



17	Subjek 17	125	Tinggi
18	Subjek 18	108	Rendah
19	Subjek 19	129	Tinggi
20	Subjek 20	109	Rendah
21	Subjek 21	127	Tinggi
22	Subjek 22	120	Sedang
23	Subjek 23	126	Tinggi
24	Subjek 24	123	Tinggi
25	Subjek 25	125	Tinggi
26	Subjek 26	105	Rendah
27	Subjek 27	129	Tinggi
28	Subjek 28	127	Tinggi
29	Subjek 29	129	Tinggi
30	Subjek 30	107	Rendah
31	Subjek 31	130	Tinggi
32	Subjek 32	108	Rendah
33	Subjek 33	119	Sedang
34	Subjek 34	126	Tinggi
35	Subjek 35	108	Rendah
36	Subjek 36	130	Tinggi
37	Subjek 37	110	Rendah
38	Subjek 38	130	Tinggi
39	Subjek 39	129	Tinggi
40	Subjek 40	113	Rendah
41	Subjek 41	106	Rendah
42	Subjek 42	105	Rendah
43	Subjek 43	105	Rendah
44	Subjek 44	130	Tinggi
45	Subjek 45	111	Rendah
46	Subjek 46	129	Tinggi
47	Subjek 47	129	Tinggi
48	Subjek 48	12	Tinggi
49	Subjek 49	113	Rendah
50	Subjek 50	112	Rendah
51	Subjek 51	123	Tinggi
52	Subjek 52	111	Rendah
53	Subjek 53	125	Tinggi
54	Subjek 54	122	Tinggi



mengajak subjek untuk mendiskusikan urutan untuk berbicara (menceritakan tentang dirinya). setelah selesai mendiskusikan urutan berbicara lalu semua subjek diberikan sebuah kertas dan diminta untuk menuliskan tentang siapa dirinya cita-citanya serta hambatan yang dialami dalam mencapai cita-citanya, selanjutnya subjek pertama diminta untuk menceritakan tentang dirinya, cita-citanya serta hambatan yang dialami dalam mencapai cita-citanya. Setelah subjek pertama selesai menceritakan tentang dirinya dan hambatannya subjek yang lain diberikan kesempatan untuk memberikan *feedback* kepada subjek yang sudah bercerita, setelah semua subjek selesai memberikan *feedback* secara bergantian, selanjutnya subjek yang telah bercerita tadi diberikan satu kertas dan diminta untuk menuliskan tentang siapa dirinya sekarang dengan tujuh kata setelah itu subjek tadi diminta untuk menuliskan *action plan* untuk cita-citanya. Selanjutnya fasilitator memberikan kesimpulan dan menutup pertemuan.

Pada hari kedua subjek berkumpul dalam satu ruangan, untuk melakukan perkenalan dengan fasilitator pengganti di karenakan pada hari ini ada satu fasilitator yang terpaksa harus digantikan(fasilitator dengan kriteria yang sama yakni sudah pernah mengikuti pelatihan konselor) setelah itu subjek diminta untuk berkumpul dengan kelompok masing-masing dan dilanjutkan untuk subjek kedua dan ketiga, sebelum subjek kedua dan ketiga memulai bercerita subjek diajak untuk mengungkapkan kesannya mengikuti

kegiatan *Group Counseling*, setelah semua diberi kesempatan berbicara lalu subjek kedua dan ketiga diberi kesempatan untuk mengungkapkan tentang dirinya, cita-citanya serta hambatan dalam mencapai cita-citanya, setelah kedua subjek selesai menceritakan semua tentang dirinya subjek yang lain diberi kesempatan bergantian untuk memberikan *feedback* kepada kedua subjek yang telah bercerita setelah dirasa cukup, kedua subjek yang telah bercerita diminta untuk menuliskan tujuh kata tentang dirinya dan diminta untuk menuliskan *action plan* untuk cita-citanya setelah itu pertemuan ditutup oleh fasilitator.

Pada hari ketiga subjek dan fasilitator langsung berkumpul dengan kelompok masing-masing. Dan kegiatan dimulai dengan fasilitator membuka forum dan pada hari ini kegiatan dimulai dengan mengungkapkan kabar masing-masing pada hari ini yang dimulai dari fasilitator, setelah semua subjek dan fasilitator selesai mengungkapkan kabar hari ini lalu kegiatan dilanjutkan dengan memberikan waktu pada subjek keempat dan kelima untuk mengungkapkan tentang dirinya, cita-citanya serta hambatan yang dialami dalam mencapai cita-citanya setelah kedua subjek selesai lalu fasilitator memberikan kesempatan pada subjek yang lain untuk memberikan *feedback* secara bergantian, setelah semua subjek selesai memberikan *feedback* selanjutnya fasilitator meminta subjek keempat dan lima untuk menuliskan tujuh kata tentang dirinya dan membuat *action plan* untuk cita-citanya.

Setelah selesai semua subjek diberikan lembar *posttest* dan fasilitator mengakhiri kegiatan.

### C. Deskripsi dan Reliabilitas Data

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode eksperimen. Instrument penelitian berupa modul *Group Counseling* dan skala konsep diri. Teknik pengumpulan data yang digunakan menggunakan skala konsep diri *Tennessee Self Concept Scale* (TSCS). Subjek penelitian berjumlah 15 remaja yang memiliki kriteria konsep diri dengan kategori rendah.

Uji validitas modul *Group Counseling* menggunakan CVR dengan 3 orang ahli (*expert*) dengan memperoleh hasil 0.75. Hasil CVR menunjukkan  $> 0.50$ , sehingga modul *Group Counseling* layak digunakan untuk kegiatan *Group Counseling*.

Adapun alat pengumpulan data yang digunakan adalah skala konsep diri *Tennessee Self Concept Scale* (TSCS) yang terdiri atas 100 item pernyataan, dengan 90 item pernyataan digunakan untuk mengukur tingkat konsep diri yang dimiliki oleh remaja, dan 10 item pernyataan digunakan untuk mengukur tingkat *defensiveness* atau derajat keterbukaan (KritikDiri). Alat tes ini telah melalui uji validitas reliabilitas.







Banyaknya data ( $N$ ) = 5, dengan nilai rata-rata (*Mean*) konsep diri sebelum diberikan *Group Counseling* = 355.8 dengan standart deviasi = 23.9, dan dengan nilai mulain dari (minimum) 315 sampai dengan (Maksimum) 373. Sedangkan nilai rata-rata (*Mean*) konsep diri sesudah diberikan *Group Counseling* = 356 dengan standart deviasi 26.0 dan dengan nilai mulai dari (Minimum) 317 dan sampai dengan (Maksimum) 388.

Dengan memperhatikan nilai rata-rata (*Mean*) antara sebelum dan sesudah diberikan *Group Counseling* pada kelompok ketiga, dapat disimpulkan bahwa nilai konsep diri setelah diberikan kegiatan *Group Counseling* lebih tinggi dari pada sebelum diberikan *Group Counseling*. Hal ini dapat disimpulkan bahwa pada kelompok ketiga *group Counseling* juga efektif dalam meningkatkan konsep diri remaja.

Dari analisis yang telah dilakukan dapat dilihat bahwa mulai dari kelompok pertama sampai dengan kelompok ketiga terdapat perubahan nilai konsep diri subjek. Sesudah diberikan *Group Counseling* nilai rata-rata yang dihasilkan dalam setiap kelompok mengalami kenaikan. Artinya konsep diri remaja setelah mengikuti kegiatan *Group Counseling* meningkat. Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa *Group Counseling* efektif dalam meningkatkan konsep diri remaja.

## E. Pembahasan

Dari hasil analisis dapat dilihat bahwa terdapat perbedaan antara sebelum dan sesudah diberikan treatment berupa *Group Counseling* pada remaja. Hal ini sesuai dengan pendapat Agustiani, 2009 yang mengungkapkan bahwa menurut teori perkembangan konsep diri tidak dibawa sejak lahir namun konsep diri berkembang berdasarkan pengalaman-pengalaman yang dimiliki individu pada interaksi sosialnya. konsep diri bukan dipengaruhi oleh faktor bawaan, akan tetapi konsep diri dipengaruhi oleh faktor pengalaman, yang terpenting adalah pengalaman interpersonal yang memberikan penilaian positif pada diri dan mampu mendorong aktualisasi diri.

Dalam *Group Counseling* individu diberikan kebebasan untuk mengungkapkan segala hal yang sedang ia rasakan dengan nyaman karena dalam *Group Counseling* dijunjung tinggi nilai tentang kerahasiaan data dimana apa yang diketahui dalam kegiatan ini hanya akan dibahas di forum *Group Counseling* dan semua anggota dalam *Group Counseling* juga dibebaskan memberikan penilaian positif untuk konseli yang lain berupa umpan balik juga diberikan kesempatan untuk mengaktualisasikan keinginannya secara verbal. Umpan balik disini adalah sebuah tanggapan dari lingkungan atas apa yang telah diungkapkan individu, umpan balik tersebut berupa kritik dan saran juga motivasi untuk sebuah perubahan yang

lebih baik, hal ini membuat individu merasa bahwa lingkungan juga mendukung apa yang diinginkan.

*Group Counseling* merupakan suatu proses antara pribadi yang dinamis, yang terpusat pada pemikiran dan perilaku yang disadari. (GazdadalamAstuti, 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 lingkungan 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 atau pengamatan langsung, dialami serta dinilai.

Konsep diri merupakan sebuah sikap dan pandangan individu terhadap dirinya, jika semakin tinggi tingkat pemahaman individu terhadap dirinya maka akan semakin positif pula konsep diri yang dimiliki individu tersebut. Individu dikatakan mampu memahami diri sendiri apabila individu tersebut

mampu melakukan observasi secara langsung, memberikan penilaian serta memiliki kesadaran keseluruhan tentang diri.

Dalam *Group Counseling* individu juga didorong untuk memahami diri sendiri dan orang lain serta belajar menerima umpan balik dari lingkungan serta bertanggung jawab atas sebuah keputusan yang telah diambil. Didalam *Group Counseling* suasana demokratis kerahasiaan data juga sangat ditekankan, hal ini membuat individu mampu mengungkapkan segala hal yang sedang dialami dengan mudah, yang secara tidak langsung akan bisa memahami tentang dirinya juga dibantu dengan umpan balik yang diterima dari lingkungan, hal ini juga membuat individu merasa bahwa lingkungan juga memberikan dukungan terhadap dirinya juga menunjukkan adanya penerimaan diri dari lingkungan.

Individu yang bisa memahami dirinya dengan baik, dapat menerima umpan balik atau kritik dan saran dari lingkungan serta dapat mengambil keputusan atas dirinya dan bertanggung jawab atas apa yang menjadi keputusannya tersebut maka dapat dikatakan orang itu termasuk orang yang memiliki konsep diri yang tinggi. Dimana ia sadar dengan keadaan dirinya dapat menilai diri dan lingkungannya serta mampu mengaktualisasikan diri dengan tepat.

Efektif tidaknya kegiatan *Group Counseling* bukan tergantung dengan seberapa banyak pertemuan yang digunakan dalam kegiatan *Group Counseling* melainkan seberapa berkualitas sebuah pertemuan yang

dilakukan. Kualitas sebuah pertemuan dalam *Group Counseling* akan ditentukan dengan seberapa konseli bisa merasa nyaman dengan suasana yang di berikan oleh seorang konselor yang mengharuskan seorang konseli bisa mempercayai semua anggota yang ada dalam kegiatan *Group Counseling*, baik itu dengan konselor maupun dengan konseli lain. Kenyamanan yang didapat oleh konseli akan memudahkan konseli untuk mengungkapkan segala hal yang sedang dialami dan juga akan memudahkan konseli memahami permasalahan yang terjadi agar bisa menentukan jalan untuk sebuah permasalahan yang sedang dialami.

Kenyamanan konseli juga bisa didukung dengan teknik-teknik yang digunakan konselor dalam menjalankan kegiatan *Group Counseling* meskipun teknik-teknik tersebut tidak mutlak akan menjadi tolak ukur keefektifan *Group Counseling* tetapi bagaimana penerimaan konselor terhadap konselilah yang menjadi tolak ukur keefektifan kegiatan *Group Counseling*, namun tidak dapat dipungkiri teknik-teknik yang digunakan konselor juga akan turut andil dalam terwujudnya keefektifan dalam kegiatan *Group Counseling*.

Jika teknik yang dijalankan oleh konselor mampu membuat nyaman serta ketertarikan tersendiri bagi konseli maka proses *Group Counseling* maka efektifan dari kegiatan *Group Counseling* akan dapat dirasakan oleh konseli maupun konselor. Dengan menggunakan teknik yang menarik konseli juga tidak akan merasakan kejenuhan dalam menjalani kegiatan tersebut dan

dapat mengikuti kegiatan dengan hati yang lapang tanpa merasa adanya paksaan dari lingkungan, dengan adanya kenyamanan serta tanpa merasakan adanya paksaan untuk melakukan kegiatan *Group Counseling* konseli juga akan dapat mengambil manfaat dari kegiatan yang telah dilakukan juga akan bisa dengan mudah memberikan umpan balik kepada konseli lain.

*Group Counseling* merupakan salah satu cara untuk meningkatkan pemahaman individu terhadap dirinya, mampu menilai diri dan lingkungan secara tepat, mampu mengambil keputusan dan mampu bertanggung jawab atas segala keputusan yang telah diambil serta dapat mengaktualisasikan diri dilingkungan dengan tepat dengan cirri-ciri tersebut maka dapat dikatakan individu tersebut memiliki konsep diri yang positif, jadi dapat diambil kesimpulan bahwa *Group Counseling* merupakan salah satu cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan konsep diri, dengan semakin tinggi konsep diri yang dimiliki individu maka akan dapat mengaktualisasikan diri secara tepat dengan itu individu akan dapat mewujudkan cita-cita yang telah diimpikan.