



Pengaruh Pendekatan Kognitif Untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa Kelas VIII SMP Muhammadiyah 57 Medan Timur

Kharisma Nur Jamilah¹, Zaharuddin Nur²

^{1,2}Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, Indonesia
Jl. Kapten Muchtar Basri No. 3, Glugur Darat II, Kec. Medan Timur, Kota Medan,
Sumatera Utara, 20238

Email: kharismacantik@gmail.com

Corresponding Author: Kharisma Nur Jamilah

ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi oleh rendahnya tingkat konsep diri pada siswa. Dalam proses pembelajar, masih ditemui siswa yang menunjukkan kurangnya kepercayaan diri saat berbagi pendapat, merasa tidak berharga, serta menghadapi kesulitan dalam berinteraksi sosial dan menghadapi tantangan akademis. Pendekatan yang diberikan oleh guru dianggap masih belum optimal, sehingga tidak sepenuhnya membantu siswa untuk mengenali serta mengembangkan potensi diri mereka secara menyeluruh. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji sejauh mana pendekatan kognitif dapat meningkatkan konsep diri siswa. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII C SMP Muhammadiyah 57 Medan Timur T.P 2024/2025. Variabel independen dalam penelitian ini adalah pendekatan kognitif, sementara variabel dependen adalah konsep diri siswa. Uji hipotesis dalam penelitian ini dilakukan dengan uji T, menggunakan Paired Sample T-Test setelah melewati uji validitas dan reliabilitas. Hasil dari uji hipotesis menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000. Ini berarti $0,000 > 0,05$. Dengan demikian, H_0 diterima. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh signifikan dari Pengaruh pendekatan kognitif terhadap peningkatan konsep diri siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah 57 Medan Timur.

Kata Kunci: Pendekatan Kognitif, Konsep Diri Siswa, SMP Muhammadiyah 57 Medan Timur

ABSTRACT

This research is motivated by the low level of self-concept in students. During the learning process, students still demonstrate a lack of confidence when sharing opinions, feel worthless, and face difficulties in social interactions and academic challenges. The approach provided by teachers is considered suboptimal, thus not fully helping students recognize and develop their full potential. This study aims to examine the extent to which the cognitive approach can improve students' self-concept. The method used in this study is quantitative. The population in this study were grade VIII C students of SMP Muhammadiyah 57 Medan Timur in the 2024/2025 academic year. The independent variable in this study is the cognitive approach, while the dependent variable is students' self-concept. Hypothesis testing in this study was

conducted using a T-test, using a Paired Sample T-Test after passing validity and reliability tests. The results of the hypothesis test showed a significance value of 0.000, meaning $0.000 > 0.05$. Thus, H_a is accepted. It can be concluded that there is a significant influence of the cognitive approach on improving the self-concept of grade VIII students of SMP Muhammadiyah 57 Medan Timur.

Keywords: Cognitive Approach, Student Self-Concept, SMP Muhammadiyah 57 Medan Timur

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan faktor utama dalam membentuk kepribadian dan perkembangan individu, terutama pada usia remaja. Sekolah sebagai institusi pendidikan tidak hanya berperan dalam meningkatkan kemampuan akademik siswa, tetapi juga dalam membentuk karakter dan konsep diri yang positif sangat penting bagi siswa karena dapat mempengaruhi motivasi belajar, interaksi sosial, serta keberhasilan akademik dan non-akademik.

Berdasarkan UU No. 20 Tahun 2003 mengenai Sisdiknas BAB II Pasal 3, pendidikan di Indonesia memiliki peran untuk mengembangkan kapasitas serta membentuk karakter dan budaya bangsa yang bermartabat demi mencerdaskan masyarakat. Tujuannya adalah untuk mengoptimalkan potensi peserta didik sehingga mereka menjadi pribadi yang beriman dan taat kepada Tuhan Yang Maha Esa, memiliki akhlak yang baik, sehat, berpengetahuan, terampil, kreatif, dan mandiri. Institusi pendidikan tidak bisa dipisahkan dari sekolah, sebab melalui sekolahlah tujuan pendidikan dapat tercapai.

Manusia pada dasarnya dilahirkan tidak dengan keadaan yang sempurna dan memiliki kecerdasan yang tinggi ataupun mempunyai konsep diri yang baik, dalam dunia pendidikan diharapkan guru menanamkan kepada siswa tentang konsep diri dan identitas dirinya. (Edy Irawan, 2013) menjelaskan bahwa konsep diri merupakan konsep gambaran atau pandangan mengenai diri individu yang bersumber dari sebuah keyakinan serta sikap terhadap diri sendiri, setiap individu memiliki konsep diri yang beragam bentuk dan kadar untuk menentukan perwujudan kualitas dirinya sendiri, konsep diri dapat bersifat positif dan negatif. Sejalan dengan penjelasan sebelumnya (Indraswariyanti, 2020) menjelaskan bahwa konsep diri individu mencakup kemampuan, sifat, dan tujuan hidupnya, yang juga melibatkan evaluasi diri dan pandangan sosial. konsep diri merupakan elemen krusial dalam diri seseorang, karena berkontribusi pada cara orang tersebut berperilaku dan bersikap.

(Calhaoun dan Acocella) dalam (Ghufroon dan Risnawita 2013) menjelaskan bahwa konsep diri adalah citra mental individu. Konsep diri adalah sudut pandang, kepercayaan, gambaran, dan perasaan mengenai apa yang dipikirkan seseorang tentang dirinya sendiri.

Konsep diri adalah cara pandang dan penilaian seseorang terhadap dirinya, yang dipengaruhi oleh berbagai faktor yang kompleks. Faktor-faktor ini bisa datang dari dalam diri individu (internal) ataupun dari lingkungan luar (eksternal). (Faktor Internal) yaitu 1) pengalaman hidup, pengalaman positif dan negatif, terutama pada masa kanak-kanak memiliki dampak yang signifikan terhadap pembentukan konsep diri, keberhasilan dan kegagalan dalam berbagai aspek kehidupan juga turut mempengaruhi bagaimana seseorang memandang dirinya, 2) Persepsi Diri, cara seseorang menilai kelebihan dan kekurangannya mempengaruhi konsep diri, harga diri dan keyakinan diri merupakan komponen penting dalam persepsi diri, 3) Emosi dan Perasaan, 4) nilai-nilai dan keyakinan. (Faktor Eksternal) 1) Interaksi Sosial, Penerimaan Dan Penolakan dari lingkungan sosial juga berperan penting, 2) Keluarga: Pola asuh orang tua, dukungan keluarga, dan hubungan keluarga yang

sejahtera mampu membangun pemahaman diri yang positif, 3) Teman Sejawat: Dampak dari teman sebaya, perbandingan dengan individu lain, 4) Pendidikan.

Namun dalam kenyataannya, masih banyak siswa SMP yang mengalami permasalahan dalam konsep diri, beberapa siswa memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah, merasa kurang mampu dalam menghadapi tantangan akademis, serta kesulitan beradaptasi dengan lingkungan sosial mereka. Jika tidak diatasi dengan baik, masalah ini bisa berakibat pada menurunnya prestasi belajar dan kesehatan mental siswa. Maka dari itu, diperlukan cara yang tepat untuk mendukung siswa dalam meningkatkan citra diri mereka.

Maka salah satu pendekatan yang bisa digunakan adalah pendekatan kognitif dengan teknik perubahan cara berpikir melalui layanan bimbingan klasikal. Kognitif merujuk kepada proses berpikir dan juga menggambarkan pengetahuan atau pandangan terhadap suatu kejadian atau pengalaman yang sangat memengaruhi reaksi emosional, tindakan, dan keadaan psikologis terhadap peristiwa tersebut (Greenberger et al., 2004). Pendekatan kognitif yang dapat mendukung pada peningkatan konsep diri siswa.

Pendekatan kognitif adalah suatu metode yang berfokus pada bagaimana seseorang berpikir, memproses informasi, dan memahami dunia di sekitarnya. Pendekatan ini menekankan bahwa pola pikir seseorang sangat mempengaruhi perasaan, sikap dan perilaku mereka. Dalam dunia pendidikan dan bimbingan konseling, pendekatan kognitif digunakan untuk membantu individu mengembangkan pola pikir yang lebih positif, rasional, dan adaptif.

Proses ini, tidak hanya mendukung peningkatan konsep diri namun juga membantu mereka memahami, mengevaluasi, dan mengubah pola pikir negatif menjadi lebih positif. Selain itu, bimbingan Pendekatan Kognitif membantu dalam merubah konsep diri yang baik yang sangat penting bagi perkembangan akademik dan sosial siswa, karena memengaruhi kepercayaan diri, motivasi belajar, serta cara mereka berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya.

Menurut Mappiare (2006), Pendekatan kognitif merupakan suatu metode dalam konseling yang mengedepankan cara berpikir dan proses mental untuk mengubah perilaku. Biasanya, pendekatan ini mencakup pelatihan, pengembangan keterampilan, pengendalian pikiran, serta berbagai proses dan teknik lain yang berfokus pada aspek kognitif.

Pendekatan kognitif dipercaya sebagai metode yang efektif untuk meningkatkan konsep diri siswa karena didukung oleh teori ilmiah Jurnal Bimbingan dan Konseling (VOL.8 NO.1, Tahun 2021), Jurnal Realita Bimbingan dan Konseling (VOL.9 No.2 Tahun 2024), terbukti melalui penelitian, dan berfokus pada perubahan pola pikir yang mendasar. Dengan menggunakan pendekatan ini dalam pembelajaran bimbingan dan konseling, siswa dapat mengembangkan konsep diri yang lebih positif, meningkatkan kepercayaan diri serta lebih siap menghadapi tantangan akademik dan sosial. Untuk memaksimalkan pendekatan kognitif dalam penelitian ini, peneliti menggunakan Layanan Bimbingan Konseling untuk mendukung keberhasilan dalam penelitian ini.

Salah satu cara yang efektif dalam menerapkan pendekatan ini adalah melalui layanan bimbingan klasikal. Layanan bimbingan klasikal merupakan suatu layanan yang bimbingan yang diberikan oleh guru BK/konselor kepada sejumlah peserta didik dalam satuan kelas yang dilaksanakan di kelas. Layanan bimbingan klasikal juga merupakan layanan preventif sebagai upaya pencegahan terjadinya masalah yang secara spesifik diarahkan pada proses yang proaktif. Layanan bimbingan klasikal bersifat pencegahan, pemeliharaan, dan pengembangan (Fara, 2017). Bimbingan

Klasikal dapat membantu siswa dalam menyesuaikan diri, mengambil keputusan sendiri, mampu beradaptasi dalam lingkungan sekitar dan pertemanannya. Mampu meningkatkan harga diri, konsep diri, kepercayaan diri, dan mampu menerima support dan memberikan pada temannya. Hal tersebut sesuai dengan tujuan bimbingan klasikal yang dijelaskan oleh Nurihsan (2006).

Menurut (Wingkel, 2006:561) Dalam (Muhammad Rian. Dkk., 20218) Layanan Bimbingan Klasikal merupakan istilah yang khusus digunakan dalam institut pendidikan sekolah dan menunjukkan pada sejumlah siswa yang dikumpulkan bersama untuk kegiatan bimbingan. Hal ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan klasikal ini sudah disusun secara terjadwal. Layanan ini berisikan materi dan informasi serta pemahaman yang diberikan oleh seorang guru BK kepada seluruh siswa secara langsung tentang hal-hal yang mungkin saja sedang mereka hadapi dalam kehidupan sehari-hari. Akan tetapi menurut Myrick (2015:3) menjelaskan *Guidance and counseling must be more oriented student development, which is a discuss expertise and experince what students need to succeded at school.*

Hal ini membuat pengaruh pendekatan kognitif melalui layanan bimbingan klasikal untuk meningkatkan konsep diri perlu evaluasi lebih lanjut. Konsep diri membantu siswa dalam berbagai aspek kehidupan diantaranya: Meningkatkan prestasi akademik, mengembangkan kemandirian, meningkatkan kepercayaan diri, meningkatkan hubungan sosial, mengembangkan sikap positif terhadap diri sendiri dan masa depan. Selain itu, pendekatan kognitif melalui layanan informasi juga dapat meningkatkan kesadaran siswa terhadap diri sendiri, meningkatkan motivasi siswa dalam proses belajar.

Berdasarkan fenomena yang ditemukan di SMP Muhammadiyah 57 Medan Timur, Melalui observasi terkait dengan masalah siswa, penulis menemukan bahwa adanya siswa yang kurang percaya diri, suka menyendiri, takut berbicara didepan umum, malu bertanya, memilih menyendiri, merasa tidak disukai dan diterima oleh temannya, engganya menyampaikan ide dan pendapat, adanya siswa yang masih belum puas dengan hasil belajarnya.

Melihat pengaruh penting konsep diri dalam pendidikan, serta potensi pentingnya Pendekatan Kognitif dengan teknik restrukturisasi kognitif melalui layanan bimbingan klasikal untuk meningkatkan konsep diri, penelitian ini memiliki tujuan untuk membuktikan bahwa pendekatan kognitif dengan teknik restrukturisasi melalui layanan bimbingan klasikal dapat meningkatkan konsep diri siswa secara efektif dan terukur.

METODE PENELITIAN

Pendekatan penelitian adalah metode yang digunakan peneliti untuk mengumpulkan, menganalisis dan penafsiran data dalam menjawab pernyataan penelitian. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis eksperimen semu (*quasi eksperimen*). Desain yang digunakan adalah *One Group Pretest-Posttest Design* yaitu pengambilan data dilakukan dua kali (sebelum dan sesudah pemberian perlakuan) terhadap satu kelompok yang sama. Menurut Sugiyono (2013:8-9), Penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivism, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

Menurut Sugiyono(2016:74), penelitian eksperimen semu (*quasi eksperimen*) adalah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui pengaruh suatu perlakuan terhadap sesuatu, namun tidak menggunakan kelompok kontrol secara ketat. Desain ini cocok digunakan dalam penelitian pendidikan karena keterbatasan dalam

mengontrol semua variabel. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah adanya Pengaruh pendekatan kognitif melalui layanan informasi dalam peningkatan konsep diri kelas VIII C.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan di SMP Muhammadiyah 57 Medan Timur T.P 2024/2025., kecamatan Medan Timur, Sumatera Utara pada siswa kelas VIII yang berjumlah 27 orang, yang dimana siswanya 15 laki-laki dan 12 perempuan. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan konsep diri siswa dengan menggunakan pendekatan kognitif melalui layanan bimbingan klasikal. Setelah data di kumpulkan kemudian akan di lakukan analisis data yang dimana akan dilihat apakah ada atau tidak Pengaruh Pendekatan Kognitif melalui layanan bimbingan klasikal untuk meningkatkan konsep diri siswa.

Data yang di peroleh dari penelitian ini adalah di ambil dengan cara menggunakan *pre-test* dan *post-test*. *Pre-test* dan *post-test* ini di ujikan kepada siswa di dalam kelas, Langkah pertama yang dilakukan adalah menggunakan lembar angket/kuesioner *pre-test*, setelah di dapatkan hasil dari *pre-test* tersebut, lalu peneliti memberikan treatment/perlakuan pendekatan kognitif melalui layanan bimbingan klasikal untuk meningkatkan konsep diri siswa. Setelah menggunakan Pendekatan Kognitif melalui layanan bimbingan klasikal di akhir pembelajaran peneliti menggunakan lembar angket/kuesioner *post-test* lagi kepada siswa untuk mengetahui hasil dari penggunaan Pendekatan Kognitif tersebut.

Sebelum digunakan dalam penelitian utama, angket/kuesioner ini telah melalui uji coba instrumen untuk mengetahui tingkat validitas dan reliabilitasnya. Setelah melakukan uji validitas dan reliabilitas lalu kemudian peneliti akan melakukan uji hipotesis.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti, maka dapat disimpulkan bahwa konsep diri siswa kelas VIII C SMP Muhammadiyah 57 Medan Timur T.P 2024/2025. sebelum menggunakan Pendekatan Kognitif melalui layanan bimbingan klasikal masih terbilang rendah. Hal tersebut dapat dibuktikan dari nilai *pre-test* siswa. Kemudian, setelah ini peneliti memberikan pendekatan kognitif melalui layanan bimbingan klasikal, dapat di lihat dari hasil *post-test* siswa yang nilainya mengalami peningkatan dari hasil *pre-test*.

Terlihat bahwa nilai *post-test* lebih besar dari nilai *pre-test*. Maka dari itu, uji hipotesis pada penelitian ini menunjukkan bahwa nilai signifikan sebesar 0,000 yang mana $0,00 < 0,05$. Sehingga hasil hipotesis dinyatakan terdapat pengaruh pendekatan kognitif melalui layanan bimbingan klasikal untuk meningkatkan konsep diri siswa Kelas VIII SMP Muhammadiyah 57 Medan Timur T.P 2024/2025.

DAFTAR PUSTAKA

- ABDI, E. (2022). PELAKSANAAN KONSELING KELOMPOK OLEH GURU BK UNTUK MENINGKATKAN PERCAYA DIRI PESERTA DIDIK DI SMP PGRI 1 WAY SERDANG KABUPATEN MESUJI (Doctoral dissertation, UIN RADEN INTAN LAMPUNG).
- Asri D.N, S. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi konsep diri remaja. jurnall konseling Gusjigang, 1-4.
- Dewi, Y. P., & Mugiarto, H. (2020). Hubungan antara konsep diri dengan efikasi diri dalam memecahkan masalah melalui konseling individu di SMK hidayah

- Semarang. JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling, 6(1), 29-40.
- Gunawan, Y. (2011). Bimbingan konseling. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Hastutui, W. d. (2006). Bimbingan dan konseling di institusi pendidikan. Yogyakarta : Media Abadi.
- Jahju Hartanti, M. (2018). Konsep Diri. Surabaya: Universitas PGRI Adi Buana.
- Khaeruman. (2018). PENGARUH PELAYANAN MM MART (MITRA MUSLIM) TERHADAP. Jurnal Sains Manajemen.
- MULIA, M. (2022). Penerapan Teknik Reframing Untuk Meningkatkan Kemampuan Berpikir Positif Siswa Di SMKN 1 Luwu.
- Pervin, L.A., Oliver P. John (2010). Psikologi Pendidikan teori & Penelitian. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Putu Sudayasa, M. (2021). Psikologi Kognitif. Jawa Tengah: Eureka Media.
- Rukaesih, M. d. (2015). Metode Penelitian Pendidikan. Jakarta: Rajawali Pers.
- S, M. G. (2010). Teori-Teori Psikologi. Yogyakarta: AR-RUZZ MEDIA GROUP.
- Salim, M. (2019). Penelitian Pendidikan. Jakarta: Prenada Media Group.
- Sari, R. P., Putri, R. D., & Surtiyoni, E. (2021). Pengembangan E Book Bimbingan Dan Konseling Pada Materi Konsep Diri Negatif. Ristekdik: Jurnal Bimbingan dan Konseling, 6(2), 213-218.
- Septora, R., & Hidayah, I. (2022). Pengaruh Bimbingan Klasikal terhadap Konsep Diri. Counseling Milenial (CM), 3(2), 205-216.
- Siregar, S. (2016). Metode penelitian Kuantitatif, Dilengkapi dengan perbandingan perhitungan manual & SPSS.
- Surmal, N. (2014). Psikologi pendidikan. Ciracas Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Suwardani, N. K. P., Dharsana, I. K., & Suranata, K. (2014). Penerapan konseling behavioral dengan teknik self management untuk meningkatkan konsep diri siswa kelas VIII B3 SMP Negeri 4 Singaraja. Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha, 2(1).
- Tiarny, A., Giyono, G., & Utaminingsih, D. (2015). MENGURANGI KONSEP DIRI NEGATIF MENGGUNAKAN ASSERTIVE TRAINING PADA SISWA KELAS X SMA. ALIBKIN (Jurnal Bimbingan Konseling), 4(2).
- Tohirin, M. (2015). Bimbingan Dan Konseling disekolah dan madrasah. Jakarta: Rajawali Pers.
- Yusuf, Syamsu, LN, M. (2016). Konseling Individual. Bandung: PT Refika Aditama.
- ZULFADIANTI, S. (2023). Konsep Diri Negatif dan Penanganannya (Studi Kasus Dua Orang Siswa di SMA Negeri 2 Bone).