BAB II

KAJIAN PUSTAKA

## A. Masa Remaja

1) Pengertian Masa Remaja

Istilah *adolencence* berasal dari kata latin *Adolescere* yang berarti tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa. Istilah *Adolenscence* seperti yang digunakan saat ini, mempunyai arti yang lebih luas, mencakuo kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik. Pandangan ini diungkap oleh piaget (dalam Hurlock, 1999) dengan mengatakan, secara psikologis, masa remaja adalah usia dimana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa, usia dimana anak tidak merasa lagi dibawah tingkatan orang-orang yang lebih tua melainkan berada dalam tingkatan yang sama, sekurang-kurangnya dalam masalah hak, integrasi dengan masyarakat (dewasa) mempunyai banyak aspek afektif, kurang lebih berhubungan dengan masa puber, termasuk juga perubahan intelektual yang mencolok, transformasi intelektual yang khas dari cara berfikir remaja ini memungkinkannya untuk mencapai integrasi dalam hunungan sosial orang dewasa, yang kenyataannya merupaka cirri khas yang umum pada perkembangan ini.

Menurut hukum amerika serikat saat ini individu dianggap telah dewasa, apabila telah mencapai 18 tahun bukan 20 tahun seperti



digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

sebelumnya. Perpanjangan masa remaja, setelah individu matang secara seksual dan belum dibri hak serta tanggung jawab orang desawa mengakibatkan kesenjangan antara apa yang secara populer dianggap budaya dewasa dan budaya remaja. Budaya kawula muda menekankan kesegaran dan kelengahan terhadap tanggung jawab dewasa. Budaya ini memilki hierarki sosial sendiri, keinginan, sendiri, gaya penampilannya sendiri, nilai-nilai serta norma perilakunya sendir. (Hurlock, 1999).

Lazimnya masa remaja dianggap mulai pada saat anak secara seksual menjadi matang dan berakhir saaat ia mencapai usia matang secar hukum. Namun, penelitian tentang perubahn sikap, perilaku dan nilai–nilai tidak hanya menunjukkkan setiap perubahan lebih cepat pada awal masa remaja dari pada tahun-tahun akhir masa remaja, tetapi menunjukkan bahwa perilaku, sikap dan nilai-nilai pada masa awal remaja berbeda dengan akhir remaja. Dengan demikian masa remaja dibagi menjadi dua bagian yakni masa wala remaja dan masa akhir remaja. Masa awal remaja kira-kira dari 13 tahun sampai 16 tahun sedangkan masa akhir remaja bermula dari 16 tahun sampai 17 tahun yaitu usia mtang secara hukum. Dengan demikian usia akhir remaja termasuk masa yang sangat singkat.

Masa remaja merupakan masa transisi atau peralihan dari masa anak menuju masa dewasa. Pada masa ini individu memiliki berbagai perubahan, baik secara fisik maupun psikis. Perubahan yang tampak

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

jelas adalah perubahan fisik, dimana tubuh berkembang pesat, sehingga mencapai bentuk tubuh orang dewasa yang disertai pula dengan berkembangnya kapasitas reproduktif. Selain itu remaja juga berubah secara kognitif dan mulai mampu berfikir abstrak seperti orang dewasa. Pada masa ini remaja juga mulai melepaskan diri secra emosional dari orang tua dalam rangkah menjalankan peran soaialnya yang baru sebagai orang dewasa (Charke, dalam Agustiani 2009).

Menurut Konopka (dalam Agustiani, 2009) mengatakan secara umum masa remaja dibagi menjadi tiga bagian, yakni masa remaja awal, masa remaja pertengahan dan masa remaja akhir. Masa remaja awal dimulai dari usia 12 tahun sampai pada usia 15 tahun. Pada masa ini individu mulai meninggalkan periode sebagai anak-anak dan berusaha mengembangkan diri sebagai individu yang unik dan tidak bergantung pada orang lain. Fokus pada tahap ini adalah penerimaan pada kondisi fisik serta adanya konformitas yang kaut dengan teman sebaya.

Sedangkan pada masa remaja pertengahan dimulai pada usia 15 tahun dan berakhir pada usia 18 tahun. Pada masa ini ditandai dengan berkembangnya kemampuan berfikir yang baru. Teman sebaya masih memiliki peran yang penting, namun individu sudsh mampu untuk mengarahkan diri *(self directed)* pada masa ini remaja mulai mengembangkan kematangan tingkah laku, belajar mengendalikan impulsivitas, dan membuat keputusan-keputusan awal yang berkaitan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dengan tujuan vokasional yang ingin dicapai. Selain itu penerimaan dari lawan jenis menjadi penting bagi individu.

Selanjutnya yakni masa remaja akhir yang dimulai dari umur 19 tahun dan berakhir ketika individu sudah mencapai usia 22 tahun. Masa ini ditandai oleh persiapan akhir untuk memasuki peran-peran masa dewasa. Selama periode ini remaja berusaha memantapkan tujuan vokasional dan mengembangkan *sense of personal identity*. Keinginan yang kuat untuk menjadi matang dan diterima dalam kelompok teman sebaya dan orang dewasa.

Seperti pada perkembangan anak-anak, faktor genetik, biologis, lingkungan dan pengalaman berinteraksi pada perkembangan remaja. Yang mana dicirikan oleh kontinuitas dan diskontinuitas. Plasma pembawa sifat (gen) yang diwariskan dari orang tua masih mempengaruhi pemikiran dan perilaku selama masa remaja., tetapi kini gen berinteraksi dengan kondisi-kondisi sosial dunia remaja dengan keluarga, teman-teman sebaya, persahabatan , berkencan dan pengalaman-pengalaman bersekolah. Seorang remaja memilki beberapa jam berinterkasui dengan orang tua, teman sebaya dan guru-guru dalam sepuluh hingga tiga belas tahun terakhir masa perkembangan. Namun demikian pengalamn-pemgalaman dan tugas-tugas perkembangan baru muncul selama masa rmaja. Relasi dengan orang tua memiliki bentuk yang berbeda, hubungan dengan tteman-teman sebaya semakin intim, dan kencan dilakukan untuk pertama

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kali, demikian pula penjajakan seksual dan mungkin hubungan seksual. Pemikiran-pemikiran reamaj lebih abstrak dann idealistis. Perubahan-perubahan biologis memicu peningkatkan minat terhadap citra tubuh *(body image)*. Masa remaja, dengan demikian, memilki sifat kontinuitas dan diskontinuitas dengan masa anak-anak (Santrock, 1995).

2) Ciri-Ciri Masa Remaja

Masa remaja merupakan salah satu periode perkembangan yang dialami oleh setiap individu, sebagai masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Masa ini memiliki ciri-ciri tertentu yang membedakan dengan periode perkembangan yang lain. Ciri yang menonjol pada masa ini adalah individu mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang amat pesat, baik fisik, emosional dan sosial. Hurlock (1999) pada masa remaja ini ada beberapa perubahan yang bersifat universal, yaitu meningkatnya emosi, perubahan fisik, perubahan terhadap minat dan peran, perubahan pola perilaku, nilai-nilai dan sikap ambivalen terhadap setiap perubahan. Berikut ini dijelaskan satu persatu dari ciri-ciri perubahan yang terjadi pada masa remaja.

a) Perubahan fisik

Perubahan fisik berhubungan dengan aspek anatomi dan aspek fisiologis, dimasa remaja kelenjar hipofesa menjadi masak

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dan mngeluarkan beberapa hormon, seperti hormone gonotrop yang berfungsi untuk mempercepat kemasakan sel telur dan sperma, serta mempengaruhi produksi hormon kortikortop berfungsi mempengaruhi kelenjar suprenalis, testosteron,proestrogen, dan suprenalis yang mempengaruhi pertumbuhan anak sehingga terjadi percepatan pertumbuhan (Monks dkk, 2002). Dampak dari produksi hormon tersebut Atwater, (dalam Maria, 2007) adalah: (1) ukuran otot bertambah dan semakin kuat. (2) testosteron menghasilkan sperma dan proestrogen memproduksi sel telur sebagai tanda kemasakan. (3) Munculnya tanda-tanda kelamin sekunder seperti membesarnya payudara, berubahnya suara, ejakulasi pertama, tumbuhnya rambut-rambut halus disekitar kemaluan, ketiak dan muka.

b) Perubahan Emosional

Pola emosi pada masa remaja sama dengan pola emosi pada masa kanakkanak. Pola-pola emosi itu berupa marah, takut, cemburu, ingin tahu, iri hati, gembira, sedih dan kasih sayang. Perbedaan terletak pada rangsangan yang membangkitkan emosi dan pengendalian dalam mengekspresikan emosi. Remaja umumnya memiliki kondisi emosi yang labil pengalaman emosi yang ekstrem dan selalu merasa mendapatkan tekanan (Hurlock, 1999). Bila pada akhir masa remaja mampu menahan diri untuk tidak mengeksperesikan emosi secara ekstrem dan mampu

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

memgekspresikan emosi secara tepat sesuai dengan situasi dan kondisi lingkungan dan dengan cara yang dapat diterima masyarakat, dengan kata lain remaja yang mencapai kematangan emosi akan memberikan reaksi emosi yang stabil (Hurlock, 1999). Nuryoto (dalam Maria 2007) menyebutkan ciri-ciri kematangan emosi pada masa remaja yang ditandai dengan sikap sebagai berikut: (1) tidak bersikap kekanak-kanakan. (2) bersikap rasional. (3) bersikap objektif (4) dapat menerima kritikan orang lain sebagai pedoman untuk bertindak lebih lanjut. (5) bertanggung jawab terhadap tindakan yang dilakukan. (6) mampu menghadapi masalah dan tantangan yang dihadapi.

c) Perubahaan sosial

Perubahan fisik dan emosi pada remaja juga mengakibatkan perubahan dan perkembangan remaja, Monks, dkk (2002) menyebutkan dua bentuk perkembangan remaja yaitu, memisahkan diri dari orangtua dan menuju kearah teman sebaya. Remaja berusaha melepaskan diri dari otoritas orangtua dengan maksud menemukan jati diri. Remaja lebih banyak berada di luar rumah dan berkumpul bersama teman sebayanya dengan membentuk kelompok dan mengeksperesikan segala potensi yang dimiliki. Kondisi ini membuat remaja sangat rentan terhadap pengaruh teman dalam hal minat, sikap penampilan dan perilaku. Perubahan yang paling menonjol adalah hubungan heteroseksual.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Remaja akan memperlihatkan perubahan radikal dari tidak menyukai lawan jenis menjadi lebih menyukai. Remaja ingin diterima, diperhatikan dan dicintai oleh lawan jenis dan kelompoknya.

3) Tugas-Tugas Masa Remaja

Tugas perkembangan pada masa remaja menuntut perubahan besar dalam sikap dan pola perilaku anak. Akibatnya, hanya sedikit anak laki-laki dan anak perempuan yang dapat diharapkan untuk menguasai tugas-tugas tersebut selama awal masa remaja, apalagi mereka yang matangnya terlambat. Diantara tugas-tugas perkembangan pada masa remaja (Hurlock, 1999) adalah sebagai berikut:

1. Mencapai hubungan baru dan yang lebih matang dengan teman sebaya baik pria maupun wanita.
2. Mencapai peran sosial pria dan wanita.
3. Menerima keadaan fisiknya dan menerima tubuhnya secara efektif.
4. Mengaharapkan dan memcapai perilaku sosial yang bertanggung jawab.
5. Mencapai kemandirian emosional dari orang taua dan orang-orang dewasa lainnya.
6. Mempersiapkan karir ekonomi.
7. Mempersiapkan perkawinan dan keluarga.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

8. Memperoleh perangkat nilai dan system etis sebagai peganggan untuk berperilaku mengembangkan ideologi.

## B. Konsep Diri

1) Pengertian Konsep Diri

Konsep diri sebenarnya ialah konsep seseorang dari siapa dan apa dia itu. Konsep ini merupakan bayangan atau cerminan, yang sebagian besar ditentukan oleh peran dan hubungan dengan lingkungan serta reaksi lingkungan terhadap dirinya. Sedangkan konsep diri ideal adalah gambaran seseorang mengenai penampilan dan kepribadian yang didambakannya (Hurlock, 1999).

Konsep diri merupakan gambaran seseorang tentang dirinya, yang dibentuk melalui pengalaman-pengalaman yang diperoleh dari interaksi dengan lingkungan. Konsep diri bukan merupakan factor bawaan, melainkan berkembang dari pengalaman yang terus menerus dan terdeferensiasi. Dasar dari konsep diri individu ditanamkan pada saat-saat dini kehidupan anak dan menjadi dasar yang mempengaruhi perilakunya dikemudian hari. (Agustiani, 2009).

Fitts (dalam Agustiani, 2009) mengemukakan bahwa konsep diri merupakan aspek penting dalam didi seseorang, karena konsep diri seseorang merupakan kerangka acuan *(frame of reference)* dalam berinteraksi dengan lingkungan. Ia menjelaskan konsep diri secara

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

fenomenologis, dan mengatakan bahwa ketika individu mempersepsikan dirinya, bereaksi terhadap dirinya, memberikan arti dan penilaian serta membentuk abtraksi tentang dirinya, berarti ia menunjukkan suatu kesadaran diri *(self awrwness)* dan kemampuan untuk keluar dari dirinya sendiri untuk melihat dirinya seperti yang dilakukan terhadap dunia diluar dirinya. Diri secara keseluruhan *(total Self)* seperti yang dialami individu disebut juga diri fenomenal (Snygg&Combs, dalam Agustiani, 2009). Diri fenomenal ini adalah diri yang diamati, dialami dan dinilai oleh individu sendiri, yaitu diri yang ia sadari. Keseluruhan kesadaran atau presepsi ini merupakan gambaran tentang diri atau konsep diri individu.

Fitts (dalam Agustiani, 2009) juga mengatakan bahwa konsep diri berpengaruh kuat terhadap tingkah laku seseorang. Dengan mengetahui tingkah laku seseorang, kita kan lebih mudah meramalkan dan memahami tingkah laku orang tersebut. Pada umumnya tingkah laku individu berkaitan dengan gagasan-gagasan tentang dirinya sendiri. Jika seseorang mempersepsikan dirinya sebagai orang yang *inferor* dibandingkan dengan orang lain, walaupun ini belum tentu benar, biasanya tingkah laku yang ia tampilkan akan berhubungan dengan kekurangan yang dipresepsikan secara subjektif tersebut.

Konsep diri seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa factor diantaranya yaitu pengalaman, terutama pengalaman interpersonal yang memunculkan perasaan positif dan perasaan berharga,

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

selanjutnya yakni kompentensi dalam area yang dihargai oleh individu dan orang lain dan yang terakhir adalah akulturasi diri atau implementasi dan realisasi dari potensi pribadi yang sebenarnya. (fitts dalam Agustiani, 2009).

Pada perkembangannya konsep diri terbagi dua yakni konsep diri positif dan konsep diri negatif. Konsep diri negatif sendiri juga terbagi menjadi dua yang pertama, pandangan seseorang tentang dirinya sendiri benar-benar tidak teratur, dia tidak memiliki perasaan kestabilan dan keutuhan diri, dia benar-benar tidak tahu siapa dia, apa kekuatan dan kelemahannya, atau apa yang dia hargai dalam hidupnya. Kondisi ini umum dan normal di antara para remaja. Tipe kedua dari konsep diri negatif hampir merupakan lawan dari yang pertama. Di sini konsep diri itu terlalu stabil dan terlalu teratur, dengan kata lain kaku. Mungkin karena dididik dengan sangat keras, individu tersebut menciptakan citra diri yang tidak mengizinkan adanya penyimpangan dari seperangkat hukum besi yang dalam pikirannya merupakan cara hidup yang tepat. Pada kedua tipe konsep diri negatif, informasi baru tentang diri hampir pasti menjadi penyebab kecemasan, rasa ancaman terhadap diri (Calhoun dalam Rizkiyani, 2012).

Terdapat empat tanda orang yang memiliki konsep diri negatif (Rizkiyani, 2012 ), yaitu:

a. Ia peka pada kritik.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

b. Responsif sekali terhadap pujian.

c. Merasa tidak disenangi orang lain.

d. Bersikap pesimis terhadap kompetisi

Sedangkan dasar dari konsep diri yang positif bukanlah kebanggaan yang besar tentang diri tetapi lebih berupa penerimaan diri, dan kualitas ini lebih mungkin mengarah pada kerendahan hati dan kedermawaan daripada keangkuhan dan ke keegoisan. Orang dengan konsep diri positif dapat memahami dan menerima sejumlah fakta yang sangat bermacam-macam tentang dirinya sendiri, karena secara mental mereka dapat menyerap semua informasi ini, tidak satupun dari informasi tersebut yang merupakan ancaman baginya. Konsep diri positif cukup luas untuk menampung seluruh pengalaman mental seseorang, evaluasi tentang dirinya sendiri menjadi positif, dan dapat menerima dirinya sendiri secara apa adanya. Hal ini tidak berarti bahawa mereka tidak pernah kecewa terhadap dirinya sendiri atau bahwa mereka gagal mengenali kesalahannya sebagai suatu kesalahan, mereka merasa tidak perlu meminta maaf untuk eksistensinya, dan dengan menerima dirinya sendiri mereka juga dapat menerima orang lain (Calhoun dalam Rizkiyani, 2012). Menurut Rakhmat (dalam Rizkiyani, 2012) orang yang memiliki konsep diri positif ditandai dengan lima hal, yaitu:

a. Ia yakin akan kemampuannya mengatasi masalah

b. Ia merasa setara dengan orang lain

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

c. Ia menerima pujian tanpa rasa malu

d. Ia menyadari, bahwa setiap orang mempunyai berbagai perasaan, keinginan dan perilaku yang tidak seluruhnya disetujui masyarakat

e. Ia mampu memperbaiki dirinya karena sanggup mengungkapkan aspek-aspek kepribadian yang tidak disenanginya dan berusaha mengubahnya.

2) Aspek-Aspek Konsep Diri.

Setiap macam konsep diri memiliki aspek fisik dan psikologis. Aspek fisik terdiri dari konsep yang dimiliki oleh individu tentang penampilannya, kesesuaian dengan seksnya arti penting tubuhnya dan hubungan dengan perilakunya dan gengsi yang diberikan tubuhnya dimata orang lain. Aspek psikologis terdiri dari konsep individu tentang kemammpuan dan ketidakmampuannya, harga dirinya dan hubungannya dengan orang lain. Mula-mula kedua aspek ini terpisah, namun mulai pada masa kanak-kanak kedua aspek ini menyatu (Hurlock,1999).

Sedangkan Berzonsky (dalam Maria, 2007) mengemukakan bahwa aspek-aspek konsep diri meliputi:

a. Aspek fisik ( *physical self*) yaitu penilaian individu terhadap segala sesuatu yang dimiliki individu seperti tubuh, pakaian, benda miliknya, dan sebagainya.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

b. Aspek sosial ( *sosial self*) meliputi bagaimana peranan sosial yang dimainkan oleh individu dan sejauh mana penilaian individu terhadap perfomanya.

c. Aspek moral (*moral self*) meliputi nilai-nilai dan prinsip-prinsip yang memberi arti dan arah bagi kehidupan individu.

d. Aspek psikis (*psychological self*) meliputi pikiran, perasaan, dan sikap-sikap individu terhadap dirinya sendiri.

Sementara itu melengkapi pendapat di atas, Fitts (dalam Agustiani, 2009) membagi konsep diri menjadi dua dimensi pokok yakin dimensi internal dan dimensi eksternal. Dimensi internal atau yang disebut juga kerangka acuan internal *(internal frame of reference)* adalah penilaian yang dilakukan individu terhadap dirinya sendiri berdasarkan dunia didalam dirinya. Dimensi ini terdiri dari tiga bentuk yaitu:

a) Diri identitas *(Identity Self).* Bagian ini merupakan aspek yang paling mendasar pada konsep diri yang mengacu pada pertanyaan, "Siapa saya?"dalam pertanyaan tersebut menyangkut label-label dan simbol-simbol yang diberikan pada diri *(Self)* oleh individu-individu yang bersangkutan untuk menggambarkan dirinya dan membangun identitasnya.

b) Diri pelaku *(Behaviour self).* Diri pelaku merupakan presepsi individu tentang tingkah lakunya, yang berisikan segala kesadaran mengenai "Apa yang dilakukan oleh diri". Selain itu bagian ini

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

berkaitan erat dengan diri identitas. Kaitan dari keduanya dapat dilihat pada diri sebagai penilai.

c) Diri penerimaan atau diri penilai *(Judging self).* Diri penilai berfungsi sebagai pengamat, penentu standart, dan evaluator. Kedudukannya adalah sebagai perantara (mediator) antara diri identitas dan diri pelaku. Manusia cenderung memberikan penilaian terhadap apa yang dipersepsikanya. Oleh karena itu, label-label yang dikenakan pada dirinya bukanlah semata-mata menggambarkan dirinya, tetapi juga syarat dengan nilai-nilai. Selanjutnya, penilaian ini lebih berperan dalam menentukan tindakan yang akan dilakukan. Diri penilai menentukan kepuasan seseorang terhadap dirinya atau seberapa jauh seseorang menerima dirinya. Kepuasan yang rendah akan menimbulkan harga diri yang rendah pula dan akan mengembangkan ketidakpercayaan yang mendasar pada dirinya.

Sedangkan pada dimensi eksternal individu menilai dirinya melalui hubungan dan aktivitas sosialnya, nilai-nilai yang dianutnya, serta hal-hal lain diluar dirinya. Didalam dimensi eksternal dibedakan atas lima bentuk yaitu:

a. Diri fisik (*physical self*). Aspek ini menggambarkan bagaimana individu memandang kondisi kesehatan, badan, dan penampilan fisiknya.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

b. Diri moral & etik *(morality etical self).* .Aspek ini menggambarkan bagaimana individu memandang nilai-nilai moral-etik yang dimilikinya.Meliputi sifat-sifat baik atau sifat-sifat jelek yang dimiliki dan penilaian dalam hubungannya dengan Tuhan.

c. Diri sosial (*social self).* Aspek ini mencerminkan sejauhmana perasaan mampudan berharga dalam lingkup interaksi sosial dengan orang lain.

d. Diri pribadi (*personal self*). Aspek ini menggambarkan perasaan mampu sebagai seorang pribadi, dan evaluasi terhadap kepribadiannya atau hubunganpribadinya dengan orang lain.

e. Diri keluarga (*family self*). Aspek ini mencerminkan perasaan berarti dan berharga dalam kapasitasnya sebagai anggota keluarga.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan dalam menjelaskan aspek-aspek konsep diri, tampak bahwa pendapat para ahli saling melengkapi meskipun ada sedikit perbedaan, sehingga dapat dikatakan bahwa aspek-aspek konsep diri mencakup diri fisik, diri psikis, diri sosial, diri moral, dan diri keluarga.

3) Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Konsep Diri

Menurut Pudjijogyanti (dalam Prawoto 2010) mengemukakan ada beberapa peranan atau faktor yang mempengaruhi perkembangan konsep diri, antara lain:

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

a. Peranan citra fisik

Tanggapan dari individu lain mengenai keadaan fisik individu yang dilihat akan didasari oleh adanya dimensi tubuh ideal. Dimensi mengenai bentuktubuhideal berbeda antara kebudayaan satu dengan kebudayaan lain dari waktuke waktu. Tetapi pada umumnya bentuk tubuh ideal laki-laki adalah atletis,berotot, dan kekar, sedangkan bentuk tubuh ideal wanita adalah halus, lemah, dan kecil. Dengan adanya dimensi tubuh ideal sebagai patokan untuk menganggapi keadaan fisik individu lain, maka setiap individu berusaha mencapai patokan ideal tersebut. Setiap individu menganggap bahwa ia akan mendapat tanggapan positif dari individu lain apabila ia berhasil mencapai patokan tubuh ideal. Kegagalan atau keberhasilan mencapai patokan tubuh ideal yang telah ditetapkan masyarakat merupakan keadaan yang sangat mempengaruhi pembentukan citra fisiknya, padahal citra fisik merupakansumber untuk membentuk konsep diri.

b. Peranan jenis kelamin

Adanya perbedaan biologis antara laki-laki dan wanita menentukan pula peran masing-masing jenis kelamin. Perbedaan peran tersebut menyebabkan dunia wanita hanya terbatas pada dunia keluarga, sehingga dikatakan wanita tidak akan mampu mengembangkan diri sepanjang hidupnya. Sementara itu, laki-laki dapat lebih mengembangkan diri secara optimal, karena laki-laki

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

berkecimpung dalam kehidupan di luar rumah (Pudjijogyanti 1993, dalam prawoto 2010). Dengan adanya perbedaan peran jeniskelamin, wanita selalu bersikap negatif terhadap dirinya. Wanita juga kurang percaya diri apabila ia diminta menunjukkan seluruh kemampuannya.

c. Peranan perilaku orang tua

G.H Mead (dalam Pudjijogyanti, dalam Prawoto 2010) menulis bahwa konsep diri merupakan produk sosial yang dibentuk melalui proses internalisasi dan organisasi pengalaman-pengalaman psikologis. Pengalaman-pengalaman psikologis ini merupakan hasil eksplorasi individu terhadap lingkungan fisiknya dan refleksi dirinya yang diterima dari orang-orang penting disekitarnya. Lingkungan pertama yang menanggapi perilaku kita adalah lingkungan keluarga, maka dapat dikatakan bahwa keluarga merupakan ajang pertama dalam pembentukan konsep diri anak. Cara orang tua memenuhi kebutuhan fisik anak dan kebutuhan psikologis anak merupakan faktor yang sangat berpengaruh terhadap seluruh perkembangan kepribadian anak.

Pengalaman anak dalam berinteraksi dengan seluruh anggota keluarga merupakan penentu pula dalam berinteraksi dengan orang lain di kemudian hari. Jadi, bagaimana pandangan dan sikap individu terhadap dunia luar, mempercayai atau mencurigai,

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

banyak dipengaruhi oleh pengalaman masakecil ketika berinteraksi dengan lingkungan keluarga.

d. Peranan faktor sosial

Konsep diri terbentuk karena adanya interaksi individu dengan orang-orang disekitarnya. Apa yang dipersepsi individu lain mengenai diri individu,tidak terlepas dari struktur, peran, dan status sosial yang disandang individu.Struktur, peran, dan status sosial merupakan gejala yang dihasilkan dari adanya interaksi antara individu dengan kelompok, atau antara kelompok dengan kelompok. Adanya struktur, peran, dan status sosial yang menyertai persepsi individu lain terhadap diri individu merupakan petunjuk bahwa seluruh perilaku individu dipengaruhi oleh faktor sosial. Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan Kurt Lewin (prawoto 2010), yaitu perilaku individu merupakan fungsi darikarakteristik individu dan karakteristik lingkungannya.

Menurut Hurlock (1999) pada masa remaja terdapat delapan kondisi yang mempengaruhi konsep diri yang dimilikinya, yaitu :

a. Usia kematangan

Remaja yang matang lebih awal dan diperlakukan hampir seperti orang dewasa akan mengembangkan konsep diri yang menyenangkan sehingga dapat menyesuaikan diri dengan baik. Tetapi apabila remaja matang terlambat dan diperlakukan seperti

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

anak-anak akan merasa bernasib kurang baik sehingga kurang bisa menyesuaikan diri.

b. Penampilan diri

Penampilan diri yang berbeda bisa membuat remaja merasa rendah diri. Daya tarik fisik yang dimiliki sangat mempengaruhi dalam pembuatan penilaian tentang ciri kepribadian seorang remaja.

c. Kepatutan seks

Kepatutan seks dalam penampilan diri, minat dan perilaku membantu remaja mencapai konsep diri yang baik. Ketidakpatutan seks membuat remaja sadar dari hal ini memberi akibat buruk pada perilakunya.

d. Nama dan julukan

Remaja peka dan merasa malu bila teman-teman sekelompok menilai namanya buruk atau bila mereka memberi nama dan julukan yang bernada cemoohan.

e. Hubungan keluarga

Seorang remaja yang memiliki hubungan yang dekat dengan salah satu anggota keluarga akan mengidentifikasikan dirinya dengan orang tersebut dan juga ingin mengembangkan pola kepribadian yang sama.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

f. Teman-teman sebaya

Teman sebaya mempengaruhi pola kepribadian remaja dalam dua cara. Pertama, konsep diri remaja merupakan cerminan dari anggapan tentang konsep teman-teman tentang dirinya, dan yang kedua, seorang remaja berada dalam tekanan untuk mengembangkan ciri-ciri kepribadian yang diakui oleh kelompok.

g. Kreativitas

Remaja yang semasa kanak-kanak didorong untuk kreatif dalam bermain dan dalam tugas-tugas akademis, mengembangkan perasaan individualistis dan identitas yang memberi pengaruh yang baik pada konsep dirinya. Sebaliknya, remaja yang sejak awal masa kanak-kanak didorong untuk mengikuti pola yang sudah diakui akan kurang mempunyai perasaan identitas dan individualistis.

h. Cita-cita

Bila seorang remaja tidak memiliki cita-cita yang realistik, maka akan mengalami kegagalan. Hal ini akan menimbulkan perasaan tidak mampu dan reaksi-reaksi bertahan dimana remaja tersebut akan menyalahkan orang lain atas kegagalannya. Remaja yang realistis pada kemampuannya akan lebih banyak mengalami keberhasilan dari pada kegagalan. Hal ini akan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

menimbulkan kepercayaan diri dan kepuasan diri yang lebih besar yang memberikan konsep diri yang lebih baik.

Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat diambil kesimpulan bahwa konsep diri pada remaja dipengaruhi oleh usia, kematangan, penampilan diri,kepatutan seks, nama dan julukan, hubungan keluarga, teman sebaya,kreativitas, serta cita-cita.

## C. Konseling

1) Pengertian Konseling.

Dalam kamus bahasa inggris konseling dikaitkan dengan kata *counsel* yang diartikan sebagai anjuran, nasehat dan pembicaraan. Dengan demikian konseling akan diartikan sebagai pemberian nasehat, pemberian anjuaran danpembicaraan denga tukar pikiran (Bakran, 2001).

Secara terminologi konseling diartikan sebagai proses yang melibatkan hubungan antar pribadi antara seorang terapis dengan satu atau lebih klien dimana terapis menggunakan metode-metode psikologis atas dasar pengetahuan sistematik tentang kepribadian manusia dalam upaya meningkatkan kesehatan mental klien (Patterson dalam Bakran, 2001).

Sedangkan konseling menurut lewis (Bakran, 2001) mengemukakan bahwa konseling merupakan suatu proses dimana

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

orang yang bermasalah (klien) dibantu secara pribadi untuk merasa dan berperilaku secara memuaskan melalui seseorang yang tidak terlibat yang menyediakan (konselor) informasi dan reaksi-reaksi yang meransang klien untuk mengembangkan perilaku-perilaku yang memungkinkannya berhubungan secara lebih efektif dengan dirinya dan lingkungannya.

Jadi konseling merupakan suatu proses kegiatan yang melibatkan interaksi antara dua atau lebih orang yang terdiri dari orang yang sedang memiliki masalah atau hambatan dan orang yang professional dalam bidang konseling untuk mencari alternative dari sebuah permasalahan dan dapat mengembangkan potensi yang ada dalam diri klien.

Menurut Umar menyatakan bahwa cara yang digunakan dalam konseling secara garis besar terdiri dari dua macam yakni konseling individual *(individual counseling)* dan *Group Counseling (group counseling)* Pedekatan-Pendekatan dalam konseling.

2) Pendekatan-Pendekatan dalam Konseling

Pendekatan konseling adalah suatu pendekatan teoritik yang menyodorkan sebuah penempatan tunggal mengenai teori dan praktik dalam konseling. Adapun pendekatan-pendekatan dalam konseling adalah sebagai berikut (Jones, 2011):

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

a) Pedekatan Psikodinamik. Istilah psikodinamik mengacu pada pemindahan energi psikis atau mental pada berbagai struktur dan tingkatan kesadaran yang berbeda dalam pikiran seseorang. Berbagai pendekatan psikodinamik menekankan pentingnya fungsi ketidaksadaran. Konseling ini dimaksud untuk meningkatkan kemampuan klien dalam menerapkan kontrol sadar yang lebih besar pada kehidupannya. Pendekatan-pendekatan psikodinamik diantaranya ialah pendekatan psikoanalisis (Sigmund Freud 1856-1939) dan pendekatan terapi analitik (Carl Jung 1875-1961).

b) Pendekatan Humanistik-Eksistensial . pendekatan ini didasarkan pada pandangan humanism, yakni sebuah sistem nilai dan kepercayaan yang menekankan kualitas dan kemampuan manusia yang lebih baik untuk mengembangkan potensi manusiawinya. Konseling humanistic menekankan pada kemampuan klien untuk mengalami perasaannya dan berfikir serta bertindak selaras dengan kecenderungan yang mendasari perilakunya untuk mengaktualisasikan diri sebagai individu yang unik. Pedekatan humanistic-eksistensial ini menekankan pada kemampuan seseorang untuk memilih bagaimana cara mengaktualisasi eksistensinya. Diantara pendekatan yang termasuk dalam pendekatan humanistik-eksistensial yaitu: Person centered therapy (Carl Roger 1902=1987), terapi gestalt (Fritz Perls 1893-1970), Analisis transaksional (Eric Berne 1910-1970), Terapi realitas

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

(William Glasser 1925-), Terapi eksistensial (Irwan Yalon 1931- dan Rollo May 1909-1994)dan Logoterapi (Viktor Frankl 1905-1997).

c) Pendekatan Kognitif-Behavioral. Jika terapi perilaku tradisional terutama berfokus pada pengubahan perilaku yang dapat diobservasi dengan cara memberikan konsekuensinya (hukuman atau hadiah), pada pendekatan ini memperluasnya dengan memberikan konstribusi dari suasana hati, pikiran dan kreativitas klien itu dalam mngatasi masalahnya. Dapat dikatan pula pada pendekatan ini konselor memberikan akses pada klien dan setelah itu mengintervensinya untuk mengubah cara berpikir dan berperilaku tertentu yang menjadi masalahnya. Dalam pendekatan ini terdapat tiga bentuk yakni: Terapi perilaku (Behavioral) tokoh-tokoh penting dalam terapi ini dalam segi teori ( Leori, Ivan Pavlov 1949-1936, B.F Skinner 1904-1990 dan secara praktik ada Joseph Wolpe 1915-1997), Rational emotive behavior therapy (Albert Ellis 1913-), Terapi kognitif (Aaron Beck 1921-) dan Terapi multimodal (Arnold Lazarus 1932-).

3) *Client-Centered Counseling*

*Client Center Counseling* atau *Client Center Therapy* dikembangkan oleh Carl Ransom Rogers, salah seorang psikolog klinis yang sangat menekuni bidang konseling dan psikoterapi.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

*Client-centered counseling* sering pula disebut sebagai konseling non-direktif, *person centered counseling,* dan konseling Rogerian. Menurut Rogers (dalam Loed, 2006) *client-centered counseling* merupakan teknik konseling di mana yang paling berperan adalah klien sendiri, klien dibiarkan untuk menemukan solusi mereka sendiri terhadap masalah yang tengah mereka hadapi.

Hal ini memberikan pengertian bahwa klien dipandang sebagai partner dan konselor hanya sebagai pendorong dan pencipta situasi yang memungkinkan klien untuk bisa berkembang sendiri. Oleh karena itu dalam proses konseling ini kegiatan sebagian besar diletakkan di pundak klien itu sendiri. Lebih jauh dari itu, menurut Rogers (dalam Latipun, 2008 )dinyatakan bahwa *client-centered counseling* merupakan suatu teknik dalam bimbingan dan konseling yang memandang klien sebagai partner dan perlu adanya keserasian pengalaman baik pada klien maupun konselor dan keduanya perlu mengemukakan pengalamannya pada saat hubungan konseling berlangsung. Dengan cara tersebut konselor dapat membantu klien untuk mengemukakan pengertian tentang dirinya dan rencana-rencana hidupnya di masa mendatang.

Jadi, teknik *client-centered counseling* merupakan salah satu teknik bimbingan dan konseling yang lebih menekankan pada aktivitas klien dan tanggung jawab klien sendiri, sebagian besar proses konseling diletakkan di pundak klien sendiri dalam

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

memecahkan masalah yang mereka hadapi dan konselor hanya berperan sebagai partner dalam membantu untuk merefleksikan sikap dan perasaan-perasaannya dan untuk mencari serta menemukan cara yang terbaik dalam pemecahan masalah klien. Hal ini berarti manusia memiliki kemampuan dalam diri sendiri untuk mengerti dirinya, menemukan hidupnya dan menangani masalah-masalah psikisnya, semua ini dapat dicapai asalkan konselor menciptakan kondisi yang dapat mempermudah perkembangan individu untuk aktualisasi diri.

## D. Konseling Kelompok *(Group Counseling)*

1) Pengertian *Group Counseling*

*Group Counseling* adalah suatu proses antara pribadi yang dinamis, yang terpusat pada pemikiran dan perilaku yang disadari. Proses itu mengandung ciri-ciri terapeutik seperti pengungkapan pikiran dan perasaan secara leluasa, orientasi pada kenyataan, keterbukaan diri mengenai seluruh perasaan mendalam yang dialami, saling percaya, saling perhatian, saling pengertian dan saling mendukung. Semua cirri terapeutik tersebut diciptakan dan dibina dalam sebuah kelompok kecil dengan cara mengemukakan kesulitan dan empati pribadi kepada sesama anggota kelompok dan kepada konselor. Para konseli adalah orang-orang yang pada dasarnya tergolong orang normal, yang menghadapi berbagai masalah yang

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

tidak memerlukan perubahan secara klinis dalam struktur kepribadian untuk mengatasinya (Gazda dalam Astuti, 2012).

Konseli dapat memanfaatkan suasana komunikasi antar pribadi dalam kelompok untuk meningkatkan pemahaman dan penerimaan terhadap nilai-nilai kehidupan dan segala tujuan hidup, serta untuk belajar dan/atau menghilangkan suatu sikap dan perilaku tertentu. Karakteristik terapeutik adalah hal-hal yang melekat pada interaksi nantarpribadi dalam kelompok dan membantu untuk memahami diri dengan lebih baik dan menemukan penyelesaian atas berbagai kesulitan yang dihadapi (Gazda dalam Astuti, 2012).

Ohlsen (dalam Astuti, 2012) mendeskripsikan pentingnya *Group Counseling* dalam sejumlah kekuatan yang disajikan dalam banyak situasi konseling kelompok. Setiap konseli memiliki perasaan ingin diterima dalam kelompok, mengetahui apa yang diharapkan, merasa memiliki, dan perasaan aman. Saat kekuatan ini tidak ada, konseli cenderung melakukan tindakan buruk seperti permusuhan, mundur, atau bersikap apatis. Lebih lanjut Yalom (Astuti,2012) mendiskusikan keberhasilan sebuah proses *Group Counseling* diketahui dengan adanya dinamika kelompok yang kondusif.

2) Tujuan *Group Counseling*

*Group Counseling* bukan tim olahraga. Tujuannya bukan memiliki kelompok pemenang melainkan kelompok yang

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

memenuhkan, karena tujuan *Group Counseling* adalah memenuhi kebutuhan dan menyediakan pengalaman nilai bagi setiap anggotanya secara individu yang menjadi bagian kelompok tersebut (Robert, dalam Rizkiyani,2012).

Menurut Prayitno (dalam Rizkiyani, 2012) membedakan tujuan *Group Counseling* berdasarkan tujuan umum dan khusus. Tujuan umum *Group Counseling* adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi seseorang. Sementara tujuan khususnya adalah terfokus pada pembahasan masalah pribadi peserta kegiatan konseling.

Sedangkan menurut Shertzer dan Stone (dalam Rizkiyani, 2012) sebagaimana dikutip Winkel dan Hastutik menyatakan bahwa tujuan dari *Group Counseling* adalah mengembangkan pikiran dan perasaan klien agar mampu memahami dan mengatasi problem yang dihadapi diri sendiri.

Menurut Ohlsen (dalam Rizkiyani, 2012) sebagaimana dikutip Winkel dan Hastutik, tujuan *Group Counseling* adalah :

1. Masing-masing klien memahami dirinya dengan baik dan menemukan dirinya sendiri. Berdasarkan pemahaman diri dia lebih rela menerima dirinya sendiri dan lebih terbuka pada aspek-aspek positif dalam kepribadiannya.
2. Para klien lebih peka terhadap kebutuhan orang lain dan lebih mampu menghayati perasaan orang lain. Kepekaan dan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

penghayatan ini akan membuat mereka peka terhadap kebutuhan psikologis diri sendiri.

3. Masing-masing klien menetapkan dan menghayati makna dari kehidupan manusia sebagai kehidupan bersama, yang mengandung tuntutan menerima orang lain dan harapan akan diterima orang lain.
4. Masing-masing klien semakin menyadari bahwa hal-hal yang memprihatinkan bagi dirinya kerap juga menimbulkan rasa prihatin dalam hati orang lain (Winkel dalam Rizkiyani,2012).

Dari berbagai pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa *Group Counseling* memiliki tujuan untuk mengembangkan pemahaman diri sendiri maupun orang lain serta dapat menjadi sarana pemecahan masalah bagi klien dengan memanfaatkan kelompok.

3) Faktor-Faktor yang Perlu Diperhatikan Dalam *Group Counselin*g

Dalam *Group Counseling* terdapat faktor-faktor yang perlu diperhatikan agar proses *Group Counseling* dapat berjalan sesuai dengan yang diinginkan adapun faktor-faktor tersebut antara lain (Astuti,2012).

1. *Altruisme* (mementingkan kepentingan orang lain). *Group Counseling* melatih anggota untuk saling memberi dan menerima. Kemungkinan selama ini konseli menganggap dirinya sebagai beban keluarga, namun dalam konseling kelompok, konseli dapat

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

berperan penting bagi orang lain. Konseli dapat menolong, memberikan dukungan, keyakinan, saran-saran pada konseli lain, sehingga dapat meningkatkan harga dirinya dan merasa berharga di mata orang lain.

2. Kohesivitas kelompok (merasakan koneksi atau hubungan dengan orang lain). Rasa kebersaman dan ketertarikan anggota pada kelompok dapat membuat rasa bersatu, satu anggota dengan anggota yang lain dapat saling menerima, sehingga dapat membentuk hubungan yang berarti dalam kelompok.
3. Belajar interpersonal (belajar dari anggota lain). Kelompok merupakan mikrokosmik sosial. Jika konseli dapat berhasil berinteraksi dengan baik dalam kelompok, maka pengalaman ini diharapkan dapat dilakukan di luar kelompok.
4. Bimbingan (memberikan bantuan dan membimbing). Bimbingan bersifat didaktis yang dapat dilakukan oleh konselor. Misalnya, cara belajar yang baik, cara menumbuhkan kepercayaan diri, topik kesehatan mental, dan lain-lain (Astuti,2012).
5. Katarsis (melepaskan perasaan-perasaan dan emosi-emosi). Katarsis merupakan faktor penyembuh dalam konseling kelompok. Dalam proses konseling kelompok, konseli datang dengan penuh gejolak emosi, selanjutnya konseli dapat mengekspresikannya dengan bantuan konselor maupun anggota lainnya.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

6. Identifikasi (pemberian *modeling* bagi anggota atau pemimpin kelompok). Seringkali konseli memperoleh manfaat dari pengamatannya dalam proses konseling kelompok. Konseli dapat mengamati dan meniru cara konselor maupun anggota lain dalam bersikap dan memecahkan masalah.
7. *Family reenactment* (merasakan sebagai satu keluarga dan belajar dari pengalaman). Konselor, asisten konselor, dan anggota kelompok dapat dipandang sebagai representasi dari keluarga asal konseli. Konseli seperti mengulang pengalaman masa kecilnya dalam keluarga asal. Dari sini konseli akan belajar perilaku baru dalam berhubungan dengan orang lain.
8. Pemahaman diri atau *self understanding* (memperoleh pemahaman pribadi). Umpan balik dari anggota akan menolong konseli untuk mengubah sikapnya dalam berhubungan dengan orang lain.
9. Dorongan pengharapan (merasa penuh harapan tentang satu kehidupan). Harapan konseli untuk berubah akan membuatnya bertahan dalam konseling. Apalagi bila terdapat teman yang berhasil dalam konseling.
10. Universalitas (tidak merasa kesepian). Konseli sering beranggapan bahwa hanya dirinya sendiri yang memiliki masalah dan masalah tersebut unik sehingga orang lain tidak akan pernah memiliki masalah tersebut. Namun ketika konseli mengetahui berbagai masalah yang juga unik yang dihadapi oleh anggota kelompok,

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

maka konseli akan merasakan dirinya tidak sendiri dan tidak terisolasi.

11. Faktor eksistensial (mendatangkan pemahaman akan pasang surutnya kehidupan). Kadang-kadang ada konseli yang menganggap bahwa hidup ini tidak adil dan tidak seimbang. Kemudian konseli mempertanyakan tentang hidup dan mati. Di dalam *Group Counseling* topik seperti ini dapat muncul dan didiskusikan. Tanggapan dan dukungan dari anggota lain akan sangat banyak menolong (Astuti,2012).

Kemampuan memberikan layanan *Group Counseling* sangat penting bagi konselor, karena seorang konseli terkadang membutuhkan suasana kelompok untuk memecahkan kesulitannya dan permasalahan konseli kemungkinan tidak dapat terselesaikan melalui konseling individual. Oleh karena itu, pengembangan pengetahuan dan penguasaan pendekatan-pendekatan dalam layanan *Group Counseling* perlu ditingkatkan (Astuti,2012).

4) Tahapan *Group Counseling*

Ada beberapa tahapan yang terdapat dalam proses pelaksanaan *Group Counseling*. Corey dan Yalom (dalam Lubis, 2013) membagi tahapan dalam proses konseling kelompok menjadi:

a) Prakonseling

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Tahap prakonseling dianggap sebagai tahap persiapan pembentukan kelompok. Adapun hal hal mendasar yang dibahas pada tahap ini adalah para konseli yang telah diseleksi dan dimasukan dalam keanggotaan yang sama menurut pertimbangan homogenitas. Setelah itu, konselor akan menawarkan program yang dapat dijalankan untik mencapai tujuan. Penting sekali bahwa pada tahap inilah konselor menanamkan harapan pada anggota kelompok agar bahu membahu mewujudkan tujuan bersama sehingga proses konseling akan berjalan efektif.

Dalam tahap ini hal yang paling utama adalah keterlibatan konseli untuk ikut berpartisipasi dalam keanggotaannya dan tidakhanya sekedar hadir dalam pertemuan kelompok. Seain itu juga,konselor perlu memperhatikan kesamaan masalah sehingga semuamasalah anggota dapat difokuskan kepada inti permasalahan yang sebenarnya.

b) Tahap pertemuan

Tahap ini ditandai dengan dibentuknya struktur kelompok. Adapun mamfaat dari dibentuknya struktur kelompok ini adalah agar anggota kelompok dapat memahami aturan yang ada dalam kelompok untuk bertanggung jawab pada proses kelompok. Selain itu, konseli diarahkan untuk memperkenalkan diri mereka masing-masing yang dipimpin oleh ketua kelompok (konselor). Pada saat itu lah konseli menjelaskan tentang dirinya dan tujuan yang ingin

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dicapai dalam proses konseling. Biasanya konseli hanya menceritakan hal-hal yang umum pada dirinya dan belum mengungkapkan permasalahanya. Menurut Black (dalam Lubis, 2013) yang menyatakana bahwa secara sistematis langkah yang dijalani pada tahap permulaan adalah perkenalan, pengungkapan tujuan yang ingun dicapai, penjelasanaturan dan penggalian ide serta perasaan.

Adapun tujuan yang ingin dicapai pada tahap ini adalah anggota kelompok dapat saling percaya satu sama lain serta menjaga hubungan yang berpusat pada kelompok melalui konseling member umpan balik, member dukungan, saling toleransi terhadap perbedaan dan saling memeri penguatan positif.

c) Tahap transisi

Menurut Prayitno (dalam Lubis, 2013) tahap transisi sebagai tahap peralihan. Hal umum yang sering kali muncul pada tahap ini adalah terjadinya suasana ketidakseimbangan dalam diri masing-masing anggota kelompok. Konselor diharapkan dapat membuka permasalahan masing-masing anggota sehingga masalah tersebut dapat bersama-sama dirumuskan dan diketahui penyebabnya. Walaupun anggota kelompok mulai terbuka satu sama lain, tetapi juga dapat terjadi kecemasan, resistensi, konflik, dan keenggaanan anggota kelompok membuka diri. Oleh karena

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

itu, konselor selaku pimpinan kelompok harus dapat mengontrol dan mengarahkan anggota kelompoknya untuk merasa nyaman dan menjadikan anggota kelompok sebagai keluarganya sendiri.

d) Tahap kerja

Prayitno (dalam Lubis, 2013) menyebut tahap ini sebagai tahap kegiatan. Tahap ini dilakukan setelah permasalahan anggota kelompok diketahui penyebabnya sehingga konselor dapat melakukan langkah selanjutnya yaitu menyusun rencana tindakan. Pada tahap ini anggota kelompok diharapkan telah dapat membuka dirinya lebih jauh dan menghilangkan defensifnya, adanya perilaku *modeling* yang diperleh dari mempelajari tingkah laku baru serta belajar untuk bertanggung jawab pada tindakan dan tingkah lakunya. Akan tetapi pada tahap ini juga dapat saja terjadi konfrontasi antar-anggota dan transferensi. Dan peran konselor dalam hal ini adalah berupaya menjaga keterlibatan dan kebersamaan anggota secara aktif.

Kegiatan kelompok pada tahap ini dipengaruhi pada tahapan sebelumnya. Jadi apabila pada tahap sebelumnya berlangsung dengan efektif maka tahap ini juga dapat dilalui dengan baik, begitupun sebaliknya.

e) Tahap akhir

Tahap ini adalah tahapam dimana anggota kelompok mulai mencoba perilaku baru yang telah mereka pelajari dan dapatkan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dari kelompok. Umpan balik adalah hal yang penting yang sebaliknya dilakukan oleh masing-masing anggota kelompok. Hal ini dilakukan untuk menilai dan memperbaiki perilaku kelompok apabila belum sesuai. Oleh kerena itu, tahap akhir dianggap sebagai tahap melatih diri konseli untuk melakukan perubahan. Prayitno (Lubis, 2013) mengatakan bahwa kegiatan kelompok harus ditujukan pada pencapaian tujuan yang ingin dicapai dalam kelompok. Apabila tahap ini terdapat anggota yang memiliki masalah belum dapat terselesaikan pada fase sebelumnya, maka pada tahap ini masalah terseut harus diselesaikan.

Konselor dapat memastikan waktu yang tepat untuk mengakhiri proses konseling. Apabila anggota kelompok merasakan bahwa tujuan telah tercapai dan telah terjadi perubahan perilaku maka proses konseling dapat segera diakhiri.

f) Pasca-prakonseling

Jika proses konseling telah berakhir, sebaliknya konselor mentapkan adanya evaluasi sebagai bentuk tindak lanjut dari konseling kelompok. Evaluasi bahkan sangat diperlukan apabila terdapat hambatan dan kendala yang terjadi pada pelaksanaan kegiatan dan perubahan perilaku anggota kelompok setelah proses konseling berakhir.

Konselor dapat menyusun rencana baru atau melakukan perbaikan-perbaikan terhadap rencana yang telah dibuat

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

sebelumnya. Atau dapat melakukan perbaikan terhadap cara pelaksanaannya. Adapun hasil dari proses konseling kelompok yang telah dilakukan seyogianya dapat memberikan kesempatan pada seluruh anggota kelompok. Karena inilah inti dari konseling kelompok yaitu untuk mencapai tujuan bersama.

## E. Efektivitas *Group Counseling* dalam Meningkatkan Konsep Diri

Teori perkembangan menyatakan bahwa konsep diri tidak dibawa sejak lahir, namun konsep diri berkembang berdasarkan pengalaman-pengalaman yang dimiliki oleh individu pada interaksi sosialnya. Konsep diri bukan di pengaruhi oleh faktor bawaan, akan tetapi konsep diri dipengaruhi oleh faktor pengalaman, yang terpeting adalah pengalaman interpersonal yang memberikan penilaian positif pada diri dan mampu mendorong aktualisasi diri (Agustiani, 2009).

Fitts (dalam Agustiani, 2009) juga mengatakan bahwa konsep diri berpengaruh kuat terhadap tingkah laku seseorang. Dengan mengetahui tingkah laku seseorang, kita kan lebih mudah meramalkan dan memahami tingkah laku orang tersebut. Pada umumnya tingkah laku individu berkaitan dengan gagasan-gagasan tentang dirinya sendiri. Jika seseorang mempersepsikan dirinya sebagai orang yang *inferor* dibandingkan dengan orang lain, walaupun ini belum tentu benar, biasanya tingkah laku yang ia tampilkan akan berhubungan dengan kekurangan yang dipresepsikan secara subjektif tersebut.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

*Group Counseling* merupakan suatu kegiatan yang bertujuan untuk memahami diri sendiri dan orang lain, dalam *Group Counseling* kohesivitas kelompok, suasana demokratis dan unsur terapeutik sangat ditekankan. Sehingga dengan adanya *Group Counseling* individu akan semakin memahami dirinya dan belajar menerima umpan balik dari lingkunagan serta belajar lebih tanggung jawab atas segala keputusan yang diambil.

*Group Counseling* diharapkan dapat menjadikan remaja lebih memahami serta menerima dirinya sendiri dan juga lingkungannya. Dan yang lebih penting adalah untuk menjadikan konsep diri remaja menjadi lebih positif lagi. Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan *Person-Centered therapy* yang di perkenalkan oleh Carl Roger pada tahun 1902-1987. Terapi *Person-Centered therapy* ini merupakan salah satu pendekatan dalam pendekatan *Humanistik-eksistensial* dimana dalam pendekatan ini sangat ditekankan pada penguatan kemampuan klien untuk memahami perasaannya dan berpikir serta bertindak selaras dengan kecenderungan yang mendasari perilakunya untuk mengaktualisasikan dirinya sebagai individu yang unik. Dalam pendekatan ini juga menekankan pada kohesivitas kelompok dan saling memahami anatara anggota kelompok, karena dalam pendekatan ini didasarkan pada pengembangan manusiawinya, yakni memahami manusia sebagai manusia yang bebas mengaktualisasikan diri sesuai dengan yang diinginkan (Jones, 2011).

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Tujuan *Group Counseling* yang dapat menumbuhkan perasaan yang berarti bagi remaja dan akan memberikan pengaruh yang positif kepada remaja yang lebih baik dari pada sebelumnya akan sangat berpengaruh pada konsep diri yang dimiliki oleh seorang remaja. remaja yang mamapu memahami dan menerima dirinya serta lingkunganya dengan baik mampu beradaptasi dengan lingkunagan baru secara /baik pula akan membantu remaja untuk lebih meningkat kan konsep diri positif pada diri remaja tersebut. Dengan semakin positif konsep diri yang dimliki oleh remaja akan menjadikan remaja menjadi sosok yang lebih bertanggung jawab sera mampu mengaktualisasikan dirinya sesuai dengan apa yang inginkan dan lebih mengembangkan pemikiran rasional pada dirinya.

Hal ini juga didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Hariyanti (2011) yang menunjukkan adanya peningkatan konsep diri yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan treatment berupa *Group Counseling*. Penelitian lain yang dilakukan oleh Nurhalimah (2015) juga mendapatkan hasil bahwa terdapat peningkatan yang signifikan antara konsep diri positif siswa sebelum dan setelah diberikan layanan konseling kelompok.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

## F. Landasan Teoritis

*Group Counseling* adalah suatu proses antara pribadi yang dinamis, yang terpusat pada pemikiran dan perilaku yang disadari. (Gazda dalam Astuti, 2012). *Group Counseling* merupakan suatu kegiatan yang bertujuan untuk memahami diri sendiri dan orang lain, dalam *Group Counseling* kohesivitas kelompok, suasana demokratis dan unsur terapeutik sangat ditekankan. Sehingga dengan adanya *Group Counseling* individu akan semakin memahami dirinya dan belajar menerima umpan balik dari lingkunagan serta belajar lebih tanggung jawab atas segala keputusan yang diambil.

Perspektif tersebut senada mengenai dimensi dari konsep diri dikemukakan Fitts (1971), dimana Fitts seperti juga Rogers menganggap bahwa diri adalah sebagai suatu obyek sekaligus juga sebagai suatu proses yang melakukan fungsi persepsi, atensi, pengamatan serta penilaian, keseluruhan kesadaran mengenai diri yang di observasi pengamatan langsung, dialami serta dinilai.

Fitss (dalam Agustiani, 2009) menjelaskan konsep diri merupakan sikap dan pandangan individu terhadap keadaan dirinya, dimana diri sebagai suatu objek sekaligus suatu proses yang melakukan fungsi presepsi, pengamatan serta penilaian terhadap keseluruhan kesadaran mengenai diri.

Dalam teori perkembangan menyatakan bahwa konsep diri tidak dibawa sejak lahir, namun konsep diri berkembang berdasarkan

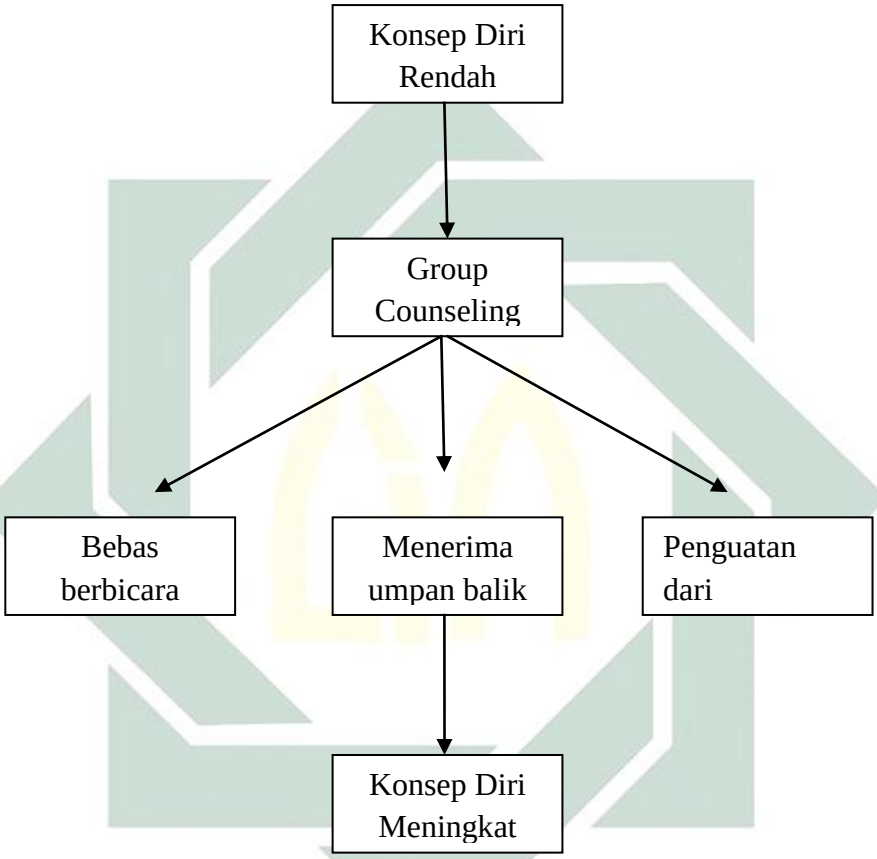
digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

pengalaman-pengalaman yang dimiliki oleh individu pada interaksi sosialnya. Konsep diri bukan di pengaruhi oleh faktor bawaan, akan tetapi konsep diri dipengaruhi oleh faktor pengalaman, yang terpeting adalah pengalaman interpersonal yang memberikan penilaian positif pada diri dan mampu mendorong aktualisasi diri (Agustiani, 2009).

Konseling kelompok diharapkan dapat menjadikan individu lebih memahami serta menerima dirinya sendiri dan juga lingkungannya. Dan yang lebih penting adalah untuk menjadikan konsep diri remaja menjadi lebih positif lagi. Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan *Person-Centered therapy* yang di perkenalkan oleh Carl Roger pada tahun 1902-1987. Terapi *Person-Centered therapy* ini merupakan salah satu pendekatan dalam pendekatan *Humanistik-eksistensial* dimana dalam pendekatan ini sangat ditekankan pada penguatan kemampuan klien untuk memahami perasaannya dan berpikir serta bertindak selaras dengan kecenderungan yang mendasari perilakunya untuk mengaktualisasikan dirinya sebagai individu yang unik. Dalam pendekatan ini juga menekankan pada kohesivitas kelompok dan saling memahami antara anggota kelompok, karena dalam pendekatan ini didasarkan pada pengembangan manusiawinya, yakni memahami manusia sebagai manusia yang bebas mengaktualisasikan diri sesuai dengan yang diinginkan (Jones, 2011). Dalam pendekatan ini juga memiliki tujuan untuk menciptakan *Culture Island* (Pulau kultural), tempat dimana seseorang dapat bereksperimen dengan berbagai perilaku yang berbeda, membagi

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

pengalaman dan menerima umpan balik dari orang lain dalam *setting* diluar kehidupan sehari-hari dan arena itu memberikan kebebasan yang lebih banyak (leod, J. 2006).




Gambar 1. Kerangka Teoritis

Dalam penelitian kali ini remaja yang memiliki konsep diri rendah akan diberikan threatmen yakni *Group Counseling*. Dengan mengikuti kegiatan *Group Counseling* remaja akan diberikan waktu untuk berbicara dengan bebas didepan anggota *Group Counseling* lain, dan akan mendapatkan umpan balik dari anggota

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

lain juga akan mendapatkan penguatan dari lingkungan hal inilah yang akan membuat konsep diri individu dalam halini adalah remaja akan meningkat.

Tujuan konseling kelompok yang dapat menumbuhkan perasaan yang berarti bagi individu dan akan memberikan pengaruh yang positif kepada individu yang lebih baik dari pada sebelumnya akan sangat berpengaruh pada konsep diri yang dimiliki oleh individu tersebut. Individu yang mampu memahami dan menerima dirinya serta lingkunganya dengan baik mampu beradaptasi dengan lingkunagan baru secara baik pula akan membantu untuk lebih meningkatakan konsep diri positif. Dengan semakin positif konsep diri yang dimiliki akan menjadikan sosok individu yang lebih bertanggung jawab sera mampu mengaktualisasikan dirinya sesuai dengan apa yang inginkan dan lebih mengembangkan pemikiran rasional pada dirinya.

Gambar 2. Skema Visual

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

## G. Hipotesis.

Berdasarkan uraian diatas maka dapat dideskripsikan sebuah hipotesis yang akan dibuktikan dalam penelitian ini yaitu :

a. Hipotesis nol : *Group Counseling* (konseling kelompok) tidak efektif dalam meningkatkan konsep diri remaja.
b. Hipotesis alternatif : *Group Counseling* (konseling kelompok) efektif dalam meningkatkan konsep diri remaja.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id