



UPH
SURABAYA

PROCEEDINGS
KONFERENSI NASIONAL

**"MEMPERSIAPKAN KEBANGKITAN
GENERASI EMAS INDONESIA 2045
MELALUI REVOLUSI MENTAL ANAK BANGSA"**



28 November 2015

UNIVERSITAS PELITA HARAPAN SURABAYA

ISBN 978-602-18625-2-0



BUKU PROCEEDINGS
KONFERENSI NASIONAL
**"MEMPERSIAPKAN KEBANGKITAN
GENERASI EMAS INDONESIA 2045
MELALUI REVOLUSI MENTAL ANAK
BANGSA"**

Dewan Peninjau :

Prof. Dr. Marthen Pali, M. Psi
Lusia Permata Sari H., S.T., M. Eng
Amelia, S.E., M.M
Luky Patricia W, S.E., M.S.A, Humbis

Kepala Editor :

Maria Helena Suprpto, S. Psi, M. Psi, Psikolog

Desainer Sampul:

James Wijaya, S. Kom

Penerbit:

Universitas Pelita Harapan Surabaya

Hak cipta dilindungi

Tidak ada bagian dari buku ini yang boleh direproduksi
tanpa seizin penulis secara tertulis

ISBN :

978-602-18625-2-0

Dicetak oleh:

Universitas Pelita Harapan Surabaya

Dicetak di:

Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

Semua artikel di dalam buku proceeding Konferensi Nasional bukan merupakan hasil opini maupun pendirian resmi dari editor. Isi dan konsekuensi dari artikel ilmiah yang ada di dalam buku ini adalah sepenuhnya tanggung jawab dari penulis, dan dilindungi oleh hukum

Kecurangan Akademik di Sekolah: Suatu Proses Disonansi antara Apa yang Diketahui dengan Apa yang Dilakukan	189
Andrian Pramadi	
Faktor-Faktor yang Berkaitan dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Sekolah Tinggi Teologi "X"	203
Yusak Novanto, Lidia Yulianti, Hans Pratama Putra Wiyono	
Memantapkan Identitas Profesi Konselor di Indonesia	217
Mochammad Nursalim	
Pendidikan Kreatif dalam Mengembangkan Potensi Kreatif Siswa di Kelas	237
Deetje J. Solang	
Perkembangan Teori Psikologi	251
Durrrotunisa	
The effectiveness and Risk of Various Approaches in UPH Diverse Majors	261
Gracia Sudargo	
Stres Akademik Mahasiswa	270
Khairul Bariyyah Arif, Leni Latifah	
Penyelesaian Kasus di Sekolah Tanpa Kekerasan (Aplikasi Terapi Konseiling Behavioral pada Siswa di Sekolah	284
Fauziah	
Upaya Meningkatkan Kemandirian Belajar Matematika Siswa SMP melalui Penggunaan Strategi Self-Regulated Learning	298
Romia Hari Susanti, Laily Tiarani	
Pengaruh Kepercayaan Diri terhadap Pembentukan Karakter Interpersonal Quality pada Remaja	313
Sri Weni Utami	
Menumbuhkan Kerendahan Hati Siswa SMP melalui Konseling Kelompok Analisis Transaksional	325
Devi Permatasari	
Penguatan Empati Calon Konselor Pendidikan dengan Mengintegrasikan Tayangan Video Fakta melalui Instructional Broadcasting Digital System ke dalam Tahapan Learning Partnership Model	344
Henny Indreswari, Henry Praherdhiono	
Cognitive-Behavioral Therapy: Psikoterapi dalam Penanganan Body Dysmorphic Disorder	358
Ellysa Verdyana, Kezia Lewitra	

MENUMBUHKAN KERENDAHAN HATI SISWA SMP MELALUI KONSELING KELOMPOK ANALISIS TRANSAKSIONAL

Devi Permatasari

Prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Kanjuruhan Malang, Indonesia

E-mail: devipermatasari.unikama@yahoo.com

Abstrak

Kerendahan hati merupakan nilai *karakter moral feeling yang ada dalam diri* dan paling mendasar, serta penting untuk ditumbuhkan, dilatihkan, dan dibiasakan kepada siswa agar dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. Namun, perilaku yang menunjukkan kerendahan hati di kalangan remaja masih kurang dilakukan. Terjadinya kesalahpahaman, perselisihan, dan konflik di antara remaja saat ini disebabkan oleh mereka yang tidak memiliki kerendahan hati (*humility*). Fakta yang didapat dari hasil penelitian pada siswa SMP Brawijaya Smart School Malang, mengindikasikan bahwa *kesadaran siswa dalam mengakui kesalahan masih kurang, sehingga perilaku dan pola transaksi siswa menjadi kebiasaan buruk pada kehidupan sehari-harinya*. Upaya-upaya secara efektif untuk menangani remaja yang tidak memiliki kerendahan hati dengan menggunakan konseling kelompok Analisis Transaksional. Penelitian menggunakan pretest-posttest control group design. Berdasarkan hasil pengukuran skala kerendahan hati telah terjaring 16 siswa yang teridentifikasi tidak memiliki kerendahan hati. Selanjutnya, pemilihan subjek dilakukan secara acak, sehingga dihasilkan delapan siswa kelompok eksperimen dan delapan siswa kelompok kontrol. Penelitian meliputi instrumen pengumpulan data yang terdiri atas Skala Kerendahan Hati, jurnal refleksi diri, lembar pengalaman dan lembar observasi Konseling Kelompok Analisis Transaksional (KKAT); serta instrumen perlakuan yang berupa panduan konseling kelompok analisis transaksional untuk konselor. Data dianalisis dengan uji independent-sample/two independent samples Mann-Whitney U diperoleh adanya perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Dengan demikian, intervensi Konseling Kelompok Analisis Transaksional (KKAT) efektif untuk menumbuhkan kerendahan hati siswa SMP.

Kata Kunci: kerendahan hati, konseling kelompok, konseling analisis transaksional

A. PENDAHULUAN

Perbedaan karakter pada setiap individu memiliki ciri keunikan masing-masing. Karakter yang ada di dalam diri individu terbentuk dari sebuah kebiasaan. Lickona (2004) mengatakan bahwa hati-hati terhadap pikiran, pikiran dapat menjadikan kata-kata; hati-hati dengan kata-kata, kata-kata dapat menjadikan perbuatan; hati-hati dengan perbuatan, perbuatan dapat menjadikan kebiasaan; hati-hati dengan kebiasaan, kebiasaan dapat menjadikan karakter. Karakter adalah nilai yang ada di dalam perilaku-perilaku yang dilakukan dan sudah menjadi sebuah kebiasaan bahkan menjadi sebuah budaya yang ada di dalam diri individu.

Lickona mengungkapkan ada sepuluh esensi kebajikan yang menjadi dasar dalam membangun karakter yang kuat, salah satunya adalah kerendahan hati (*humility*). Lickona (2004) mengatakan bahwa kerendahan hati adalah kebajikan yang dianggap sebagai dasar dari kehidupan moral secara keseluruhan. Kerendahan hati merupakan salah satu karakter diri yang paling mendasar dan penting untuk ditumbuhkan, dilatihkan, dan dibiasakan kepada siswa agar dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. Kerendahan hati diperlukan untuk diakuisisi kebajikan lainnya karena membuat individu menyadari ketidaksempurnaan, berani mengakui kesalahan dan bertanggung jawab atas apa yang telah diperbuat, dan membuat individu berusaha menjadi orang yang lebih baik. Namun, perilaku yang menunjukkan kerendahan hati di kalangan remaja masih kurang dilakukan. Kerendahan hati perlu dibiasakan sejak dini, karena pola pembiasaan yang mendidik untuk membentuk karakter individu. Djajendra (2013) mempertegas dengan mengakui kelemahan diri yang berarti adanya kesadaran akan ketidaksempurnaan diri dalam kehidupan.

Kesadaran diri (*self-awareness*) dalam kerendahan hati diartikan bahwa untuk menjadi orang yang rendah hati mampu menyadari ketidaksempurnaan yang ada di dalam dirinya dan orang lain. Artinya siswa mampu memahami dan menerima kelemahan dan kelebihan diri sendiri dan orang lain (siswa lain). Pada dasarnya, peneliti masih menemukan siswa-siswa di SMP yang belum menampakkan perilaku atau sikap kesadaran diri dalam mengakui kesalahan yang telah diperbuat. Hal yang perlu digarisbawahi, bahwa kerendahan hati bukan merupakan perilaku atau sikap yang dapat dilihat secara langsung, melainkan kerendahan hati merupakan nilai yang ada di dalam diri yang dapat teramati melalui transaksi (komunikasi percakapan), tindakan perbaikan yang ditunjukkan dengan tingkah laku.

Perbedaan pendapat atau pemikiran yang terjadi antar remaja, kesalahpahaman, perselisihan, perkelahian, konflik merupakan bentuk kejadian-kejadian yang tidak jauh dari kehidupan siswa saat ini yang dikarenakan tidak memiliki kesadaran diri dalam mengakui kesalahan dan bertanggung jawab memperbaiki kesalahan.

Kontribusi remaja dalam menciptakan konflik sosial antara lain disebabkan oleh dua faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yang pertama, yaitu karakter mereka yang secara psikologis masih dalam masa pencarian identitas diri. Hurlock (1980) menyatakan bahwa masa remaja diidentikkan sebagai periode

perubahan yang bersifat universal, yaitu meningkatnya emosi, perubahan tubuh, berubahnya minat dan pola perilaku dan konflik batin menuju pembentukan identitas diri. Kedua, kontrol diri yang lemah sehingga mengakibatkan remaja tidak dapat mempelajari dan membedakan perilaku yang dapat diterima dan perilaku yang tidak dapat diterima oleh lingkungan.

Faktor eksternal pertama yang mempengaruhi, yaitu keluarga merupakan tempat pertama remaja memperoleh pendidikan. Pendidikan yang salah di keluarga dapat mengakibatkan perilaku negatif pada remaja. Pola asuh orang tua merupakan model/pola perilaku yang diterapkan pada anak yang bersifat konsisten secara terus-menerus. Pola asuh yang diberikan oleh orangtua pada anaknya bisa dalam bentuk perlakuan fisik maupun psikis yang tercermin dalam tutur kata (transaksi), sikap, perilaku, mengekspresikan harapan, tuntutan, kritikan satu sama lain, menanggapi dan memecahkan masalah, mengungkapkan perasaan dan emosinya, serta tindakan yang diberikan (Bararah–detikHealth, 2011). Hal yang perlu digaris bawahi pentingnya pola transaksi orang tua, di mana transaksi yang terjadi antara orang tua dengan anak untuk memecahkan masalah sangat mempengaruhi karakter anak.

Kedua, sekolah merupakan tempat berlangsungnya proses pembelajaran, yaitu pembelajaran mengenai ilmu pengetahuan, nilai-nilai agama, sosial, norma, dan lain-lain. Keberadaan sekolah sangat diperlukan karena sebagai salah satu sarana dalam rangka mencerdaskan bangsa dan untuk membentuk manusia yang lebih unggul dan berkarakter. Lebih dari itu sekolah juga merupakan wahana pembelajaran sebagai pembentuk kepribadian remaja yang tidak hanya menekankan pada kecerdasan intelektual tetapi juga membentuk kecerdasan emosional mereka.

Ketiga, lingkungan merupakan tempat pembelajaran memperoleh pengalaman secara langsung. Lingkungan yang kurang baik dapat mempengaruhi perilaku negatif pada remaja, selain itu dapat menjatuhkan remaja ke perilaku-perilaku yang tidak dapat diterima oleh masyarakat atau lingkungan sekitar.

Berdasarkan hasil observasi peneliti di SMP BSS Malang pada bulan Desember 2012 pada jam pelajaran berlangsung, guru menegur salah seorang siswa yang membuat gaduh di kelas, akan tetapi siswa tersebut mencari-cari kesalahan temannya sebagai pertahanan siswa. Peristiwa lainnya yaitu siswa melakukan kejahatan kepada teman dengan mendorong dari belakang ketika jam istirahat berlangsung, akan tetapi siswa

yang melakukan tidak mengakui kesalahannya melainkan menyalahkan temannya. Hal ini dipahami oleh peneliti dari perilaku yang dimunculkan serta cara bertansaksinya, bahwa kesadaran siswa dalam mengakui kesalahan masih kurang, sehingga perilaku dan pola transaksi siswa menjadi kebiasaan buruk pada kehidupan sehari-harinya.

Berdasarkan observasi dan wawancara peneliti dengan siswa kelas VII SMP BSS Malang, bahwa siswa hanya mengerti arti kerendahan hati, tetapi tidak dipahami, tidak dimengerti, tidak diaplikasikan serta tidak dikembangkan untuk membentuk karakter diri yang kuat. Dengan demikian, kerendahan hati adalah nilai kebajikan yang dimiliki setiap individu sebagai dasar kehidupan moral yang penting untuk diterapkan dalam berinteraksi.

Perilaku kurangnya kerendahan hati siswa dapat diperjelas dari hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada salah satu siswa yang telah membuat gaduh ketika jam pelajaran berlangsung, siswa mengatakan bahwa dirinya mengerti apa yang telah dilakukan itu salah, akan tetapi siswa belum menyadari sepenuhnya. Dalam menutupi kesalahan yang telah dilakukannya, siswa akhirnya menyalahkan temannya. Berawal dari kebiasaan yang dilakukan oleh siswa, maka kesadaran diri untuk bertanggung jawab dalam memperbaiki kesalahan belum sama sekali tampak pada perilaku siswa.

Ada hal penting yang perlu diperhatikan dari para siswa, bahwa cara siswa bertransaksi baik dengan orang tua, guru maupun teman masih banyak yang menunjukkan kurang tercerminnya kerendahan hati. Cara siswa bertransaksi belum dapat memposisikan *ego state* secara layak, sehingga sering memicu terjadinya kesalahpahaman, perasaan tersinggung, dan jengkel dengan lawan bicara. *Ego state* yaitu cara siswa dalam bertransaksi menunjukkan pemikiran, perasaan, serta perilaku yang ditunjukkan ketika berinteraksi.

Menciptakan interaksi yang harmonis antara kedua pihak dapat membuat kondisi emosi dan *ego state* seseorang dapat terkontrol dengan baik. Membentuk dan memelihara interaksi yang berkualitas dengan keluarga, teman, dan tergantung pada kemampuan individu bertransaksi dan bekerja dengan *ego state* yang sesuai untuk membuat individu mampu memiliki kerendahan hati, menunda kepentingan pribadi untuk orang lain (LaBouff, P. J; Rowatt, C. W; Johnson, K. M; Tsang, J, 2011).

Berdasarkan observasi awal bulan Desember 2012 yang dilakukan peneliti pada penjelasan sebelumnya, menunjukkan bahwa dalam berinteraksi terutama cara

bertansaksi dengan lawan bicara di lingkungan sekolah baik antar siswa maupun siswa dengan guru masih di nilai kurang. Berikut ini petikan catatan lapangan yang menggambarkan penempatan *ego state* yang tidak sesuai.

Seperti transaksi yang dilakukan oleh salah seorang siswa kepada temannya dalam pelajaran tata boga bahwa siswa A berkata: “kemana saja kamu, disuru mengambil baskom di kelas lama sekali. Kerja itu yang cepat dong!”. Tanggapan yang diberikan oleh siswa B: “kamu itu bisanya nyuruh-nyuruh, marah-marah tidak mau bertindak sendiri (nada marah/jengkel dengan sikap dan ucapan siswa A)”.

Kejadian serupa ditunjukkan siswa ketika jam pelajaran bimbingan dan konseling di kelas berlangsung dan guru menegur salah seorang siswa karena ramai sendiri dan mengganggu temannya, siswa A(yang ditegur) berkata: “ Rio, pak yang mengganggu saya (siswa A menunjuk salah satu temannya untuk dijadikan sasaran teguran guru), tanggapan siswa B berkata: “kok bisa saya loh! Iya kamu itu yang ramai saja”, lalu ada siswa C yang jengkel dan memberikan tanggapan: “wadooooohhh, Kamu itu jangan ramai saja, Ku hajar kamu nanti (ucapan menunjuk pada siswa B dengan nada jengkel). Pada kenyataannya siswa A yang selalu membuat gaduh suasana kelas, akan tetapi perilaku siswa A yang ditunjukkan tidak memiliki kesadaran diri dalam mengakui kesalahan dan bertanggung jawab atas kesalahan yang telah diperbuat. Sehingga siswa A mencari teman yang ramai untuk dijadikan sasaran dan menunjuk siswa B. Siswa C secara pribadi tidak menyukai Siswa B, sehingga perilaku yang ditunjukkan saling menyalahkan siswa B.

Dengan demikian dapat dikatakan, bahwa kesadaran diri yang kurang akan berkaitan juga dengan pengakuan kesalahan, tanggung jawab atas perilaku dan transaksi siswa yang muncul, serta rasa untuk memperbaiki yang dimiliki siswa.

Peristiwa-peristiwa tersebut dapat diamati pada aktivitas siswa baik di kelas maupun di luar kelas. *Ego state* merupakan suatu keterkaitan antara pikiran, perasaan dan perilaku yang merupakan bagian dari kepribadian individu (Stewart & Joines, 1987 dalam Corey 2009). Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa komunikasi-komunikasi yang dilakukan setiap individu dengan lawan bicaranya baik verbal maupun non verbal merupakan suatu transaksi, dimana dalam semua transaksi selalu bekerja dengan *ego state* (Corey 2009).

Dalam mewujudkan layanan konseling yang profesional di sekolah, konselor diharapkan memiliki kemampuan, ketrampilan, penguasaan pendekatan-pendekatan konseling yang efektif dan efisien. Salah satu strategi untuk menumbuhkan kerendahan hati siswa dalam mengakui kesalahan, bertanggung jawab untuk memperbaiki kesalahan menggunakan konseling kelompok Analisis Transaksional (AT). Layanan konseling kelompok dapat menjadi suatu strategi bantuan kepada siswa dalam membuat keputusan secara tepat dan diharapkan akan berdampak positif bagi siswa. Menempatkan iman dalam kapasitas individu untuk mengatasi kebiasaan pola dan untuk memilih tujuan-

tujuan dan perilaku baru (Corey, 2009).

Hasil kajian sistematis konseling kelompok analisis transaksional oleh Nurjanah (2010) dalam penelitiannya menjabarkan bahwa pendekatan konseling Analisis Transaksional terbukti dapat membantu dalam memperbaiki *self esteem* negatif pada siswa SMAN 1 Cikalongwetan, dengan indikator ketercapaian dapat terlihat dari perubahan keyakinan atau *mindset* siswa dengan manumbuhkan kesadaran baru tentang pola-pola atau beberapa keputusan hidup yang dianggap salah di masa lalu. Beberapa penelitian lain dapat membuktikan bahwa dengan konseling kelompok Analisis Transaksional dapat membantu siswa/konseli dalam memperbaiki *moral feeling*. Disamping itu penelitian Ebrahimisani E; Hashemian K; Dvkanha F (2012) menunjukkan bahwa konseling kelompok Analisis Transaksional tidak hanya efektif dalam meningkatkan harga diri tetapi juga meningkatkan perilaku dan hubungan interpersonal.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan konseling kelompok Analisis Transaksional untuk menumbuhkan kerendahan hati siswa SMP.

B. TINJAUAN TEORITIS

Konseling Analisis Transaksional merupakan salah satu pendekatan yang digunakan dalam konseling kelompok. Konseling kelompok tidak kalah efektif dengan konseling individual. Konseling kelompok juga lebih efisien dalam hal waktu dan tenaga. Banyak peneliti-peneliti yang menggunakan konseling kelompok untuk dijadikan sebuah strategi dalam membantu mengoptimalkan perkembangan konselinya. Perlu adanya pemahaman yang mendalam, bahwa individu yang terlibat dalam kelompok dapat menjadi sumber untuk saling memahami dan berbagi satu sama lain. Konselor tidak dipandang sebagai satu-satunya sumber.

Berne (dalam Corey, 2009) percaya bahwa tidak hanya konseling secara individual yang dapat membantu mengoptimalkan perkembangan siswa, melainkan konseling kelompok juga lebih efisien untuk memberikan bantuan kepada individu yang sering memfungsikan setiap *ego states* yang tidak layak, agar mereka memahami kehidupan pribadinya secara individual. Berne (dalam Corey, 2009) merumuskan konsep-konsep besar dari konseling kelompok Analisis Transaksional dengan

memperhatikan apa yang dikatakan konselinya.

Analisis Transaksional merupakan teori kepribadian dan sistem yang terorganisir dari terapi interaksional. Hal ini didasarkan pada anggapan bahwa disaat kita membuat keputusan berdasarkan premis masa lalu yang pada suatu waktu sesuai dengan kebutuhan kelangsungan hidup kita tetapi yang mungkin tidak lagi berlaku. AT menekankan aspek kognitif dan perilaku dari proses terapeutik (Corey, 2012).

Melihat konsep-konsep pada Analisis Transaksional dirasa dapat dengan efektif membantu membuat pilihan-pilihan, keputusan baru, dan perilaku baru, dimana untuk mencapai kehidupan yang otonom. Dalam pencapaian tujuan, Analisis Transaksional lebih menekankan pada aspek kognitif dan perilaku. Hal ini didukung oleh penelitian Chacko T (2012) menjelaskan hasil penelitiannya bahwa praktek kesadaran status ego menggunakan model PAC membantu untuk meningkatkan kesadaran diri dan menopang bahkan sampai satu tahun setelah pelatihan. Kesadaran ini pada gilirannya membantu guru untuk menjadi sadar akan diri sendiri dan dalam situasi yang berbeda membuat modifikasi perilaku siswa yang sesuai. Hal ini pada gilirannya membantu guru untuk berlatih gaya pengajaran yang baru dan meningkatkan hubungan siswa dengan guru. Hal ini menunjukkan bahwa input lanjutan dan konsisten menggunakan konseling kelompok analisis transaksional sangat meningkatkan 'kesadaran' pribadi antara guru dan dengan demikian hubungan siswa dengan guru, yang mengarah ke perbaikan dalam lingkungan pendidikan yang penting untuk mempromosikan pembelajaran siswa.

Pautina (2012) dalam penelitiannya menyatakan bahwa hasil validasi rasional pakar bimbingan dan konseling terhadap model bimbingan kelompok dengan pendekatan analisis transaksional untuk mengembangkan konsep diri siswa menunjukkan bahwa model yang dikembangkan dinilai memadai. Selanjutnya dalam setting konseling kelompok, penelitian Ciucur (2013) menunjukkan bahwa konseling kelompok analisis transaksional dapat meningkatkan *self-acceptance* dan kreativitas kinerja sosial pada mahasiswa. setiap adanya penyimpangan perilaku ada strategi khusus untuk memperbaiki perilaku baru. Hasil penelitian Hashemabadi, Jahan, Shurche, Bolghanabadi (2012) mengindikasikan dari kenyataan bahwa kedua kelompok dari kelompok konseling kognitif dan konseling analisis transaksional bisa menjadi intervensi yang efektif untuk meningkatkan keterampilan pemecahan konflik.

Berdasarkan dari konsep teori dan dukungan para peneliti, bahwa Analisis Transaksional yang menekankan aspek kognitif dan perilaku, pencapaian kehidupan otonom yang didefinisikan sebagai kesadaran, spontanitas, dan kapasitas untuk keintiman, memiliki kemiripan pada konsep kerendahan hati. Menurut Lickona (2004) kerendahan hati merupakan salah satu dari sepuluh kebajikan (*virtues*) yang membentuk karakter kuat individu. Emmons (dalam Elliott, 2010) menyarankan bahwa kerendahan hati tidak berarti merendahkan diri sendiri, tetapi memiliki self-assessment yang akurat. Artinya, untuk menjadi rendah hati, individu kesadaran diri untuk mengakui adanya kelemahan dan kekuatan yang ada diri sendiri maupun orang lain. Melalui kesadaran diri yang dimiliki individu dapat membantu menjadi orang yang memiliki kesederhanaan. Kerendahan hati lebih menekankan pada aspek kognitif, perasaan, dan perilaku, karena kerendahan hati ini berawal dari pembiasaan perilaku yang diterapkan orang tua di masa lalunya. Kerendahan hati bukan merupakan perilaku atau sikap yang dapat terlihat atau teramati secara langsung, melainkan kerendahan hati hanya dapat teramati melalui transaksi (komunikasi percakapan), tindakan perbaikan yang ditunjukkan dengan tingkah laku. Berdasarkan dukungan para peneliti dan adanya keterkaitan konsep pada konseling kelompok analisis transaksional dengan kerendahan hati, maka diduga konseling kelompok efektif untuk meningkatkan kerendahan hati siswa SMP.

C. METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian yang digunakan untuk menjawab permasalahan penelitian ini adalah *pretest-posttest control group design* (Creswell, 2012). Pemilihan desain penelitian ini berdasarkan karakteristiknya, di antaranya: rancangan penelitian ini merupakan rancangan yang paling tepat diantara jenis-jenis eksperimen lainnya, dan dapat diaplikasikan dalam penelitian bidang pendidikan maupun psikologi; rancangan ini tepat untuk menguji hipotesis; desain dapat memberikan pengendalian sehingga variabel bebas bisa dinilai (Tuckman, 1999; Brog & Gall, 2003; Jonnasen, 2004; Creswell, 2012).

Berdasarkan hasil pengukuran skala kerendahan hati telah terjaring 16 siswa yang teridentifikasi tidak memiliki kerendahan hati. Selanjutnya, pemilihan subjek dilakukan secara acak untuk kelompok kontrol dan kelompok eksperimen sebanyak

masing-masing terdiri dari delapan siswa. Instrumen pengumpulan data terdiri atas Skala Kerendahan Hati, jurnal refleksi diri, lembar pengalaman dan lembar observasi Konseling Kelompok Analisis Transaksional (KKAT); serta instrumen perlakuan yang berupa panduan konseling kelompok analisis transaksional untuk konselor. Uji skala kerendahan hati menggunakan validitas konstruk dengan *Kaiser-Meyer-Olkin* (KMO) akhir sebesar 0,775 dan *Alpha Chronbach* sebesar 0,855 yang berarti memiliki reliabilitas sangat tinggi. Untuk menganalisis data menggunakan *independent-sample/two independent samples Mann-Whitney U*.

D. HASIL PENELITIAN

Nilai rata-rata kerendahan hati yang diperoleh sebelum diberikan perlakuan KKAT adalah 24,87 dalam klasifikasi tidak memiliki kerendahan hati, dan setelah diberikan perlakuan KKAT mencapai nilai rata-rata kerendahan hati 12,50 dalam klasifikasi memiliki kerendahan hati.

Sementara itu, pada kelompok kontrol hanya terjadi perubahan pada skor kerendahan hati, namun tetap berada pada klasifikasi tidak memiliki kerendahan hati. Nilai rata-rata kerendahan hati yang diperoleh sebelum diberikan (FGD) adalah 27,75 dalam klasifikasi tidak memiliki kerendahan hati, dan setelah diberikan (FGD) mencapai nilai rata-rata kerendahan hati adalah 31,12 dengan klasifikasi tidak memiliki kerendahan hati. Secara lebih rinci perbedaaan nilai rata-rata kerendahan hati sebelum dan sesudah diberikan perlakuan KKAT dan (FGD) disajikan pada grafik berikut.



Grafik Perbedaan Nilai Rata-rata Kerendahan Hati Sebelum dan Sesudah Perlakuan

Sedangkan hasil uji hipotesis penelitian menggunakan uji *Mann-Whitney*, yaitu membandingkan angka z_{hitung} dengan z_{tabel} , di mana jika $z_{hitung} < z_{tabel}$, maka H_0 diterima. Sebaliknya jika $z_{hitung} > z_{tabel}$, maka H_0 ditolak; 2) melihat angka Sig. dengan ketentuan jika $Sig. > 0,05$ maka H_0 diterima, sebaliknya jika $Sig. < 0,05$ maka H_0 ditolak (Santoso, 2001). Hasil Uji Statistik dengan teknik Mann Whitney menunjukkan data bahwa diperoleh Z_{hitung} sebesar 3,376 ($3,376 > 1,96$) dan skor Asymp. Sig. (2-tailed) berada pada angka 0,001 ($0,001 < 0,05$), sehingga H_0 ditolak. Disimpulkan bahwa ada perbedaan efektifitas antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, artinya konseling kelompok analisis transaksional efektif untuk menumbuhkan kerendahan hati siswa SMP.

E. PEMBAHASAN

Berdasarkan studi pendahuluan pada penelitian ini menunjukkan bahwa hasil pengumpulan data awal yang dilakukan melalui *Pretest* Skala Kerendahan Hati. Kerendahan hati dalam penelitian ini memiliki tiga aspek yaitu kesadaran diri dalam mengakui kesalahan, kesadaran diri untuk bertanggung jawab dalam memperbaiki kesalahan, dan kesadaran diri menjadi orang yang lebih baik atau pribadi yang lebih baik. Hasil penelitian secara umum menunjukkan bahwa ketiga aspek kerendahan hati berada pada capaian tingkatan yang baik. Artinya, dari perilaku yang ditunjukkan siswa

secara umum telah berperilaku sederhana, namun mereka mulai dapat memunculkan kesadaran diri atas perilaku yang mereka lakukan.

Berdasarkan dari hasil *pretest* yang diperoleh telah menunjukkan sekelompok siswa yang cenderung memiliki nilai kerendahan hati yang rendah. Artinya, siswa yang mengakui kesalahannya bukan atas dasar kesadaran diri melainkan teguran dari orang lain, selain itu kesadaran untuk bertanggung jawab dalam memperbaiki kesalahan juga bukan atas dasar kesadaran dirinya sendiri melainkan keterpaksaan. Oleh karena itu, siswa belum ada pemikiran bahkan tindakan yang menunjukkan kesadaran diri menjadi orang yang lebih baik atau menjadi pribadi yang lebih baik.

Siswa yang memiliki kerendahan hati dengan klasifikasi tidak memiliki kerendahan hati disebabkan oleh dominasi status ego anak dalam pemikiran, perasaan, dan tingkah lakunya. Salah satu faktor yang mempengaruhi hal ini berdasarkan dari hasil temuan penelitian adalah perlakuan orang tua di masa kecil yang bersikap memanjakan, terlalu melindungi anak, tidak menghiraukan pendapat anak, terlalu mengkritik persepsi anak yang berdampak pada perkembangan anak, sehingga anak pada usia remaja dalam membuat keputusan-keputusan yang salah dan membuat anak memiliki sikap “*saya oke - kamu tidak oke*”. Harris (1969;1973) mengungkapkan bahwa posisi hidup tersebut menunjukkan adanya kecenderungan pada diri seseorang untuk menuntut seseorang, menyalahkan seseorang, mengkambing hitamkan orang lain, dan menuduh orang lain. Hal ini dapat disebabkan karena mereka merasa dikecewakan orang lain. Pada posisi ini individu menganggap dirinya lebih baik dari orang lain.

Melalui penelitian eksperimen dengan ancangan Konseling Kelompok Analisis Transaksional (KKAT), semua anggota kelompok eksperimen dikondisikan dalam pembelajaran mengenai struktur kepribadian dan memfungsikan secara tepat serta dapat

menganalisisnya sesuai dengan tahapan KKAT dalam menumbuhkan kerendahan hati. Pembelajaran ini bertujuan agar semua anggota menyadari dan dapat merubah *script* yang membawa mereka pada kerendahan hati, kegagalan dan bahkan membahayakan diri sendiri dan lingkungan. Perubahan yang dilakukan kelompok eksperimen dari “saya oke, kamu tidak oke” ke arah “saya oke, kamu oke”, hal tersebut merujuk pada peningkatan kesadaran pribadi terkait dengan kesadaran dalam mengakui kesalahan, kesadaran diri untuk bertanggungjawab dalam memperbaiki kesalahan dan kesadaran diri untuk menjadi orang yang lebih baik.

Suasana atau kondisi lingkungan yang ada dalam konseling kelompok, memfasilitasi individu untuk dapat berinteraksi dengan orang lain sehingga penelitian ini dapat berhasil, bahwa KKAT efektif untuk menumbuhkan kerendahan hati siswa. Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan KKAT, selain mengandalkan data kuantitatif juga menggunakan data kualitatif yang termuat dalam jurnal refleksi diri dan lembar pengalaman anggota kelompok.

Adapun kegiatan yang dilakukan kelompok eksperimen selama melakukan kegiatan KKAT, yaitu sesuai dengan tahapan yang telah disusun berdasarkan pada tahapan umum dalam konseling kelompok yang dipadukan dengan tahapan yang ada dalam KKAT, yaitu tahap awal (kontrak), tahap analisis struktural, tahap analisis transaksional, tahap analisis game, tahap analisis *script*, dan tahap akhir. Tahap-tahapan tersebut merupakan satu kesatuan dari kegiatan KKAT yang diikuti anggota kelompok dengan baik, sehingga keberhasilan pelaksanaan KKAT efektif dalam menumbuhkan kerendahan hati

Setiap pertemuan dalam KKAT dipertemuan akhir selalu diberikan jurnal refleksi diri yang bertujuan sebagai alat kontrol anggota dalam pencapaian tujuan yang

dituliskan dalam kontrak. Hasil temuan menunjukkan bahwa jurnal refleksi diri ini membantu peningkatan pemahaman anggota untuk mencapai tujuan yang telah ditentukan. Adanya jurnal refleksi diri ini anggota memiliki peningkatan pemahaman pada pengungkapan harapan yang ingin dicapai, pengalaman yang diperoleh disetiap pertemuan, serta dapat mengungkapkan kendala yang dialami disetiap pertemuan sebagai cermin untuk memperbaiki diri dalam pertemuan selanjutnya.

Adapun lembar pengalaman yang hanya diberikan pada tahap kerja konseling kelompok ini. Lembar pengalaman ini efektif membantu anggota menumbuhkan kerendahan hati melalui KKAT. Berdasarkan hasil analisis data visual yang diperoleh dari lembar pengalaman, bahwa anggota dapat memahami setiap tahapan analisis yang dilatihkan oleh pemimpin kelompok dalam menyelesaikan masalah kerendahan hati.

Tahap analisis struktural, diawali dengan pemahaman film "*High School Musical*". Cuplikan film tersebut membantu konselor mentransfer pemahaman status ego orang tua, anak, dan dewasa. Pemahaman dasar yang diberikan konselor, dapat memberikan stimulus kepada anggota terkait dengan menganalisa status ego yang digunakan ketika berada didalam permasalahannya. Berdasarkan pemahaman anggota terkait status ego yang kurang tepat, maka hal ini langsung berdampak pada kesadaran diri dalam mengakui kesalahan.

Dengan demikian, konselor membantu anggota menempatkan posisi status ego yang tepat terlebih dahulu, karena jika status ego yang digunakan tidak tepat maka dapat berakibat pada rendahnya kesadaran diri dalam mengakui kesalahan.

Tahapan yang kedua adalah tahap analisis transaksional, setelah melakukan pemahaman terkait dengan penggunaan status ego yang tepat, maka diperlukan pula pola transaksi yang tepat. Peningkatan kerendahan hati yang terjadi pada konseli diawali

dengan kognitif dapat diketahui perasaan dan perilaku dari proses transaksi yang dilakukan. Berdasarkan hasil proses tahapan analisis transaksional, dinilai paling rendah dari tahapan yang lainnya. Hal ini dikarenakan mereka kurang dapat menguasai transaksi yang searah, tidak searah dan bahkan transaksi yang terselubung.

Anggota mulai meningkat pemahamannya kembali mengenai status ego dan pola transaksi yang dihadapi dalam masalah kerendahan hati, terjadi pada tahap analisis permainan. Dimana, pada tahap analisis permainan ini, anggota mulai menganalisis status ego dan pola transaksi yang tidak sesuai atau tepat melalui teknik kursi kosong. Anggota mengilustrasikan masalah kerendahan hati yang dialami dalam tiga kursi kosong yang menggambarkan status ego orang tua, anak, dan dewasa. Selanjutnya, anggota mulai menganalisis hasil dari ilustrasinya kedalam kursi kosong dan anggota dapat merencanakan atau memperbaiki *script* untuk mengeksplorasi keputusan-keputusan baru secara tepat. Pada akhirnya anggota terbukti mampu membuat keputusan dengan memfungsikan status ego dan pola transaksi dengan tepat. Hal ini dapat dilihat dari perubahan rencana transaksi yang digunakan oleh anggota kelompok.

Emdady, M and Shafiabadi, A (2013) telah mengungkapkan hasil temuannya bahwa konseling kelompok dengan metode analisis transaksional dinilai efektif dalam mempengaruhi kinerja sosial siswa. Hal ini dipertegas dalam penelitiannya, bahwa metode analisis transaksional bekerja pada *skills* dan komunikasi seseorang yang akurat memiliki komunikasi yang lebih baik dengan belajar pola analisis transaksional, karena ini dapat membantu mereka untuk memahami suasana hati, gairah dan kecenderungan yang lebih baik dan akhirnya meningkatkan kinerja sosial mereka.

Hasil *posttest* dari kedua kelompok memiliki perbedaan yang sangat jauh. Kelompok eksperimen menunjukkan perubahan sebesar lima puluh persen dari hasil

pretest. Artinya, perlakuan Konseling Kelompok Analisis Transaksional (KKAT) untuk menumbuhkan kerendahan hati yang dilatihkan kepada kelompok eksperimen, sangat berpengaruh. Anggota kelompok telah menunjukkan kerendahan hatinya, yaitu anggota telah memiliki kesadaran dalam mengakui kesalahan, kesadaran diri untuk bertanggungjawab dalam memperbaiki kesalahan dan kesadaran diri menjadi orang yang lebih baik.

Penelitian yang dilakukan dalam kelompok kontrol hanya diberikan (FGD) sebagai alat untuk menumbuhkan kerendahan hati, tidak diberikan treatment khusus seperti kelompok eksperimen. Hasil temuan penelitian dalam kelompok kontrol, yaitu tidak ada peningkatan skor dari hasil *pretest* ke *posttest*. Kelompok kontrol tetap berada pada kerendahan hati dengan klasifikasi rendah. Adapun kegiatan yang dilakukan kelompok kontrol selama melakukan FGD, yaitu setiap anggota terlebih dahulu melakukan pengenalan kepada anggota lain, selanjutnya pemimpin kelompok hanya memberikan instruksi kepada anggota kelompok terkait dengan pembahasan dalam diskusi. Pemimpin kelompok dalam kelompok kontrol hanya sebatas fasilitator yang tidak memberikan perlakuan khusus kepada anggota. Hal tersebut diperjelas oleh Kruger (2002), dalam FGD pemimpin kelompok bertindak sebagai moderator yang tugas utamanya memimpin diskusi sehingga dapat berlangsung lancar. Sebagai moderator pemimpin tidak boleh berpihak (bahkan terhadap dirinya) tetapi memperlakukan peserta secara setara (dan peserta harus memperoleh kesan ini).

Kelompok kontrol berjalan secara mandiri, yaitu pada pertemuan kedua, anggota mulai mengungkapkan masalahnya terkait dengan kerendahan hati yang terdiri dari tiga aspek, yaitu kesadaran diri dalam mengakui kesalahan, kesadaran diri untuk bertanggung jawab dalam memperbaiki kesalahan, dan kesadaran diri untuk menjadi

orang yang lebih baik atau pribadi yang lebih baik. Setiap anggota bertugas mencatat masalah masing-masing yang dibahas dalam kelompok, agar anggota mudah mengingat dan memahami masalah yang dihadapi terkait kerendahan hati. Kelompok kontrol ini sangat berbeda dengan kelompok eksperimen. Kelompok kontrol cenderung lebih pasif dalam melakukan diskusi dari pada kelompok eksperimen.

Hasil *posttest* yang dilakukan kelompok kontrol hanya mengalami peningkatan tiga persen dari hasil *pretest*. Artinya, tidak ada perubahan peningkatan kerendahan hati pada kelompok kontrol. Dengan demikian, dapat disimpulkan dari hasil *pretest-posttest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, bahwa adanya perlakuan khusus yang dilatihkan kepada subjek yang memiliki kerendahan hati rendah dapat berpengaruh terhadap penumbuhan kerendahan hati subjek.

Berdasarkan hasil rata-rata kerendahan hati yang diperoleh dari *pretest-posttest* pada kelompok eksperimen yang menunjukkan peningkatan, maka dapat disimpulkan bahwa KKAT efektif untuk menumbuhkan kerendahan hati siswa. Penerimaan hipotesis dalam penelitian ini didukung dengan hasil yang akurat dari hasil analisis yang menunjukkan adanya perbedaan nilai rata-rata pada kelompok eksperimen yang diperoleh hasil lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penggunaan KKAT efektif menumbuhkan kerendahan hati siswa.

F. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa pendekatan Konseling Kelompok Analisis Transaksional terbukti efektif menumbuhkan kerendahan hati siswa SMP. Perubahan yang dilakukan subjek dari “saya oke, kamu tidak oke” ke arah “saya oke, kamu oke”, hal tersebut merujuk pada peningkatan

kesadaran pribadi terkait dengan aspek kerendahan hati.

G. SARAN

Saran penelitian: (1) Guru Bimbingan dan Konseling/Konselor, Konseling kelompok Analisis Transaksional perlu dilaksanakan dan dikembangkan sebagai layanan konseling untuk mengkondisikan penggunaan status ego sebagai kebiasaan baru yang perlu dipertahankan serta meningkatkan ketrampilan berkomunikasi secara interpersonal dengan upaya pencegahan terjadinya ketidaksadaran diri dalam mengakui kesalahan dan bertanggung jawab dalam memperbaiki kesalahan, serta ketidaksadaran diri dalam menjadi orang yang lebih baik. (2) peneliti selanjutnya, perlu melakukan eksperimen dengan populasi yang lebih luas sehingga dapat di generalisasi secara lebih luas. Selain itu, perlu dikembangkan panduan KKAT untuk menumbuhkan kerendahan hati yang lebih rinci, sehingga dapat dipublikasikan dan digunakan oleh konselor sekolah.

H. Daftar Rujukan

- Bararah, F. V. *Salah Asuh Orangtua Bisa Jadi Masalah Anak di Kemudian Hari*. detikHealth. Senin, 03/01/2011. (Online) 13-2-13. <http://health.detik.com/read/2011/01/03/140103/1538082/775/salah-asuh-orangtua-bisa-jadi-masalah-anak-di-kemudian-hari>
- Berne, E. 1961. *Transactional Analysis in Psychotherapy. The Classic Handbook to its Principles. Author of Games People Play*. New York: Grove Press Inc.
- Boholst, F. A. *Effects of Transactional Analysis Group Therapy on Ego States and Ego State Perception*. *Transactional Analysis Journal*, October, 2003, 33, 3, 254-261, (online), (<http://geocities.ws>) diakses 14 febuari 2013
- Chacko T. 2012. Improving educational environment in medical colleges through transactional analysis practice of teachers. (online). [v1; ref status: Indexed, <http://f1000r.es/R3KKeG>] F1000Research 1:24 (doi: 10.3410/f1000research.1-24.v1) diakses 15 mei 2013
- Corey, G. 2009. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Belmont, CA: Brooks/Cole.
- Corey, G. 2012. *Theory and Practice of Group Counseling, Eighth Edition*. USA:

Books/Cole

- Corsini. 1973. *Concise Encyclopedia of Psychology*. New York: A Wiley Interscience Publication, John Wiley & Sons.
- Creswell, J. 2012. *Educational Research: Planning, Conducting, and Evaluating Quantitative and Qualitative Research*. 4th Ed. Pearson Education, Inc.
- Djajendra. 2013. Motivasi dan Kesadaran Diri. (online) dalam Kompasiana, (<http://lifestyle.kompasiana.com/catatan/2013/01/17/motivasi-dan-kesadaran-diri-526174.html>) diakses 15 Mei 2013
- Ebrahimisani, Hashemian, Dvkanha. 2012. The Effectiveness of Transactional Analysis Group Therapy in Increasing the Self-Esteem of Northern Khorasan Province Prisons' Soldier-Guards. *Iranian Journal of Military Medicine Vol. 14, No. 3: hal. 219- 228*, (online), dalam Journal Military Medj (http://www.militarymedj.ir/browse.php?a_code=A-10-740-2&slc_lang=en&sid=1&sw=Risk) Diakses 14 Januari 2013
- Elliott, C. J. 2010. Humility: Development and analysis of a scale. PhD diss., University of Tennessee. http://trace.tennessee.edu/utk_graddiss/795
- Emdady, M. & Shafiabadi, A. 2013. The effect of group counseling with transactional analysis method on general health. *Pelagia Research Library European Journal of Experimental Biology*, 3(1):241-245. (online). (www.pelagiaresearchlibrary.com) diakses 14 Januari 2013
- Harris, A. T. 1969. *I'm Ok-You're Ok*. New York: Harper & Row, Publishers.
- Harris, A. T. 1973. *Saya Kamu Oke*. Saduran Jakarta: Staf Yayasan Cipta Loka Cakra. 1992.
- Hashemabadi, Jahan, Shurche, Bolghanabadi. Effectiveness of Cognitive and Transactional Analysis Group Therapy on Improving Conflict-Solving Skill. *Zahedan Journal of Research in Medical Sciences, Vol. 14 No.1 March 2012*. (online). (http://www.zjrms.ir/browse.php?a_code=A-10-669-2&slc_lang=fa&sid=1) diakses 15 mei 2013.
- Hurlock, E. B. 1980. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan Ed.5*. Jakarta: Erlangga.
- Jonnasen, D. H. 2004. *Handbook of Research an Educational Communications and Technology*. 2nd Ed. London: Lawrence Erlgaum Associates.
- Krueger, R. A. 1993. *Focus groups: A practical guide for applied research*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- LaBouff, P. J; Rowatt, C. W; Johnson, K. M; Tsang, J. *Humble People Are More Helpful than Less Humble Persons: Evidence from Three Studies*.
- Lickona, T. 1991. *Educating for Character: How Our Schools Can Teach Respect and Responsibility*. Terjemah Juma Abdu Wamaungo. 2013. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Lickona, T. 2004. *Character Matters: How To Help Our Children Develop Good Jugment, Integrity, And Other Essential Virtues*. New York: Touchstone.
- Nurjanah, N. 2010. *Efektivitas Konseling Analisis Transaksional Untuk Meningkatkan Self Esteem Siswa (Studi Kasus Terhadap Siswa SMAN 1 Cikalongwetan Kabupaten Bandung Barat*. Tesis. Bandung: UPI.
- Peters S. A., Rowatt C. W., Johnson K. M.. 2011. Associations between Dispositional Humility and Social Relationship Quality. *Psychology Journal Vol.2, No.3, 155-161*

- Santoso, S. 2001. *Buku Latihan SPSS Statistik Non Parametrik*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Shoffner, F. M., Kress, E. V. 2007. Focus Groups: A Practical and Applied Research Approach for Counselors. *Journal of Counseling & Development*, Volume 85.
- Tuckman, B. (1999). *Conducting Educational Research*; fifth Edition. USA: Harcourt Brace College Publishers.
- Wirawan, I. B. 2012. *Teori-teori Sosial dalam Tiga Paradigma*. Kencana Prenada Media Group. Jakarta.
- Zell, A. L. 2007. *Pride and Humility: Possible Mediators of the Motivating Effect of Praise*. Electronic Theses, Treatises and Dissertations. Paper 548