

**EFEKTIVITAS LAYANAN INFORMASI DENGAN MENGGUNAKAN  
SUGESTI UNTUK MENINGKATKAN KONSEP DIRI SISWA**

**SKRIPSI**

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Bimbingan dan Konseling  
sebagai Salah Satu Persyaratan untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*

**Dosen Pembimbing:**  
**Prof. Dr. Neviyarni S., M.S.**  
**Ifdil, S.HI., S.Pd., M.Pd., Kons.**



Oleh,

**SEKAR AYU RAKHMANISHATI**  
**1100488/2011**

**JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2016**

PERSETUJUAN SKRIPSI

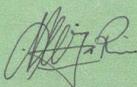
EFEKTIVITAS LAYANAN INFORMASI DENGAN MENGGUNAKAN SUGESTI  
UNTUK MENINGKATKAN KONSEP DIRI SISWA

Nama : Sekar Ayu Rakhmanishati  
NIM/BP : 1100488/ 2011  
Jurusan : Bimbingan dan Konseling  
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang, April 2016

Disetujui Oleh:

Pembimbing I



Prof. Dr. Neviyarni S., M.S.  
NIP. 19551109 198103 2 003

Pembimbing II



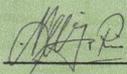
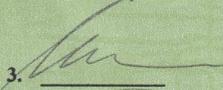
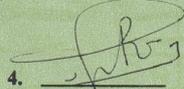
Ifdil, S.HI., S.Pd., M.Pd., Kons.  
NIP. 19811211 200912 1 002

**PENGESAHAN**

*Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi  
Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan  
Universitas Negeri Padang*

**Judul** : Efektivitas Layanan Informasi dengan Menggunakan Sugesti untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa  
**Nama** : Sekar Ayu Rakhmanishati  
**NIM/BP** : 1100488/ 2011  
**Jurusan** : Bimbingan dan Konseling  
**Fakultas** : Ilmu Pendidikan

Padang, April 2016

Tim Penguji	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Prof. Dr. Neviyarni S., M.S.	1. 
2. Sekretaris	: Ifdil, S.HI., S.Pd., M.Pd., Kons.	2. 
3. Anggota	: Dr. Marjohan, M.Pd., Kons.	3. 
4. Anggota	: Dr. Yarmis Syukur, M.Pd., Kons.	4. 
5. Anggota	: Drs. Yusri, M.Pd., Kons.	5. 

**SURAT PERNYATAAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, April 2016  
Yang Menyatakan,



*Sekar Ayu Rakhmanishati*  
Sekar Ayu Rakhmanishati

## ABSTRAK

**Sekar Ayu Rakhmanishati. 2016. *Efektivitas Layanan Informasi dengan Menggunakan Sugesti untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa*. Padang: Jurusan BK FIP UNP.**

Konsep Diri yang negatif merupakan awal dari berbagai permasalahan terutama dalam berperilaku sehingga kehidupan efektif sehari-hari terganggu. Penerapan sugesti pada layanan bimbingan dan konseling dapat digunakan untuk meningkatkan konsep diri siswa. Penelitian ini bertujuan mengungkap efektivitas penerapan sugesti pada layanan informasi untuk meningkatkan konsep diri siswa.

Jenis penelitian ini termasuk penelitian *Quasy-Experiment* dengan rancangan *The Non Equivalent Control Group*. Subjek penelitiannya adalah siswa SMA Negeri 2 Padang, dengan kelas X IPS 1 sebagai kelompok eksperimen dan kelas X IPS 2 sebagai kelompok kontrol. Instrumen yang digunakan adalah instrumen konsep diri. Data tentang konsep diri siswa dikumpulkan saat *Pretest* dan *Posttest*, kemudian dianalisis menggunakan rumus *Wilcoxon Signed Ranks test* dan *Kolmogorov-Smirnov Two Independet Sampel* dengan bantuan program *Statistical Product and Service Solution (SPSS)* versi 20.

Temuan dari penelitian ini yaitu: (1) Konsep diri siswa kelompok kontrol dan eksperimen berada pada kategori cukup positif untuk indikator fisik dan akademik serta positif untuk indikator sosial, (2) konsep diri siswa kelompok eksperimen setelah diberikan layanan informasi dengan sisipan sugesti berada pada kategori positif untuk indikator fisik serta sangat positif untuk indikator sosial dan akademik, sedangkan kelompok kontrol setelah diberikan layanan informasi tanpa sisipan sugesti berada pada kategori cukup positif untuk indikator fisik dan akademik serta positif untuk indikator sosial, (3) terdapat perbedaan yang signifikan konsep diri siswa kelompok eksperimen sebelum dan sesudah mengikuti kegiatan layanan informasi dengan penerapan sugesti, (4) tidak terdapat perbedaan yang signifikan konsep diri siswa kelompok kontrol sebelum dan sesudah mengikuti kegiatan layanan informasi, (5) terdapat perbedaan yang signifikan konsep diri siswa pada kelompok eksperimen yang mengikuti kegiatan layanan informasi dengan penerapan sugesti dengan kelompok kontrol sesudah mengikuti layanan informasi.

Berdasarkan temuan di atas, dapat disimpulkan bahwa penerapan sugesti efektif digunakan pada layanan informasi untuk meningkatkan konsep diri siswa, oleh karena itu guru BK disarankan dapat menggunakan layanan informasi dengan penerapan sugesti untuk membantu meningkatkan konsep diri siswa.

**Kata Kunci: Layanan Informasi, Sugesti, Konsep Diri**

## KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Efektivitas Penerapan Sugesti dalam Layanan Informasi untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa”**. Kemudian shalawat dan salam penulis kirimkan buat junjungan Nabi Muhammad SAW sebagai tauladan selama hidup di dunia ini.

Skripsi ini ditulis dalam rangka memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu (S1) pada Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang. Penulisan ini terlaksana berkat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, baik berupa moril maupun materil. Untuk itu pada kesempatan ini penulis ucapkan terima kasih yang tulus kepada:

1. Bapak Dr. Marjohan, M.Pd., Kons., sebagai ketua jurusan Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan izin terhadap skripsi ini.
2. Ibu Dr. Syahniar, M.Pd., Kons., sebagai sekretaris jurusan Bimbingan dan Konseling.
3. Ibu Prof. Dr. Neviyarni S, M.S dan Bapak Ifdil, S.Hi, S.Pd, M.Pd., Kons., sebagai pembimbing yang telah membimbing penulis dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Ibu Dr. Yarmis Syukur, M.Pd., Kons., Bapak Dr. Marjohan, M. Pd., Kons., Bapak Drs. Yusri, M.Pd., Kons., selaku tim penguji.

5. Bapak/Ibu dosen dan staf jurusan Bimbingan dan Konseling yang telah membantu penulis dalam perkuliahan sehingga dapat menyelesaikan studi dengan baik.
6. Almh. Mae (Uswatun Khasanah), Pae (Tarjono) dan adik (Yoga) yang selalu mendoakan, memotivasi dan memfasilitasi serta kesediaan dalam membantu penulis untuk menyelesaikan studi ini.
7. Mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling FIP UNP, rekan-rekan angkatan 2011 dan senior yang telah memberikan motivasi, masukan yang berharga dalam penulisan skripsi ini.

Penulis telah berupaya dengan maksimal untuk menyelesaikan skripsi ini, namun jika terdapat baik dalam penulisan maupun isi kepada para pembaca, penulis mengharapkan saran dan kritikan yang sifatnya membangun demi perbaikan dimasa yang akan datang.

Padang, Maret 2016

Peneliti

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>iv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>viii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. LatarBelakangMasalah.....	1
B. IdentifikasiMasalah .....	5
C. BatasanMasalah.....	6
D. RumusanMasalah .....	6
E. Pertanyaan Penelitian .....	6
F. TujuanPenelitian .....	7
G. ManfaatPenelitian .....	7
<b>BAB II KAJIAN TEORI</b>	
A. KonsepDiri	
1. PengertianKonsepDiri .....	9
2. PembentukanKonsepDiri.....	10
3. JenisKonsepDiri .....	13
4. FungsiKonsepDiri .....	15
5. UpayaMeningkatkanKonsepDiri.....	16
B. LayananInformasi	
1. PengertianLayananInformasi.....	19
2. TujuanLayananInformasi .....	19
3. MateriLayananInformasi.....	21
4. MetodeLayananInformasi .....	22
5. PelaksanaanLayananInformasi.....	23

C. Sugesti	
1. Pengertian Sugesti .....	25
2. Pentingnya Sugesti .....	26
3. Cara Membuat Kalimat Sugesti .....	27
D. Layanan Informasi Penerapan Sugesti untuk Meningkatkan Konsep Diri .....	31
E. Kerangka Konseptual .....	33
F. Hipotesis .....	34
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	35
1. Rancangan Penelitian .....	35
2. Pelaksanaan Penelitian .....	36
B. Populasi dan Sampel .....	37
1. Populasi .....	37
2. Sampel .....	38
C. Defenisi Operasional Variabel .....	39
D. Instrumen Pengumpulan Data .....	40
E. Teknik Analisis Data .....	41
<b>BAB IV: HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data Hasil Penelitian .....	43
B. Pengujian Hipotesis .....	53
C. Deskripsi Layanan .....	59
D. Pembahasan .....	64
<b>BAB V: PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan .....	68
B. Saran .....	69
<b>KEPUSTAKAAN .....</b>	<b>71</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>74</b>

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
Gambar 1.Kerangka konseptual.....	33

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
Tabel 1. Rencana Layanan Informasi.....	37
Tabel 2. Kriteria Interpretasi Skor .....	34
Tabel 3. Konsep Diri Siswa pada Indikator Fisik, Sosial dan Akademik Kelompok Eksperimen Sebelum Diberikan Layanan Informasi dengan Penerapan Sugesti .....	44
Tabel 4. Konsep Diri Siswa pada Indikator Fisik, Sosial dan Akademik Kelompok Eksperimen Setelah Diberikan Layanan Informasi dengan Penerapan Sugesti .....	46
Tabel 5. Konsep Diri Siswa pada Indikator Fisik, Sosial dan Akademik Kelompok Kontrol Sebelum Diberikan Layanan Informasi .....	48
Tabel 6. Konsep Diri Siswa pada Indikator Fisik, Sosial dan Akademik Kelompok Kontrol Sebelum Diberikan Layanan Informasi.....	50
Tabel 7. Perbedaan Konsep Diri Siswa Kelompok Eksperimen dan Kontrol pada Indikator Fisik, Sosial dan Akademik .....	52
Tabel 8. Hasil Analisis <i>Wilcoxon</i> Perbedaan Konsep Diri Siswa Kelompok Eksperimen.....	54
Tabel 9. Arah Perbedaan Konsep Diri Siswa Kelompok Eksperimen.....	55
Tabel 10. Hasil Analisis <i>Wilcoxon</i> Perbedaan Konsep Diri Siswa Kelompok Kontrol .....	56
Tabel 11. Arah Perbedaan Konsep Diri Siswa Kelompok Kontrol .....	57
Tabel 12. Hasil <i>Kolmogrov-Smirnov</i> Dua Sampel Perbedaan Peningkatan Konsep Diri Siswa Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol..	58

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
Lampiran 1. Kisi-kisi Instrumen Konsep Diri Siswa .....	74
Lampiran 2. Instrumen Konsep Diri Siswa .....	75
Lampiran 3. Tabulasi Data Instrumen Uji Coba .....	81
Lampiran 4. Hasil Uji Coba Instrumen .....	85
Lampiran 5. Tabulasi Data <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen .....	87
Lampiran 6. Tabulasi Data <i>Pretest</i> Kelompok Kontrol .....	88
Lampiran 7. Tabulasi Data <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen .....	89
Lampiran 8. Tabulasi Data <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol .....	90
Lampiran 9. Hasil Analisis Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen	91
Lampiran 10. Hasil Analisis Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol.	92
Lampiran 11. Perbandingan Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	93
Lampiran 12. RPL dan Materi Layanan Informasi dengan Penerapan Sugesti untuk Kelompok Eksperimen.....	94
Lampiran 13. Daftar Hadir Kelompok Eksperimen.....	134
Lampiran 14. Daftar Hadir Kelompok Kontrol .....	141
Lampiran 15. Dokumentasi Pelaksanaan Layanan .....	148
Lampiran 16. Surat Izin Penelitian.....	155
Lampiran 17. SuratKeterangantelahMelakukanPenelitian.....	157

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Pendidikan merupakan suatu proses untuk membimbing individu mencapai manusia yang seutuhnya untuk mencapai cita-cita, sebagaimana yang diamanahkan dalam Undang-undang Sistem Pendidikan Nasional No. 20 Pasal 1 Ayat 1 Tahun 2003:

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan serta keterampilan yang diperlukan dirinya, bangsa dan negara.

Pendidikan terdiri dari pendidikan formal, informal, dan non formal seperti yang dinyatakan dalam Undang-undang Sistem Pendidikan Nasional No. 20 Tahun 2003, bahwa sekolah merupakan tempat berlangsungnya pendidikan secara formal. Sekolah berperan untuk mempersiapkan siswa untuk mengembangkan potensi-potensi yang ada dalam dirinya melalui proses pembelajaran. Seperti yang dinyatakan oleh Elida Prayitno (2006:15), yaitu:

Sekolah sebagai lembaga pendidikan formal bertanggung jawab dalam menunjang keberhasilan peserta didiknya menjalankan tugas-tugas perkembangan dengan baik, dan menyediakan program yang menarik, menyenangkan, menantang, membangun motivasi dan memberi kesempatan kepada siswa untuk melakukan kegiatan positif.

Berdasarkan pernyataan di atas, diketahui bahwa sekolah berperan dalam mempengaruhi perkembangan diri siswa sebagai peserta didik maupun sebagai individu yang sedang berkembang. Upaya mewujudkan pendidikan nasional merupakan tanggung jawab semua bidang keilmuan, maka

dibutuhkan tenaga pendidik yang profesional pada masing-masing bidang, termasuk guru bimbingan dan konseling. Melalui pelayanan Bimbingan dan Konseling (BK) yang merupakan suatu komponen penting pendidikan di sekolah, guru BK dapat membantu mencapai tujuan pendidikan yaitu membantu mengembangkan potensi siswa dengan optimal.

Menurut Andi Mappiere (1999:23) “Siswa SMA sedang memasuki tahap perkembangan remaja”. Masa remaja merupakan masa peralihan dari kanak-kanak menuju dewasa. Dimana dalam masa ini seorang individu mengalami situasi yang membingungkan, disatu pihak ia masih anak-anak namun di pihak lain ia harus bertingkah laku dewasa, dan merupakan masa pencarian jati diri. Sebagai remaja, siswa sering mengalami beberapa hambatan yang berasal dari dalam dan luar diri. Salah satu hambatan terbesar dari dalam diri siswa adalah bagaimana siswa memahami diri.

Pemahaman diri ini berkaitan erat dengan konsep diri, seperti yang dikemukakan Epstein, dkk (dalam Elida Prayitno, 2006:121) “Konsep diri (*self concept*) sebagai pendapat atau perasaan atau gambaran seseorang tentang dirinya sendiri baik yang menyangkut materi, fisik (tubuh) maupun psikis (sosial, emosional, moral, dan kognitif) yang dimiliki seseorang”. Selanjutnya Hurlock (2003:234) mengemukakan bahwa “Konsep diri merupakan gambaran yang dimiliki individu tentang dirinya: meliputi karakteristik fisik, sosial, psikologis, emosional, aspirasi, dan prestasi”.

Dengan menyadari keberadaan diri seseorang dapat mengarahkan dirinya. Pendapat atau gambaran seseorang tentang dirinya akan menentukan

bagaimana individu akan bertindak dalam hidup, apabila individu tersebut berfikir bahwa dirinya bisa, maka individu tersebut cenderung sukses dan apabila individu berpikir akan gagal, maka individu telah menyiapkan diri untuk gagal (Hengki Yandri, 2010:6).

Menurut Alex Sobur (2003:510) “Konsep diri terbentuk berdasarkan persepsi seseorang tentang sikap orang lain terhadap diri”. Seorang anak mulai belajar berpikir dan memahami diri seperti yang telah ditentukan oleh orang lain dalam lingkungan; seperti orang tua, guru, atau teman-temannya. Apabila seorang guru mengatakan secara terus menerus pada siswanya bahwa ia kurang mampu, maka hal tersebut membuat anak mempunyai konsep diri yang negatif.

Berdasarkan hasil penelitian Hengki Yandri (2010), diperoleh hasil 51,94% siswa belum memiliki konsep diri yang baik. Selain itu, dalam penelitian yang dilakukan oleh Syamsul Hayati (2014), konsep diri siswa berada dikategori kurang baik pada aspek moral. Sejalan dengan itu penelitian Hesty Rahmawati (2012) mengungkapkan bahwa sebanyak 44,44% siswa belum memiliki konsep diri yang bagus.

Didukung hasil wawancara dengan 5 orang siswa yang dilakukan pada tanggal 26 Februari 2015 di SMA Negeri 2 Padang ditemukan ada beberapa siswa yang tidak percaya diri, merasa dirinya tidak menarik, bersikap apatis dan acuh tak acuh di dalam kelas, merasa dikucilkan atau diremehkan orang lain, tidak mau mengajukan pertanyaan pada guru dan menjawab pertanyaan guru dikarenakan takut salah, diejek atau ditertawakan. Berdasarkan

wawancara dengan 2 orang guru BK, 1 wali kelas mengatakan ada beberapa siswa yang tidak percaya diri, terlambat, dalam belajar kurang memperhatikan dengan serius, kurang bertanggung jawab atas tugas yang diberikan, sering mencontek tugas teman bahkan ada yang mencontek saat ujian, selain itu dalam hubungan sosial siswa kurang mampu menghargai orang lain seperti sering berkata kotor dan mengejek teman.

Berbagai cara untuk mengatasi masalah di atas dapat dilakukan oleh seluruh personil sekolah dengan disiplin ilmu masing-masing. Untuk meningkatkan konsep diri siswa, guru BK dapat menerapkan berbagai pendekatan baik secara individual, kelompok, maupun klasikal. Layanan klasikal berupa layanan informasi telah dilaksanakan di SMA Negeri 2 Padang, namun belum efektif dan optimal. Menggunakan sugesti dalam pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling dapat menjadi alternatif dalam upaya meningkatkan konsep diri siswa.

Sugesti merupakan sebuah pesan yang dibuat untuk mempengaruhi pikiran maupun tindakan (Isa Almatin, 2010:140). Kata-kata yang diucapkan memiliki dampak yang sangat besar terhadap pendengar, sesuai dengan pendapat Jack Canfield & Mark Viktor Hansen (dalam Ibrahim Elfiky, 2014:4) yaitu:

Manusia menghadapi lebih dari 60.000 pikiran. Satu-satunya yang dibutuhkan sejumlah besar pikiran adalah pengarahannya. Jika arahan yang diberikan bersifat negatif, maka sekitar 60.000 pikiran akan keluar dari memori ke arah negatif. Sebaliknya, jika pengarahannya positif maka sejumlah pikiran yang sama juga akan keluar dari ruang memori ke arah yang positif.

Berdasarkan pendapat di atas, penulis mengambil kesimpulan bahwa sugesti dapat menjadi alternatif untuk meningkatkan konsep diri siswa. Penulis mencoba menggunakan layanan informasi sebagai sarana dalam menggunakan sugesti untuk meningkatkan konsep diri siswa.

Berdasarkan fenomena dan permasalahan yang terjadi di SMA Negeri 2 Padang, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “**Efektivitas Layanan Informasi dengan Menggunakan Sugesti untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa**”.

#### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan, dapat diidentifikasi berbagai permasalahan yang ada, sebagai berikut.

1. Ada beberapa siswa yang tidak percaya diri dan merasa dirinya kurang menarik.
2. Ada beberapa siswa yang tidak percaya dengan kemampuan yang dimiliki.
3. Ada beberapa siswa yang menarik diri dari lingkungan pertemanan.
4. Ada beberapa siswa yang suka mengisolasi diri, kurang aktif dalam kegiatan belajar.
5. Ada beberapa siswa yang kurang menghargai orang lain.
6. Layanan informasi sudah diberikan namun tidak efektif dan optimal.
7. Belum diterapkannya sugesti dalam pemberian layanan informasi.

### **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka penelitian ini dibatasi dengan mengkaji peningkatan konsep diri siswa melalui layanan informasi dengan menggunakan sugesti.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan batasan masalah, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah.

1. Konsep diri siswa kelompok eksperimen sebelum dan setelah diberikan layanan informasi dengan menggunakan sugesti dan kelompok kontrol sebelum dan setelah diberikan layanan informasi tanpa menggunakan sugesti dilihat dari indikator fisik, sosial, dan akademik.
2. Perbedaan konsep diri siswa kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberikan layanan informasi dengan menggunakan sugesti.
3. Perbedaan konsep diri siswa kelompok kontrol sebelum dan sesudah diberikan layanan informasi tanpa menggunakan sugesti.
4. perbedaan konsep diri siswa kelompok eksperimen sebelum dan sesudah mendapatkan layanan informasi dengan menggunakan sugesti dengan kelompok kontrol tanpa menggunakan sugesti?

### **E. Pertanyaan Penelitian**

Adapun pertanyaan penelitian dalam penelitian ini yaitu.

1. Bagaimana konsep diri siswa kelompok eksperimen sebelum mendapatkan layanan informasi dengan menggunakan sugesti dan kelompok kontrol tanpa menggunakan sugesti?

2. Bagaimana konsep diri siswa kelompok eksperimen setelah mendapatkan layanan informasi dengan menggunakan sugesti dan kelompok kontrol tanpa menggunakan sugesti?
3. Apakah terdapat perbedaan konsep diri siswa kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberikan layanan informasi dengan menggunakan sugesti?
4. Apakah terdapat perbedaan konsep diri siswa kelompok kontrol sebelum dan sesudah diberikan layanan informasi tanpa menggunakan sugesti?
5. Apakah terdapat perbedaan yang signifikan konsep diri siswa kelompok eksperimen sebelum dan sesudah mendapatkan layanan informasi dengan menggunakan sugesti dengan kelompok kontrol tanpa menggunakan sugesti?

#### **F. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan hal-hal berikut:

1. Kondisi konsep diri siswa kelompok eksperimen sebelum mendapatkan layanan informasi dengan menggunakan sugesti dan kelompok kontrol tanpa menggunakan sugesti.
2. Kondisi konsep diri siswa kelompok eksperimen setelah mendapatkan layanan informasi dengan menggunakan sugesti dan kelompok kontrol tanpa menggunakan sugesti.
3. Mengidentifikasi perbedaan konsep diri siswa kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberikan layanan informasi dengan menggunakan sugesti.

4. Mengidentifikasi perbedaan konsep diri siswa kelompok kontrol sebelum dan sesudah diberikan layanan informasi tanpa menggunakan sugesti.
5. Mengidentifikasi perbedaan konsep diri siswa kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol.

## **G. Manfaat Penelitian**

### 1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan berguna untuk memberikan kontribusi bagi pengembangan teori tentang pelaksanaan layanan informasi dengan menggunakan sugesti untuk meningkatkan konsep diri siswa, dan dapat dijadikan sumber informasi pendidikan dalam menggunakan layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

### 2. Manfaat Praktis

#### a. Bagi Konselor

Sebagai solusi dari permasalahan dalam pemberian layanan informasi, terutama yang terkait pada konsep diri siswa, sehingga menjadi masukan dalam penyusunan program bimbingan dan konseling di sekolah.

#### b. Bagi Siswa

Sebagai informasi dasar guna meningkatkan konsep diri siswa. Setelah mendapatkan layanan informasi dengan menggunakan sugesti, siswa memiliki konsep diri positif.

## **BAB II KAJIAN TEORI**

### **A. Konsep Diri**

#### **1. Pengertian Konsep Diri**

Menurut Hurlock (2003:237) bahwa konsep diri merupakan pemahaman atau gambaran seseorang mengenai dirinya dapat dilihat dari dua aspek yaitu, aspek fisik dan aspek psikologis. Menurut Epstein, dkk (dalam Elida Prayitno, 2006:121) konsep diri sebagai pendapat atau perasaan atau gambaran seseorang tentang dirinya sendiri baik yang menyangkut materi, fisik (tubuh), maupun psikis (sosial, emosional, moral dan kognitif) yang dimiliki seseorang.

Sedangkan Alex Sobur (2003:507) menjelaskan bahwa konsep diri adalah semua persepsi kita terhadap aspek diri meliputi aspek fisik, sosial, dan psikologis berdasarkan pengalaman dan interaksi dengan orang lain. Selanjutnya Santrock (2003:183) menyatakan konsep diri merupakan evaluasi individu terhadap domain yang spesifik dari dirinya berupa:

- a. fisik yakni pendapat seseorang tentang segala sesuatu mengenai bentuk tubuhnya,
- b. sosial yakni kemampuan berinteraksi dengan orang lain dan perasaan seseorang tentang kualitas hubungannya dengan orang lain,
- c. emosi yakni gambaran seseorang tentang keadaan emosi dan perasaannya dalam menghadapi suatu situasi,

- d. moral yakni pandangan seseorang tentang dirinya menyangkut nilai-nilai kehidupan dan juga norma yang berlaku dalam kehidupan, dan
- e. kognitif yakni pendapat seseorang tentang kecerdasan umum yang dimiliki dan prestasi yang diperoleh.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa konsep diri adalah gambaran tentang diri sendiri meliputi aspek fisik, psikologis dan sosial yang didapat berdasarkan pengalaman.

## **2. Pembentukan Konsep Diri**

Konsep diri tidak dibawa sejak lahir, namun timbul sejalan dengan berkembangnya kemampuan mempersepsi individu. Menurut Alex Sobur (2003:510) konsep diri terbentuk berdasarkan persepsi seseorang tentang sikap orang lain terhadap dirinya. Seperti seorang siswa akan berpikir dan merasakan dirinya seperti yang telah ditentukan lingkungannya, sehingga apabila guru mengatakan terus menerus kepada siswanya bahwa ia kurang pintar maka lama kelamaan siswa akan memiliki konsep diri seperti itu.

Verderber & Brooks (dalam Alex Sobur, 2003:518) menyebutkan ada 4 faktor pembentukan konsep diri, yaitu sebagai berikut.

### *a. Self Appraisal-Viewing Self as Object*

Suatu pandangan yang menjadikan diri sendiri sebagai objek dalam komunikasi, atau kesan diri terhadap diri sendiri.

b. *Reaction and Response of Other*

Konsep diri dipengaruhi oleh reaksi atau respon orang lain terhadap diri individu.

c. *Roles You Play-Role Taking*

Adanya aspek peran yang individu mainkan sedikit banyaknya akan mempengaruhi konsep diri individu.

d. *Reference Groups*

Kelompok rujukan adalah kelompok yang menjadikan individu anggota di dalamnya. Jika dalam kelompok rujukan individu dianggap penting maka akan menjadi kekuatan untuk menentukan konsep diri individu.

Menurut Hurlock (2003:235) pada masa remaja terdapat delapan kondisi yang mempengaruhi konsep diri yang dimilikinya, yaitu.

a. *Usia Kematangan*

Remaja yang matang lebih awal dan diperlakukan hampir seperti orang dewasa akan mengembangkan konsep diri yang menyenangkan sehingga dapat menyesuaikan diri dengan baik. Tetapi apabila kematangan remaja terlambat dan diperlakukan anak-anak, maka mereka akan merasa bernasib kurang baik sehingga kurang bisa menyesuaikan diri.

b. Penampilan Diri

Penampilan diri yang berbeda bisa membuat remaja merasa rendah diri. Daya tarik fisik yang dimiliki sangat mempengaruhi dalam pembuatan penilaian tentang ciri kepribadian seorang remaja.

c. Kepatutan Seks

Kepatutan seks dalam penampilan diri, minat, dan perilaku membantu remaja mencapai konsep diri yang baik.

d. Nama dan Julukan

Remaja peka dan merasa malu bila teman-teman sekelompok menilai namanya buruk atau bila mereka memberi nama dan julukan yang bernada cemoohan.

e. Hubungan Keluarga

Seorang anggota remaja yang memiliki hubungan yang dekat dengan salah satu anggota keluarga akan mengidentifikasikan dirinya dengan orang tersebut dan juga ingin mengembangkan pola kepribadian yang sama.

f. Teman Sebaya

Teman sebaya mempengaruhi pola kepribadian remaja dengan dua cara. Pertama, konsep diri remaja merupakan cermin dari anggapan tentang konsep teman-teman tentang dirinya dan kedua, remaja berada dalam tekanan untuk mengembangkan ciri-ciri kepribadian yang diakui kelompok.

g. Kreativitas

Remaja yang masa kanak-kanak didorong untuk kreatif dalam bermain dan tugas-tugas akademis. Mengembangkan perasaan individualitas dan identitas yang memberi pengaruh yang baik pada konsep dirinya.

h. Cita-cita dan Perencanaan Karir

Bila remaja tidak memiliki cita-cita dan perencanaan karir yang realistis, maka akan mengalami kegagalan. Remaja yang realitis pada kemampuannya akan lebih banyak mengalami keberhasilan dan hal ini akan memberikan konsep diri yang baik.

### **3. Jenis Konsep Diri**

Mc Candels (dalam Elida Prayitno, 2006:126-127) mengemukakan konsep diri remaja yang sehat sebagai berikut.

a. Tepat dan Sama

Konsep diri remaja yang dimaksudkan yaitu tepat dan sama dengan kenyataan yang ada pada diri remaja itu sendiri.

b. Fleksibel

Keluwes dan kefleksibelan remaja dalam menjalankan perannya dapat dikatakan konsep diri remaja tersebut sehat. Namun, remaja yang terlalu fleksibel akan memiliki tingkah laku yang tidak menyenangkan, tidak tegas, tidak mandiri dalam menentukan jalan hidupnya. Sedangkan remaja yang terlalu kaku akan sulit untuk membuka dirinya pada orang lain dan sulit mengekspresikan dirinya di depan orang lain.

c. Kontrol dari dalam Diri

Remaja yang sehat akan mampu mengontrol dirinya sesuai dengan cara bertingkah laku yang telah menjadi miliknya, bukan diatur oleh keinginan orang lain. Oleh karena itu remaja perlu mempunyai pemahaman tentang siapa dan apa dirinya yang sebenarnya.

Selanjutnya, Strang (dalam Elida Prayitno, 2006:123-124) juga menjelaskan empat konsep diri yang mendasar yaitu:

- a. konsep diri dasar, yaitu menyangkut pemahaman seseorang tentang kemampuan, peranan, dan penghargaan terhadap dirinya sendiri,
- b. konsep diri sosial, yaitu pendapat seseorang tentang bagaimana orang lain memandang dirinya tentang kemampuan sosialnya. Pada aspek sosial, anak akan memasukkan pemahaman mereka yang tumbuh mengenai bagaimana orang lain melihat mereka ke dalam citra diri mereka,
- c. konsep diri kenyataan, yaitu pendapat seseorang tentang dirinya sendiri yang sesuai kemampuan dengan segala sesuatu yang dimilikinya, dan
- d. konsep diri ideal, yaitu konsep diri seseorang yang belum tentu sesuai dengan kenyataan atau realita yang sebenarnya dimiliki.

Pandangan seseorang tentang dirinya dapat menjadikan seseorang memiliki konsep diri yang positif maupun konsep diri yang negatif. Pandangan-pandangan tersebut memungkinkan munculnya sikap dan tingkah laku sesuai yang diyakini oleh diri. Sejalan dengan itu, Santrock

(2003:183) menyatakan konsep diri merupakan evaluasi individu terhadap domain yang spesifik dari dirinya berupa:

- a. konsep diri yang menyangkut fisik adalah pendapat seseorang tentang segala sesuatu mengenai bentuk tubuhnya, antara lain kondisi tubuh yang dimiliki, kemampuan fisik, dan penampilan fisik sehari-hari,
- b. konsep diri yang menyangkut sosial adalah kemampuan berinteraksi dengan orang lain dan perasaan seseorang tentang kualitas hubungan sosialnya dengan orang lain,
- c. konsep diri yang menyangkut emosi adalah gambaran seseorang terhadap keadaan emosi dan perasaan dalam menghadapi situasi tertentu,
- d. konsep diri menyangkut moral adalah pandangan seseorang tentang dirinya menyangkut nilai-nilai kehidupan dan juga norma yang berlaku dalam kehidupan, dan
- e. konsep diri yang menyangkut kognitif adalah pendapat seseorang tentang kecerdasan umum yang dimiliki dan prestasi yang diperoleh, serta dalam memecahkan masalah yang dihadapi.

#### **4. Fungsi Konsep Diri**

Felker D (dalam Mudjiran, 2007:138) mengemukakan 3 fungsi utama konsep diri, yaitu:

- a. konsep diri sebagai pemeliharaan konsistensi internal

Ketika individu mempunyai ide, perasaan, persepsi yang tidak sesuai dengan pendapat masyarakat maka timbul sesuatu yang tidak menyenangkan. Lalu individu memilih suatu sistem untuk mempertahankan kesesuaian antara dirinya dengan lingkungan dengan menerima kenyataan yang dilontarkan oleh lingkungan atau individu berusaha mengubah dirinya seperti apa yang diungkapkan lingkungan sebagai cara untuk menjelaskan kesesuaian diri dengan lingkungan,

- b. konsep diri sebagai interpretasi dari pengalaman

Konsep ini dapat digunakan sebagai penentu tingkah laku, yang dapat dilihat dari bagaimana pengalaman-pengalaman yang dialami dan diinterpretasikan individu, dan biasanya memberi arti tertentu bagi setiap pengalamannya, dan

- c. konsep diri sebagai suatu kumpulan harapan-harapan

Konsep diri menentukan apa yang diharapkan individu untuk terjadi pada dirinya. Individu memandang diri dengan harga yang ia tentukan sendiri. Ia juga mengharapkan orang lain memperlakukan dirinya sesuai dengan apa yang ia harapkan.

## **5. Upaya Meningkatkan Konsep Diri**

Menurut Jalaluddin Rakhmat (2005:107-109) ada beberapa cara meningkatkan konsep diri positif yaitu membuka diri dan percaya diri. Cara meningkatkan konsep diri diuraikan sebagai berikut:

- a. membuka diri

Seseorang yang membuka diri, konsep dirinya akan lebih dekat dekat dengan kenyataan. Bila konsep diri sesuai dengan pengalaman, maka seseorang akan terbuka untuk menerima pengalaman-pengalaman dan gagasan-gagasan baru, cenderung menghindari sikap mempertahankan diri (*defensif*) dan lebih cenderung memandang diri sendiri dan orang lain. Membuka diri akan membentuk konsep diri yang positif pada seseorang.

b. percaya diri

Kurangnya kepercayaan diri cenderung menimbulkan konsep diri negatif. Orang yang kurang percaya diri takut disalahkan dan diejek orang lain. Oleh karena itu, dengan meningkatkan konsep diri akan menumbuhkan konsep diri yang sehat (positif).

Ada beberapa cara meningkatkan konsep diri yaitu penguatan melalui kesempurnaan diri, penguatan melalui identifikasi, penguatan melalui kecemerlangan dan pencapaian diri, dan penguatan melalui identitas diri (Azizi Yahaya, dkk, 2007:80).

a. Penguatan melalui kesempurnaan diri

Cara ini merupakan hal yang mendasar untuk memperkuat konsep diri seseorang. Agar remaja mampu memperkuat konsep dirinya, maka perlu diberikan contoh bagaimana ia menerima dirinya dan menerima orang lain, sehingga tercapai kesempurnaan dirinya.

b. Penguatan melalui identifikasi

Identifikasi bertujuan untuk menumbuhkan nilai dan tujuan hidup. Jika seseorang terlalu mengidentifikasi orang lain, maka ia akan sulit menentukan identitas dirinya, karena ia akan hidup dalam bayangan orang lain. Oleh karena itu, seorang remaja perlu menunjukkan keunikan dirinya untuk menentukan dan meningkatkan konsep dirinya.

c. Penguatan melalui kecemerlangan dan pencapaian diri

Seseorang yang memiliki kecemerlangan dan pencapaian diri akan menentukan arah dirinya, ia akan lebih mudah menentukan keputusan hidup, lebih memiliki keputusan dalam berupaya dan bertindak. Seseorang yang memiliki kemauan untuk mengembangkan diri dan memiliki pencapaian dalam hidup dapat meningkatkan konsep dirinya ke arah yang positif.

Lingkungan keluarga dan lingkungan sekolah juga ikut berperan dalam meningkatkan konsep diri. Lingkungan keluarga yang menghargai aspek-aspek positif dari remaja, seperti memberikan sokongan, memberikan kesempatan untuk mengemukakan ide kepada remaja, tidak menghina dan menghukum, dapat membentuk konsep diri yang positif pada diri remaja. Lingkungan sekolah yang menyenangkan dan nyaman, guru yang memberikan penguatan, guru yang memberikan kesempatan dan menghargai usaha siswa dapat mengembangkan konsep diri positif pada diri siswa (Elida Prayitno, 2006:132). Salah satunya dengan menerapkan sugesti dalam layanan informasi.

## **B. Layanan Informasi**

### **1. Pengertian Layanan Informasi**

Menurut Prayitno (2012:49) “Layanan informasi merupakan suatu layanan yang diberikan kepada peserta untuk memenuhi informasi yang mereka perlukan kemudian digunakan untuk kepentingan hidup individu dan perkembangannya”. Syamsu Yusuf & A. Junatika N (2011:21) menjelaskan penyajian informasi adalah menyajikan keterangan tentang berbagai aspek kehidupan yang diperlukan individu.

Dari pendapat di atas dapat diambil kesimpulan bahwa layanan informasi adalah pemberian informasi tentang berbagai pengetahuan dan pemahaman mengenai berbagai hal yang dibutuhkan individu untuk kehidupannya sehari-hari. Layanan informasi menjadikan individu mandiri yaitu memahami dan menerima diri serta lingkungan secara positif, objektif dan dinamis, mampu mengambil keputusan, mampu mengarahkan diri sesuai dengan kebutuhannya tersebut dan akhirnya dapat mengaktualisasikan diri.

### **2. Tujuan Layanan Informasi**

Prayitno (2012:50) membagi tujuan layanan informasi menjadi dua, yakni:

a. tujuan umum

Dikuasainya informasi tertentu oleh peserta layanan untuk keperluan kehidupan sehari-hari (dalam rangka KES) dan perkembangan dirinya.

b. tujuan khusus

Terkait dengan fungsi konseling, dalam layanan informasi fungsi pemahaman paling dominan dan paling langsung diemban oleh layanan informasi.

Selanjutnya Riska Ahmad (2013:77) menambahkan tujuan dari layanan informasi yaitu, a) siswa akan memahami informasi yang diberikan sehingga akan terwujud fungsi pemahaman, b) memungkinkan siswa memahami kondisi dirinya, dan c) terpenuhinya fungsi pengembangan potensi siswa.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tujuan layanan informasi untuk perkembangan kehidupan individu dalam sehari-hari sebagai individu, anggota keluarga maupun masyarakat. Sebagaimana yang telah dikemukakan oleh Prayitno dan Erman Amti (2004:266) ada tiga alasan utama mengapa layanan informasi perlu dilaksanakan, yaitu 1) untuk membekali individu dengan berbagai pengetahuan yang diperlukan, untuk memecahkan masalah yang dihadapi berkenaan dengan lingkungan sekitar pendidikan, karir, maupun sosial budaya, 2) memungkinkan individu untuk menentukan arah hidupnya “kemana akan pergi” dengan syarat apabila ia mengetahui apa yang harus dilakukan dan bagaimana bertindak

secara kreatif dinamis berdasarkan informasi yang ada, 3) setiap individu adalah unik, keunikan akan membawa pola-pola pengambilan keputusan yang berbeda-beda sesuai aspek kepribadian masing-masing individu.

### **3. Materi Layanan Informasi**

Materi layanan informasi yang lengkap, tepat dan akurat akan sangat mampu membantu siswa untuk lebih tepat dalam mengambil dan memutuskan pilihannya, senada dengan pendapat Prayitno (2004:7) bahwa.

Untuk keperluan layanan informasi, informasi yang menjadi isi layanan harus spesifik dan dikemas secara jelas dan rinci, sehingga dapat disajikan secara efektif dan dipahami dengan baik oleh para peserta layanan. Informasi dimaksudkan itu sesuai dengan kebutuhan aktual para peserta layanan sehingga tingkat kemanfaatannya lebih tinggi.

Adapun materi yang dapat dilaksanakan dalam layanan informasi menurut Prayitno (2004:6) ada berbagai macam, yaitu:

- a. informasi perkembangan diri
- b. informasi hubungan antar pribadi, sosial, nilai, dan moral
- c. informasi pendidikan, belajar, dan keilmuan teknologi
- d. informasi pekerjaan atau karir dan ekonomi
- e. informasi sosial budaya, politik, dan kewarganegaraan
- f. informasi kehidupan berkeluarga
- g. informasi kehidupan beragama

Menurut Syamsu Yusuf dan A. Juntika N (2011:21) informasi yang disajikan tentang berbagai aspek kehidupan yang diperlukan individu antara lain menyangkut aspek:

- a. karakteristik dan tugas-tugas perkembangan pribadinya

- b. sekolah-sekolah lanjutan
- c. dunia kerja
- d. kiat-kiat belajar efektif
- e. bahaya merokok, minuman keras, dan obat-obatan terlarang
- f. pentingnya menyesuaikan diri dengan norma agama atau nilai-nilai moral yang dijunjung tinggi masyarakat

Dalam penelitian ini, materi layanan informasi yang diberikan berkaitan dengan informasi pengembangan diri untuk meningkatkan konsep diri siswa meliputi aspek fisik, sosial dan kognitif.

#### **4. Metode Layanan Informasi**

Metode yang dapat digunakan dalam penyajian layanan informasi menurut Prayitno (2004:8) antara lain:

- a. ceramah, tanya jawab, dan diskusi
- b. media (dengan bantuan alat peraga seperti: radio, televisi, rekaman, komputer, OHP, LCD, dan sebagainya)
- c. acara khusus (misalnya: hari anti narkoba, hari karir, dan sebagainya)

Cara-cara penyajian layanan informasi tergantung pada jenis informasi yang diperlukan dan siapa yang memerlukannya. Melalui metode yang tepat akan terjadi interaksi yang baik antara konselor dan siswa dalam pemberian layanan informasi.

## 5. Pelaksanaan Layanan Informasi

Dewa Ketut Sukardi dan Desak (2008:58) memaparkan langkah-langkah penyajian informasi sebagai berikut:

- a. Langkah persiapan
  - 1) Menetapkan tujuan dan isi informasi termasuk alasan-alasannya
    - a) Untuk siapa informasi disiapkan?
    - b) Apakah akan tetap dibutuhkan siswa?
    - c) Apakah berharga bagi siswa?
    - d) Apakah cukup akurat dan baru?
    - e) Apakah ada hubungannya dengan hal-hal yang sudah diketahui siswa?
  - 2) Mengidentifikasi sasaran (siswa) yang akan menerima informasi.
    - a) Berapa jumlahnya?
    - b) Bagaimana karakteristiknya?
  - 3) Mengetahui sumber-sumber informasi
    - a) Dari satu atau banyak sumber?
    - b) Apakah sumber-sumber itu mudah dicapai dan digunakan?
  - 4) Menetapkan teknik penyampaian informasi
    - a) Cocokan dengan tujuan, isi dan sumber ?
    - b) Dapatkah menarik perhatian siswa?
    - c) Bagaimana konsekuensi waktu, biaya, dan pengorganisasian?
  - 5) Menetapkan jadwal dan waktu kegiatan

- a) Kapan, berapa kali, dimana?
  - b) Berapa lama pemberian informasi dilaksanakan?
- 6) Menetapkan ukuran keberhasilan
- a) Apa kriterianya bahwa pemberian informasi berhasil dengan baik?
  - b) Bagaimana mengukur keberhasilan itu?
- b. langkah pelaksanaan

Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam pelaksanaan penyajian informasi, ialah:

- 1) usahakan tetap menarik minat dan perhatian para siswa
- 2) berikan informasi secara sistematis dan sederhana sehingga jelas isi serta manfaat.
- 3) berikan contoh yang berhubungan dengan kehidupan siswa sehari-hari.
- 4) bila menggunakan teknik siswa mendapatkan sendiri informasi (karya wisata dan pemberian tugas) persiapkan sebaik mungkin sehingga siswa mengetahui apa yang harus diperhatikan, dicatat dan dilakukan.
- 5) bila menggunakan teknik langsung atau tidak langsung usahakan tidak terjadi kekeliruan sehingga menyebabkan informasi sukar diterima.
- 6) usahakan selalu bekerja sama dengan guru bidang studi dan wali kelas.

c. langkah evaluasi

Guru pembimbing hendaknya mengevaluasi setiap kegiatan penyajian layanan informasi. Adapun manfaat dari langkah evaluasi diantaranya:

- 1) guru pembimbing (konselor) mengetahui hasil pemberian informasi
  - (a) Sampai seberapa jauh siswa telah memahami isi informasi.
  - (b) Adakah kekeliruan penangkapan informasi oleh siswa.
- 2) guru BK (konselor) mengetahui efektivitas suatu teknik.
- 3) guru BK (konselor) mengetahui apakah persiapannya sudah cukup matang atau masih banyak kekurangan.
- 4) guru BK (konselor) mengetahui kebutuhan siswa akan informasi lain atau yang sejenis.
- 5) menimbulkan sikap positif dan menghargai isi layanan informasi yang diterima dalam diri siswa.

Dalam penelitian ini langkah pelaksanaan layanan informasi meliputi tahap persiapan (identifikasi calon peserta layanan, kebutuhan, jadwal, teknik, materi), tahap pelaksanaan (materi mengenai konsep diri aspek fisik, sosial, kognitif dengan memanfaatkan sugesti berupa kalimat, cerita, video), dan tahap evaluasi (penilaian segera dan *Posttest*).

## **C. Sugesti**

### **1. Pengertian Sugesti**

Sugesti merupakan kata yang diambil dari Bahasa Inggris *suggestion*, merupakan suatu proses pemberian saran. Andi Mappiare (2006:322) menjelaskan bahwa sugesti secara umum menunjuk pada pengaruh yang ada di dalam anjuran seseorang yang memungkinkan untuk diikuti secara sukarela oleh orang lain dalam interaksi sosial.

Adi W. Gunawan (2010:66) berpendapat sugesti adalah informasi yang disampaikan kepada diri sendiri ataupun orang lain bertujuan untuk mengarahkan pikiran melakukan hal-hal tertentu demi kebaikan. Sedangkan menurut Abu Ahmadi (2009:161) sugesti merupakan pengaruh atas jiwa atau perbuatan sehingga pikirannya dipengaruhi dan dengan begitu orang akan mengakui dan meyakini yang dikehendaki.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa sugesti adalah informasi berupa saran, anjuran yang diberikan untuk mempengaruhi pikiran seseorang baik verbal dan non verbal.

### **2. Pentingnya Sugesti**

Sugesti akan tersimpan di pikiran bawah sadar yang akan mempengaruhi tingkah laku anak, karakter dan pola pikir, di dalam memberikan sugesti menggunakan bahasa positif dan tidak menggunakan bahasa negatif. Andri Hakim (2010:70) mengemukakan bahwa membina hubungan dengan anak yang harmonis perlu adanya pemberian kebebasan berpikir serta tidak menggunakan kata dan sikap menyudutkan anak.

Kondisi individual seseorang dengan orang lain berbeda, ketika seseorang dihadapkan pada Kondisi cacat fisik maupun psikis, maka seseorang itu berada kondisi bermasalah. Kondisi-kondisi tersebut akan menjadikan seseorang dalam keadaan lemah maka keberadaan seorang pendidik atau konselor diharapkan mampu menjadi penguat dalam menghadapi kondisi tersebut.

Sebagai contoh, ketika individu menggunakan alam bawah sadarnya untuk hal positif maka yang terlintas mengenai dirinya adalah hal-hal positif sehingga anak mampu menjalani kehidupan sehari-hari dengan baik. Sugesti mempunyai peranan penting dalam kehidupan, baik dalam kehidupan pada umumnya maupun di sekolah, seperti pendapat Abu Ahmadi (2009:160) sugesti dalam lingkungan sekolah akan memberikan beberapa kemungkinan sebagai berikut:

1. anak-anak hormat kepada gurunya,
2. anak-anak memperhatikan pelajaran yang diberikan,
3. anak-anak bersungguh-sungguh melaksanakan intruksi yang diberikan guru, dan
4. nasihat dan petunjuk dari guru akan dituruti oleh anak-anak.

### **3. Cara Membuat Kalimat Sugesti**

Adi W. Gunawan (2006:47), mengungkapkan bahwa`

Merancang sugesti terdiri dari dua tahap, yaitu tahap memformulasikan sugesti dan tahap menentukan cara menyampaikannya. Adapun acuan dalam merancang sugesti, adalah sebagai berikut: (1) Gunakan bahasa yang sederhana, mudah dimengerti, dan spesifik. (2) Sugestikan secara positif apa yang

diinginkan. (3) Gunakan emosi. (4) Gunakan kalimat sekarang (*present tense*) jangan akan datang (*future tense*).

Saiful Anam (2010:164), menjelaskan beberapa aturan dalam menyusun kalimat sugesti adalah:

- a. berorientasi hasil, menggunakan kata yang berorientasi hasil dan menghindari kata-kata negatif,
- b. pasti, menghindari kata mungkin, akan, dan semoga karena menimbulkan ketidakpastian,
- c. dimengerti, disusun dengan kata sederhana agar klien lebih mudah menyerap dan mengerti,
- d. menguntungkan, kalimat memberikan faktor sebab dan manfaat,
- e. makna jelas, memiliki makna yang jelas bagi klien,
- f. spesifik, menggunakan kalimat yang spesifik karena alam pikiran bawah sadar tidak mau menerima sugesti secara umum, dan
- g. hindari larangan, menghindari penggunaan kata larangan jangan, bukan, tidak karena akan menimbulkan respon yang terbalik dari klien.

Maka sebelum memberikan sugesti, seseorang harus membangun hubungan yang baik, membangun hubungan emosional. Isa Almatin (2010:141) mengungkapkan beberapa hal yang menjadi poin penting dalam membangun kepercayaan dari siswa, yaitu: a) berpenampilan menarik, rapi dan santun, b) berbahasa yang baik, ramah dan murah senyum, c) memiliki perasaan sayang dan ingin memecahkan masalahnya secara ikhlas, d) menyiapkan perlengkapan yang akan digunakan, e) penuh

semangat dan humoria, f) bersikap sebagai kawan, dan g) tepat waktu, disiplin dan bertanggung jawab.

Abu Ahmadi (2009:64) mengungkapkan beberapa cara untuk membuat kalimat sugesti sebagai berikut:

- a. dengan membujuk, misalnya mensugesti anak yang “lambat bekerja”.  
Bujuklah dengan mengatakan bahwa ia sanggup mengerjakan sesuatu seperti yang lainnya,
- b. dengan memuji, misalnya anak mensugesti anak yang belum dapat menggambar, katakanlah: “gambarmu bagus, dan akan lebih baik lagi kalau..... dan sebagainya”,
- c. dengan menakut nakuti, di dalam prinsip pendidikan cara ini dilarang tetapi ada kalanya dibolehkan asal jangan berlebihan, dan
- d. dengan menunjukkan kekurangan atau kelebihan, misalnya “keluargamu hidup pas-pasan kalau tidak rajin belajar kemungkinan akan gagal sekolah”.

Bobbi DePorter, dkk (2012:146) menekankan pemberian sugesti dipengaruhi oleh tiga hal, sebagai berikut:

- a. niat guru, niat kuat seorang guru atau kepercayaan akan kemampuan dan motivasi siswa harus sangat jelas,
- b. penggunaan lingkungan sekeliling, warna dan musik, dan
- c. penggunaan bahasa positif dan non verbal

Berdasarkan pendapat di atas, maka disimpulkan bahwa sebelum memberikan sugesti seseorang harus membangun hubungan emosional

yang baik dan penerapan sugesti juga mengutamakan penerapan komunikasi, semakin baik bahasa yang digunakan ketika mensugesti seseorang maka hasil yang dihasilkan semakin optimal.

Pada penelitian ini sebelum melaksanakan sugesti peneliti akan berusaha membangun hubungan baik dengan siswa, berkomunikasi positif dan membangun kepercayaan. Menurut Isa Almatin (2010:141), ada beberapa hal yang harus dilakukan dalam memberikan sugesti, yaitu sebagai berikut:

- a. membangun kepercayaan diri.
- b. membuat suasana rileks dan menyenangkan.
- c. menggunakan bahasa yang sederhana dan mudah dimengerti.
- d. sugestikan secara positif apa yang di inginkan.
- e. libatkan emosi.
- f. gunakan kalimat “sekarang” dan “semakin”.
- g. gunakan kata pengulangan yang *intens*.
- h. memberikan kesan bahwa pemberi sugesti adalah orang yang memiliki pengetahuan, kemampuan, dan pengalaman.
- i. hubungkan setiap kejadian.

#### **D. Layanan Informasi dengan Penerapan Sugesti untuk Meningkatkan Konsep Diri**

Layanan informasi berupa pemberian informasi tentang berbagai pengetahuan dan pemahaman mengenai berbagai hal dalam layanan bimbingan dan konseling kepada siswa baik secara lisan maupun tertulis yang berguna bagi kehidupannya sehari-hari, layanan informasi berusaha memenuhi

kekurangan individu akan informasi yang mereka perlukan. Prayitno (2004:260) mengemukakan ada tiga alasan utama pentingnya pemberian layanan informasi, sebagai berikut:

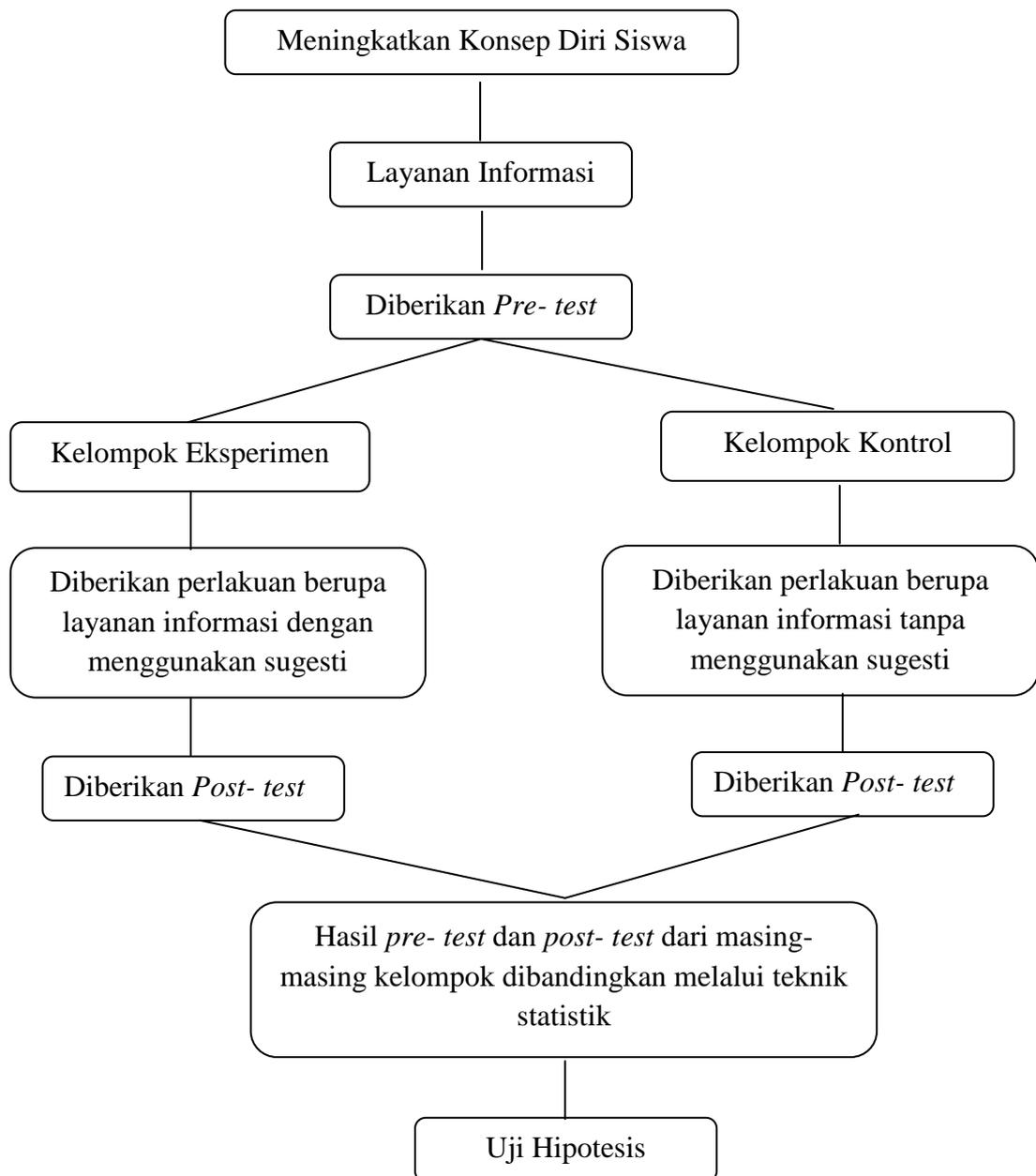
1. membekali individu dengan berbagai pengetahuan yang diperlukan untuk memecahkan masalah yang dihadapi berkenaan dengan kehidupan sehari-hari,
2. memungkinkan individu untuk menentukan arah hidupnya, membuat rencana dan bertanggung jawab atas rencana yang dibuatnya, dan
3. tercipta dinamika perkembangan individu dan masyarakat berdasarkan potensi positif yang ada dalam diri individu.

Abu Ahmadi (2003:163) menyatakan sugesti merupakan suatu kalimat sederhana, cerita, tayangan dan sebagainya yang diberikan untuk mempengaruhi pikiran, perasaan dan tingkah laku penerima agar melakukan hal-hal positif. Apabila sebuah informasi disampaikan dengan kalimat yang dapat memberikan pengaruh, maka informasi tersebut dapat diterima dengan baik dan diikuti oleh penerima informasi. Kekuatan kalimat sugesti sangatlah mendalam, meskipun kita tidak berniat mengingatkannya tetapi otak berperan sebagai prosesor paralel yang dapat menyerap informasi lebih cepat (Bobbi DePorter, dkk, 2012:146)

Berdasarkan pendapat ini maka peneliti menyimpulkan bahwa rendahnya konsep diri siswa merupakan suatu permasalahan yang harus dicarikan jalan keluar, salah satu upayanya melalui pemberian layanan informasi dengan menerapkan sugesti.

Berkaitan dengan layanan informasi untuk meningkatkan konsep diri siswa, maka peneliti akan memfokuskan informasi yang akan diberikan berkaitan dengan upaya-upaya meningkatkan konsep diri meliputi konsep diri fisik, konsep diri sosial, konsep diri kognitif.

#### E. Kerangka Konseptual



**Gambar 1. Kerangka Konseptual**

## F. Hipotesis

Menurut Sugiyono (2005:70) hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Hipotesis penelitian ini adalah:

1. H1.1 : terdapat perbedaan yang signifikan konsep diri siswa kelompok eksperimen sebelum dan sesudah mengikuti kegiatan layanan informasi dengan menggunakan sugesti.
2. H0 : tidak terdapat perbedaan yang signifikan konsep diri siswa kelompok kontrol sebelum dan sesudah mengikuti kegiatan layanan informasi tanpa menggunakan sugesti.
3. H1.2 : terdapat perbedaan yang signifikan antara konsep diri siswa kelompok eksperimen yang mengikuti layanan informasi menggunakan sugesti dengan kelompok kontrol sesudah mengikuti kegiatan layanan informasi tanpa menggunakan sugesti.

## **BAB V PENUTUP**

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan data dan hasil penelitian yang telah diperoleh, maka dapat diambil kesimpulan secara umum bahwa layanan informasi menggunakan sugesti efektif untuk meningkatkan konsep diri siswa. Secara khusus dapat diambil kesimpulan sebagai berikut.

1. Konsep diri siswa kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebelum diberikan layanan berada pada kategori cukup positif untuk indikator fisik dan kognitif serta positif pada indikator sosial
2. Konsep diri siswa kelompok eksperimen setelah diberikan layanan informasi dengan penerapan sugesti berada pada kategori positif untuk indikator fisik dan kognitif serta sangat positif pada indikator sosial, dan konsep diri siswa kelompok kontrol setelah diberikan layanan tanpa penerapan sugesti berada pada kategori cukup positif untuk indikator fisik dan kognitif serta positif pada indikator sosial.
3. Terdapat perbedaan yang signifikan pada konsep diri siswa kelompok eksperimen sebelum dan setelah diberikan perlakuan layanan informasi menggunakan pendekatan sugesti. Hal ini menunjukkan bahwa layanan informasi menggunakan sugesti efektif diberikan kepada siswa untuk meningkatkan konsep diri siswa.
4. Konsep diri siswa pada kelompok kontrol secara keseluruhan tidak mengalami peningkatan. Adapun beberapa yang mengalami peningkatan

konsep diri pada hasil *posttest* tetapi tidak memberikan perbedaan yang signifikan.

5. Terdapat perbedaan yang signifikan pada peningkatan konsep diri siswa antara kelompok eksperimen yang diberi perlakuan layanan informasi menggunakan sugesti dan kelompok kontrol yang diberi perlakuan layanan informasi tidak menggunakan sugesti. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian layanan informasi menggunakan sugesti lebih efektif dari pada pemberian layanan informasi tanpa menggunakan sugesti.

Berdasarkan hasil pengujian ketiga hipotesis di atas dapat disimpulkan bahwa layanan informasi menggunakan sugestiefektif dan dapat bermanfaat dalam mengarahkan siswa untuk meningkatkan konsep diri.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan, maka dapat dikemukakan saran sebagai berikut:

1. Guru Bimbingan dan Konseling, untuk terus meningkatkan dan mengembangkan layanan bimbingan dan konseling terutama layanan informasi menggunakan sugesti untuk meningkatkan konsep diri siswa.
2. Kepala sekolah SMA Negeri 2 Padang, untuk lebih memperhatikan layanan bimbingan dan konseling terutama dalam penyediaan dan pengadaan sarana belajar umumnya seperti alat-alat yang dibutuhkan guru bimbingan dan konseling dalam membantu mengembangkan kompetensi siswa dan mendorong guru bimbingan dan konseling untuk melaksanakan layanan informasi dengan penerapan sugesti.

3. Dinas Pendidikan Provinsi Sumatera Barat, untuk meningkatkan kinerja guru bimbingan dan konseling dengan memberikan pelatihan-pelatihan yang bertujuan untuk meningkatkan kompetensi guru bimbingan dan konseling.
4. Dosen Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang, sebagai bahan evaluasi serta mempersiapkan bahan dalam rancangan program bimbingan dan konseling. Serta untuk lebih meningkatkan kualitas mahasiswa sebagai calon guru bimbingan dan konseling agar dapat memberikan pelayanan terbaik kepada peserta didik, khususnya dalam memberikan layanan informasi dengan penerapan sugesti.
5. Bagi peserta didik yang telah mengikuti layanan informasi menggunakan sugesti diharapkan dapat meningkat konsep diri dan agar tidak bosan untuk mengikuti kegiatan-kegiatan yang diadakan oleh guru bimbingan dan konseling.
6. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian dengan jenis layanan bimbingan dan konseling yang lainnya.

## KEPUSTAKAAN

- A.Muri Yusuf. 2013. *Metodologi Penelitian*. Padang: UNP Press.
- Abu Ahmadi. 2009. *Psikologi Umum*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Alex Sobur. 2003. *Psikologi Umum*. Bandung: Pustaka Setia.
- Anas Sudijono. 2006. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Andi Mappiere. 1999. *Psikologi Remaja*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Andi Mappiere. 2006. *Kamus Istilah Konseling dan Terapi*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Andi W. Gunawan. 2010. *Born To Be Genius*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka.
- Andi W. Gunawan. 2010. *Hypnotherapy For Children*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka.
- Andri Hakim. (2010). *Pentingnya Sugesti*. Diakses 15 Juni 2015, dari <http://www.wisdomhypnotherapy.com/andri-hakim-cht-ci-iact/>
- Azizi Yahaya. 2007. *Pembangunan Kendiri*. Malaysia: Universiti Teknologi Malaysia
- Bobbi DePorter., dkk. 2012. *Quantum Teaching: Mempraktekan quantum learning di ruang-ruang kelas*; penerjemah: Ari Nilandari. Bandung: Kaifa.
- Calhoun James F., dkk. 1995. *Psikologi tentang Penyesuaian dan Hubungan Kemanusiaan*. Semarang: Press Semarang.
- Depdiknas. 2003. Undang-Undang Nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional.
- Dewa Ketut dan Desak. 2008. *Proses Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Elida Prayitno. 2006. *Psikologi Perkembangan Remaja*. Padang: Angkasa Raya.
- Fijriani. 2012. Efektivitas Penerapan Sugesti dalam Layanan Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Self Esteem Siswa. Tesis Tidak diterbitkan". Padang: BK FIP UNP.

- Hengki Yandri. 2010. Hubungan Konsep Diri dengan Perencanaan Karir Siswa Kels XI SMKN 5 Padang. Skripsi Tidak diterbitkan. Padang: BK FIP UNP.
- Hesti Rahmawati. 2012. *Skripsi*. Hubungan Konsep Diri dengan Motivasi dalam Mengerjakan Tugas-tugas Sekolah. Tidak diterbitkan. Padang: BK FIP UNP.
- Hurlock. 2003. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Ibrahim Elfiky. 2014. *Terapi Berpikir Positif: Biarkan mukjizat dalam diri anda melesat agar hidup lebih sukses lebih bahagia*. Penerjemah: Khalifurrahman Fath dan M Taufik Daman. Jakarta: Zanam.
- Isa Almatin. 2010. *Dahsyatnya Hipnosis Learning untuk Guru dan Orang Tua*. Yogyakarta. Pustaka Widyatama.
- JalaluddinRakhmat. 2005. *Psikologi Komunikasi*. Bandung: RemajaRosdakarya
- Mudjiran. 2007. *Perkembangan Peserta Didik*. Padang: UNP Press.
- Prayitno dan Erman Amti. 2004. *Dasar – Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta
- Prayitno. 2004. *Seri Layanan Konseling: Layanan Informasi (L-2)*. Padang: UNP Press.
- Prayitno. 2012. *Jenis Layanan dan Kegiatan Pendukung Konseling*. Padang: UNP Pers.
- Riska Ahmad. 2013. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Padang: UNP Press.
- Saiful Anam. 2010. *4 Jam Pintar Hipnosis*. Jakarta: Visimedia.
- Santrock. 2003. *Andoloscene: Psikologi remaja*. Jakarta: Erlangga.
- Seniati. 2005. *Psikologi Eksperimen*. Klaten: PT. Intan Sejati.
- Suci Intan Rahayu. 2014. Hubungan Konsep Diri Siswa dan Perilaku Prososial. Skripsi tidak diterbitkan. Padang: BK FIP UNP
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan RD*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sumadi Suryabrata. 2012. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Syamsu Yusuf & A. Juntika N. 2011. *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: PPs-UPI dan PT. Remaja Rosdakarya.

Syamsul Hayati. 2014. Hubungan Konsep Diri dengan Motivasi Belajar Siswa. Skripsi tidak diterbitkan. Padang: BK FIP UNP.