

**IMPLEMENTASI TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING*  
DALAM MENANGANI KONSEP DIRI RENDAH PADA SISWA**

**X DI SMP NEGERI 1 UJUNGPANGKAH**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada

Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar

Sarjana Pendidikan Islam (S. Pd.I) Dalam Bidang Bimbingan dan Konseling



**PERPUSTAKAAN  
UIN SUNAN AMPEL SURABAYA**

No. KLAS K	No. REG	: T/2015/K1/061
Oleh : T-2015 061	ASAL DARI :	
	TANGGAL :	

**MUFIDATIN ANIFAH<sup>kl</sup>  
D33211057**

**JURUSAN KEPENDIDIKAN ISLAM**

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL**

**SURABAYA**

**2015**

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Mufidatin Anifah

NIM : D33211057

Jurusan : KI / BK

Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambil-alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Surabaya, 05 Juni 2015

Yang Membuat Pernyataan

  
METRAI  
TEMPEL  
TGL 20  
PECAHADF308758886  
5000  
ENAM RIBU RUPIAH

Mufidatin Anifah

NIM. D33211057

## PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Skripsi Oleh :

NAMA : MUFIDATIN ANIFAH

NIM : D33211057

JUDUL : IMPLEMENTASI TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING*  
DALAM MENANGANI KONSEP DIRI RENDAH PADA SISWA  
X DI SMP NEGERI 1 UJUNGPAKANG

Ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Surabaya, 04 Juni 2015

Pembimbing,



Machfud Bachtiyar, M.Pd.I

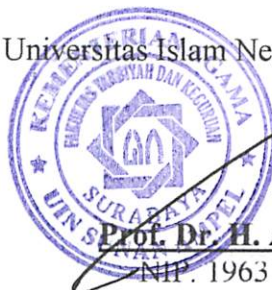
NIP. 197704092008011007

## PENGESAHAN TIM PENGUJI SKRIPSI

Skripsi oleh **Mufidatin Anifah** ini telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi

Surabaya, Selasa 16 Juni 2015

Mengesahkan, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan  
Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya



Dekan,

**Prof. Dr. H. Ali Mudlofir, M.Ag**

NIP. 196311161989031003

Penguji I,

**Machfud Bachtiyar, M.Pd.I**

NIP. 197704092008011007

Penguji II,

**Hj. Ni'matus Sholihah, M.Ag**

NIP. 197308022009012003

Penguji III,

**Drs. Taufiq Subty, M.Pd.I**

NIP. 195506041983051015

Penguji IV,

**Dra. Lilik Nofijantie, M.Pd.I**

NIP. 196811051995032001

## ABSTRAK

### **Mufidatin Anifah, D33211057, 2015 : IMPLEMENTASI TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING* DALAM MENANGANI KONSEP DIRI RENDAH PADA SISWA X DI SMP NEGERI 1 UJUNGPAKKAH.**

Skripsi ini dibuat dengan tujuan untuk memotivasi siswa yang mengalami permasalahan konsep diri rendah. Ada tiga persoalan yang dikaji dalam skripsi ini, yaitu : (1) Apa saja faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya konsep diri rendah pada siswa X di SMP Negeri 1 Ujungpangkah (2) Bagaimana implementasi teknik *cognitive restructuring* dalam mengatasi faktor-faktor terjadinya konsep diri rendah pada siswa X di SMP Negeri 1 Ujungpangkah (3) Bagaimana hasil dari implementasi teknik *cognitive restructuring* dalam menangani konsep diri rendah pada siswa X di SMP Negeri 1 Ujungpangkah.

Dalam mengungkap permasalahan yang peneliti kaji, metode yang di gunakan adalah metode kualitatif, dan teknik analisisnya menggunakan analisis deskriptif. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara, dan dokumentasi yang ada di SMP Negeri 1 Ujungpangkah. Adapun proses observasi, wawancara, dan dokumentasi melibatkan beberapa pihak di antaranya: kepala sekolah untuk perijinan penelitian, wali kelas untuk data profil dan pribadi klien, teman-teman klien, klien dan guru bimbingan dan konseling.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa implementasi teknik CR dalam menangani konsep diri rendah sangat membantu klien yang mengalami masalah tersebut. Mengacu pada tujuan teknik CR adalah membantu klien belajar mengenal dan menghentikan pikiran-pikiran negatif/ merusak diri dan mengganti pikiran tersebut dengan pikiran yang lebih positif maka teknik CR tersebut sangat berpengaruh dalam menangani masalah konsep diri rendah pada klien. Dari hasil pengumpulan data, peneliti juga mengamati proses konseling mengenai penerapan teknik CR dalam menangani konsep diri rendah, sumber data juga mengatakan bahwa implementasi teknik tersebut berjalan dengan baik dan membawakan hasil. Klien yang mengalami masalah tersebut sudah berubah. Masalah konsep diri rendah yang dialami siswa x yaitu: sering bolos sekolah, minta uang jajan temannya, suka jail dengan temannya, tidak mengerjakan PR, kurang bisa menerima dirinya apa adanya, kurang tahu tentang kelebihan dan kekurangannya, sering cemas dan tertutup terhadap kritik dan lain sebagainya.

**Kata Kunci: Teknik *Cognitive Restructuring*, Konsep Diri Rendah**

# DAFTAR ISI

<b>HALAMAN SAMPUL</b> .....	<b>i</b>
<b>HALAMAN SAMPUL DALAM</b> .....	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>HALAMAN MOTTO</b> .....	<b>v</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xiv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian .....	8
D. Kegunaan Hasil Penelitian.....	8
E. Kajian Pustaka .....	9
F. Definisi Operasional .....	11

G. Sistematika pembahasan.....	13
--------------------------------	----

## **BAB II LANDASAN TEORI**

A. Tinjauan Tentang Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> .....	16
---	----

1. Pengertian Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> .....	16
---	----

2. Kegunaan Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> .....	17
---	----

3. Tujuan Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> .....	18
---	----

4. Langkah-langkah Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> .....	19
--	----

B. Tinjauan Tentang Konsep Diri Rendah .....	22
--	----

1. Pengertian Konsep Diri Rendah.....	22
---------------------------------------	----

2. Faktor-faktor yang mempengaruhi Konsep Diri Rendah.....	26
--	----

3. Aspek-aspek Konsep Diri Rendah .....	28
---	----

4. Ciri-ciri Konsep Diri Rendah.....	31
--------------------------------------	----

C. Implementasi Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> Dalam Menangani	
---	--

Konsep Diri Rendah.....	33
-------------------------	----

## **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian .....	36
--	----

B. Kehadiran Peneliti .....	37
-----------------------------	----

C. Lokasi Penelitian .....	38
----------------------------	----

D. Sumber Data dan Jenis Data .....	38
-------------------------------------	----

E. Tahap-tahap Penelitian .....	41
---------------------------------	----

F. Teknik Pengumpulan Data .....	42
----------------------------------	----

G. Teknik Analisa Data .....	46
------------------------------	----

H. Teknik Keabsahan Data .....	48
--------------------------------	----

## **BAB IV LAPORAN HASIL PENELITIAN**

### **A. Gambaran Umum obyek pen- an**

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

1. Profil sekolah SMP Negeri 1 Ujungpangkah.....	53
2. Visi dan Misi SMP Negeri 1 Ujungpangkah .....	53
3. Bimbingan Konseling SMP Negeri 1 Ujungpangkah.....	56
4. Stuktur Organisasi Bimbingan dan Konseling SMP Negeri 1 Ujungpangkah.....	62
5. Pendidik dan Tenaga Kependidikan SMP Negeri 1 Ujungpangkah.....	64
6. Peserta Didik SMP Negeri 1 Ujungpangkah .....	66
7. Keadaan Sarana dan Prasarana SMP Negeri 1 Ujungpangkah.....	69

### **B. Paparan Data**

1. Faktor- faktor yang menyebabkan terjadinya konsep diri  
rendah pada siswa X

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

di SMP Negeri 1 Ujungpangkah.....	71
2. Implementasi teknik <i>cognitive restructuring</i> dalam mengatasi faktor-faktor terjadinya konsep diri rendah pada siswa X di SMP Negeri 1 Ujungpangkah .....	75
3. Hasil Implementasi teknik <i>cognitive restructuring</i> dalam menangani konsep diri rendah pada siswa X di SMP Negeri 1 Ujungpangkah.....	77



## 2. Analisa Data

### 1. Faktor- faktor yang menyebabkan terjadinya konsep diri pada

siswa X di SMP Negeri 1 Ujungpangkah ..... 79

### 2. Implementasi teknik *cognitive restructuring* dalam

Mengatasi faktor-faktor terjadinya konsep diri rendah

pada siswa X di SMP Negeri 1 Ujungpangkah..... 82

### 3. Hasil Implementasi teknik *cognitive restructuring* dalam

menangani konsep diri rendah pada siswa X

di SMP Negeri 1 Ujungpangkah ..... 84

## **BAB V PENUTUP**

A. Kesimpulan ..... 87

B. Saran ..... 90

## DAFTAR PUSTAKA

## LAMPIRAN

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

## DAFTAR TABEL

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

01	Keadaan pendidik SMP Negeri 1 Ujungpangkah	
	Tahun pelajaran 2014/2015 .....	65
02	Keadaan peserta didik SMP Negeri 1 Ujungpangkah	
	Tahun pelajaran 2014/2015 .....	68
03	Sarana dan prasarana di SMP Negeri 1 Ujungpangkah.....	69

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

## BAB I

### PENDAHULUAN

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

#### A. LATAR BELAKANG

Pendidikan menurut kamus besar bahasa Indonesia (KBBI) merupakan proses perubahan sikap dan tata laku seseorang atau kelompok orang dalam usaha mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan pelatihan.<sup>1</sup> Selain itu, sekolah merupakan lingkungan pendidikan sekunder. Bagi anak yang sudah bersekolah, lingkungan yang setiap hari dimasukinya selain lingkungan rumah adalah sekolahnya. anak remaja yang duduk di bangku SMP maupun SMA umumnya menghabiskan waktu selama 7 jam sehari disekolahnya. Ini berarti bahwa hampir sepertiga waktunya setiap hari dilewatkan di sekolah. Tidak heran jika pengaruh sekolah cukup besar terhadap perkembangan jiwa seorang remaja.<sup>2</sup>

Dari situlah pengaruh sekolah itu diharapkan positif terhadap perkembangan jiwa remaja karena sekolah adalah lembaga pendidikan. Dalam hal ini, lembaga pendidikan sangat berperan dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia yang berakhlak mulia dan berbudi luhur. Pendidikan dapat dikatakan sebagai kehidupan, karena pendidikan adalah sebuah alat yang digunakan oleh manusia untuk melanjutkan hidupnya baik sebagai individu maupun masyarakat. Oleh karena itu, masalah pendidikan merupakan

---

<sup>1</sup> Prof. Dr. Damsar, *Pengantar Sosiologi Pendidikan*. (Jakarta: Kencana, 2011), h.8.

<sup>2</sup> Salito W. Sarwono, *Psikologi Remaja*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2011), h.150-151.

masalah yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Serta masalah pendidikan itu tidak bisa dipisahkan dari kehidupan, baik dalam kehidupan keluarga, masyarakat, berbangsa dan bernegara serta maju mundurnya suatu bangsa sebagian besar itu dituntut oleh maju mundurnya suatu pendidikan di negara tersebut.<sup>3</sup> Sudah jelas bahwa aktivitas pendidikan sangat terkait dengan pihak-pihak lain. Setidaknya ada triologi institusi pendidikan, yaitu sekolah, keluarga, dan masyarakat.<sup>4</sup>

Di samping itu juga pendidikan juga memiliki tujuan untuk membina dan membangun seutuhnya, sebagaimana telah dicantumkan dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomer 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional yang berbunyi: "Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran. Agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya supaya menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab".<sup>5</sup>

Seringkali di Indonesia ini remaja mengungkapkan rasa eksistensinya dengan kenakalan yang bersifat melawan setatus, seperti mengingkari status sebagai seorang pelajar dengan cara membolos,

---

<sup>3</sup> Abu Ahmadi, *Ilmu Pendidikan*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1991), h.98.

<sup>4</sup> Dr. Ali Maksum, M.Ag., M.Si, *Sosiologi Pendidikan*, (Surabaya: UIN SA Press, 2014), h.37.

<sup>5</sup> Utami Munandar, *Pengembangan Kreativitas Anak Berbakat*, (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2004), h.18.

mengingkari status orang tua dengan cara minggat dari rumah atau membantah perintah orang tua, dan lain sebagainya. Seusia mereka, perilaku-perilakunya memang masih belum melanggar hukum, dalam artian mereka melanggar status-status dalam lingkungan keluarga dan sekolah yang memang tidak diatur dalam hukum. Seperti itulah gambaran sebagian gaya hidup remaja sekarang yang lagi marak di Indonesia masa kini, pelajar-pelajar sekarang umumnya tidak begitu menghargai waktu dan jalannya lemas dan menyenangi pola hidup yang salah, cenderung bermain, bermalas-malasan, dan santai, mereka terlalu bergantung dan menghabiskan harta orang tua.

Dari situlah konsep diri yang baik itu penting untuk kelangsungan hidup kedepannya, seperti pendapat Carl Roger, bahwasannya self merupakan konstruk utama dalam teori kepribadian humanistik yang dikenal dengan "self concept" (konsep diri). Rogers mengartikan sebagai "persepsi tentang karakteristik 'i' atau 'me' dan persepsi tentang hubungan 'i' atau 'me' dengan orang lain atau berbagai aspek kehidupan, termasuk nilai-nilai yang terkait dengan persepsi tersebut".<sup>6</sup>

Masa remaja merupakan sebuah periode dimana digambarkan sebagai periode yang penuh dengan tekanan dan ketegangan, karena pertumbuhan kematangannya baru hanya pada aspek fisik sedangkan psikologinya masih belum matang, saat mereka menghadapi perubahan masa

---

<sup>6</sup> Prof. DR. Syamsu Yusuf dan Prof. Dr. Juntika Nurihsan. *Teori Kepribadian*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2011), h.37.

anak ke masa dewasa yang sangat cepat mereka mengalami ketidak tentuan dalam mencari kedudukan dan identitas. Pada masa ini perkembangan emosinya menunjukkan sifat yang sensitif dan reaktif yang sangat kuat terhadap berbagai peristiwa atau situasi sosial, emosinya bersifat negatif dan temperamental (mudah tersinggung atau marah, atau mudah sedih atau murung).<sup>7</sup>

Pada dasarnya dalam kehidupan manusia mempunyai kebutuhan yang harus dipenuhi seperti psikologis, keselamatan, kepemilikan, sosial, harga diri dan aktualisasi diri. Apabila kebutuhan tersebut tidak terpenuhi, maka akan menimbulkan problema yang terjadi pada dirinya. Akan tetapi dengan peran agama problema tersebut dapat diatasi. Agama dapat mengisi arti kehidupan manusia sepantasnya yang digunakan sebagai landasan filosofis penyembuhan manusia yang terkena gangguan mental.<sup>8</sup> Seperti firman Allah dalam Q.S. Al-Hadiid ayat 20:

اعْلَمُوا أَنَّمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا لَعِبٌ وَلَنُحْيِيَنَّكُمْ وَنُنَفِّسُكُمْ بَيْنَكُمْ وَنَكَاثُرٌ فِي الْأَمْوَالِ وَالْأَوْلَادِ كَمَثَلِ

عَيْثٍ أُعْجِبَ الْكُفَّارَ نَبَاتُهُ ثُمَّ يَهِيجُ فَتَرَاهُ مُصْفَرًّا ثُمَّ يَكُونُ حُطَامًا وَفِي الْآخِرَةِ عَذَابٌ شَدِيدٌ

وَمَعْتَبَةٌ مِنَ اللَّهِ وَرِضْوَانٌ وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا مَتَاعُ الْعُرُورِ

<sup>7</sup> Arif Ainur Rofiq, *Sistematika Psikologi Perkembangan Islam*. (Surabaya: Arkola, 2005), h.57-58.

<sup>8</sup> Abd. Aziz Ahyani, *Psikologi Agama*. (Bandung: Sinar Baru Algensindo, 2011), h.166.

Artinya:

“Ketahuilah, bahwa Sesungguhnya kehidupan dunia Ini hanyalah permainan dan suatu yang melalaikan, perhiasan dan bermegah-megah antara kamu serta berbangga-banggaan tentang banyaknya harta dan anak, seperti hujan yang tanam-tanamannya mengagumkan para petani; Kemudian tanaman itu menjadi kering dan kamu lihat warnanya kuning Kemudian menjadi hancur. dan di akhirat (nanti) ada azab yang keras dan ampunan dari Allah serta keridhaan-Nya. dan kehidupan dunia Ini tidak lain hanyalah kesenangan yang menipu”.

Dari firman tersebut, dapat dijelaskan bahwasannya dunia hanyalah bersifat sementara, janganlah terpuakau oleh kenikmatan atau kesenangan yang bisa memperdayakan akal, fikiran, dan nafsu kita yang mengakibatkan timbul tekanan pada mental dan konsep diri individu masing-masing.

Selain pendidikan dan masalah-masalah yang di alami anak remaja, disitulah muncul kebutuhan akan layanan bimbingan dan konseling di sekolah dari karakteristik dan masalah-masalah perkembangan siswa tersebut. Pendekatan perkembangan dalam bimbingan merupakan pendekatan yang tepat digunakan di sekolah karena pendekatan ini lebih berorientasi pada pengembangan ekologi perkembangan siswa.<sup>9</sup> Teknik bimbingan dan konseling adalah cara yang dilakukan untuk membantu, mengarahkan atau

---

<sup>9</sup> Dra. Mukhlisah. A.M, M. Pd. *Administrasi dan Manajemen Bimbingan Konseling di Sekolah*, (Jakarta: CV. Dwiputra Pustaka Jaya. 2002), h.7.

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.<sup>10</sup>

Teknik *cognitive restructuring* merupakan teknik yang bertujuan 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.

Bersangkutan dengan masalah remaja yang sudah di paparkan di atas, peneliti menemukan permasalahan yang menyangkut pola hidup yang salah pada seorang siswa, yang bernama Anton (nama samaran). Anton adalah salah satu siswa yang sekolah di SMP Negeri 1 Ujung Pangkah, Anton seringkali dia menghadapi masalah dalam lingkungan sekolah maupun lingkungan sekitarnya. Hal-hal yang ada pada diri Anton bersimpangan dengan apa yang diharapkan, yang dia inginkan hanya bersenang-senang dan bermain sesuai yang dia inginkan, sehingga mengakibatkan Anton sebagai siswa yang pemalas, suka membolos, dan seringkali berurusan dengan pihak kedisiplinan sekolah.

Berawal dari sikap ibu Anton ketika masih kecil terlalu dimanja semua yang diinginkan selalu dipenuhi serta didikan ayah yang terlalu keras

---

<sup>10</sup><http://ndeeandriyaanti.blogspot.com/2012/10/teknik-teknik-bimbingan-dan-konseling.html> Diakses pada hari Kamis, 11 September 2014.



atau kasar, akhirnya timbul permasalahan seperti pemalas, suka membolos, suka ganggu teman sekelasnya, mintak uang iajan temannya, merokok dan tidak mengerjakan pekerjaan rumah (PR). Dari sinilah timbul rasa ingin tahu pada peneliti untuk mengidentifikasi dari permasalahan dan faktor-faktor yang menjadikan Anton salah dalam mengambil keputusan dalam hidupnya.

Setelah melihat fenomena di atas, penulis tertarik ingin mengangkat judul: "IMPLEMENTASI TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING* DALAM MENANGANI KONSEP DIRI RENDAH PADA SISWA X DI SMP NEGERI 1 UJUNGPANGKAH"

## **B. RUMUSAN MASALAH**

Dalam kajian ini, penulis menginginkan pembatasan masalah di atas bisa lebih fokus terhadap obyek yang akan diteliti dan dapat terselesaikan secara tuntas, maka dirumuskan dengan pertanyaan berikut:

1. Apa saja faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya konsep diri rendah pada siswa X di SMP Negeri 1 Ujungpangkah?
2. Bagaimana implementasi teknik *cognitive restructuring* dalam mengatasi faktor-faktor terjadinya konsep diri rendah pada siswa X di SMP Negeri 1 Ujungpangkah?
3. Bagaiman hasil dari implementasi teknik *cognitive restructuring* dalam menangani konsep diri rendah pada siswa X di SMP Negeri 1 Ujungpangkah?

### C. TUJUAN PENELITIAN

Sejalan dengan permasalahan di atas, sehingga diharapkan dapat diambil manfaatnya bagi semua pembaca dari berbagai disiplin ilmu pengetahuan khususnya dalam bidang bimbingan dan konseling, maka tujuan penelitian adalah sebagai berikut:

1. Mengetahui apa saja faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya konsep diri rendah pada siswa X di SMP Negeri 1 Ujungpangkah
2. Mengetahui implementasi teknik *cognitive restructuring* dalam mengatasi faktor-faktor terjadinya konsep diri rendah pada siswa X di SMP Negeri 1 Ujungpangkah
3. Mengetahui hasil dari implementasi teknik *cognitive restructuring* dalam menangani konsep diri rendah pada siswa X di SMP Negeri 1 Ujungpangkah

### D. KEGUNAAN HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dikerjakan menjadi catatan akademis ilmiah sehingga munculnya pemanfaatan hasil penelitian ini secara teoritis dan praktis bagi para pembacannya, antara lain sebagai berikut:

1. Secara Teoritis

Berguna memberikan informasi dan masukan yang dapat memperjelas konsep maupun teori tentang teknik *cognitive restructuring* dalam menangani konsep diri rendah khususnya di SMP Negeri 1 Ujungpangkah. Secara umum semua pihak yang membaca hasil penelitian

ini akan mengetahui bagaimana implementasi teknik *cognitive restructuring* sehingga dapat dijadikan tambahan referensi dan bahan masukan bagi peneliti selanjutnya.

## 2. Secara Praktis

Manfaat secara praktisnya dari hasil penelitian ini bagi para pembaca khususnya mahasiswa jurusan Kependidikan Islam konsentrasi Bimbingan Konseling sebagai referensi dalam menangani serta mengidentifikasi masalah klien.

Serta diharapkan teknik *cognitive restructuring* ini, dapat membantu siswa atau klien dalam mengubah pola pikirnya yang negatif menjadi positif sehingga semua siswa mengerti konsep diri yang baik itu seperti apa.

## E. KAJIAN PUSTAKA

Kajian pustaka adalah gambaran mengenai kajian atau penelitian tentang topik sudah pernah diteliti, sehingga dapat diketahui bahwa kajian yang akan diteliti bukanlah merupakan pengulangan topik atau kajian penelitian yang sudah ada.

Setelah peneliti melakukan kajian pustaka, peneliti menjumpai hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti sebelumnya yang mempunyai sedikit relevansi dengan penelitian yang sedang peneliti lakukan, yaitu pengkajian dalam teknik *cognitive restructuring*, antara lain yaitu :

1. Penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa IAIN Fakultas Tarbiyah Jurusan Pendidikan Agama Islam angkatan 2007 bernama Choirun Nur Chasanah dengan judul skripsi “Teknik Cognitive Restructuring sebagai Upaya Meningkatkan Keberanian Siswa Tampil di depan Kelas pada Siswa Kelas VII Dalam Pembelajaran PAI di SMPN 1 Candi Sidoarjo”. Dari hasil penelitian yang Choirun Nur Chasanah lakukan pada Siswa Kelas VII di SMPN 1 bahwa banyak dijumpai pada siswa SMP yang kurang memiliki kemampuan untuk tampil di depan kelas seperti saat presentasi di depan kelas, sebab mereka menganggap berada di depan kelas merupakan situasi yang membuatnya terancam dan menekan, yang umumnya disebabkan adanya perasaan takut, putus asa dan meragukan kemampuan yang dimilikinya. Perasaan-perasaan seperti itu sebenarnya muncul dari pikiran siswa itu sendiri dan perasaan tersebut bisa diatasi secara langsung dengan mengusir rasa takut atau cemas dengan menghalanya dari pikiran dan menggantinya dengan pikiran spiritual positif, berusaha keras melawan rasa takut dengan penuh keyakinan karena rasa takut yang mendalam dapat mempengaruhi kemampuan siswa untuk melakukan banyak hal. Dengan masalah tersebut peneliti menggunakan teknik *cognitive restructuring* untuk meningkatkan keberanian siswa untuk tampil di depan kelas.<sup>11</sup>

---

<sup>11</sup> Choirun Nur Chasanah, “Teknik Cognitive Restructuring sebagai Upaya Meningkatkan Keberanian Siswa Tampil di depan Kelas pada Siswa Kelas VII Dalam Pembelajaran PAI di SMPN 1 Candi

2. Penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa IAIN Fakultas Dakwah Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam angkatan 2009 bernama Binti Anifah dengan judul skripsi “Bimbingan Konseling Islam dengan Teknik Cognitive Restructuring dalam Mengatasi Axienty Disorder Remaja di Desa Randegan Kelurahan Kedundung Kecamatan Magersari Kota Mojokerto”. Dari hasil penelitian tersebut, Binti Anifah melakukan proses bimbingan konseling islam dengan teknik *cognitive restructuring* dalam mengatasi *axienty disorder* remaja di Desa Randegan Kelurahan Kedundung Kecamatan Magersari Kota Mojokerto akibat hamil diluar nikah tersebut cukup berhasil, hal ini diperoleh dari hasil komperasi antara kondisi konseli sebelum dan sesudah mendapatkan bimbingan konseling islam dengan teknik *cognitive restructuring*.<sup>12</sup>

## F. DEFINISI OPERASIONAL

Definisi operasional adalah definisi yang didasarkan atau sifat-sifat hal didefinisikan yang dapat diamati atau diobservasikan atau diteliti.<sup>13</sup> Definisi operasional ini untuk mempermudah pemahaman terhadap istilah dalam penelitian ini, maka disini dijelaskan maknanya sebagai berikut:

---

*Sidoarjo*”. Skripsi pada Jurusan Pendidikan Agama Islam IAIN Sunan Ampel Surabaya, 2007

<sup>12</sup> Binti Anifah, “*Bimbingan Konseling Islam dengan Teknik Cognitive Restructuring dalam Mengatasi Axienty Disorder Remaja di Desa Randegan Kelurahan Kedundung Kecamatan Magersari Kota Mojokerto*”, Skripsi Pada Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Sunan Ampel Surabaya, 2009

<sup>13</sup> Sumadi Suryabrata, *Metodologi Penelitian*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1998), h.76.

## 1. Implementasi Teknik *Cognitive Restructuring*:

Implementasi adalah pelaksanaan<sup>14</sup> Ada juga pendapat Oemar Hamalik tentang implementasi bahwasanya implementasi itu merupakan proses penerapan ide, konsep, kebijakan, atau inovasi dalam bentuk tindakan praktis sehingga memberikan dampak.<sup>15</sup>

Teknik *Cognitive restructuring*, teknik merupakan suatu cara yang dapat dilakukan dalam rangka pemberian bimbingan sebagai seorang konselor terhadap kliennya dengan tujuan apa yang diharapkan bersama dapat menjadi kenyataan.<sup>16</sup> *Cognitive restructuring* yaitu membentuk ulang pola-pola kognitif, asumsi-asumsi, keyakinan-keyakinan, dan penilaian-penilaian yang irasional, merusak dan mengalahkan diri sendiri.<sup>17</sup>

Dapat disimpulkan bahwa implementasi teknik *Cognitive restructuring* adalah penerapan atau pelaksanaan teknik perubahan pola pikir yang negatif menjadi positif, yang mana teknik ini memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan diri yang negatif menjadi positif dan keyakinan-keyakinan konseli yang tidak rasional menjadi rasional.<sup>18</sup>

<sup>14</sup> Pius A. Partanto dan Dahlan Al-Barri, *Kamus Ilmiah Populer*, (Surabaya: Arkola, 1994), h.247.

<sup>15</sup> Prof. Dr. H. Oemar Hamalik, *Dasar-dasar Pengembangan Kurikulum*, (Bandung: Remaja Rosda Karya, 2007), h.237.

<sup>16</sup> Daryanto, *Administrasi Pendidikan*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1998), h.184.

<sup>17</sup> Triantoro Safaria, *Terapi kognitif-perilaku*, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2004), h.87.

<sup>18</sup> Drs. Mochammad Nursalim, M.Si., *Strategi dan Intervensi Konseling*, (Jakarta: Akademia Permata, 2003), h.32.

## 2. Konsep Diri Rendah

Konsep diri rendah adalah penjabaran dari konsep diri negatif yang berlebih. Coopersmith dikutip oleh Partosuwido, mengemukakan beberapa karakteristik, yaitu mempunyai perasaan tidak aman, kurang menerima dirinya sendiri dan biasanya memiliki konsep diri yang rendah.

Dapat disimpulkan bahwasanya konsep diri rendah adalah pandangan seseorang tentang dirinya sendiri yang tidak teratur.

Dari penjabaran di atas dapat disimpulkan bahwasanya implementasi teknik *cognitive restructuring* dalam menangani konsep diri rendah adalah penerapan teknik perubahan pola pikir yang negatif menjadi positif dalam menangani pandangan seseorang tentang dirinya yang tidak teratur.

## G. SISTEMATIKA PEMBAHASAN

Untuk mempermudah pembahasan penelitian, dan demi mendapatkan gambaran yang jelas mengenai sistematika pembahasan dalam skripsi ini penulis membagi dalam lima bab yang saling berkaitan antara bab satu dengan bab yang lainnya. Adapun sistematika pembahasan dalam skripsi ini selengkapnya adalah sebagai berikut:

BAB I : Pendahuluan, yang berisi tentang: latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, kegunaan hasil penelitian,

kajian pustaka, definisi operasional, dan diakhiri dengan sistematika pembahasan.

BAB II : Landasan teori, pada bab ini adalah kajian teori tentang : teknik *cognitive restructuring*, tinjauan tentang konsep diri rendah, implementasi teknik *cognitive restructuring* dalam menangani konsep diri rendah

BAB III : Metode penelitian, pada bab ini di jelaskan tentang bagaimana cara penulis memperoleh hasil penelitian yang bertujuan untuk mempermudah dalam penelitian di lapangan. Bab ini meliputi pendekatan dan jenis penelitian, kehadiran peneliti, lokasi penelitian, sumber data dan jenis data, teknik pengumpulan data, teknik analisa data dan teknik keabsahan data.

BAB IV : Laporan hasil penelitian, pada bab ini di jelaskan tentang hasil penelitian yang di dapatkan penulis selama meneliti di lapangan. Bab ini membahas tentang gambaran umum obyek penelitian yang meliputi profil sekolah, visi dan misi, pendidik dan tenaga kependidikan, struktur organisasi, peserta didik, sarana dan prasarana, serta pemaparan dan analisis data tentang implementasi teknik *cognitive restructuring* dalam menangani konsep diri rendah pada siswa X di SMP Negeri 1 Ujung Pangkah.



**BAB V : Penutup, bab ini berisikan kesimpulan dan saran. Yang mana kesimpulan itu menjelaskan secara global dari semua pembahasan.**

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

## BAB II

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

### LANDASAN TEORI

#### A. Tinjauan Tentang Teknik *Cognitive Restructuring*

##### 1. Pengertian Teknik *Cognitive Restructuring*

Beck mengatakan bahwa terapi kognitif meliputi usaha memberikan bantuan kepada konseli supaya mereka mampu mengevaluasi tingkah laku mereka dengan kritis dengan menitik beratkan pada hal pribadi yang positif.

Teknik *cognitive restructuring* dikembangkan oleh Meichenbom, yang terpusat pada pesan-pesan negative yang disampaikan oleh orang kepada diri sendiri dan cenderung melumpuhkan kreatifnya serta menghambat dalam mengambil tindakan penyesuaian diri yang realistis.

Menurut pandangan Meichenbeum bahwa orang yang digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id mendengarkan diri sendiri yang sama-sama menciptakan suatu dialog internal dan berkisar pada pendengaran pesan yang negatif dari diri sendiri. Dialog internal tersebut yang berisi penilaian negatif terhadap diri sendiri akan membuat orang gelisah dalam menghadapi tantangan hidup dan kurang mampu mengambil tindakan penyesuaian diri yang tepat.

Menurut Cormier dan Cormier, bahwa *Cognitive Restructuring* (CR) pada awalnya di usulkan oleh Lazarus, dan berakar pada *Ratioanal Emotive Therapy* (RET) yang dikembangkan oleh Ellis. CR memusatkan

perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan diri negatif dan keyakinan-keyakinan konseli yang tidak rasional. CR menggunakan asumsi bahwasannya respons-respons perilaku dan emosional yang tidak adaptif di pengaruhi oleh keyakinan, sikap, dan persepsi (kognisi) konseli.<sup>19</sup>

## 2. Kegunaan Teknik *Cognitive Restructuring*

Menurut Meichenbeum, menyatakan bahwasannya, “teknik perubahan pola berpikir dapat membantu siswa untuk mengubah pandangan negatif pada kegagalan, serta membuat siswa lebih bersedia untuk melaksanakan kegiatan yang diinginkan”.

Selain itu, Beck menggunakan teknik kognitif untuk mengubah kebiasaan-kebiasaan pemikiran otomatis yang negatif, dengan menggantinya menjadi pemikiran otomatis yang konstruktif.

Meichenbeum juga menunjukkan dengan jelas daya pengaruh pemikiran dalam benak seseorang yang mampu membangkitkan keberfungsian seseorang. Serta membantu para siswa untuk menghentikan pernyataan-pernyataan yang negatif mengenai diri mereka, dan menggantinya dengan pernyataan-pernyataan yang positif mengenai diri, serta dapat membantu mengubah citra diri mereka.

---

<sup>19</sup> Drs. Mochammad Nursalim, *Strategi dan Intervensi Konseling*, (Jakarta: Akademia Permata, 2003), h.32.

Dari berbagai pendapat yang sudah di paparkan di atas, dapat disimpulkan bahwa kegunaan teknik *cognitive restructuring* adalah 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.

### 3. Tujuan Teknik *Cognitive Restructuring*

Pada teknik *cognitive restructuring* ini, bertujuan untuk pemeliharaan atau mendapatkan mental sehat. Jika mental sehat dicapai maka individu memiliki integrasi, penyesuaian, dan identifikasi positif terhadap orang lain. Disini individu belajar menerima tanggung jawab jadi mandiri dan dapat mencapai integrasi tingkah laku.

Rosjidan berpendapat, bahwa teknik perubahan pola pikir bertujuan mengubah pikiran-pikiran yang negatif terhadap tugas-tugas tertentu yang tidak produktif dan bagaimana pikiran-pikiran itu dapat dikalahkan untuk mencapai tujuan yang produktif”.

Cormier dan Cormier berpendapat, bahwa teknik ini membantu konseli untuk menetapkan hubungan antara persepsi dan kognisinya dengan emosi dan perilakunya, dan untuk mengidentifikasi persepsi atau kognisi yang salah atau merusak diri, dan mengganti persepsi tersebut dengan persepsi yang lebih meningkatkan diri.

Selain itu Beck juga berpendapat, bahwa tujuan utama teknik *cognitive therapy* adalah untuk mengubah cara pandang siswa melalui

pikiran otomatisnya dan memberi ide untuk merestrukturisasi pikiran negatif dengan sistem kepercayaan yang kaku. Pendekatan Beck ini, didasarkan kepada pemikiran yang logis yang mana cara seseorang merasa dan bertindak dipengaruhi oleh cara memandang dan memahami pengalamannya. Beck meyakini bahwa siswa yang terkena gangguan emosi cenderung memiliki kesulitan berpikir logis yang menimbulkan gangguan pada kapasitas pemahamannya yang disebut dengan distorsi kognitif.

Dari berbagai pendapat yang sudah dipaparkan di atas, dapat disimpulkan bahwa tujuan dari teknik perubahan pola pikir adalah mengubah pikiran-pikiran yang negatif terhadap tugas-tugas tertentu yang tidak produktif untuk mencapai tujuan yang produktif, serta menghilangkan atau mengganti persepsi yang menyalahkan diri sendiri dengan persepsi yang lebih rasional.

#### **4. Langkah-langkah Teknik *Cognitive Restructuring***

Menurut Cormier dan Cormier ada enam tahapan-tahapan prosedur *cognitive restructuring*, sebagai berikut:<sup>20</sup>

- a. Rasional : Tujuan dan Tinjauan Singkat Prosedur.
- b. Identifikasi Pikiran klien dalam Situasi Poble.
- c. Pengenalan dan Latihan *Coping Thought* (CT).
- d. Pindah dari Pikiran-Pikiran Negatif ke *Coping Thought* (CT).

---

<sup>20</sup> Drs. Mochammad Nursalim, *Strategi dan Intervensi Konseling....* h.33.

#### e. Pengenalan dan Latihan Penguat Positif.

Langkah pertama, yaitu konselor memberikan kepada siswa yang mengalami masalah. Langkah ini perlu diberitahukan kepada siswa yang mengalami masalah konsep diri rendah, agar siswa mempunyai gambaran secara besar tentang teknik tersebut. Yang di dalamnya memuat penjelasan tentang tujuan, gambaran singkat prosedur yang akan dilaksanakan, dan pembahasan tentang pikiran-pikiran diri positif dan negatif.

Langkah yang kedua, yaitu mengidentifikasi pikiran klien dalam situasi problem. Melakukan suatu analisis terhadap pikiran-pikiran klien dalam situasi yang mengandung tekanan atau situasi yang menimbulkan konsep diri rendah.

Langkah ketiga, yaitu pengenalan dan latihan *coping thought* (CT). Pada langkah ini terjadi perpindahan fokus dari pikiran-pikiran klien yang merusak diri menuju ke bentuk pikiran yang menanggulangi. Semua pikiran-pikiran itu dikembangkan untuk konseli. Untuk masalah pengenalan dan pelatihan CT itu sangat penting untuk mendukung keberhasilan seluruh prosedur *Cognitive Restructuring*.

Langkah keempat, yaitu Pindah dari Pikiran-Pikiran Negatif ke *coping thought* (CT). Pada langkah ini melatih klien untuk pindah dari

pikiran-pikiran yang menyebabkan sikap rendah diri ke pikiran yang

menanggulangi.

Langkah kelima, yaitu pengenalan dan latihan penguat positif. Pada langkah ini mengajarkan klien tentang cara-cara memberikan penguatan bagi dirinya sendiri untuk setiap keberhasilan yang dicapainya. Ini bisa dilakukan dengan cara konselor memodelkan dan klien mempraktikkan pernyataan-pernyataan diri yang positif. Maksud dari pernyataan diri yang positif ini adalah untuk membantu klien menghargai setiap keberhasilannya. Walaupun konselor dapat memberikan penguatan sosial dalam wawancara, klien tidak selalu dapat tergantung pada dorongan dari seseorang ketika ia dihadapkan pada situasi yang sulit.

Langkah keenam atau langkah terakhir, yaitu tugas rumah dan tindak lanjut. Pada langkah ini berguna agar klien pada akhirnya mampu untuk mempraktekkan keterampilan yang diperoleh dalam menggunakan *coping thought* dalam situasi yang sebenarnya.<sup>21</sup>

---

<sup>21</sup> Drs. Mochammad Nursalim, *Strategi dan Intervensi Konseling...*, h.36.

## B. Tinjauan Tentang Konsep Diri Rendah

### 1. Pengertian Konsep Diri dan Konsep Diri Rendah

#### a. Konsep Diri

Konsep diri adalah semua ide, pikiran, kepercayaan, dan pendirian yang di ketahui individu tentang dirinya dan mempengaruhi individu dalam berhubungan dengan orang lain. Hal ini termasuk persepsi individu akan sifat dan kemampuannya interaksi dengan orang lain dan lingkungan, nilai-nilai yang berkaitan dengan pengalaman dan objek, tujuan serta keinginannya.

Menurut Beck, Willian dan Rawlin menyatakan bahwa konsep diri adalah cara individu memandang dirinya secara utuh, baik fisik, emosional intelektual, social, dan spiritual.<sup>22</sup>

Gambaran penilaian tentang konsep diri dapat diketahui melalui rentang respon dari adaptif sampai dengan maladaptif. Seperti yang dikemukakan Stuart dan Sundeen tentang pembagian konsep diri sebagai berikut:

#### 1. Gambaran diri (Body Image)

Gambaran diri adalah sikap seseorang terhadap tubuhnya secara sadar dan tidak sadar. Sikap ini mencakup persepsi, perasaan tentang ukuran, bentuk, fungsi penampilan serta potensi tubuh saat

---

<sup>22</sup> Sobur, A, Psikologi Umum Dalam Lintasan Sejarah. (Bandung: Pustaka Setia. 2003), Hlm. 510



ini dan masa lalu yang secara kesinambungan dimodifikasi dengan pengalaman baru setiap individu.

Gambaran diri berhubungan dengan kepribadian. Cara individu memadang dirinya mempunyai dampak yang penting pada aspek psikologisnya. Pandangan yang realistik terhadap dirinya menerima dan mengukur bagian tubuhnya akan lebih rasa aman, sehingga terhindar dari rasa cemas dan meningkatkan harga diri.

## 2. Ideal diri

Ideal diri adalah persepsi individu tentang bagaimana ia harus berperilaku berdasarkan standart, aspirasi, tujuan atau penilaian personal tertentu.

Ideal diri mulai berkembang pada masa kanak-kanak yang dipengaruhi orang yang penting pada dirinya yang memberikan keuntungan dan harapan pada masa remaja, ideal diri ini akan dibentuk melalui proses identifikasi pada orang tua, guru dan teman. Agar individu mampu berfungsi dan mendemonstrasikan kecocokan antara persepsi diri dan ideal diri.

## 3. Harga diri

Harga diri adalah penilaian pribadi terhadap hasil yang dicapai dengan menganalisa seberapa jauh perilaku memenuhi ideal diri.

Banyaknya tujuan akan menghasilkan harga diri yang rendah atau harga diri yang tinggi. Jika individu sering gagal, maka akan cenderung menjadi harga diri rendah. Serta harga diri itu diperoleh dari diri sendiri dan orang lain. Aspek yang utama adalah dicintai dan menerima penghargaan dari orang lain.

#### 4. Peran

Peran adalah sikap dan perilaku nilai serta tujuan yang diharapkan dari seseorang berdasarkan posisinya di masyarakat. Peran yang ditetapkan adalah peran dimana seseorang tidak punya pilihan sedangkan peran yang diterima adalah peran yang terpilih atau dipilih oleh individu sebagai aktualisasi diri. Kemudian harga diri yang tinggi merupakan hasil dari peran yang memenuhi kebutuhan dan cocok dengan ideal diri.

#### 5. Identitas

Identitas adalah kesadaran akan diri sendiri yang bersumber dari observasi dan penilaian yang merupakan sintesa dari semua aspek konsep diri sendiri sebagai satu kesatuan yang utuh.<sup>23</sup>

##### b. Konsep Diri Rendah

Konsep diri rendah adalah penjabaran dari konsep diri negatif yang berlebih. Coopersmith dikutip oleh Partosuwido, mengemukakan

---

<sup>23</sup> Agustian, H. Psikologi Perkembangan Pendekatan Ekologi Kaitannya Dengan Konsep Diri Dan Penyesuaian Diri Pada Remaja. (Bandung: Refika Aditama, 2006), Ilm. 138-139

beberapa karakteristik, yaitu mempunyai perasaan tidak aman, kurang menerima dirinya sendiri dan biasanya memiliki konsep diri yang rendah.

Calhoun dan Acocela mengatakan bahwa ada dua jenis konsep diri, yaitu konsep diri yang positif dan negatif. Konsep diri positif memiliki dasar penerimaan diri bukan kebanggaan yang besar terhadap diri, konsep diri yang negatif dikategorikan dalam dua bentuk, yaitu pertama, pandangan seseorang tentang dirinya sendiri benar-benar tidak teratur, dan yang kedua, seseorang yang terlalu stabil dan terlalu teratur bisa dikatakan kaku.

William H. Fitts, menyebutkan ciri-ciri individu yang mempunyai konsep diri rendah adalah tidak menyukai dan menghormati diri sendiri, memiliki gambaran yang tidak pasti terhadap dirinya, sulit mendefinisikan diri sendiri dan mudah terpengaruh oleh bujukan dari luar, tidak memiliki pertahanan psikologis yang dapat membantu menjaga tingkat harga dirinya, mempunyai banyak persepsi yang saling berkonflik, merasa aneh dan asing terhadap diri sendiri sehingga sulit bergaul, mengalami kecemasan yang tinggi serta sering mengalami pengalaman negatif dan tidak dapat mengambil manfaat dari pengalaman tersebut. Konsep diri akan turun jika seseorang tidak dapat melaksanakan perkembangannya dengan baik.

Dapat ditarik kesimpulan dari penjelasan di atas, konsep diri memiliki kecenderungan terhadap dua hal, konsep diri positif dan konsep diri negatif. Perbedaan ini disebabkan oleh bagaimana seseorang itu mencitrakan dirinya dan menilai berbagai kemungkinan yang menyangkut keberhasilan dan kebahagiaan hidupnya, terhitung dalam tidak atau menjalankan tindakan dan mengambil keputusan. Penilaian yang terukur dari rasional dan irasional keputusan.

## 2. Faktor-faktor yang mempengaruhi konsep diri

Menurut Jalaludin Rakhmat, menyebut faktor “orang lain” dan “kelompok rujukan” (reference group) sebagai faktor-faktor yang mempengaruhi konsep diri.<sup>24</sup>

Sedang menurut Verderber menyebutkan sedikitnya ada tiga faktor yang mempengaruhi konsep diri, yaitu (1) self-appraisal, (2) reaction and responses other dan (3) roles you play. Brooks menambahkan faktor lain, yaitu (4) reference group.

### a. *Self Appraisal*

Istilah ini menunjukkan suatu pandangan, yang menjadikan diri sendiri sebagai objek dalam komunikasi, atau dengan kata lain, adalah kesan terhadap diri sendiri. Semakin besar pengalaman positif yang kita peroleh, maka semakin positif konsep diri kita.

---

<sup>24</sup> Sobur, A, Psikologi Umum Dalam Lintas sejarah, (Bandung: Pustaka Setia. 2003) hlm. 517

### b. *Reaction And Response Of Others*

Sebenarnya, konsep diri tidak saja berkembang melalui pandangan kita terhadap diri sendiri, namun juga berkembang dalam rangka interaksi dengan masyarakat. Oleh karena itu, konsep diri dipengaruhi oleh reaksi serta respons orang lain terhadap diri kita. Seperti pendapat Brooks “self-concept is the direct result of how significant others react to the individual”. Maksudnya self concept atau konsep diri adalah hasil langsung dari cara orang lain bereaksi secara berarti kepada individu.

### c. *Roles You Play-Role Taking*

Dalam hubungan pengaruh peran terhadap konsep diri, adanya aspek peran yang kita mainkan sedikit banyak akan mempengaruhi konsep diri kita. Peran yang kita mainkan merupakan hasil dari sistem nilai kita. Lebih banyak peran yang kita mainkan dan dianggap oleh orang lain positif, itu semakin positif konsep diri kita. Serta dari hasil semakin positifnya konsep diri kita komunikasi kita dengan orang lain akan semakin baik pula. Misalnya, ketika kita masih kecil, kita sering “bermain peran”, kita meniru perilaku orang lain yang kita lihat, umpamannya peran sebagai ayah, ibu, nenek, kakek atau meniru ekspresi orang lain. Permainan peran inilah yang merupakan awal dari pengembangan konsep diri. Dari permainan peran ini, kita mulai memahami cara orang lain memandang diri kita.

#### d. *Reference Group*

*Reference group* (kelompok rujukan) adalah kelompok yang menjadi anggota di dalamnya. Jika kelompok ini kita anggap penting, maksudnya mereka dapat menilai dan bereaksi pada kita, hal ini akan menjadi kekuatan untuk menentukan konsep diri kita. Dalam hubungan ini, seperti pendapat William Brooks “*research show that how we evaluate ourselves is in part a function of how we are evaluated by reference group*”. Maksudnya penelitian menunjukkan bahwa cara kita menilai diri kita merupakan bagian dari fungsi kita dievaluasi oleh kelompok rujukan.

### 3. Aspek-aspek konsep diri

Dalam berjalannya konsep diri individu ada beberapa tinjauan yang mana memberi pengaruh penting atau pengaruh yang dijadikan acuan individu, yaitu beberapa aspek yang memberikan stimulus untuk menjalankan tindakan.

Konsep diri pada hakekatnya meliputi empat aspek dasar yang terdiri dari :

- a. Bagaimana orang mengamati dirinya sendiri
- b. Bagaimana orang berfikir tentang dirinya sendiri
- c. Bagaimana orang menilai dirinya sendiri
- d. Bagaimana orang berusaha dengan berbagai cara untuk menyempurnakan dan mempertahankan diri

Sementara itu Fitts dalam Nashori, menyatakan bahwa ada lima aspek kategori umum dalam konsep diri yaitu :

a. Konsep diri fisik

Konsep ini berarti pandangan, pikiran, dan penilaian remaja terhadap fisiknya sendiri. Individu disebut memiliki konsep diri fisik apabila ia memandang secara positif penampilannya, kondisi kesehatan, kulitnya, ketampanan atau kecantikan, serta ukuran tubuh yang ideal. Individu dipandang memiliki konsep diri negatif apabila memandang secara negatif hal-hal tersebut.

b. Konsep diri pribadi

Konsep ini berarti pandangan, pikiran, dan perasaan remaja terhadap pribadinya sendiri. Seseorang digolongkan memiliki konsep diri pribadi positif apabila memandang dirinya sebagai orang yang bahagia, optimis, mampu mengontrol diri, dan memiliki berbagai kemampuan. Sebaliknya dianggap memiliki konsep diri pribadi negatif apabila memandang dirinya sebagai orang yang tidak bahagia, pesimis, tidak mampu mengontrol diri, dan memiliki berbagai macam kekurangan.

c. Konsep diri sosial

Konsep ini berarti pandangan, pikiran, penilaian, perasaan remaja terhadap kecenderungan sosial yang ada pada dirinya sendiri. Konsep diri sosial berkaitan dengan kemampuan berhubungan dengan

dunia diluar dirinya, perasaan mampu dan berharga dalam lingkup interaksi sosial. Seseorang digolongkan memiliki konsep diri sosial positif apabila memandang dirinya sebagai orang yang berminat pada orang lain, memahami orang lain, merasa mudah akrab dengan orang lain, merasa diperhatikan, menjaga perasaan orang lain, dan aktif dalam dalam kegiatan sosial. Sebaliknya seseorang dikatakan memiliki konsep diri sosial negatif jika memandang dirinya sebagai orang yang acuh tak acuh terhadap orang lain, sulit akrab dengan orang lain, tidak memberi perhatian terhadap orang lain, dan tidak aktif dalam kegiatan sosial.

d. Konsep diri moral etik

Konsep ini berarti pandangan, pikiran, perasaan, dan penilaian remaja terhadap moralitas diri sendiri. Konsep ini berkaitan dengan nilai dan prinsip yang berarti memberi arti dan arah bagi kehidupan seseorang. Seseorang digolongkan memiliki konsep diri moral etik positif apabila memandang dirinya sebagai orang yang berpegang teguh pada nilai-nilai etik moral. Sebaliknya digolongkan memiliki konsep diri moral etik negatif apabila seseorang memandang dirinya sebagai apabila seseorang memandang dirinya sebagai orang yang menyimpang dari standar nilai moral yang seharusnya diikutinya.



e. Konsep diri keluarga.

Konsep ini berarti pandangan, pikiran, penilaian, dan pikiran remaja terhadap keluarganya sendiri. Konsep diri keluarga berkaitan dengan keberadaan diri seseorang dalam keluarga. Seseorang digolongkan memiliki konsep diri keluarga positif apabila memandang dirinya mencintai dan dicintai keluarga, bahagia bersama keluarga, bangga dengan keluarga banyak mendapat bantuan dan dorongan dari keluarga. Sebaliknya jika digolongkan memiliki konsep diri keluarga negatif jika seseorang memandang dirinya sebagai orang yang tidak nyaman dalam situasi kekeluargaan, membenci keluarganya sendiri dan tidak pernah adanya dorongan dari keluarganya sendiri.

**4. Ciri-ciri konsep diri rendah**

Stuatr dan Sundeen mengemukakan, ada 9 (sembilan) cara individu mengekspresikan secara langsung konsep diri rendah:

a. Mengejek dan mengkritik diri sendiri

Individu mempunyai pandangan negatif tentang dirinya. Individu tersebut sering mengatakan dirinya “bodoh”, “tidak tahu apa-apa”. Misalnya : Ketika individu disuruh mengerjakan tugas dia tidak mau dengan alasan dia tidak bisa padahal individu tersebut belum mencobanya.

b. Merendahkan atau mengurangi martabat

Menghindari, mengabaikan atau menolak kemampuan yang nyata dimiliki. Misalnya : Tidak bisa menerima dirinya dengan apa adanya, tidak yakin dengan bakat yang dimilikinya, tidak pernah mengakui setiap keberhasilan yang telah dicapainya,

c. Rasa bersalah dan khawatir

Individu menghukum diri sendiri. Ini dapat ditampilkan berupa fobia, obsesi. Individu tersebut menolak dirinya sendiri. Misalnya : sering bolos sekolah, main billyard ketika tidak masuk sekolah.

d. Manifestasi fisik

Termasuk tekanan darah tinggi, penyakit psikomatis dan penyalagunaan zat. Misalnya : kecanduan narkoba

e. Menunda keputusan

Sangat ragu-ragu dalam mengambil keputusan. Rasa aman terancam. Misalnya : kurang tegas dalam mengambil keputusan.

f. Gangguan berhubungan

Individu menjadi kejam, merendahkan diri atau mengeksploitasi orang lain. Perilaku lain adalah menarik diri atau isolasi yang disebabkan oleh perasaan yang tidak berharga. Misalnya : bersikap kasar sama teman.

g. Menarik diri dari realitas

Bila kecemasan yang disebabkan oleh penolakan diri sendiri mencapai tingkat berat atau panik, klien mungkin mengalami gangguan asosiasi, halusinasi, curiga, cemburu atau paranoid.

h. Merusak diri

Harga diri yang rendah dapat mendorong individu mengakhiri kehidupannya. Misalnya : mencuri, menipu, berbohong, merokok, berjudi dan lain sebagainya.

i. Merusak atau melukai orang lain

Misalnya : tawuran, serta jail sama teman.

Dari beberapa ciri-ciri tersebut, dapat diketahui bahwa konsep diri rendah memiliki tindakan atau ekspresi yang mana sebagai wujud penolakan atas diri sendiri atau jika berhubungan dengan status sosial yang ada, itu semua sebagai wujud penolakan konsep diri yang terjalankan.

### **C. Implementasi Teknik Cognitive Restructuring Dalam Menangani Konsep Diri Rendah**

Teknik *Cognitive Restructuring* merupakan teknik yang memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah 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 tidak menyukai dan menghormati diri sendiri, memiliki gambaran yang tidak pasti terhadap dirinya, sulit mendefinisikan diri sendiri dan mudah terpengaruh oleh bujukan dari luar, tidak memiliki pertahanan psikologis yang dapat membantu menjaga tingkat harga dirinya, mempunyai banyak persepsi yang saling berkonflik, mengalami kecemasan yang tinggi serta sering mengalami pengalaman negatif dan tidak dapat mengambil manfaat dari pengalaman tersebut.

Dari uraian di atas jelas bahwa teknik *cognitive restructuring* dapat digunakan untuk 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. Maka penulis dengan yakin menggunakan judul “IMPLEMENTASI TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING* DALAM MENANGANI KONSEP DIRI RENDAH PADA SISWA X DI SMP NEGERI 1 UJUNGPAKSIH”

### BAB III

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

#### METODE PENELITIAN

Pada hakekatnya metode penelitian berasal dari dua kata, yaitu metode dan penelitian. Secara etimologi metode berarti suatu cara untuk melakukan sesuatu secara tepat.<sup>25</sup> Sedang menurut Deddy Mulyasa mengatakan bahwa metode adalah suatu proses, prinsip serta prosedur yang kita gunakan untuk mendekati problem dan mencari jawaban.

Sedangkan penelitian (*research*) dari kata *re* dan *to research* yang mempunyai arti mencari kembali. Dalam bahasa latin “*research*” artinya mengungkap atau membuka. Sedang menurut Saifuddin Azwar megatakan bahwa penelitian adalah rangkaian kegiatan ilmiah daam rangkah pemecahan suatu permasalahan.<sup>26</sup>

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

Kalau keduanya digabungkan arti dari metode penelitian merupakan suatu cara atau proses untuk memahami sesuatu penyelidikan atau mencari bukti-bukti yang berhubungan dengan suatu masalah yang sedang dikaji sehingga menemukan suatu pemahaman. Seperti pendapat Sugiono bahwa metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu.

---

<sup>25</sup> Ismail Nawawi Uha, *Metoda Penelitian Kualitatif*, (Jakarta : CV. Dwiputra Pustaka Jaya, 2012), h.1.

<sup>26</sup> Saifuddin Azwar, *Metode Penelitian*, (Yogyakarta : Pustaka Belajar, 2004), cct. Ke-5. h.1.

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

Adapun sub bab yang akan peneliti uraikan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

### **A. Pendekatan dan Jenis Penelitian**

Penelitian ini termasuk penelitian lapangan, jika ditinjau dari segi pendekatannya, penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif kualitatif. Dalam hal ini, Penelitian Deskriptif-Kualitatif bertujuan menggambarkan suatu fenomena tertentu dengan bertumpu pada prosedur-prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis dan berupa lisan secara holistik (utuh). Selain itu dalam metode ini, langkah kerja yang dilakukan yaitu mendiskripsikan suatu objek dan fenomena dalam suatu tulisan yang bersifat naratif.<sup>27</sup> Artinya, data, fakta, yang dihimpun berbentuk kata atau gambar bukan suatu angka.

Penelitian deskriptif berusaha untuk mendiskripsikan dan menginterpretasikan apa yang ada (Bisa mengenal kondisi atau hubungan yang ada, proses yang sedang berlangsung, akibat atas efektifitas yang sedang berlangsung).<sup>28</sup> Selain itu Metode deskriptif adalah suatu metode dalam meneliti status kelompok manusia, suatu obyek, suatu set kondisi, suatu sistem pemikiran, maupun suatu kelas peristiwa pada masa sekarang. Tujuan dari penelitian deskriptif ini adalah untuk membuat deskripsi, gambaran atau

---

<sup>27</sup> Ismail Nawawi, *Metoda Penelitian Kualitatif*, (Jakarta : CV. Dwiputra Pustaka Jaya. 2012), h.72.

<sup>28</sup> Sumanto, *Metodologi Penelitian Sosial dan Pendidikan*, (Yogyakarta : Andi Offset. 1995), h.77.

lukisan secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta - fakta, sifat-sifat serta hubungan antar fenomena yang diselidiki<sup>29</sup>

Sedangkan jenis penelitian yang digunakan adalah studi kasus atau penelitian kasus, studi kasus merupakan studi mendalam mengenai unit sosial tertentu, yang hasil penelitian itu memberi gambaran luas dan mendalam mengenai unit sosial yang telah diteliti.<sup>30</sup>

## B. Kehadiran Peneliti

Dalam penelitian kualitatif ini, peneliti sebagai alat pengumpulan data utama. Peneliti berperan sebagai partisipan sekaligus sebagai pengamat. Peneliti berperan sebagai partisipan ketika peneliti terlibat secara langsung dalam proses penggalan data melalui wawancara dengan subyek dan informan. Sedangkan peneliti berperan sebagai pengamat ketika peneliti hanya melihat aktifitas yang dilakukan subyek dengan lingkungan tanpa ikut terlibat secara langsung. Adapun status peneliti dalam penelitian ini keberadaannya diketahui oleh subyek maupun informan yang terlibat.

Selain itu, peneliti juga disebut instrumen kreatif, artinya peneliti sendiri yang harus rajin dan giat untuk menggali beberapa informasi dan sekaligus peneliti juga sebagai pengumpul, penganalisis dan pembuat laporan penelitian. Dan tentu juga ditunjang dengan instrumen pelengkap, seperti informan, alat-alat dan catatan lapangan. Dengan instrumen yang kreatif maka

<sup>29</sup> M. Nazir, Ph.D. *Metodologi Penelitian*. (Jakarta : Ghalia Indonesia, 1989), h.63.

<sup>30</sup> Sudarwan Danim, *Menjadi Peneliti Kualitatif*. (Bandung: CV Pustaka Setia, 2002), h. 54-55.

sangat berperan dalam penelitian ini. Peneliti hadir dan terlibat langsung dengan membangun hubungan baik dengan pihak sekolah yaitu SMP Negeri 1 Ujung Pangkah dalam rangka pengumpulan data yang diperlukan.

### **C. Lokasi Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di salah satu SMP Negeri yang ada di Ujung Pangkah yang terletak di Jalan Raya Ujungpangkah Desa Pangkahkulon Kecamatan Ujungpangkah Kabupaten Gresik, lebih tepatnya di sebuah lembaga pendidikan SMP Negeri 1 Ujungpangkah Gresik. Sekolah ini terletak di tepi jalan raya menghadap ke utara sebelah kiri jalan kalau arah dari timur.

### **D. Sumber Data dan Jenis Data**

Data (tunggal datum) merupakan bahan keterangan tentang suatu objek penelitian yang diperoleh di lokasi penelitian.<sup>31</sup> Sedang menurut Lofland sebagaimana yang dikutip oleh Lexy J. Moleong, menyatakan bahwasanya sumber data yang utama dalam penelitian kualitatif yaitu kata-kata dan tindakan, selebihnya adalah data tambahan seperti dokumentasi dan lain-lain.<sup>32</sup>

---

<sup>31</sup> M. Burhan Bungin, *Metode Penelitian Kuantitatif*, (Jakarta : Kencana, 2011), cet. Ke-6, h. 129.

<sup>32</sup> Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung : PT Remaja Rosdakarya, 2009), cet. Ke-26, h. 4.



Sumber data adalah subyek darimana data dapat diperoleh.<sup>33</sup> Yang mana data merupakan sekumpulan fakta tentang suatu fenomena, baik berupa angka-angka (bilangan) ataupun berupa kategori, seperti: baik, buruk, senang, tidak senang, berhasil, gagal, tinggi, rendah, yang dapat diolah menjadi informasi.<sup>34</sup> Namun apabila menggunakan teknik observasi, maka sumbernya dapat berupa benda bergerak atau mati. Dan apabila menggunakan dokumentasi maka yang menjadi sumber datanya adalah dokumen atau catatan yang sesuai dengan kebutuhan peneliti.<sup>35</sup>

Selanjutnya berdasarkan sumbernya, data yang diperoleh dalam penelitian ini dibedakan menjadi 2 kelompok jenis data, yakni data primer dan data sekunder :

#### 1. Sumber Data Primer

Sumber data primer adalah data yang diperoleh atau dikumpulkan langsung dilapangan oleh orang yang melakukan penelitian atau yang bersangkutan yang memerlukannya.<sup>36</sup> Dalam hal ini, yang menjadi sumber data primernya adalah:

- a. Konseli adalah individu yang mempunyai masalah dan membutuhkan bantuan konseling untuk dapat menyelesaikan masalahnya. Dalam

---

<sup>33</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2006), 129.

<sup>34</sup> Zainal Arifin, *Penelitian Pendidikan Metode...*, h.191.

<sup>35</sup> Sumanto, *Metodologi Penelitian Sosial dan Pendidikan...*, h. 107

<sup>36</sup> Iqbal Hasan. *Analisis Data Penelitian Dengan Statistik*. (Jakarta: Media Grafika, 2004) hlm. 19

penelitian ini konseli adalah seorang siswa di sekolah SMP Negeri 1

#### Ujung Pangkah

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

- b. Konselor adalah orang yang memberikan bantuan untuk menyelesaikan masalah konseli. Dalam penelitian ini konselor adalah seorang guru BK di sekolah tersebut

## 2. Sumber Data Sekunder

Sumber data sekunder adalah sumber data diluar kata-kata dan tindakan, sumber data tersebut yaitu sumber data tertulis. Sumber data ini dapat diperoleh dari buku, arsip, serta dokumentasi. Sumber data sekunder merupakan sumber data pelengkap yang berfungsi untuk melengkapi data yang diperlukan oleh data primer. Adapun yang menjadi sumber data sekundernya adalah:

a. Informan adalah orang yang memberikan informasi mengenai kondisi konseli, dan kondisi lingkungan sekitarnya. Informan dalam penelitian ini antara lain, teman-teman konseli dan guru-guru.

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

- b. Dokumentasi adalah data tertulis yang diperoleh untuk mengetahui lokasi maupun identitas konselor dan konseli. Seperti arsip-arsip yang terdapat dalam bimbingan dan konseling. Adapun sumber data sekunder diperoleh dari literatur dokumentasi bagian administrasi sekolah, yakni mengenai: sejarah berdirinya sekolah, visi, misi, struktur organisasi, keadaan pendidik dan tenaga kependidikan, keadaan siswa, serta sarana dan prasarana SMP Negeri 1 Ujung Pangkah.

## E. Tahap-tahap Penelitian

Prosedur atau tahap yang dilakukan pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

### a. Tahap Pralapangan

Tahap ini merupakan tahap awal yang peneliti lakukan sebelum memasuki lapangan. Ada enam kegiatan yang dilakukan peneliti dalam tahapan ini, yaitu menyusun perencanaan penelitian, memilih lapangan/tempat penelitian, mengurus perizinan penelitian, menjajaki dan menilai keadaan lapangan, memilih dan memanfaatkan informan, serta mempersiapkan perlengkapan penelitian. Tahap ini dilakukan sejak pertama kali atau sebelum terjun ke lapangan dalam rangka penggalian data.

### b. Tahap Pelaksanaan Penelitian

Tahap ini merupakan tahap eksplorasi secara terfokus sesuai dengan pokok permasalahan yang dipilih sebagai fokus penelitian. Tahap ini merupakan pekerjaan lapangan dimana peneliti datang ke lapangan dengan melakukan interview, pengamatan dan pengumpulan data serta dokumen, perolehan data kemudian dicatat dengan cermat kemudian menganalisa data di lapangan walaupun secara intensif dilakukan setelah pelaksanaan penelitian.

### c. Tahap Analisis data

Pada tahap ini peneliti menelaah kembali seluruh data yang telah tersedia dari berbagai sumber, yaitu wawancara, pengamatan dan dokumen. Setelah dibaca, dipelajari dan ditelaah maka langkah selanjutnya adalah mengorganisasikan data kemudian menganalisa data dengan mendeskripsikan data yang telah diproses secara apa adanya sehingga dapat diperoleh kesimpulan dari hasil penelitian.

## F. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah prosedur yang sistematis dan standar untuk memperoleh data yang diperlukan.<sup>37</sup> Metode ini digunakan dengan menarik kesimpulan dimulai dari pernyataan atau fakta khusus menuju kesimpulan dengan bersifat umum.<sup>38</sup> Adapun metode yang dipergunakan dalam pengumpulan data penelitian ini adalah:

### a. Observasi (pengamatan)

Metode observasi adalah metode pengumpulan data yang digunakan untuk menghimpun data penelitian melalui pengamatan dan pengindraan.<sup>39</sup> Sedang secara etimologis yang diambil dari kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), observasi adalah pengamatan atau peninjauan secara cermat. Sedang menurut Syaodi observasi atau pengamatan

---

<sup>37</sup> M. Nazir, *Metodologi Penelitian...*, h.211.

<sup>38</sup> Nana Sujana, Ulung Laksana, *Menyusun Karya Tulis Ilmiah Untuk Memperoleh Angka Kredit*, (Bandung, Sinar Baru, 1992), h.7.

<sup>39</sup> M. Burhan Bungin, *Penelitian Kualitatif*. (Jakarta : Kencana, 2007), cet. Ke-4. h.115.

merupakan suatu teknik atau cara mengumpulkan data dengan jalan mengadakan pengamatan terhadap kegiatan yang sedang berlangsung.

Menurut Patton data observasi itu penting, karena :

1. Lebih mampu memahami konteks data dalam keseluruhan situasi sehingga memungkinkan peneliti untuk menggunakan pendekatan induktif yang tidak mempengaruhi konsep-konsep dan pandangan sebelumnya
2. Peneliti dapat melihat hal-hal yang kurang atau yang tidak teramati oleh orang lain. khususnya orang yang berada dalam lingkungan itu karena telah di anggap “biasa” yang tidak akan terungkap melalui wawancara.
3. Peneliti dapat menemukan hal-hal diluar persepsi responden sehingga peneliti memperoleh gambaran yang lebih komprehensif.
4. Peneliti dapat menangkap kesan-kesan pribadi yang dapat dirasakan dalam situasi sosial dan dapat berefleksi dan bersikap introspektif terhadap penelitian yang dilakukan.

Dalam penelitian ini, peneliti melakukan observasi secara langsung bagaimana implementasi teknik cognitive restructuring dalam menangani konsep diri rendah pada siswa X di SMP Negeri 1 Ujungpangkah, bagaimana kondisi siswa X tersebut yang mengalami masalah konsep diri rendah di sana, guru BK dan semua hal-hal lain yang berkaitan dengan judul peneliti.

## b. Interview (wawancara)

Menurut Poerwandari, wawancara merupakan percakapan yang diarahkan untuk mencapai tujuan tertentu. Dalam penelitian ini, untuk memperoleh data kualitatif melalui wawancara, peneliti menggunakan pendekatan wawancara dengan pedoman umum.

Sedang pendapat yang lain, bahwasannya wawancara adalah metode yang digunakan untuk mendapatkan data-data melalui wawancara dengan cara tanya jawab dengan pihak-pihak yang bersangkutan untuk memperoleh data yang sesuai dengan topik penelitian.

Ada juga pendapat lain bahwasannya wawancara merupakan teknik pengumpulan data yang digunakan melalui percakapan dan tanya jawab, baik langsung maupun tidak langsung dengan responden untuk mencapai tujuan tertentu.<sup>40</sup> Dalam hal ini, wawancara langsung adalah wawancara yang dilakukan secara langsung antara pewawancara dengan orang yang diwawancarai. Sedangkan wawancara tidak langsung adalah pewawancara menanyakan sesuatu kepada responden melalui perantara, seperti angket. Artinya peneliti tidak langsung menemui respondenya.

Tujuan wawancara itu sendiri adalah untuk mengetahui apa yang terkandung dalam pikiran dan hati orang lain, bagaimana pandangannya

---

<sup>40</sup> Zainal Arifin, *Penelitian Pendidikan Metode dan Paradigma Baru*, (Bandung : PT Remaja Rosdakarya, 2012), h.233.

tentang dunia, yaitu hal-hal yang tidak dapat kita ketahui melalui observasi.

Dalam proses wawancara ini, peneliti dilengkapi dengan pedoman wawancara yang sangat umum, yang mencantumkan isu-isu yang harus diliput tanpa bentuk pertanyaan eksplisit. Selain itu wawancara dengan pedoman sangat umum juga dapat berbentuk wawancara terfokus, yaitu wawancara dengan mengarahkan pembicaraan pada hal-hal atau aspek-aspek tertentu dari kehidupan dan pengalaman subyek.

Dalam hal ini, peneliti melakukan wawancara kepada guru BK, siswa X yang mengalami masalah, wali kelas serta pihak lain yang berkaitan dengan pengumpulan data.

#### c. Dokumentasi

Dokumen adalah catatan fenomena, peristiwa, yang sudah berlalu yang dikumpulkan dalam bentuk tulisan, gambar atau karya mono mental dari seseorang. Dokumen yang berbentuk tulisan misalnya catatan harian, sejarah kehidupan, biografi, peraturan. Dokumen yang berbentuk gambar misalnya, foto, gambar, film dan lain sebagainya.<sup>41</sup>

Studi dokumentasi merupakan teknik untuk mempelajari dan menganalisis bahan-bahan tertulis. Metode ini digunakan untuk memperoleh data tentang jumlah pendidik / tutor, jumlah peserta didik

---

<sup>41</sup> Ismail Nawawi, *Metoda Penelitian Kualitatif...*, h.267-268.

serta hal-hal lain yang berhubungan dengan obyek penelitian yang ada dalam dokumen.

Melalui dokumentasi, peneliti akan memperoleh data-data yang dibutuhkan misalnya jumlah pendidik dan siswa SMP Negeri 1 Ujungpangkah, foto-foto, dan dokumen tentang keadaan objek yang diteliti serta data-data lainnya yang berhubungan dengan data yang dibutuhkan dalam kegiatan penelitian.

d. *Library Reserch*

*Library Reserch* merupakan teknik kepustakaan sebagai pelengkap dari teknik yang sudah ada sekaligus sebagai landasan teori dalam penelitian. Dari sinilah peneliti berusaha memadukan antara teori dengan realitas yang terjadi di lapangan.

## **G. Teknik Analisis Data**

Sebelum menganalisa suatu data, maka alangkah baiknya jika mengetahui terlebih dahulu tentang maksud dari analisa data. Analisa data adalah proses mengorganisasikan dan mengurutkan data ke dalam pola, kategori, dan satuan uraian dasar sehingga dapat ditemukan tema dan dapat dirumuskan hipotesis kerja seperti yang disarankan oleh data.



Dalam penelitian kualitatif di kenal dengan dua strategi analisis data yang sering digunakan bersama-sama atau terpisah. Strategi tersebut adalah analisis deskriptif kualitatif dan verifikasi analisis.<sup>42</sup>

Analisis data pada penelitian kualitatif yang dikemukakan oleh Bogdan dan Biklen 1982 adalah upaya yang dilakukan dengan jalan bekerja dengan data, mengorganisasikan data, memilah-milahnya menjadi satuan yang dapat dikelola, mensintesiskannya, mencari dan menemukan pola, menemukan apa yang penting dan apa yang dipelajari, dan memutuskan apa yang dapat diceritakan kepada orang lain.<sup>43</sup> Untuk menganalisa data-data yang telah dikumpulkan secara keseluruhan dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode deskriptif analisis yaitu peneliti mendeskriptifkan dan memaparkan data yang diperoleh dilapangan mengenai implementasi teknik *cognitive restructuring* dalam menangani konsep diri rendah pada siswa X di SMP Negeri 1 Ujungpangkah.

Langkah-langkah teknik analisis deskriptif kualitatif dalam penelitian ini penulis berpijak pada pendapatnya Miles, Huberman dan Yin yang ditulis oleh Imam Suprayogo dalam bukunya yang berjudul "*Metodologi Penelitian Sosial Agama*", antara lain:

- a. Analisis data dimulai setelah penulis memahami fenomena-fenomena yang sedang diteliti dan setelah mengumpulkan data yang dianalisis.

---

<sup>42</sup> Burhan Bungin, *Analisis Data Penelitian Kualitatif*, (Jakarta : PT Grafindo Persada, 2003), h.83.

<sup>43</sup> Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung : PT Remaja Rosdakarya), Hal. 248

- b. Reduksi data, yaitu: proses pemilihan pemusatan perhatian pada penyederhanaan, pengabstrakan, transformasi data kasar yang muncul dari catatan lapangan. Data yang diperoleh dari lapangan ditulis dalam bentuk uraian atau laporan terinci. Data tersebut dalam bentuk laporan perlu direduksi, dirangkum, dipilih hal-hal yang pokok, difokuskan pada hal-hal yang penting dan dicari tema atau polanya. Data yang direduksi memberikan gambaran yang lebih jelas tentang hasil pengamatan juga mempermudah peneliti mencari kembali data yang diperoleh jika diperlukan.
- c. Display data, yaitu: rakitan kalimat yang disusun secara logis dan sistematis atau menyajikan sekumpulan informasi yang tersusun. Ini memberikan kemungkinan ketika dibaca akan mudah dipahami tentang berbagai hal yang terjadi dan memungkinkan penulis untuk membuat analisis atau tindakan lain berdasarkan pemahamannya tersebut.

Penarikan kesimpulan atau verifikasi, yaitu: suatu upaya berusaha mencari kesimpulan dari permasalahan yang diteliti. Dari data penelitian yang sudah dianalisis dapat diambil kesimpulan serta menverifikasi data tersebut dengan cara menelusuri kembali data yang telah diperoleh.

#### **H. Teknik Keabsahan Data**

Untuk mendapatkan hasil yang lebih relevan dan urgen terhadap data yang terkumpul, maka peneliti menggunakan teknik triangulation, yaitu teknik pemeriksaan keabsahan data dengan memanfaatkan sesuatu yang lain diluar

data itu untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembandingan terhadap data yang telah terkumpul.<sup>44</sup>

Teknik yang digunakan untuk menentukan keabsahan data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

#### 1. Perpanjangan Keikutsertaan

Dalam penelitian kualitatif, kehadiran peneliti dalam setiap tahap penelitian kualitatif membantu peneliti untuk memahami semua data yang dihimpun dalam penelitian. Karena itu hampir dipastikan bahwa peneliti kualitatif adalah orang yang langsung melakukan wawancara dan observasi dengan informan-informannya. Karena itu peneliti kualitatif adalah peneliti yang memiliki waktu lama bersama dengan informan di lapangan, bahkan sampai kejenuhan pengumpulan data tercapai.<sup>45</sup>

Keikutsertaan peneliti sangat menentukan dalam pengumpulan data serta keikutsertaan peneliti sangat menentukan dalam pengumpulan data.

Perpanjangan keikutsertaan berarti peneliti berada di tempat penelitian sampai kejenuhan pengumpulan data tercapai. Dilakukannya perpanjangan keikutsertaan akan memungkinkan peningkatan kevalidan data yang dikumpulkan. Karena dengan perpanjangan keikutsertaan peneliti akan banyak mempelajari dan dapat menguji kevalidan informasi.

---

<sup>44</sup> Lexy Mcleong, *Metodologi Penelitian*.... h.78.

<sup>45</sup> M. Burhan Bungin, *Penelitian Kualitatif*.... h.254-255.

## 2. Ketekunan/Keajegan Pengamatan

Ketekunan/keajegan pengamatan berarti menemukan ciri-ciri dan unsur-unsur dalam situasi yang sangat relevan dengan persoalan atau isu yang sedang dicari dan kemudian memusatkan diri pada hal-hal tersebut secara rinci. Adapun keajegan pengamatan berarti mencari secara konsisten interpretasi dengan berbagai cara dalam kaitan dengan proses analisis yang konsisten atau tentatif. Ini berarti bahwa penulis hendaknya mengadakan pengamatan dengan teliti dan rinci secara berkesinambungan terhadap faktor-faktor yang menonjol.

## 3. Triangulasi

Triangulasi merupakan teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain, di luar data itu untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembanding terhadap data itu. Dalam hal ini, teknik triangulasi yang paling banyak digunakan adalah pemeriksaan melalui sumber lain. Denzin membedakan menjadi empat macam teknik triangulasi, yaitu:

- a. Triangulasi dengan sumber, yaitu membandingkan dan mengecek balik kevalidan suatu informasi yang diperoleh melalui waktu dan alat yang berbeda dalam penelitian. Hal itu dapat dicapai dengan cara membandingkan data hasil pengamatan dengan data hasil wawancara, membandingkan apa yang dikatakan orang di depan umum dengan apa yang dikatakannya secara pribadi, membandingkan

apa yang dikatakan orang-orang tentang situasi penelitian dengan apa yang dikatakannya sepanjang waktu, serta membandingkan data hasil wawancara dengan isi dokumen yang berkaitan.

- b. Triangulasi dengan metode, menurut Patton terdapat dua strategi yaitu pengecekan kevalidan temuan hasil penelitian beberapa teknik pengumpulan data dan pengecekan kevalidan beberapa sumber data dengan metode yang sama.
- c. Triangulasi dengan penyidik, yaitu dengan jalan memanfaatkan peneliti lainnya untuk keperluan pengecekan kembali kevalidan data.
- d. Triangulasi dengan teori, menurut Lincoln dan Guba, berdasarkan anggapan bahwa fakta tidak dapat diperiksa kevalidannya dengan satu atau lebih teori. Di lain pihak, Patton berpendapat bahwa hal tersebut dapat dilaksanakan dan hal itu dinamakan penjelasan banding (*rival explanation*).<sup>46</sup>

Adapun triangulasi yang peneliti terapkan dalam penelitian ini adalah triangulasi sumber dan triangulasi metode.

Dalam triangulasi data atau sumber, peneliti menggunakan beberapa sumber untuk mengumpulkan data dengan permasalahan yang sama. Artinya bahwa data yang ada di lapangan diambil dari beberapa sumber penelitian yang berbeda-beda dan dapat dilakukan dengan :

---

<sup>46</sup> Lexy Moeloeng, *Metodologi Penelitian...*, h.332.

- a. Membandingkan data hasil pengamatan dengan data hasil wawancara.
- b. Membandingkan apa yang dikatakan orang di depan umum dengan apa yang dikatakannya secara pribadi.
- c. Membandingkan apa yang dikatakan orang-orang tentang situasi penelitian dengan apa yang dikatakannya sepanjang waktu.
- d. Membandingkan keadaan dan perspektif seseorang dengan berbagai pendapat dan pandangan orang seperti rakyat biasa, orang berpendidikan menengah atau tinggi, orang berada, orang pemerintahan.
- e. Membandingkan hasil wawancara dengan isi suatu dokumen yang berkaitan.

Sedangkan triangulasi metode yang peneliti terapkan bahwa pengumpulan data dilakukan melalui berbagai metode atau teknik pengumpulan data yang dipakai. Hal ini berarti bahwa pada satu kesempatan peneliti menggunakan teknik wawancara, pada saat yang lain menggunakan teknik observasi, dokumentasi, dan seterusnya. Penerapan teknik pengumpulan data yang berbeda-beda ini sedapat mungkin untuk menutupi kelemahan atau kekurangan dari satu teknik tertentu sehingga data yang diperoleh benar-benar akurat.

## BAB IV

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

### 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<sup>2</sup> dan luas tanah terbangun 1.516 m<sup>2</sup>. Nilai akreditasi sekolahnya mendapatkan B dengan skor 81. SMP Negeri 1 Ujungpangkah ini memiliki beberapa ruangan penunjang proses belajar mengajar siswa, seperti ruangan kelas, digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id 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”

## 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) Meningkatkan 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



(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”***

#### 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 keberadaannya 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”.

## 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 realistis.
- 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

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.

#### 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 dan memahami 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, terutama 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,

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 instrumentasi**, 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.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

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

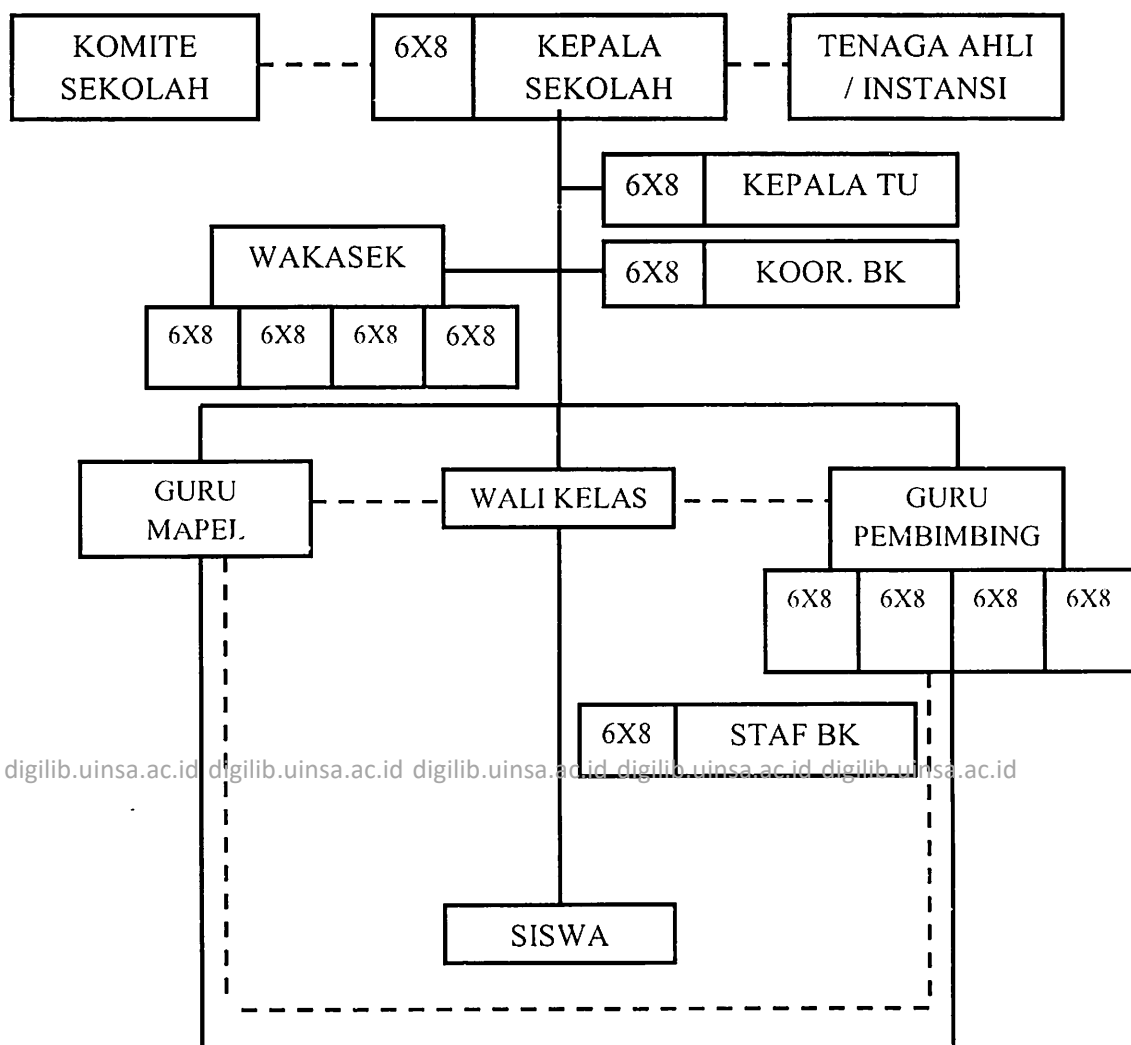
- 4) Kunjungan rumah, yaitu kegiatan memperoleh data, kemudahan dan komitmen bagi terentaskannya masalah peserts didik melalui pertemuan dengan orang tua dan atau keluarganya.
- 5) Tampilan kepustakaan, yaitu kegitan menyediakan berbagai bahan pustaka yang dapat digunakan peserta didik dalam pengembangan 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.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

## 4. Stuktur Organisasi Bimbingan dan Konseling SMP Negeri 1

## Ujungpangkah Gresik

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id



digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id



Keterangan:

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

----- = 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.

- g. Komite Sekolah adalah badan yang secara khusus dibentuk 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:

Tabel 01

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id  
**Kadaan 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

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 tumpuan 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

berarti bahan mentah. Oleh karena itu, peserta didik membutuhkan bimbingan individual dan perkembangan manusiawi.<sup>47</sup>

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:

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

---

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

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.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
<b>Jumlah</b>		<b>55</b>	<b>38</b>	<b>93</b>
VIII	A	13	9	22
	B	13	9	22
	C	12	10	22
	D	11	10	21
<b>Jumlah</b>		<b>49</b>	<b>38</b>	<b>87</b>
IX	A	17	9	26
	B	16	9	25
	C	17	9	26
	D	16	10	26
<b>Jumlah</b>		<b>66</b>	<b>37</b>	<b>103</b>
<b>Total</b>		<b>170</b>	<b>113</b>	<b>283</b>

## 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**

<b>No</b>	<b>Jenis</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Keterangan</b>
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

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	Bangsai 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



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

akurat, tepat dan wajar. Kurang bisa menerima dirinya apa adanya, kurang tahu tentang kelebihan dan kekurangannya, harapan dan cita-citanya kurang rasional, sering cemas dan tertutup terhadap kritik. Suka mengkritik diri sendiri seperti sering mengatakan dirinya “bodoh”, “tidak tahu apa-apa”, “nakal” dan lain sebagainya.”<sup>48</sup>

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 biasanya 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.”<sup>49</sup>

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-temannya. 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

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

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

sambil merokok. Terus dia juga sering minta uang jajan sama teman-teman.”<sup>50</sup>

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

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 mainnya dimana. Biasanya 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.”<sup>51</sup>

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

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

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

<sup>51</sup> Hasil wawancara dengan Ibu HN (orang tua Anton) tentang faktor-faktor terjadinya konsep diri rendah. pada hari sabtu tanggal 23-05-2015

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 crangnya keras."<sup>52</sup>

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"<sup>53</sup>

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.

---

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

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

## 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.”<sup>54</sup>

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.”<sup>55</sup>

<sup>54</sup> Hasil wawancara dengan Ibu AF (salah satu guru BK) tentang teknik *cognitive restructuring*, pada hari Selasa tanggal 19-05-2015

<sup>55</sup> Hasil wawancara dengan Ibu AF (salah satu guru BK) tentang tujuan teknik *cognitive restructuring*, pada hari Selasa tanggal 19-05-2015

Dilain waktu peneliti mewawancarai ibu AF tentang bagaimana 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.”<sup>56</sup>

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

“biasannya saya melaksanakan konseling ini di ruangan BK.”<sup>57</sup>

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

<sup>56</sup> 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

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

mengenai implementasi teknik *cognitive restructuring* 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.”<sup>58</sup>

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 :

<sup>58</sup> 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

“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.”<sup>59</sup>

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 pernah 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.”<sup>60</sup>

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.

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

<sup>60</sup> 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



### 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 dirinya 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

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 di rumah 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 menurut semua keinginan anaknya. Dan menurut beliau juga lingkungan sudah mempengaruhi anaknya karena kebanyakan komplek sekitar rumahnya

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,

tepat dan wajar. Kurang bisa menerima dirinya apa adanya, kurang tahu tentang kelebihan dan kekurangannya, harapan dan cita-citanya kurang rasional, sering cemas dan tertutup terhadap kritik. Suka mengkritik 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.

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 biasanya 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

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

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

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

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

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

kurang akurat, tepat dan wajar. Kurang bisa menerima dirinya apa adanya, kurang tahu tentang kelebihan dan kekurangannya, harapan dan cita-citanya kurang rasional, sering cemas dan tertutup terhadap kritik. Suka mengkritik 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-

nakal, usianya rata-rata di atasnya (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 mensurvei 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.



## BAB V

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan tentang implementasi teknik *cognitive restructuring* dalam menangani konsep diri rendah pada siswa x di SMP Negeri 1 Ujungpangkah dilanjutkan dengan pemaparan data dan analisis, maka dapat disimpulkan :

1. Faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya konsep diri rendah pada siswa X di SMP Negeri 1 Ujungpangkah meliputi beberapa faktor diantaranya faktor lingkungan, keluarga dan ekonomi. Faktor lingkungan tersebut meliputi anak-anak yang ada di kompleks sekitar rumah nakal-nakal, usianya rata-rata di atasnya (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 ekonominya tergolong menengah kebawah. Serta siswa x yang mengalami konsep diri rendah memiliki ciri-ciri sebagai berikut 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

kekurangannya, harapan dan cita-citanya kurang rasional, sering cemas dan tertutup terhadap kritik. Suka mengkritik 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 *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. 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 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. Untuk pelaksanaan teknik tersebut biasanya bertempat diruang bimbingan dan konseling.

### 3. Hasil Implementasi teknik *cognitive restructuring* dalam menangani konsep diri rendah pada siswa x di SMP Negeri 1 Ujungpangkah

Dengan implementasi teknik *cognitive restructuring* tersebut 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. Bisa disimpulkan 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 atau meningkat.

## B. Saran

Dalam hasil penelitian ini, ada beberapa saran yang perlu dikemukakan dalam skripsi ini sebagai bahan dalam menuju yang lebih baik.

### 1. Bagi sekolah

Diharapkan hasil penelitian ini mampu menjadi bahan evaluasi atas kelemahan-kelemahan yang ada dan selalu melakukan pengembangan-pengembangan demi mencapai tujuan yakni melahirkan generasi yang beriman, berbudi pekerti luhur, dan berprestasi

### 2. Bagi orang tua

Untuk semua orang tua diharapkan dalam mendidik anaknya tidak dengan kekerasan karena itu bisa membuat anaknya memberontak

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Abu. 1991. *Ilmu Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Ahyani Abd. Aziz. 2011. *Psikologi Agama*. Bandung: Sinar Baru Algensindo
- Arikunto Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arifin Zainal. 2012. *Penelitian Pendidikan Metode dan Paradigma Baru*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya
- A.M Mukhlisah. 2002. *Administrasi dan Manajemen Bimbingan Konseling di Sekolah*. Jakarta: CV. Dwiputra Pustaka Jaya
- Anifah Binti. 2009. “*Bimbingan Konseling Islam dengan Teknik Cognitive Restructuring dalam Mengatasi Axienty Disorder Remaja di Desa Randegan Kelurahan Kedundung Kecamatan Magersari Kota Mojokerto*”. Skripsi Pada Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Sunan Ampel Surabaya
- Azwar Saifuddin. 2004. *Metode Penelitian*. Yogyakarta : Pustaka Belajar
- A Sobur. 2003. *Psikologi Umum Dalam Lintasan Sejarah*. Bandung: Pustaka Setia
- Bungin Burhan. 2003. *Analisis Data Penelitian Kualitatif*. Jakarta : PT Grafindo Persada
- Bungin M. Burhan. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta : Kencana
- Agustian. 2006. *Psikologi Perkembangan Pendekatan Ekologi Kaitannya Dengan Konsep Diri*

Chasanah Nur Choirun. 2007. *“Teknik Cognitive Restructuring sebagai Upaya Meningkatkan Keberanian Siswa Tampil di depan Kelas pada Siswa Kelas VII Dalam Pembelajaran PAI di SMPN 1 Candi Sidoarjo”*. Skripsi pada Jurusan Pendidikan Agama Islam IAIN Sunan Ampel Surabaya

Daryanto. 1998. *Administrasi Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta

Damsar. 2011. *Pengantar Sosiologi Pendidikan*. Jakarta: Kencana

Demita. 2012. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya

Danim Sudarwan. 2002. *Menjadi Peneliti Kualitatif*. Bandung: CV Pustaka Setia

Hamalik Oemar. 2007. *Dasar-dasar Pengembangan Kurikulum*. Bandung: Remaja Rosda Karya

Hasan Iqbal. 2004. *Analisis Data Penelitian Dengan Statistik*. Jakarta: Media Grafika

[http://ndeeandriyaanti.blogspot.com/2012/10/teknik-teknik-bimbingan-dan-](http://ndeeandriyaanti.blogspot.com/2012/10/teknik-teknik-bimbingan-dan-konseling.html)

[konseling.html](http://ndeeandriyaanti.blogspot.com/2012/10/teknik-teknik-bimbingan-dan-konseling.html) Diakses pada hari Kamis, 11 September 2014.

Hasil wawancara peneliti dengan Ibu AF (salah satu guru BK)

Hasil wawancara dengan Adik IR (salah satu teman Anton)

Hasil wawancara dengan Ibu HN (orang tua Anton)

Hasil wawancara dengan Ibu FM (wali kelas Anton)

Hasil wawancara dengan adik BR (salah satu teman Anton)

Hasil wawancara dengan Anton (siswa yang mengalami masalah konsep diri rendah)

Maksum Ali. 2014. *Sosiologi Pendidikan*. Surabaya: UIN SA Press

Molcong J Lexy. 2009. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung : PT Remaja

Rosdakarya

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

Munandar Utami. 2004. *Pengembangan Kreativitas Anak Berbakat*. Jakarta: PT.

Rineka Cipta

Nursalim Mochammad. 2003. *Strategi dan Intervensi Konseling*. Jakarta: Akademia

Permata Dan Penyesuaian Diri Pada Remaja. Bandung: Refika Aditama

Nawawi Ismail. 2012. *Metoda Penelitian Kualitatif*. Jakarta : CV. Dwiputra Pustaka

Jaya

Nazir M. 1989. *Metodologi Penelitian*. Jakarta : Ghalia Indonesia

Partanto Pius A. dan Al-Barri Dahlan. 1994. *Kamus Ilmiah Populer*. Surabaya:

Arkola

Rofiq Ainur Arif. 2005. *Sistematika Psikologi Perkembangan Islam*. Surabaya:

Arkola

Suryabrata Sumadi. 1998. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

Safaria Triantoro. 2004. *Terapi kognitif-perilaku*. Yogyakarta: Graha Ilmu

W. Sarwono, Salito. 2011. *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada

Yusuf Syamsu & Nurihsan Juntika. 2011. *Teori Kepribadian*. Bandung: PT. Remaja

Rosdakarya

Sumanto. 1995. *Metodologi Penelitian Sosial dan Pendidikan*. Yogyakarta : Andi

Offset

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

Moleong J Lexy. 2009. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung : PT Remaja

Rosdakarya

Sujana Nana & Laksana Ulung. 1992. *Menyusun Karya Tulis Ilmiah Untuk*

*Memperoleh Angka Kredit*. Bandung, Sinar Baru

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id