

Penerapan Penerimaan Diri Untuk Meningkatkan Konsep Diri Positif Pada Siswa SMA

Oleh:

Nuria Alfia

Effy Wardati Maryam

Program Studi Psikologi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Juli, 2024

Pendahuluan

Pendidikan merupakan aspek krusial dalam pembangunan karakter dan perkembangan individu, terutama di tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA). Salah satu faktor penting dalam perkembangan pribadi siswa adalah konsep diri. Konsep diri yang positif mempengaruhi performa akademis serta kesejahteraan emosional dan sosial siswa. Siswa SMA menghadapi berbagai tekanan, seperti tuntutan akademis, pergaulan sosial, dan ekspektasi diri. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan holistik yang memperkuat aspek psikologis dan emosional mereka.

Masa remaja adalah masa peralihan yang ditandai dengan pertumbuhan biologis dan perkembangan psikologis. Menurut Hurlock, masa remaja dibagi menjadi dua fase: remaja awal (13-17 tahun) dan remaja akhir (17-18 tahun), masing-masing dengan karakteristik perkembangan yang berbeda. Remaja perlu menyelesaikan tugas perkembangan seperti menerima diri dan membangun hubungan dengan teman sebaya.

Konsep diri sangat penting bagi remaja SMA yang berusia 13-16 tahun, yang sangat peduli dengan penampilan fisik dan penerimaan sosial. Konsep diri mencakup citra diri, ideal diri, harga diri, peran diri, dan identitas diri. Siswa dengan konsep diri positif cenderung memiliki kepercayaan diri, optimisme, dan kemampuan untuk menghadapi tantangan hidup.

Pendahuluan

Berdasarkan wawancara dengan siswa dan guru di SMA Negeri 1 Bangsal, beberapa siswa masih kesulitan mencintai diri sendiri dan menerima kekurangan mereka, yang berdampak negatif pada konsep diri mereka. Penelitian menunjukkan bahwa penerimaan diri merupakan faktor kunci dalam membentuk konsep diri yang positif, yang berperan dalam kesejahteraan psikologis dan kemampuan adaptasi sosial remaja.

Penerimaan diri yang positif memungkinkan individu membangun hubungan sehat dengan dirinya sendiri, menjaga stabilitas emosi, dan meningkatkan kesejahteraan mental. Penerapan penerimaan diri di lingkungan pendidikan dapat memperkuat konsep diri positif siswa, membantu mereka menghadapi tantangan hidup dengan percaya diri, dan mengembangkan potensi diri secara optimal. Penelitian ini akan menganalisis bagaimana penerimaan diri dan penerapannya dapat memberikan dampak positif pada siswa SMA.

Pertanyaan Penelitian (Rumusan Masalah)

1. Apakah pelatihan penerimaan diri efektif dalam meningkatkan konsep diri positif pada siswa SMA?
2. Bagaimana penerapan pelatihan penerimaan diri dapat meningkatkan konsep diri positif pada siswa SMA?

Metode

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif eksperimen jenis Quasi-Experiment untuk membandingkan efek pelatihan penerimaan diri pada peningkatan konsep diri positif siswa kelas XI SMA Negeri 1 Bangsal.

Subjek penelitian adalah 120 siswa dengan konsep diri rendah dan belum pernah mengikuti pelatihan penerimaan diri, yang dibagi menjadi dua kelompok : 60 siswa dalam kelompok eksperimen dan 60 siswa dalam kelompok kontrol.

Analisis data dilakukan menggunakan uji parametrik dengan Independent Sample T-test untuk membandingkan kelompok eksperimen dan kontrol, serta Paired Samples T-test untuk menganalisis perbedaan skor antara Posttest dan Pretest dalam kelompok eksperimen dengan menggunakan program JASP.

Metode

Ada tiga tahap proses pengujian yang dilakukan pada penelitian, yaitu :

Tahap 1: Identifikasi Subjek dan Pembagian Kelompok

- a. Peneliti melakukan wawancara dengan pihak sekolah untuk menentukan subjek yang akan digunakan dalam penelitian.
- b. Peneliti menentukan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.
- c. Kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diberikan skala penerimaan diri dan konsep diri.

Tahap 2: Pengumpulan Data Pre-Test dan Pelatihan

- a. Peneliti memberikan skala penerimaan diri dan konsep diri kepada kelompok eksperimen (pre-test) dan kelompok kontrol.
- b. Peneliti melakukan pelatihan penerimaan diri kepada kelompok eksperimen. Kegiatan pelatihan diberikan oleh trainer yang berkompeten di bidangnya.

Tahap 3: Pengumpulan Data Post-Test dan Analisis

- a. 2 minggu setelah kegiatan pelatihan, kelompok eksperimen diberikan post-test.
- b. Peneliti melakukan analisis terhadap hasil pre-test dan post-test yang sudah dikerjakan oleh subjek penelitian.

Hasil

Menganalisis data terlebih dahulu melibatkan pengujian apakah data tersebut homogen dan terdistribusi normal. Uji normalitas data menggunakan normalitas Shapiro-Wilk, dan uji homogenitas menggunakan uji Leven. Jika hasilnya signifikan dan hasil p lebih besar dari 0,05 ($>0,05$), maka kriteria datanya harus normal dan homogen. Di bawah ini adalah tabel yang menunjukkan cara memeriksa apakah datanya normal atau homogen, secara spesifik.

1. Uji normalitas data

Test of Normality (Shapiro-Wilk)			
		W	p
Konsep Diri	Eksperimen	0.986	0.746
	Kontrol	0.978	0.367

Note. Significant results suggest a deviation

Dengan menggunakan teknik uji Independent Sample t Test (Shapiro Wilk) mereka melakukan uji normalitas terhadap variabel konsep diri. Hasil post-test yang signifikan diamati pada kelompok eksperimen (p 0,746) dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen dan kontrol sama-sama mempunyai nilai signifikan $> 0,05$. Dengan menunjukkan bahwa variabel konsep diri berdistribusi normal ($p > 0,05$), maka uji normalitas juga dianggap normal.

Hasil

Test of Normality (Shapiro-Wilk)									
						W		p	
Pre Konsep Diri Experiemen				Post Konsep Diri Experimen		0.971		0.160	

Note. Significant results suggest a deviation from normality.

Dalam cara Paired Sample T-Test (Shapiro Wilk) pada pengujian normalitas menunjukkan bahwa data penelitian berdistribusi normal ($p = 0,160$). Hasil tersebut memenuhi kriteria normalitas data penelitian yaitu $p > 0,05$ sehingga data dianggap berdistribusi normal dan memenuhi asumsi normalitas.

Hasil

2. Homogenitas

Test of Equality of Variances (Levene's)				
	F	df ₁	df ₂	p
Konsep Diri	0.024	1	118	0.877

Metode Test of Equality (Leven's) digunakan untuk memeriksa homogenitas variabel penelitian. Hasil penelitian menunjukkan konsep diri diperoleh Flevens = 0,024 dan signifikan $p = 0,877$ ($p > 0,05$), membuktikan bahwa variabel konsep diri tergolong homogen. Chukwudi menjelaskan, hasil uji normalitas dan homogenitas berfungsi sebagai parameter pengujian dugaan: saat informasi mempunyai sebaran normal dan homogen maka pengujian dugaan bisa dilaksanakan dengan metode kriteria

Hasil

3. Uji Hipotesis

Independent Samples T-Test			
	t	df	p
Konsep Diri	5.742	118	< .001

Note. Student's t-test.

Uji Independent Sample T-test untuk Hipotesis 1 menunjukkan nilai $t = 5,742$ dan nilai signifikansi $p < 0,001$ kurang dari $0,05$. Hasilnya menunjukkan bahwa hipotesis 1 dapat diterima. Mengingat terdapat perbedaan besaran antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen, maka hasil tersebut menunjukkan bahwa terapi penerimaan diri memberikan dampak yang signifikan.

Hasil

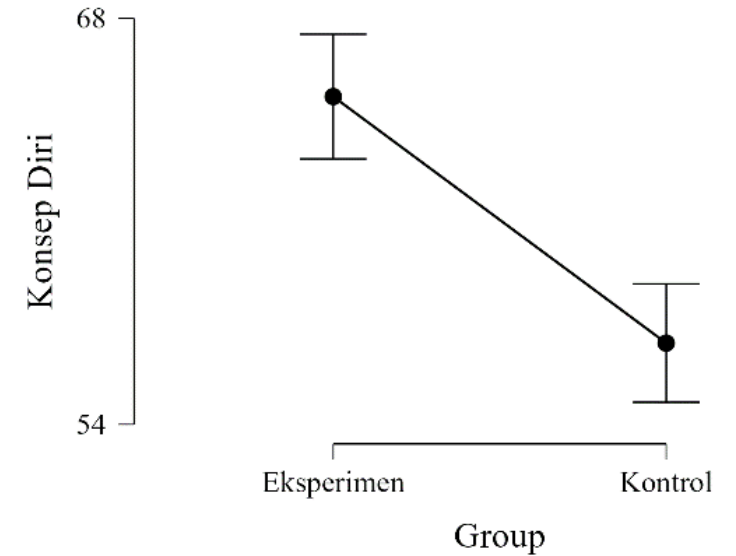
Paired Samples T-Test					
Measure 1		Measure 2	t	df	p
Pre Konsep Diri Experimen	-	Post Konsep Diri Experimen	-4.117	59	< .001

Note. Student's t-test.

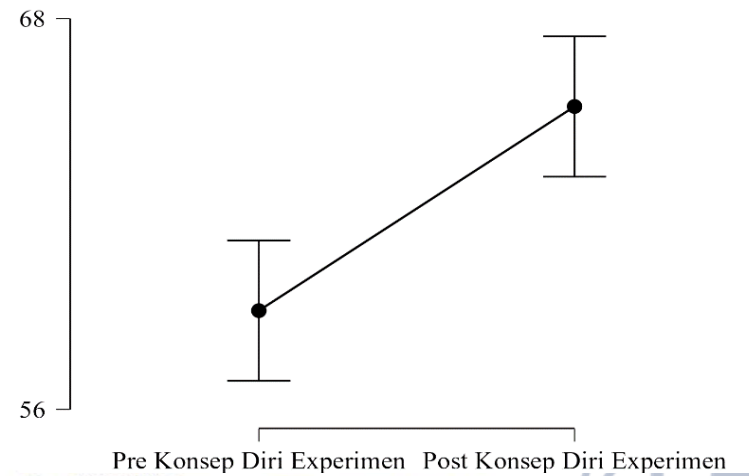
Hasil uji Paired Sample T-Test untuk hipotesis 2 menunjukkan bahwa hipotesis 2 dapat diterima dengan besaran t sebesar -4,117 dan besaran p signifikan bernilai 0,001 kurang dari 0,05. Hasil itu menunjukkan kalau pemberian perlakuan penerimaan diri pada kelompok eksperimen efektif karena terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok.

Hasil

A. Perbedaan tingkat kelompok eksperimen dan kontrol



B. Perbedaan Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen



Hasil

Seperti yang digambarkan pada gambar di atas, konsep diri kelompok eksperimen lebih besar daripada konsep diri kelompok kontrol mereka selama pelatihan proprioepsi. Setelah mendapat perlakuan pelatihan proprioseptif, kelompok eksperimen menunjukkan peningkatan ukuran selama pretest dan posttest.

Pembahasan

Penelitian ini menunjukkan bahwa penerimaan diri berperan penting dalam membentuk konsep diri positif. Siswa yang mampu menerima dan menghargai diri mereka cenderung memiliki pandangan positif terhadap kemampuan dan nilai diri mereka. Pelatihan penerimaan diri terbukti efektif dalam meningkatkan konsep diri siswa.

Penerimaan diri dan konsep diri adalah dua konsep psikologi yang saling terkait. Penerimaan diri adalah kemampuan seseorang untuk menerima dan mengakui karakteristik pribadi mereka, sementara konsep diri adalah gambaran seseorang tentang dirinya sendiri, termasuk kelebihan dan kekurangannya.

Penerimaan diri yang baik pada siswa SMA berkaitan erat dengan konsep diri yang positif, membantu mereka mengembangkan gambaran diri yang seimbang dan realistis, yang berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup mereka. Penelitian ini menunjukkan keterkaitan substansial antara penerimaan diri dengan konsep diri positif.

Pembahasan

Pengaruh penerimaan diri terhadap konsep diri dapat dilihat dari beberapa aspek:

1. Gambaran Diri Positif : Penerimaan diri yang baik membantu siswa mengembangkan gambaran diri yang lebih positif dan realistis.
2. Keberanian Berinteraksi : Penerimaan diri yang baik membantu siswa berinteraksi lebih baik dengan orang lain, meningkatkan konsep diri positif.

Menurut penelitian Nur, pelatihan penerimaan diri meningkatkan lima aspek konsep diri: citra diri, ideal diri, harga diri, peran diri, dan identitas diri. Keseluruhan konsep diri mencakup pandangan diri, harapan masa depan, penilaian diri, peran yang diemban, dan kesadaran identitas diri sebagai individu.

Hasil penelitian oleh Legistini menunjukkan bahwa konsep diri, interaksi sosial, dan penerimaan diri saling terkait. Konsep diri berkontribusi sebesar 35,8% terhadap penerimaan diri, menunjukkan bahwa orang dengan konsep diri tinggi cenderung lebih menerima dirinya sendiri.

Pembahasan

Konsep diri positif berarti seseorang mampu mengungkapkan dan mengubah sifat buruknya, menghargai kemampuan sosial orang lain, dan menyesuaikan diri dengan adat istiadat lingkungan. Remaja dengan interaksi buruk mungkin mengalami kesulitan dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk sosial dan akademik.

Penerimaan diri yang tinggi membantu siswa lebih baik dalam mengeksplorasi kemampuan mereka dan menerima kekurangan serta kelebihan mereka. Pelatihan penerimaan diri diharapkan dapat memajukan konsep diri positif siswa, membantu mereka menghadapi tantangan hidup dengan percaya diri, dan mengembangkan potensi diri mereka secara optimal.

Temuan Penting Penelitian

1. Efektivitas Pelatihan Penerimaan Diri : Pelatihan penerimaan diri terbukti efektif dalam meningkatkan konsep diri positif pada siswa SMA. Siswa yang mengikuti pelatihan ini menunjukkan peningkatan signifikan dalam penerimaan dan penghargaan terhadap diri mereka sendiri.
2. Peran Penerimaan Diri dalam Konsep Diri Positif : Penerimaan diri memainkan peran penting dalam pembentukan konsep diri yang positif. Siswa yang mampu menerima dan menghargai karakteristik pribadi mereka cenderung memiliki pandangan yang lebih positif terhadap kemampuan dan nilai diri mereka.
3. Hubungan Signifikan antara Penerimaan Diri dan Konsep Diri Positif : Ada hubungan signifikan antara penerimaan diri dan konsep diri positif. Siswa yang memiliki tingkat penerimaan diri yang tinggi cenderung memiliki konsep diri yang lebih sehat dan seimbang.

Manfaat Penelitian

1. Meningkatkan Konsep Diri Positif : Penerimaan diri yang baik secara langsung meningkatkan konsep diri positif siswa, yang berdampak pada kepercayaan diri, motivasi, dan kesejahteraan emosional mereka.
2. Pengembangan Kepribadian Siswa : Membantu siswa mengembangkan gambaran diri yang seimbang dan realistis, yang esensial untuk kualitas hidup yang lebih baik dan kesejahteraan emosional.
3. Peningkatan Interaksi Sosial: Mendorong siswa untuk berinteraksi dengan orang lain tanpa tekanan, yang penting untuk membangun hubungan interpersonal yang sehat dan kemampuan sosial yang kuat.
4. Peningkatan Kepercayaan Diri dan Motivasi : Siswa dengan penerimaan diri tinggi cenderung lebih percaya diri dan termotivasi, yang penting untuk kesuksesan dalam pendidikan dan kehidupan pribadi mereka.
5. Strategi Intervensi yang Efektif : Menyediakan dasar untuk pengembangan program intervensi yang dapat diterapkan di sekolah untuk mendukung pengembangan konsep diri positif siswa, yang sangat penting dalam lingkungan pendidikan.

Referensi

- [1] M. B. Riza, "Upaya Peningkatan Konsep Diri Positif Peserta Didik Kelas XII Sma Nahdlatul Ulama 1 Gresik Melalui Forgiveness Therapy," *Jurnal Mahasiswa Manajemen*, vol. 1, no. 2, hlm. 81, 2020, doi: 10.30587/mahasiswamanajemen.v1i2.2013.
- [2] K. Hidayati, "Konsep Diri, Adversity Quotient dan Penyesuaian Diri pada Remaja Khoirul Bariyyah Hidayati," *Persona Jurnal Psikologi Indonesia*, vol. 5, no. 02, hlm. 137–144, 2016, doi: <https://doi.org/10.30996/persona.v5i02.730>.
- [3] A. Budi dan A. Tina, "Konsep Diri, Harga Diri, Dan Kepercayaan Diri Remaja," 2016. doi: 10.22146/jpsi.10046.
- [4] F. N. R. Dewi, "Konsep Diri pada Masa Remaja Akhir dalam Kematangan Karir Siswa," *KONSELING EDUKASI "Journal of Guidance and Counseling"*, vol. 5, no. 1, hlm. 46–62, 2021, doi: 10.21043/konseling.v5i1.9746.
- [5] Oktariani dan E. Syaputri, "Meningkatkan Konsep Diri Positif Untuk Penyesuaian Diri Pada Remaja di Panti Asuhan," *Servitium Smart Journal*, vol. 1, no. 1, hlm. 25–29, 2022, doi: 10.31154/servitium.v1i1.2.
- [6] F. I. P. Sari dan A. S. Maryatmi, "Hubungan Antara Konsep Diri (Dimensi Internal) Dan Optimisme Dengan Subjective Well-Being Siswa SMA Marsudirini Bekasi," *Ikraith-Humaniora*, vol. 3, no. 1, hlm. 23–29, 2019, [Daring]. Tersedia pada: <https://journals.upi-yai.ac.id/index.php/ikraith-humaniora/article/view/371>
- [7] H. V. Nur, "Peningkatan Penerimaan Diri Siswa Kelas XI SMK SMTI Yogyakarta Menggunakan Konseling Kelompok Rational Emotive Behavior, Tahun Ajaran 2017/2018," 2018.
- [8] A. Syahraeni, "Pembentukan Konsep Diri Remaja," *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam*, vol. 7, no. 1, hlm. 61–76, 2020, doi: <https://doi.org/10.24252/al-irsyad%20al-nafs.v7i1.14463>.
- [9] R. Sekali, "Upaya Meningkatkan Penerimaan Diri (Selfacceptance) Siswa Melalui Konseling Individu Dengan Pendekatan Realita Kelas Xi Sma Negeri 15 Bandar Lampung," *Jurnal Evaluasi dan Pembelajaran*, vol. 2, no. 2, hlm. 135–147, 2020, doi: 10.52647/jep.v2i2.21.
- [10] E. Hartawi dan Z. Yusra, "Kontribusi Penerimaan Diri dan Tipe Kepribadian Narsistik terhadap Penggunaan Aplikasi Photoeditor," *Jurnal RAP UNP*, vol. 9, no. 1, hlm. 25–36, 2018, doi: <https://doi.org/10.24036/rapun.v9i1.10385>.
- [11] A. Akhwani dan R. Nurizka, "Meta-Analisis Quasi Eksperimental Model Pembelajaran Value Clarification Technique (VCT) Terhadap Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar," *Jurnal Basicedu*, vol. 5, no. 2, hlm. 446–454, 2021, doi: 10.31004/basicedu.v5i2.706.
- [12] A. N. Mochtan, "Pengaruh Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Konsep Diri Siswa SMA di Tangerang Selatan," 2019. [Daring]. Tersedia pada: http://repository.unj.ac.id/3045/1/AISHA_NABILA_MOCHTAN.pdf

Referensi

- [13] L. H. Rahmah, L. Nurlaela, M. Maspiyah, dan T. Rijanto, "Pembelajaran Di Era Pandemi Covid-19: Implementasi Flipped Classroom Berbantuan Youtube Di Lembaga Pendidikan dan Keterampilan," *JlPI (Jurnal Ilmiah Penelitian dan Pembelajaran Informatika)*, vol. 6, no. 2, hlm. 286–292, 2021, doi: 10.29100/jlpi.v6i2.2060.
- [14] F. P. Rahmadani, "Hubungan Konsep Diri Dengan Penerimaan Diri Siswa," *e-Journal Pembelajaran Inovasi, Jurnal Ilmiah ...*, vol. 4, no. 2, hlm. 52–68, 2019, [Daring]. Tersedia pada: <http://ejournal.unp.ac.id/students/index.php/pgsd/article/view/5319>
- [15] M. Megawati, L. Gaol, F. Psikologi, U. M. Area, dan U. M. Area, "Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Penerimaan Diri Remaja Di Panti Asuhan Puteri Aisyah," 2022. [Daring]. Tersedia pada: <https://proceedings.uinsgd.ac.id/index.php/proceedings/article/download/907/814>
- [16] L. Legistini, E. Flurentin, dan M. Ramli, "Hubungan Antara Konsep Diri dan Interaksi Sosial dengan Penerimaan Diri Siswa di SMA Negeri 10 Malang," *Prosiding Seminar Nasional ...*, no. 5, hlm. 10–16, 2020, [Daring]. Tersedia pada: <http://conference.um.ac.id/index.php/bk/article/view/43>
- [17] A. Rahmi dan S. Aisah, "Sosialisasi Konsep Diri Dalam Meningkatkan Penerimaan Diri dan Interaksi Sosial Yang Baik Pada Remaja," *Proceedings UIN Sunan Gunung Djati Bandung*, vol. 1, no. 50, hlm. 24–32, 2021, [Daring]. Tersedia pada: <https://proceedings.uinsgd.ac.id/index.php/proceedings/article/download/907/814>
- [18] C. R. Pradana, "Penerapan Teori REBT dengan Menggunakan Teknik Assertive Adaptive untuk Menumbuhkan Kemampuan Adaptasi pada Remaja," *Al Musyrif: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, vol. 5, no. 2, hlm. 106–113, 2022, doi: 10.38073/almusyrif.v5i2.840.
- [19] Y. A. Saputro dan R. Sugiarti, "Pengaruh Dukungan sosial teman sebaya dan Konsep Diri terhadap Penyesuaian Diri pada Siswa SMA Kelas X," *PHILANTHROPY: Journal of Psychology*, vol. 5, no. 1, hlm. 59, 2021, doi: 10.26623/philanthropy.v5i1.3270.
- [20] J. Hartanti, *Konsep Diri Karakteristik Berbagai Usia*. 2018.
- [21] U. Lestari, L. Masluchah, dan W. Mufidah, "Konsep Diri Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis," *IDEA: Jurnal Psikologi*, vol. 6, no. 1, hlm. 14–28, 2022, doi: 10.32492/idea.v6i1.6102.
- [22] A. R. T. Utari dan I. M. Rustika, "Konsep Diri Dan Kecerdasan Emosional Terhadap Perilaku Prosocial Remaja Sekolah Menengah Atas," *Jurnal Studia Insania*, vol. 8, no. 2, hlm. 80, 2021, doi: 10.18592/jsi.v8i2.3852.
- [23] N. Aini dan M. S. Zuhdi, "Penerimaan Diri Remaja Putri Terhadap Orang Tua Tiri (Studi Kasus Dua Remaja Putri Di Desa Mojopetung Gresik)," *At-Taujih : Bimbingan dan Konseling Islam*, vol. 4, no. 1, hlm. 97, 2021, doi: 10.22373/taujih.v4i1.11846.
- [24] Febriana dan Rahmasari, "Gambaran Penerimaan Diri Korban Bullying," *Jurnal Penelitian Psikologi*, vol. 8, no. 5, hlm. 1–15, 2021, [Daring]. Tersedia pada: <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41313>
- [25] A. Ratih, "Peran Penerimaan Diri dan Dukungan Sosial terhadap Konsep Diri Remaja yang tinggal di Panti Asuhan di Bali,"

