

Konsep Diri Negatif dan Penanganannya (Studi Kasus Dua Orang Siswa di SMA Negeri 2 Bone)

Negative Self-Concept and Its Handling (A Case Study of Two Student at SMA Negeri 2 Bone)

Surya Zulfadianti¹, Abdullah Sinring², Abdul Saman³

Jurusan Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia

Penulis Koresponden: suryazulfadianti@gmail.com

Abstrak

Permasalahan dalam penelitian ini yaitu siswa yang Memiliki Konsep Diri Negatif di SMA Negeri 2 Bone. Kajian utama penelitian ini adalah untuk mengetahui : (1) Bagaimana gambaran konsep diri negatif yang ditunjukkan oleh siswa di SMA Negeri 2 Bone, (2) Faktor – faktor apa saja yang menyebabkan konsep diri negatif pada siswa di SMA Negeri 2 Bone, (3) Bagaimana upaya penanganan konsep diri negatif pada siswa di SMA Negeri 2 Bone. Pendekatan pada penelitian ini adalah kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus. Pengambilan data dilakukan melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi. Analisis data menggunakan analisis deskriptif dengan teknik triangulasi. Hasil penelitian yang diperoleh yaitu: (1) Gambaran perilaku Konsep diri Negatif ditunjukkan oleh kasus dimana kasus Sensitif atau peka bila mendapat kritik dari individu lain, Responsif jika mendapat pujian, Tidak bisa menghargai dan mengakui kelebihan orang lain, Selalu merasa kalau orang lain tidak senang terhadap dirinya, Merasa pesimis setiap kali menghadapi suatu kompetisi dengan individu lain. (2) Faktor-faktor yang menyebabkan perilaku konsep diri negatif pada kasus ialah keyakinan irrasional (*Irrational belief*), lingkungan keluarga, teman sebaya, dan lingkungan sekolah (3) Upaya penanganan konsep diri negatif pada siswa di SMA Negeri 2 Bone berupa teknik *reframing* yang diperoleh berdasarkan analisis masalah dan diagnosis terhadap subjek AA dan MF, dan tampak dapat mengatasi konsep diri negatif pada siswa di SMAN 2 Bone.

Kata Kunci: Konsep Diri Negatif, Teknik *Reframing*

Abstract

The problem in this study is students who have a negative self-concept at SMA Negeri 2 Bone. The main study of this research is to find out: (1) How is the description of the negative self-concept shown by students at SMA Negeri 2 Bone, (2) What factors cause negative self-concept in students at SMA Negeri 2 Bone, (3) How are efforts to deal with negative self-concept in students at SMA Negeri 2 Bone. The approach in this research is qualitative with the type of case study research. Data were collected through interviews, observation, and documentation. Data analysis uses descriptive analysis with triangulation techniques. The results of the research obtained are: (1) The description of Negative self-concept behavior is shown by cases where cases are Sensitive or sensitive when receiving criticism from other individuals, Responsive if they get praise, Unable to appreciate and acknowledge the advantages of others, Always feel that others are not happy with themselves, Feel pessimistic every time they face a competition with other individuals. (2) Factors that cause negative self-concept behavior in cases are irrational beliefs, family environment, peers, and school environment.(3) Efforts to deal with negative self-concept in students at SMA Negeri 2 Bone in the form of *reframing* techniques obtained based on problem analysis and diagnosis of subjects AA and MF, and appear to be able to overcome negative self-concept in students at SMAN 2 Bone.

Keywords: Negative Self-Concept, *Reframing* Technique

I. PENDAHULUAN

Konsep diri memengaruhi individu dalam membentuk dirinya saat berinteraksi sosial. Konsep diri sangat penting bagi seseorang dalam membentuk pandangan dan penerimaan terhadap diri sendiri dan lingkungan. Menurut Subadi dkk (1986), konsep diri bukanlah faktor yang dibawa sejak lahir, melainkan faktor yang dipelajari dan terbentuk dari pengalaman individu dalam berhubungan dengan individu lain.

Anas (2007:41) menjelaskan bahwa individu mempelajari siapakah dirinya melalui pengalaman khususnya dalam berinteraksi dengan orang lain. Salah satu cara individu mempelajari tentang dirinya dalam interaksi sosial adalah dengan menemukan apa yang dipikirkan orang lain tentang dirinya, proses persepsi mengenai sisi baik atau buruk berdasar pada apa yang orang lain pikirkan tentang individu, yang dengan penaksiran yang direfleksikan (*reflected appraisals*). Kemampuan individu dalam memandang diri sendiri terbagi kedalam beberapa aspek.

Menurut William Fitss (Pratiwi, 2020), aspek konsep diri terdiri dari dimensi internal dan eksternal. Dimensi internal meliputi diri identitas (*the identity self*); Diri tingkah laku (*the behavior self*) dan Diri Penilai (*Judging self*). Sedangkan dimensi eksternal meliputi Diri Fisik (*physical self*), Diri moral etnik (*moral-ethical self*), Diri Keluarga (*family self*) dan diri social (*sosial self*). Aspek-aspek tersebut akan menentukan konsep diri yang dimiliki oleh tiap individu. Optimalnya konsep diri seseorang berkesuaian dengan pengalaman yang diterima individu dari lingkungannya.

Konsep diri negatif adalah perasaan bahwa seseorang lebih rendah dibandingkan dengan individu lain dalam satu hal. Perasaan demikian biasanya muncul akibat dari hasil dari sebuah imajinasi saja atau sesuatu yang nyata. Konsep diri negatif sering terjadi tanpa disadari dan bisa membuat orang yang merasakannya melakukan kompensasi yang berlebihan untuk mengimbangnya, perilaku anti sosial yang ekstrim.

Khasanah (2016) juga menunjukkan fenomena konsep diri negatif menimbulkan interaksi yang kurang baik di salah satu SMP Negeri di sub rayon 1 Kota Semarang. Hal ini ditandai adanya peserta didik yang menutup diri, berhati-hati dalam berkata, merasa berbeda dengan yang lain mudah tersinggung dan marah, dan sukar menyesuaikan diri bahkan terisolir. Adanya pengaruh signifikan antara konsep diri terhadap interaksi sosial yaitu mencapai 54,1%,

sehingga semakin baik konsep diri maka akan semakin baik pula interaksi sosial yang terjalin pada peserta didik.

Dalam hal ini, menurut Fitri dkk. (2022) terdapat hubungan signifikan antara konsep diri, tingkat religiusitas dan perilaku kenakalan remaja. Sehingga dalam melihat permasalahan ini penting untuk dilakukan tindak lanjut dalam menangani permasalahan terkait konsep diri negatif.

Dalam menindaklanjuti permasalahan mengenai konsep diri negatif ini, peneliti melakukan pengambilan data awal di SMA Negeri 2 Bone, dari hasil wawancara bersama guru BK, guru BK merekomendasikan kelas XI sebagai kelas penelitian karena terdapat siswa yang memiliki konsep diri negatif yang tinggi, kemudian peneliti membagikan angket konsep diri negatif untuk menentukan siswa kasus dalam penelitian ini, setelah menganalisis angket konsep diri yang telah diberikan kemudian membandingkan hasil wawancara terkait permasalahan yang dialami maka peneliti bersama guru BK menetapkan siswa berinisial AA dan MF sebagai siswa kasus dalam penelitian ini.

Adapun Fenomena dilapangan selama peneliti melakukan observasi awal pada tanggal 20 Agustus 2020 peneliti menemukan adanya indikasi konsep diri negatif yang dialami oleh dua orang siswa berinisial AA dan MF, peneliti melihat bahwa siswa AA tidak percaya diri, pesimis, merasa tidak mampu menjawab pertanyaan yang diberikan oleh guru sehingga AA ini lebih banyak diam, dia merasa minder dengan kemampuan yang dimiliki sehingga AA ini malu untuk menunjukkan dirinya kepada teman-teman sehingga kesulitan untuk beradaptasi dengan lingkungan sekolah dan teman-temannya di sekolah, selain itu pada siswa MF ditunjukkan dengan menutup diri, berhati-hati dalam berkata, merasa berbeda dengan yang lain, mudah tersinggung dan marah, dan sukar menyesuaikan diri bahkan terisolir.

Hasil wawancara yang dilakukan pada tanggal 22 agustus 2020 terhadap siswa AA dan MF diperoleh keterangan bahwa AA ini, dia merupakan siswa yang duduk dikelas XI menceritakan bahwa memiliki kekurangan dalam hal pelajaran, seperti kurang dalam hal akademik, tidak percaya diri jika didepan kelas, AA juga mengakui bahwa orang tuanya sering mengontrol subjek dalam kesehariannya dan dalam pengambilan keputusan seperti sekolah dan jurusan yang ia geluti karena saran dari orang tuanya, selain itu adanya pelabelan yang diterima membuatnya hilang kepercayaan diri dan minder. Adapun subjek MF

merasa penampilan fisiknya tidak ideal dan merasa memiliki kekurangan sehingga lebih suka menyendiri dan tidak berani untuk bergabung dengan teman lain yang dianggap lebih sempurna darinya, dia juga merasa dikucilkan, diejek dan diremehkan oleh teman lain, memiliki hubungan yang tidak baik dengan keluarga sehingga membuatnya tidak pernah terbuka untuk bercerita, menganggap dirinya tidak dapat menyelesaikan masalah, dan mengalami kesulitan berbicara dengan orang lain.

Konsep diri negatif menimbulkan permasalahan berkaitan dengan interaksi sosial yang kurang baik dan kenakalan remaja. Selain itu, konsep diri negatif, menimbulkan pandangan yang negatif seseorang tentang dirinya dan lingkungannya. Hal ini menunjukkan bahwa konsep diri yang positif diperlukan bagi remaja agar memiliki pandangan yang positif, menerima diri sendiri, serta mampu merespon setiap situasi dan lingkungannya dengan baik.

Dalam menangani permasalahan konsep diri negatif yang dialami siswa AA dan MF maka dibutuhkan penanganan yang efektif maka perlu melakukan analisis menyeluruh untuk mengetahui gambaran lengkap permasalahan yang dialami siswa. Untuk itu diperlukan upaya untuk mengetahui gambaran konsep diri negatif, faktor penyebab konsep diri negatif tersebut sehingga strategi penanganan dapat efektif.

Berdasarkan data awal yang dilakukan di SMA Negeri 2 Bone, maka peneliti tertarik untuk mengetahui gambaran konsep diri negatif yang ditunjukkan oleh siswa di SMA Negeri 2 Bone, faktor penyebab konsep diri negatif pada siswa tersebut, serta memberikan penanganan untuk mengurangi konsep diri negatif tersebut.

II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Pengertian Konsep diri negatif

Desmita (2009: 164) menjelaskan konsep diri sebagai "gagasan tentang diri sendiri yang mencakup keyakinan, pandangan, dan penilaian seseorang terhadap dirinya sendiri." Maksudnya adalah bahwa konsep diri terdiri atas bagaimana individu memandang dirinya sendiri sebagai suatu pribadi, bagaimana individu merasa tentang dirinya, serta bagaimana individu menginginkan dirinya seperti yang diharapkannya.

Definisi konsep diri menurut Rogers (Zuraida, 2018) konsep diri merupakan penilaian individu mengenai dirinya sendiri dan hubungannya dengan orang lain dan lingkungannya. Hal ini berasal

dari pola pikir, pengalaman dan hasil interaksi terhadap orang lain.

Menurut Brooks dan Emmert (Rakhmat, 2003) Konsep diri negatif merupakan penilaian yang negatif terhadap diri. Pada individu yang mempunyai konsep diri negatif, informasi baru tentang dirinya hampir pasti menjadi penyebab kecemasan, rasa ancaman terhadap diri. Daradjat (Kurniawan, 2009) berpendapat bahwa perilaku individu yang memiliki konsep diri negatif adalah cenderung tidak berani, cepat tersinggung, dan cepat marah.

Sobur (2013) menjelaskan bahwa individu yang memiliki konsep diri negatif mereka akan berfikir bahwa mereka tidak memiliki kemampuan apapun sehingga perilaku yang muncul yaitu mereka akan menghindari dari teman, bila dikritik dia akan marah. Apapun yang diperoleh tampaknya tidak berharga dibandingkan dengan apa yang diperoleh orang lain. Ia selalu merasa cemas dan rendah diri dalam pergaulan sosialnya karena tiadanya perasaan yang menghargai pribadi dan penerimaan terhadap dirinya.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa konsep diri negatif adalah pandangan negatif individu mengenai siapa dirinya, apa dan bagaimana dirinya. Pandangan negatif tersebut mencakup identitas diri, citta diri, harga diri, ideal diri gambaran diri serta peran diri, yang diperoleh melalui interaksi diri sendiri maupun dengan orang lain (lingkungan).

2.2 Ciri-ciri Konsep diri Negatif

Seseorang yang memiliki konsep diri negatif cenderung lebih pesimistik dan sulit melihat kesempatan dalam kesulitan. Bahkan, mereka merasa kalah sebelum mencoba. Jika pun gagal, orang-orang seperti ini akan menyalahkan keadaan, orang lain atau diri sendiri.

Menurut Brooks dan Emmert (Rahmat, 2003), terdapat lima tanda orang yang memiliki konsep diri negatif, yaitu:

1) Peka Terhadap Kritik

Orang yang tidak peka terhadap kritik, tidak tahan akan adanya kritikan yang diajukan pada dirinya dan cenderung mudah marah. Kritikan terhadap adaptirinya sering dipresepsikan sebagai usaha untuk menjatuhkan harga diri.

2) Responsif terhadap pujian

Orang yang seperti ini sangat antusias terhadap pujian. Segala pujian yang menunjang harga dirinya menjadi pusat perhatiannya.

3) Sikap hiperkritis

Selalu bersikap kritis terhadap orang lain. Selalu mengeluh serta meremehkan apapun dan siapapun. Tidak bisa mengungkapkan penghargaan atau pengakuan terhadap kelebihan yang dimiliki orang lain.

4) Cenderung merasa tidak disenangi orang lain
Selalu merasa tidak diperhatikan orang lain, karenanya ia selalu menganggap orang sebagai musuh sehingga tidak akan menyalahkan diri sendiri. Sebaliknya ia selalu menganggap dirinya sebagai korban sistem sosial yang tidak keras.

5) Bersifat pesimis terhadap kompetisi
Enggan bersaing dengan orang lain dalam membuat prestasi, menganggap dirinya tidak berdaya melawan persaingan yang merugikan dirinya.

Berdasarkan uraian di atas diketahui bahwa individu yang memiliki konsep diri negatif mereka akan berfikir bahwa mereka tidak memiliki kemampuan apapun sehingga perilaku yang muncul yaitu mereka akan menghindari dari teman, bila dikritik akan marah. Individu yang memiliki konsep diri negatif akan terlihat dari perilaku dan sikap negatif dalam menanggapi suatu masalah, dapat menerima serta memahami segala fakta yang beragam tentang dirinya sendiri. Individu akan merasa pesimis, bersikap tidak yakin dalam setiap tindakannya, peka terhadap kritikan, responsif terhadap pujian yang diberikan, menunjukkan sikap hiperkritis dan cenderung merasa tidak disenangi orang.

2.3 Komponen Konsep diri

Menurut Pudjogyanti (Sobur, 2013), konsep diri terbentuk atas dua komponen, yaitu komponen kognitif dan komponen afektif. Komponen kognitif yaitu pengetahuan individu tentang keadaan dirinya sendiri berupa citra diri (*self image*) dan komponen afektif yaitu berupa harga diri (*self esteem*). Citra diri (*self image*) adalah persepsi tentang diri kita sendiri. Alford mendefinisikan *self image* atau gambaran diri mencakup pandangan aktual dan ideal mengenai diri sendiri, bagaimana anak memandang dirinya sendiri, dan harapan mengenai bagaimana seharusnya dirinya. Adapun gambaran tentang *self image* atau citra diri adalah sebagai berikut:

- 1) Siapa saya, bagaimana kita menilai dalam keadaan pribadi seperti tingkat kecerdasan, situasi sosial ekonomi keluarga atau peran lingkungan sosial kita.
- 2) Saya ingin jadi apa, kita memiliki harapan-harapan dan cita-cita ideal yang ingin dicapai yang cenderung tidak realistis, bayang-bayang

kita mengenai ingin jadi apa nantinya, tanpa disadari sangat dipengaruhi tokoh-tokoh ideal yang menjadi idola, baik itu ada di lingkungan kita atau tokoh fantasi kita.

- 3) Bagaimana orang lain memandang saya, pertanyaan ini menunjukkan pada perasaan keberartian diri kita bagi lingkungan sosial maupun bagi kita sendiri.

Konsep diri pada dasarnya tersusun atas berbagai tahapan. Sobur (2013) menjelaskan konsep diri terbagi atas dua yaitu:

- 1) Konsep diri primer

Konsep ini terbentuk atas dasar pengalaman terhadap lingkungan terdekatnya, yaitu lingkungan keluarga, yang berupa pengalaman-pengalaman yang berbeda yang diterima dari pola asuh orang tua, nenek, paman, dan saudara kandung. Konsep tentang bagaimana dirinya bermula dari perbandingan antara dirinya dengan saudara kandungnya, sedangkan konsep tentang bagaimana perannya, aspirasi-aspirasinya ataupun tanggung jawabnya dalam kehidupan, ditentukan atas didikan atau tekanan-tekanan yang datang dari orangtuanya.

- 2) Konsep diri sekunder

Setelah anak bertambah besar, anak mempunyai hubungan yang lebih luas dari pada hanya sekedar hubungan dalam lingkungan keluarganya. Anak mempunyai lebih banyak teman, lebih banyak kenalan sehingga anak mempunyai lebih banyak pengalaman. Akhirnya anak akan memperoleh konsep diri yang baru dan berbeda dari apa yang sudah terbentuk dari lingkungan rumah. Terbentuknya konsep diri sekunder dipengaruhi oleh konsep diri primer.

2.4 Faktor-faktor yang mempengaruhi Konsep diri

Konsep diri terbentuk dari pandangan-pandangan atau persepsi individu terhadap lingkungannya. Menurut Marsh (2008), ada beberapa faktor yang mempengaruhi konsep diri, yaitu:

- 1) Faktor eksternal, yang meliputi:
 - a) Lingkungan keluarga; Marsh (2008) menyatakan bahwa ada kaitan yang positif antara keyakinan orangtua dan keyakinan anak terhadap kemampuannya. Hubungan ini meningkat selama masa sekolah dasar.
 - b) Iklim kelas; menurut Hoge (Marsh, 2008), konsep diri yang positif lebih ditemukan pada siswa-siswa yang menekankan

kerjasama dan saling tergantung di antara mereka dibandingkan dengan siswa- siswa dalam kelas yang menekankan kompetisi.

- c) Guru; Dorongan dari guru dan pemberian otonomi yang lebih besar terhadap siswa berhubungan dengan konsep diri yang lebih positif (Marsh, 2008).
 - d) Teman sebaya; Pandangan individu mengenai kemampuannya juga didapat dari pengaruh teman sebaya (Huitt, 2009).
 - e) Kurikulum
- 2) Faktor internal, yang meliputi keyakinan, kompetensi personal, dan keberhasilan personal. Dalam penelitian Burnett, dkk (Marsh 2008) ditemukan bahwa prestasi yang baik akan menumbuhkan keyakinan pada individu akan kemampuan yang dimiliki, sehingga dapat meningkatkan konsep diri

2.5 Aspek -aspek dalam Konsep diri Negatif

Wyle, Hansford, Hatie dan Marsh (Djamarah, 2011) mengemukakan bahwa konsep diri yang mengacu pada persepsi dan perasaan siswa terhadap dirinya. Konsep diri secara umum mempunyai tiga aspek utama yaitu kepercayaan diri, penerimaan diri, dan penghargaan diri. Begitupun dengan aspek pada konsep diri negatif dari beberapa aspek tersebut maka dapat dijelaskan secara lebih terinci, terutama dikaitkan dengan keadaan para pelajar.

1) Kepercayaan diri

Siswa yang mempunyai kepercayaan diri yang rendah akan merasa tidak yakin akan kemampuannya di bidang yang akan digeluti dan mereka akan sulit untuk meraih prestasi yang tinggi. Siswa akan mempunyai keraguan dalam belajar dan menekuni pendidikan sesuai dengan bidang yang digelutinya di sekolah.

2) Penerimaan diri

Siswa yang tidak dapat menerima kelebihan maupun kekurangannya tidak bisa memperkirakan kemampuan yang dimilikinya, dan tidak yakin terhadap ukuran-ukurannya sendiri dan mudah terpengaruh pendapat orang lain, selanjutnya siswa sulit untuk menerima keterbatasan dirinya dan cenderung menyalahkan orang lain.

3) Penghargaan diri

Rasa harga diri pada diri individu tumbuh dan berasal dari penilaian pribadi yang kemudian menghasilkan suatu akibat terutama pada proses pemikiran, perasaan-perasaan, keinginan-keinginan, nilai-nilai dan tujuannya yang membawa ke arah keberhasilan atau kegagalannya.

Siswa yang tidak menghargai dirinya akan berpikir negatif tentang dirinya maupun bidang yang mereka geluti di sekolah, dan hal ini akan menyulitkan mereka dalam mencapai suatu kesuksesan dalam bidang pendidikan.

Menurut Andayani dan Afiatin (2006) menggunakan teori kebutuhan Maslow tersebut, dalam konsep diri terdapat beberapa aspek, yang meliputi yaitu:

- 1) Aspek fisik meliputi penilaian individu terhadap segala sesuatu yang dimilikinya, seperti tubuh, pakaian, benda miliknya, dan lain sebagainya.
- 2) Aspek psikis, meliputi pikiran, perasaan, dan sikap yang dimiliki individu terhadap dirinya sendiri.
- 3) Aspek sosial, meliputi peranan sosial yang dimainkan individu dan penilaian individu terhadap peran tersebut, kemampuan dalam berhubungan dengan dunia diluar dirinya, perasaan mampu dan berharga dalam lingkup interaksi sosial dengan orang lain secara umum.

Mengacu pada pendapat-pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa konsep diri terdiri atas aspek fisik yang meliputi penilaian individu terhadap segala sesuatu yang dimilikinya, seperti tubuh, pakaian, benda miliknya, dan lain sebagainya, aspek psikis yang meliputi pikiran, perasaan, dan sikap yang dimiliki individu terhadap dirinya sendiri, dan aspek sosial yang meliputi peranan sosial yang dimainkan individu dan penilaian individu terhadap peran tersebut, kemampuan dalam berhubungan dengan dunia diluar dirinya, perasaan mampu dan berharga dalam lingkup interaksi sosial dengan orang lain secara umum.

2.6 Konsep *Cognitif Behavior Therapy* (CBT)

Cognitive Behavior Therapy (CBT) merupakan pendekatan konseling yang didasarkan atas konseptualisasi atau pemahaman pada setiap konseli, yaitu pada keyakinan khusus konseli dan pola perilaku konseli. Proses konseling dengan cara memahami konseli didasarkan pada restrukturisasi kognitif yang menyimpang, keyakinan konseli untuk membawa perubahan emosi dan strategi perilaku ke arah yang lebih baik. Oleh sebab itu, CBT merupakan salah satu pendekatan yang lebih integratif dalam konseling.

Bush (Corey, 2013) mengungkapkan bahwa CBT merupakan perpaduan dari dua pendekatan dalam psikoterapi yaitu cognitive therapy dan behavior therapy. Terapi kognitif memfokuskan pada pikiran, asumsi dan kepercayaan. Terapi kognitif

menfokuskan pada pikiran, asumsi dan kepercayaan. Terapi kognitif memfasilitasi individu belajar mengenali dan mengubah kesalahan. Terapi kognitif tidak hanya berkaitan dengan positive thinking, tetapi berkaitan pula dengan happy thinking. Sedangkan Terapi tingkah laku membantu membangun hubungan antara situasi permasalahan dengan kebiasaan mereaksi permasalahan, individu belajar mengubah perilaku, menenangkan pikiran dan tubuh sehingga merasa lebih baik, berpikir lebih jelas dan membantu membuat keputusan yang tepat.

Teori Cognitive-Behavior (Oemarjoedi,2003) pada dasarnya meyakini pola pemikiran manusia terbentuk melalui proses Stimulus-Kognisi-Respon (SKR), yang saling berkaitan dan membentuk semacam jaringan SKR dalam otak manusia, di mana proses kognitif menjadi faktor penentu dalam menjelaskan bagaimana manusia berpikir, merasa dan bertindak.

Sementara dengan adanya keyakinan bahwa manusia memiliki potensi untuk menyerap pemikiran yang rasional dan irasional, di mana pemikiran yang irasional dapat menimbulkan gangguan emosi dan tingkah laku yang menyimpang, maka CBT diarahkan pada modifikasi fungsi berfikir, merasa dan bertindak dengan menekankan peran otak dalam menganalisa, memutuskan, bertanya, bertindak, dan memutuskan kembali. Dengan mengubah status pikiran dan perasaannya, konseli diharapkan dapat mengubah tingkah lakunya dari negatif menjadi positif.

Berdasarkan definisi diatas, maka CBT adalah pendekatan konseling yang menitikberatkan pada restrukturisasi atau pembenahan kognitif yang menyimpang akibat kejadian yang merugikan dirinya baik secara fisik maupun psikis. CBT merupakan konseling yang dilakukan untuk meningkatkan dan merawat kesehatan mental. Konseling ini akan diarahkan kepada modifikasi fungsi berfikir, merasa dan bertindak, dengan menekankan otak sebagai penganalisa, pengambil keputusan, bertanya, bertindak, dan memutuskan kembali. Sedangkan, pendekatan pada aspek behavior diarahkan untuk membangun hubungan yang baik antara situasi permasalahan dengan kebiasaan mereaksi permasalahan.. Tujuan dari CBT yaitu mengajak individu untuk belajar mengubah perilaku,menenangkan pikiran dan tubuh sehingga merasa lebih baik, berpikir lebih jelas dan membantu membuat keputusan yang tepat sehingga pada akhirnya dengan CBT diharapkan dapat membantu konseli dalam menyalurkan berfikir, merasa dan bertindak.

2.7 Pengertian Teknik *Reframing*

Reframing merupakan salah satu teknik dari pendekatan konseling kognitif behavior yang bertujuan mereorganisir content emosi yang dipikirkannya dan mengarahkan/membingkai kembali kearah pikiran rasional, sehingga kita dapat mengerti berbagai sudut pandang dalam konsep diri/konsep kognitif dalam berbagai situasi.

Menurut Cormier (Nursalim, 2013:70), *reframing* disebut juga pelabelan ulang adalah suatu pendekatan yang mengubah atau menyusun kembali persepsi konseli atau cara pandang terhadap masalah atau tingkah laku. Watzlawick, Weakland, and Fish (dalam Nursalim 2013:70), *reframing* adalah membingkai ulang, berarti mengubah konsepsi dan/atau cara pandang dalam hubungannya terhadap situasi yang sudah pernah dialami dan meletakkannya dibingkai lain yang sesuai dengan fakta-fakta dari situasi konkret yang sama baik atau lebih baik, dan dengan demikian mengubah artinya secara keseluruhan.. Menurut Froggart (Gantina,2011) *reframing* juga dapat dilakukan dengan mengevaluasi kembali kembali hal-hal yang mengecewakan dan tidak menyenangkan dengan mengubah frame berpikir konseli. *Reframing* berhubungan dengan bagaimana cara melihatnya dan bukan apa yang dilihatnya.

Asumsi yang mendasari strategi *reframing* adalah keyakinan, pemikiran, dan persepsi seseorang itu bisa menciptakan kesulitan emosional dan juga emosi yang salah (Nursalim, 2013: 70). Kemudian Erford (2015: 234) menjelaskan bahwa teknik *reframing* melibatkan asumsi bahwa orang memiliki semua sumber daya yang dibutuhkannya untuk membuat perubahan yang diinginkan. Dengan mengubah perspektif tentang suatu pola perilaku maka perilaku baru akan berkembang.

Berdasarkan pengertian diatas disimpulkan bahwa *Reframing* yang disebut juga pelabelan ulang adalah suatu pendekatan yang mengubah sudut pandang terhadap suatu masalah atau tingkah laku tanpa mengubah situasi itu sendiri. Dengan melakukan *reframing*, kita dapat merubah cara pandang siswa terhadap suatu situasi atau masalah sehingga tidak terlalu problematik dengan menawarkan perspektif-perspektif baru yang lebih positif dan konstruktif, sehingga dapat merubah caranya dalam menyikapi dan selanjutnya merubah caranya dalam berperilaku.

2.8 Jenis *Reframing*

Menurut Cornier (Nursalim 2013: 70), ada dua macam *reframing* yaitu Meaning *reframing* dan

Context reframing. Berikut akan dijelaskan kedua macam reframing tersebut.

a. Meaning Reframing

Meaning reframing (susunan makna) adalah suatu penekanan pada suatu proses untuk memberikan istilah baru perilaku tertentu yang kemudian diikuti dengan perubahan makna. Ada cara untuk memandang sebuah persoalan dari perspektif yang berbeda yaitu dengan “mencari arti lain” dari sebuah perilaku yang sebelumnya dianggap buruk. Melalui meaning reframing ini, seseorang yang mendapatkan musibah yang tragis, maka ia mampu memaknai apa yang terjadi secara positif sehingga tetap merasa bahagia.

b. Context Reframing

Context Reframing (susunan konteks) adalah suatu penekanan pada sebuah proses yang memberikan kemampuan individu untuk melihat perilaku sebagai sesuatu yang dapat diterima atau diinginkan dalam satu situasi, tetapi tidak pada situasi lain. Konteks ini tidak menjabarkan apa, siapa, dimana, dan bagaimana peristiwa suatu kejadian. Konteks tertentu akan menentukan suatu tindakan itu boleh atau tidak boleh, baik buruk, pantas atau tidak pantas. Context Reframing didasarkan pada asumsi bahwa semua perilaku berguna, namun tidak pada semua konteks atau kondisi.

2.8 Tujuan Teknik Reframing

Menurut Cormier (Nursalim, 2013) fokus dari reframing terletak pada alasan yang salah serta keyakinan dan kesimpulan yang tidak logis. Tujuannya adalah untuk membedakan keyakinan irasional atau pernyataan diri yang negatif, menurut Corey (Erford, 2015) tujuan reframing adalah untuk membantu klien melihat situasi dari sudut pandang lain, yang membuatnya tampak tidak terlalu problematik dan lebih normal, dan dengan demikian lebih terbuka terhadap solusi.

Menurut Fatimah (2016) ada beberapa tujuan dari teknik reframing, yaitu:

1. Reframing dimaksudkan untuk memperluas gambaran konseli tentang dunianya untuk memungkinkannya mempersepsi situasinya secara berbeda dan dengan cara yang lebih konstruktif.
2. Memberi cara pandang yang baru dan positif.

Mengubah keyakinan, pikiran, cara pandang konseli dari negatif irasional menjadi positif irasional.

3. Membingkai ulang cara pandang konseli, dari :
 - a. Sebuah masalah menjadi peluang
 - b. Sebuah kelemahan menjadi kekuatan
 - c. Sebuah kemustahilan sebagai kemungkinan yang jauh
 - d. kemungkinan jauh sebagai kemungkinan dekat
 - e. Penindasan sebagai sesuatu yang netral
 - f. Perbuatan buruk karena kurangnya pemahaman

2.9 Tahap – tahap Pelaksanaan Teknik Reframing

Teknik *reframing* memiliki langkah-langkah dan prosedural yang mengikuti sistematika konseling CBT. Dalam proses konseling, Cormier (Nursalim, 2013:72) menjelaskan enam tahapan strategi reframing dengan langkah-langkah sebagai berikut :

1) Rasional

Menjelaskan tujuan konseling dan memberitahukan konseli gambaran singkat prosedur yang akan dilakukan. Rasional digunakan untuk memperkuat keyakinan konseli bahwa persepsi atau atribusi tentang situasi masalah dapat menyebabkan tekanan emosional.

2) Identifikasi persepsi dan perasaan konseli dalam situasi masalah

Pada tahap ini konselor membantu konseli menyadari apa yang secara otomatis muncul dalam situasi problem. Konselor dapat menggunakan imagery atau bermain peran untuk mengenang kembali suatu situasi dalam rangka untuk menyadari apa yang mereka perhatikan. Dengan pertanyaan: “apakah yang kamu perhatikan sekarang?” “apakah kamu menyadari sekarang?”

Selanjutnya melakukan identifikasi dan analisis terhadap persepsi atau pikiran konseli yang mengandung tekanan atau situasi yang menimbulkan kecemasan. Konselor juga membantu konseli melihat perubahan pada suara, perasaan, dan sensasi pasif yang disengaja oleh konseli yang mempengaruhi reaksi konseli terhadap situasi.

3) Mengenang kembali secara sengaja persepsi yang menimbulkan masalah

Setelah konseli sadar terhadap apa yang secara otomatis menjadi perhatian, konseli diminta mengenang kembali dengan menanyai suatu situasi problem dan persepsi yang muncul terhadap situasi tersebut. Misalnya pada uraian pendahuluan di atas, dicontohkan seorang gadis yang jengkel pada ibunya, maka gadis itu diminta mengenang ibunya (dapat melalui role play maupun imagery), maka ia akan menyatakan "ibu saya cerewet". Pada tahap ini perlu beberapa kali latihan atau penugasan atau pekerjaan rumah.

4) Identifikasi persepsi alternatif

Konselor membantu konseli mengubah fokus perhatian terhadap persepsi terpilih dalam situasi problem. Konselor bersama konseli mencari persepsi alternatif lain terhadap situasi problem, dengan menanyakan tentang kegunaan, nilai positif dari kejadian, atau makna dari kejadian atau masalah. Ketika persepsi alternatif dapat dimunculkan maka persepsi lama konseli sulit dipertahankan.

5) Modifikasi persepsi dalam situasi masalah
Modifikasi persepsi dapat dilakukan melalui bermain peran atau imagery. Konselor dapat meminta konseli mengenang peristiwa kembali dan memunculkan persepsi alternatif. Tahap ini butuh beberapa kali latihan, penugasan sebagai tugas rumah.

6) Memberikan tugas rumah dan tindak lanjut
Konselor mendorong konseli melakukan apa yang telah dilakukan selama proses konseling ke dalam dunia nyata (in vivo).

III. METODE PENELITIAN

3.1 Pendekatan dan Jenis Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang diteliti, maka pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif. Sugiyono (2016) mengatakan bahwa metode penelitian kualitatif sering disebut metode penelitian naturalistik karena penelitiannya dilakukan pada kondisi alamiah (*natural setting*); disebut sebagai metode kualitatif karena data yang telah dikumpulkan juga analisisnya bersifat kualitatif. Selain itu, hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna daripada generalisasi.

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu studi kasus klinis (*clinical case study*), studi kasus klinis yaitu suatu prosedur penelitian yang menghasilkan desain penelitian deskriptif yang dapat berupa kata-kata tertulis ataupun

lisan dari orang-orang dan tingkah laku yang diamati melalui pemberian treatment yang sesuai dengan masalah yang dialami oleh individu.

3.2 Kehadiran Peneliti

Peneliti bertindak sebagai pengumpul data dan sebagai instrumen aktif dalam upaya mengumpulkan data lapangan, sedangkan instrument pengumpulan data yang lain selain manusia adalah berbagai bentuk alat-alat bantu berupa dokumen yang dapat digunakan untuk menunjang keabsahan hasil dari penelitian, namun berfungsi sebagai instrumen pendukung. Oleh karena itu kehadiran peneliti secara langsung di lapangan sebagai tolak ukur keberhasilan untuk memahami kasus yang diteliti, lainnya disini mutlak perlu dilakukan semata-mata untuk mendapatkan data yang akurat..

3.3 Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMAN 2 Bone yang terletak di Jl. Makmur No. 1, Padaelo, Kecamatan Mare, Kabupaten Bone. Pemilihan lokasi penelitian ini karena berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti terdapat dua peserta didik yang teridentifikasi memiliki konsep diri negatif.

3.4 Sumber Data

1. Data Primer

Dalam penelitian ini sumber data primernya yakni data yang diperoleh dan dikumpulkan langsung dari kasus yang berinisial AA dan MF yang mengalami masalah Konsep Diri Negatif di SMAN 2 Bone. Sumber data utama diperoleh dari hasil observasi dan wawancara yang kemudian dicatat secara tertulis.

2. Data Sekunder

Data sekunder dari penelitian ini adalah data yang diperoleh dan dikumpulkan dari pihak-pihak lain yang terkait dalam pelaksanaan, seperti sahabat, orangtua, dan guru BK AA dan MF yang diharapkan dapat memberikan informasi yang akurat untuk memperkuat dan melengkapi informasi yang telah dikumpulkan.

3.5 Prosedur Pengumpulan Data

Peneliti merupakan instrumen kunci serta aktif dalam penelitian kualitatif. Selain peneliti, teknik pengumpulan data juga diperlukan dalam penelitian kualitatif sebagai langkah utama dalam penelitian untuk mendapatkan data yang cukup valid. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini, antara lain:

1. Wawancara

Dengan menggunakan teknik wawancara ini diharapkan peneliti mendapatkan informasi tentang kapan peserta didik memiliki konsep diri negatif, tanda-tanda konsep diri negatif yang dimiliki kasus, faktor-faktor apa saja yang bisa memicu kasus memiliki konsep diri negatif, apa upaya yang kasus lakukan ketika sedang memiliki konsep diri negatif.

Wawancara dilakukan secara tatap muka langsung dan juga dengan cara video-call melalui whatsapp. Hal ini dilakukan karena tidak bisa bertemu secara langsung dengan kasus dan informan lainnya dikarenakan adanya pandemic COVID-19. Sebelum melakukan wawancara, terlebih dahulu peneliti menghubungi konseli dan informan lainnya untuk menyepakati waktu bersama untuk melakukan wawancara. Namun pada kasus MF karena handphone/smartphonenya bermasalah ditambah jaringannya yang tidak bagus peneliti terkadang harus menunggu.

Adapun format kode data wawancara ditulis dalam bentuk:

a. Data Primer
(DPWL/K/AA/Tgl-Bln-Thn)

b. Data Sekunder
(DSWL/MGBK/S/Tgl-Bln-Thn)

DPWL : Data primer wawancara langsung

DPWS : Data Sekunder Wawancara Langsung

K/MGBK : Inisial Informan

Tg/Bl/Th : Tanggal, bulan, dan tahun

Pelaksanaan wawancara

Line : Baris Percakapan

2. Observasi

Observasi adalah teknik pengumpulan data dengan mengamati perilaku, peristiwa, atau karakteristik fisik dari informan dengan mengkaji kejadian secara alamiah. Observasi berarti pengamatan yang dilakukan terhadap objek/gejala yang sedang diteliti. Teknik observasi ini merupakan teknik pelengkap dalam pengumpulan data awal. Teknik observasi ini digunakan untuk mendapatkan informasi tentang perilaku-perilaku siswa yang memiliki konsep diri negatif.

Observasi pada penelitian ini menggunakan observasi langsung pada subjek AA dan tidak langsung pada subjek MF dimana peneliti bekerja sama dengan saudara konseli untuk

mengamati tingkah lakuyang dilakukan oleh konseli. Hal ini dilakukan karena peneliti tidak bisa selalu bertemu dikarenakan rumah MF jauh ditambah adanya pandemic COVID-19. Sebelumnya peneliti menghubungi saudara dari konseli terlebih dahulu untuk meminta persetujuan menjadi observer.

3. Dokumentasi

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (Sudarsono,B. 2007) mengartikan dokumentasi adalah pengumpulan, pemilihan, pengolahan serta penyimpanan informasi dalam bidang pengetahuan. Selain itu dokumentasi juga diartikan pemberian atau pengumpulan bukti dan keterangan seperti gambar, kutipan, video dan bahan referensi lainnya. Beberapa dokumentasi tambahan yang akan digunakan dalam penelitian adalah catatan-catatan dari yang dibuat oleh kasus.

3.6 Rancangan Model Studi Kasus

Pada bagian rancangan studi kasus diraikan mengenai model studi kasus yang digunakan dalam penelitian ini. Pada penelitian ini menggunakan *case study* sebagai model riset kualitatif, dengan menggunakan model *clinical case studi*, model ini yang sering digunakan oleh mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling sebagai model dalam menyusun tugas akhir. Adapun rancangan model ini dimulai dengan:

1. Identifikasi kasus

Pertanyaan esensial yang harus terjawab dalam langkah indentifikasi kasus adalah siapa individu atau sejumlah individu yang dapat ditandai atau patut diduga bermasalah atau memerlukan layanan bantuan.

2. Identifikasi masalah

Pertanyaan yang paling penting untuk dijawab dalam langkah ini adalah " jenis masalah apakah yang dialami kasus dan bagaimana karakteristik masalah tersebut ?" Hal ini menjelaskan bahwa dalam langkah identifikasi masalah, peneliti mencari tahu jenis permasalahan karakteristik permasalahan yang dialami mahasiswa tersebut

3. Diagnosis

Diagnosis adalah melakukan analisis masalah untuk menetapkan faktor-faktor penyebabnya berdasarkan hasil identifikasi masalah. Maka pada lagkan ini pertanyaan yang harus dijawab adalah "apa yang mnejadi faktor penyebab masalah yang dialami kasus?"

4. Prognosis

Prognosis merupakan estimasi alternative pemecahan masalah yang mungkin dilakukan berdasarkan hasil diagnosis. Langkah ini diarahkan untuk menjawab pertanyaan: "apakah masalah yang dialami kasus masih mungkin diatasi dan alternative pemecahan yang feasible untuk ditempuh?"

5. Pelaksanaan Terapi/Treatment

Pada langkah ini dilakukan tindak pemecahan masalah (therapy/treatment). Menetapkan dan melakukan cara yang tepat dalam mengatasi kesulitan atau masalah kasus dengan program yang teratur dan sistematis. Hal ini dilakukan dengan bekerja sama kepada semua pihak yang mau dan mampu ikut serta mengatasi kesulitan permasalahan kasus.

6. Evaluasi/Tindak lanjut

Cara manapun yang ditempuh, evaluasi atas usaha pemecahan masalah tersebut hendaknya dilakukan. Kalau usaha pemberian bantuan dilaksanakan oleh guru/konselor sendiri, maka guru/konselor yang bersangkutan hendaknya meneliti seberapa jauh pengaruh tindakan terapi/treatment itu telah menunjukkan efek atau pengaruh positif bagi pemecahan masalah. Jika tindakan penanganan masalah dilakukan oleh petugas/ahli lain, maka guru/konselor meminta laporan dari mereka. Kegiatan tindak lanjut (follow-up) berkaitan erat dan tidak dapat dilepaskan dari kegiatan evaluasi (penilaian) dalam kepustakaan bimbingan dan konseling, kegiatan evaluasi dan tindak lanjut hampir selalu disebut sebagai salah satu rangkaian kegiatan yang tidak terpisah. Dengan adanya upaya tindak lanjut ini, maka pelayanan terhadap kasus tidak berhenti di tengah jalan.

3.7 Teknik Analisis Data

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis data berdasarkan model Miles and Huberman. Miles and Huberman (Sugiono, 2016) menjelaskan bahwa aktivitas didalam menganalisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan dilakukan secara terus menerus hingga tuntas, sehingga datanya sudah jenuh. Aktivitas didalam analisis data sebagai berikut:

1. Data Reduction (Reduksi Data)

Data yang telah dikumpulkan dilapangan di catat secara rinci dan teliti, setelah itu kita perlu mereduksi data yang telah dikumpulkan.

Mereduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal pokok yang penting, mencari tema dan polanya dan membuang data yang tidak digunakan. pada penelitian ini reduksi data akan dilakukan setelah data konsep diri negatif yang terjadi pada peserta didik dan proses penanganannya telah diperoleh.

2. Data Display (Penyajian Data)

Setelah mereduksi data, langkah selanjutnya yang akan dilakukan yaitu penyajian data. Penyajian data dalam kualitatif umumnya menggunakan teks yang bersifat naratif. Tujuannya dari penyajian data ini adalah untuk memudahkan seseorang memahami apa yang terjadi dan merencanakan langkah selanjutnya berdasarkan apa yang telah dipahami.

3. Conclusion Drawing/Verification (Kesimpulan)

Langkah terakhir yang ada dalam kualitatif adalah penarikan kesimpulan. Kesimpulan yang dipaparkan sejak awal masih bersifat sementara yang bisa saja akan terjadi perubahan bila tidak ditemukan bukti-bukti/fakta untuk mendukung pada tahap pengumpulan data berikutnya. Namun apabila kesimpulan yang dilakukan sejak awal didukung oleh bukti-bukti yang valid dan konsisten saat peneliti kembali kelapangan mengumpulkan data, maka kesimpulan yang dikemukakan merupakan kesimpulan yang kredibel atau dapat dipercaya.

3.8 Pengecekan Keabsahan Data

Dalam penelitian ini, standar pengecekan dan keabsahan data dilakukan dengan uji kredibilitas data atau kepercayaan terhadap data hasil penelitian kualitatif antara lain dilakukan dengan triangulasi dan *member check*.

1. Triangulasi

Menurut William Wiersma (Sugiyono, 2016) triangulasi yaitu pengecekan data yang diperoleh dari berbagai sumber dengan berbagai cara dan berbagai waktu. Dalam penelitian ini triangulasi yang digunakan yaitu triangulasi sumber dan triangulasi metode/teknik.

a. Triangulasi sumber,

bertujuan untuk menguji kredibilitas data dilakukan dengan mengecek data yang telah diperoleh dari beberapa sumber. Setelah melakukan wawancara kepada beberapa informan yang memiliki kedekatan dan mengetahui keadaan subjek yang diteliti seperti

kepada orang tua, dan sahabat/teman dekat dan guru BK. Hasil wawancara dengan informan tersebut dideskripsikan dan dikategorikan dengan hasil wawancara dengan subjek untuk melihat mana data yang memiliki pandangan sama dan pandangan yang berbeda. Jika data dari informan penelitian ini sesuai dengan data yang diperoleh dari subjek maka data tersebut memiliki tingkat kepercayaan yang tinggi sehingga tingkat kebenaran kesimpulan akhir hasil penelitian dapat dipertanggung jawabkan.

b. Triangulasi metode atau triangulasi teknik

dengan membandingkan hasil penelitian yang diperoleh melalui wawancara dengan data yang diperoleh melalui observasi. Setelah peneliti memperoleh data dari subjek penelitian melalui wawancara, maka peneliti melakukan observasi pada setiap pertemuan antara peneliti dan subjek. Pengamatan diupayakan tidak diketahui dan disadari oleh subjek agar tingkah laku yang ditampilkan sesuai dengan fakta yang sebenarnya dan apabila terdapat ketidaksesuaian antara hasil observasi dan hasil wawancara, maka peneliti akan melakukan diskusi lebih lanjut dengan subjek untuk memastikan data mana yang dianggap benar.

2. Member Check

Menurut Sugiyono (2016) mengemukakan *member check* adalah proses pengecekan data yang diperoleh peneliti dari subjek. Apabila data yang ditemukan disepakati oleh subyek berarti data tersebut valid, sehingga semakin kredibel (dapat dipercaya) tetapi apabila data yang ditemukan peneliti dengan berbagai penafsirannya tidak disepakati oleh subjek, maka peneliti pun melakukan diskusi dengan subjek dan apabila perbedaannya tajam, maka peneliti harus mengubah temuannya dan harus menyesuaikan dengan apa yang diberikan oleh subjek. Dengan kata lain, semua informasi yang diperoleh dan akan digunakan peneliti dalam penulisan laporan sesuai dengan yang dimaksud subjek.

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Identifikasi Kasus

Identifikasi kasus merupakan langkah untuk menentukan siapa individu atau sejumlah individu yang dapat ditandai atau patut diduga bermasalah atau memerlukan layanan bantuan dari konselor. Pada penelitian ini, kasus atau subjek yang teridentifikasi ada dua orang yaitu AA dan MF.

Subjek AA merupakan seorang peserta didik yang terdaftar di SMA Negeri 2 Bone pada kelas XI.

Subjek berusia 17 tahun dengan tinggi sekitar 166 cm, kulit sawo matang. AA merupakan anak tunggal dalam keluarganya, Ayahnya bekerja sebagai Petani sedangkan ibunya adalah ibu rumah tangga. Dalam keluarga AA termasuk anak yang aktif bicara dan rajin, sering membantu orang tuanya terutama ayahnya. Sedangkan dalam pergaulan teman sebayanya AA merupakan anak yang tidak mudah berteman dan bergaul dengan orang lain tetapi ia baik terhadap teman-teman yang sudah akrab dengannya.

Subjek berinisial MF juga peserta didik di SMA Negeri 2 Bone pada kelas XI. Subjek berusia 16 tahun, memiliki mata bulat, tinggi 171 cm, kulit sawo matang dan berbadan kurus. Merupakan anak kedua yang mempunyai kakak perempuan adik laki-laki. MF disekolah sering menarik diri karena sering mendapat *body shaming* dari teman-temannya. Dalam keluarga MF termasuk anak yang pendiam dan jarang bicara kecuali ada orang yang mengajaknya bicara, komunikasi subjek dengan keluarganya kurang baik.

2. Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah digunakan untuk mengetahui jenis masalah yang dialami oleh subjek dan bagaimana karakteristik masalah tersebut. pada penelitian ini yang dialami oleh peneliti adalah karakteristik atau gambaran konsep diri negatif yang dimiliki oleh kedua subjek.

Adapun gambaran Konsep diri negatif yang dimiliki Subjek AA dan MF ialah (1) Sensitif atau Peka bila mendapat kritik dari individu lain, (2) Responsif jika mendapat pujian, (3) Tidak bisa menghargai dan mengakui kelebihan orang lain, (3) Tidak bisa menghargai an mengakui kelebihan orang lain, (4) Selalu merasa kalau orang lain tidaksenang terhadap dirinya, (5) Merasa pesimis setiap kali menghadapi kompetisi. Pada Subjek AA hal terdapat semua aspek konsep diri negatif hal ini ditunjukkan dimana subjek AA selalu berpandangan rendah terhadap dirinya bahwa dia itu tidak bisa dan tidak percaya diri, tidak mampu mengontrol emosinya dengan baik. Hal ini ditunjukkan pada saat setiap menghadapi sesuatumasalah yang tidak diketahui cara penyelesaiannya ataupun ada keinginannya yang tidak bisa terpenuhi AA akan merasa marah yang akan berdampak kepada orang lain, membatasi interaksi dengan teman sebaya, pesimis, egois dan kurang dapat menerima kritikan. Sedangkan pada subjek MF ditunjukkan dengan tidak percaya diri, pemalu dan sangat pendiam, menarik diri dari pergaulan karena sering mendapatkan *body shaming* dari orang-orang sekitarnya, sukar menyesuaikan diri, merasa dirinya

berbeda dengan teman-temannya yang lain dan rendah diri.

Hasil tersebut sesuai dengan pendapat Desmita (2012: 164), "orang yang memiliki konsep 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".

3. Diagnosis

Diagnosis merupakan analisis masalah untuk menetapkan faktor-faktor penyebabnya berdasarkan hasil identifikasi masalah.

Konsep diri negatif diakibatkan oleh beberapa faktor yaitu faktor internal dan eksternal. Pada subjek AA dipengaruhi oleh faktor internal yaitu adanya keyakinan irasional dari diri AA yang tidak sesuai yang seharusnya dimiliki, AA memiliki keyakinan bahwa dirinya tidak memiliki kepercayaan diri dan minder terhadap pergaulan atau lingkungannya, Tidak mampu mengontrol emosinya dengan baik, menganggap bahwa teman-temannya memiliki kemampuan lebih dibandingkan dirinya, sehingga hal ini membuat AA merasa takut dan malu mencoba, Selain faktor internal yang mempengaruhi konsep diri negatif AA ada juga faktor lingkungan keluarga dimana bentuk pola asuh *strict parents* (ketat) yang diterapkan orangtua konseli AA, ditambah kelompok teman yang sering memberi penilaian saat dikelas, dan juga lingkungan sekolah dimana juga mendapat pelabelan dari guru.

Sementara itu, pada subjek MF dipengaruhi oleh faktor internal yaitu tidak adanya keyakinan dalam dirinya bahwa dia mampu mengerjakan sesuatu tau hal-hal baru karena pengenalan diri yang buruk dimana hanya mengenal apa yang menjadi kelemahannya saja, ketidakmampuan MF berkata tegas ketika ada yang mengkritik penampilan dan cara bicaranya, merasa bahwa dirinya memang pantas mendapatkan perlakuan tidak baik karena tidak bisa melakuakn apa-apa dan tidak percaya bahwa dirinya memiliki kelebihan. Hubungan komunikasi yang tidak baik dengan anggota keluarganya ditambah orang tua yang kurang memberikan perhatian menyebabkan MF menjadi pribadi yang senang menutup diri dan menyembunyikan masalah. Selain itu pergaulan lingkungan sebayanya menyebabkan MF merasa rendah diri karena seringnya MF mendapat komentar yang kurang baik dari teman-temannya ditambah di lingkungan sekolahnya sdanya perbedaan perlakuan yang sering diterima dikelas dan suasana kelas yang

tidak kondusif membuat subjek kehilangan motivasi dalam belajar.

Dan pernyataan tersebut diatas diperkuat dari pernyataan Rakhmat (2005) yang menyatakan bahwa konsep diri yang negatif timbul dari kurangnya kepercayaan kepada kemampuan sendiri. Orang yang tidak menyenangi dirinya merasa bahwa dirinya tidak akan mampu mengatasi persoalan. Orang yang kurang percaya diri akan cenderung sedapat mungkin menghindari situasi komunikasi. Ia takut oranglain akan mengejeknya atau menyalahkannya. Orang yang takut dalam interaksi sosial, akan menarik diri dari pergaulan, berusaha sekecil mungkin berkomunikasi, dan akan berbicara apabila terdesak saja. Tentu tidak semua ketakutan komunikasi disebabkan kurangnya percaya diri, tetapi di antara berbagai faktor, percaya diri adalah yang paling menentukan.

Faktor utama yang menyebabkan perilaku tersebut adalah orang tua, cara orang tua mendidik amat besar pengaruhnya untuk membentuk konsep diri anak, penelitian yang dilakukan Niaraki, dkk., (2013) menunjukkan hasil bahwa pola perilaku orang tua terhadap anak amat mempengaruhi psikologi, harga diri, dan kebermanfaatan hidup sang anak.

Pendapat diatas didukung oleh pendapat Desmita(2012:172) menyatakan bahwa: " Anak-anak yang tumbuh dan dibesarkan dalam pola asuh yang keliru atau negatif, seperti perilaku orang tua yang suka memukul, mengabaikan, kurang memberi kasih sayang, melecehkan, menghina tidak berlaku adil dan seterusnya, ditambah dengan lingkungan yang kurang mendukung, cenderung mempunyai konsep diri yang negatif. Hal ini karena anak cenderung menilai dirinya berdasarkan apa yang ia alami dan dapatkan dari lingkungannya". Sedangkan Thalib (Lestarini, 2015:16) menyebutkan " faktor-faktor yang mempengaruhi konsep diri mencakup keadaan fisik dan penilaian orang lain mengenai fisik individu, faktor keluarga termasuk pengasuhan orangtua, pengalaman perilaku kekerasan, sikap saudara, dan status sosial ekonomi dan faktor lingkungan sekolah."

4. Prognosis

Setelah mengetahui faktor-faktor penyebabnya maka direncanakanlah alternatif bantuan yang akan dibeikan kepada subjek kasus secara bertahap dan berlanjut untuk mengatasi masalah konsep diri negatif. Untuk mengatasi masalah subjek kasus, maka peneliti memberikan penanganan yang berkaitan dengan perubahan sifat dan cara pandang yang mendalam mengenai diri melalui pendekatan yang bersifat kognitif behaviorial. Untuk mengurangi/ mengatasi

konsep diri negatif yang dimiliki siswa maka peneliti menggunakan salah satu teknik kognitif behavioral yaitu *reframing* dari pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT).

Teknik *Reframing* adalah suatu cara yang dipakai untuk menyusun suatu persepsi emosi atau pandangan yang berhubungan dengan kejadian, kemudian ditempatkan pada pola pandang baru yang lebih baik dari sebelumnya. Jadi, perubahan persepsi melalui konseling kognitif dengan teknik *Reframing* merupakan proses restrukturisasi kognitif dengan cara membongkar ulang persepsi awal konseli dan menemukannya dibongkar lain yang lebih baik dari sebelumnya. Tujuannya, adalah untuk mengorganisir konten emosi yang dipikirkannya dan mengarahkan/membongkar kembali ke arah pikiran yang rasional, sehingga dapat mengerti berbagai sudut pandang dalam konsep diri/konsep kognitif dalam berbagai situasi.

5. Treatment

Pada tahap ini, peneliti menggunakan metode *case study*, untuk melihat menangani permasalahan yang dialami oleh kasus AA dan MF. Pelaksanaan penelitian dengan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* teknik *reframing* dalam mengurangi konsep diri negatif yang dilaksanakan dalam 6 tahap, yaitu: yaitu (1) Rasional, tujuan kegiatan ini agar konseli mengetahui alasan atau gambaran singkat mengenai teknik *reframing* dan untuk meyakinkan konseli bahwa cara pandang terhadap suatu masalah dapat menyebabkan tekanan emosi. (2) identifikasi persepsi dan perasaan konseli dalam situasi masalah melalui analisis ABC, konselor memberikan contoh pikiran yang dapat membuat rendah diri, selanjutnya konselor menanyakan kembali kepada konseli situasi seperti apa yang dapat membuat mereka merasa memiliki konsep diri negatif, kemudian konseli menjawab sesuai dengan apa yang mereka alami, kemudian konselor menanyakan kembali ketika konseli mendapati situasi tersebut apa yang konseli pikirkan. Setelah konseli menjawab konselor menanyakan kembali apa yang mereka lakukan ketika mendapati situasi tersebut dan pikiran sudah negatif, dan konseli menjawab adalah menghindari, sedih, diam marah dan juga menarik diri. maka dari jawaban konseli konselor mengajak konseli untuk mendebat kembali pikiran mereka tentang situasi yang dapat menimbulkan konsep diri menjadi negatif, setelah perdebatan terjadi, konselor kembali menanyakan kepada konseli perilaku baru apa yang kira-kira akan muncul atau dilakukan. Hasil dari kegiatan ini yaitu konseli mengetahui pikiran-pikiran

yang membuat munculnya konsep diri negatif. (3) menguraikan peran dari fitur-fitur persepsi terpilih, pada kegiatan ini konselor kembali menanyakan pikiran-pikiran konseli jika berhadapan dengan situasi yang membuat dia memiliki konsep diri negatif, pertanyaan ini dilakukan berulang-ulang untuk melihat apakah konseli memberikan jawaban yang sama atau dia memiliki jawaban yang berbeda dan juga untuk melihat kesungguhan konseli dalam mengikuti kegiatan ini. Konselor disini memberikan sebuah perumpamaan apabila saya mengatakan guru apa yang kamu pikirkan, apabila saya mengatakan ibumu apa yang kamu pikirkan. Kemudian setelah konseli menjawab, konselor memberikan pendapatnya atau masukan kepada konseli, (4) identifikasi persepsi alternatif, pada kegiatan ini konselor meminta konseli untuk mengingat kembali pikiran-pikirannya terhadap situasi dimana dia memiliki konsep diri negatif kemudian konselor mengajak konseli untuk mencari pikiran lain yang lebih positif terhadap situasi dimana dia merasa memiliki konsep diri yang negatif. pada kegiatan ini konselor dan konseli saling berdiskusi untuk menemukan pikiran alternatifnya. Adapun hasil dari kegiatan ini konseli menemukan pikiran alternatifnya, (5) modifikasi dan persepsi dalam situasi masalah, pada kegiatan kali ini konselor mengajak konseli untuk mempraktekkan langsung persepsi baru yang telah diciptakan konseli atau persepsi alternatif. Persepsi alternatif atau sudut pandang baru tersebut kemudian dituliskan ke dalam lembar kerja yang telah dibagikan sebelumnya. Setelah itu konselor menanyakan perasaan konseli setelah mengubah persepsi yang membuatnya tertekan ke persepsi baru yang mereka pilih, (6) pekerjaan rumah dan penyelesaiannya, pada kegiatan ini pertama-tama konseli merefleksikan kembali hasil dari beberapa tahap sebelumnya, kemudian konselor meminta konseli untuk menceritakan pengalaman apa saja yang mereka dapatkan dari kegiatan konseling ini, kemudian konseli antusias menceritakan apa saja yang mereka dapatkan, kemudian konselor memberikan tugas kepada konseli untuk menerapkan persepsi alternatifnya di kehidupan sehari-hari, untuk dapat mengurangi konsep diri negatif yang dimiliki.

6. Evaluasi

Dan berdasarkan hasil evaluasi yang dilakukan menunjukkan hasil bahwa konsep diri negatif pada AA dan MF bisa diatasi, hal ini ditunjukkan dengan tanggapan atau respon yang positif yang dikemukakan oleh Subjek kasus AA dan Subjek kasus MF pada tahap evaluasi yang diberikan peneliti. Hal ini ditunjukkan

dengan AA dan MF yang sudah bisa mengubah persepsi diri dari negatif menjadi positif. Hal ini ditunjukkan dengan AA dan MF sudah mulai percaya diri aktif dikelas, saat mengikuti pelajaran bisa mencoba menyanggah atau memberi pertanyaan saat tidak memahami materi pelajaran, sudah tidak merasa minder lagi untuk berhadapan dengan teman-teman, sudah tidak terlalu menanggapi ejekan dari temannya karena sudah menyadari bahwa setiap orang memiliki perasaan, keinginan dan perilaku yang tidak seluruhnya disetujui oleh masyarakat, juga sudah tidak merasa tegang jika diberi kesempatan tampil didepan kelas bahkan sudah bisa terlihat santai untuk bergabung dan diskusi kelompok dan sudah bisa mengatakan apa yang dirasakannya, selain itu hubungannya dengan orangtua juga sudah terjalin baik. Subjek kasus akan tetap berusaha mempertahankan perubahan yang sudah ada dan kedepannya konseli akan selalu menjalin hubungan yang baik dengan teman-teman, selalu berpikir positif dan menanamkan kata-kata positif yang dapat memacu semangat dan motivasi pada dirinya dan berusaha memperbaiki diri dan selalu menjalin hubungan yang baik dengan lingkungan disekitarnya serta lebih menghargai dirinya fokus mengembangkan potensi yang ada pada dirinya sehingga mampu memperbaiki dirinya karena dia sanggup mengungkapkan aspek-aspek kepribadian yang tidak disenanginya dan berusaha mengubahnya Hal ini berarti penggunaan teknik *reframing* dapat menangani atau mengurangi konsep diri negatif.

7. Tindak Lanjut

Dari hasil evaluasi untuk diperoleh hasil yang optimal maka dilakukan tindakan yaitu dengan bekerjasama dengan masing-masing pihak yang terkait dengan individu guna mempertahankan perubahan yang sudah subjek kasus dapatkan. Untuk tetap mempertahankan perubahan yang sudah subjek kasus dapatkan, dan kedepannya subjek kasus akan terus bersikap untuk lebih aktif di dalam kelas baik itu saat sedang menerima pelajaran kelompok ataupun individu, ataupun saat sedang berkomunikasi dengan teman-teman. Dan yang terpenting bagi subjek kasus sendiri akan selalu tetap bersyukur untuk menerima kekurangan diri apa adanya.

Bekerjasama dengan orang tua, agar orang tua tetap memantau perubahan dan perkembangan anaknya. Dengan memberikan pujian dan hadiah pada diri anak supaya perubahannya tetap bertahan dan selalu senantiasa memberikan dukungan dalam berbagai hal kepadanya agar tetap semangat.

Berkerjasama dengan wali kelas guna untuk memonitor perkembangan dan perubahan-perubahan pada diri subyek kasus agar tetap bertahan. Serta memberikan kesempatan kepada subyek kasus untuk mengeksplorasi kemampuan minat dan bakat yang ia miliki.

Berkerjasama dengan guru mata pelajaran untuk melihat perkembangan dan perubahan-perubahan yang ada pada diri subyek kasus agar tetap terpelihara ke kondisi yang positif. Selain itu melibatkan subyek kasus dalam diskusi kelompok yang lebih terlaksana dengan sering agar subyek kasus bisa dapat lebih aktif dalam mengemukakan pendapat yang ada dipikirkannya supaya subyek kasus bisa lebih aktif lagi di kelas.

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil penelitian yang dilakukan di SMA NEGERI 2 BONE pada peserta didik yang terindikasi memiliki konsep diri negatif, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Konsep diri negatif yang dimiliki AA adalah selalu berpandangan rendah terhadap dirinya bahwa dia itu tidak bisa dan tidak percaya diri, tidak mampu mengontrol emosinya dengan baik. Hal ini ditunjukkan pada saat setiap menghadapi suatu masalah yang tidak diketahui cara penyelesaiannya ataupun ada keinginannya yang tidak bisa terpenuhi AA akan merasa marah yang akan berdampak kepada orang lain, membatasi interaksi dengan teman sebaya, pesimis, egois dan kurang dapat menerima keritikan, Adapun Konsep diri negatif yang dimiliki MF adalah tidak percaya diri, pemalu dan sangat pendiam, tidak dapat mengespresikan perasaannya, menarik diri dari pergaulan karena sering mendapat *body shaming* dari orang-orang sekitarnya, sukar menyesuaikan diri, merasa dirinya berbeda dengan teman-temannya yang lain dan rendah diri, tidak berminat terhadap persaingan.
2. Faktor yang menyebabkan timbulnya konsep diri negatif pada AA dan MF yaitu adanya kenakalan irasional dari diri yang tidak sesuai yang seharusnya dimiliki, lingkungan keluarga, cara orang tua mendidik amat besar pengaruhnya untuk membentuk konsep diri anak dimana bentuk pola asuh *strict parents* (ketat) diterapkan orangtua subjek dan hubungan komunikasi yang tidak baik dengan anggota keluarganya ditambah orang tua yang kurang memberikan perhatian menyebabkan

subjek menjadi pribadi yang senang menutup diri dan menyembunyikan masalah, yang ditambah kelompok teman dan lingkungan sekolah yang sering memberi penilaian saat dikelas dan kurang mendapat dukungan sosial teman sebaya.

3. Penanganan konsep diri negatif pada konseli dilakukan dengan menggunakan teknik *reframing* yang terdiri dari 6 tahap yaitu Rasional, identifikasi persepsi dan perasaan konseli dalam situasi masalah, menguraikan peran dan fitur-fitur persepsi terpilih, identifikasi persepsi alternatif, modifikasi persepsi dalam situasi masalah, dan pekerjaan rumah dan penyelesaiannya. Setelah intervensi diberikan, terjadi perubahan pikiran konseli dari irrasional ke rasional sehingga adanya penurunan atau perubahan konsep diri negatif.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian dan mengamati situasi selama dilapangan, peneliti mengajukan beberapa saran antara lain:

1. Bagi konseli
Konseli diharapkan mampu menerapkan teknik *reframing* pada permasalahan konsep diri secara mandiri
2. Bagi peneliti selanjutnya
Teknik *reframing* dapat dikembangkan lebih lanjut dengan mengaitkan variabel terikat lainnya
3. Bagi guru BK/Konselor
Guru BK/Konselor dapat mempergunakan teknik *reframing* sebagai layanan teknik untuk mengurangi konsep diri negatif. Teknik *reframing* dapat juga dikembangkan menjadi penelitian tindakan konseling dengan menerapkan pada permasalahan yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustiani, H. 2009. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Aditama.
- Agustina, Ida. 2014. Penerapan Strategi *Reframing* Untuk Mengurangi Perasaan Rendah Diri Siswa kelas VII-H SMP Negeri 1 Jongorogo Ngawi. *Jurnal BK UNESA*. Vol.4 (3), 710-717
- Anas, M.2007. *Pengantar Psikologi Sosial*. Makassar : Badan Penerbit UNM
- Andayani, B., & Afiatin, T. 2006. Konsep Diri, Harga Diri, dan Kepercayaan Diri Remaja. *Jurnal Psikologi*. Vol 23. No 2. Diakses tanggal 29 Februari 2020
- Basir, U. A., Ramli, M & Atmoko, A. 2020. Keefektifan Konseling Kognitif Dengan Strategi *Reframing* untuk Meningkatkan Konsep Diri Akademik Siswa SMA. *Jurnal Pendidikan*. Vol 5 (7), 998-1002
- Bayu, M. V. S., & Pratiwi, T. I. 2016. Penerapan Strategi *Reframing* untuk Meningkatkan Kemampuan Berpikir Positif Siswa Kelas X APK-2 SMKN 1 Surabaya. *Jurnal BK UNESA*, Vol 6 (1), 1-7
- Corey, G. 2013. *Teori dan Praktek dari Konseling dan Psikoterapi*: Terjemahan E. Koeswara. Jakarta: Refika Aditama
- Darminto, E. 2007. *Teori-Teori Konseling*. Surabaya: Unesa University Press
- Desmita. 2009. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Dewi, D, N. 2018. Penerapan Strategi *Reframing* Untuk Mengurangi Rasa Rendah Diri Siswa Kelas VIII Di SMP Negeri 5 Tarakan. Skripsi. Tarakan: Universitas Borneo Tarakan
- Djamarah, S, B. 2011. *Psikologi Belajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Erford, B T. 2017. *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. Edisi Kedua. Yogyakarta: Pustaka Belajar
- Fatimah, S. 2016. Pengembangan paket keterampilan komunikasi konseling melalui teknik *reframing* bagi mahasiswa BKI Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya. Skripsi. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya
- Gardner, Jerome R. 2002. *Cognitive Behavior Management- Reframing*. dalam bentuk ebook
- Geldard, K., dan Geldard, D., 2011. *Konseling Remaja (Pendekatan Proaktif untuk Anak Muda)*. Yogyakarta. Pustaka Pelajar

- Ghufron, M. N & Risnawati, S. Rini. 2012. *Gaya Belajar: Kajian Teoritik*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Harum, A., & Ibrahim M. 2017. *Asesmen Psikologis Teknik Non Tes*. Makassar: Penerbit FIP-UNM Universitas Negeri Makassar.
- Hurlock. B. 2005. *Psikologi Perkembangan Anak* Jilid 2. Jakarta : Erlangga
- Kiling, B. P, & Pasaribu, J. 2008. Dukungan Keluarga Dan Masyarakat Terhadap Konsep Diri Siswa Tunagrahita. *Jurnal Perawat Indonesia*, Vol.2 No. 2 Hal 83-92
- Marsh, H. W & Craven. 2008. The Centrality Of The Self Concept Construct For Psychological Wellbeing And Unlucking Human Potential: Psychologicals. *Journal Education Psychology*. Vol 25. No 5.
- Mulia, M. 2019. Penerapan Teknik Reframing Untuk Meningkatkan Kemampuan Berpikir Positif Siswa Di SMKN 1 Luwu . *Skripsi*. Makassar: Universitas Negeri Makassar
- Nalle, A. & Benu, K. M. 2020. *Gambaran Konsep Diri Siswa yang Memperoleh Label Negatif Dari Guru. (online) Conference Paper*. Diakses pada 21 November 2022
- Novilita, H., & Suharman. 2013. Konsep Diri Adversity Quotient dan Kemandirian Belajar Siswa. *Jurnal Psikolog*, Vol. 8 (1): 619-632
- Nursalim, M. 2013. *Strategi dan Intervensi Konseling*. Jakarta: Akademi Permata
- Pandang, A & Anas, M. 2019. *Penelitian Eksperimen Dalam Bimbingan Dan Konseling: Konsep Dasar dan Aplikasinya Tahap demi Tahap*. Makassar: Badan Penerbit UNM.
- Pontania, A. R. 2016. Hubungan Antara Konsep Diri dengan Gaya Hidup Hedonis pada Siswa SMA Negeri 4 Surakarta. *Skripsi*. Surakarta: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Pudjijoyanti, R. C. 1993. *Konsep Diri dalam Pendidikan*. Jakarta: Penerbit Arcan.
- Puspasari, A. 2007. *Mengukur konsep Diri Anak*. Jakarta: Gramedia.
- Rahman, A, A. 2013. *Psikologi sosial: Integrasi Pengetahuan Wahyu dan Pengetahuan Empirik*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Rahmi, S. 2020. Strategi Teknik Reframing untuk Mengurangi Rasa Rendah Diri Siswa kelas VIII di SMP Negeri 5 Tarakan. *Hamjah Diha Foundation*. Vol 2 (3)
- Rakhmat, J. 2003. *Psikologi Komunikasi*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Sinring, A. 2011. *Teori dan Aplikasi Konseling Suatu Pendekatan Praktis Bagi Konselor*. Makassar: Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar
- Siregar, S. 2016. *Metode penelitian Kuantitatif, Dilengkapi dengan perbandingan perhitungan manual & SPSS*. Jakarta : Kencana Prenadamedia Group
- Sobur, A. 2013. *Psikologi Umum dalam Lintasan Sejarah*. Bandung : Pustaka Setia
- Suharli, M. 2009. *Habit*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Bandung : Alfabeta
- Sukardi. 2010. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara
- Sukasari, P. I & Wilana, N. M. A 2017. Peran Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Konsep Diri Terhadap Penyesuaian Diri Disekolah Pada Siswa Smp Kelas VII di Kecamatan Tabanan. *Jurnal Psikologi Udayana*. Vol.4, No.2 Hal 320-332
- Vona, A., & Aviory, K. 2020. Peran Pola Asih Orang Tua Dalam Membentuk Konsep Diri Anak. *Journal Psikologi*. Vol 6 (1)
- Winkel & Hastuti, S. 2013. *Bimbingan dan Konseling Di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi

Yin, Robert K. 2014. *Studi Kasus Desain & Metode*. Jakarta: Rajawali Pers.

Zakki, N. 2017. *Portofolio Teknik-Teknik Konseling (Teori Dan Contoh Aplikasi Penerapan)*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Negeri Semarang