

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB II

TINJAUAN TEORI

A. Konsep Diri

1. Pengertian konsep diri

Terdapat banyak definisi dari konsep diri yang dikemukakan dengan cara pandang yang berbeda-beda oleh para ahli. Berikut definisi konsep diri:

1. Menurut Sturat & Sundeen di dalam jurnal keperawatan jiwa mendefinisikan konsep diri yaitu konsep diri sebagai semua pikiran, keyakinan dan kepercayaan yang membuat seseorang yang mengetahui tentang dirinya dan mempengaruhi hubungannya dengan orang lain.
2. Menurut Siti Nahhawa di dalam jurnal dengan judul hubungan antara konsep diri dengan kenakalan remaja pada remaja putus sekolah mendefinisikan konsep diri yaitu konsep diri adalah suatu pemahaman mengenai diri sendiri yaitu bagaimana ia memandang dirinya, perasaannya, keyakinan dan nilai-nilai yang mengetahui tentang dirinya dan mempengaruhi hubungannya dengan orang lain.
3. Menurut Hurlock di dalam jurnal Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (Terjemahan dari "Developmental Psychology: A Life-Span Approach",. konsep diri

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

merupakan Konsep diri yaitu gambaran yang dimiliki orang tentang dirinya.

4. Menurut Jalaludin Rakhmat di dalam buku psikologi komunikasi Konsep diri yaitu pandangan dan perasaan kita tentang diri kitayang bersifat psikologis, sosial, fisik.

Berdasarkan berbagai pendapat mengenai konsep diri dapat di simpulkan bahwasannya konsep diri yaitu suatu pandangan dan keyakinan terhadap diri sendiri yang akan mempengaruhi hubungannya dengan orang lain.

2. Faktor-faktor yang mempengaruhi konsep diri

Burns dalam Sri Narti menyebutkan bahwa secara garis besar ada lima faktor yang mempengaruhi perkembangan konsep diri, yaitu citra fisik, merupakan *evaluasi* terhadap diri secara fisik, bahasa, yaitu kemampuan melakukan konseptualisasi dan verbalisasi, umpan balik dari lingkungan, identifikasi dengan model dan peran jenis yang tepat, dan pola asuh orangtua. Konsep diri individu akan terbentuk baik dan menjadi positif jika faktor-faktor yang mempengaruhi tersebut berfungsi secara positif juga.⁷

3. Aspek-aspek konsep diri
 - a. Pengetahuan

⁷ Sri Narti. *Op.cit.* h.15

Pengetahuan adalah apa yang individu ketahui tentang dirinya. Individu di dalam benaknya terdapat satu daftar yang menggambarkan dirinya, kelengkapan atau kekurangan fisik, usia, jenis kelamin, kebangsaan, suku, pekerjaan, agama, dan lain-lain.

b. Harapan

Pada saat tertentu, seseorang mempunyai suatu aspek pandangan tentang dirinya. Individu juga mempunyai satu aspek pandangan tentang kemungkinan dirinya menjadi apa dimasa depan. Pendeknya, individu mempunyai harapan bagi dirinya sendiri untuk menjadi diri yang ideal.

c. Penilaian

Di dalam penilaian, individu berkedudukan sebagai penilai tentang dirinya sendiri. Apakah bertentangan dengan (a) “siapakah saya”, pengharapan bagi individu, (b) “seharusnya saya menjadi apa”, standar bagi individu. Hasil penilaian tersebut di sebut harga diri. Semakin tidak sesuai antara harapan dan standar diri, maka akan semakin rendah harga diri seseorang.⁸

4. Pembagian konsep diri

Konsep diri terbagi menjadi beberapa bagian. Pembagian konsep diri tersebut di kemukakan oleh Atwater dalam desmita, yang terdiri dari:

⁸ M. Nuh Ghufro dan rini risnawati. *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.2016.h.13

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

a. Fisik Diri

sikap seseorang terhadap tubuhnya secara sadar dan tidak sadar. Sikap ini mencakup bentuk tubuh, pakaian dan kesehatan

b. Pribadi Diri

Pribadi diri adalah meliputi pikiran, dan sikap-sikap individu terhadap dirinya sendiri. persepsi individu tentang bagaimana ia harus berperilaku berdasarkan standart, aspirasi, tujuan atau penilaian personal tertentu.

c. Sosial Diri

Sosial diri adalah meliputi perasaan mampu dan berharga dalam lingkup interaksi sosial dengan orang lain.

d. Moral-Etik Diri

Moral etik adalah meliputi sifat-sifat baik atau sifat-sifat jelek yang dimiliki dan penilaian dalam hubungan nya dengan tuhan.⁹

e. Keluarga

Keluarga adalah meliputi perasaan berarti dan berharga dalam kapasitasnya sebagai anggota keluarga.

5. Pengaruh konsep diri terhadap perilaku individu

- a. Konsep diri berperan dalam mempertahankan keselarasan bathin. Pada dasarnya individu selalu mempertahankan keseimbangan dalam kehidupan batinnya. Bila timbul perasaan, pikiran, dan persepsi yang

⁹ Desmita. *Loc.cit.* h. 164

tidak seimbang atau bahkan saling berlawanan, maka akan terjadi iklim psikologi yang tidak menyenangkan sehingga akan mengubah perilaku.

- b. Keseluruhan sikap dan pandangan individu terhadap diri berpengaruh besar terhadap pengalamannya. Setiap individu akan memberikan penafsiran yang berbeda terhadap sesuatu yang dihadapi.
- c. Konsep diri adalah penentu pengharapan individu. Jadi pengharapan adalah inti dari konsep diri. Konsep diri merupakan seperangkat harapan dan penilaian perilaku yang menunjuk pada harapan tersebut. Sikap dan pandangan negative terhadap kemampuan diri menyebabkan individu menetapkan titik harapan yang rendah. Titik tolak yang rendah menyebabkan individu tidak mempunyai motivasi yang tinggi.¹⁰

B. *Obesitas*

Obesitas atau kegemukan adalah suatu keadaan yang terjadi bila kuantitas fraksi jaringan lemak tubuh dibandingkan berat badan total lebih besar dari pada normal atau *obesitas* adalah peningkatan jumlah *energy* yang ditimbun berbagai lemak akibat proses adaptasi yang salah.¹¹

¹⁰ Hellen. Bimbingan dan Konseling. Jakarta : Ciputat Press. 2002. h. 105

¹¹ Dedi Subardja. *Obesitas Primer Pada Anak*. Bandung: PT Kiblat Buku Utama. 2004. h. 12

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Untuk mengetahui bahwa seseorang (anak atau pun orang dewasa) menderita *obesitas*, harus ditentukan bahwa kadar lemak tubuh yang bersangkutan lebih dari normal atau tidak. Bila ditinjau dari aspek penimbunan lemak, *obesitas* adalah suatu masalah derajat atau tingkatan adipositas dan hanya membuat dikotomi obes dan nonobes saja maka akan timbul masalah selanjutnya yaitu beberapa batas maksimal penimbunan lemak ini yang masih dapat dianggap normal. Walaupun diketahui bahwa sejumlah lemak tertentu penting untuk kelangsungan hidup individu, begitu pula ada hubungan linier antara kegemukan dan risiko kesehatan, tetapi pada saat mana akan timbul timbunan lemak tubuh itu secara klinis berbahaya belum diketahui benar.

Ditinjau dari segi psikologi kegemukan merupakan beban bagi yang bersangkutan karena dapat menghambat kegiatan jasmani, social, dan psikologis. Selain itu akibat bentuk yang kurang menarik, sering menimbulkan problem dalam pergaulan seseorang dan dapat menjadi rendah diri dan yang terburuk adalah keputusasaan.

Tabel II.1
Klasifikasi indeks masa tubuh (IMT)

No	Klasifikasi	IMT (kg/m ²)
1	Underweight	< 18.5
2	Normal	18.5 – 22.9
3	Overweight	>23
4	Beresiko	23- 24.9
5	Obes I	25- 29.9
6	Obesitas II	>30

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Pengukuran yang paling sering digunakan dan paling sederhana adalah BB dan TB. Pengukuran BB dan TB yang akurat merupakan langkah awal dalam pemeriksaan klinis, karena kedua pengukuran tersebut dibutuhkan untuk menghitung IMT. Indeks masa tubuh (kg/m^2) didapat dengan cara membagi BB dalam kg dengan TB dalam meter dikuadratkan. IMT berkorelasi bermakna dengan lemak tubuh, dan relatif tidak dipengaruhi oleh TB.¹²

C. Teknik Psikodrama

Di dalam buku Prayitno mengatakan bahwa *psikodrama* merupakan permainan peranan yang dimaksudkan agar individu yang bersangkutan dapat memperoleh pengertian yang lebih baik tentang dirinya, menyatakan kebutuhan-kebutuhannya, dan menyatakan reaksinya terhadap tekanan-tekanan terhadap dirinya. Dalam *psikodrama* individu yang mempunyai masalah memerankan dirinya sendiri. *Psikodrama* dilaksanakan untuk tujuan terapi atau penyembuhan.¹³

Dalam *psikodrama* konseli memerankan situasi-situasi dramatis yang dialaminya pada waktu itu, sekarang, dan yang diantisipasi akan dialami pada waktu yang akan datang, dengan tujuan untuk memperoleh pengertian yang lebih mendalam mengenai dirinya dan melepaskan tekanan-tekanan yang

¹² Rachman Seogih. *Obesitas*. Jakarta. Sagung Seto. 2009. h. 9

¹³ Prayitno. *Wawasan Profesional Konseling di Sekolah dan Madrasah*. Padang: Universitas Negeri Padang. 2009. h. 8

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dialami atau katarsis. Kejadian-kejadian yang penting dimainkan kembali agar konseli dapat mengenali perasaan-perasaannya dan dapat mengungkap perasaannya sepenuhnya sehingga terbuka jalan untuk terbentuknya perilaku baru. Kelompok *psikodrama* memberikan kesempatan pada anggota kelompok untuk menguji kenyataan, karena kelompok terdiri dari individu-individu dan situasi-situasi kehidupan yang nyata.

Pelaksanaan *psikodrama* memiliki beberapa tahapan dalam pelaksanaannya. Menurut Tatiek Romlah dalam Nurfaizal mengatakan bahwa psikodrama terdiri dari tiga tahap, yaitu : 1. persiapan, 2. pelaksanaan, 3. diskusi atau tahap berbagi pendapat dan perasaan.

1. Tahap persiapan. Tahap persiapan di lakukan untuk memotivasi anggota kelompok agar mereka siap berpartisipasi secara aktif dalam permainan, menentukan tujuan permainan dan menciptakan perasaan aman dan saling percaya dalam kelompok.
2. Tahap pelaksanaan. Tahap pelaksanaan terdiri dari kegiatan dimana permainan utama dan pemain pembantu memperagakan permainannya. Dengan bantuan pemimpin kelompok dan anggota kelompok lainnya pemeran utama memperagakan masalahnya. Suatu kejadian dapat diragakan dalam beberapa adegan. Adegan-adegan dibuat berdasarkan masalah-masalah yang diungkapkan pemeran utama. Psikodrama biasanya berkembang dari hal-hal yang bersifat permukaan kearah hal-hal yang lebih mendalam dan merupakan sumber masalah konseli. Lama

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

pelaksanaan psikodrama berbeda-beda bergantung pada penilaian pemimpin kelompok terhadap keterlibatan emosional pemain utama dan anggota-anggota kelompok yang lain.

3. Tahap diskusi. Dalam tahap diskusi atau tahap bertukar pendapat dan kesan, para anggota kelompok diminta untuk memberikan tanggapan dan sumbangan pikiran terhadap permainan yang dilakukan oleh pemeran utama. Peranan pemimpin kelompok dalam tahap ini adalah memimpin diskusi dan mendorong agar sebanyak mungkin anggota kelompok memberikan balikkannya. Dalam memberikan balikan supaya ditekankan pada saling berbagi perasaan dan memberikan dukungan.¹⁴

Dalam psikodrama terjadi proses pembentukan dan penetapan pemeran adegan-adegan yang diantaranya yaitu:

1. Panggung permainan (*Stage*)
 - a. Tempat untuk beraksi atau tempat sebagai permainan *psikodrama* berlangsung.
 - b. Untuk panggung permainan hendaknya cukup luas untuk member ruang gerak bagi pemeran dalam permainan *psikodrama*.
 - c. Tempat tiruan harus merupakan tiruan atau paling tidak secara simbolis mewakili adegan-adegan yang diuraikan klien.

¹⁴ Nurfaizal. 2016. *Penggunaan Teknik Psikodrama Untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa*. <http://ejournal.stkipmpringsewu-lpg.ac.id/index.php/fokus> diakses (2 maret 2018)

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- d. Jika tidak ada panggung untuk permainan *psikodrama*, dapat juga memanfaatkan sebagian ruang untuk tempat permainan.
2. Pemimpin *Psikodrama*
 - a. Dalam *psikodrama* yang menjadi pemimpin kelompok adalah konselor atau terapis, pemimpin kelompok bisa dikatakan sebagai sutradara.
 - b. Peranan pemimpin kelompok ini sebagai fasilitas, procedure dan pengamat/penganalisis.
 - c. Pemimpin kelompok memiliki sifat kreatif, berani dan memiliki kharisma.
 - d. Tugas dari pemimpin kelompok ini adalah membantu pemegang peran utama, merencanakan pelaksanaan, mengamati dengan cermat perilaku pemain utama selama *psikodrama* berlangsung, membantu klien mengungkapkan perasaan secara bebas dan membuat interpretasi.
 3. Pemeran Utama (*Protagonist*)
 - a. Peran utama (*protagonist*) disini sebagai subjek utama dalam pemeran *psikodrama*.
 - b. Peran utama ini memiliki sifat yang spontan dalam memainkan dramanya.
 - c. Tugas dari pemain utama ini adalah memainkan kembali kegiatan penting yang dialami waktu lampau, sekarang, dan situasi yang diperkirakan akan terjadi, menentukan kejadian atau masalah yang akan dimainkan, melakukan peran secara spontan, memilih dan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

mengejar pemain lain yang terpilih terhadap peran apa yang dimainkan berdasarkan masalah *protagonist*.

4. Pemeran Pembantu (*Auxilari egos*)
 - a. Pemeran pembantu sebagai objek lain atau orang lain yang berarti dalam permainan tersebut bisa pula disebut sebagai actor.
 - b. Fungsi pemeran pembantu untuk menggambarkan peranan-peranan tertentu yang mempunyai hubungan dekat dengan *protagonist* dalam kehidupan sebenarnya.
5. Penonton (*Audience*)
 - a. Yang menjadi penonton (*audience*) yaitu anggota-anggota kelompok yang tidak menjadi pemeran utama atau pemeran pembantu.
 - b. Memiliki tugas memberikan dukungan/*feedback* dan memberikan bahkan kepada *protagonist*.
 - c. Penonton juga membantu peran utama (*protagonist*) dalam memahami akibat perilaku *protagonist*.¹⁵

D. Layanan bimbingan kelompok

1. Pengertian layanan bimbingan kelompok

Di dalam buku Dewa Ketut Sukardi mengemukakan bahwa layanan bimbingan kelompok, yaitu layanan bimbingan dan konseling

¹⁵ Namora Lumongga Lubis. *Memahami dasar-dasar konseling dalam teori dan praktik*. Jakarta: Kencana Prenada Media group. 2011. h. 151

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

memungkinkan sejumlah peserta didik secara bersama-sama melalui dinamika kelompok memperoleh berbagai bahan dari narasumber tertentu (terutama dari guru pembimbing) dan atau membahas secara bersama-sama pokok bahasan (topic) tertentu yang berguna untuk menunjang pemahaman individu maupun sebagai pelajar, dan untuk pertimbangan dalam pengambilan keputusan atau tindakan tertentu. Bimbingan kelompok sangat mementingkan terbentuknya dinamika kelompok di dalam pelaksanaannya.¹⁶

Berdasarkan pendapat Mungin dalam Sri Narti berarti dinamika kelompok harus dioptimalkan. Di dalam bimbingan kelompok harus diusahakan bisa-bisa terwujud semangat bekerja sama antar anggota kelompok untuk mencapai tujuan kelompok. Di dalam dinamika kelompok, seluruh anggota kelompok menampilkan dan membuka diri serta memberikan sumbangan bagi suksesnya kegiatan kelompok. Kehidupan kelompok di jiwai oleh dinamika kelompok sangat menentukan arah dan gerak pencapaian tujuan kelompok. Bimbingan kelompok memanfaatkan dinamika kelompok untuk membimbing anggota kelompok dalam mencapai tujuan. Dinamika kelompok adalah hal yang unik dan hanya dapat di temukan dalam suatu kelompok yang hidup yaitu

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

¹⁶ Dewa Ketut Sukardi. *Manajemen Bimbingan dan Konseling Disekolah*. Bandung: Alfabeta.

kelompok yang dinamis, bergerak, aktif dan berfungsi untuk memenuhi suatu kebutuhan dan mencapai suatu tujuan kegiatan kelompok.

Dengan menggunakan kelompok, pembimbing dan konseli akan dapat mengembangkan sikap social, sikap memahami peranan konseli dalam lingkungannya menurut penglihatan orang lain dalam kelompok itu karena ia ingin mendapatkan pandangan baru tentang dirinya dari orang lain serta hubungannya dengan orang lain. Dengan demikian, melalui bimbingan kelompok dapat timbul kemungkinan diberikannya *group therapy* (penyembuhan gangguan jiwa melalui kelompok) yang fokusnya berbeda dengan konseling.¹⁷ Terapi hal tersebut dapat diwujudkan dengan penciptaan situasi kebersamaan hak secara keterikatan antara satu sama lain maupun secara peresapan batin melalui peragaan panggung dari contoh tingkah laku atau peristiwa (dramatisasi). *Homerooms* atau diskusi kelompok, rapat-rapat keagamaan, karyawisata, sosiodrama dan *psikodrama*, sangat penting bagi tujuan tersebut.¹⁸

2. Penyelenggaraan layanan bimbingan kelompok

Agar dinamika kelompok yang berlangsung di dalam kelompok dapat secara efektif bermanfaat bagi para anggota kelompok, maka jumlah anggota sebuah kelompok tidak boleh terlalu besar, sekitar 10 orang sampai 15 orang. Untuk menyelenggarakan layanan bimbingan kelompok,

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

¹⁷ Wibowo. Layanan bimbingan kelompok dan konseling kelompok. Jakarta:Rineka Cipta. 2005. h. 98

¹⁸ Prayitno. *Op cit.* h. 8

terlebih dahulu perlu dibentuk kelompok-kelompok. Ada dua jenis kelompok, yaitu kelompok tetap dan kelompok tidak tetap atau *incidental*. Kelompok tetap melakukan kegiatannya secara berkala, sesuai penjadwalan yang sudah diatur, sedangkan kelompok tidak tetap terbentuk secara *incidental* dan melakukan kegiatannya atas dasar kesempatan yang ditawarkan oleh konselor ataupun dasar permintaan konseli yang menginginkan untuk membahas permasalahan tertentu melalui dinamika kelompok.

Dalam layanan bimbingan kelompok, konselor secara langsung berada dalam kelompok, dan bertindak sebagai fasilitator. Setiap satu kali kegiatan kelompok berlangsung selama waktu tertentu, misalnya satu atau dua jam, bahkan dapat sampai tiga jam. Untuk kelompok tetap sifat penyelenggaraan kegiatannya dapat berkesinambungan dari satu kali kegiatan ke kegiatan yang lainnya.

3. Tujuan bimbingan kelompok

Secara umum tujuan bimbingan kelompok ialah untuk mengembangkan kemampuan bersosialisasi, khususnya kemampuan berkomunikasi. Melalui kondisi dan proses berperasaan, berpikir, berpersepsi dan berwawasan yang terarah, luwes dan luas serta dinamis,

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

maka kemampuan berkomunikasi, bersosialisasi dan bersikap dapat dikembangkan.¹⁹

Secara lebih khusus bimbingan kelompok bertujuan untuk membahas topik-topik tertentu yang mengandung permasalahan actual dan menjadi perhatian peserta/anggota. Melalui dinamika kelompok yang intensif, pembahasan topic-topik itu mendorong pengembangan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap yang menunjang perwujudan tingkah laku yang lebih efektif, yakni peningkatan kemampuan berkomunikasi baik verbal maupun nonverbal.²⁰

4. Tahap-tahap Bimbingan Kelompok

a. Tahap pembentukan

Pada tahap pembentukan temanya adalah pengenalan, pelibatan dan pemasukan diri dalam suatu kelompok. Tahap pembentukan meliputi kegiatan: (a) mengungkapkan pengertian dan tujuan maupun harapan-harapan yang ingin di capai baik oleh masing-masing, sebagian, maupun seluruh anggota kelompok, (b) menjelaskan cara-cara dan asas-asas bimbingan kelompok, (c) saling memperkenalkan dan mengungkapkan diri, (d) tehnik khusus, ada beberapa teknik yang dapat digunakan oleh pemimpin kelompok dalam tahap ini. teknik-teknik berguna bagi pengembangan sikap anggota kelompok yang

¹⁹ Anas Salahudin. *Bimbingan dan Konseling*. Bandung:CV. Pustaka Setia. 2010. h. 97

²⁰ Sri Narti. *Op.cit.* h. 32

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

semula tumbuh secara lamban, (e) permainan penghangatan atau pengakraban.²¹

b. Tahap peralihan

Tahap peralihan meliputi kegiatan: (a) menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya, (b) menawarkan atau mengamati apakah para anggota sudah siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya, (c) membahas suasana yang terjadi, (d) meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota, (e) kalau perlu kembali ke beberapa aspek tahap pertama atau tahap pembentukan.

c. Tahap kegiatan

Tahap ini meliputi kegiatan: (a) pemimpin kelompok mengemukakan suatu masalah atau topic untuk kelompok tugas sedangkan untuk kelompok bebas yang dilakukan adalah mengemukakan permasalahan kemudian pemilihan permasalahan atau topic, (b) Tanya jawab antara anggota dan pemimpin kelompok tentang hal-hal yang belum jelas menyangkut permasalahan atau topic yang dikemukakan pemimpin kelompok atau yang sudah di pilih oleh anggota kelompok, (c) anggota membahas permasalahan atau topic tersebut secara mendalam dan tuntas, (d) kegiatan selingan

d. Tahap pengakhiran

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengummumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

²¹ *Ibid.* h. 40



Pada tahap pengakhiran yang dilakukan adalah pemberitahuan bahwa kegiatan akan segera diakhiri, pengambilan kesimpulan oleh anggota kelompok, refleksi tentang kegiatan yang baru saja dilakukan, membicarakan rencana pertemuan selanjutnya, doa penutup.

E. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan ialah penelitian yang digunakan sebagai perbandingan untuk menghindari manipulasi terhadap sebuah karya ilmiah dan menguatkan tentang penelitian yang penulis lakukan benar-benar belum diteliti oleh peneliti lain. Diantara penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Paloma Fauziah Siregar pada tahun 2013 dengan judul “ pengaruh layanan bimbingan kelompok teknik psikodrama terhadap perilaku konformitas pada siswa kelas VIII SMP muhamadiyah 48 Medan” penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh layanan bimbingan kelompok teknik psikodrama terhadap perilaku konformitas pada siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah 48 Medan. Kesimpulannya adalah Perubahan penurunan interval perilaku konformitas siswa setelah diberi layanan bimbingan kelompok teknik psikodrama sebesar 42%. Dengan demikian, berdasarkan tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh 66 67 bimbingan kelompok teknik psikodrama terhadap perilaku konformitas siswa, maka peneliti telah menemukan ada pengaruh

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

bimbingan kelompok teknik psikodrama sebesar 42% terhadap pengurangan perilaku konformitas siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah 48 Medan Tahun Ajaran 2016/2017 atau hipotesis dapat diterima.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Kamaruzzaman pada tahun 2016 dengan judul “Meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama pada siswa kelas X SMA Negeri 01 Ngabang” penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal siswa melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama. Kesimpulannya adalah terdapat peningkatan keterampilan komunikasi interpersonal siswa kelas X sekolah menengah atas negeri 01 ngabang kabupaten landak setelah diberikan tindakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama.²²

Dari uraian diatas, persamaan penelitian yang dilakukan oleh Leli Yuliana dan Kamaruzzaman dengan penelitian yang penulis lakukan adalah penggunaan teknik psikodrama melalui layanan bimbingan kelompok, tetapi ada perbedaan yang mana penelitian yang dilakukan oleh peneliti yaitu mengenai kontribusi teknik *psikodrama* dalam meningkatkan konsep diri siswa *obesitas* melalui layanan bimbingan kelompok.

²² Kamaruzzaman. 2016. *Meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama pada siswa kelas X SMA Negeri 01 Ngabang*. <http://journal.ikipgripta.ac.id/index.php/edukasi/article/view/286>. vol 14. h. 70



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

F. Konsep Operasional

Konsep operasional adalah konsep yang digunakan untuk memberikan batasan terhadap kerangka teori, hal ini sangat diperlukan agar tidak terjadi kesalah pahaman dalam tulisan ini. Yang menjadi fokus penelitian ini adalah “Kontribusi Teknik *Psikodrama* Dalam Meningkatkan Konsep Diri Siswa *Obesitas* Melalui Layanan Bimbingan Kelompok di SMA N 12 Pekanbaru”.

Untuk indikator teknik *psikodrama* dalam layanan bimbingan kelompok yaitu:

1. Persiapan (*warm-up*)
 - a. Pemimpin kelompok memberikan uraian singkat mengenai hakikat dan tujuan *psikodrama*.
 - b. Menanyakan kepada anggota kelompok tentang kejadian-kejadian yang dirasakan pada saat ini atau lampau.
 - c. Meminta anggota kelompok untuk membentuk kelompok-kelompok kecil
 - d. mendiskusikan permasalahan yang pernah mereka alami, yang ingin mereka kemukakan dalam *psikodrama*.
2. Pelaksanaan
 - a. Anggota kelompok memerankan perannya sesuai skenario yang di berikan
 - b. Anggota kelompok yang lainnya memperhatikan drama yang ditampilkan

- c. Anggota kelompok antusias dalam memerankan perannya di dalam drama
3. Diskusi
 - a. Pemimpin kelompok meminta para anggota kelompok untuk memberikan tanggapan dan *brainstorm* terhadap drama yang ditampilkan
 - b. Pemimpin kelompok memimpin diskusi dan mendorong sebanyak mungkin anggota kelompok memberikan balikkannya.
 - c. Pemimpin kelompok menetralsir balikan yang bersifat menyerang atau menjatuhkan pemain.

Untuk mengetahui indikator pengaruh teknik *psikodrama* untuk meningkatkan konsep diri siswa *obesitas* di sekolah menengah atas negeri 12 pekanbaru, berdasarkan skala pengukuran konsep diri, maka indikator konsep diri dalam penelitian ini yaitu:

1. Fisik Diri
2. Moral-Etik
3. Personal
4. Keluarga
5. Sosial

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.