugas yang meliputi situasi, pikiran yang muncul, perasaan dan tindakan yang muncul. Siswa diminta mengingat situasi yang tidak disenangi dan respon yang muncul. Kemudian penulis memberikan motivasi pada siswa untuk memperbaiki diri dengan meningkatkan konsep diri akademiknya.

#### **2) Pelaksanaan**

Sesi 3 Dilaksanakan pada tanggal 3 april 2010, penulis meminta izin menggunakan jam pada pelajaran pendidikan kewarganegaraan, setelah mendapatkan izin dari guru mata pelajaran yang bersangkutan penulis mulai memasuki kelas dan mengabsen seluruh siswa kelas X TSM 4. Penulis mengajak siswa untuk berbincang dan mengidentifikasi kondisi-kondisi yang tidak disenangi siswa dalam berbagai situasi akademik, setelah konselor mendapatkan beberapa jawaban dari siswa penulis membagikan format lembar tugas dan menjelaskan format lembar tugas sesi tiga yang terdiri dari kolom situasi akademik, pikiran yang muncul dari siswa, perasaan dan tindakan yang muncul,

dengan memberikan satu contoh. Penulis meminta siswa mengisi lembar tugas tersebut dengan mengingat situasi-situasi yang tidak disenangi serta respon yang muncul. Siswa mulai mengeluh karena harus mengisi lembar tugas, namun setelah siswa mendapatkan pengertian bahwa ini adalah proses dari konseling dan siswa akan sering mendapatkan lembar tugas. Akhirnya siswa mengerti dan mulai mengisi lembar tugas.

Setelah siswa selesai mengisi lembar tugas konseling sesi 3, penulis membahas salah satu lembar tugas siswa dan menganalisis hasilnya dengan merefleksikan apa yang dianalisis sehingga siswa dapat meyakini bahwa konsep diri akademik negative disebabkan oleh dirinya sendiri. Contoh lembar tugas yang dibuat oleh siswa adalah sebagai berikut:

**Nama** : Arvi. F  
**Kelas** : X TSM 4  
**Tanggal** : 1 April 2010

**Lembar tugas Konseling Restrukturisasi Kognitif Sesi 3  
 Memonitor pikiran dan perasaan**

Situasi	Perasaan yang dirasakan	Pikiran yang muncul	Perilaku yang muncul
Berbicara didepan kelas	malu	Takut teman-teman menertawakan	Gugup, pikiran jadi tidak bleng tidak tahu apa yang akan dikatakan selanjutnya
Mengerjakan tugas disekolah	Sering malas	Takut salah	Mencontek jawaban teman
Uji kompetensi	Biasa saja	Saya pasti bisa mengerjakan	Berusaha sendiri
Mengerjakan ulangan	Tegang , dada berdebar	Takut tidak bisa menjawab, dan memberikan jawaban yang salah	Berfikir lama, dan mencontek
Pekerjaan rumah	malas	Lebih asik bermain	Dikerjakan di sekolah bersama teman.
Menjawab pertanyaan guru	Malu, degdegan	Takut salah menjawab	Jadi tidak tahu apa yang harus dikatakan untuk menjawab pertanyaan guru

Memberikan pendapat	Ragu-ragu	Takut pendapat yang diberikan tidak disetujui guru dan murid yang lain.	Diam saja walaupun ingin berpendapat.
Menjelaskan materi	Ragu-ragu	Takut tidak sesuai dengan materi dan salah menjelaskan	Jadi grogi dan tidak bisa berbicara lancar
Memperhatikan penjelasan guru	Biasa saja	Terkadang memperhatikan, atau malas	Memperhatikan dan Suka ketiduran
Berhadapan dengan guru	Malas	Takut ditanya yang aneh-aneh	Menghindar
Praktikum	Malas	Terlalu rumit	Diam saja
Remedial	Biasa saja	Agar nilai lebih baik	Berusaha mengerjakan hingga usai
Pembagian raport	berdebar	Takut mendapatkan nilai yang jelek	Menghindar dan banyak berfikir

#### d. Sesi 4

##### 1) Perencanaan

Sesi 4 merupakan tahapan *decatastrophizing* yang dirancang agar siswa dapat mereduksi pikiran negatif menjadi pikiran positif. Tujuan yang ingin dicapai adalah siswa mampu merencanakan tindakan yang akan dilakukan untuk mengubah pikiran negatifnya serta mampu melakukan tindakan yang telah direncanakan. Tahap pertama penulis membagikan lembar tugas pada sesi 3 untuk kemudian dianalisa dan berdialog mengenai permasalahan dan pikiran yang muncul ketika menghadapi situasi akademik yang kurang menyenangkan, serta cara mengatasi masalah (*problem solving*), kemudian siswa diminta untuk menganalisis situasi dan memetakan langkah-langkah yang akan dilakukan dan menuliskannya dalam lembar tugas sesi 4. Untuk membantu siswa melakukan tujuan yang ingin dicapai diatas maka penulis memberikan format lembar tugas.

## 2) pelaksanaan

Sesi 4 dilaksanakan pada hari 13 april 2010, penulis mengisi jam pelajaran yang kosong pada hari senin dikarenakan ada guru mata pelajaran yang tidak dapat hadir disekolah. Penulis mengabsen siswa dan membagikan lembar tugas siswa pada sesi tiga dan lembar tugas sesi empat, penulis membahas kembali hasil yang telah ditulis siswa pada lembar tugas sesi tiga untuk memberikan stimulus pada pengisian lembar tugas sesi empat, penulis mengajak siswa untuk menganalisa mengenai permasalahan dan pikiran yang muncul ketika menghadapi situasi akademik yang tidak menyenangkan , serta membantu siswa untuk memikirkan bagaimana cara mengatasi permasalahan yang muncul dengan mencoba untuk berfikir positif. kemudian siswa diminta untuk menganalisis situasi dan memetakan langkah-langkah yang akan dilakukan dan menuliskannya dalam lembar tugas sesi 4. Contoh lembar tugas sesi 4 yang diisi oleh siswa adalah sebagai berikut:

**Nama** : M. Restu P  
**Kelas** : X TSM 4  
**Tanggal** : 13 April 2010

### Lembar tugas Konseling Restrukturisasi Kognitif Sesi 4 *Decatrophizing*

Situasi akademik	Pikiran lama	Perasaan dan tindakan lama	Penentangan pikiran	Pikiran baru	Perasaan dan tindakan baru
Uji kompetensi	Takut tidak bisa mengerjakan	Meminta bantuan dan grogi	Jika saya berusaha saya pasti bisa	Optimis saya dapat mengerjakan UJK	Saya harus berusaha dan mempersiapkan diri sebelum UJK

Menjelaskan materi	Takut salah	gemetar	Dengan menjelaskan materi saya dapat berbagi ilmu dengan teman.	Tidak usah takut salah dalam mencoba menjelaskan materi.	Akan berusaha menjelaskan materi, walaupun nantinya salah.
Praktikum	Takut tidak bisa	Meminta bantuan teman	Praktikum diadakan untuk dapat mempraktekan teori	Saya pasti bisa praktek dengan benar	Berusaha mempersiapkan materi dari teori sebelum melaksanakan praktek.
Pekerjaan rumah	Malas	Dikerjakan di sekolah dengan mencontek	PR baik untuk menambah kedisiplinan dan nilai dalam pelajaran	Saya akan mengerjakan setiap PR yang diberikan	Berusaha agar PR dikerjakan dirumah dan mendapatkan nilai yang bagus
Berbicara didepan	Takut salah bicara	Salah tingkah dan gemetar	Berbicara didepan kelas melatih keberanian pada diri kita	Berani berbicara didepan kelas	Mencoba berbicara dengan lantang.

#### e. Sesi 5

##### 1) Perencanaan

Proses konseling sesi lima merupakan tahapan *problem solving* lanjutan dari tahap sebelumnya yaitu *decatastrophizing* yang membantu siswa untuk berfikir positif maka pada sesi lima ini siswa diminta untuk memecahkan masalah dari berbagai situasi akademik dengan mencoba memetakan rencana-rencana yang akan dilakukan dari setiap masalah-masalah yang dihadapi dalam bidang akademik. Adapun tujuan yang ingin dicapai dari konseling sesi lima ini adalah siswa dapat mengetahui langkah-langkah dasar dalam menyelesaikan masalah mampu merencanakan tindakan yang akan dilakukan dan siswa dapat mengetahui



langkah-langkah dasar dalam menyelesaikan masalah. Langkah pertama penulis membagikan lembar tugas pada sesi empat dan membahas mengenai perubahan pemikiran dari negative menjadi positif, kemudian penulis membagikan lembar tugas sesi lima yang terdiri dari situasi akademik, pikiran lama, perasaan dan tindakan lama, penentangan pikiran, pikiran baru dan perasaan dan tindakan baru. Setelah semua siswa mengisi lembar tugas yang diberikan maka penulis bersama siswa membahas dan merefleksikan lembar tugas yang telah diisi. Lembar tugas sesi lima yang akan diberikan pada sesi lima adalah sebagai berikut.

## **2) Pelaksanaan**

Sesi lima dilaksanakan pada hari Kamis 14 April 2010 penulis memasuki kelas pada jam setelah istirahat karena guru mata pelajaran pada jam itu sedang mengikuti pelatihan sehingga penulis dapat menggunakan waktunya untuk melakukan penelitian. Pertama membuka pertemuan dengan memberikan salam dan mengabsen siswa. Penulis membagikan lembar tugas pada sesi empat dan membahas mengenai perubahan pemikiran dari negative menjadi positif, kemudian penulis membagikan lembar tugas sesi lima yang terdiri dari situasi akademik, pikiran lama, perasaan dan tindakan lama, penentangan pikiran, pikiran baru dan perasaan dan tindakan baru. Setelah semua siswa mengisi lembar tugas yang diberikan, penulis bersama siswa membahas dan merefleksikan lembar tugas yang telah diisi. Contoh lembar tugas sesi lima yang telah diisi siswa adalah sebagai berikut.

**Nama** : Hanggara Pratama Yuda  
**Kelas** : X TSM 4  
**Tanggal** : 14 April 2010

**Lembar tugas Konseling Restrukturisasi Kognitif Sesi 5**  
*Problem solving*

Situasi akademik	Pikiran baru	Daftar solusi	Kemungkinan masalah	Strategi untuk mengatasi
Pekerjaan rumah	Berusaha dikerjakan	Membiasakan mengerjakan PR sepulang sekolah	- malas - susah terlaksana	Memberikan hukuman pada diri sendiri dan berkomitmen untuk melakukan rencana yang telah dibuat.
Uji kompetensi	Terus berlatih dan berusaha	Berlatih dengan banyak membaca	- malas - jenuh	Mencoba berlatih dengan teman
Memperhatikan penjelasan guru	Jangan takut ditanya	Membiasakan focus ketika guru sedang menjelaskan materi	- jenuh - tidak mengerti apa yang disampaikan	Sering menjawab pertanyaan guru
Mengerjakan ulangan	Belajar dan berlatih terus	Membuat jadwal dan membiasakan membaca	- Susah terlaksana - malas - jenuh	Memberikan pujian dan hukuman pada diri sendiri (komitmen)

**f. Sesi 6**

**1) Perencanaan**

Konseling sesi 6 merupakan pengkajian ulang situasi akademik yang dialami siswa, dengan menggunakan teknik *though stopping* atau berhenti

berfikir, tujuan dari konseling sesi 6 ini adalah agar siswa mampu memahami pengalaman konsep diri akademik negatif, siswa dapat mengambil hikmah dari kegagalan dan pengkajian ulang situasi atau peristiwa, siswa dapat menghentikan pikiran yang membelenggu akibat peristiwa-peristiwa yang dialami, siswa dapat menyebutkan keyakinan dan pikiran baru dalam menghadapi situasi yang sama dalam waktu yang berbeda. Adapun langkah-langkah yang akan dilakukan untuk mencapai tujuan dari konseling sesi 6 ini dengan cara pada awal pertemuan konselor memberikan stimulus pada siswa untuk berdialog mengenai bagaimana mengatasi peristiwa dalam berbagai situasi akademik yang tidak menyenangkan dengan cara mengkaji ulang, siswa diminta untuk membayangkan peristiwa apa saja yang dialami dan menjabarkan pemikiran dan perasaannya dengan cara : siswa diminta untuk menutup mata dan membayangkan peristiwa dan situasi akademik yang dialami, setelah diberikan waktu beberapa menit siswa memikirkan apa yang terjadi dan apa yang ditakutkan akan terjadi ketika menghadapi situasi akademik, siswa menganalisis hal-hal yang ditakutkan. Ketika pikiran siswa sedang berkecambuk memikirkan situasi akademik yang tidak menyenangkan serta hal-hal yang ditakutkan akan terjadi, secara tiba-tiba konselor memerintahkan siswa untuk berhenti berfikir dengan segera dan mengulang kata-kata tersebut beberapa kali sehingga siswa dapat mengikuti dan terbiasa, konselor memberikan intervensi dari proses konseling yang telah dilakukan dan membantu siswa berlatih untuk menciptakan kemungkinan cara mengatasi peristiwa atau situasi akademik yang tidak menyenangkan dengan lebih obyektif.

## 2) Pelaksanaan

Konseling sesi enam dilaksanakan pada 16 April 2010, karena waktu yang dibutuhkan cukup singkat untuk melaksanakan konseling sesi enam ini, maka penulis meminta ijin memasuki kelas ketika jam pelajaran wali kelas X TSM 4, penulis memulai pertemuan dengan mengabsen dan menyapa siswa, penulis memberikan stimulus pada siswa untuk berdiskusi mengenai permasalahan-permasalahan dalam situasi akademik yang dihadapi. Selain bersumber pada lembar tugas yang telah diisi penulis meminta siswa memikirkan hal-hal lainnya yang ditakutkan akan terjadi. Siswa antusias berdiskusi mengenai masalah ini ada beberapa hal yang tidak tercatat dalam lembar tugas diungkapkan oleh siswa. Kemudian siswa diminta untuk memejamkan mata dan membayangkan situasi akademik yang tidak disukai serta hal-hal yang ditakutkan akan terjadi. Ketika pikiran siswa sedang berkecambuk memikirkan situasi akademik yang tidak menyenangkan serta hal-hal yang ditakutkan akan terjadi, secara tiba-tiba penulis memerintahkan siswa untuk berhenti berfikir dengan segera dan mengulang kata-kata tersebut beberapa kali sehingga siswa dapat mengikuti dan terbiasa, konselor memberikan intervensi dari proses konseling yang telah dilakukan dan membantu siswa berlatih untuk menciptakan kemungkinan cara mengatasi peristiwa atau situasi akademik yang tidak menyenangkan dengan lebih obyektif. Penulis meminta siswa untuk dapat berkomitmen ketika menghadapi situasi akademik serupa dalam waktu yang berbeda siswa dapat melakukan penghentian pikiran seperti yang telah dilakukan pada latihan konseling sesi enam.

## **g. Sesi 7**

### **1) Perencanaan**

Konseling sesi 7 merupakan sesi intervensi dan tingkah laku, materi yang diberikan berupa pemberian motivasi dan *feed back* pada siswa dengan tujuan agar siswa tetap memiliki semangat untuk tetap meneruskan sesi konseling sampai akhir, siswa mengetahui kemajuan yang telah dicapai selama melakukan konseling, dan siswa tetap fokus melakukan sesi-sesi selanjutnya. Teknik yang digunakan dalam konseling sesi tujuh berupa simulasi. Langkah pertama penulis memberikan materi mengenai cara membangun kepercayaan diri, yang memberikan penguatan pada siswa untuk membangun kepercayaan diri pada diri sendiri maupun orang lain. Setelah siswa memahami materi yang disampaikan, penulis membimbing siswa untuk melakukan simulasi dengan langkah-langkah sebagai berikut : Siswa dibagi kedalam empat kelompok, setiap kelompok terdiri dari lima orang, salah satu anggota kelompok berdiri diatas meja dan empat lainnya berdiri di depan meja dengan posisi berpasangan dan saling berhadapan, tangan kiri dan kanan setiap siswa yang berdiri di depan meja saling berpegangan satu dengan lainnya, membentuk sebuah jaring. Konselor memberikan instruksi kepada siswa yang berdiri diatas meja dengan instruksi “silahkan anda jatuhkan diri anda diatas jaring dengan perasaan tenang, jangan takut dan bayangkan bahwa di bawah adalah kasur busa empuk yang akan menyangga badan anda dan percaya bahwa anda akan selamat ” kemudian siswa yang berada diatas melakukan instruksi dari penulis, hal ini dilakukan secara bergantian pada setiap siswa.

Penulis dan siswa merefleksikan kegiatan yang telah dilakukan dengan mengajukan beberapa pertanyaan diantaranya :

1. Bagaimana perasaan anda rasakan ketika akan menjatuhkan diri?
2. Apa yang anda rasakan ketika teman anda menjatuhkan diri ke atas tangan anda? sakit atau tidak?
3. Apa saja kesulitan yang dialami ketika melakukan permainan?
4. Penulis mengajak siswa berfikir dan menganalisa kegiatan yaitu dengan mengajukan pertanyaan sebagai berikut:
  1. Berdasarkan permainan tadi, apa saja yang seharusnya dilakukan agar dapat dilakukan dengan benar.
  2. Hal-hal apa saja yang harus dihindari agar dalam melakukan simulasi tidak menyakiti teman lainnya?

## **2) Pelaksanaan**

Konseling sesi tujuh dilaksanakan pada hari kamis tanggal 17 April 2010, penulis masuk kelas TSM 4 pada jam terakhir pelajaran, penulis memulai pertemuan dengan mengabsen siswa, namun ketika mau mulai siswa sudah ribut meminta untuk tidak lama-lama karena ingin cepat pulang. Penulis memberikan materi mengenai kepercayaan diri, namun keadaan kelas tidak cukup kondusif sehingga hanya beberapa saja siswa yang mendengarkan materi yang diberikan penulis. Penulis mencoba memberikan pertanyaan atas materi yang telah diberikan sehingga siswa mulai mencoba memperhatikan dan menjawab. Setelah penulis selesai memberikan materi penulis membimbing siswa untuk melakukan

simulasi. Mendengar kata simulasi semangat siswa mulai bangkit penulis memberikan instruksi pada siswa untuk membagi dalam empat kelompok dan setiap kelompok terdiri dari lima orang salah satu anggota kelompok berdiri di atas meja dan empat lainnya berdiri di depan meja dengan posisi berpasangan dan saling berhadapan, tangan kiri dan kanan setiap siswa yang berdiri di depan meja saling berpegangan satu dengan lainnya, membentuk sebuah jaring. Penulis memberikan instruksi kepada siswa yang berdiri di atas meja dengan instruksi “silahkan anda jatuhkan diri anda di atas jaring dengan perasaan tenang, jangan takut dan bayangkan bahwa di bawah adalah kasur busa empuk yang akan menyangga badan anda dan percaya bahwa anda akan selamat ” kemudian siswa yang berada di atas melakukan instruksi dari penulis, hal ini dilakukan secara bergantian pada setiap siswa. Penulis dan siswa merefleksikan kegiatan yang telah dilakukan dengan mengajukan beberapa pertanyaan diantaranya :

1. Bagaimana perasaan anda rasakan ketika akan menjatuhkan diri?
2. Apa yang anda rasakan ketika teman anda menjatuhkan diri ke atas tangan anda? sakit atau tidak?
3. Apa saja kesulitan yang dialami ketika melakukan permainan?
4. Penulis mengajak siswa berfikir dan menganalisa kegiatan yaitu dengan mengajukan pertanyaan sebagai berikut:
5. Berdasarkan permainan tadi, apa saja yang seharusnya dilakukan agar dapat dilakukan dengan benar.
6. Hal-hal apa saja yang harus dihindari agar dalam melakukan simulasi tidak menyakiti teman lainnya?

## **h. Sesi 8**

### **1) Perencanaan**

Konseling sesi 8 merupakan tahapan intervensi dan tingkah laku, dengan tujuan agar siswa dapat mengetahui kemajuan yang telah dicapai dalam setiap sesi konseling, siswa dapat memahami tujuan dari proses konseling. Penulis membuka dan membahas kembali lembar tugas pada sesi lima, penulis dan siswa sedikit melakukan review mengenai hasil yang diperoleh pada sesi lima. Selanjutnya penulis membagikan lembar tugas konseling sesi 8 yang terdiri dari situasi akademik, strategi untuk mengatasi, hal yang sudah dilakukan, hambatan, tingkat kemajuan. Setelah semua siswa mengisi lembar tugas konseling sesi 8, penulis memberikan intervensi dari kegiatan yang telah dilaksanakan bertujuan untuk mengetahui tingkat kemajuan setiap siswa. dalam melaksanakan rencana-rencana yang telah dibuat pada sesi sebelumnya. Penulis meminta setiap siswa untuk menuliskan berapa persen kemajuan yang telah diperoleh. Untuk membantu siswa melihat kemajuan yang sudah diperoleh maka disediakan format lembar tugas.

### **2) Pelaksanaan**

Pelaksanaan konseling sesi delapan pada hari sabtu tanggal 27 april 2010, penulis mendapatkan izin dari guru mata pelajaran yang sedang berhalangan untuk hadir di jam pertama, penulis membuka pertemuan dengan mengabsen siswa, sebelum melakukan review pada sesi lima, penulis membagikan lembar tugas pada sesi lima dan selanjutnya membahas kembali isi dari lembar tugas yang sudah diisi oleh setiap siswa, hal yang dibahas mengenai rencana-rencana yang



sudah dibuat siswa dengan prakteknya. Setelah kembali mengingatkan siswa dengan rencana-rencananya, penulis membagikan lembar tugas sesi 8 yang terdiri dari beberapa kolom situasi akademik, strategi untuk mengatasi, hal yang sudah dilakukan, hambatan, tingkat kemajuan. Siswa diberikan waktu untuk mengisi lembar tugas konseling sesi 8, pada saat pengisian penulis membantu siswa untuk mengingat kembali hal-hal yang sudah dilakukan, hambatan yang terjadi dalam melakukan rencana, dan seberapa besar tingkat pencapaian kemajuannya. Setelah seluruh siswa mengisi lembar tugas sesi 8, penulis melakukan intervensi dari hasil yang telah diperoleh siswa, memberikan reward bagi siswa yang sudah melaksanakan rencananya dan mendukung serta mengingatkan siswa yang belum melakukan rencana yang sudah dibuatnya. Contoh lembar tugas sesi 8 yang telah diisi oleh siswa :

**Nama** : Ridwan Firmansyah  
**Kelas** : X TSM 4  
**Tanggal** : 27 April 2010

**Lembar tugas Konseling Restrukturisasi Kognitif Sesi 8  
 Interfensi tingkah laku**

<b>Situasi akademik</b>	<b>Strategi untuk mengatasi</b>	<b>Hal yang sudah dilakukan</b>	<b>Hambatan</b>	<b>Tingkat kemajuan</b>
Berbicara didepan kelas	Berusaha agar tidak gugup lagi	Berbicara didepan kelas dengan keras dan lantang	Selalu malu dan takut salah berbicara	55 %

Mengerjakan ulangan	Memanfaatkan waktu untuk memahami pelajaran	Berusaha tepat waktu untuk mengerjakan tugas-tugas	Malas dan selalu ingin bermain	40 %
Memperhatikan penjelasan guru	Berusaha untuk mengurangi bermain pada malam hari agar ketika guru menjelaskan tidak mengantuk	Berusaha untuk mengurangi bermain malam	Tetap saja ingin main ketika malam hari	45 %
Berhadapan dengan guru	Saya akan berusaha untuk tidak gugup ketika berhadapan dengan guru	Mencoba untuk bercakap-cakap dengan guru	Tetap saja malu dan takut salah	50 %

## Sesi 9

### 1)Perencanaan

Konseling restrukturisasi kognitif sesi 9 merupakan lanjutan dari tahapan intervensi tingkah laku, dengan materi memotivasi siswa menuju perubahan yang lebih baik. Tujuan dari sesi ini adalah agar Siswa memiliki motivasi untuk melakukan perubahan dan rencana yang telah dibuat pada sesi sebelumnya, siswa menyadari pentingnya memotivasi diri sendiri dalam setiap kegiatan dan rencana yang akan dilakukan, siswa dapat merefleksikan bahwa motivasi dapat di picu dari stimulus yang datang dari luar. Siswa mencari stimulus yang dapat memotivasi dirinya dalam melakukan perubahan konsep diri. Sesi 9 kegiatan konseling

dilakukan dengan simulasi agar siswa merasakan suasana yang berbeda dan tidak membosankan.

## **2)Pelaksanaan**

Konseling sesi 9 dilaksanakan pada tanggal 28 April 2010, sebelum melakukan kegiatan sesi 9 penulis datang pagi sekali sebelum para siswa berada di sekolah, penulis menempelkan beberapa uang kertas pecahan lima ribu rupiah dan dua ribu rupiah dibawah meja ruang 19 yang akan digunakan siswa kelas X TSM 4 pada hari itu. Penulis memasuki ruangan kelas TSM 4 pada jam pelajaran wali kelas, penulis membuka pertemuan dengan mengabsen siswa dan menyapa siswa terlebih dahulu, setelah itu penulis Sepuluh menit penulis memberikan prolog yang memberikan penekanan definisi motivasi berasal dari dalam bukan dari luar, yang dapat mendesak atau mendorong terjadinya suatu aksi, kemudian penulis mencoba memberikan instruksi kepada siswa untuk mengangkat tangan kanan, penulis memberikan pertanyaan mengapa siswa mau melakukan hal tersebut (mengangkat tangan) ? jawaban yang mungkin muncul bermacam-macam namun kebanyakan siswa menjawab “kan ibu yang nyuruh”, atau “karena takut kalo ga nurut nanti di alpakan” dengan sedikit canda. setelah diperoleh 3-4 jawaban susulan penulis memberikan instruksi susulan “maukah kamu berdiri dan mengangkat meja?” , para siswa banyak yang protes “ga mau bu ah berat, dan takut ditanya lagi ngapain ngangkat meja” kemudian penulis berkata “ jika saya katakan bahwa ada beberapa lembar uang yang bertebaran dibawah kursi, apakah itu akan emotivasi kalian untuk berdiri dan mengangkat meja?”. Kebanyakan peserta siswa masih enggan untuk beranjak, karena itu penulis mengatakan”

memang ada uang lima ribu dan dua ribu di bawah meja kalian. Secara serentak para siswa mengangkat mejanya untuk melihat uang yang ada dibawah mejanya. Siswa senang sekali dengan simulasi ini walaupun nilai uangnya tidak besar namun ternyata simulasi ini dapat membangkitkan motivasi siswa, penulis memberikan intervensi dari kegiatan tersebut dengan memberikan pertanyaan diantaranya:

1. Mengapa dibutuhkan lebih banyak upaya untuk memotivasi anda pada perintah kedua?
2. Apakah uang menjadi motivasi atas tindakan anda?
3. Apakah satu-satunya cara yang riil untuk memotivasi seseorang?

## **Sesi 11**

### **1) Perencanaan**

Sesi 11 merupakan bagian dari tahapan intervensi dan tingkah laku yang dirancang untuk membantu siswa memiliki komitmen dalam melakukan apa yang dipikirkan dan diucapkan kedalam kegiatan yang nyata. Tujuan yang ingin dicapai adalah Siswa memiliki komitmen untuk melakukan apa yang dipikirkan dan diucapkan. Untuk membantu siswa mencapai tujuan konseling sesi 11 maka penulis memberikan format lembar tugas.

### **2) Pelaksanaan**

Pelaksanaan sesi 11 pada tanggal 29 April 2010, penulis membuka pertemuan dengan berdialog mengenai bagaimana merealisasikan pikiran dan perkataan dengan perbuatan , dalam tahapan ini siswa mendengarkan cukup antusias dan

memberikan jawaban dari pertanyaan yang diberikan penulis, siswa dapat menyebutkan cara-cara untuk merealisasikan pikiran dengan perbuatan, serta menyebutkan hal-hal yang dapat menghambat pelaksanaannya, kemudian penulis membagikan lembar kerja sesi sebelumnya dengan memberikan arahan terlebih dahulu, Siswa Memilih situasi akademik mana yang sudah dapat dihadapi dan dilakukan untuk meningkatkan konsep diri akademik siswa, kapan dilakukan dan bagaimana melakukannya. Contoh lembar tugas sesi 11 yang telah diisi oleh siswa adalah:

**Nama** : Ari Triyana  
**Kelas** : X TSM 4  
**Tanggal** : 27 April 2010

#### Lembar kerja konseling restrukturisasi kognitif Sesi 11

Situasi akademik	Situasi akademik yang akan dihadapi	Langkah-langkah yang akan dilakukan	Waktu pelaksanaan	Evaluasi
Berbicara didepan kelas	Masih kurang percaya diri	Lebih sering bersosialisasi dengan teman di kelas	Mulai besok	Meminta pendapat guru terdekat untuk melihat perubahan dalam diri saya
Mengerjakan tugas sekolah	Susah konsentrasi	Lebih memperhatikan guru	Ketika pelajaran berlangsung	Meminta pendapat guru dan teman yang dapat dipercaya
Uji kompetensi	Belum bisa menaati komitmen untuk belajar tepat waktu	Selalu membawa jam agar tidak lupa waktu dan jadwal yang telah dibuat	Memulainya hari ini	Melihat hasil UJK selanjutnya.
Mengerjakan ulangan	Belum dapat menaati	Selalu membawa	Mulai hari ini	Meminta keluarga untuk

	jadwal belajar dengan tepat.	jadwal dan jam agar tepat waktu dan tidak lupa jadwal.		mengevaluasi kegiatan belajar.
--	------------------------------	--	--	--------------------------------

## Sesi 12

### 1) Perencanaan

Konseling sesi 12 merupakan tahapan *craving/ relapse* yang merupakan tahapan pencegahan kambuhan bagi siswa yang telah melaksanakan sesi konseling sehingga siswa memiliki keterampilan untuk berfikir lebih positif ketika pikiran negative kembali kambuh dan membuat konsep diri akademik yang telah meningkat menjadi turun kembali. Selain itu sesi 12 pun merupakan *review dan feed back* bagi sesi-sesi sebelumnya, sehingga Siswa meyakini konsep diri akademik dapat ditingkatkan dengan langkah langkah yang telah dipelajari, siswa mengetahui dan ,memahami manfaat dari kegiatan yang telah dilakukan, siswa mampu mengelola hambatan-hambatan yang dapat menurunkan konsep diri akademik, siswa memiliki komitmen untuk meningkatkan konsep diri akademiknya secara kontinyu. Format lembar kerja sesi 12.

### 2) Pelaksanaan

Penulis membuka pertemuan dengan menanyakan kabar dan menanyakan perkembangan yang dilakukan oleh siswa terkait dengan rencana kegiatan yang dibuat siswa pada sesi sebelumnya, kemudian penulis menjelaskan bahwa kegiatan yang dilakukan adalah kegiatan terakhir.penulis meminta siswa mengkaji ulang rencana-rencana dan tujuan-tujuan perubahan diri. Penulis mengajak siswa untuk mengingat kembali apa yang sudah dilakukan dan membuka kembali

lembar tugas sesi-sesi sebelumnya dan mengevaluasi rencana-rencana perubahan diri yang sudah dilakukan. Siswa kemudian menceritakan pengalamannya selama kegiatan dalam sesi dan perubahan apa yang dirasakan setelah mengikuti sesi hingga tuntas dan memberikan komitmen apa yang akan dilakukan selanjutnya. setelah siswa dan penulis berbagi cerita, penulis membagikan lembar tugas sesi 12 yang harus diisi siswa, namun sebelumnya penulis memberikan arahan serta menerangkan manfaat dari latihan sesi 12 yang akan dilakukan. Kemudian siswa mengisi lembar tugas sesi 12. Setelah semua siswa selesai mengisi lembar tugas, penulis merefleksikan lembar tugas sesi 12 tersebut. contoh lembar tugas yang telah diisi siswa adalah sebagai berikut :

**Nama** : Irfan Andrian  
**Kelas** : X TSM 4  
**Tanggal** : 30 April 2010

**Lembar Kerja Konseling Restrukturisasi Kognitif Sesi 12**  
*Craving/ relapse*

Situasi akademik	Pikiran negatif yang kembali muncul	Keinginan yang muncul	Pikiran positif	Hasil
Mengerjakan Pekerjaan Rumah	Malas	Bermaindan melupakan jadwal yang telah dibuat	Sebetulnya manfaat mengerjakan PR lebih banyak dibandingkan dengan bermain	50 % bosan karena tidak bermain

### 3. *Post-test* (Tes Akhir)

Post tes dilakukan kepada sampel penelitian sesudah dilakukan treatment. Dengan tujuan untuk mengetahui efektivitas teknik restrukturisasi kognitif dalam meningkatkan konsep diri akademik siswa. Angket yang diisi pada saat post test sama dengan angket yang diisi pada saat pre test yaitu angket konsep diri akademik.

## F. Prosedur Pengumpulan Data

### 1. Persiapan Pengumpulan Data

Langkah-langkah persiapan dalam pengumpulan data ditempuh secara administratif dan personal. Secara administratif, persiapan pengumpulan data meliputi : a) pengurusan perizinan penelitian kepada pihak pimpinan SMK Negeri 8 yang dilakukan pada interval waktu antara tanggal 20 Januari 2010 s.d 24 Januari 2010 ; b) penajagan dan pembuatan *appointment* dengan staf kurikulum dan staf pengajar untuk keperluan pengumpulan data; dan c) penyiapan seluruh perangkat administratif pengumpul data penelitian.

Instrumen yang berbentuk angket yang disertai lembar alternatif respon untuk responden SMK Negeri 8 dicetak sebanyak 150 eksemplar.

Sementara secara personal, langkah persiapan yang dimaksud lebih tertuju pada aspek-aspek kesiapan secara fisik dan psikologis. Utamanya persiapan dalam mengaplikasikan keterampilan-komunikasi sebagai pendukung lancarnya proses pengumpulan data secara administratif maupun psikologis.



## **2. Pelaksanaan Pengumpulan Data**

Pengumpulan data penelitian dilaksanakan pada tanggal 20 s.d 24 Januari 2010 di SMK Negeri 8. Kegiatan yang dilakukan saat pengumpulan data adalah penyampaian tujuan pemilihan alternatif respons skala, penyebaran skala, penjelasan petunjuk pemilihan alternatif respons skala dan pengumpulan skala.

## **3 Prosedur dan Teknik Pengolahan Data**

### **a. Penyeleksian Data**

Penyeleksian data yang dimaksud ialah pemeriksaan kelengkapan jumlah lembar pernyataan angket dan alternatif respons konsep diri akademik SMK yang terkumpul. Lembar alternatif respon terkumpul sebanyak 150 lembar.

### **b. Penyekoran Data Hasil Penelitian**

Teknik pengolahan data erat kaitannya dengan jenis data yang diperoleh serta tujuan dari dilakukannya penelitian. Data yang diperoleh dengan menggunakan skala likert kemudian dianalisis dengan menggunakan perhitungan statistic sehingga diperoleh hasil perhitungannya. Untuk menjawab pertanyaan penelitian, maka langkah-langkah yang ditempuh oleh penulis adalah memberikan skor untuk jawaban setiap siswa, kemudian menjumlahkan agar setiap siswa memiliki skor aktual, begitu pula dengan setiap butir pernyataan memiliki skor actual, kemudian data dikelompokkan untuk mengetahui gambaran seta area konsep diri akademik siswa kelas X TSM 4 SMKN 8 Bandung tahun pelajaran 2009/2010 dengan terlebih dahulu mencari rata-rata kemudian simpangan baku dengan menggunakan rumus sebagai berikut :

$$\bar{x} = \frac{\sum x}{n}$$

$$SD = 1/3 \text{ dari } \bar{x}$$

(Furqon, 2001:37)

Pengelompokan sumber data penelitian dibagi kedalam lima kategori, yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah yang didasarkan kepada kriteria ideal dengan ketentuan seperti yang tertera pada tabel berikut.

**Tabel 3.6**  
**Kriteria Skor Ideal**

No	Kriteria	Kategori
1	$X > X_{id} + 1,5 \cdot Sd$	Sangat Tinggi
2	$X_{id} + 0,5 \cdot Sd < X < X_{id} + 1,5 \cdot Sd$	Tinggi
3	$X_{id} - 0,5 \cdot Sd < X < X_{id} + 0,5 \cdot Sd$	Sedang
4	$X_{id} - 1,5 \cdot Sd < X < X_{id} - 0,5 \cdot Sd$	Rendah
5	$X < X_{id} - 1,5 \cdot Sd$	Sangat Rendah

Diketahui :

$$n = 150$$

$$\sum x = 19540$$

Rata- Rata atau mean

$$\text{Maka } X_{id} = \frac{19540}{150}$$

$$X_{id} = 130,266$$

$$Sd \text{ Ideal} = (1/3) 130,26 = 43,5$$

Dengan menggunakan rumus diatas, kategori konsep diri akademik siswa yang terdiri dari kategori sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah, maka didapatkan batas klasifikasi konsep diri sebagai berikut :

**Tabel 3.7**  
**Klasifikasi Kategori Konsep Diri Akademik**

No	Rentang Skor	Kategori
1	$X \geq 195$	Sangat Tinggi
2	152-195	Tinggi
3	109-151	Sedang
4	66-108	Rendah
5	$X \leq 65$	Sangat Rendah

#### 4. Analisis Statistika

##### a. Uji Validitas dan Reliabilitas Item

Uji validitas dan reliabilitas item dilakukan dengan menggunakan bantuan software SPSS for windows versi 17 (data perhitungan terlampir)

##### b. Penentuan Teknik Analisis Untuk Menjawab Pertanyaan Penelitian

Sebagaimana dipaparkan dalam Bab I, pada penelitian ini dirumuskan satu pertanyaan penelitian. Pertanyaan penelitian dijawab dengan operasi analisis sebagai berikut : Pertanyaan 1 dijawab melalui distribusi skor skala responden pada tabel konversi skor yang ditunjukkan untuk memberikan makna nilai diagnostik pada setiap skor. Di samping itu juga tabel konversi skor ditunjang dengan penyusunan grafik persentase distribusi respons setiap indikator untuk menentukan kategorisasi siswa yang dimaknai sebagai gambaran umum tingkat

konsep diri akademik siswa sesuai dengan katagori tingkat sangat rendah, rendah, sedang, tinggi dan sangat tinggi.

