

PENDAHULUAN

Pada dasarnya manusia yaitu makhluk ciptaan Allah yang mempunyai berbagai kekurangan dan kelebihan masing-masing. Tetapi di zaman yang sudah maju dan semakin pesat ini terdapat beberapa hal yang berkembang antara lain ialah perkembangan sosial, serta teknologi. Para remaja pada zaman sekarang lebih ahli dalam bidang teknologi sehingga para remaja lebih menyukai hal yang bersangkutan dengan bidang teknologi seperti media sosial. Adanya perkembangann di bidang teknologi membuat para remaja mengikuti trend yang ada. Tidak hanya itu semakin pesat perkembangan teknologi semakin banyak pula iklan-iklan terkait produk kecantikan, perawatan tubuh, dan kesehatan di sosial media (Sari, 2020). Tidak hanya remaja saja yang melakukan perawatan kecantikan tetapi banyak individu yang melakukan hal tersebut terutama perempuan, perawatan kecantikan dilakukan supaya terlihat lebih menawan. Setiap orang berfikiran mengenai perkataan orang lain tentang tubuh mereka yang tidak sama dengan

yang lain sehingga menimbulkan pikiran yang sama antara individu satu dengan yang lainnya (Cole et al, 2013). Penampilan fisik menjadi salah satu hal yang penting dilakukan oleh perempuan. Mereka terlalu memikirkan penampilan fisik sehingga mereka lupa akan kualitas pikiran, kesehatan tubuh, dan lain sebagainya. Oleh karena itu banyak wanita ataupun laki-laki yang kurang menerima dirinya.

Berdasarkan Nelson serta Jones (Sobur, 2016) penerimaan diri merupakan menerima dirinya sendiri menjadi individu sembari tetap menyadari akan kekuatan dan keterbatasannya. Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa penerimaan diri yaitu kemampuan individu untuk menerima dirinya sendiri dan harus tetap melihat kekurangan dan kelebihan individu tersebut. Jersild (Hurlock, 1974) mengungkapkan orang-orang yang bisa menerima dirinya cenderung mempunyai pikiran yang realistis terhadap dirinya, individu yang dapat menerima dirinya tidak mudah dikendalikan oleh orang lain. Banyak individu yang kurang menerima dirinya

sendiri. Kurang menerima dirinya sendiri dalam hal fisik, penampilan, dll. Sehingga banyak individu yang merubah penampilannya, bahkan ada juga individu yang merubah bentuk fisiknya. Oleh karena itu, penerimaan diri penting dilakukan supaya kita tidak merasa bersalah dengan diri kita sendiri, tidak merasa malu dengan diri kita sendiri, dan kita akan bebas dari kecemasan terhadap penilaian orang lain.

Ada beberapa penyebab individu tidak menerima dirinya sendiri seperti perasaan tidak puas dan tidak cukup muncul karena individu membandingkan dirinya dengan orang lain, sehingga individu akan melihat sisi kekurangan saja. Dan terkadang ada beberapa individu yang menjadikan orang lain sebagai tolok ukur mereka. Menurut Hurlock (Antry, 2016) penyebab individu tidak menerima dirinya yaitu seperti pemahaman diri, harapan yang realitas, bebas dari hambatan sosial, perilaku sosial yang menyenangkan, kesuksesan, identifikasi diri, perspektif diri, konsep diri yang stabil, dan lain-lain. Fakta dilapangan menunjukkan bahwa penerimaan diri banyak di derita

oleh individu zaman sekarang. Penelitian Ratna BR Karo Sekali menunjukkan bahwa, Mengubah Self Acceptance Siswa Kelas XI SMA Negeri 15 Bandar Lampung menunjukkan bahwa penerimaan diri dapat ditingkatkan melalui konseling individu realita. Kemudian dilakukan konseling individu dengan persentase sebesar 64%. Fakta lain menunjukkan bahwa, Hubungan Antara Konsep Diri dan Interaksi Sosial dengan Penerimaan Diri Siswa di SMA Negeri 10 Malang menunjukkan bahwa bahwa konsep diri dengan penerimaan diri berhubungan dengan nilai sig. < 0,05.

Penerimaan diri sering terjadi pada peserta didik. Penerimaan diri yang rendah dapat mengakibatkan manusia merasa kurang terhadap dirinya dan tidak bisa menerima dirinya. Guru BK dapat memberikan layanan bimbingan konseling guna meningkatkan penerimaan diri. Sarmila Sari (2017) mengungkapkan bahwa peran guru bk untuk meningkatkan penerimaan diri dapat dengan cara melakukan layanan konseling atau layanan bimbingan untuk meningkatkan penerimaan diri pada

siswa. Guru bk melakukan layanan tersebut supaya siswa dapat menerima dirinya dan supaya siswa memiliki pikiran yang positif tentang dirinya. Serta supaya siswa dapat menerima kekurangan ataupun kelebihan yang mereka miliki. Sudah dijelaskan diatas bahwa peran guru bk sangat penting untuk siswa yang kurang menerima dirinya. Guru bk dapat melakukan bimbingan konseling secara klasikal maupun kelompok atau melakukan konseling secara kelompok maupun individu.

Layanan dasar yang dapat digunakan untuk menangani siswa yang kurang menerima dirinya yaitu layanan konseling kelompok. Menurut Prayitno (2013 : 307) menjelaskan bahwa konseling kelompok yaitu pemberian bantuan konselor terhadap konseli untuk menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapi oleh konseli dengan menggunakan dinamika kelompok. Jadi konseling kelompok merupakan kegiatan yang dapat membantu individu dalam menyelesaikan masalah yang sedang dialami. Layanan konseling kelompok yang dilakukan dan dimana

anggota kelompok bisa bertukar pengalaman, perasaan, pikiran serta pengetahuan supaya sikap yang dipunyainya jadi tambah lebih terarah dan terkontrol. Pada layanan konseling kelompok ada banyak Teknik- teknik yang bisa dipakai guna melaksanakan proses layanan konseling kelompok, sebagai berikut: Teknik *problem solving* sebagai salah satu pendekatan kognitif memandang jika perilaku bermasalah timbul sebab pengolahan informasi yang salah atau tidak efektif, minimnya kemampuan untuk berpikir serta sebab terdapat pikiran-pikiran negatif pada diri individu yang belum terbukti kebenarannya. *Problem solving* merupakan strategi perilaku kognitif yang mengarahkan orang cara guna menyelesaikan masalah pada kehidupan keseharian mereka. Tujuan pokoknya yakni guna mengidentifikasi solusi yang lain efektif bagi masalah yang dihadapi. *Reframing* memperbaiki perspektif konseptual atau emosional kepada sebuah situasi serta megubah maknanya dengan memposisikannya dalam suatu kerangka kerja kontekstual lain yang juga sesuai terhadap fakta-fakta yang

sama dari situasi aslinya (Erford, 2016). Teknik ini dipakai dalam rangka mengubah bingkai (*frame*) individu untuk merespon sebuah peristiwa guna mengubah makna. Masalah muncul sebab kejadian dipersepsi menghambat tujuan konseli atau menginterferensi nilai-nilai, keyakinan, dan tujuan konseli. Teknik *reframing* pun melibatkan asumsi jika orang mempunyai seluruh sumber daya yang diperlukannya guna menciptakan perubahan yang diharapkan guna membingkai kembali pemikiran atau menyusun lagi persepsi individu dari pemikiran yang irasional jadi rasional. Teknik Self management ini dapat membantu individu untuk mengendalikan dirinya sendiri. Mengendalikan dalam segala hal seperti mengendalikan apa yang harus dilakukan dan yang tidak dilakukan. Kemampuan self management ini sangat diperlukan oleh semua individu. Konsep self management ini berkaitan dengan Self Instructions and Self Praise. Self Instructions and Self Praise yaitu intruksi diri dan pujian diri. Intinya dengan instruksi diri individu dapat mengatakan dengan dirinya sendiri tentang hal yang

harus dilakukan. Setelah individu mengatakan pada dirinya sendiri apa yang harus dilakukan atau bagaimana melakukannya dalam situasi yang membutuhkan perilaku target tertentu kemudian individu dapat memuji dirinya sendiri dengan pernyataan yang positif.

Bimbingan dan konseling hendaknya mampu menyediakan layanan bagi peserta didik baik kuratif maupun preventif sebagai upaya membantu peserta didik dalam menerima dirinya. Langkah preventif yang harus dioptimalkan yaitu meningkatkan penerimaan diri peserta didik. Cara tersebut dilakukan agar peserta didik mampu memahami diri, potensi yang dimiliki, kelebihan dan kekurangan yang dimiliki. Strategi yang dapat diterapkan untuk membantu meningkatkan penerimaan diri yaitu layanan bidang bimbingan pribadi. Layanan bimbingan konseling bidang bimbingan pribadi menjadi upaya untuk meningkatkan penerimaan diri peserta didik. Untuk dapat memaksimalkan penyelesaian masalah mengenai penerimaan diri tentunya guru

bimbingan dan konseling melakukan layanan bimbingan dan konseling. Upaya meningkatkan penerimaan diri pada siswa tidak dapat dilakukan melalui konseling kelompok. Hal tersebut dikarenakan jam layanan bimbingan dan

konseling yang terbatas, sehingga membutuhkan media yang efektif dan inovatif.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang diterapkan adalah studi literatur atau dikenal sebagai kajian pustaka. Studi literatur menjadi proses mengumpulkan sumber bacaan, jurnal, maupun buku yang dilakukan dengan cara searching, dan dilanjutkan dengan menganalisis isi dari sumber bacaan sesuai dengan fokus masalah yang dibahas. Selain itu juga dapat mempergunakan jurnal, buku, jurnal ilmiah, prosiding, artikel, sekaligus sumber internet atau dikenal online sebagai kajian pustaka. Menurut Creswell & Poth (2016) menyatakan bahwa kajian literatur merupakan artikel yang berbentuk ringkasan tertulis yang

bersumber dari buku, jurnal maupun dokumen dan mendeskripsikan informasi serta teori yang berasal dari masa lampau atau saat ini yang disusun dalam bentuk dokumen atau informasi yang diperlukan. Peneliti dapat mengumpulkan data melalui buku dan beberapa referensi pendukung di internet menggunakan search engine Schollar dan Research Gate. Memperhatikan cara penulisan yang efektif agar sumber literatur yang diperoleh memiliki pembahasan yang kuat dan sesuai dengan topik dan tujuan penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penerimaan Diri

Menurut Chaplin, 2009; Nurviana, (2006) Penerimaan diri adalah

rasa bahagia dan puas terhadap apa yang ada pada dirinya sendiri. Penerimaan diri

juga merupakan perasaan sadar akan karakteristik yang ada pada diri. Serta penerimaan diri pada dasarnya perwujudan rasa puas terhadap kemampuan yang ada dalam diri dan sadar akan kekurangan yang ada. Penerimaan diri adalah kemampuan individu untuk dapat menerima dirinya dalam kondisi apapun dan individu berusaha untuk mengembangkan dirinya supaya menjadi individu yang lebih baik lagi (Hurlock, 2007).

Menurut Nelson dan Jones (Sobur, 2016) penerimaan diri merupakan penerimaan yang ada dalam diri tetapi tetap sadar akan kelebihan dan kekurangannya. Sedangkan menurut Aderson yang dikutip oleh Permatasari dan Gamayanti (Sugiarti, 2016) penerimaan diri merupakan individu yang dapat menerima dirinya sendiri, menerima kelebihan dan kekurangan individu itu sendiri. Berdasarkan definisi yang sudah dipaparkan beberapa ahli yang kemudian disimpulkan bahwa penerimaan diri merupakan upaya individu menerima dirinya baik kekurangan ataupun kelebihan individu terhadap individu tersebut. Serta

individu dapat menerima apa yang dimiliki dan yang tidak dimiliki.

Faktor-Faktor Penerimaan Diri

Menurut Hurlock (2002) ada beberapa faktor yang membentuk penerimaan diri seseorang, yaitu sebagai berikut:

- a. Pandangan baru yang realistis serta dapat dicapai. Individu harus memiliki ide yang akan dicapai supaya tidak mengalami kegagalan.
- b. Penilaian yang realistis mengenai kekuatan dan kelemahan. Seseorang pasti mempunyai kelebihan dan kekurangan masing-masing. Dan kelebihan dan kekurangan tersebut pasti berbeda dengan orang lain. Perbedaan tersebut dapat memunculkan perasaan kecemasan, tidak nyaman.
- c. Konsep diri. Setiap individu harus memiliki konsep diri. Supaya individu merasa dirinya mampu.

- d. Merasa puas dengan apa yang sudah dicapai dan individu dapat memperbaiki yang dianggap kurang.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat 4 faktor penerimaan diri yaitu ide yang realistik, penilaian mengenai kekuatan dan kelemahan, konsep diri dan perasaan puas atas apa yang sudah dicapai.

Ciri-Ciri Penerimaan Diri

Menurut Shereer (Ayuda, 2005) ciri-ciri yang menonjol pada individu yang menerima dirinya sendiri adalah:

- a. Individu memiliki kemampuan untuk menghadapi ujian yang ada di hidupnya. Individu mulai dapat mempercayai dirinya sendiri dan yakin bahwa ia dapat menghadapi kehidupan yang dijalaninya.
- b. Individu selalu berfikir positif. Artinya seseorang dapat menerima dirinya sendiri dan tidak berfikir yang negatif terhadap perkataan orang lain.

- c. Menganggap dirinya berharga sebagai seorang manusia yang sederajat dengan orang lain. Seseorang percaya bahwa setiap orang mempunyai derajat yang sama.
- d. Tidak malu dan tidak hanya memperhatikan dirinya. Individu mulai dapat membuka pikirannya sehingga individu tidak memakasakan pendapatnya untuk diterima oleh orang lain.
- e. Berani bertanggungjawab atas perilakunya sendiri. Individu dapat bertanggung jawab atas tindakan yang dilakukannya.
- f. Berperilaku menggunakan norma dirinya. Individu yang dapat menerima dirinya akan mempelajari mengenai kehidupan serta akan memahami keadaan yang ada pada dirinya. Keadaan tersebut seperti keadaan pikiran, kepribadian, keadaan perasaan.
- g. Mampu menerima komentar negatif maupun positif dari orang lain. Seseorang akan menerima kritikan orang lain. Baik kritikan

yang positif ataupun kritikan yang negatif.

Tidak menyalahkan dirinya sendiri dan tidak tergantung dengan yang dimiliki. Seseorang yang menerima dirinya sadar bahwa dirinya mempunyai keterbatasan. Keterbatasan tersebut tidak menjadikan individu rendah diri, tetapi sebaliknya individu akan berusaha untuk mengembangkan kelebihan yang dimilikinya.

Proses Penerimaan Diri

Menurut Garmer 2009 Proses penerimaan diri yaitu sebagai berikut:

a. Aversion

“Kebencian/Keengganan, Menghindari, Resisten”
Kebencian dapat membentuk perenungan sehingga muncul rasa ingin tahu untuk menghilangkan perasaan yang seharusnya tidak ada dalam diri. Misalnya kita memiliki fisik yang gemuk dan kita benci dengan fisik yang gemuk tetapi di sisi lain

kita tidak boleh membenci hal tersebut.

b. Curiosity “Melawan Rasa

Tidak Nyaman Dengan Perhatian” Yang dimaksud dengan melawan rasa tidak nyaman dengan perhatian yaitu individu sadar akan perasaannya sendiri dan individu memperhatikan diri sendiri terhadap hal yang dialaminya. Contohnya individu merasa insecure kemudian bertanya dengan dirinya sendiri seperti “kenapa sih aku harus merasa insecure” dan “kenapa insecure itu terjadi.

c. Tolerance “Menanggung

Derita Dengan Aman”
Toleransi yang dimaksud yaitu individu dapat menanggung rasa tidak nyaman yang dirasakan tetapi individu tersebut harus melawan perasaan tidak nyaman tersebut. Contohnya individu yang merasa insecure dan individu sadar

akan ke insecureannya namun ada niat untuk melawan rasa tersebut.

d. *Allowing* “Membiarkan Perasaan Datang dan Pergi” Ditahap ini individu akan mulai membiarkan perasaan tidak nyaman tersebut dan membiarkan perasaan itu pergi dengan sendirinya.

e. *Friendship* “Merangkul, Melihat, Nilai-Nilai Yang Tersembunyi” Ditahap ini individu mulai sadar diri dan pada tahap ini juga individu mulai dapat menerima dirinya.

Dari pendapat diatas dapat di simpulkan cara meningkatkan penerimaan diri meliputi 5 cara yang pertama yaitu kebencian/keengganan, menghindari, resisten. Yang kedua melawan rasa tidak nyaman dengan perhatian. Yang ketiga menanggung derita dengan aman. Yang keempat membiarkan

perasaan datang dan pergi. Yang kelima merangkul, melihat nilai-nilai yang tersembunyi.

Cara Meningkatkan Penerimaan Diri

Beberapa fenomena di lapangan yang menunjukkan individu kurang dalam menerima dirinya. Oleh karena itu terdapat cara untuk meningkatkan penerimaan diri menurut Tracy (2005) sebagai berikut :

- a. ***Pick a role model.*** Menjadikan orang lain sebagai contoh untuk meningkatkan penerimaan diri.
- b. ***Develop good work habits and to work efficiently and effectively toward the accomplishment of high value results.*** Melakukan pekerjaan dengan semaksimal mungkin supaya mendapatkan kepercayaan dari orang lain serta yakin akan kemampuan yang dimiliki.
- c. ***Be very aware of your image and the way you appear to people.*** Individu memberikan kesan yang bagus kepada orang lain serta individu sadar bahwa apa yang

dilakukan pasti akan dinilai oleh orang lain.

d. *Take complete responsibility for the various parts of your life.*

Seseorang harus belajar untuk bertanggung jawab atas apa yang dilakukan dengan cara tidak menolak orang lain, tidak mengeluh atas kritikan yang diberikan kepada orang lain.

e. *Interpreting events in a positive way.*

Individu diharuskan memiliki pikiran yang optimis dan setiap peristiwa dipandang secara positif.

f. *Become a habitual goal setter.*

Setiap individu pasti memiliki tujuan dalam kehidupan. Tujuan tersebut dituliskan dengan cara membuat langkah-langkah untuk dikembangkan.

g. *Practice the Law of Indirect Effort or reverse effort and*

Layanan Konseling Kelompok dalam Meningkatkan Penerimaan Diri

Prayitno (2015) mengemukakan jika layanan konseling kelompok pada dasarnya ialah layanan konseling perorangan yang dilakukan didalam

realize that everything you do.

Seseorang harus memiliki sifat yang ramah dengan orang lain, saling membantu antar individu serta melakukan hal yang positif.

Cara tersebut bertujuan untuk memperolah pengetahuan serta sikap untuk meningkatkan rasa nyaman pada diri. Hal ini bersangkutan dengan cara meningkatkan penerimaan diri seperti halnya untuk melatih siswa lebih bersyukur dengan yang dimiliki, melatih siswa untuk lebih menerima kekurangan, dan melatih siswa untuk tidak menjadikan orang lain sebagai patokan terhadap dirinya. Cara ini diharapkan saling berkolaborasi untuk meningkatkan penerimaan diri pada siswa.

suasana kelompok. Dimana ada konselor dan konseli, kelompok berjumlah minimal dua orang dan terjalin hubungan konseling dengan suasana yang hangat,

permissif, terbuka serta penuh keakraban. Menurut Gazda; Kurnanto (2014) mengungkapkan bahwa konseling kelompok yakni sebuah proses interpersonal yang dinamis dimana memusatkan dalam usaha untuk berfikir dan dalam berperilaku, serta melibatkan dalam fungsi terapi yang dimungkinkan guna berorientasi pada kenyataan, membersihkan jiwa, saling percaya, pengertian, pemeliharaan, bantuan dan penerimaan.

Tahap Konseling Kelompok

Menurut Priyatno (2017:54) menyatakan bahwa konseling kelompok menempuh tahap-tahap sebagai berikut:

- a. **Kegiatan Awal.** Pada tahap ini konselor mengumpulkan klien dengan menjelaskan maksud, tujuan serta manfaat dibentuknya kelompok. Sehingga klien paham

Teknik Self Managemet Untuk Meningkatkan Penerimaan Diri

1. Teknik Problem Solving

Teknik tersebut sebagai sebuah pendekatan kognitif memandang jika perilaku

maksud dari dibentuknya kelompok.

- b. **Kegiatan Peralihan.** Setelah dibentuknya kelompok dan konselor sudah menjalin kemistri dengan klien maka selanjutnya konselor memimpin kegiatan kelompok.
- c. **Kegiatan Pokok.** Kegiatan Pokok sama dengan Tahap Inti dimana konselor sudah melaksanakan kegiatan kelompok. Isi dari tahap inti cukup banyak, konselor harus menguasai kegiatan kelompok tersebut. Pada tahap ini memerlukan alokasi waktu yang lama.
- d. **Kegiatan Pengakhiran.** Jika dirasa sudah cukup konselor dapat mengakhiri kegiatan kelompok.

bermasalah timbul sebab pengolahan informasi yang tidak akurat maupun tidak efektif, kekurangan kemampuan dalam

berpikir dan sebab terdapat pikiran-pikiran negatif dalam diri seseorang yang belum terbukti faktanya. *Problem solving* yakni strategi perilaku kognitif yang mengajarkan orang cara guna mengatasi masalah pada kehidupan sehari-hari mereka. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa teknik pecahan masalah merupakan teknik yang pokok untuk hidup dalam masyarakat yang penuh dengan perubahan-perubahan (Tatiek Romlah, 2006). Menurut Setianingsih (2014) Pemecahan masalah (*problem solving*) merupakan suatu proses kreatif dimana individu menilai perubahan yang ada pada diri dan lingkungannya, membuat pilihan-pilihan baru, keputusan-keputusan atau penyesuaian yang selaras dengan tujuan dan nilai hidupnya.

Langkah-langkah *Problem solving*

a. Definisi dan formulasi masalah

Definisi masalah adalah langkah yang paling penting serta paling sulit pada *problem solving*. Tahap ini penting karena menetapkan sebuah kerangka pemikiran dan memahami masalah. Tujuan dari definisi masalah ialah untuk menggambarkan alasan mengapa situasi tertentu adalah masalah, serta untuk menentukan rangkaian tujuan serta tujuan yang realistis untuk membantu memadu upaya pemecahan masalah lebih lanjut. Dalam menemukan permasalahan dalam tahap definisi masalah melibatkan kegiatan seperti, mengumpulkan informasi, memisahkan fakta dan asumsi, dan mengidentifikasi faktor-faktor yang berkontribusi terhadap masalah.

b. Merancang dan memilih solusi

Pasca menyepakati masalah dengan bersama-sama, maka konseli didorong guna merancang serta memilih solusi dengan cara berpikir kreatif, luas

juga fleksibel. Pada tahap ini pada dasarnya, konseli diajarkan berbagai strategi curah pendapat, hal tersebut bertujuan untuk membantu individu dalam rangka meningkatkan kemungkinan bahwa ide yang paling efektif pada akhirnya diidentifikasi.

c. Evaluasi

Tujuan dari evaluasi adalah untuk memantau dan mengevaluasi efektivitas rencana solusi dan memecahkan masalah jika hasilnya tidak memuaskan.

Kelebihan teknik *problem solving*:

- 1) Pemecahan masalah teknik yang relatif bagus untuk lebih memahami isi pelajaran.
- 2) Bisa menantang kemampuan siswa serta memberikan kepuasan untuk menemukan pengetahuan baru bagi siswa.
- 3) Dapat menambah aktivitas pelajaran siswa.
- 4) Membantu siswa bagaimana mentransfer pengetahuan

mereka guna memahami masalah pada kehidupan sesungguhnya.

- 5) Membantu siswa untuk mengembangkan pengetahuan barunya dan bertanggungjawab dalam pembelajaran yang mereka lakukan.

Sedangkan menurut Djamarah (2006) langkah-langkah pemecahan masalah, sebagai berikut:

- a. Adanya masalah yang jelas untuk dipecahkan. Masalah ini harus tumbuh dari siswa sesuai dengan taraf kemampuannya.
- b. Mencari data atau keterangan yang dapat digunakan untuk memecahkan masalah tersebut.
- c. Menetapkan jawaban sementara dari masalah tersebut.
- d. Menguji kebenaran jawaban sementara tersebut. Dalam langkah ini siswa harus berusaha memecahkan masalah segingga benar-benar yakin bahwa jawaban tersebut benar-benar cocok.

- e. Menarik kesimpulan, yang berarti siswa harus sampai kepada kesimpulan terakhir tentang jawaban dari masalah tadi

Kelebihan Teknik *Problem Solving*

Djamarah (2006) mengemukakan beberapa kelebihan menggunakan teknik *problem solving*, antara lain:

- 1) Teknik ini dapat membuat pendidikan di sekolah menjadi lebih relevan dengan kehidupan khususnya dengan dunia kerja.
- 2) Proses belajar mengajar melalui pemecahan masalah dapat membiasakan para siswa menghadapi dan memecahkan masalah secara terampil, apabila menghadapi permasalahan di dalam kehidupan keluarga, bermasyarakat, dan bekerja kelak, suatu kemampuan yang sangat bermakna bagi kehidupan manusia.
- 3) Teknik ini merangsang pengembangan kemampuan berpikir siswa secara kreatif dan menyeluruh, karena dalam proses

belajarnya siswa banyak melakukan mental dengan menyoroti permasalahan dari berbagai segi dalam rangka pemecahan.

Kekurangan Teknik *Problem Solving*

Kekurangan teknik *problem solving* menurut Djamarah (2006), sebagai berikut:

- 1) Menentukan suatu masalah yang tingkat kesulitannya sesuai dengan tingkat berpikir siswa, tingkat sekolah dan kelasnya serta pengetahuan dan pengalaman yang telah dimiliki siswa, sangat memerlukan kemampuan dan keterampilan guru. Terkadang orang lain beranggapan salah kaprah terhadap teknik pemecahan masalah yang hanya cocok untuk digunakan pada tingkat SLTP, SLTA, dan PT saja. Padahal, untuk siswa SD sederajat juga bisa dilakukan dengan tingkat kesulitan permasalahan disesuaikan dengan taraf kemampuan berpikir.
- 2) Proses belajar mengajar dengan menggunakan teknik ini sering memerlukan waktu yang cukup

banyak dan sering terpaksa mengambil waktu pelajaran lain.

- 3) Mengubah kebiasaan siswa belajar dengan mendengarkan dan menerima informasi dari guru menjadi belajar dengan banyak berpikir memecahkan permasalahan sendiri atau kelompok, yang kadang-kadang memerlukan berbagai sumber belajar, merupakan kesulitan tersendiri bagi siswa.

2. Teknik Reframing

Reframing merubah sudut pandang konseptual atau emosional kepada sebuah kondisi serta mengubah maknanya dengan memposisikannya pada sebuah kerangka kerja kontekstual lain yang juga cocok terhadap fakta-fakta yang sama dari situasi sebenarnya (Erford, 2016). Menurut Brander & Grinder (Ummu, 2019), *reframing* yakni sebuah usaha guna membingkai kembali kejadian, dengan merubah sudut pandang tanpa merubah kejadian/ peristiwa yang terjadi. Manusia didominasi oleh prinsip yang mengatakan jika emosi serta pemikiran berinteraksi di dalam jiwa dan mempunyai kecenderungan

yang inheren guna jadu rasional dan irasional serta jika gangguan perilaku bisa muncul sebab terdapat kesalahan dalam berpikir. Sementara Erford, (2016), menerangkan jika pada hakikatnya *reframing* bekerja berlandaskan premis jika masalah perilaku dan emosi bukan diakibatkan dari kejadian namun oleh bagaimana kejadian tersebut dilihat. Teknik *reframing* pun melibatkan asumsi jika orang mempunyai seluruh sumber daya yang diperlukannya guna menciptakan perubahan yang diharapkan guna membingkai kembali pemikiran atau menyusun lagi persepsi individu dari pemikiran yang irasional jadi rasional. Reframing adalah membingkai ulang sebuah kejadian dengan merubah sudut pandang, tanpa mengubah kejadiannya itu sendiri (Daurie, 2010).

Teknik *reframing* mempunyai banyak tujuan yang dengannya dapat mengubah seseorang menjadi lebih baik. Fokus dari teknik *reframing* terletak pada alasan yang salah dan keyakinan serta kesimpulan yang

tidak logis. Tujuannya adalah mengubah keyakinan irasional atau pernyataan diri negatif (Erina, 2013). Menurut Kadek dkk; Fitria (2019) teknik *reframing* mempunyai tujuan sebagai berikut:

- a) Untuk memperluas gambaran tentang dunianya dan untuk memungkinkannya persepsi situasinya secara berbeda dengan cara yang lebih konstruktif.
- b) Memberikan cara pandang yang baru dan positif.
- c) Mengubah keyakinan, pikiran, cara pandang konseling dari negatif irasional menjadi positif rasional.
- d) Membingkai ulang cara pandang konseling (Sebuah masalah sebagai peluang, sebuah kelemahan sebagai kekuatan, sebuah kemustahilan sebagai kemungkinan yang jauh, kemungkinan yang jauh sebagai kemungkinan yang dekat, penindasan sebagai sesuatu yang netral, perbuatan buruk karena kurangnya pemahaman).

Tahap-tahap Teknik *Reframing*

Menurut Cormier; Ferdina (2019) jika ada enam tahapan pada pelaksanaan *reframing*, antara lain:

a. Rasional Strategi

Rasional dipakai pada teknik *reframing* dimaksudkan guna meyakinkan konseli jika persepsi atau retribusi masalah bisa mengakibatkan tekanan emosi. Tujuannya yakni supaya konseli memahami alasan atau gambaran singkat tentang strategi *reframing* serta guna meyakinkan konseli jika cara pandang kepada sebuah masalah bisa mengakibatkan tekanan emosi.

b. Identifikasi persepsi dan persamaan konseli pada situasi masalah

Identifikasi persepsi yakni sebuah tahapan guna mengidentifikasi persepsi atau pikiran-pikiran yang timbul pada situasi yang memunculkan kecemasan, selain itu tahapan identifikasi persepsi pun dimaksudkan guna membantu untuk menghadapi situasi masalah pada konseli. Dalam tahap ini konselor membantu konseli menyadari apa

yang dengan sendirinya timbul pada situasi masalah yang sedang dihadapi. Konselor bisa memakai *imagery* atau bermain peran (*role play*) guna mengenang lagi sebuah situasi dalam rangka menyadari apa yang mereka perhatikan dengan pertanyaan dibawah ini: “Apakah yang kamu perhatikan sekarang?”, “Apakah kamu menyadari sekarang?”. Kegiatan berikutnya melakukan identifikasi serta analisis kepada persepsi atau pikiran konseli yang mempunyai tekanan atau situasi yang memunculkan kecemasan. Konselor pun membantu konseli melihat perubahan pada suara, perasaan, dan sensasi pasif yang disengaja oleh konseli yang mempengaruhi reaksi konseli terhadap situasi.

c. Mengenang kembali dengan sengaja persepsi yang memunculkan masalah

Setelah konseli sadar kepada apa yang dengan otomatis jadi perhatian, konseli dimohon mengenang lagi sebuah situasi masalah serta persepsi yang timbul kepada situasi itu. Contohnya seorang

anak yang jengkel terhadap ibunya, maka anak itu diminta mengenang ibunya (bisa melalui *role play* atau *imagery*), maka ia akan mengatakan “Ibu saya cerewet, melebihi anjing penjaga”. Dalam tahap ini butuh beberapa kali latihan atau penugasan atau pekerjaan rumah untuk menjelaskan peran akan fitur-fitur persepsi terpilih guna bisa memerankan kondisi kecemasan yang sudah diidentifikasi.

d. Identifikasi persepsi alternatif

Identifikasi tersebut dimaksudkan guna memilih persepsi alternatif atau sudut pandang baru selaku pengganti dari persepsi terdahulu. Konselor membantu konseli merubah fokus perhatian kepada persepsi terpilih pada kondisi masalah yang sedang dihadapi oleh konseli. Saat persepsi alternatif bisa dimunculkan maka persepsi lama konseli sukar dipertahankan.

e. Modifikasi persepsi pada situasi masalah

Modifikasi persepsi bisa dijalankan lewat bermain peran atau

imagery. Konselor meminta konseli untuk mengenang peristiwa kembali serta memunculkan persepsi alternatif. Tahap tersebut perlu beberapa kali pertemuan antara konselor dan konseli.

f. Pekerjaan rumah dan tindak lanjut

Konselor mendorong konseli untuk melakukan apa yang telah dilakukan selama proses konseling ke dalam dunia nyata untuk berlatih dalam melakukan perubahan secara cepat dari persepsi lama ke persepsi atau sudut pandang yang baru dan menerapkannya dalam kondisi yang nyata atau sebenarnya. Jadi pada tahap ini konseli sudah mulai belajar untuk mengaplikasikan dalam berpersepsi dalam menghadapi masalah.

3. Teknik Self Management

Menurut Komalasari, dkk (2016) Pengelolaan diri yaitu individu yang dapat mengatur dirinya sendiri. Sedangkan menurut Ardini (2017) self management yaitu individu yang dapat mengendalikan dirinya sendiri,

seperti dapat mengendalikan perihal emosi, pikiran dan lainnya.

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa self management yaitu individu yang dapat menerima dirinya sendiri, tidak hanya itu penerimaan diri yaitu individu yang dapat mengendalikan dirinya.

Tahapan self management

Menurut Komalasari, dkk (2016) menyatakan bahwa tahapan Self management meliputi:

- a. **Pemantauan diri (self monitoring).** Konseli mencatat dan mengamati tingkah laku dirinya ketika sedang berinteraksi dengan lingkungan atau dengan orang lain. Konseli juga dapat mencatat perilaku dirinya yang menyimpang serta dapat memberikan konsekuensi atas perilakunya tersebut.
- b. **Reinforcement yang positif (self reward).** Pada tahap pemantuan diri tadi konseli menghasilkan konsekuensi kemudian pada tahap ini konseli

lebih memperkuat perilakunya melalui konsekuensi yang sudah dibuat. Serta konseli lebih mengarahkan perilaku ke arah yang diinginkan.

- c. Kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (self contracting).** Pada tahap ini konseli mengubah perilaku dengan melihat tujuan yang diinginkan. Ada beberapa langkah di dalam self contracting meliputi (1) konseli dapat membuat rencana untuk mengubah perilaku, pikiran, dll (2) konseli yakin akan semua yang diubah (3) konseli meminta bantuan anggota keluarga dan teman untuk melakukan program self management (4) konseli akan menanggung resiko yang akan diterima (5) semua yang konseli harapkan semata-mata untuk konseli itu sendiri (6) konseli menuliskan peraturan untuk dirinya sendiri ketika sedang melakukan self management.

- d. Penguasaan terhadap rangsangan (self control).** Pada self control ini konseli mengevaluasi penggunaan self management mengenai perilaku yang diinginkan. Kemudian pada tahap ini konseli diharapkan mempertahankan perilaku yang diinginkan.

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat 4 tahapan dalam self management yang pertama yaitu Pemantauan diri (self monitoring) dimana konseli dapat memantau dirinya sendiri dengan cara mencatat sifat bermasalah apa yang sudah dilakukan, dan mencatat perilaku konseli dengan orang lain. Yang kedua yaitu Reinforcement yang positif (self reward) dimana konseli membuat konsekuensi terkait perilaku yang sudah dilakukan, konseli juga dapat melakukan hal yang diinginkan. Yang ketiga yaitu Kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (self contracting) dimana konseli mempunyai tujuan dalam hidup dan konseli harus mengarahkan dirinya untuk mencapai tujuan tersebut. Yang terakhir yaitu Penguasaan terhadap rangsangan (self

control) dimana pada tahap terakhir ini konseli dapat mengevaluasi hasil dari menerapkan self management tersebut,

dan konseli diharapkan dapat mempertahankan perilaku yang diinginkan.

KESIMPULAN

Penerimaan diri merupakan upaya individu menerima dirinya baik kekurangan ataupun kelebihan individu terhadap individu tersebut. Serta individu dapat menerima apa yang dimiliki dan yang tidak dimiliki. Dengan adanya penerimaan diri, siswa akan mampu menerima dirinya sendiri dengan segala kekurangan dan kelebihan yang siswa tersebut punya. Dan supaya siswa tidak menjadikan orang lain sebagai patokan kesempurnaan. Untuk meningkatkan penerimaan diri pada siswa, diperlukan upaya bagi guru BK/ Konselor yakni dengan memberikan layanan bimbingan dan konseling. Layanan yang diberikan yakni dengan layanan konseling kelompok yang dapat melatih siswa supaya lebih menerima dirinya dan dapat bersyukur dengan apa yang dimiliki. Layanan yang bisa diberikan yakni dengan layanan

konseling kelompok yang bisa melatih siswa supaya lebih menerima dirinya sendiri. Layanan konseling kelompok yang diberikan dengan berbagai teknik-teknik seperti teknik *problem solving*, pada teknik ini melatih peserta didik untuk menemukan dan menentukan alternatif-alternatif yang dapat menyelesaikan masalah yang sedang dialami. Teknik *reframing*, teknik ini melatih peserta didik guna melihat suatu permasalahan dari berbagai sudut pandang alhasil peserta didik dapat mengambil keputusan yang sesuai. Dan teknik *self management*, dalam teknik ini peserta didik dapat mengendalikan dirinya sendiri. Mengendalikan dalam segala hal seperti mengendalikan apa yang harus dilakukan dan yang tidak dilakukan.

Dengan adanya Teknik-teknik konseling kelompok dapat membantu guru bimbingan dan konseling/ Konselor dalam pemberian layanan konseling kelompok akan lebih kreatif dan inovatif. Pada penerimaan diri, siswa harus mampu menerima dirinya sendiri dan

harus memiliki pikiran yang positif. Sehingga teknik-teknik yang dipakai oleh guru bimbingan dan konseling/ Konselor dapat memberikan siswa menjadi lebih dapat menerima dirinya dan bersyukur atas apa yang sudah dimiliki.

SARAN

Diharapkan dalam memberikan layanan konseling kelompok, Guru BK/ Konselor dapat menggunakan Teknik yang berbeda lebih kreatif, inovatif dan menarik serta disesuaikan dengan permasalahan yang akan dibahas. Sehingga tujuan layanan akan tersampaikan dan pemberian layanan terlaksana secara optimal. Diharapkan juga konseli atau peserta didik dapat menerapkan sifat bersyukur dan menerima dirinya sendiri dengan segala kekurangan maupun kelebihan.