

## Upaya Peningkatan Konsep Diri Positif Siswa Kelas XII SMA nahdlatul Ulama 1 Gresik Melalui Bimbingan Forgiveness Therapy

Muhammad Badril Riza, Saifuddin Zuhri, Lili Tanamen

Afiliasi Penulis Artikel Ilmiah  
Email: badrilrizanol@gmail.com

**Abstrak:** Konsep diri merupakan aspek penting dalam perkembangan remaja menuju masa dewasa awal. Peserta didik kelas XII (usia 17–18 tahun) sering mengalami dinamika perkembangan, salah satunya adalah rendahnya konsep diri positif. Indikasi yang muncul meliputi kurangnya kepercayaan diri, ketidakmampuan menghargai kemampuan pribadi, dan tidak menyadari nilai dirinya. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan konsep diri positif melalui layanan bimbingan klasikal dengan pendekatan *forgiveness therapy*. Penelitian menggunakan metode Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) dalam dua siklus, meliputi tahapan perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian adalah 24 peserta didik kelas XII MIPA 5 SMA Nahdlatul Ulama 1 Gresik. Instrumen pengumpulan data menggunakan lembar observasi dan angket konsep diri. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan konsep diri positif. Pada pre-test, sebanyak 7 peserta didik (29,1%) berada pada kategori konsep diri rendah dan 2 orang (8,3%) pada kategori sangat rendah. Setelah siklus I, peserta dengan kategori rendah turun menjadi 4 orang (26,7%) dan sangat rendah menjadi 1 orang (4,2%). Pada post-test siklus II, kategori sangat rendah tetap 1 orang (4,2%) dan kategori rendah menurun menjadi 1 orang (4,2%).

Kata Kunci: PTBK, *forgiveness therapy*, konsep diri positif.

**Abstract:** Self-concept is a vital aspect of adolescent development toward early adulthood. Twelfth-grade students (aged 17–18) often experience developmental dynamics, including a lack of positive self-concept. Indicators include low self-confidence, inability to appreciate personal abilities, and failure to recognize self-worth. This study aims to improve students' positive self-concept through classical guidance services using forgiveness therapy. The research employed the Guidance and Counseling Action Research (PTBK) method in two cycles, consisting of planning, implementation, observation, and reflection stages. The subjects were 24 students of class XII MIPA 5 at SMA Nahdlatul Ulama 1 Gresik. Data collection instruments included observation sheets and self-concept questionnaires. The results showed an increase in students' positive self-concept. In the pre-test, 7 students (29.1%) were in the low self-concept category and 2 students (8.3%) in the very low category. After cycle I, those in the low category decreased to 4 students (26.7%), and the very low category to 1 student (4.2%). In the post-test of cycle II, the number in the very low category remained at 1 student (4.2%), while the low category dropped to 1 student (4.2%).

Keywords: PTBK, *forgiveness therapy*, Positive self-concept

### Pendahuluan

Sekolah Menengah Atas (SMA) merupakan salah satu jenjang pendidikan formal dimana pesertanya merupakan anak usia remaja yakni pada usia sekitar 15th s/d 18th. Pada masa remaja sering disebut sebagai masa pencarian jati diri dengan adanya berbagai tuntutan atas dasar perkembangan dan pertumbuhan fisik serta psikis. Remaja berusia 12-25 tahun merasakan masa krisis yang penuh gejolak akibat pertentangan nilai karena perubahan perkembangan secara fisik, intelektual dan emosional. Santrock (2005) menjelaskan bahwa

masa remaja berakhir pada sekitar usia 18 hingga 22 tahun. Periode ini masa paling kritis bagi remaja dalam mencari jati dirinya.<sup>1</sup>

Remaja biasanya mulai mengalami kebingungan dengan identitas diri mereka, mereka mulai mencari tahu siapa diri mereka, seperti apa watak mereka dan bagaimana orang lain menilai diri mereka. Pembentukan konsep diri pada remaja sangat penting karena akan mempengaruhi kepribadian, tingkah laku dan pemahaman terhadap diri sendiri. Konsep diri merupakan gambaran individu tentang dirinya yang individu ketahui tentang dirinya, bagaimana individu memandang dan menilai dirinya.

Konsep diri yang dimiliki seorang individu tidak langsung terbentuk ketika ia lahir di dunia, melainkan konsep diri itu terbentuk dan berkembang sepanjang rentang kehidupannya. Idrus (2019) menjelaskan bahwa konsep diri bisa dipengaruhi beberapa aspek, yakni pengalaman masa lalu dan opini publik.<sup>2</sup> Pengalaman masa lalu yang negatif maupun positif yang diserap oleh seseorang sebagai pengalaman secara emosional akan mempengaruhi *belief* pada dirinya yang kemudian menentukan bagaimana dia bersikap, Misalnya saja saya pernah melakukan konseling dengan peserta didik yang sangat sering ceroboh dalam bertindak dan seolah selalu melakukan kesalahan-kesalahan kecil yang harusnya tidak perlu terjadi, setelah beberapa kali sesi konseling terungkap bahwa sejak kecil dia sering disalahkan oleh orang tuanya ketika melakukan berbagai hal, hingga suatu saat orang tuanya marah dan berucap “kamu itu mengerjakan apa saja kok selalu salah, ga pernah betul !”. Hal tersebut ternyata diinterpretasikan oleh pikirannya sebagai pengalaman penuh emosional dan menjadikan dirinya kurang percaya diri dan kurang terampil melakukan berbagai hal.

Konsep diri individu bukanlah bawaan dari lahir namun terbentuk dengan adanya pengalaman, persepsi serta hasil belajar yang dialami oleh setiap individu. Konsep diri seseorang terbentuk dari proses belajar. Sesuai dengan yang diungkapkan Watson (Ahmadi, 2009) “Manusia waktunya lahir masih bersih maka untuk menjadikan manusia sesuai dengan yang dikendaki, diberikan pengalaman- pengalaman dan lingkungan”.<sup>3</sup> Selain itu, Desmita (2011) juga menyebutkan bahwa “Konsep diri terbentuk melalui proses belajar sejak masa pertumbuhan berlangsung hingga dewasa, selain itu pola asuh orang tua juga mempengaruhi pembentukan konsep diri setiap individu”.<sup>4</sup> Dari berbagai sumber diatas dapat disimpulkan bahwa banyak faktor yang membentuk konsep diri remaja, salah satunya adalah pengalaman-pengalaman oleh individu terhadap kejadian dilingkungan mereka baik yang terjadi di masa lalu maupun di masa kini.

Secara empiris, peneliti menemukan adanya indikasi rendahnya konsep diri positif, khususnya pada peserta didik kelas XII. Beberapa kondisi yang nampak sebagai indikasi rendahnya konsep diri positif adalah adanya permasalahan ketidak percayaan diri, termasuk ketidakmampuan peserta didik untuk menghargai kemampuan pribadinya dan mengakui keberhargaan dirinya. Hal tersebut didapatkan dari data konseling 1 tahun terakhir, dari 16 layanan konseling yang dilakukan oleh peneliti 12 diantaranya berhubungan dengan rendahnya konsep diri negatif. Juga dari hasil angket konsep diri yang diberikan peneliti sebagai pre-test yang didapatkan hasil 7 orang (29,1%) pada kategori konsep diri rendah dan 2 orang (8,3%) pada kategori sangat rendah.

Peneliti juga menemukan pola bahwa seringkali konsep diri negatif yang dialami oleh peserta didik lebih dipengaruhi oleh *unfinished emotion*, yakni perasaan terdizalimi pada masa lalu oleh lingkungan sekitar yang belum terselesaikan sehingga membentuk berbagai akibat perilaku tidak sadar dimasa kini seperti contoh yang peneliti ungkapkan diatas, atau contoh lainnya dimana peneliti melakukan terapi pada peserta didik baru yang tidak percaya diri ketika berada pada kerumunan teman kelasnya, bahkan ia mengalami psikosomatis dengan merasa mual dan pusing. Setelah dua kali sesi konseling ditemukan sebab bahwa ia mengalami pengalaman tidak menyenangkan ketika kelas 1 SMP, dimana dia dihukum oleh seorang guru untuk berkeliling sekolah dengan mengenakan tulisan “saya datang terlambat”

yang digantungkan di lehernya. Sontak saja, teman teman yang melihatnya menertawakannya dan hal tersebut ternyata membekas hingga dia SMA, pengalaman itu terinternalisasi dalam ingatannya dan perasaan dipermalukan muncul dalam dirinya namun dia tidak berdaya untuk mengungkapkannya.

Dalam upaya membantu hal tersebut sebetulnya guru BK telah memberikan layanan bimbingan klasikal mengenai pentingnya membentuk konsep diri positif, namun hal tersebut tidak berdampak signifikan karena layanan yang diberikan hanya sebatas memenuhi tujuan khusus kognitif peserta didik tentang bagaimana meningkatkan konsep diri positif. Berangkat dari evaluasi proses dan hasil layanan bimbingan klasikal sebelumnya maka peneliti melakukan penelitian tindakan bimbingan dan konseling (PTBK) dengan menggunakan forgiveness therapy (terapi pemaafan) sebagai layanan klasikal yang akan diberikan.

Menurut Thomson dkk (2005) memaafkan berhubungan terhadap cara pandang masa lalu oleh individu. Pemaafan merupakan persepsi mengenai pelaku, respon terhadap pelaku yang semulanya negatif berubah menjadi netral atau positif.<sup>5</sup> McCullough (2000) memandang pemaafan adalah serangkaian perubahan motivasi untuk menurunkan penghindaran terhadap pelaku, hasrat untuk membala dendam dan meningkatkan motivasi untuk berbuat kebaikan terhadap pelaku. Serangkaian motivasi ini diharapkan dapat memberikan energi pada perubahan perilaku yang berdampak pada rekonsiliasi hubungan antara korban dan pelaku. Penelitian terdahulu juga mendukung bahwa terapi pemaafan mampu meningkatkan konsep diri positif.<sup>6</sup> Penelitian oleh Oktandhy dkk (2019) dengan judul “Pengaruh Terapi Pemaafan untuk Meningkatkan Penerimaan Diri pada Orang dengan HIV/AIDS” menunjukkan hasil ada perubahan signifikan dalam penerimaan diri oleh subjek penelitian setelah mendapatkan terapi pemaafan.<sup>7</sup>

Harapannya setelah mendapatkan layanan bimbingan klasikal forgiveness therapy, peserta didik mampu meningkatkan konsep diri positifnya sebagai individu yang lebih baik dan bahagia.

<sup>1</sup>Santrock, John W., Adolescence, ed. ke-10 (New York: McGraw-Hill, 2005), hlm. 28.

<sup>2</sup>Idrus, M., Psikologi Sosial dan Dinamika Konsep Diri Remaja (Malang: UMM Press, 2019), hlm. 55.

<sup>3</sup>Ahmadi, Abu, Psikologi Umum (Jakarta: Rineka Cipta, 2009), hlm. 47.

<sup>4</sup>Desmita, Psikologi Perkembangan Peserta Didik (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2011), hlm. 62.

<sup>5</sup>Thomson, L. Y., dkk., “Dispositional Forgiveness of Self, Others, and Situations,” *Journal of Personality* 73, no. 2 (2005): 313–360.

<sup>6</sup>McCullough, M. E., “Forgiveness as Human Strength: Theory, Measurement, and Links to Well-being,” *Journal of Social and Clinical Psychology* 19, no. 1 (2000): 43–55.

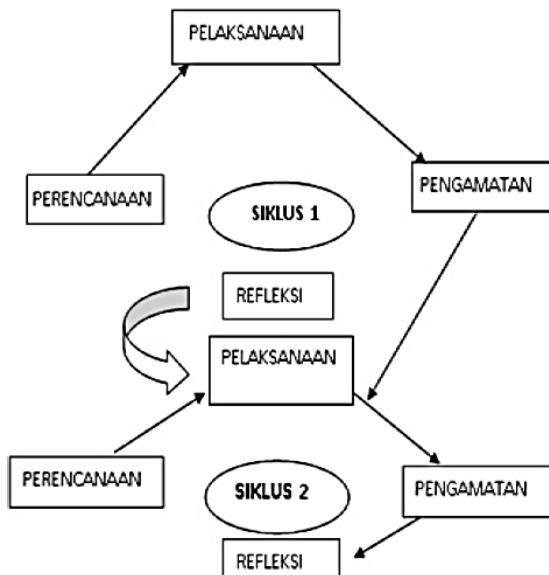
<sup>7</sup>Oktandhy, F. E., Rahmadani, L., & Zikra, M., “Pengaruh Terapi Pemaafan untuk Meningkatkan Penerimaan Diri pada Orang dengan HIV/AIDS,” *Jurnal Konseling dan Pendidikan* 7, no. 1 (2019): 22–27.

## Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini ialah penelitian tindakan bimbingan dan konseling (PTBK). PTBK dalam pengertian ini diorientasikan pada PTK. Menurut Wardhani dkk, (2007), penelitian tindakan kelas merupakan penelitian yang dilakukan oleh guru didalam kelasnya sendiri melalui refleksi diri, dengan tujuan untuk memperbaiki kinerjanya sebagai guru, sehingga hasil belajar siswa menjadi meningkat. Dalam penelitian tindakan kelas ini desain penelitian tindakan kelas yang digunakan adalah desain PTK Model Kemmis & Mc Taggart. Dalam perencanaannya, Kemmis menggunakan sistem spiral refleksi diri yang dimulai dengan Rencana; Tindakan, Pengamatan, dan Refleksi dan perencanaan kembali (Kusumah dan Dwitagama, 2010)

Penelitian tindakan kelas ini dilakukan dalam bentuk siklus, siklus yang dirancang dalam penelitian ini sebanyak 2 siklus. Masing-masing siklus memiliki 4 tahapan yaitu: melakukan perencanaan, menentukan tindakan, melakukan pengamatan (observasi), serta melakukan refleksi pada hasil. Setelah siklus 1 dilakukan selanjutnya mempersiapkan perencanaan ulang untuk siklus 2 yang didasarkan pada hasil pengamatan pada siklus 1.

Gambar 1 . Bagan siklus penelitian tindakan bimbingan dan konseling (PTBK)



Berikut detail tahapan pelaksanaan pada siklus 1 dan siklus 2 :

Kegiatan Inti layanan bimbingan klasikal *forgiveness therapy* siklus 1 :

1. Guru BK menayangkan materi power point singkat mengenai konsep diri dan teknik meningkatkan konsep diri positif melalui *forgiveness therapy* (**Fase pembukaan/ Uncovering Phase**).

2. Guru BK melakukan proses brainstorming kondisi konsep diri peserta didik. (**Fase pengambilan keputusan/ Decision Phase**)
  - a. Guru BK menunjuk beberapa peserta didik untuk menyampaikan pendapatnya mengenai konsep dirinya
  - b. Guru BK memberikan pertanyaan kepada peserta didik secara acak mengenai pengalaman pribadi meningkatkan konsep diri positif
  - c. Guru BK memberikan *trigger* kepada peserta didik tentang pentingnya pengaruh forgiveness therapy dalam peningkatan konsep diri positif
3. Guru BK membuka sesi Tanya jawab mengenai konsep diri.
4. Guru BK memberikan link *Audio Forgiveness Therapy* kepada peserta didik untuk didengarkan secara mandiri. (**Fase Tindakan/Action Phase**)
5. Guru BK memberikan link LKPD kepada peserta didik.

Kegiatan inti layanan bimbingan klasikal *forgiveness therapy* siklus 2 :

1. Guru BK menayangkan materi power point singkat mengenai konsep diri dan teknik meningkatkan konsep diri positif melalui forgiveness therapy dengan teknik diagram kehidupan
2. Guru BK mengulas kembali materi layanan siklus 1 sebagai penguatan pentingnya forgiveness therapy (**Decision Phase**).
3. Guru BK melaksanakan sesi diagram kehidupan
  - a. Guru BK membagi peserta didik menjadi 3 kelompok kecil
  - b. Guru BK menjelaskan regulasi pelaksanaan teknik diagram kehidupan
  - c. Setiap anak mendapatkan 1 kertas millimeter
  - d. Kelompok kecil membuat formasi duduk melingkar dengan lilin aromaterapi ditengah lingkaran
  - e. Setiap peserta didik membuat diagram kehidupan sesuai dengan kondisi dirinya (**Uncovering Phase**)
  - f. Setiap peserta didik menceritakan diagram kehidupannya dalam kelompok kecil (**Action phase**)
  - g. Setiap anggota wajib mendengarkan dan membangun sikap simpati serta empati.
4. Guru BK melakukan sesi relaksasi *virtual forgiveness therapy* (**Action Phase**)

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas XII MIPA 5 sebanyak 24 orang. Subjek dipilih berdasarkan hasil analisa data konseling yang memiliki topik konseling konsep diri negatif paling banyak dari kelas yang ditangani oleh peneliti.

#### **Skor tingkat konsep diri peserta didik**

Skor tingkat konsep diri peserta didik diperoleh dari hasil angket konsep diri yang diberikan 3 kali, yakni sebelum layanan, setelah layanan siklus 1, dan setelah layanan siklus 2. Angket konsep diri mengadopsi dari penelitian sebelumnya yang telah melalui uji validitas dan realibilitas.

Analisis data angket menggunakan analisis deskriptif. Analisis deskriptif dalam penelitian ini meliputi skor rata-rata (mean), skor paling sering muncul (modus), skor tengah (median), simpangan baku (std. deviation), skor maksimum (max), skor minimum (min), rentang (range), yang selanjutnya disajikan dalam bentuk tabel.

Data yang telah dianalisis diklasifikasikan menurut kecenderungan data. Pengkategorian berdasarkan nilai mean skor keseluruhan ( $\chi$ ) dan simpangan baku skor keseluruhan ( $SB_x$ ). Nilai-nilai tersebut dapat dikategorikan dalam empat klasifikasi seperti terlihat pada tabel berikut :

Tabel 1 . Kategorisasi/Interpretasi hasil pengukuran angket konsep diri

No	Rentang Skor	Kategori
1	$X \geq \chi + 1. SB_x$	Sangat Tinggi
2	$\chi + 1. SB_x > X \geq \chi$	Tinggi
3	$\chi > X \geq \chi - 1. SB_x$	Rendah
4	$X < \chi - 1. SB_x$	Sangat Rendah

(Sumber: Djemari Mardapi, 2008)

Keterangan :

$X$  = Skor yang dicapai

$\chi$  = Rerata/mean skor keseluruhan

=  $1/2$  (skor tertinggi + skor terendah)

$SB_x$  = Simpangan baku skor keseluruhan =  $1/6$  (skor tertinggi – skor terendah)

## Lembar Observasi

Lembar observasi ini adalah lembar pengamatan yang diisi oleh observer (koordinator guru BK dan Wali Kelas). Hasil data observasi diolah dan dianalisis setelah penelitian tindakan diberikan, hasil data diolah sesegera mungkin agar dapat menjadi rujukan bagi siklus berikutnya. Hasil observasi yang diterima dari hasil pengamatan observer kemudian dianalisis dan didiskusikan mengenai hal-hal yang perlu diperbaiki pada siklus berikutnya.

Penilaian lembar observasi menggunakan 4 jenjang skor yakni Sangat Baik (SB) 4 skor, Baik (B) 3 skor, Kurang (K) 2 skor, Sangat Kurang (SK) 1 skor dengan total skor maksimal 60 skor. Lembar observasi dinalisis menggunakan rumus:

$$NA = \frac{\text{jumlah skor yang diperoleh siswa}}{\text{jumlah skor maksimal (60)}} \times 100\%$$

Hasil tersebut kemudian diklasifikasikan dengan menggunakan tabel kriteria dibawah ini :

Tabel 2 . Kriteria Penilaian Lembar Observasi

Skor (%)	Deskripsi
0 – 25	Sangat Kurang
26 – 50	Kurang
51 – 75	Baik
75 - 100	Sangat Baik

## Hasil Penelitian

Dari hasil pengelolaan data angket konsep diri peserta didik dapat dideskripsikan terjadi peningkatan konsep diri positif peserta didik. Berikut disajikan data hasil angket konsep diri dari tahap pre-test, post-test siklus 1, dan post-test siklus 2.

### Tahap pra siklus

Pada tahap pra siklus, peserta didik mendapatkan angket konsep diri yang harus diisi sesuai dengan kondisi dirinya, angket ini nantinya juga sebagai acuan awal kondisi konsep diri peserta didik. Berikut hasil angket konsep diri pada pra siklus :

*Tabel 3 . Statistik konsep diri pre-test*

STATISTIK	JUMLAH
Jumlah Responden ( <i>N</i> )	24
Skor maksimum ( <i>max</i> )	86
Skor minimum ( <i>min</i> )	53
Simpangan Baku ( <i>std. deviation</i> )	4
Skor rerata ( <i>mean</i> )	69

*Tabel 4 . Kategorisasi hasil instrument angket konsep diri pre-test*

KATEGORI	INTERVAL	JUMLAH	PROSENTASE
Sangat Tinggi	$X \geq 75$	11	45,8 %
Tinggi	$75 > X \geq 69$	4	16,7 %
Rendah	$69 > X \geq 65$	7	29,1 %
Sangat Rendah	$X < 65$	2	8,3 %

Dari tabel diatas dapat dideskripsikan bahwa pada hasil *pre-test* didapatkan sebanyak 7 orang peserta didik (29,1%) memiliki konsep diri rendah, dan sebanyak 2 orang peserta didik (8,3%) memiliki konsep diri sangat rendah. Sehingga diperlukan tindakan pada siklus 1 PTBK.

### Tahap siklus 1

Pada siklus 1, peserta didik mendapatkan layanan bimbingan klasikal secara daring/online. Aplikasi yang digunakan adlaah *zoom meeting*, adapun hasil angket konsep diri pada siklus 1 PTBK sebagai berikut :

*Tabel 5 . Statistik konsep diri post-test siklus 1*

STATISTIK	JUMLAH
Jumlah Responden ( <i>N</i> )	24
Skor maksimum ( <i>max</i> )	86

Skor minimum ( <i>min</i> )	53
Simpangan Baku ( <i>std. deviation</i> )	4
Skor rerata ( <i>mean</i> )	69

*Tabel 6 . Kategorisasi hasil instrument angket konsep diri post-test siklus I*

KATEGORI	INTERVAL	JUMLAH	PROSENTASE
Sangat Tinggi	$X \geq 75$	14	58,3 %
Tinggi	$75 > X \geq 69$	5	20,8 %
Rendah	$69 > X \geq 65$	4	26,7 %
Sangat Rendah	$X < 65$	1	4,2 %

Pada hasil angket konsep diri siklus I terdapat 4 orang peserta didik (16,7%) berada pada kategori rendah dan 1 orang peserta didik (4,1%) berada pada kategori sangat rendah. Sedangkan pada kategori sangat tinggi terdapat 14 orang peserta didik (58,3%), dan pada kategori tinggi terdapat 5 orang peserta didik (20,8%).

### Tahap siklus 2

Pada siklus 2, layanan dilakukan secara tatap muka langsung. Pemberian layanan bimbingan kelompok *forgiveness therapy* dibagi menjadi 2 sesi dengan membagi 24 subjek menjadi 2. Hal ini agar layanan berjalan secara maksimal. Berikut hasil angket konsep diri pada tahap siklus 2 PTBK :

*Tabel 7. Statistik konsep diri siklus 2*

STATISTIK	JUMLAH
Jumlah Responden ( <i>N</i> )	24
Skor maksimum ( <i>max</i> )	86
Skor minimum ( <i>min</i> )	61
Simpangan Baku ( <i>std. deviation</i> )	4,2
Skor rerata ( <i>mean</i> )	77,7

*Tabel 8 . Kategorisasi hasil instrument angket konsep diri siklus 2*

KATEGORI	INTERVAL	JUMLAH	PROSENTASE
Sangat Tinggi	$X \geq 77,7$	7	58,3 %

Tinggi	$77,7 > X \geq 73,5$	15	20,8 %
Rendah	$73,5 > X \geq 69,3$	1	26,7 %
Sangat Rendah	$X < 69,3$	1	4,2 %

Pada hasil angket konsep diri siklus I terdapat 4 orang peserta didik (16,7%) berada pada kategori rendah dan 1 orang peserta didik (4,1%) berada pada kategori sangat rendah. Sedangkan pada hasil angket konsep diri siklus II hanya terdapat 1 orang peserta didik (4,1%) berada pada kategori sangat rendah dengan skor total 69 dan 1 orang peserta didik (4,1%) berada pada kategori rendah dengan skor total 72.

Berdasar hasil analisa yang diuraikan sebelumnya, menunjukkan adanya peningkatan konsep diri positif peserta didik setelah mengikuti layanan bimbingan klasikal *forgiveness therapy* sebanyak 2 siklus. Dengan demikian hipotesis penelitian yang berbunyi “ada peningkatan konsep diri positif peserta didik setelah mendapatkan layanan *forgiveness therapy*” dapat diterima.

## Pembahasan

### Perbandingan dengan Penelitian Terdahulu

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan konsep diri positif setelah mengikuti layanan bimbingan klasikal *forgiveness therapy*, yang sejalan dengan penelitian oleh Oktandhy et al. (2019) yang menyatakan bahwa terapi pemaafan dapat meningkatkan penerimaan diri pada individu. Penelitian ini juga mendukung Thomson et al. (2005) yang menyebutkan bahwa memaafkan berhubungan dengan cara pandang positif terhadap masa lalu, yang dapat membantu individu mengatasi stres emosional dan meningkatkan kualitas hidup mereka.

### Teori yang Mendukung Peningkatan Konsep Diri Positif

Teori Cohen & Wills (1985) mengenai dukungan sosial menjelaskan bahwa dukungan dari orang lain, dalam hal ini melalui proses terapi dan bimbingan, membantu individu mengurangi dampak stres dan meningkatkan kesehatan psikologis. Hal ini terlihat jelas dalam penelitian ini, di mana dukungan dari *forgiveness therapy* yang diberikan dalam sesi bimbingan klasikal meningkatkan perasaan positif peserta didik terhadap diri mereka.

Lebih lanjut, McCullough (2000) dalam teori *forgiveness therapy* menyatakan bahwa terapi ini memungkinkan perubahan motivasi dalam diri individu, di mana rasa pengampunan terhadap diri sendiri dan orang lain dapat mengurangi perasaan negatif dan meningkatkan penerimaan diri, yang sejalan dengan peningkatan konsep diri yang ditemukan dalam penelitian ini.

### Hubungan antara Forgiveness Therapy dan Peningkatan Konsep Diri

*Forgiveness therapy* bertujuan untuk mengubah persepsi negatif terhadap pengalaman masa lalu yang penuh emosi dan mengarahkannya pada pemahaman yang lebih positif. Dalam penelitian ini, banyak peserta didik yang memiliki konsep diri negatif terkait pengalaman buruk di masa lalu, yang belum terselesaikan dengan baik. Terapi ini membantu mereka untuk memaafkan diri sendiri dan orang lain, yang kemudian memberikan energi untuk perubahan positif dalam konsep diri mereka. Salah satu contoh adalah peserta didik yang mengalami psikosomatis akibat pengalaman masa lalu yang traumatis.

Hal ini menunjukkan bahwa forgiveness therapy dapat mengurangi unfinished emotional business yang mempengaruhi konsep diri negatif peserta didik, dan menghasilkan perubahan positif yang signifikan dalam cara mereka memandang diri sendiri.

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tindakan bimbingan dan konseling yang dilakukan terhadap siswa kelas XII MIPA 5 SMA Nahdlatul Ulama 1 Gresik, dapat disimpulkan bahwa penerapan forgiveness therapy dalam layanan bimbingan klasikal memiliki dampak positif dalam meningkatkan konsep diri peserta didik. Pada tahap pra-siklus, hasil angket menunjukkan bahwa 29,1% peserta didik memiliki konsep diri yang rendah dan 8,3% sangat rendah. Namun, pada siklus pertama setelah diberikan layanan bimbingan klasikal, terdapat perubahan yang signifikan, dengan 58,3% peserta didik berada pada kategori sangat tinggi dan 20,8% pada kategori tinggi. Di sisi lain, kategori rendah dan sangat rendah mengalami penurunan, masing-masing menjadi 16,7% dan 4,1%. Pada siklus kedua, setelah dilakukan layanan bimbingan klasikal secara tatap muka langsung dengan waktu dua kali 45 menit, hasil angket menunjukkan bahwa hanya ada 4,1% peserta didik yang berada pada kategori rendah dan sangat rendah, yang menandakan adanya peningkatan yang signifikan dalam konsep diri positif. Perbaikan dalam layanan bimbingan klasikal dari siklus pertama ke siklus kedua terbukti berhasil, dengan semakin menurunnya peserta didik pada kategori rendah dan sangat rendah, serta meningkatnya jumlah peserta didik yang memiliki konsep diri tinggi. Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa melalui pemberian layanan bimbingan yang tepat, yaitu forgiveness therapy, dapat terjadi peningkatan konsep diri positif peserta didik.

## Daftar Pustaka

- Ahmadi, Abu. 2009. Psikologi Umum. Jakarta: Rineka Cipta.
- A. Thompson., Arthur Jr., dkk., 2005. Crafting and executing strategy. United States: McGraw-Hill.
- Enright, R.D. & Fitzgibbons, R.P. 2000. Helping Clients Forgive: An Empirical Guide for Resolving Anger and Restoring Hope. U.S.A.: American Psychological Association.
- Enright, Robert D, PhD. 2001. Forgiveness is A Choice: A step-by-step Process for Resolving Anger and Restoring Hope. Washington,DC: American.
- Desmita. 2011. Psikologi Perkembangan Peserta Didik. Bandung: Rosda Karya.
- Hendrianti Agustiani. 2006. Psikologi Perkembangan: Pendekatan Ekologi Kaitannya dengan Konsep Diri dan Penyesuaian Diri pada Remaja. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Hurlock, E.B. 1999. Psikologi Perkembangan, Pendekatan, sepanjang rentah kehidupan (alih bahasa, Istiwi Dayanti dan Soedjarwo). Jakarta : Erlangga
- Idrus. 2019. Modul Personality Mastery. Surabaya : Idrusputra
- Jalaluddin Rakhmat. 2007. Psikologi Komunikasi. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset
- Kusmilah., Rimayanti., Aini., dkk. 2004. Model Peer Counseling dalam Mengatasi Problematika Remaja Akhir, Laporan Penelitian. Yogyakarta

- Lis, dkk. 2012. "Kematangan Emosi, Konsep Diri, dan Kenakalan Remaja". Jurnal Persona, Vol. 1 No.1. dari <http://jurnal.untagsby.ac.id/index.php/persona/article/viewFile/9/25> (diakses 1 November 2020)
- Ramayulis, Ilmu Pendidikan Islam, Jakarta: Kalam Mulia, 20. Nur Uhbiyati, Ilmu Pendidikan Islam, Bandung: Pustaka Setia, 1998.
- Slameto.2010. Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhi. Jakarta : PT rineka cipta
- Sulistiana. 2011. Pengaruh Konsep Diri dan Lingkungan Pondok Pesantren terhadap Motivasi dan Prestasi Belajar Siswa Kelas XI IPS Madrasah Mu'alimaat Muhammadiyah Yogyakarta. Skripsi.Yogyakarta : UNY
- Toussaint, L. L., & Webb, J. 2005. Theoretical and Empirical Connections Between Forgiveness, Mental Health, and Well-Being, Dalam E. L. Worthington, Jr. (Ed), handbook of Forgivenesss (h. 349-362). New York: Routledge
- Wardhani, Igak. Dkk. 2007. Penelitian Tindakan Kelas. Jakarta: Universitas Terbuka
- Worthington, Everett L (Ed). 1998. Dimension of Forgiveness. USA : Templeton Foundation Press.