BAB IV

LAPORAN HASIL PENELITIAN

A. Gambaran Umum Obyek Penelitian

1. Profil sekolah SMP Negeri 1 Ujungpangkah Gresik

   SMP Negeri 1 Ujungpangkah Gresik merupakan sekolah negeri yang terletak di Jalan Raya Ujungpangkah Desa Pangkahkulon Kecamatan Ujungpangkah Kabupaten Gresik. Sekolah ini terletak di tepi jalan raya menghadap ke utara sebelah kiri jalan kalau arah dari timur. SMP Negeri ini didirikan pada tahun 1983 dengan status kepemilikan tanah milik pemerintah dengan luas lahan 14.495 m^2 dan luas tanah terbangun 1.516 m^2. Nilai akreditasi sekolahnya mendapatkan B dengan skor 81. SMP Negeri 1 Ujungpangkah ini memiliki beberapa ruangan penunjang proses belajar mengajar siswa, seperti ruangan kelas, perpustakaan, ruang guru, ruang laboratorium, ruang bk, mushollah dan ruangan-ruangan lainnya.

2. Visi, Misi dan SMP Negeri 1 Ujungpangkah Gresik

   a. Visi SMP Negeri 1 Ujungpangkah Gresik

      "MENJADI SEKOLAH EFEKTIF BERBASIS PENDIDIKAN DENGAN NUANSA AGAMIS"

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. Misi SMP Negeri 1 Ujungpangkah Gresik

1) Mengembangkan kurikulum sekolah berbasis pendidikan karakter yang berkeunggulan lokal.
2) Menyelenggarakan pembelajaran efektif, inovatif, efektif dialogis dan menyenangkan dengan bernuansa agamis.
3) Meningkatkab standar kompetensi lulusan yang mandiri dan berakarakter.
4) Meningkatkan kinerja pendidik dan tenaga kependidikan.
5) Meningkatkan mutu sarana pendidikan dan pembelajaran secara bertahap dan berkelanjutan.
6) Menerapkan manajemen berbasis sekolah untuk mengembangkan menuju sekolah efektif.
7) Menerapkan pembiayaan pendidikan yang sesuai dengan kemampuan masyarakat dan berkeadilan sosial.
8) Melaksanakan penilaian otentik baik penilaian proses maupun penilaian hasil.

c. Tujuan SMP Negeri 1 Ujungpangkah Gresik

1) Dapat memperoleh prestasi akademik dan non akademik dengan peringkat sangat baik.
2) Seluruh siswa memiliki budaya gemar membaca, menulis dan meneliti, yang ditandai perolehan prestasi dalam bidang IPTEK

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

(Ilmu Pengetahuan dan Teknologi) dan IMTAQ (Iman dan Taqwa).

3) Semua siswa mampu berbuat dan bertindak sesuai tata krama kesopanan, berbudi pekerti luhur, berakhlakul karimah serta menjaga kelestarian lingkungan sekitar.
4) Seluruh warga sekolah telah melaksanakan dengan efektif dan efisien semua aspek dalam kerangka MPMBS (Manajemen Peningkatan Mutu Berbasis Sekolah).
5) Seluruh warga sekolah untuk mengembangkan sekolah yang sehat, bersih, hijau dan rindang.

b. Sasaran SMP Negeri 1 Ujungpangkah Gresik

1) Sekolah berprestasi dalam bidang akademik dan non akademik.
2) Siswa berprestasi dalam bidang IPTEK (Ilmu Pengetahuan dan Teknologi) dan IMTAQ (Iman dan Taqwa).
3) Siswa mampu berakhlakul karimah dan menjaga kelestarian lingkungan sekitar.
4) Terwujudnya MPMBS (Manajemen Peningkatan Mutu Berbasis Sekolah).
5) Adanya sekolah yang sehat, bersih, hijau dan rindang
6) Tempat kegiatan belajar yang aman dan nyaman.

c. Motto SMP Negeri 1 Ujungpangkah Gresik

"Berprestasi dalam bidang IPTEK dan IMTAQ"

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

d. Nilai-nilai Strategis SMP Negeri 1 Ujungpangkah Gresik

Unggul dalam:

1) Pengembangan Kurikulum
2) SDM pendidikan
3) Proses Pembelajaran
4) Fasilitas Pendidikan
5) Kelulusan
6) Mutu kelembagaan dan MPMBS (Manajemen Peningkatan Mutu Berbasis Sekolah)
7) Penilaian
8) Budaya Lingkungan

3. Bimbingan dan Konseling SMP Negeri 1 Ujungpangkah Gresik

Bimbingan dan konseling di SMP Negeri 1 Ujungpangkah Gresik merupakan penunjang proses pendidikan dalam sekolah. Oleh karena itu peran dan keberadaanya sangat diprioritaskan.

a. Visi Bimbingan konseling SMP Negeri 1 Ujungpangkah Gresik

"Terwujudnya kehidupan kemanusiaan yang membahagiakan melalui tersedianya pelayanan bantuan dalam pemberian dukungan perkembangan dan pengentasan masalah agar peserta didik berkembang secara optimal, mandiri dan bahagia".

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. Misi Bimbingan konseling SMP Negeri 1 Ujungpangkah Gresik

1) Misi pendidikan, yaitu memfasilitasi pengembangan peserta didik melalui pembentukan perilaku efektif-normatif dalam kehidupan keseharian dan masa depan.

2) Misi pengembangan, yaitu memfasilitasi pengembangan potensi dan kompetensi peserta didik di dalam lingkungan sekolah, keluarga dan masyarakat.

3) Misi pengentasan, yaitu memfasilitasi pengentasan masalah peserta didik mengacu pada kehidupan efektif sehari-hari.

c. Bidang Layanan Bimbingan Konseling

1) Pengembangan kehidupan pribadi, yaitu bidang pelayanan yang membantu peserta didik dalam memahami, menilai, dan mengembangkan potensi dan kecakapan, bakat dan minat, serta kondisi sesuai dengan karakteristik kepribadian dan kebutuhan dirinya secara realistik.

2) Pengembangan kehidupan sosial, yaitu bidang pelayanan yang membantu peserta didik dalam memahami dan menilai serta mengembangkan kemampuan hubungan sosial yang sehat dan efektif dengan teman sebaya, anggota keluarga, dan warga lingkungan sosial yang lebih luas.

3) Pengembangan kemampuan belajar, yaitu bidang pelayanan yang membantu peserta didik mengembangkan kemampuan belajar

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

dalam rangka mengikuti pendidikan sekolah/madrasah dan belajar secara mandiri.

4) Pengembangan karir, yaitu bidang pelayanan yang membantu peserta didik dalam memahami dan menilai informasi, serta memilih dan mengambil keputusan karir.

e. Fungsi Konseling

1) Pemahaman, yaitu fungsi untuk membantu peserta didik memahami diri dan lingkungannya.
2) Pencegahan, yaitu fungsi untuk membantu peserta didik mampu mencegah atau menghindarkan diri dari berbagai permasalahan yang dapat menghambat perkembangan dirinya.
3) Pengentasan, yaitu fungsi untuk membantu peserta didik mengatasi masalah yang dialaminya.
4) Pemeliharaan dan pengembangan, yaitu fungsi untuk membantu peserta didik memelihara dan menumbuh-kembangkan berbagai potensi dan kondisi positif yang dimilikinya.
5) Advokasi, yaitu fungsi untuk membantu peserta didik memperoleh pembelaan atas hak dan atau kepentingannya yang kurang mendapat perhatian.

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. Jenis-Jenis Layanan

1) Orientasi, yaitu layanan yang membantu peserta didik memahami lingkungan baru, terutama lingkungan sekolah/madrasah dan obyek-obyek yang dipelajari, untuk menyesuaikan diri serta mempermudah dan memperlancar peran peserta didik di lingkungan yang baru.
2) Informasi, yaitu layanan yang membantu peserta didik menerima danmemahami berbagai informasi diri, sosial, belajar, karir/jabatan, dan pendidikan lanjutan.
3) Penempatan dan Penyaluran, yaitu layanan yang membantu peserta didik memperoleh penempatan dan penyaluran yang tepat di dalam kelas, kelompok belajar, jurusan/program studi, program latihan, magang, dan kegiatan ekstra kurikuler.
4) Penguasaan Konten, yaitu layanan yang membantu peserta didik menguasai konten tertentu, terumata kompetensi dan atau kebiasaan yang berguna dalam kehidupan di sekolah, keluarga, dan masyarakat.
5) Konseling Perorangan, yaitu layanan yang membantu peserta didik dalam mengentaskan masalah pribadinya.
6) Bimbingan Kelompok, yaitu layanan yang membantu peserta didik dalam pengembangan pribadi, kemampuan hubungan sosial,

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

kegiatan belajar, karir/jabatan, dan pengambilan keputusan, serta melakukan kegiatan tertentu melalui dinamika kelompok.

7) Konseling Kelompok, yaitu layanan yang membantu peserta didik dalam pembahasan dan pengentasan masalah pribadi melalui dinamika kelompok.

8) Konsultasi, yaitu layanan yang membantu peserta didik dan atau pihak lain dalam memperoleh wawasan, pemahaman, dan cara-cara yang perlu dilaksanakan dalam menangani kondisi dan atau masalah peserta didik.

9) Mediasi, yaitu layanan yang membantu peserta didik menyelesaikan permasalahan dan memperbaiki hubungan antar mereka.

g. Kegiatan Pendukung

1) Aplikasi intrumentasi, yaitu mengumpulkan data tentang diri peserta didik dan lingkungannya, melalui aplikasi beberapa instrumen, baik tes maupun non tes.

2) Himpunan data, yaitu kegiatan menghimpun data yang relevan dengan pengembangan peserta didik, yang diselenggarakan secara berkelanjutan, sistematis, komprehensif, terpadu dan bersifat rahasia.

3) Konferensi kasus, yaitu kegiatan yang membahas permasalahan peserta didik dalam pertemuan khusus yang dihadiri oleh pihak-

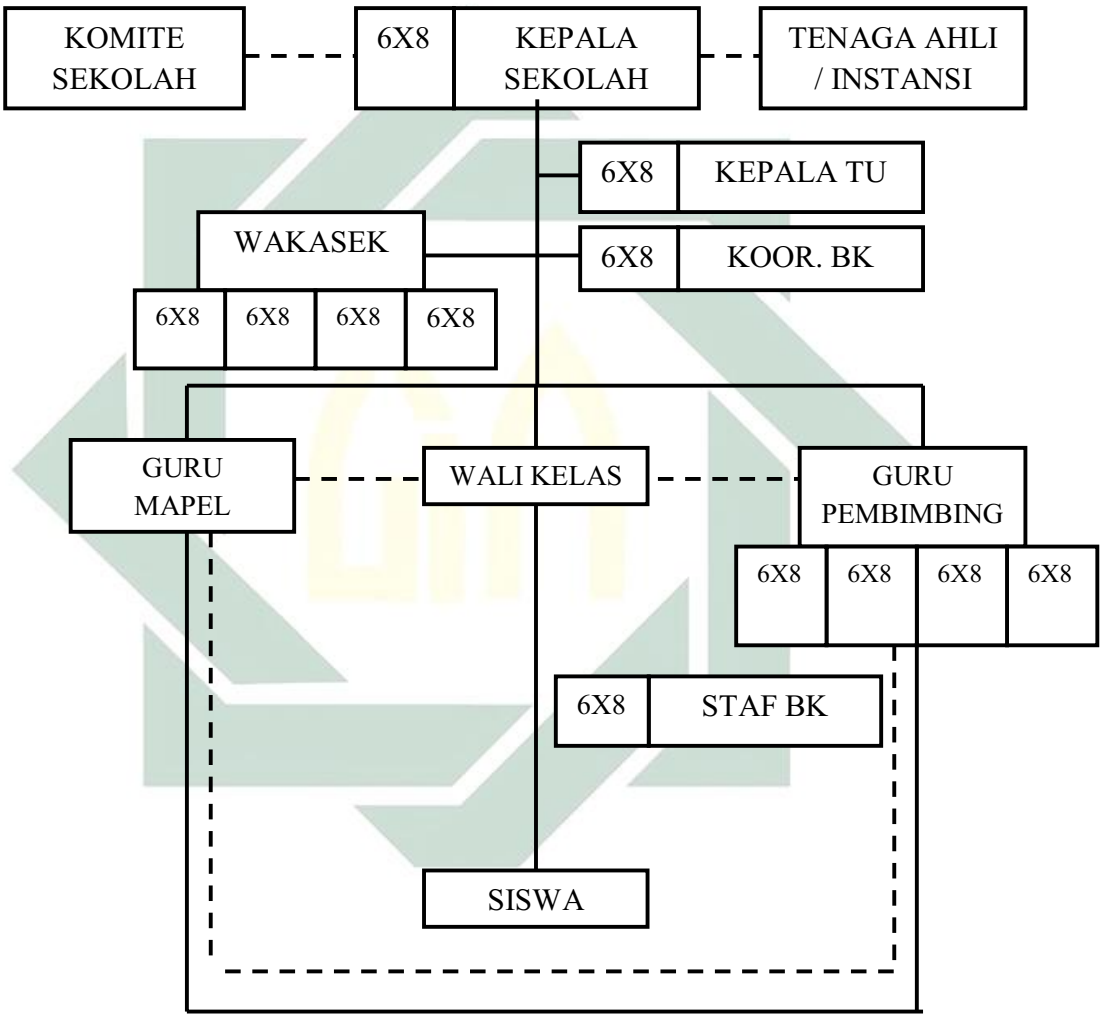
digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

pihak yang dapat memberikan data, kemudahan dan komitmen bagi terentaskannya masalah peserta didik yang bersifat terbatas dan tertutup.

4) Kunjungan rumah, yaitu kegiatan memperoleh data, kemudahan dan komitmen bagi terentaskannya masalah peserts didik melalui pertemuan dengan orang tua dan atau keluargannya.
5) Tampilan kepustakaan, yaitu kegitan menyediakan berbagai bahan pustaka yang dapat digunakan peserta didik dalam pengembangan pribadi, kemampuan sosial, kegiatan belajar, dan karir/jabatan.
6) Alih tangan kasus, yaitu kegiatan untuk memindahkan penanganan masalah peserta didik ke pihak lain sesuai keahlian dan kewenangan.

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

4. Stuktur Organisasi Bimbingan dan Konseling SMP Negeri 1 Ujungpangkah Gresik



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

Keterangan:

- - - - - - = Garis Koordinasi

——— = Garis Komando

a. Kepala Sekolah (Bersama Wakil Kepala Sekolah) adalah penanggungjawab pendidikan di sekolah secara keseluruhan, termasuk pelaksanaan pelayanan bimbingan konseling.
b. Koordinator Bimbingan dan Konseling (Bersama Para Guru Pembimbing) adalah pelaksana utama pelayanan Bimbingan dan Konseling di sekolah.
c. Wali Kelas adalah guru yang ditugasi secara khusus mengelolah satu kelas siswa tertentu dan bekerjasama dalam melakukan pelayanan bimbingan konseling.
d. Guru Mata Pelajaran adalah pelaksana utama proses pembelajaran berdasarkan kurikulum yang berlaku.
e. Kepala Tata Usaha dan Staf adalah pembantu Kepala Sekolah dalam penyelenggaraan administrasi dan ketatausahaan sekolah.
f. Staf Administrasi Bimbingan dan Konseling adalah staf yang membantu pelayanan administrasi Bimbingan dan Konseling di sekolah.

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. Komite Sekolah adalah badan yang secara khusus di bentuk untuk menjadi mitra sekolah dalam pembinaan dan pengembangan sekolah.

h. Siswa adalah peserta didik yang menerima pelayanan pengajaran, latihan dan bimbingan konseling di sekolah.

5. Pendidik dan Tenaga Kependidikan SMP Negeri 1 Ujungpangkah Gresik

a. Pendidik SMP Negeri 1 Ujungpangkah Gresik

Dalam suatu lembaga sekolah, pendidik adalah faktor utama dalam perkembangan tujuan sekolah. Pendidik bertugas melayani peserta didik dengan memberikan ilmu dan juga sebagai orang tua kedua bagi peserta didik jika di sekolah, supaya mereka mempunyai kepribadian yang baik ketika di sekolah maupun diluar sekolah. Kemudian menjadi seorang pendidik seharusnya ada beberapa persyaratan supaya bisa menjadi pendidik yang profesional. Bukan hanya dalam bidang akademis saja melainkan kepribadian yang baik juga sangat dibutuhkan untuk menjadi seorang pendidik.

Adapun data tentang pendidik di SMP Negeri 1 Ujungpangkah Gresik dapat dilihat pada tabel di bawah 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

Tabel 01

Keadaan Pendidik SMP Negeri 1 Ujungpangkah Gresik

Tahun Pelajaran 2014/2015

No	NAMA	JABATAN
1	Drs. H. MUAFIQ, M.Pd.	KEPALA SEKOLAH
2	KHOLISHON, S.Ag.	GURU/WAKIL KEPSEK
3	AFANDI ZUHRI, S.Pd.	GURU/UR.KURIKULUM
4	Drs. H. ZAENUL MUTTAQIN, S.Pd.	GURU/UR.SARPRAS
5	MASNUKHAN, S.Pd.	GURU/UR.HUMAS
6	H. YUSUF, SH, S.Pd., M.Pd.	UR. PENINGATAN MUTU
7	ANIFAH, S.Pd.	GURU BK
8	YASIKH, S.Pd.	GURU PKN
9	H. MUHAMMAD NURHASAN, S.Pd.	GURU IPA
10	Drs. MIFTAHUS SURUR, M.Pd., M.Si.	GURU IPA
11	ABDUL GHOZI, S.Pd.	GURU MTK
12	AHMAD AGUS SALIM, S.T., M.Pd.	GURU IPA
13	AHBAB, S.Pd., M.Pd.	GURU IPS
14	Dra. MASRIAH	GURU B.INGG
15	AKHSANU, S.Pd.	GURU TIK
16	M. SUDURUL AMIN, S.Pd.	GURU BK

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

17	NUR IZZAH, S.Pd.I., S.Pd.	GURU B.IND
18	ELYSATUR ROHMAH, S.Pd.	GURU B.IND
19	SITI FATHIMAH, S.Ag.	GURU PAI
20	SYAIFUL ARIF, S.Pd.	GURU PENJAS
21	MAHMUDAH, S.Pd.	KOOR. TU
22	IFA RUWAIDAH	STAF TU
23	ABDUL MAJID, S.Pd.I.	STAF TU
24	S A R I	STAF TU
25	SHOBIRIN	STAF TU
26	SELVI ROHMAWATI	STAF TU
27	LUTHFI	STAF TU
28	UMI	STAF TU
29	KHAMIM	STAF TU

6. Peserta Didik SMP Negeri 1 Ujungpangkah Gresik

Dalam proses pendidikan, peserta didik menjadi pokok persoalan dan tumpuhan perhatian dalam semua proses transformasi yang disebut dengan pendidikan. Peserta didik merupakan salah satu komponen penting dalam sistem pendidikan, atau bisa dikatakan sebagai "*raw material*" 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

berarti bahan mentah. Oleh karena itu, peserta didik membutuhkan bimbingan individual dan perkembangan manusiawi.[47]

Peserta didik di SMP Negeri 1 Ujungpangkah terdiri dari tiga jenjang yaitu kelas VII, VIII dan IX. Untuk kelas VII terbagi menjadi 4 kelas yaitu dari kelas VII A-VII D. Untuk kelas VIII terbagi menjadi 4 kelas yaitu dari kelas VIIIA-VIII D. Begitu juga kelas IX terbagi menjadi 4 kelas yaitu kelas IXA-IX D. Untuk mengetahui lebih lengkapnya mengenai jumlah peserta didik di SMP Negeri 1 Ujungpangkah Gresik bisa dilihat pada tabel dibawah ini:

[47] Demita, *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*, (Bandung : PT. Remaja Rosdakarya, 2012), cet. Ke-4, h. 39-40.

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

Tabel 02

Keadaan Peserta Didik SMP Negeri 1 Ujungpangkah Gresik

Tahun Pelajaran 2014/2015

Kelas		**L**	**P**	**Jumlah**
VII	A	14	10	24
	B	13	10	23
	C	14	9	23
	D	14	9	23
Jumlah		**55**	**38**	**93**
VIII	A	13	9	22
	B	13	9	22
	C	12	10	22
	D	11	10	21
Jumlah		**49**	**38**	**87**
IX	A	17	9	26
	B	16	9	25
	C	17	9	26
	D	16	10	26
Jumlah		**66**	**37**	**103**
Total		**170**	**113**	**283**

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

7. Keadaan Sarana dan Prasarana SMP Negeri 1 Ujungpangkah Gresik

Sarana dan prasarana merupakan faktor penting dalam sekolah untuk menunjang keberhasilan tujuan sekolah tersebut, yang mana ketika dalam suatu lembaga pendidikan tidak ada sarana dan prasarana maka proses belajar mengajar tidak akan bisa berjalan. Begitu juga di SMP Negeri 1 Ujungpangkah Gresik, sekolah ini menyediakan beberapa sarana dan prasarana demi tercapainya tujuan pendidikan yang maksimal.

Tabel 03

Sarana dan Prasarana di SMP Negeri 1 Ujungpangkah

No	Jenis	Jumlah	Keterangan
1	Ruang Kepala Sekolah	1	Baik
2	Ruang Ka. TU	1	Baik
3	Ruang Tata Usaha	1	Baik
4	Ruang Tamu	1	Baik
5	Ruang Kurikulum	1	Baik
6	Perpustakaan	1	Baik
7	Lab. IPA	1	Baik
8	Lab. Bahasa	1	Baik
9	Lab. Komputer	1	Baik
10	Gudang	1	Baik

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

11	KM/WC Guru	2	Baik
12	KM/WC Siswa	2	Baik
13	Ruang BK	1	Baik
14	UKS	1	Baik
15	OSIS	1	Baik
16	Ibadah/Musholla	1	Baik
17	Koperasi	1	Baik
18	Kantin	2	Baik
19	Ruang Kelas	12	Baik
20	Rumah Pompa/Menara Air	1	Baik
21	Bangsal Kendaraan	3	Baik
22	Rumah Penjaga	1	Baik
23	Pos Jaga	1	Baik
24	Lapangan Upacara	1	Baik
25	Lapangan Olahraga	1	Baik

B. Paparan Data

Sebelum peneliti mengangkat judul "Implementasi teknik *cognitive restructuring* dalam menangani konsep diri rendah pada siswa X di SMP Negeri 1 Ujungpangkah". Serta memilih siswa X sebagai obyek penelitian, itu melalui beberapa proses. Diantaranya peneliti melakukan observasi

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

langsung ke lapangan dan melakukan wawancara dengan guru BK dan teman-teman untuk menentukan obyek atau siswa yang akan diteliti. Setelah melalui proses tersebut peneliti menemukan obyek penelitian yaitu siswa X tersebut.

Setelah melakukan observasi dan interview terhadap guru bimbingan dan konseling, wali kelas, klien serta teman klien di SMP Negeri 1 Ujungpangkah Gresik, maka peneliti dapat memaparkan data yang diperoleh sebagai berikut:

1. **Faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya konsep diri rendah pada siswa X di SMP Negeri 1 Ujungpangkah**

   Konsep diri pada seseorang itu belum ada waktu lahir. Kemudian berkembang secara bertahap sejak lahir seperti mulai mengenal dan membedakan dirinya dengan orang lain. Dalam hal ini, konsep diri seseorang itu ada yang negatif dan ada yang positif itu karena ada beberapa faktor yang mempengaruhi konsep diri seseorang.

   Seperti halnya konsep diri rendah pada siswa x yang sekolah di SMP Negeri 1 Ujungpangkah Gresik itu mempunyai beberapa faktor yang melatarbelakangi terjadinya konsep diri yang rendah pada dirinya.

   Menurut hasil wawancara yang dilakukan peneliti kepada ibu AF (salah satu guru BK di SMP Negeri 1 Ujungpangkah Gresik) mengenai ciri-ciri konsep diri rendah pada siswa x yaitu:

   > "konsep diri rendah yang terjadi pada siswa x memiliki ciri-ciri, siswa tersebut kurang tahu tentang ciri-ciri dirinya, pemahaman dan penilaian terhadap kualitas dirinya kurang

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

> akurat, tepat dan wajar. Kurang bisa menerima dirinya apa adanya, kurang tahu tentang kelebihan dan kekuranganya, harapan dan cita-citanya kurang rasional, sering cemas dan tertutup terhadap kritik. Suka mengritik diri sendiri seperti sering mengatakan dirinya "bodoh", "tidak tahu apa-apa", "nakal" dan lain sebagainya."[48]

Setelah itu peneliti mewawancarai mengenai faktor-faktor yang melatarbelakangi terjadinya konsep diri rendah pada Anton dengan ibu AF yaitu:

> "faktor penyebab anton mengalami masalah seperti itu karena faktor lingkungan, orang tua, dan ekonomi. Faktor lingkungan itu karena teman-teman bergaulnya dirumah dengan anak-anak yang sudah tidak sekolah dan usianya rata-rata diatasnya. Untuk faktor orang tua didikan ayahnya yang terlalu keras biasannya kalau ayahnya mengetahui anaknya nakal seperti merokok atau bolos sekolah biasanya Anton langsung dipukul kalau gak gitu ya ditampar. Terus untuk ibunya jarang keluar rumah jadi tidak tahu aktivitas yang dilakukan anaknya ketika dia kumpul sama temannya dirumah. Dan untuk faktor ekonomi, keluarga Anton tergolong ekonominya menengah kebawah."[49]

Hasil wawancara peneliti dengan adik IR (salah satu teman yang sekelas dengan Anton) mengenai bagaimana kebiasaan Anton ketika di sekolah, yaitu:

> "Anton kalau di kelas itu nakal mbak, dia suka jail sama teman-temanya, gak mau nulis, kalau diberi PR sering nyontoh (menyontek), dia ngomongnya sama teman-teman di kelas sering misu (kasar). Sering gak masuk sekolah karena bolos, kalau dia bolos sekolah itu biasanya main billyard kalau gak gitu ya nongkrong sama teman-temannya di warkop

[48] Hasil wawancara dengan Ibu AF (salah satu guru BK) tentang ciri-ciri konsep diri rendah, pada hari senin tanggal 18-05-2015

[49] Hasil wawancara dengan Ibu AF (salah satu guru BK) tentang faktor-faktor terjadinya konsep diri rendah, pada hari senin tanggal 18-05-2015

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

> sambil merokok. Terus dia juga sering minta uang jajan sama teman-teman."[50]

Sebagaimana yang sudah peneliti lakukan selain wawancara dengan guru BK juga teman satu kelasnya Anton, peneliti juga mewawancarai wali kelas, dan orang tua Anton.

Ibu HN (orang tua Anton) menjelaskan:

> "dulu pas waktu Anton masih kecil saya sering memanjakan dia, semua yang dia inginkan selalu saya turuti. Saya juga gak tahu kenapa Anton sekarang jadi seperti ini, apa karena pas waktu kecil semua yang dia pingini selalu saya turuti. Tapi mungkin juga karena lingkungan bu, soalnya kebanyakan teman-teman bermainnya Anton dirumah nakal-nakal dan rata-rata sudah kakak kelasnya. Lha saya itu jarang keluar rumah bu, tidak pernah kemana-mana jadi ya saya tidak tahu Anton itu kalau mainya dimana. Biasannya bapaknya yang nyari, kalau bapaknya ngomong itu biasanya Anton nongkrong di warung kopi, warnet dan billiard. Terus itu bu, bapaknya Anton itu keras kalau tahu Anton merokok atau bolos sekolah itu langsung dipukuli kalau gak gitu ya di tampar."[51]

Pernyataan itu juga diperkuat oleh ibu FM (wali kelas Anton) yang sudah peneliti temui yang menjelaskan tentang Anton ketika di sekolah dan faktor-faktor yang mempengaruhinya.

Ibu FM (wali kelas Anton) menjelaskan :

> "anton itu anaknya bandel (nakal) mbak (ucapan ibu FM sambil menggelengkan kepala dan mengelus-elus dada), anak itu sering bolos misalnya 2 hari masuk sekolah 1 harinya lagi gak masuk sekolah, seperti itu terus mbak. Dia itu

[50] Hasil wawancara dengan Adik IR (salah satu teman Anton) tentang kondisi Anton ketika di kelas, pada hari senin tanggal 18-05-2015

[51] Hasil wawancara dengan Ibu HN (orang tua Anton) tentang faktor-faktor terjadinya konsep diri rendah, pada hari sabtu tanggal 23-05-2015

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

> peringkatnya paling akhir mbak kalau di kelas. Pas waktu saya kerumah orang tua Anton untuk menindak lanjuti masalah tersebut kenapa anaknya sering bolos sekolah. Orang tuannya bilang lo bu anak saya pergi kesekolah setiap hari, ya saya kaget lo kok bisa terus kemana Antonnya kalau gak masuk kesekolah bu? saya ngomong gitu sama ibunya. Terus saya ngomong ke kedua orang tua Anton untuk membantu menasehati anaknya supaya tidak mengulangi hal seperti itu lagi, kedua orang tua Anton menjawab sudah bu malah kadang saking pegelnya saya pukul dan tak suruh minggat (ucapan bapaknya Anton). Sepengetahuan saya si mbak bapaknya Anton itu orangnya keras."[52]

Dalam waktu yang berbeda ibu AF menambahkan, bahwa :

> "anaknya malas ke sekolah, tidak masuk sekolah tanpa alasan yang rasional, tidak konsentrasi ketika belajar dan suka mengganggu temannya"[53]

Penyajian data diatas merupakan deskriptif dari gambaran faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya konsep diri rendah pada Anton dan kondisi Anton ketika di sekolah, kelas maupun dirumah. Hasil dari observasi dan wawancara dengan guru BK, orang tua, wali kelas dan teman sekelasnya.

---

[52] Hasil wawancara dengan Ibu FM (wali kelas Anton) tentang kondisi Anton ketika di sekolah, pada hari kamis tanggal 21-05-2015

[53] Hasil wawancara dengan Ibu AF (salah satu guru BK) tentang kondisi Anton ketika di sekolah, pada hari jum'at tanggal 22-05-2015

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

2. Implementasi teknik *cognitive restructuring* dalam mengatasi faktor-faktor terjadinya konsep diri rendah pada siswa X di SMP Negeri 1 Ujungpangkah

Untuk mengetahui bagaimana pelaksanaan atau implementasi teknik *cognitive restructuring* kita harus mengetahui terlebih dahulu apa arti dari teknik tersebut, apa tujuan dan langkah-langkahnya.

Dalam hal ini, peneliti mewawancarai ibu AF (salah satu guru BK) mengenai teknik *cognitive restructuring.* Beliau mengatakan :

> "teknik *cognitive restructuring* itu teknik yang memusatkan perhatian yang berupaya mengidentifikasi pemikiran negatif dan membangun jalan pikiran baru yang positif atau lebih mudahnya teknik ini mengubah pikiran-pikiran yang tidak baik atau negatif menjadi pikiran-pikiran yang lebih positif."[54]

Selain itu, ibu AF juga menambahkan mengenai tujuan dari teknik *cognitive restructuring.* Yaitu :

> "tujuan dari bimbingan dan konseling untuk membantu siswa supaya terentaskan dari masalahnya. Dengan menggunakan teknik *cognitive restructuring* saya mempunyai keinginan supaya siswa yang mengalami masalah konsep diri rendah seperti yang dialami Anton mampu mengidentifikasi persepsi atau kognisi yang salah atau merusak diri, dan mengganti persepsi tersebut dengan persepsi yang lebih meningkatkan diri."[55]

---

[54] Hasil wawancara dengan Ibu AF (salah satu guru BK) tentang teknik *cognitive restructuring*, pada hari selasa tanggal 19-05-2015

[55] Hasil wawancara dengan Ibu AF (salah satu guru BK) tentang tujuan teknik *cognitive restructuring*, pada hari selasa tanggal 19-05-2015

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

Dilain waktu peneliti mewawancarai ibu AF tentang bagimana langkah-langkah penerapan atau implementasi teknik *cognitive restructuring* tersebut. Seperti ini penjelasan beliau:

> "untuk penerapan teknik ini ada beberapa langkah. Langkah pertama, memberikan gambaran secara besar pada klien tentang teknik *cognitive restructuring* itu apa arti, tujuan dan langkah-langkahnya serta membahas tentang pikiran-pikiran yang negatif dan positif. Langkah kedua, mengidentifikasi pikiran klien dalam situasi problem. Langkah ketiga, pengenalan dan latihan *coping thought* (pikiran yang menanggulangi) pada langkah ini terjadi perpindahan fokus dari pikiran yang rusak ke pikiran yang menanggulangi. Langkah keempat, pindah dari pikiran-pikiran negatif ke positif, melatih klien untuk pindah dari pikiran-pikiran yang menyebabkan konsep diri rendah ke pikiran yang menanggulangi. Langkah kelima, pengenalan dan latihan penguat positif, mengajarkan cara-cara memberikan penguatan bagi dirinya sendiri untuk setiap keberhasilan yang dicapainya. Langkah yang terakhir, tugas rumah dan tindak lanjut, klien mampu menerapkan ketrampilan *coping thought* dalam situasi yang sebenarnya."[56]

Ibu AF menambahkan penjelasannya mengenai tempat penerapan teknik *cognitive restructuring.*

> "biasannya saya melaksanakan konseling ini di ruangan BK."[57]

Uraian diatas merupakan deskripsi dari hasil penelitian yang dilakukan peneliti dengan guru BK SMP Negeri 1 Ujungpangkah Gresik

---

[56] Hasil wawancara dengan Ibu AF (salah satu guru BK) tentang langkah-langkah teknik *cognitive restructuring* dalam menangani konsep diri rendah, pada hari selasa tanggal 19-05-2015

[57] Hasil wawancara dengan Ibu AF (salah satu guru BK) tentang tempat pelaksanaan teknik *cognitive restructuring*, pada hari selasa tanggal 19-05-2015

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

mengenai implementasi teknik *cognitive restucturing* dalam menangani konsep diri rendah.

3. Hasil implementasi teknik *cognitive restructuring* dalam menangani konsep diri rendah pada siswa X di SMP Negeri 1 Ujungpangkah

Setelah mengetahui apa itu teknik *cognitive restructuring* bagaimana tujuan dari teknik tersebut dan bagaimana langkah-langkahnya. Selanjutnya bagaimana hasil dari pelaksanaan atau implementasi teknik *cognitive restructuring* dalam menangani konsep diri rendah pada Anton salah satu siswa di SMP Negeri 1 Ujungpangkah Gresik. Untuk mengetahui hal itu, peneliti melakukan wawancara dengan guru BK.

> "alhamdulillah sudah ada perubahan pada Anton, dia sudah tidak seperti dulu lagi. Anton sekarang sudah tidak minta uang jajan temannya, masuk sekolah terus dan mulai mengerjakan tugas rumahnya dan masih banyak perubahan-perubahan yang lainnya. Dengan menggunakan teknik *cognitive restructuring,* menurut saya itu teknik yang cocok untuk menangani masalah konsep diri rendah seperti yang dialami oleh Anton. Karena tujuan dari teknik tersebut supaya siswa yang mengalami masalah mampu mengidentifikasi persepsi atau kognisi yang salah atau merusak dirinya, dan mengganti persepsi tersebut dengan persepsi yang lebih meningkatkan diri. Jadi menurut saya itu teknik yang pas untuk masalah konsep diri rendah."[58]

Selain itu, peneliti juga mewawancarai teman klien apakah ada perubahan pada diri klien ketika di kelas. Menurut hasil wawancara dengan adik BR (teman sekelasnya Anton), dia mengatakan :

[58] Hasil wawancara dengan Ibu AF (salah satu guru BK) tentang hasil implementasi teknik *cognitive restructuring* dalam menangani konsep diri rendah, pada hari senin tanggal 25-05-2015

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

> "iya mbak, Anton sudah gak kayak dulu. Sekarang anaknya kalau di kelas sudah mau nulis, ngerjakan tugas, terus sudah gak pernah bolosan lagi, terus itu mbak sekarang wes gak mintak i uang jajane teman-teman lagi."[59]

Pernyataan itu juga diperkuat oleh Anton siswa yang mengalami konsep diri rendah.

> "hehehe, iya mbak saya sudah gak pernah bolos sekolah lagi semenjak melakukan konseling sama ibu AF (salah satu guru BK), saya juga sudah gak mintak uang jajan teman-teman lagi (sambil tersenyum). Dan semua yang pernag saya lakukan dulu yang jelek-jelek sudah mulai saya tinggalkan. Saya berfikir semua yang pernah saya lakukan itu perbuatan yang salah yang merugikan diri sendiri juga teman-teman saya. Maka dari itu saya memutuskan untuk berubah menjadi lebih baik, biar gak dimarahin orang tua saya terus dan bisa jadi contoh yang baik buat adik saya."[60]

Dari paparan data di atas jelas bahwa teknik *cognitive restructuring* dapat digunakan dalam menangani siswa yang mengalami konsep diri rendah, karena teknik tersebut bertujuan untuk mengubah pandangan atau pola pikir seseorang yang negatif dan melatih siswa dengan tegas untuk mengubah pandangan atau pola pikir tersebut menjadi lebih baik atau konsep diri yang lebih meningkat.

---

[59] Hasil wawancara dengan adik BR (salah satu teman sekelasnya Anton) tentang perubahan Anton ketika di kelas, pada hari senin tanggal 25-05-2015

[60] Hasil wawancara dengan Anton (siswa yang mengalami masalah konsep diri rendah) tentang hasil dari implementasi teknik *cognitive restructuring* dalam menangani konsep diri rendah, pada hari senin tanggal 25-05-2015

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. Analisa Data

Data yang sudah peneliti paparkan di atas dari hasil penelitian, kemudian akan peneliti kaji atau di analisa sebagai berikut :

1. Faktor- faktor yang menyebabkan terjadinya konsep diri rendah pada siswa X di SMP Negeri 1 Ujungpangkah

Faktor merupakan kejadian awal yang menjadikan permulaan sebuah masalah. Dalam hal ini analisis data mengenai faktor-faktor terjadi rendahnya konsep diri pada siswa x (Anton) yang ada di SMP Negeri 1 Ujungpangkah. Konsep diri rendah merupakan penjabaran dari konsep diri negatif yang berlebih. Yang mana konsep diri pada seseorang itu belum ada waktu lahir. Akan tetapi konsep diri itu muncul secara bertahap sesuai dengan berkembangnya sejak mereka lahir. Seperti mulai mengenal dan membedakan dirinnya dengan orang lain.

Peneliti dapat memaparkan data dari hasil penelitian yang sudah peneliti lakukan kepada sumber data tentang faktor-faktor terjadi rendahnya konsep diri pada siswa X di SMP Negeri 1 Ujungpangkah. Dari hasil wawancara yang dilakukan peneliti kepada sumber data yaitu guru bimbingan dan konseling tentang konsep diri rendah pada siswa beliau mengatakan bahwasannya konsep diri rendah pada siswa merupakan siswa yang kurang tahu mengenai ciri-ciri dirinya, memiliki pemahaman dan penilaian terhadap kualitas dirinya kurang tepat, kurang bisa memahami

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

akan kekurangan dan kelebihan pada dirinya, serta kurang bisa menerima dirinya dengan apa adanya dan tertutup terhadap kritik.

Berkenaan dengan konsep diri yang rendah, menurut sumber data lain yaitu teman sekelas Anton. Menceritakan tentang kebiasaan Anton ketika di sekolah. Dia termasuk siswa yang nakal, dia suka jail sama teman-teman sekelasnya, tidak mau nulis pelajaran, bicara kasar, sering tidak masuk sekolah tanpa alasan (bolos), minta uang jajan temannya, dan lain sebagainya.

Dengan kebiasaan Anton yang seperti itu, kemudian guru bimbingan dan konseling menjelaskan mengenai faktor-faktor yang melatarbelakangi terjadinya konsep diri rendah pada Anton. Yaitu karena faktor lingkungan, orang tua dan ekonomi. Untuk faktor lingkungan, dalam hal ini teman-teman bergaulnya ketika dirumah dengan anak-anak yang sudah tidak sekolah lagi dan rata-rata usiannya di atasnya. Untuk faktor orang tua, dalam hal ini didikan ayahnya yang keras dan ibunya jarang keluar rumah jadi tidak mengetahui aktivitas anaknya ketika diluar. Untuk faktor ekonomi, dalam hal ini termasuk tergolong menengah kebawah.

Mengenai hal tersebut, ibu Anton mengatakan bahwasannya beliau ketika anaknya masih kecil beliau sering memanjakannya dan menuruti semua keinginan anaknya. Dan menurut beliau juga lingkungan sudah mempengaruhi anaknya karena kebanyakan komplek sekitar rumahnya

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-anaknya nakal-nakal dan usianya sudah diatas Anton. Selain itu juga, ayahnya Anton kalau memarahi anaknya tidak segan-segan lagi beliau kalau marah main tangan atau di pukul bisa dibilang kasar dalam mendidik anaknya, dan untuk ibunya beliau juga mengatakan bahwa beliau tidak pernah keluar rumah jadi tidak mengerti apa yang dilakukan anaknya ketika diluar rumah.

Dari pemaparan data hasil penelitian yang dilakukan peneliti, maka terjadinya konsep diri rendah pada seorang siswa itu disebabkan oleh beberapa faktor. Seperti yang sudah dipaparkan diatas yaitu disebabkan oleh faktor lingkungan, orang tua dan ekonomi. Faktor lingkungan tersebut meliputi anak-anak yang ada di kompleks sekitar rumah nakal-nakal, usianya rata-rata diatasnya (kakak kelas), dan teman-teman bergaulnya rata-rata sudah tidak sekolah. Faktor orang tua tersebut meliputi didikan ayahnya yang terlalu kasar dan keras, ibunya yang sering memanjakan dan menuruti apa yang diinginkan anaknya, serta tidak pernah mensurvey aktivitas anaknya ketika diluar rumah. Untuk faktor ekonomi itu tergolong menengah kebawah.

Selain pemaparan data tentang faktor-faktor tersebut yang sudah dilakukan peneliti, peneliti juga mendapatkan data mengenai ciri-ciri siswa yang mengalami konsep diri rendah seperti yang ada pada Anton yaitu memiliki ciri-ciri, siswa tersebut kurang tahu tentang ciri-ciri dirinya, pemahaman dan penilaian terhadap kualitas dirinya kurang akurat,

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

tepat dan wajar. Kurang bisa menerima dirinya apa adanya, kurang tahu tentang kelebihan dan kekuranganya, harapan dan cita-citanya kurang rasional, sering cemas dan tertutup terhadap kritik. Suka mengritik diri sendiri seperti sering mengatakan dirinya "bodoh", "tidak tahu apa-apa", "nakal" dan lain sebagainya.

2. **Implementasi teknik *cognitive restructuring* dalam mengatasi faktor-faktor terjadinya konsep diri rendah pada siswa X di SMP Negeri 1 Ujungpangkah**

Teknik bimbingan dan konseling adalah cara yang dilakukan untuk membantu, mengarahkan atau memandu seseorang maupun sekelompok orang agar menyadari dan mengembangkan potensi-potensi dirinya, serta mampu mengambil sebuah keputusan dan menentukan tujuan hidupnya dengan cara berinteraksi atau bertatap muka. Dalam hal ini konselor menggunakan teknik *cognitive restructuring*.

Dari hasil penelitian yang sudah peneliti lakukan kepada sumber data. Yaitu guru bimbingan dan konseling Maka peneliti dapat memaparkan data mengenai implementasi teknik *cognitive restructuring* beliau mengatakan bahwa teknik *cognitive restructuring* adalah teknik yang memusatkan perhatian yang berupaya mengidentifikasi pemikiran negatif dan membangun jalan pikiran baru yang positif dengan kata lain teknik itu mengubah pikiran-pikiran negatif menjadi pikiran-pikiran yang positif.

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

Teknik *cognitive restructuring* itu sendiri bertujuan supaya siswa yang mengalami masalah mampu mengidentifikasi persepsi atau kognisi yang salah atau merusak dirinya, dan mengganti persepsi tersebut dengan persepsi yang lebih meningkatkan diri. Seperti masalah yang dialami oleh Anton yaitu konsep diri rendah. Supaya dia bisa merubah konsep diri yang rendah itu menjadi konsep diri yang meningkat yaitu konsep diri yang positif.

Sedang untuk penerapan atau implementasi teknik *cognitive restructuring* itu biasannya dilaksanakan di ruang bimbingan dan konseling. Ada beberapa langkah yang harus dilakukan untuk penerapan teknik tersebut. Langkah yang pertama, memberikan gambaran secara besar pada klien mengenai teknik *cognitive restructuring* itu seperti apa, yaitu menjelaskan arti, tujuan dan langkah-langkahnya supaya klien paham tentang teknik tersebut. Serta membahas pikiran-pikiran yang negatif yang mengganggu aktivitasnya. Langkah yang kedua, mengidentifikasi pikiran klien dalam situasi problem. Yaitu konselor melakukan analisis terhadap pikiran-pikiran klien dalam situasi yang mengandung tekanan atau situasi yang menimbulkan konsep diri rendah. Langkah yang ketiga, pengenalan dan latihan *coping thought*. Pada langkah ini terjadi perpindahan fokus dari pikiran yang rusak ke pikiran yang menanggulangi. Langkah yang keempat, pindah dari pikiran-pikiran yang negatif ke positif. Pada langkah ini konselor melatih klien untuk

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

pindah dari pikiran-pikiran yang menyebabkan konsep diri rendah ke pikiran-pikiran yang menanggulangi atau yang lebih baik. Langkah yang kelima, pengenalan dan penguat positif. Klien mengajarkan cara-cara memberikan penguatan bagi dirinya sendiri untuk setiap keberhasilan yang telah dicapainya. Selanjutnya langkah yang terakhir, tugas rumah dan tindak lanjut, klien mampu menerapkan ketrampilan *coping thought* dalam situasi yang sebenarnya.

Dari pemaparan data hasil penelitian yang dilakukan peneliti di atas, maka teknik *cognitive restructuring* merupakan teknik yang mengubah pola pikir yang negatif menuju pola pikir yang positif. Dan tujuan dari teknik tersebut supaya siswa mengalami masalah mampu mengidentifikasi persepsi yang salah dan mengganti persepsi tersebut dengan persepsi yang lebih meningkatkan diri. Dalam pelaksanaan teknik tersebut ada enam langkah yang harus dilakukan. Seperti yang sudah dipaparkan diatas.

3. Hasil implementasi teknik *cognitive restructuring* dalam menangani konsep diri rendah pada siswa X di SMP Negeri 1 Ujungpangkah

Dari paparan data mengenai implementasi teknik *cognitive restructuring* dalam menangani konsep diri rendah di atas sudah diketahui bahwasannya teknik *cognitive restructuring* merupakan teknik yang memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah

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

pikiran-pikiran atau pernyataan diri negatif dan keyakinan-keyakinan konseli yang tidak rasional.

Yang mana teknik tersebut digunakan untuk membantu mengubah pandangan atau pola pikir seseorang yang negatif dan melatih siswa dengan tegas untuk mengubah pandangan atau pola pikir tersebut menjadi lebih baik.

Dalam hal ini teknik tersebut digunakan untuk menangani siswa yang mengalami konsep diri rendah. Konsep diri rendah adalah penjabaran dari konsep diri negatif yang berlebih. Seperti yang dialami Anton. Dia sering bolos sekolah dengan alasan yang tidak rasional, minta uang jajan temannya, berbicara kasar, merokok, mudah terpengaruh oleh bujukan orang, sering tidak mengerjakan tugas rumah (PR). Dan masih banyak ciri-ciri yang lainnya yaitu siswa tersebut kurang tahu tentang ciri-ciri dirinya, pemahaman dan penilaian terhadap kualitas dirinya kurang akurat, tepat dan wajar. Kurang bisa menerima dirinya apa adanya, kurang tahu tentang kelebihan dan kekuranganya, harapan dan cita-citanya kurang rasional, sering cemas dan tertutup terhadap kritik. Suka mengritik diri sendiri seperti sering mengatakan dirinya “bodoh”, “tidak tahu apa-apa”, “nakal” dan lain sebagainya.

Selain itu faktor-faktor yang menyebabkan dia seperti itu diantaranya ada faktor lingkungan, orang tua dan ekonomi. Faktor lingkungan meliputi anak-anak yang ada di kompleks sekitar rumah nakal-

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

nakal, usianya rata-rata diatasnya (kakak kelas), dan teman-teman bergaulnya rata-rata sudah tidak sekolah. Faktor orang tua meliputi didikan ayahnya yang terlalu kasar dan keras, ibunya yang sering memanjakan dan menuruti apa yang diinginkan anaknya, serta tidak pernah mensurvey aktivitas anaknya ketika diluar rumah. Untuk faktor ekonominya itu tergolong menengah kebawah.

Dengan implementasi teknik *cognitive restructuring* siswa yang mengalami masalah konsep diri rendah bisa berubah menjadi lebih baik. Semua kebiasaan-kebiasaan yang jelek yang sudah pernah Anton lakukan dia bisa meninggalkannya. Seperti kebiasaan bolos, merokok dan lain sebagainya. Dia sudah tidak melakukan itu lagi. Jadi dari uraian di atas jelas bahwa penerapan teknik *cognitive restructuring* tersebut dikatakan berhasil karena siswa yang mengalami masalah sudah mengalami perubahan menjadi lebih baik atau konsep diri yang ada pada siswa tersebut menjadi konsep diri yang positif.

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