

BAB II

KERANGKA DASAR PEMIKIRAN TEORITIK

2.1. Konsep Diri

2.1.1. Pengertian Konsep Diri

Konsep Diri terdiri dari dua kata, konsep dan diri. Konsep adalah gambaran mental dari objek (Depdikbud, 1994: 520), sedangkan Diri adalah orang (Depdikbud, 1994: 236). Jadi definisi konseptual konsep diri adalah gambaran mental seseorang. Definisi operasional konsep diri adalah pandangan dan perasaan tentang diri sendiri (persepsi diri). Dalam pemikiran Burns konsep diri merupakan konseptualisasi individu mengenai pribadinya sendiri, pandangan diri dimata orang lain dan keyakinan diri terhadap hal-hal yang hendak dicapai (Burns, 1993: 87). Sartain dikutip oleh Purwanto berpendapat bahwa konsep diri sebagai pandangan, perasaan, tentang diri sendiri yang meliputi suatu penghayatan, sikap dan perasaan baik yang dirasakan maupun tidak (Purwanto, 1999: 124).

Menurut Zuyina konsep diri adalah perasaan seseorang tentang dirinya sebagai pribadi yang utuh dengan karakteristik yang unik, sehingga akan mudah dikenali sebagai sosok yang mempunyai ciri khas tersendiri (Zuyina, 2010: 13). Pudjiyogyanti menjelaskan konsep diri adalah mencakup seluruh pandangan individu akan dimensi

fisik, karakteristik pribadinya, motivasi, kelemahan, kepandaian dan kegagalannya (Pudjiyogyanti, 1995: 2).

Konsep diri yaitu melakukan pembayangan diri sendiri sebagai orang lain, yang disebutnya sebagai *looking-glass self* (diri-cermin) seolah-olah kita menaruh cermin dihadapan kita sendiri. Prosesnya dimulai dengan membayangkan bagaimana kita tampak pada orang lain, kita melihat sekilas diri kita seperti dalam cermin. Misalnya, kita merasa wajah kita menarik, atau tidak menarik. Proses kedua, kita membayangkan bagaimana orang lain menilai penampilan kita, apakah orang lain menilai kita menarik, cerdas, atau menarik. Proses ketiga, kita kemudian mengalami perasaan bangga atau kecewa atas percampuran penilaian diri kita sendiri dan penilaian orang lain. Jika penilaian kita terhadap diri sendiri positif, maka kemudian mengembangkan konsep diri yang positif. Namun sebaliknya, penilaian orang lain terhadap kita negatif, dan kita pun menilai diri kita negatif maka kemudian kita mengembangkan konsep diri yang negatif (Savitri Rahmadani, 2008: 77).

Menurut Burns (1993) konsep diri adalah penghargaan diri, nilai diri atau penerimaan diri yang meliputi semua keyakinan dan penilaian tentang diri sendiri, hal ini akan menentukan siapa kita menurut pikiran sendiri, apa yang dapat kita lakukan menurut pikiran sendiri dan menjadi apa menurut pikiran sendiri. Konsep diri (*self - concept*) adalah gagasan tentang diri sendiri, konsep diri terdiri dari

bagaimana kita melihat diri sendiri sebagai pribadi, bagaimana kita merasa tentang diri sendiri, dan bagaimana menginginkan diri sendiri menjadi manusia yang diharapkan. Konsep diri dapat digambarkan sebagai sistem operasi yang menjalankan komputer mental yang mempengaruhi kemampuan berpikir seseorang (Desmita, 2009: 164).

Mulkan mengemukakan konsep diri adalah suatu pemahaman mengenai siapa dirinya dan seperti apa diri itu digambarkan oleh dirinya sendiri (Mulkan, 2002: 15). Patterson dalam Sangalang (1992:2) menggambarkan *self* "diri", *self concept* "konsep diri", *self structure* "struktur diri" adalah persepsi mengenai hubungan "aku sebagai subjek" dan "aku sebagai objek". Dengan kata lain berbagai aspek kehidupan bersama-sama dengan nilai-nilai yang berkaitan dengan perkembangan tersebut yang terorganisasi menjadi satu kesatuan yang kuat.

William Brooks dalam Jalaludin Rahmat (2007: 99) mengemukakan konsep diri adalah pandangan dan perasaan kita tentang diri kita. Persepsi tentang diri kita ini boleh bersifat psikologis, sosial maupun fisik. Pudjiogyanti menjelaskan bahwa konsep diri mencakup seluruh pandangan individu akan dimensi fisik, karakteristik pribadinya, motivasi, kelemahan, kepandaian dan kegagalannya. Konsep diri menurut Calhoun sebagai pandangan diri anda terhadap diri anda sendiri, pengharapan anda tentang anda sendiri dan penilaian diri anda sendiri (Calhoun, 1990: 67).

Dari berbagai pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa konsep diri merupakan keyakinan, pandangan, atau penilaian seseorang terhadap dirinya. Seseorang dikatakan mempunyai konsep diri negatif jika ia meyakini dan memandang bahwa dirinya lemah, tidak berdaya, tidak berbuat sesuatu, tidak kompeten, gagal, malang, tidak menarik, tidak disukai dan kehilangan daya tarik terhadap kehidupan dan kesempatan yang dihadapinya. Sebaliknya seseorang dengan konsep diri positif akan terlihat lebih optimis, penuh percaya diri dan selalu bersikap positif terhadap segala sesuatu, juga terhadap kegagalan yang dialaminya, konsep diri positif akan mampu menghargai dirinya dan melihat hal-hal yang positif yang dapat dilakukan demi keberhasilan dimasa yang akan datang.

2.1.2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Konsep Diri

Konsep diri dipengaruhi beberapa faktor diantaranya adalah keadaan jasmani atau fisik, perkembangan psikologis, peranan keluarga, dan lingkungan sosial budaya (Muntoliah, 2002: 41). Dalam pandangan Burns yang dikutip Agus Priyanto menyebutkan faktor-faktor yang mempengaruhi konsep diri adalah:

a. Gambaran Diri (*body image*)

Gambaran diri adalah sikap seseorang terhadap tubuhnya secara sadar dan tidak sadar. Sikap ini mencakup persepsi dan perasaan tentang ukuran, bentuk, fungsi penampilan, dan potensi tubuh. Gambaran diri berhubungan dengan kepribadian. Cara pandang

individu terhadap dirinya mempunyai dampak yang penting bagi aspek psikologis individu tersebut. Pandangan yang realistis terhadap diri dengan menerima dan mengukur bagian tubuh sendiri dapat menimbulkan rasa aman, menghilangkan rasa cemas, dan juga dapat meningkatkan harga diri.

b. Ideal Diri

Ideal diri adalah persepsi individu tentang bagaimana seseorang harus berperilaku berdasarkan standar aspirasi, tujuan atau penilaian personal tertentu. Ideal diri ini mulai berkembang pada masa kanak-kanak yang dipengaruhi oleh orang yang penting bagi dirinya yang memberikan keuntungan dan harapan pada masa remaja, sedangkan ideal diri ini akan dibentuk melalui proses identifikasi pada orang tua, guru, dan orang-orang dekat lainnya.

c. Harga Diri

Harga diri adalah penilaian pribadi terhadap hasil yang dicapai dengan menganalisa seberapa jauh perilaku dapat memenuhi ideal diri. Harga diri sangat rentan terganggu pada saat remaja dan usia lanjut. Harga diri yang tinggi terkait dengan keefektifan dalam kelompok dan penerimaan oleh orang lain. Sementara itu harga diri rendah terkait dengan hubungan interpersonal yang buruk dan hal itu merupakan resiko terjadinya depresi.

d. Peran

Peran adalah sikap dan nilai perilaku serta tujuan yang diharapkan dari seseorang berdasarkan posisinya dimasyarakat. Peran yang ditetapkan ialah peran dimana seseorang tidak mempunyai pilihan lain, sedangkan peran yang diterima adalah peran yang terpilih atau dipilih individu.

e. Identitas

Identitas merupakan kesadaran akan diri sendiri yang bersumber dari observasi dan penilaian individu serta hasil sintesis semua aspek konsep diri sebagai satu kesatuan yang utuh. Identitas diri terus berkembang sejak masa kanak-kanak bersamaan dengan perkembangan konsep diri (Priyanto, 2009: 42).

2.1.3. Aspek-Aspek Konsep Diri

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

- 1) Bagaimana orang mengamati dirinya sendiri
- 2) Bagaimana orang berfikir tentang dirinya sendiri
- 3) Bagaimana orang menilai dirinya sendiri
- 4) Bagaimana orang berusaha dengan berbagai cara untuk menyempurnakan dan mempertahankan diri (Muntholi'ah, 2002: 29).

Sementara itu Fitts dalam Nashori (2000: 31) 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 di atas.
- 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 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 (Ema, 2007: 22).

Dari paparan diatas dapat disimpulkan bahwa aspek kategori umum dalam konsep diri menurut Fitts dalam Nashori adalah konsep diri fisik, konsep diri pribadi, konsep diri sosial, konsep diri moral etik, dan konsep diri keluarga.

2.1.4. Pembentukan dan Perkembangan Konsep Diri

Konsep diri berperan penting dalam menentukan perilaku seseorang guna mengetahui diri kita sepenuhnya mengatasi konflik yang ada pada dirinya, dan untuk menafsirkan pengalaman yang didapatnya. Oleh karena itu konsep diri diperlukan seseorang untuk dijadikan sebagai acuan hidup (Muntholi'ah, 2002: 33). Konsep diri seseorang bukan merupakan pembawaan sejak lahir melainkan terbentuk melalui proses belajar sejak masa pertumbuhan seseorang dari masa kecil sampai dewasa. Selain itu konsep diri dihasilkan dari proses interaksi individu dengan lingkungan secara terus menerus (Nashori, 2000: 28). Konsep diri pada masa kanak-kanak biasanya berbeda dengan konsep diri yang dimiliki ketika memasuki usia remaja. Konsep diri seorang anak bersifat tidak realistis, tetapi kemudian konsep diri yang tidak realistis itu berganti dengan konsep diri yang baru sejalan dengan penemuan tentang dirinya atau pengalaman pada usia selanjutnya.

Biasanya pada usia remaja terjadi kekacauan konsep diri individu. Hal ini disebabkan karena adanya perkembangan kognitif pada masa remaja. Menurut Rahmawati perkembangan kognitif remaja tidak hanya tercermin dalam sikap dan nilai terhadap orang tua maupun masyarakat. Akan tetapi terjadi juga pada dirinya sendiri dan karakteristik kepribadiannya (Rahmawati, 2000: 5). Filberg dalam Muntholi'ah (2002: 28) menjelaskan bahwa keluarga dan teman sebaya memberikan sifat-sifat dasar sosial dalam pembentukan dan perkembangan konsep diri seseorang.

Konsep diri berkembang melalui proses, pada umumnya individu mengobservasi fungsi dirinya, selanjutnya individu menerima umpan balik tentang siapa dirinya dari orang lain. Individu juga dapat melihat siapa dirinya dengan melakukan perbandingan dengan orang lain (orang tuanya, teman sebaya, dan masyarakat). Seringkali diri kita sendirilah yang menyebabkan persoalan bertambah rumit dengan berfikir yang tidak-tidak terhadap sesuatu keadaan atau terhadap diri kita sendiri. Namun dengan sikap yang dinamis, konsep diri dapat mengalami perubahan yang lebih positif (Nashori, 2000: 29). Dari hal ini, tentunya dapat disimpulkan bahwa konsep diri tidak terbentuk dan berkembang dengan sendirinya melainkan didukung oleh adanya interaksi individu dengan orang lain serta lingkungannya.

2.1.5. Pentingnya Konsep Diri

Semenjak konsep diri mulai terbentuk, seseorang akan berperilaku sesuai dengan konsep dirinya tersebut. Apabila perilaku seseorang tidak konsisten dengan konsep dirinya, maka akan muncul perasaan tak nyaman dalam dirinya. Inilah hal yang terpenting dari konsep diri. Pandangan seseorang tentang dirinya akan menentukan tindakan yang akan diperbuatnya.

Apabila seseorang memiliki konsep diri yang positif, maka akan terbentuk penghargaan yang tinggi pula terhadap diri sendiri, atau dikatakan bahwa ia memiliki *self esteem* yang tinggi. Penghargaan terhadap diri yang merupakan evaluasi terhadap diri sendiri akan menentukan sejauh mana seseorang yakin akan kemampuan dirinya dan keberhasilan dirinya. Jadi, apabila ia memiliki konsep diri yang positif yang ditunjukkan melalui *self esteem* yang tinggi. Segala perilakunya akan selalu tertuju pada keberhasilan. Ia akan berusaha dan berjuang untuk selalu mewujudkan konsep dirinya. Misalnya apabila seorang merasa bahwa ia pandai maka ia akan belajar tekun dan bekerja keras untuk membuktikan bahwa ia benar-benar pandai seperti keyakinannya. Ia juga tidak akan mudah putus asa karena mempunyai keyakinan bahwa ia pasti berhasil karena kepandaiannya.

Sebaliknya apabila seseorang mempunyai gambaran yang negatif tentang dirinya maka akan muncul evaluasi negatif pula

tentang dirinya. Segala informasi tentang dirinya akan diabaikannya, dan informasi negatif yang sesuai dengan gambaran dirinya akan disimpannya sebagai bagian yang memperkuat keyakinan dirinya. Misalnya jika seorang anak percaya bahwa dia “anak nakal” maka ia akan berperilaku sesuai keyakinan tersebut. Apabila suatu saat ia mendapat pujian karena menolong teman, maka ia akan cenderung mengabaikan pujian tersebut karena tidak sesuai dengan keyakinannya bahwa ia “anak nakal”. Pujian bahwa “ia anak baik” membuatnya merasa tidak nyaman (Sulistyorini, 2004: 18).

2.1.6. Jenis-Jenis Konsep Diri

Menurut Calhoun, dalam perkembangannya konsep diri terbagi dua, yaitu konsep diri positif dan konsep diri negatif :

1. Konsep Diri Positif

Konsep diri positif menunjukkan adanya penerimaan diri dimana individu dengan konsep diri positif mengenal dirinya dengan baik sekali. Konsep diri yang positif bersifat stabil dan bervariasi. Individu yang memiliki konsep diri positif dapat memahami dan menerima sejumlah fakta yang sangat bermacam-macam tentang dirinya sendiri sehingga evaluasi terhadap dirinya sendiri menjadi positif dan dapat menerima dirinya apa adanya.

2. Konsep Diri Negatif

Calhoun membagi konsep diri negatif menjadi dua tipe, yaitu:

- a. Pandangan individu tentang dirinya sendiri benar-benar tidak teratur, tidak memiliki perasaan, kestabilan dan keutuhan diri. Individu tersebut benar-benar tidak tahu siapa dirinya, kekuatan dan kelemahannya atau yang dihargai dalam kehidupannya.
- b. Pandangan tentang dirinya sendiri terlalu stabil dan teratur. Hal ini bisa terjadi karena individu dididik dengan cara yang sangat keras, sehingga menciptakan citra diri yang tidak mengizinkan adanya penyimpangan dari seperangkat hukum yang dalam pikirannya merupakan cara hidup yang tepat (Renita Mulyaningtyas, 2006: 46).

Menurut Renita Mulyaningtyas (2006: 46) konsep diri terdiri dari empat sudut pandang:

- a. Konsep diri positif dan konsep diri negatif

Sudut pandang ini digunakan untuk membedakan apakah kita memandang diri sendiri baik atau buruk.

- b. Konsep diri fisik dan konsep diri sosial

Sudut pandang ini membedakan pandangan diri kita sendiri atas pribadi kita dan pandangan masyarakat atas pribadi kita.

- c. Konsep diri emosional dan konsep diri akademis

Dengan sudut pandang ini kita bisa membedakan pandangan diri sendiri yang dipengaruhi oleh perasaan atau faktor psikologis dan secara ilmiah bisa dibuktikan.

d. Konsep diri rill dan konsep diri ideal

Sudut pandang ini membedakan diri kita yang nyata atau sebenarnya dan yang kita cita- citakan.

Sedangkan menurut William D. Brooks (dalam Jalaluddin Rakhmat, 2007: 105) bahwa individu terdapat dua konsep diri yaitu konsep diri positif dan konsep diri negatif. Untuk mempermudah penelitian dalam konsep diri ini, peneliti terfokus pada konsep diri positif dan negatif agar penelitian tidak meluas dan peneliti tidak mengalami kendala.

2.1.7. Ciri – Ciri Konsep Diri

1. Ciri Konsep Diri Positif

Orang yang memiliki konsep diri positif menurut Jalaluddin Rakhmat (2005: 105) memiliki ciri – ciri sebagai berikut:

1. Yakin akan kemampuan mengatasi masalah.
2. Merasa setara dengan orang lain.
3. Menerima pujian tanpa rasa malu.
4. Peka terhadap orang lain bahwa setiap orang mempunyai berbagai perasaan, keinginan dan perilaku yang tidak seluruhnya disetujui masyarakat.
5. Mampu memperbaiki dirinya karena ia sanggup mengungkapkan aspek–aspek kepribadian yang tidak disenanginya, dan berusaha mengubahnya.

2. Ciri-ciri konsep diri negatif

Menurut William D. Brook dan Philip Emmer (dalam Jalaluddin Rakhmat, 2005: 105) adalah sebagai berikut:

a. Individu peka terhadap kritikan

Orang ini sangat tidak tahan kritik yang diterimanya, dan mudah marah.

b. Individu responsif sekali terhadap pujian

Orang ini sering merespon segala macam perkataan yang menunjang harga dirinya menjadi pusat perhatiannya.

c. Sikap hiperkritis

Orang ini selalu mengeluh, mencela, atau meremehkan apapun dan siapa pun. Individu ini tidak pandai dan tidak sanggup mengungkapkan penghargaan atau pengakuan pada kelebihan orang lain.

d. Cenderung merasa tidak disenangi orang lain

Orang ini menganggap orang lain sebagai musuhnya, sehingga tidak dapat menjalin keakraban terhadap orang lain.

e. Bersikap pesimis terhadap kompetisi

Orang ini tidak ingin untuk bersaing dengan orang lain dalam berprestasi bahwa ia menganggap tidak akan berdaya melawan persaingan yang merugikan dirinya.

2.2. Konseling Kelompok

2.2.1. Pengertian Konseling Kelompok

George dan Cristiani (1976) berpendapat bahwa konseling adalah hubungan profesional antara konselor yang terlatih dengan klien, dilakukan secara perorangan, dirancang untuk membantu klien, memahami dan memperjelas pandangannya tentang ruang lingkup kehidupan dan untuk belajar mencapai tujuan yang ditentukan sendiri. Krumboltz dan Torensen mengatakan konseling adalah *process of helping with their troubles* (Krumboltz, 1976: 2). Definisi Kelompok menurut Webster yaitu kumpulan beberapa orang yang membentuk suatu unit pola, suatu kesatuan orang-orang atau benda-benda yang membentuk suatu unit yang terpisah dan mempunyai hubungan, kesamaan, atau sifat-sifat yang sama (Romlah, 2001: 21).

Istilah konseling kelompok mengacu kepada penyesuaian rutin atau pengalaman perkembangan dalam lingkup kelompok. Konseling kelompok difokuskan untuk membantu klien mengatasi problem dan perkembangan keribadiannya (Gibson, 2011: 275). Konseling kelompok menurut Natawidaja bersifat pencegahan, dalam arti bahwa klien yang bersangkutan mempunyai kemampuan berfungsi secara wajar dalam masyarakat, tetapi mungkin memiliki suatu titik lemah dalam kehidupannya sehingga mengganggu kelancaran berkomunikasi dengan orang lain (Natawidjaja, 1987: 14).

Konseling Kelompok menurut Latipun merupakan salah satu bentuk konseling dengan memanfaatkan kelompok untuk membantu, memberi umpan balik dan pengalaman belajar (Latipun, 2000: 149). Menurut Novrieni dalam Prayitno berpendapat konseling kelompok adalah suatu kegiatan yang dilakukan oleh sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Artinya semua orang dalam konseling saling berinteraksi, bebas mengeluarkan pendapat, menanggapi, memberikan saran dan lain sebagainya yang bermanfaat untuk diri peserta yang bersangkutan sendiri maupun peserta lainnya (Prayitno, 1995: 178). Konseling kelompok bersifat memberikan kemudahan dalam pertumbuhan dan perkembangan individu, dalam arti bahwa konseling kelompok memberikan dorongan dan motivasi kepada individu untuk membuat perubahan-perubahan dengan memanfaatkan potensi secara maksimal sehingga dapat mewujudkan diri.

Menurut Ohlsen suasana dalam konseling kelompok adalah suasana yang demokratis, yang didasari adanya rasa penerimaan, kepercayaan dan rasa aman serta memberikan kesempatan klien untuk memberikan umpan balik dan latihan berperilaku baru yang positif. Suasana tersebut memungkinkan klien untuk belajar menghadapi, mengekspresikan dan menguasai perasaan atau pemikiran klien. Dengan demikian konseling kelompok merupakan sarana belajar dan

berlatih serta mendapatkan suasana yang aman dan demokratis (Afiatin, 1998: 67).

Dari pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok merupakan suatu pemberian bantuan dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk mengetahui konsep diri masing-masing anggota. Dengan lingkungan yang kondusif dapat memberikan kesempatan bagi para anggotanya untuk saling menerima dan memberi ide, perasaan, dukungan maupun bantuan bagi anggota lainnya. Dengan lingkungan yang seperti ini, seseorang bisa menilai seperti apa konsep diri yang dimilikinya.

Adapun yang menjadi dasar konseling kelompok dalam Al-Qur'an sebagai berikut :

Firman Allah SWT dalam surat Ali-imran ayat 104 :

وَلْتَكُنْ مِنْكُمْ أُمَّةٌ يَدْعُونَ إِلَى الْخَيْرِ وَيَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ ﴿١٠٤﴾

Artinya : *Dan hendaklah ada di antara kamu segolongan umat yang menyeru kepada kebajikan, menyuruh kepada yang ma'ruf dan mencegah dari yang munkar. Merekalah orang-orang yang beruntung*” (Q.S. Al-imran ayat 104).

Rasulallah SAW bersabda yang artinya “*sesungguhnya orang mukmin yang paling dicintai Allah SWT ialah orang-orang yang senantiasa teguh, taat padaNya dan memberi nasihat pula akan dirinya sendiri, menaruh perhatian seta mengamalkan ajaran selama*

hayatnya, maka beruntung dan memperoleh kemenangan”(Ghazali, 1939: 89).

Berdasarkan ayat dan terjemahan hadist di atas, maka jelaslah konseling kelompok itu perlu dilakukan terhadap orang lain juga dilakukan kepada dirinya sendiri. Tugas demikian dipandang salah satu jiwa yang beriman, disamping itu ayat diatas memberikan petunjuk bahwa konseling kelompok ditujukan untuk memperoleh suatu kebahagiaan dan ketenangan batin (Naisaburi, 1988: 96).

2.2.2. Tujuan Konseling Kelompok

Konseling kelompok bukan tim olahraga. Tujuannya bukan memiliki kelompok pemenang melainkan kelompok yang memenuhkan, karena tujuan konseling kelompok adalah memenuhi kebutuhan dan menyediakan pengalaman nilai bagi setiap anggotanya secara individu yang menjadi bagian kelompok tersebut (Robert, 2011: 282). Prayitno membedakan tujuan konseling kelompok berdasarkan tujuan umum dan khusus. Tujuan umum konseling kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi seseorang. Sementara tujuan khususnya adalah terfokus pada pembahasan masalah pribadi peserta kegiatan konseling (Prayitno, 1995: 2).

Shertzer dan Stone sebagaimana dikutip Winkel dan Hastutik menyatakan bahwa tujuan dari konseling kelompok adalah mengembangkan pikiran dan perasaan klien agar mampu memahami

dan mengatasi problem yang dihadapi diri sendiri (Winkel, 2004: 559).

Menurut Ohlsen sebagaimana dikutip Winkel dan Hastutik, tujuan konseling kelompok adalah :

1. Masing-masing klien memahami dirinya dengan baik dan menemukan dirinya sendiri. Berdasarkan pemahaman diri dia lebih rela menerima dirinya sendiri dan lebih terbuka pada aspek-aspek positif dalam kepribadiannya.
2. Para klien lebih peka terhadap kebutuhan orang lain dan lebih mampu menghayati perasaan orang lain. Kepekaan dan penghayatan ini akan membuat mereka peka terhadap kebutuhan psikologis diri sendiri.
3. Masing-masing klien menetapkan dan menghayati makna dari kehidupan manusia sebagai kehidupan bersama, yang mengandung tuntutan menerima orang lain dan harapan akan diterima orang lain.
4. Masing-masing klien semakin menyadari bahwa hal-hal yang memprihatinkan bagi dirinya kerap juga menimbulkan rasa prihatin dalam hati orang lain (Winkel, 2004: 592).

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

2.2.3. Komponen dalam Konseling Kelompok

Komponen dalam Konseling Kelompok meliputi:

1. Pemimpin Kelompok

Pemimpin kelompok adalah konselor yang berwenang menyelenggarakan praktik konseling secara profesional.

2. Anggota Konseling

Para anggota konseling dapat beraktifitas langsung dan mandiri dalam bentuk mendengarkan, memahami, dan merespon kegiatan konseling. Setiap anggota dapat menumbuhkan kebersamaan yang diwujudkan dalam sikap antara lain pembinaan keakraban dan keterlibatan emosi, kepatuhan terhadap aturan kelompok, saling memahami, memberikan kesempatan dan bertatakrama untuk mensukseskan kegiatan kelompok.

3. Jumlah kelompok

Banyak sedikitnya jumlah anggota kelompok sangat menentukan efektifitas konseling kelompok. Jumlah terlalu sedikit 2-3 orang akan mengurangi efektifitas konseling kelompok, demikian juga terlalu banyak akan membuat peserta kurang intensif dan berpartisipasi dalam dinamika kelompok. Karena ideal jumlahnya tidak lebih dari 10 orang.

4. Homogenitas Kelompok

Perubahan yang intensif dan mendalam memerlukan sumber-sumber yang variatif. Dengan demikian, layanan konseling

kelompok memerlukan anggota kelompok yang bervariasi. Anggota yang homogen kurang efektif, sedangkan anggota yang heterogen akan menjadi sumber yang kaya untuk pencapaian tujuan layanan. Sekali lagi hal ini tidak ada ketentuan khusus, bisa disesuaikan dengan kemampuan pemimpin konseling dalam mengelola konseling kelompok

5. Sifat Kelompok

Sifat kelompok dapat tertutup dan terbuka. Terbuka jika pada suatu saat dapat menerima anggota baru, dan dikatakan tertutup jika keanggotaannya tidak memungkinkan adanya anggota baru. Pertimbangan penggunaan terbuka dan tertutup bergantung pada keperluan. Kelompok tertutup maupun terbuka memiliki keuntungan dan kerugian masing-masing. Kelompok tertutup akan lebih mampu menjaga kohesivitasnya (kebersamaan) daripada kelompok terbuka.

6. Waktu Pelaksanaan

Lama waktu penyelenggaraan konseling kelompok bergantung pada kompleksitas masalah yang dihadapi kelompok. Menurut Latipun (2000: 157) konseling kelompok jangka pendek membutuhkan 8-20 kali pertemuan dengan frekuensi pertemuan antara satu sampai tiga kali dalam seminggu dengan durasinya 60-90 menit (Prayitno, 2004: 11).

Dari paparan diatas dapat disimpulkan bahwa komponen konseling kelompok adalah pemimpin kelompok, anggota konseling, jumlah kelompok, homogenitas kelompok, sifat kelompok, dan waktu pelaksanaan.

2.2.4. Asas Konseling Kelompok

Dalam kegiatan konseling kelompok terdapat sejumlah aturan ataupun asas-asas yang harus diperhatikan oleh para anggota yaitu:

1. Asas Kerahasiaan

Asas kerahasiaan ini memegang peranan penting dalam konseling kelompok karena masalah yang dibahas dalam konseling kelompok bersifat pribadi, maka setiap anggota kelompok diharapkan bersedia menjaga semua (pembicaraan ataupun tindakan) yang ada dalam kegiatan konseling kelompok dan tidak layak diketahui oleh orang lain selain orang-orang yang mengikuti kegiatan konseling kelompok.

2. Asas Kesukarelaan

Kehadiran, pendapat, usulan, ataupun tanggapan dari anggota kelompok bersifat sukarela, tanpa paksaan.

3. Asas Keterbukaan

Keterbukaan dari anggota kelompok sangat diperlukan sekali. Karena jika keterbukaan ini tidak muncul maka akan terdapat keraguan atau kekhawatiran.

4. Asas Kegiatan

Hasil layanan konseling kelompok tidak akan berarti bila klien yang dibimbing tidak melakukan kegiatan dalam mencapai tujuan-tujuan bimbingan. Pemimpin kelompok hendaknya menimbulkan suasana agar klien yang dibimbing mampu menyelenggarakan kegiatan yang dimaksud dalam penyelesaian masalah.

5. Asas Kenormatifan

Dalam kegiatan konseling kelompok, setiap anggota harus dapat menghargai pendapat orang lain, jika ada yang ingin mengeluarkan pendapat maka anggota yang lain harus mempersilakannya.

6. Asas Kekinian

Masalah yang dibahas dalam kegiatan konseling kelompok harus bersifat sekarang. Maksudnya, masalah yang dibahas adalah masalah yang saat ini sedang dialami yang mendesak, yang mengganggu keefektifan kehidupan sehari-hari, yang membutuhkan penyelesaian segera, bukan masalah dua tahun yang lalu ataupun masalah waktu kecil (Prayitno, 2004: 28).

Dari paparan diatas dapat dijelaskan bahwa ada 6 asas dalam konseling kelompok yaitu asas kerahasiaan, asas kesukarelaan, asas keterbukaan, asas kegiatan, asas kenormatifan dan asas kekinian.

2.2.5. Tahapan Konseling Kelompok

1) Tahap Pembentukan

Yaitu tahapan untuk membentuk satu kelompok yang siap mengembangkan dinamika kelompok dalam mencapai tujuan bersama. Kegiatan yang dilakukan adalah mengungkapkan tujuan dari konseling kelompok, menjelaskan cara-cara dan ciri-ciri kegiatan kelompok, memperkenalkan dan mengungkapkan diri atau pengakraban.

2) Tahap Peralihan atau Transisi

Yaitu tahapan untuk mengalihkan kegiatan kelompok ke kegiatan berikutnya yang lebih terarah. Kejadiannya meliputi menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya, meningkatkan dan keikutsertaan anggota.

3) Tahap Kegiatan

Tahap ini mengentaskan masalah pribadi anggota kelompok. Kegiatan ini meliputi setiap kelompok mengemukakan masalah pribadi yang perlu mendapatkan bantuan untuk pengentasannya. Klien menjelaskan lebih rinci masalah yang dialami. Semua anggota ikut merespon apa yang disampaikan anggota yang lain.

4) Tahap Akhir

Yaitu tahap akhir kegiatan untuk melihat kembali apa yang telah dilakukan dan dicapai oleh kelompok serta merencanakan kegiatan lanjutan (Prayitno, 1995: 40).

Dapat disimpulkan bahwa ada 4 tahap dalam konseling kelompok yaitu tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan, dan tahap akhir.

2.2.6. Jenis Konseling Kelompok

Ada beberapa jenis kelompok yang mempunyai fungsi bantuan dalam proses kelompok yaitu:

2.2.6.1. Terapi Kelompok (Group Therapy)

Istilah terapi kelompok merujuk kepada penyediaan pengalaman-pengalaman mendalam bagi individu yang memerlukan bantuan bagi gangguan emosi atau hambatan perkembangan yang serius. Kelompok terapi biasanya biasanya dibedakan dari kelompok konseling oleh panjangnya waktu atau kedalaman pengalaman individu yang terlibat. Partisipasi kelompok terapi sering kali terdiri atas individu dengan gangguan mental atau emosi kronis yang membutuhkan rekonstruksi kepribadian.

2.2.6.2. Kelompok –T (T-Groups)

Istilah kelompok T adalah singkatan dari kelompok pelatihan yang mengacu pada kelompok yang aktivitasnya berasal dari pengaplikasian metode-metode pelatihan laboratorium. Kelompok –T mempresentasikan upaya penciptaan masyarakat miniatur dengan lingkungan khusus yang dirancang untuk pembelajaran.

2.2.6.3. Kelompok kepekaan atau kehalusan rasa (Sensitivity Groups)

Dalam praktik aktualnya, istilah kelompok diaplikasikan terlalu sering dan terlalu luas sampai-sampai kehilangan makna aslinya. Karena dalam pengertian teknisnya, kelompok kepekaan bukan lain adalah sebetulnya kelompok -T yang difokuskan ke problem-problem pribadi, dan kepada pertumbuhan pribadi anggota-anggotanya. Titik berat kelompok kepekaan adalah pemahaman diri, artinya fokus sentralnya bukanlah kelompok dan progresivitasnya pertumbuhan setiap anggotanya pribadi (Gibson, 2011: 275).

2.2.6.4. Kelompok pertemuan

Kelompok ini dikenal sebagai kelompok pendorong pertumbuhan pribadi yang memberikan suatu pengalaman kelompok yang mendalam dan dirancang untuk membantu orang-orang sehat dalam mengembangkan lebih baik dirinya sendiri dan dengan orang lain. Aturan dasar kelompok pertemuan ini yaitu para anggota harus terbuka dan jujur dalam kerangka kelompok, bicara tentang perasaan dan pendapatnya (Natawidjaja, 1987 : 17).

2.2.6.5. Kelompok tugas

Istilah kelompok tugas mengacu pada kelompok yang diorganisasikan untuk memenuhi kebutuhan keorganisasian atau aktifitas-aktifitas sosial. Kelompok jenis ini sangat berguna bagi organisasi yang berusaha meningkatkan fungsi mereka. Kelompok

tugas dibentuk untuk membantu klien menghadapi spektrum luas kebutuhan dari spiritual hingga pendidikan.

2.2.6.6. Kelompok psikoedukasi

Kelompok ini menitikberatkan pengembangan ketrampilan kognitif dan perilaku di kelompok-kelompok yang distrukturkan sedemikian rupa untuk mengajarkan ketrampilan dan pengetahuan ini. Kelompok ini lebih dititikberatkan pada bimbingan daripada konseling atau terapi. Kelompok psikoedukasi cenderung durasinya jangka pendek dan terfokus pada tujuan-tujuan spesifik.

2.2.6.7. Kelompok Mini

Istilah ini mengacu pada kelompok konseling yang skalanya lebih kecil ketimbang lazimnya, terdiri atas satu konselor dan maksimal 4 klien. Sejumlah keuntungan bisa diperoleh dari interaksi yang lebih intensif dan langsung karena jumlah partisipan yang lebih kecil.

2.2.6.8. Kelompok Dalam dan kelompok luar

Kelompok-kelompok ini bisa didasarkan pada kriteria status sosial-ekonomi, kemampuan khusus, asal-usul ras atau budaya dan lain sebagainya. Kelompok dalam dicirikan pengasosiasian dengan rekan sebaya yang memiliki karakteristik penentu sama, sedangkan kelompok luar dengan mereka yang bukan berasal dari kelompok dalam. Dalam situasi konseling penting bagi konselor untuk

memahami cara klien melihat dirinya dan orang lain berdasarkan posisi di dalam atau di luar (Gibson, 2011: 278).

Jenis kelompok yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan kelompok pertemuan. Dalam kelompok pertemuan dapat memberikan suatu pengalaman kelompok yang mendalam dan dirancang untuk membantu orang-orang sehat dalam mengembangkan lebih baik dirinya sendiri dan dengan orang lain.

2.3. Pengaruh Konseling Kelompok terhadap Konsep Diri Remaja

Teori Perkembangan menyatakan bahwa konsep diri belum ada ketika lahir kemudian berkembang secara bertahap seperti mulai mengenal dan membedakan antara dirinya dengan orang lain dalam berinteraksi. Memiliki batasan diri yang awalnya terpisah dari lingkungan kemudian berkembang melalui kegiatan eksplorasi lingkungan sehingga dapat mengenali tubuhnya, mengetahui nama panggilannya, memiliki pengalaman budaya serta pengalaman dalam hubungan interpersonal (Priyanto, 2009: 41). Konsep diri mempunyai peranan penting dalam menentukan tingkah laku seseorang dalam memandang dirinya yang tercermin dari keseluruhan perilakunya, artinya perilaku individu akan selaras dengan cara individu memandang dirinya sendiri (Nashori, 2000: 17).

Konseling kelompok merupakan salah satu usaha untuk mengetahui dan merubah konsep diri seseorang, dan mengarahkan konsep diri yang negatif menjadi positif. Dalam konseling kelompok

akan terjalin suatu hubungan kohesifitas kelompok, suasana demokratis, dan unsur teraupetik, maka akan memberikan kesempatan berlatih dan menerima umpan balik sehingga anggota dapat belajar untuk mempelajari tingkah laku baru dan bertanggung jawab atas pilihan yang telah ditentukan sendiri (Prayitno, 2004: 11).

Konseling kelompok diharapkan dapat menjadikan para remaja mampu memahami dirinya sendiri serta memahami anggota lainnya. Selain itu yang lebih penting adalah bisa mengarahkan konsep diri yang lebih positif lagi. Pendekatan yang diterapkan adalah pendekatan *Rasional Emotif Therapy* (RET). Teori ini dikenalkan oleh Albert Ellis. Teori ini menekankan pada kohesifitas kelompok dan saling memahami antar anggota kelompok. Konseling kelompok mempunyai tujuan membantu anggota kelompok agar dapat mengurangi pandangan diri yang berpusat pada kerusakan diri dan bersama-sama mencapai pandangan realistis dan berpandangan toleran satu sama lain, dan berlatih bersama guna perubahan perilaku sebagai perwujudan pemikiran rasional dan emosi pantas, serta menghilangkan gangguan-gangguan emosional yang merusak diri sendiri (Winkel, 2000: 119).

Dengan konseling kelompok dapat menumbuhkan perasaan berarti terhadap diri sendiri yang kemudian dapat berperilaku positif yang lebih baik dari sebelumnya. Selain itu Konseling Kelompok merupakan pelayanan yang membantu seseorang dalam memahami

dirinya sendiri dan dapat menilai serta mengembangkan kemampuan hubungan sosial yang sehat dan efektif dengan teman sebaya, anggota keluarga, dan warga lingkungan sosial yang lebih luas. Dengan konseling kelompok remaja bisa saling memberikan penilaian terhadap para anggota lainnya sehingga bisa menilai konsep diri yang dimiliki masing-masing remaja.

Konseling kelompok pada dasarnya berpengaruh terhadap konsep diri seseorang, baik dalam mempertahankan keselarasan batin, mengatasi konflik yang ada pada dirinya dan untuk menafsirkan pengalaman yang didapatkan. Oleh karena itu, konsep diri diperlukan seseorang untuk dijadikan sebagai acuan dan pegangan hidup dan tuntunan kebutuhan seseorang. Namun demikian, konsep diri seseorang bukan merupakan pembawaan sejak lahir, melainkan terbentuk melalui proses belajar sejak masa pertumbuhan seseorang dari masa kecil sampai dewasa. Konsep diri juga dihasilkan dari proses interaksi individu dengan lingkungan secara terus menerus (Nashori, 2000: 28).

2.4. Hipotesis

Hipotesis adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul (Arikunto, 1992: 67). Berdasarkan landasan teori diatas maka hipotesis dalam penelitian ini adalah:

1. Ada perbedaan Konsep Diri sebelum dan sesudah diberikan Konseling Kelompok pada Remaja di Panti Asuhan Darul Hadlonah Semarang.
2. Ada perbedaan Konsep Diri antara Kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada remaja di Panti Asuhan Darul Hadlonah Semarang”.