

**STUDI KASUS PESERTA DIDIK YANG MEMILIKI KONSEP DIRI NEGATIF
DI SMA**

Email: victoriasimanjuntak

Romauli Siagian

Tripenna Engelina Manullang

Wenny Ariyani Sipayung

victoriasimanjuntak3@gmail.com

Program Studi Bimbingan Konseling IAKN TARUTUNG

Abstrak

Penelitian ini bertujuan membantu mengatasi kasus peserta didik yang memiliki konsep diri negatif dikelas XI IPS3 SMAN 2 Sipoholon. Subjek kasus penelitian ini berjumlah dua orang. Metode penelitian adalah deskriptif dengan bentuk penelitian studi kasus. Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara, observasi, dan kunjungan rumah. Alat pengumpul data pedoman wawancara, dan pedoman observasi. Hasil dari penelitian subjek kasus I tidak banyak bicara dikelas, tidak mengikuti kegiatan sekolah, senang mengerjakan kegiatan sendiri, tidak percaya diri dan susah menyampaikan pendapat. Faktor penyebab selalu diejek oleh teman sekelas karena berbadan gemuk, tidak bisa menyebutkan huruf ‘R’. Karakteristik subjek kasus II pendiam dikelas, tidak mengikuti kegiatan sekolah, cepat menyerah, tidak percaya diri dan susah menyampaikan pendapat. Faktor penyebab tidak memahami dirinya secara keseluruhan sehingga subyek kasus minder dengan keadaannya, dan menganggap teman sekelas tidak menyukainya. Bantuan untuk subjek kasus I dan II yaitu rasional emotif terapi, dan konseling behavioral.

Kata Kunci : Studi Kasus, Peserta Didik, Konsep Diri Negatif

PENDAHULUAN

Sejak kecil individu dipengaruhi dan dibentuk oleh berbagai pengalaman yang dijumpai dalam hubungan dengan orang-orang, terutama yang dekat dengan individu itu sendiri, maupun yang didapatkan dalam peristiwa-peristiwa kehidupan individu tersebut. signifikan karena merupakan lingkungan pertama dan utama di mana anak berinteraksi sebagai lembaga pendidikan tertua, artinya di sinilah proses pendidikan anak dimulai. Sejarah hidup setiap individu di masa yang lalu dapat berpengaruh terhadap bagaimana individu itu menilai dan memahami tentang diri lebih baik atau lebih buruk dari kenyataan yang sebenarnya. Kemampuan mengenal dan memahami diri sendiri inilah yang disebut dengan konsep diri. Mahmud (2012:365), konsep diri perceived self (bagaimana seseorang atau orang lain melihat tentang dirinya), real self (bagaimana kenyataan tentang dirinya), ideal self (apa yang dicita-citakan tentang dirinya). Anak yang dibesarkan dengan tidak diberi kehangatan, penerimaan, cinta, dan kasih sayang, sangat memungkinkan untuk anak

tersebut ketika ia dewasa akan tumbuh dengan rasa ragu-ragu mengenai kepantasan untuk dicinta dan diterima sehingga anak akan memiliki konsep diri yang negatif terhadap dirinya. Menurut Desmita (2012:164), diri negatif akan mengakibatkan tumbuh rasa tidak percaya diri, takut gagal sehingga tidak berani mencoba hal-hal yang baru dan menantang, merasa diri bodoh, rendah diri, merasa diri tidak berguna, pesimis, serta berbagai perasaan dan perilaku inferior lainnya. Semakin jelek atau negatif konsep diri, maka akan semakin sulit seseorang untuk berhasil. 2014:36).

Sedangkan Rahmat (Nurhadi, 2013:3), menyatakan bahwa konsep diri mempunyai pengaruh yang cukup besar terhadap perilaku individu yaitu individu akan bertindak laku sesuai dengan konsep diri yang dimiliki. Model konseling yang digunakan untuk menangani masalah peserta didik yang memiliki konsep diri negatif adalah model konseling Rasional Emotif Terapi, dikembangkan oleh Albert Ellis semenjak pertengahan tahun 1950-an. Kurnanto (2013:67), menyatakan RET didasari asumsi bahwa manusia dilahirkan dengan potensi rasional (berfikir langsung) dan juga irasional (berfikir berliku-liku). Sedangkan pandangan rasional emotif terapi menurut Komalasari, Dkk (2011:202) menyatakan bahwa rasional memandang manusia sebagai individu yang didominasi oleh sistem berpikir dan sistem perasaan yang berkaitan dalam system psikis individu. Konseling rasional emotif ini bertujuan membantu klien membebaskan dirinya dari cara berpikir atau ide-idenya yang tidak logis dan menggantikannya dengan cara yang logis.

Tingkah laku lama dapat diganti dengan tingkah laku baru dan manusia di pandang memiliki potensi untuk berperilaku baik atau buruk, tepat atau salah serta manusia mampu melakukan refleksi atas tingkah lakunya sendiri, dapat mengatur serta mengontrol perilakunya dan dapat belajar tingkah laku baru atau dapat mempengaruhi perilaku orang lain. model konseling behavioral digunakan untuk mengubah tingkah laku yang tidak baik menjadi baik.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian pada dasarnya adalah cara yang digunakan untuk mencapai tujuan langkah-langkah yang akan ditempuh harus relevan dengan masalah yang telah dirumuskan. Sugiyono (2012:2), metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Penelitian ini menggambarkan data sebagaimana adanya pada saat penelitian dilakukan, kemudian

dianalisis dan diinterpretasikan oleh karena itu penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif. Sejalan dengan Sukmadinata (2012:72), ‘penelitian deskriptif adalah suatu bentuk penelitian yang paling dasar.’¹

Ditujukan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan fenomena-fenomena yang ada, baik fenomena yang bersifat ilmiah ataupun rekayasa manusia. Penelitian ini dilakukan secara mendalam menggunakan berbagai metode untuk mencari faktor-faktor timbulnya masalah yang dialami oleh peserta didik, maka bentuk penelitian ini adalah penelitian studi kasus. Wingkel dan Hastuti (2013:311), menyatakan studi kasus dalam rangka pelayanan bimbingan merupakan metode untuk mempelajari keadaan dan perkembangan seorang siswa secara lengkap dan mendalam, dengan tujuan memahami individualitas siswa dengan lebih baik dan membantunya dalam perkembangan selanjutnya.

Penentuan subjek kasus dalam penelitian ini didasarkan pendalaman karakteristik sebagai berikut: 1. Subjek kasus adalah peserta didik yang terdaftar di kelas XI IPS 3 SMAN 2 Sipoholon . Subjek kasus berdasarkan rekomendasi dari guru bimbingan dan konseling berjumlah dua orang yang memiliki masalah dalam hubungan sosial dengan teman-teman di sekolah, 3. Subjek kasus adalah peserta didik yang memiliki konsep diri negatif, cenderung menarik diri dari temanteman sekelas, tidak percaya diri dengan kemampuannya, tidak mampu menyampaikan pendapat dengan baik, dan minder saat berteman karena keadaan dirinya. Penelitian ini dilakukan untuk membantu menemukan jalan keluar yang tepat dalam mengentaskan masalah bagi peserta didik yang memiliki konsep diri negatif sehingga kedepannya menjadi pribadi yang lebih baik dan memiliki konsep diri positif. Berdasarkan karakteristik peserta didik yang memiliki konsep diri negatif di atas, maka jumlah subjek kasus yang akan diteliti hanya dua orang. Bentuk penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi kasus yaitu penelitian berpusat pada objek tertentu dalam memperoleh data yang lengkap dan jelas, dalam hal ini faktor yang menyebabkan peserta didik yang memiliki konsep diri negatif di SMAN 2 Sipoholon kemudian menemukan cara yang tepat untuk membantu menangani peserta didik tersebut. Dalam proses penelitian diperlukan teknik pengumpul data yang objektif dan dapat mengungkap masalah yang diteliti. Dalam penelitian ini penulis menggunakan teknik komunikasi langsung yaitu wawancara dengan subyek kasus, guru BK, guru mata

¹ Desmita. (2012). Psikologi Perkembangan Peserta Didik. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

pelajaran, teman sekelas, dan orang tua subyek kasus. Selanjutnya menggunakan teknik observasi, dan melakukan kunjungan rumah. Setelah data diperoleh dengan alat pengumpul data, data tersebut akan diolah dan dianalisis.

Muhidin dan Abdurahman (2009:52) menyatakan bahwa: Analisis data diartikan sebagai upaya mengolah data menjadi informasi, sehingga karakteristik atau sifatsifat data tersebut dapat dengan mudah dipahami dan bermanfaat untuk menjawab masalah-masalah yang berkaitan dengan kegiatan penelitian. Langkah yang ditempuh dalam penelitian ini menurut Hikmawati (2010:28-32), ada beberapa tahapan dalam pengolahan dan analisis data yang merujuk dari langkah-langkah bimbingan dan konseling yaitu:

1. Langkah identifikasi
2. Langkah Treatmen
5. Langkah evaluasi dan Follow-up.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

1. Subjek Kasus I

A.Identifikasi Masalah

1. Identitas subyek kasus

Nama inisial : Andre Simanungkalit

TTL : Sipoholon, 27 April 2000

Anak ke : 2 dari 3 bersaudara

Agama : Kristen Protestan

Jenis kelamin : Laki-laki

Hoby : Main gitar dan mendengar musik

Cita-cita : Pengusaha

Berat badan : 68 kg

Tinggi badan : 156 cm

Alamat rumah : Jl. Sipoholon, Tarutung

Kelas : XI IPS 3

2) Identitas kedua orang tua

a) Ayah

Nama inisial : Sarah Siahaan

TTL : Sipoholon, 3 Juni 1976
Alamat rumah : Jl. Sipoholon Tarutung
Agama : Kristen Protestan
Pekerjaan : Swasta

b) Ibu

Nama inisial : Marudut Sipahutar
TTL : Tarutung, 6 Agustus 1978
Alamat rumah : Jl. sipoholon
Agama : Kristen Protestan
Pekerjaan : Ibu rumah tangga

3) Latar belakang keluarga Subyek kasus merupakan anak 2 dari tiga bersaudara kakak subyek kasus mengenyam pendidikan diperguruan tinggi Negeri di Pontianak sedangkan adik subysk kasus TK yang tidak jauh dari rumah. Keluarga subyek kasus kurang menjalin komunikasi, anggota keluarga yang sibuk dengan kegiatannya masing-masing. Ayah subyek kasus bekerja sebagai pegawai swasta sedangkan ibunya sebagai ibu rumah tangga, subyek kasus termasuk dari keluarga mampu, ini dilihat dari keadaan rumahnya yang cukup bagus. Subyek kasus memiliki kebiasaan belajar dalam kamar. Ibunya tidak memantau langsung subyek kasus saat belajar, subyek kasus selalu mengerjakan pekerjaan rumah dan subyek kasus termasuk anak rajin.

4) Hubungan subyek kasus dengan keluarga Berdasarkan hasil wawancara, hubungan komunikasi subyek kasus berhubungan dengan bentuk tubuhnya dan cara bicaranya. Kebiasaan subyek kasus dirumah adalah membawa cemilan masuk kamar dan memamkannya saat nonton TV. Subyek kasus termasuk anak yang pendiam dan jarang bicara kecuali ada orang yang mengajaknya bicara. Subyek kasus tidak pernah menceritakan masalah yang di rasakannya.

5) Hubungan subyek kasus dengan guru Berdasarkan keterangan yang saya dapatkan, subyek kasus ini tidak baik, dan sopan dengan guru-guru peserta didik yang penurut.

6) Keadaan belajar Subyek kasus selalu mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru, subyek kasus jika di bandingkan dengan kawan-kawannya yang lain subyek kasus merupakan peserta didik yang pendiam dan tidak banyak bicara baik dalam belajar maupun dalam bergaul dengan teman-temannya. Subyek kasus juga kurang bisa mengemukakan pendapatnya saat mengikuti pembelajaran di sekolah. Jika diajukan pertanyaan padanya

subyek kasus menjawab walaupun masih ada kesalahan. Oleh teman sekelasnya subyek kasus diakui jarang berbicara subyek kasus juga dikenal sebagai anak yang tidak cerewet, dan apa adanya.

7) Kegiatan subjek kasus dirumah Berdasarkan hasil wawancara dengan orang tuanya, kegiatan yang biasa sarapan setelah itu membantu ibunya mengemas rumah karena ibunya harus juga biasanya membantu mengantar adiknya sekolah. Setelah itu subyek kasus mandi dan makan siang selesai makan subyek kasus segera bersiap untuk pergi ke sekolah. Subyek kasus belajar saat malam hari, dari pukul 07.00 sampai 08.30 jika ada pekerjaan sekolah subyek kasus selalu menyelesaikan tugasnya, setelah selesai subyek kasus menonton TV hingga jam 09.30 dan tidur.

8) Informasi dari sumber lain Wawancara dengan guru BK, wawancara dengan guru mata pelajaran, wawancara dengan teman sekelas subyak kasus, dan wawancara dengan orang tua subyek kasus.²

B. Diagnosis

Diagnosis merupakan langkah untuk mencari faktor-faktor yang menjadi penyebab dari masalah yang sedang dihadapi oleh subyek kasus. Berdasarkan hasil pengamatan dan wawancara yang diperoleh dari hasil identifikasi, maka disimpulkan bahwa yang menjadi penyebab subyek kasus memiliki konsep diri yang negatif disebabkan oleh beberapa faktor sebagai berikut:

- 1) Subyek kasus selalu diejek oleh Dedi teman sekelasnya karena berbadan gemuk dan cara bicaranya tidak bisa mengatakan huruf 'R'.
- 2) Subyek kasus merasa tidak bisa mengungkapkan perasaan yang dirasakannya terhadap temannya karena ejekan tentang kekurangan yang pada dirinya sehingga subyek kasus menarik diri dari pergaulan dengan semua teman-temannya.

C. Prognosis

² Lestarini, Rizky. (2015). Hubungan Konsep Diri Siswa Dengan Kemandirian Belajar Siswa Kelas Iv Sd Negeri Se-Kecamatan Pakualaman Yogyakarta. (Online), <http://journal.student.uny.ac.id/jurnal/artikel/13198/99/1359>, diakses 12 Januari 2016).

⁴ Kadir, Abdul. (2015). Rahasia Tipe-Tipe Kepribadian Anak. Yogyakarta: DIVA Pres (Anggota IKAPI).

⁵ Komalasari, Gantina, dkk. (2011). Teori dan Teknik Konseling. Jakarta: PT. Indeks

Setelah mengetahui faktor-faktor penyebab berdasarkan hasil diagnosis diatas maka untuk mengatasi masalah yang dialami oleh subyek kasus I maka pendekatan yang peneliti gunakan adalah pendekatan model konseling Terapi Rasional Emotif untuk mengubah pemikiran peserta didik yang irasional menjadi rasional dan Behavioral untuk memperbaiki tingkah laku subyek kasus yang salah. Teknik yang digunakan adalah teknik didaktik, latihan asertif/ ketegasan, pengondisian operan dengan metode penguatan positif, dan teknik pemberian tugas.

D. Treatment

Pada tahap ini dilaksanakan alternatif bantuan sebagaimana dirumuskan dalam prognosis, maka dalam treatment akan diambil tindakan dengan langkahlangkah sebagai berikut: Pertama pembimbing menggunakan pendekatan RET dengan teknik didaktik untuk mengarahkan subyek kasus dan mengubah pemikirannya yang irasional menjadi rasional terhadap dirinya. Seperti diberi pertanyaan bagaimana tindakan yang selama ini subyek kasus lakukan untuk menyelesaikan masalahnya dan bagaimana hasilnya sudah mendapat hasil yang pemikiran dan tindakanya selama ini salah. Pembimbing menunjukan dampak dari pemikiran subyek kasus sehingga dapat berpikir untuk menyelesaikan masalahnya dengan menghadapi masalah tersebut. Subyek kasus juga ditunjukan manfaat dari mengembangkan cara berpikir positif terutama terhadap diri sendiri. Kedua pembimbing menggunakan pendekatan behavioral untuk memperbaiki tingkah laku subyek kasus dalam pergaulannya dengan mengajak subyek kasus untuk bermain peran.

Pertama subyek kasus memainkan peran sebagai salah satu teman yang suka mengejeknya, untuk memberi contoh kepada pembimbing, sementara pembimbing mencontohkan cara berpikir dan cara bertindak yang seharusnya subyek kasus lakukan untuk menghadapi temannya tersebut. Kemudian pembimbing dan subyek kasus bertukar peran dan subyek kasus menjadi dirinya sendiri untuk mencoba tingkah laku baru yang diperlihatkan oleh pembimbing dan pembimbing memainkan peran sebagai salah satu teman yang suka mengejeknya. Selanjutnya ketiga pembimbing memberi motivasi dan semangat kepada subyek kasus bahwa dia memiliki kemampuan untuk memberi sikap yang santai dan tegas ketika mendengar dan meghadapi ejeknya yang sering dilontarkan salah satu temannya dikelas terhadap dirinya. Terakhir pembimbing juga memberi tugas kepada subyek kasus untuk selalu bersikap santai dan tegas ketika menghadapi ejekan dari orang yang berada disekitarnya, terutama terhadap salah satu teman sekelasnya yang selalu

mengejeknya dan tidak menghindar dari teman sekelas maupu orang yang berada disekitarnya dan berpikir yang positif.

E. Evaluasi

Pada tahap ini peneliti ingin melihat sejauh mana keberhasilan bantuan yang diberikan terhadap subyek kasus, maka peneliti melakukan evaluasi terhadap perilaku subyek kasus. Berdasarkan hasil evaluasi dengan guru BK, subyek kasus sudah ada perubahan terutama dalam menghadapi teman sekelasnya subyek kasus terlihat lebih santai dengan temannya. Sedangkan menurut guru mata pelajaran subyek kasus sudah banyak mengalami perubahan terutama keaktifannya dikelas, saat mengikuti pelajaran bisa mencoba menyanggah atau memberi pertanyaan saat merasa tidak memahami materi yang disampaikan. Sedangkan menurut teman sekelas subyak kasus, Subyek kasus sudah bisa terlihat santai untuk bergabung dalam diskusi kelompok dan subyek kasus sudah bisa mengatakan apa yang dirasakannya. Berdasarkan hasil evaluasi dengan subyek kasus I sendiri, ternyata subyek kasus merasa banyak mengalami perubahan. Perubahan yang dimaksud yaitu subyek kasus sudah tidak terlalu menanggapi ejekan dari temannya, subyek kasus juga sudah tidak merasa tegang jika diberi kemempatan tampil didepan kelas dan subyek kasus sudah mulai mampu untuk menjalin hubungan dengan teman-teman disekolah.

F. Tindak lanjut

Dari hasil evaluasi untuk diperoleh hasil yang optimal, maka dilakukan tindakan yaitu bekerjasama dengan masing-masing pihak yang terkait dengan individu, gunakan mempertahankan perubahan yang sudah subyek kasus dapatkan yaitu: Subyek kasus akan tetap mempertahankan perubahan yang sudah ada, dan kedepannya subyek kasus akan selalu menjalin hubungan yang baik dengan teman-teman sekelasnya. Selalu berpikir positif dan tegas menanggapi pendapat orang terhadap dirinya dan berusaha memperbaiki diri serta fokus mengembangkan potensi yang ada pada dirinya seperti menyalurkan hobby. Untuk meningkatkan kepercayaan dirinya subyek kasus juga berjanji untuk rajin berolahraga dan mengatur pola dan jumlah makannya.

Pembahasan Untuk subyek kasus I pertama-tama yang peneliti lakukan sehingga penelitian ini bisa berhasil yaitu menggunakan teknik didaktik dengan cara mengarahkan subyek kasus untuk mengubah pemikirannya yang irasional menjadi rasional terhadap dirinya. Seperti diberi pertanyaan bagaimana tidakan yang selama ini subyek kasus lakukan

untuk menyelesaikan masalahnya dan bagaimana hasilnya sudah mendapat pemikiran dan tindakannya selama ini salah. karena selalu menyelesaikan masalahnya dengan menghindar dari orang yang biasa mengejeknya dan berpikir itu adalah cara yang sudah tepat supaya tidak mendapat ejekan. Pembimbing menunjukkan dampak dari pemikirannya sehingga subyek kasus berpikir untuk menyelesaikan masalahnya saat ini adalah harus menghadapinya tidak menghindarnya. Dari sini terlihat bahwa subyek kasus sudah menyadari pemikirannya yang selama ini salah dan subyek kasus menyadari bahwa dirinya perlu untuk mengubah cara pandanganya selama ini. Subyek kasus juga ditunjukkan manfaat dari mengembangkan cara berpikir positif terutama terhadap diri sendiri.

Selanjutnya pembimbing menggunakan teknik latihan asertif/ ketegasan dari pendekatan behavioral untuk memperbaiki tingkah laku subyek kasus dalam pergaulannya dengan mengajak subyek kasus untuk bermain peran. Pertama subyek kasus memainkan peran sebagai salah satu teman yang suka mengejeknya, untuk memberi contoh kepada pembimbing, sementara pembimbing mencontohkan cara berpikir dan cara bertindak yang seharusnya subyek kasus lakukan untuk menghadapi temannya tersebut. Kemudian pembimbing dan subyek kasus bertukar peran dan subyek kasus menjadi dirinya sendiri untuk mencoba tingkah laku baru yang diperlihatkan oleh pembimbing dan pembimbing memainkan peran sebagai salah satu teman yang suka mengejeknya. Pembimbing memberi motivasi dan semangat kepada subyek kasus bahwa dia memiliki kemampuan untuk memberi sikap yang santai dan tegas ketika mendengar dan menghadapi ejeknya yang sering dilontarkan salah satu temannya dikelas terhadap dirinya. Subyek kasus juga diberi tahu bahwa guru BK siap untuk membantunya jika ada kesulitan dalam menyelesaikan masalahnya sekarang. Terakhir pembimbing juga memberi tugas kepada subyek kasus untuk selalu bersikap santai dan tegas ketika menghadapi ejekan dari orang yang berada disekitarnya, terutama terhadap salah satu teman sekelasnya yang selalu mengejeknya dan tidak menghindar dari teman sekelas maupu orang yang berada disekitarnya dan berpikir yang positif.

Sedangkan untuk subyek kasus I pertama-tama yang peneliti lakukan sehingga penelitian ini bisa berhasil yaitu menggunakan teknik konfrontasi dengan menantang subyek kasus mengemukakan perasaan dan pandangannya terhadap dirinya selama ini. Subyek kasus kemudian menyampaikan pernyataan-pernyataan yang mengungkapkan bahwa subyek kasus memang menganggap remeh keadaan dirinya sendiri. Seperti saat

subyek kasus ditanyakan soal mengapa menarik diri dari temantemannya, kemudian subyek kasus menjawab bahwa dirinya malu untuk berteman dengan teman-teman sekelas tidak mau berteman dengan dirinya karena berasal dari kampung dan keluarga yang tidak mampu dan tidak bisa bergaya seperti mereka karena dia tidak punya barang-barang seperti yang teman-temannya miliki. Subyek kasus juga menyatakan bahwa dalam belajar tidak selincih dan sepintar teman-teman sekelasnya. Setelah mengetahui pendapat dan pandangan subyek kasus terhadap dirinya kemudian pada pertemuan ini subyek kasus ditunjukkan bahwa pendapat dan pandangan terhadap dirinya selama ini adalah pendapat dan pandangan yang tidak benar dan irasional. Setelah itu subyek kasus juga ditunjukkan akibat yang dialaminya jika dia tetap mempertahankan pemikirannya yang keliru tersebut. Pemikiran yang selalu merasa malu dengan keadaan dirinya karena berasal dari kampung dan dari keluarga miskin yang tidak memiliki potensi atau kepintaran yang harus diasah akan membuatnya bertingkah dan berperilaku seperti orang yang tidak memiliki potensi dan kepintaran sama seperti yang dipikirkannya.

Setelah itu pembimbing meminta subyek kasus untuk merenungkan kembali cara pandangannya selama ini terhadap dirinya. Hal ini dilakukan supaya subyek kasus dapat menilai bagaimana cara pandang atau pikirannya yang selama ini terhadap dirinya memang salah dan harus segera diubah. Perubahan yang mulai tampak belum terlihat karena subyek kasus masih terlihat mengoreksi cara berpikirnya selama ini.

Kedua pembimbing masih menggunakan teknik didaktik dari pendekatan RET dengan mengajak subyek kasus untuk berdiskusi tentang pemikiran irasional terhadap dirinya. Pertemuan ini pembimbing mengarahkan subyek kasus untuk mengubah cara 15 pandang atau pemikirannya yang irasional menjadi rasional. Jika subyek kasus selalu mempertahankan pemikirannya yang negatif terhadap dirinya sendiri maka tidak akan mendapatkan apa yang diharapkannya oleh karena itu subyek kasus harus mengubah pemikirannya tersebut. Subyek kasus diajak untuk melihat akibat yang dialaminya karena memiliki pikiran yang salah terhadap dirinya. Setelah mengetahui hasilnya subyek kasus dapat berpikir bahwa pemikiran terhadap dirinya selama ini sangat merugikan sendiri sehingga subyek kasus dalam pertemuan ini sudah memiliki keinginan untuk mengubah cara pandangannya terhadap dirinya. Subyek kasus juga dituntut untuk menghargai dan mensyukuri apapun yang dimilikinya saat ini. Subyek kasus juga dituntut untuk bersikap

objektif pada dirinya sendiri dengan melihat talenta, bakat dan potensi dirinya dan selalu mencari cara dan kesempatan untuk mengembangkannya.

Subyek kasus juga ditunjukkan manfaat dari dengan mengubah cara pandangya terhadap diri dan teman sekelasnya. Pembimbing memberi motivasi dan semangat bahwa sangat penting untuk memandang diri dengan sudut pandang yang positif. Subyek kasus juga diberi keyakinan bahwa subyek kasus memiliki kemampuan dan potensi yang perlu dikembangkan dan bisa melebihi temantemannya jika dirinya mau menembangkannya karena setiap orang memiliki kemampuan yang telah diberikan tuhan dan hal itu tidak memandang kaya dan miskin. Selanjutnya pembimbing memberikan tugas kepada subyek kasus untuk selalu menanamkan kata-kata positif yang dapat memacu semangat dan menjadi motivasi pada dirinya setiap memulai kegiatannya sehari-hari, 'Aku pasti bisa!..., aku pasti berhasil!...Aku akan menguasainya!...,''dsb.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan analisis data diatas, maka dapat disimpulkan bahwa kasus peserta didik yang memiliki konsep diri negatif ditemukan pada subyek kasus I dan II yang merupakan peserta didik kelas XI IPS3 SMA. Karakteristik dari subyek kasus I adalah pendiam dikelas, jika ditanya hanya Karakteristik dari subyek kasus I adalah pendiam dikelas, jika ditanya hanya disekolah, dan senang mengerjakan kegiatan sendiri, tidak percaya diri berhadapan dengan orang dan susah menyampaikan pendapat dalam kelompok. Faktor-faktor penyebab peserta didik ini memiliki konsep diri negatif adalah subyek kasus diejek oleh teman sekelasnya karena berbadan gemuk dan cara bicaranya. Subyek kasus tidak bisa mengungkapkan perasaannya pada temannya yang mengejek kekurangan dirinya sehingga menarik diri dari semua temannya. Bantuan yang diberikan kepada subyek kasus, dianalisis menggunakan enam langkah yaitu: identifikasi kasus, diagnosis, prognosis, treatment, evaluasi dan tindak lanjut. Serta menggunakan 4 teknik dari konseling rasional emotif terapi dan behavioral seperti teknik didaktik, latihan asertif/ketegasan, pengondisian operan dengan metode penguatan positif, dan teknik pemberian tugas.

Sedangkan karakteristik subyek kasus II adalah pendiam dikelas, tidak mengikuti kegiatan sekolah, mudah menyerah, minder karena dari keluarga tidak mampu, tidak percaya diri berhadapan dengan orang dan susah menyampaikan pendapat dalam

kelompok. Faktor-faktor penyebab peserta didik ini memiliki konsep diri negatif adalah subyek kasus tidak memahami dirinya secara keseluruhan sehingga subyek kasus minder dengan keadaannya. Subyek kasus keliru tentang teman-teman sekelasnya dan tidak percaya diri karena dari keluarga tidak mampu sehingga menarik diri dari pergaulan dengan semua teman-temannya. Bantuan yang diberikan kepada subyek kasus, dianalisis menggunakan enam langkah yaitu: identifikasi kasus, diagnosis, prognosis, treatment, evaluasi dan tindak lanjut. Serta 4 teknik dari model konseling rasional emotif terapi dan behavioral seperti teknik konfrontasi, teknik didaktik, pengondisian operan dengan metode penguatan positif, dan teknik pemberian tugas.

Saran

Untuk mengatasi peserta didik yang memiliki konsep diri negatif, disarankan kerja sama yang intensif dalam membimbing dan memperhatikan perilaku subjek kasus di sekolah antara kepala sekolah, guru bimbingan dan konseling, guru mata pelajaran, wali kelas, orang tua subyek kasus, teman dekat subyek kasus, dan subyek kasus yaitu dengan cara: Guru bimbingan dan konseling hendaknya memberikan bimbingan sosial secara intensif agar peserta didik mampu bersosialisasi dengan baik sehingga terhindar dari konsep diri negatif. Guru mata pelajaran hendaknya membimbing subyek kasus dengan baik agar subyek kasus lebih paham akan tanggung jawabnya sebagai pelajar dan memiliki kepribadian yang berani bersaing. Orang tua subyek kasus hendaknya dengan sabar dalam membimbing dan selalu mendukung perkembangan kepercayaan diri subyek kasus. Teman sekelas subyek kasus hendaknya membantu subyek kasus dalam bersosialisasi di sekolah dengan cara mendekatkan diri dengan subyek kasus dan tidak membedakan berteman. Subyek kasus hendaknya berusaha memperbaiki diri dalam bersosialisasi dengan teman dan belajar memahami diri secara baik agar tidak memiliki konsep diri negatif.

DAFTAR RUJUKAN

- Desmita. (2012). Psikologi Perkembangan Peserta Didik. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Hikmawati, Fenti. (2010). Bimbingan Konseling. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Lestarini, Rizky. (2015). Hubungan Konsep Diri Siswa Dengan Kemandirian Belajar Siswa Kelas Iv Sd Negeri Se-Kecamatan Pakualaman Yogyakarta. (Online), <http://journal.student.uny.ac.id/jurnal/artikel/13198/99/1359>, diakses 12 Januari 2016).

Kadir, Abdul. (2015). *Rahasia Tipe-Tipe Kepribadian Anak*. Yogyakarta: DIVA Pres (Anggota IKAPI).

Komalasari, Gantina, dkk. (2011). *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT. Indeks