

ABSTRAK

Vita Venni Vera Dembi (2004). **“Perbedaan Konsep Diri Fisik dan Sosial Sebelum dan Sesudah Mendapat Pelatihan”**. Skripsi Gelar Jenjang Sarjana Strata 1. Surabaya : Fakultas Psikologi Universitas Surabaya (2004).

Konsep diri merupakan aspek yang penting dari kepribadian seseorang, sebagai penentu bagaimana seseorang bersikap dan bertingkah laku, terutama bagi remaja, karena remaja merupakan masa yang penuh masalah dan tekanan. Usia pelajar SMU berada pada masa remaja. Pada masa remaja seseorang mengalami perubahan fisik yang mempengaruhi konsep diri fisik, serta remaja mulai peduli dengan penilaian yang mempengaruhi konsep diri sosial. Situasi ini sangat mempengaruhi pembentukan citra fisik dan citra sosial yang menjadi dasar konsep diri.

Upaya peningkatan konsep diri pada siswa, pada dasarnya dapat dilakukan dengan memberikan pelatihan konsep diri. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada perbedaan konsep diri fisik dan sosial siswa sebelum dan sesudah mendapatkan pelatihan konsep diri. Pelatihan konsep diri dilakukan menggunakan ketiga cara meningkatkan konsep diri, yaitu melalui tahap pengenalan diri, berpikir positif, dan memproyeksikan citra diri.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang bersifat *pseudo experimental*. Desain penelitian yang digunakan adalah *one group pretest-posttest design*. Subyek penelitian ini adalah murid kelas 2 IPA SMU Muhammadiyah 3 Surabaya yang berumur 15-17 tahun. Metode pengumpulan data dilakukan dengan angket tertutup dan angket terbuka. Data dianalisis dengan t-test.

Hasil penelitian yang diperoleh menunjukkan bahwa ada perbedaan konsep diri fisik dan sosial antara sebelum dan sesudah mendapatkan pelatihan konsep diri (konsep diri fisik $t = -3,132$; $p(0,004) \leq 0,05$; konsep diri sosial $t = -5,026$; $p(0,00) \leq 0,05$).

Saran untuk pihak sekolah yaitu agar dapat memberikan atau mengadakan pelatihan konsep diri untuk siswa, dengan harapan konsep diri yang positif akan mengembangkan penyesuaian diri di lingkungan yang akan membantu proses belajar yang lebih baik.