

# Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Terhadap Peningkatan Identitas Diri Siswa

Annas Yudi Ardani<sup>1</sup>✉, Purwati<sup>2</sup>, Astiwi Kurniati<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Department of guidance and counseling, Universitas Muhammadiyah Magelang, Indonesia

<sup>2</sup> Department of guidance and counseling, Universitas Muhammadiyah Magelang, Indonesia

<sup>3</sup> Department of guidance and counseling, Universitas Muhammadiyah Magelang, Indonesia

✉ [annasyudiard3007@gmail.com](mailto:annasyudiard3007@gmail.com)

## **Abstract**

*The purpose of this study is to see how group counseling with self-management approaches affects self-identity in students in class VIII D at SMP N 1 Kranggan. This is a quantitative research method. Experimental research is the name given to this type of study. A pre-experimental one group pretest posttest was used in this study's design. SMP N 1 Kranggan Kab. Temanggung in class VIII D hosted the implementation of this study. The participants in this study were eight eighth-grade students from SMP N 1 Kranggan who had a low sense of self-identity. Using a questionnaire as a data collection tool. A posttest was given to 8 students who had a low level of self-identity and were given group counseling treatment using the Self Management technique. The Paired Sample T-test was then used to test the results. The significance results show that 0.123 is greater than 0.05, indicating that  $H_0$  is accepted and  $H_a$  is rejected, indicating that group counseling with Self Management techniques has an effect on increasing students' self-identity after treatment with Self Management techniques.*

**Keywords:** *Self-identity, Group Counseling, Self Management Techniques*

# Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Terhadap Peningkatan Identitas Diri Siswa

## **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konseling kelompok dengan teknik *Self Management* terhadap peningkatan identitas diri siswa kelas VIII D di SMP N 1 Kranggan. Metode penelitian ini yaitu kuantitatif. Jenis Penelitian ini tergolong jenis penelitian eksperimen. Desain penelitian ini menggunakan *pre experimental one grup pretest posttest*. Pelaksanaan penelitian ini diadakan di SMP N 1 Kranggan Kab. Temanggung pada kelas VIII D. Subjek Penelitian ini yaitu 8 siswa kelas VIII D SMP N 1 Kranggan yang memiliki tingkat identitas diri yang rendah. Teknik pengumpulan data menggunakan angket. 8 siswa yang memiliki tingkat identitas diri rendah diberikan perlakuan konseling kelompok dengan teknik *Self Management* dan diberikan *posttest*. Setelah itu hasilnya diuji dengan menggunakan uji *Paired Sample T-test*. Hasil dari signifikansi menunjukkan 0.123 lebih dari 0.05 maka dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak artinya konseling kelompok dengan teknik *Self Management* berpengaruh dalam meningkatkan identitas diri siswa setelah diberikan perlakuan menggunakan konseling kelompok dengan teknik *Self Management*.

**Kata kunci:** *Identitas diri, Konseling kelompok, Teknik Self Management*

## 1. Pendahuluan

Masa remaja merupakan masa terjadinya krisis identitas atau pencarian identitas diri. Pada masa ini remaja diharapkan dapat menyelesaikan tugas-tugas perkembangannya dengan baik, sehingga remaja sudah mampu menentukan pilihan untuk masa depannya dan sudah dapat mengatasi permasalahan yang adapada dirinya serta remaja dapat berperilaku mengikuti nilai dan aturan yang berlaku di lingkungan sekitarnya (Levianti, 2008). Namun kenyataannya karakteristik remaja yang sedang berproses untuk mencari identitas diri ini sering menimbulkan masalah pada diri remaja Erickson (dalam Maya, 2015).

Remaja yang gagal menemukan jati dirinya atau yang mengalami krisis identitas seringkali memiliki *self esteem* dan *self confidence* yang rendah, motivasi belajar dan prestasi di sekolah menurun, rendahnya empati, sikap prososial dan kemampuan interelasi yang menyebabkan hubungan sosial memburuk serta berbagai masalah dan konflik lainnya yang terjadi (Siregar, 2018). Salah satu langkah preventif yang dapat dilakukan dalam membantu remaja mengatasi permasalahan yang dialami adalah dengan memberikan bantuan langsung pada remaja agar memahami konsep dirinya dan berada pada realitasnya (Aminuddin & Mulyadi, 2020). Jika dilihat dari status pembentukan identitas, remaja yang menyalahi norma kemungkinan besar berada dalam *diffussion* status atau suatu keadaan dimana remaja kehilangan arah, tidak melakukan eksplorasi, dan tidak memiliki komitmen terhadap peran-peran tertentu, sehingga tidak dapat menentukan identitas dirinya. Mereka akan mudah menghindari masalah dan cenderung mencari jalan keluar (pemuasan) dengan segera. *Diffussion* status sering dialami oleh remaja yang ditolak dan tidak mendapatkan perhatian dengan sepenuhnya. Mereka cenderung untuk melakukan hal-hal yang tidak diterima atau tidak disukai oleh masyarakat, seperti mabuk-mabukan, kekerasan dan penyalahgunaan obat sebagai cara untuk menghindari tanggung jawab. Hal ini juga dapat disebabkan oleh berbagai faktor, misalnya faktor keluarga, teman, masyarakat, maupun media massa yang kurang mendukung proses penemuan identitas diri seorang remaja dengan baik dan benar sehingga ia tidak menempuh cara yang tidak baik untuk melalui fase pencarian jati diri tersebut.

Berkaitan dengan penelitian yang akan dilakukan terkait meningkatkan identitas diri siswa, berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada bulan September 2020 dengan salah satu guru BK yaitu bapak Subagyo beliau mengatakan bahwa selain perilaku sering membolos dan *bullying* permasalahan yang banyak dialami oleh siswa adalah identitas diri yang rendah walaupun tidak mencapai jumlah yang banyak akan tetapi hal tersebut dapat mengganggu hasil akademiknya. Dalam wawancara tersebut beliau mengungkapkan alasan mengapa siswa mengalami permasalahan identitas diri salah satunya yaitu pengaruh teman sebaya. Hal tersebut menunjukkan bahwa siswa yang belum memahami tentang identitas dirinya harus mendapatkan perhatian lebih dari berbagai pihak terutama dari guru BK. Guru BK sudah berupaya untuk menangani rendahnya identitas diri yang dialami oleh siswa dengan dilaksanakannya bimbingan kelompok, konseling individu dan konseling kelompok akan tetapi penanganan khusus terhadap siswa belum terlaksana secara maksimal, sehingga perlunya dilakukan upaya untuk meningkatkan identitas diri pada siswa.

Peneliti menggunakan konseling kelompok teknik *Self Management* karena selain untuk meningkatkan identitas diri juga bisa mengefisiensi waktu dalam menangani



permasalahan,yaitu meningkatkan identitas diri siswa. Apabila dilaksanakan secara individu akan membutuhkan waktu yang lama. Beberapa manfaat dari konseling kelompok antara lain dapat membantu mengentaskan masalah dalam kelompok,karena banyak saran dan masukan dari anggota kelompok lain. Dari definisi tersebut dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok merupakan layanan Bimbingan dan Konseling yang dilakukan secara kelompok serta bersifat dinamis antara konselor dan anggota kelompok sehingga tercipta suasana hangat ,terbuka penuh keakraban agar terjalin hubungan penuh rasa penerimaan ,kepercayaan dan rasa aman.Melalui konseling kelompok ,dapat saling berbagi pengalaman atau cerita terkait masalah yang individu alami.Maka dari itu konseling kelompok *Self Management* diharapkan dapat membantu meningkatkan identitas diri siswa di SMP N 1 Kranggan.

Strategi *self-management* adalah strategi perubahan tingkah laku atau kebiasaan dengan pengaturan dan pemantauan yang dilakukan oleh klien sendiri dalam bentuk latihan pemantauan diri, pengendalian rangsangan serta pemberian penghargaan pada diri sendiri (Komalasari, 2011). Menurut Cormier dan Cormier (2009), menjelaskan bahwa *self-management* suatu proses dimana individu mengarahkan perubahan tingkah laku mereka sendiri dengan satu strategi atau kombinasi strategi. Mappiare (2006), menjelaskan modifikasi kognitif perilaku atau *cognitive behavior modification* adalah istilah luas yang menggambarkan sejumlah teknik khusus yang mengajarkan pengendalian diri melalui peningkatan kesadaran proses kognitif dan pengetahuan tentang bagaimana perilaku mempengaruhi akademik dan hasil perilaku. Self-management menunjuk pada suatu teknik dalam terapi *cognitive behavior* berlandaskan pada teori belajar yang dirancang untuk membantu para klien mengontrol dan mengubah tingkah lakunya sendiri ke arah tingkah laku yang lebih efektif, sering dipadukan dengan ganjar diri (*self-reward*). Menurut Swaggart (1998), modifikasi kognitif perilaku mencakup sejumlah pendekatan, seperti belajar observasional, *self-instruction*, dan *self-monitoring* yang menekankan pengaruh internal kognisi tentang pengendalian diri. Tidak seperti teknik modifikasi perilaku yang diarahkan oleh instruktur atau pengawas, modifikasi kognitif behavior mengajarkan siswa untuk terus mengevaluasi kemajuan menuju tujuan atau standar yang telah ditentukan.

Monica and Gani (2016), mengatakan kemampuan mengatur diri dapat mencegah individu dari keadaan malasuai atau penyimpangan kepribadian. Dalam penggunaan startegi ini diharapkan konseli dapat mengatur, memantau, dan mengevaluasi dirinya sendiri untuk mencapai perubahan kebiasaan tingkah laku yang baik. Selain itu, ketika siswa menanggung tanggung jawab untuk perilaku mereka sendiri, mereka akan lebih dapat mengembangkan kemampuan dirinya, kemandirian, dan keterampilan manajemen pada umumnya (Briesch, Briesch, & Mahoney, 2014). Teknik pengelolaan diri atau self-management ini tanggung jawab keberhasilan konseling berada di tangan konseli. Konselor berperan sebagai pencetus gagasan, fasilitator yang membantu merancang program serta motivator bagi konseli (Hartono dan Soedarmadji, 2012). Berdasarkan uraian diatas maka peneliti mengangkat masalah tentang” Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan Identitas Diri Siswa Kelas 8 D di SMP N 1 Kranggan” hal ini menjadi fokus dalam penelitian.

## 2. Metode

Rancangan penelitian ini yang dilakukan adalah penelitian eksperimen. Penelitian yang digunakan adalah penelitian *Pre-Eksperimental Desain* jenis *Pretest-Posttest One Group Desain* dengan rancangan satu kelompok tanpa kelompok pembandingan.

Rancangan penelitian ini digunakan untuk mengetahui secara langsung dan cepat efek perlakuan. Pertama dilakukan pengukuran *Pretest* dengan menggunakan angket identitas diri, kemudian diberikan perlakuan dalam jangka waktu tertentu dengan memberikan konseling kelompok dengan teknik *Self Management*. Setelah itu dilakukan pengukuran kembali *Posttest* dengan menggunakan angket identitas diri yang dinyatakan valid.

Hal Pertama dalam pelaksanaan eksperimen menggunakan desain subjek tunggal ini dilakukan dengan memberikan *Pretest* kepada subjek sebelum diberi perlakuan(O1) untuk mendapatkan siswa yang mengalami identitas diri rendah.

Setelah didapat data siswa yang memiliki masalah identitas diri rendah, maka dilakukan Treatment (X) dengan teknik *Self Management* dalam jangka waktu tertentu kepada siswa yang memiliki permasalahan identitas diri. Setelah dilakukan perlakuan kepada siswa yang mengalami masalah, maka diberikan *Posttest* untuk mengukur tingkat identitas diri siswa sesudah dikenakan variabel eksperimen (X), dalam *Posttest* akan didapatkan data hasil dari eksperimen dimana identitas diri meningkat atau tidak ada perubahan sama sekali. Bandingkan O1 dan O2 untuk menentukan seberapa besar perbedaan yang timbul jika sekiranya akibat ada sebagai akibat diberikannya variabel eksperimen. Kemudian data tersebut dianalisis dengan menggunakan uji *paired sample t-test*.

Dalam menentukan sampel kelompok, peneliti menggunakan teknik purposive sampling yaitu sampel yang diambil dengan sistem sampling non random. Dimana peneliti menentukan pengambilan sampel dengan cara menetapkan ciri-ciri khusus yang sesuai dengan tujuan penelitian sehingga diharapkan dapat menjawab permasalahan dalam penelitian. Peneliti mengambil 8 siswa kelas 8 D untuk dijadikan sampel penelitian. Metode analisis data penelitian ini menggunakan bantuan *software* SPSS 24. Sebelum data dianalisis terlebih dahulu melalui uji prasyarat yaitu uji Normalitas dan Homogenitas, sehingga terlebih dahulu harus menguji normalitas data dan homogenitas data. Setelah uji prasyarat kemudian data diolah dan dianalisis dengan uji non-parametris yaitu *paired sample t-test*.

## 3. Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan *Pre-test* dilakukan pada Senin, 18 Oktober 2021 dengan membagikan angket identitas diri kepada 13 siswa yang kemudian hasil dari pre-test tersebut dianalisis. Susunan kategori skor angket identitas diri siswa yang dianalisis dan hasilnya disajikan pada **Tabel 1**.

**Tabel 1.** Kategori Skor *Pre-Test* Angket Identitas Diri

Skor	Kategori	Jumlah
$\geq 169$	Tinggi (T)	4
130-168	Sedang (S)	2
91-129	Rendah (R)	7
$\leq 91$	Sangat Rendah (SR)	0
Jumlah		13

Sesuai dengan kriteria skor diatas, diambil 8 orang siswa yang mendapat skor sedang sampai rendah yang dijadikan anggota kelompok untuk mendapatkann perlakuan dan hasil skor pre test disajikan pada **Tabel 2**.

**Tabel 2.** Hasil Skor Sample Penelitian *Pre-test*

No	Siswa	Skor <i>Pre-test</i>
1	ANS	131
2	ASW	128
3	AKS	121
4	DN	123
5	FMV	124
6	FCP	122
7	FLU	125
8	HP	129

*Post-Test* dilaksanakan pada tanggal 28 November 2021 pada 8 subyek penelitian dilakukan dengan menyebarkan angket identitas diri siswa dan hasilnya disajikan pada Tabel 3.

**Tabel 3.** Hasil Peningkatan Kelompok

No	<i>Pre test</i>	<i>Post test</i>	Peningkatan	
			Nilai	%
1	131	168	37	0,28%
2	128	165	37	0,28%
3	121	170	49	0,40%
4	123	152	29	0,23%
5	124	182	58	0,46%
6	122	159	37	0,30%
7	125	169	44	0,35%
8	129	162	33	0,25%
	Rata-rata		40.5	0,32%
	Minimum		29	0,23%
	Maksimum		58	0,46%

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa peningkatan skor tertinggi adalah 58 atau 0,46% dan terendah sebesar 29 atau 0,23%. Rata- rata peningkatan skor sebesar 40.5 atau 0,32% adanya peningkatan skor pre-test dan post-test sehingga dapat disimpulkan bahwa identitas diri siswa mengalami peningkatan. Pengolahan data hasil tabulasi dari jawaban responden diolah dengan bantuan aplikasi SPSS versi 24 for *Windows* dan disajikan pada tabel 4.

**Tabel 4.** Statistic Deskriptif Variabel Penelitian  
**Descriptive Statistics**

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest	8	121	131	125.38	3.583
Posttest	8	152	182	165.88	8.839

Berdasarkan dari tabel diatas diketahui bahwa sampel penelitian berjumlah 8 siswa. Nilai minimum *pre-test* sebesar 121, nilai maksimum sebesar 131 dengan rata-rata 125,38 dan standar deviasi sebesar 3,583 sedangkan setelah mendapatkan perlakuan nilai minimum *post-test* sebesar 152 , nilai maksimum sebesar 182 dengan rata-rata 165,88 dan standar deviasi sebesar 8,839 Artinya setelah diberi perlakuan konseling kelompok dengan teknik *Self Management*, skor angket dalam peningkatan identitas diri siswa kelas VIII D di SMP N 1 Kranggan mengalami kenaikan. Semakin besar peningkatan skor angket Identitas diri maka semakin tinggi identitas diri siswa dan hasilnya disajikan pada tabel 5.

**Tabel 5.** Hasil analisis *paired sample t-test*

		Paired Samples Test								
		Paired Differences						T	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference					
					Lower	Upper				
Pair 1	PRE TEST - POST TEST	-40.500	9.381	3.317	-48.343	-32.657	-12.211	7	.000	

Berdasarkan nilai yang didapat pada data di atas menunjukkan bahwa ada perbedaan melihat t hitung -12.211 lebih besar dari t tabel 2.306 Hasil tersebut menunjukkan bahwa pemberian konseling kelompok dengan teknik *Self Management* berpengaruh dalam meningkatkan identitas diri siswa kelas VIII D di SMP N 1 Kranggan.

Jika dilihat dari signifikansi menunjukkan 0.00 lebih kecil dari 0.05 maka dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima artinya Ada perbedaan antara rata-rata skor angket *pretest* dan *posttest*. Jadi konseling kelompok dengan teknik *Self Management* berpengaruh dalam meningkatkan identitas diri siswa.

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan identitas diri siswa setelah mengikuti konseling kelompok. Hal tersebut bisa dilihat dari hasil pretest dan posttest dari yang awalnya rendah menjadi sedang dan tinggi. Selain itu siswa terlihat menjadi lebih akrab dengan temanya setelah mengikuti konseling kelompok, terutama pada pertemuan ke empat siswa sangat antusias dalam mengikuti konseling.

Pada pelaksanaan penelitian ini keberhasilan yang diperoleh dipengaruhi dari beberapa faktor diantaranya yaitu pemilihan dan penyampaian materi sudah disesuaikan dengan kebutuhan peserta konseling kelompok dan dilihat dari aspek-aspek yang ingin diperbaiki agar identitas diri siswa meningkat, selain itu dukungan dari siswa dan berbagai pihak juga sangat berpengaruh dalam pelaksanaan penelitian ini.



Pada proses pelaksanaan konseling kelompok ini tentunya ada hambatan dan kendala yaitu siswa mulai bosan mengikuti konseling kelompok, hal tersebut terlihat pada pertemuan 5 dan 6 beberapa siswa ada yang beralasan tidak bisa mengikuti konseling kelompok. Akan tetapi di pertemuan selanjutnya siswa mengikuti konseling kelompok semua setelah diberikan beberapa nasehat sebelum melaksanakan konseling kelompok.

Keunikan pada penelitian ini yaitu dapat merubah perilaku individu secara cepat melalui perasaan dan sikapnya, hal tersebut terbukti karena setelah diberikan konseling kelompok teknik self management terjadi perubahan positif pada perilaku siswa yang terjadi hanya dalam beberapa pertemuan. Hal ini dikarenakan anggota kelompok sebelumnya sudah berkomitmen pada dirinya sendiri akan menjadi pribadi yang lebih baik lagi dari yang sebelumnya.

## 4. Kesimpulan

Konseling kelompok dengan teknik Self Management merupakan suatu layanan konseling kelompok untuk membantu memecahkan masalah masing-masing anggota kelompok. Teknik Self Management mempunyai seperangkat prinsip atau prosedur yang meliputi pemantauan diri (self monitoring), reinforcement yang positif (self reward), perjanjian dengan diri sendiri (self contracting), penguasaan terhadap rangsangan (stimulus control) dan merupakan keterkaitan antara teknik cognitive, behavior, serta affective dengan susunan sistematis berdasarkan kaidah pendekatan cognitive behavior therapy, dengan tujuan untuk meningkatkan keterampilan siswa dalam proses kematangan karir yang diharapkan.

Sehingga dalam permasalahan identitas diri, perpaduan antara layanan konseling kelompok teknik Self Management akan memberikan pengetahuan terlebih dahulu tentang hal-hal yang berkaitan dengan identitas diri sebagai informasi dalam konseling kelompok sehingga siswa dapat mengambil komitmen yang akan ditindak lanjuti dengan perencanaan diri sendiri sebagai upaya internalisasi nilai-nilai baru yang didapat oleh siswa.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *Self Management* berpengaruh terhadap peningkatan identitas diri. Hal ini dibuktikan dengan hasil *pretest* dan *posttest* pada 8 siswa sebagai subjek penelitian.

## Referensi

- [1] T. Afiatin and S.M. Martaniah, "Peningkatan kepercayaan diri remaja melalui konseling kelompok". *Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 3(6), 66-79, 2016.
- [2] N. Hidayah and H. Huriati, Krisis Identitas Diri Pada Remaja "Identity Crisis Of Adolescents". *Sulesana: Jurnal Wawasan Keislaman*, 10(1), 49-62, 2017.
- [3] R. Kusumawardhani, "*Self-Management* untuk Mengurangi Kecenderungan Misbehavior Pada Siswa Sekolah Dasar." *Doctoral dissertation, University of Muhammadiyah* Malang, 2018.
- [4] M. Maslikan, "Keefektifan Konseling Kelompok Realita Untuk Meningkatkan Pemahaman Identitas Diri Siswa Sekolah Menengah Pertama." *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 32(2), 107-115, 2018.
- [5] K.R. Nisa, "Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Menurunkan Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas Viii Smp

- Tamansiswa Teluk Betung Bandar Lampung” *Doctoral dissertation*. UIN Raden Intan Lampung, 2019.
- [6] F. Purwanti, “Identitas Diri Remaja Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Pemalang Ditinjau Dari Jenis Kelamin.” *Doctoral dissertation*, Universitas Negeri Semarang, 2013.
- [7] C.A. Ramdhanu, “Faktor–Faktor yang Mempengaruhi Identitas Diri”. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, 3(01), 7-17, 2019.
- [8] H. Sa’diyah, M. Chotim and D.A. Triningtyas, “Penerapan Teknik Self Management Untuk Mereduksi Agresifitas Remaja”. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(2), 67-78, 2017.
- [9] I. Suwanto, “Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Membantu Kematangan Karir Siswa SMK”. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 1(1), 1-5, 2016.
- [10] K.A. Trisnawati and D. Siswanti, “Penerapan Konseling Kelompok Pendekatan Kognitif Perilaku Dalam Membantu Menangani Krisis Identitas Siswa Kelas Viii SMP Laboratorium Undiksha Singaraja”. *Daiwi Widya*, 1(3), 2014.
- [11] M. Ulfa and N.K. Suarningsih, “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Melalui Teknik Self Management untuk Meningkatkan Kebiasaan Belajar Siswa Kelas VIII SMPN 1 Kapontori”. *PSIKOLOGI KONSELING*, 12(1), 2018.
- [12] I.B. Suryana, *EFEKTIFITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK SELF MANAGEMENT UNTUK MENINGKATKAN MOTIVASI BELAJAR SISWA* (Doctoral dissertation, Skripsi, Universitas Muhammadiyah Magelang), 2019.