

# PENGGUNAAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK UNTUK MENINGKATAN *SELF ESTEEM* PADA SISWA KELAS XI

Qomarul Hasanah ([gomarulhasanah08@gmail.com](mailto:gomarulhasanah08@gmail.com))<sup>1</sup>

Yusmansyah<sup>2</sup>

Diah Utaminingsih<sup>3</sup>

## ABSTRACT

*The purpose of this research was to find out whether group counseling service can increase self esteem. Research problem was the low self esteem of the student. This research was a pre-experimental method with one group pretest-posttest design. The research subjects were 7 students who have low self esteem. Data collection technique was using self esteem scale. The result of data analysis was using the Wilcoxon test, from the results of pretest and posttest of the students self esteem showed that  $z \text{ count} = -2,371 < z \text{ table} = 1,645$ , it means that  $H_0$  was rejected and  $H_a$  was accepted. The conclusion of this research was, group counseling service can increase self esteem student of XI grade students in SMA Negeri 2 Menggala acadmic year of 2015/2016*

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui bahwa layanan konseling kelompok dapat meningkatkan *self esteem* siswa. Masalah dalam penelitian ini adalah *self esteem* siswa yang rendah. Penelitian ini menggunakan metode *pre-eksperimental* dengan *one-group pretest-posttest design*. Subjek penelitian sebanyak 7 siswa yang memiliki *self esteem* rendah. Teknik pengumpulan data menggunakan skala *self esteem*. Hasil analisis data dengan uji *Wilcoxon*, dari hasil *pretest* dan *posttest self esteem* siswa menunjukkan bahwa  $z \text{ hitung} = -2,371 < z \text{ tabel} = 1,645$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Kesimpulannya adalah layanan konseling kelompok dapat meningkatkan *self esteem* siswa pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Menggala tahun ajaran 2015/2016.

**Kata kunci :** bimbingan dan konseling, konseling kelompok, *self esteem*

<sup>1</sup>Mahasiswa Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung

<sup>2</sup>Dosen Pembimbing Utama Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung

<sup>3</sup>Dosen Pembimbing Pembantu Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung

## PENDAHULUAN

Periode remaja adalah periode transisi antara anak dengan periode dewasa, terentang usia sekitar 12/13 tahun sampai usia 19/20 tahun, yang ditandai dengan perubahan dalam aspek biologis, kognitif, dan sosioemosional. Pada masa remaja ini terjadi pergejolan dalam diri remaja, seperti yang diungkapkan oleh Laurence Steinberg (Yusuf dan Sugandhi, 2011:78) “periode remaja mengalami 3 perubahan yang fundamental yakni perubahan biologis, kognisis, dan soial. Dalam melaksanakan tugas perkembangannya, remaja mengalami banyak ancaman dan tantangan yang berasal dari dalam dirinya maupun dari lingkungannya.”

Ancaman dari diri sendiri misalnya rasa kurang percaya diri karena perubahan fisiknya, tidak mampu menemukan identitas diri, tidak dapat menghargai diri sendirinya. Tantangan dari lingkungan diluar diri, remaja dihadapkan kedalam beberapa tekanan, misalnya dalam hubungan pertemanan, percintaan dengan lawan jenis, hubungan dengan keluarga, prestasi akademik, dalam menghadapi tugas sekolah, konflik dengan guru, serta manajemen diri.

Perkembangan Remaja dapat dilihat dari perkembangan fisik, perkembangan kognitif, perkembangan identitas diri (*self identity*), perkembangan emosi, perkembangan kepribadian, dan perkembangan kesadaran beragama (Yusuf dan Sugandhi, 2011:80). Erikson menyatakan tugas perkembangan yang penting pada masa remaja adalah mencari identitas diri. Erikson mendefinisikan identitas sebagai konsep diri, penentuan tujuan, nilai, dan keyakinan yang dipegang teguh oleh seseorang. tugas utama remaja adalah memecahkan krisis identitas, untuk dapat menjadi orang dewasa yang memahami dirinya secara utuh, dan memahami perannya di masyarakat.

Identitas diri yang dapat diartikan sebagai konsep diri sangat erat hubungannya dengan *self esteem* atau keberhargaan diri. Menurut Baron & Byrne (Widyastuti, 2014: 23) “Harga diri adalah komponen evaluatif dari konsep diri dalam rentang dimensi positif-negatif.”

*Self esteem* merupakan kebutuhan dasar setiap individu. Berdasarkan hirarki kebutuhan Abraham Maslow, kebutuhan akan penghargaan (*esteem needs*) mendapatkan tempat ke 4, yang artinya jika kebutuhan ini tidak dipenuhi maka kebutuhan dibawahnya (aktualisasi diri) pun tidak akan terpenuhi. Kebutuhan ini mencakup penghormatan diri, kepercayaan diri, kemampuan, dan pengetahuan yang orang lain hargai tinggi.

Remaja memerlukan *self esteem* yang baik agar mencapai keberhasilan dalam aspek akademis, hubungan sosial serta kesehatan mental. Menurut Bos, Murriss, Mulkens, dan Schaalma (2006:40) “*self esteem* merupakan konstruk penting yang berkorelasi dengan prestasi akademik, hubungan sosial, serta masalah psikopatologi pada anak remaja.” Sehingga dapat disimpulkan bahwa individu dengan *self esteem* rendah menunjukkan keberhasilan yang rendah di sekolah.

Sekolah merupakan tempat dimana anak menimba ilmu dan mengenyam pendidikan. Menurut Undang-undang Republik Indonesia nomor 20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional dalam bab 1 diutarakan bahwa, "Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara".

Pendidikan yang dimaksudkan diatas adalah pendidikan formal yang ditempuh dalam jenjang pendidikan, atau dapat dikatakan sekolah. Untuk mewujudkan tujuan pendidikan seperti yang dicantumkan di atas merupakan tugas dari semua komponen sekolah, termasuk guru bimbingan konseling.

Guru BK bertugas untuk memberikan layanan bimbingan dan konseling dalam bidang pribadi, sosial, belajar, karir, kehidupan berkarya, dan kehidupan beragama. Layanan bimbingan dan konseling ini memiliki peranan yang penting dalam pengembangan diri siswa, khususnya *self esteem* atau harga diri siswa yang termasuk dalam bidang pribadi sosial. Layanan BK berfungsi untuk memfasilitasi berkembangnya karakteristik pribadi siswa secara optimal. "menurut Prayino (2004:ii) jenis layanan BK meliputi: layanan orientasi, layanan informasi, layanan penempatan dan penyaluran, layanan penguasaan konten, layanan konseling perseorangan, layanan bimbingan kelompok, layanan konseling kelompok, layanan konsultasi, layanan mediasi"

Layanan konseling kelompok merupakan salah satu dari layanan BK yang dianggap tepat untuk menangani masalah yang disebabkan karena rendahnya *self esteem* siswa. "Menurut Harrison (Kurnanto,2013:7) Konseling kelompok adalah konseling yang terdiri dari 4-8 konseli yang bertemu dengan 1-2 konselor. Dalam prosesnya, konseling kelompok dapat membicarakan beberapa masalah seperti kemampuan dalam membangun hubungan dan komunikasi, pengembangan harga diri, dan ketrampilan-ketrampilan dalam menghadapi masalah."

Adapun tujuan konseling kelompok menurut Prayitno adalah untuk mengembangkan kemampuan sosialisasi siswa, khususnya kemampuan berkomunikasi, berperilaku agar dapat berkembang secara optimal dan baik. Konseling kelompok mempunyai dua fungsi, yaitu fungsi layanan kuratif, yaitu layanan layanan yang diarahkan untuk mengatasi persoalan yang dialami individu, serta fungsi layanan preventif yaitu layanan konseling yang diarahkan mencegah terjadinya persoalan pada diri individu (Kurnanto,2013:9). Dengan layanan konseling kelompok yang memanfaatkan fungsi kuratif dan preventif, maka siswa yang memiliki *self esteem* rendah dapat ditingkatkan.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bahwa layanan konseling kelompok dapat digunakan untuk meningkatkan *self esteem* pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Menggala Tahun Ajaran 2015/2016.

### ***Self Esteem* dalam Bimbingan Pribadi-Sosial**

Penelitian ini membahas *self esteem* siswa yang menyangkut pada bidang bimbingan pribadi dan bidang bimbingan sosial. Menurut Giyono (2015:62) Layanan bimbingan bidang pribadi yaitu suatu layanan khusus menangani berbagai masalah pribadi. Sedangkan bimbingan bidang sosial yaitu layanan bimbingan yang berkenaan dengan hubungan sosial individu atau peserta didik.

Adapun materi layanan konseling kelompok dalam bidang bimbingan pribadi meliputi kegiatan penyelenggaraan konseling kelompok yang membahas mengentaskan masalah pribadi peserta didik menurut Giyono (2015:65) , yaitu berkenaan dengan:

- a. Kebiasaan dan sikap dalam beriman, bertaqwa terhadap tuhan Y.M.E.
- b. Pengenalan dan penerimaan perubahan, pertumbuhan dan perkembangan fisik dan psikis yang terjadi pada diri sendiri.
- c. Pengenalan tentang kemampuan bakat dan minat diri sendiri serta penyaluran dan pengembangannya
- d. Pengenalan tentang kemampuan diri sendiri dan upaya penanggulangannya
- e. Kemampuan mengambil keputusan dan pengarahan diri sendiri
- f. Perencanaan dan penyelenggaraan hidup sehat

Adapun materi layanan konseling kelompok dalam bidang bimbingan sosial meliputi kegiatan penyelenggaraan konseling kelompok yang membahas aspek-aspek perkembangan sosial peserta didik menurut Giyono (2015:68), berkenaan dengan:

- a. Kemampuan berkomunikasi, menerima dan menyampaikan pendapat secara logis, efektif, dan produktif
- b. Kemampuan bertingkah laku dan berhubungan sosial (dirumah, sekolah, masyarakat) dengan menjunjung tinggi tata krama, norma, dan nilai-nilai agama, istiadat dan kebiasaan yang berlaku.
- c. Hubungan dengan teman sebaya
- d. Pemahaman dan pelaksanaan disiplin dan peraturan sekolah
- e. Pengenalan dan pengalaman pola hidup yang sederhana yang sehat dan bergotong royong

Materi-materi di atas merupakan masalah yang ada dalam cakupan bidang pribadi sosial. Materi-materi tersebut harus dapat diselenggarakan oleh guru BK, dalam rangka pemberian layanan guna membantu siswa untuk mencapai kehidupan efektif sehari-hari, sehingga terciptalah sumber daya manusia yang berkualitas.

### ***Self Esteem* (Harga Diri)**

Coopersmith (Burns,1979:120) Persaaan harga diri mengacu pada evaluasi yang dibuat individu itu dan biasanya menjaga yang berkenaan dengan dirinya sendiri, hal ini mengekspresikan suatu sikap setuju atau tidak setuju dan menunjukkan tingkat dimana individu itu meyakini dirinya sendiri sebagai mampu, penting, berhasil dan berharga. Kemudian Pendapat Coopersmith di dukung oleh

Rosenberg (Burn, 1993:120), yang berpendapat bahwa “*self esteem* adalah suatu bentuk evaluasi dari sikap yang didasarkan pada perasaan keberhargaan diri individu, yang bisa berupa perasaan-perasaan positif atau negatif.”

Berdasarkan beberapa pendapat menurut para ahli, maka dapat disimpulkan bahwa harga diri (*self esteem*) adalah penilaian seseorang secara subjektif terhadap dirinya sendiri, sebagai evaluasi diri baik berupa penilaian negatif maupun penilaian positif yang akhirnya menghasilkan perasaan keberhargaan diri, percaya diri, kebergunaan diri dalam menjalani kehidupan.

*Self esteem* memiliki karakteristik yang dapat dikategorikan menjadi 2, yakni karakteristik *self esteem* tinggi dan karakteristik *self esteem* rendah. Clemes dan Bean (Freist Jess&Feist.Gregory J,2011:46), menyebutkan karakteristik *self esteem* tinggi, antara lain yaitu:

- 1) Bangga dengan hasil kerjanya
- 2) Bertindak mandiri
- 3) Mudah menerima tanggung jawab
- 4) Mengatasi prestasi dengan baik
- 5) Menanggapi tantangan baru dengan antusiasme
- 6) Merasa sanggup mempengaruhi orang lain
- 7) Menunjukkan jangkauan perasaan dan emosi yang luas

Berdasarkan ciri individu yang memiliki *self esteem* tinggi, individu tersebut akan lebih menghargai dirinya sendiri dan dapat mengenali keterbatasannya sehingga ingin mengalami perubahan yang lebih baik.

Sedangkan, *self esteem* rendah menurut Clemes dan Bean (Freist Jess&Feist.Gregory J,2011:46) adalah:

- 1) Menghindari situasi yang dapat mencetuskan kecemasan
- 2) Merendahkan bakat dirinya
- 3) Merasa tak ada seorangpun yang menghargainya
- 4) Menyalahkan orang lain atas kelemahannya sendiri
- 5) Mudah dipengaruhi oleh orang lain
- 6) Bersikap defensif dan mudah frustrasi
- 7) Merasa tidak berdaya
- 8) Menunjukkan jangkauan perasaan dan emosi yang sempit

Berdasarkan karakteristik yang telah dikemukakan diatas bahwa individu yang memiliki *self esteem* yang rendah akan menimbulkan dampak yang negatif terhadap keberlangsungan hidupnya.

## Aspek-Aspek *Self esteem*

Coopersmith (Burn, 1993:122) menyebutkan empat aspek dalam *self esteem* individu, yaitu:

- a. *Power* (kekuasaan)  
*Power* merupakan kemampuan untuk mempengaruhi dan mengendalikan orang lain. Kesuksesan dalam area *power* diukur dengan kemampuan individu dalam mempengaruhi arah tindakan dengan mengendalikan perilakunya sendiri dan orang lain. *Power* diungkap dengan pengakuan rasa hormat yang diterima individu dari orang lain serta bobot yang diberikan bagi pendapat-pendapat dan hak-haknya serta dukungan dari lingkungan sekitar.
- b. *Significance* (keberartian)  
*Significance* merupakan penerimaan, perhatian, dan kasih sayang dari orang lain. Penerimaan ditandai dengan adanya kehangatan, tanggapan, minat serta rasa suka terhadap individu sebagaimana individu itu sebenarnya serta popularitas.
- c. *Virtue* (kebajikan)  
*Virtue* merupakan ketaatan terhadap aturan-aturan moral dan etika, oleh karena itu, kesuksesan dalam area *virtue* ditandai dengan ketaatan terhadap prinsip-prinsip moral, etika dan agama. Perasaan harga diri seringkali diwarnai dengan kebajikan, ketulusan dan pemenuhan spiritual.
- d. *Competence* (kompetensi)  
*Competence* dimaksudkan sebagai keberhasilan dalam mencapai prestasi sesuai tuntutan, baik tujuan atau cita-cita, baik secara pribadi maupun yang berasal dari lingkungan sosial. Kesuksesan dalam area *competence* ditandai dengan tingginya tingkat performa, sesuai dengan tingkat kesulitan tugas dan tingkat usia. Perasaan menyenangkan akan kemampuan (*efficacy*-nya) menjadi dasar motivasi intrinsik dalam meraih prestasi lebih tinggi serta kompetensi yang lebih baik.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa *self esteem* mempunyai 4 aspek yaitu, *power* (kekuasaan), *Significance* (keberartian), *Virtue* (kebajikan), dan *Competence* (kompetensi).

## **Konseling Kelompok**

Harrison (Kurnanto,2013:7), “Konseling kelompok adalah konseling yang terdiri dari 4-8 konseli yang bertemu dengan 1-2 konselor. Dalam prosesnya, konseling kelompok dapat membicarakan beberapa masalah seperti kemampuan dalam membangun hubungan dan komunikasi, pengembangan harga diri, dan ketrampilan-ketrampilan dalam menghadapi masalah.”

Berdasarkan pendapat Harrison dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok merupakan kegiatan konseling yang dilakukan secara berkelompok yang bertujuan untuk mengentaskan masalah anggota kelompok yang berkenaan dengan masalah komunikasi, harga diri, dan problem solving, dan lain-lain.

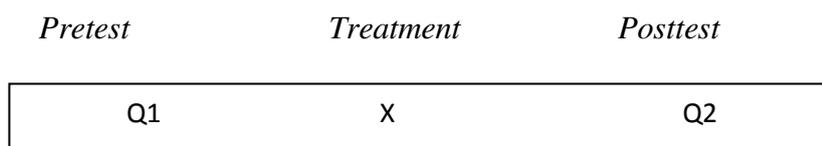
Pendapat Harrison di atas dilengkapi oleh Nurihsan (Kurnanto,2013:9), yang mengatakan bahwa, “Konseling kelompok adalah suatu bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya.”

Dengan memperhatikan dua pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa Konseling kelompok adalah proses konseling yang dilakukan dalam situasi kelompok, dimana konselor berinteraksi dengan konseli dalam bentuk kelompok yang dinamis untuk memfasilitasi masalah yang dihadapinya secara bersama-sama.

## METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah *Quasi Experimental*. Desain penelitian yang digunakan adalah *One group Prettest-Posttest Design*.

Desain ini dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 3.1. *One Group Prettest-Posttest Design* (Sugiyono, 2012)

Keterangan :

- O<sub>1</sub> : Pengukuran awal berupa penyebaran skala *self esteem* yang diberikan kepada anggota kelompok sebelum diberi perlakuan.
- X : Perlakuan (*treatment*). Pelaksanaan layanan konseling kelompok terhadap siswa kelas XI SMA N 2 Menggala.
- O<sub>2</sub> : Pengukuran ahir berupa penyebaran skala *self esteem* untuk mengukur tingkat harga diri pada siswa sesudah diberi perlakuan, dalam pengukuran ahir akan didapatkan data hasil dari pemberian perlakuan dimana *self esteem* siswa di sekolah, menjadi meningkat atau tidak meningkat sama sekali.

## Prosedur Penelitian

Sebelum pelaksanaan layanan konseling kelompok, peneliti menjaring subjek yang memiliki *self esteem* rendah dengan cara menyebarkan skala *self esteem* yang digunakan sekaligus sebagai *pretest* dan melakukan wawancara kepada guru BK untuk memperoleh data yang lebih lengkap. Didapatkan 7 orang siswa yang memiliki *self esteem* rendah. Selanjutnya peneliti memberikan perlakuan berupa

konseling kelompok kepada 7 subjek yang memiliki *self esteem* rendah sebanyak 7 kali pertemuan. Setelah diberikan perlakuan, peneliti melakukan *posttest* dengan menyebarkan skala *self esteem* dengan instrument yang sama pada saat melakukan *pretest*. *Posttest* ini dilakukan untuk mengetahui peningkatan *self esteem* yang terjadi.

### **Subjek Penelitian**

Subjek pada penelitian ini adalah siswa kelas XI di SMA Negeri 2 Menggala yang memiliki *self esteem* rendah. Subjek didapatkan berdasarkan hasil skala *self esteem* dengan skor yang rendah. Subjek dalam penelitian ini sebanyak 7 siswa.

### **Variabel dan Definisi Operasional Variabel Penelitian**

#### **Variabel Penelitian**

- a. Variabel bebas (*independent variabel*)  
Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu layanan konseling kelompok.
- b. Variabel terikat (*dependent variabel*)  
Variabel terikat dalam penelitian ini adalah *self esteem*.

#### **Definisi Operasional**

Harga diri (*self esteem*) adalah penilaian yang dibuat oleh individu berdasarkan perasaan keberhargaan dirinya, yang ditunjukkan dengan aspek, 1) *Power* (kekuasaan), 2) *Significance* (keberartian), 3) *Virtue* (kebajikan), dan 4) *Competence* (kemampuan).

Konseling kelompok adalah proses konseling yang dilakukan dalam situasi kelompok, dimana konselor berinteraksi dengan konseli dalam bentuk kelompok yang dinamis untuk memfasilitasi masalah yang dihadapinya secara bersama-sama. Adapun tahap-tahap pelaksanaan konseling kelompok, yaitu: tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan, tahap pengakhiran.

### **Teknik Pengumpulan Data**

#### **Skala Self Esteem**

Skala *self esteem* merupakan teknik yang digunakan untuk menjanging subjek penelitian yang dilaksanakan secara tertulis yang diisi oleh responden atau subjek penelitian. Skala *self esteem* ini digunakan untuk memperoleh data hasil *pretest* dan *posttest* siswa. Dalam penelitian ini subjek diberikan empat pilihan jawaban skala yaitu: Sangat sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS).

### **Uji Persyaratan Instrumen**

#### **Uji Validitas**

Validitas yang digunakan adalah validitas isi (*content validity*). Azwar (2014:132) berpendapat bahwa untuk menguji validitas isi dapat digunakan pendapat para ahli (*judgment experts*). Untuk menguji validitas isi setelah instrumen

disesuaikan tentang aspek-aspek yang akan diukur dengan berlandaskan teori tertentu, dapat digunakan pendapat dari ahli (*judgments experts*).

### **Reliabilitas Instrumen**

Penelitian ini menggunakan skala *self esteem*. Pada penelitian ini untuk mengukur reliabilitas dilakukan dengan menggunakan rumus koefisien *alpha* dengan bantuan *Statistical Product and Service Solution* (SPSS)16. Tingkat reliabilitas, memiliki tingkat reliabilitas sangat tinggi yakni 0,859.

### **Teknik Analisis Data**

Analisis data dilakukan dengan menggunakan *uji Wilcoxon* menggunakan komputerisasi program SPSS 16. berdasarkan tabel *uji Wilcoxon* di dapat harga  $z$  hitung = -2,371 kemudian  $z$  hitung dibandingkan dengan  $z$  tabel 0,05 = 1,645, karena  $z$  hitung = -2,371 <  $z$  tabel = 1,645 maka  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak.

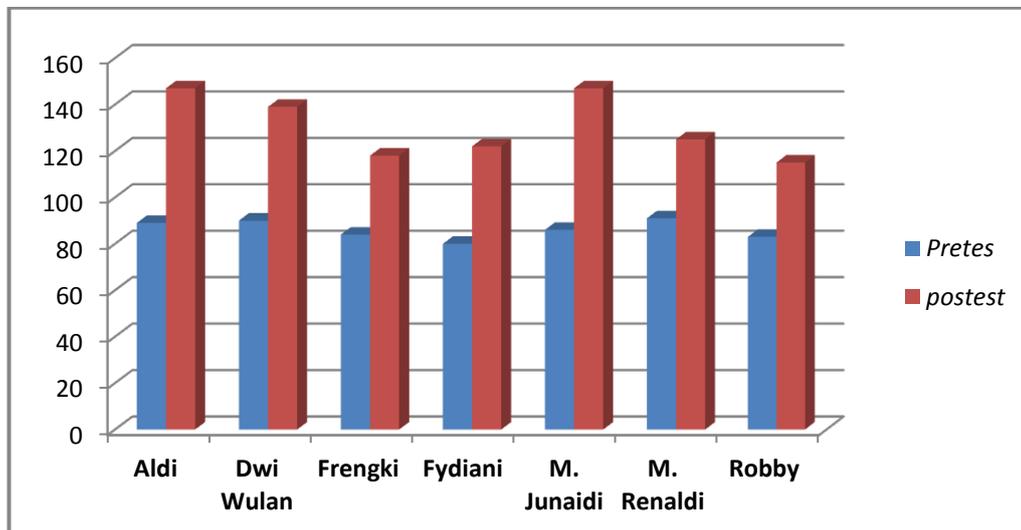
## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Saat dilakukan uji hipotesis menggunakan uji *Wilcoxon*, hasil perhitungan uji *Wilcoxon* diperoleh harga  $z_{hitung} = -2,371$ . Harga ini selanjutnya dibandingkan dengan  $z_{tabel} = 1,645$ . Ketentuan pengujian bila  $z_{hitung} < z_{tabel}$  maka  $H_o$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Ternyata  $z_{hitung} = -2,371 < z_{tabel} = 1,645$  maka  $H_o$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

Hasil perbandingan menunjukkan terdapat perbedaan *self esteem* siswa sebelum dilaksanakannya layanan konseling kelompok dan setelah diberikan layanan konseling kelompok skor lebih tinggi. Ini berarti layanan konseling kelompok dapat digunakan untuk meningkatkan *self esteem* siswa kelas XI di SMA Negeri 2 Menggala Tahun Ajaran 2015/2016. Hasil ini juga didukung oleh penelitian dari jurnal dari Evita (2014) yang menyatakan, “Berdasarkan hasil analisis data dengan menggunakan uji-wilcoxon.,diperoleh angka probabilitas pada kelompok eksperimen = 0,005 < 0,05 maka  $H_{o1}$  ditolak dan  $H_{a1}$  diterima. Sedangkan pada kelompok kontrol angka probabilitas = 0,273 > 0,05 maka  $H_{o2}$  diterima dan  $H_{a2}$  ditolak. Hal ini berarti terdapat peningkatan *self esteem* yang signifikan pada kelompok eksperimen setelah diberikan layanan konseling kelompok dan tidak terdapat peningkatan *self esteem* yang signifikan pada kelompok kontrol tanpa diberikan layanan konseling kelompok. Oleh karena itu, *self esteem* siswa kelas X di SMK N 1 Kotabumi dapat ditingkatkan dengan menggunakan layanan konseling kelompok.”

Dalam penelitian ini, peneliti memberikan pendekatan layanan konseling kelompok dalam meningkatkan *self esteem*. Masalah *self esteem* pada anggota kelompok adalah, Masalah A1 yaitu merasa takut untuk mengerjakan soal di depan kelas padahal jawaban yang ia kerjakan benar. Masalah DW yaitu Ia merasa kurang adanya penerimaan akan dirinya di lingkungan sekolah. Masalah Fr yaitu Ia merasa bahwa dirinya diremehkan oleh orang lain. Masalah Fy yaitu Ia tidak mepercayai kemampuan yang ia miliki. Masalah MR dan MJ yaitu merasa malu karena berbicara menggunakan logat yang kental. Dan masalah Ro yaitu Ia tidak

menyukai tampilan fisik dirinya dan hal tersebut membuatnya minder dalam bergaul dengan orang yang mempunyai penampilan menarik. Masalah-masalah yang dialami oleh ketujuh subjek penelitian adalah masalah yang berkaitan dengan *self esteem*. Setelah dilakukan konseling kelompok selama tujuh kali pertemuan terjadi peningkatan *self esteem*.



Grafik rata-rata skor *pretest* dan *posttest*

Berdasarkan grafik rata-rata skor *pretest* dan *posttest* nampak jelas bahwa terdapat peningkatan skor secara signifikan pada siswa setelah diberikan layanan konseling kelompok dari sebelum diberikan perlakuan dan sesudah diberikan perlakuan konseling kelompok. Dalam kegiatan konseling kelompok, terlihat subjek mengalami peningkatan dari pertemuan pertama hingga pertemuan kedelapan. Hal ini dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dapat digunakan untuk meningkatkan *self esteem* siswa.

Peningkatan *self esteem* terjadi karena layanan konseling kelompok memiliki dinamika kelompok. Dinamika kelompok dimanfaatkan untuk mencapai tujuan konseling kelompok, yaitu meningkatkan kemampuan *self esteem*. Dinamika kelompok mengarahkan anggota kelompok untuk melakukan hubungan interpersonal satu sama lain. Jalinan hubungan interpersonal tersebut merupakan wahana bagi para anggota untuk berbagi pengetahuan, pengalaman, dan bahkan perasaan satu sama lain sehingga memungkinkan terjadinya proses belajar di dalam kelompok yang kohesif/kebersamaan. Dalam dinamika kelompok akan terjadi proses tanya jawab, mengeluarkan pendapat, saling menghargai, diskusi, maju ke depan untuk melatih keberanian, adanya timbal balik antara pemimpin dan anggota kelompok, sehingga dinamika kelompok tersebut dapat memberikan dampak positif yaitu dapat meningkatkan kemampuan *self esteem*.

Setelah melaksanakan konseling kelompok, anggota kelompok lebih menyadari pentingnya *self esteem* yang mereka miliki dalam mengembangkan hubungan sosial siswa baik di sekolah. Oleh karena itu *self esteem* sangat mempengaruhi

sikap siswa untuk menghargai diri sendiri berdasarkan penilaian terhadap dirinya. *Self Esteem* merupakan penilaian dirinya secara menyeluruh baik positif atau negatif yang akan mempengaruhi tingkah lakunya. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Coopersmith (Burns,1979:120) Persaaan harga diri mengacu pada evaluasi yang dibuat individu itu dan biasanya menjaga yang berkenaan dengan dirinya sendiri, hal ini mengekspresikan suatu sikap setuju atau tidak setuju dan menunjukkan tingkat dimana individu itu meyakini dirinya sendiri sebagai mampu, penting, berhasil dan berharga.”

Konseling kelompok dapat digunakan sebagai salah satu bentuk layanan untuk mengatasi masalah *self esteem*. Melalui konseling kelompok diharapkan siswa dapat meningkatkan *self esteem* yang dimilikinya dan memecahkan masalah tersebut secara bersama-sama.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **A. KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat diambil kesimpulan bahwa secara statistik Layanan konseling kelompok dapat meningkatkan kemampuan *self esteem* pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Menggala tahun ajaran 2015/2016. Hal ini terbukti dari hasil analisis data dengan menggunakan *uji Wilcoxon*,  $Z_{hitung} = -2,371 < Z_{tabel} = 1,645$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

### **B. SARAN**

Setelah penulis menyelesaikan penelitian, membahas dan mengambil kesimpulan dari penelitian ini, maka dengan ini penulis mengajukan saran sebagai berikut:

1. Kepada siswa SMA Negeri 2 Menggala hendaknya mengikuti kegiatan layanan konseling kelompok untuk meningkatkan *self esteem*.
2. Kepada guru bimbingan dan konseling hendaknya mengadakan kegiatan layanan konseling kelompok secara rutin untuk meningkatkan *self esteem* siswa yang rendah pada khususnya, dan untuk memecahkan berbagai permasalahan lain pada umumnya.
3. Bagi peneliti lain yang akan melakukan penelitian tentang penggunaan layanan konseling kelompok untuk meningkatkan *self esteem* hendaknya dapat menggunakan subjek berbeda dan meneliti variabel lain dengan mengontrol variabel yang sudah diteliti sebelumnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, Saifudin. 2014. *Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Burns Alih Bahasa Eddy. 1979. *Konsep Diri (teori, pengukuran, perkembangan dan perilaku)*. Jakarta: Arcan.
- Evita, T.O.A. 2014. *Peningkatan Self Esteem Siswa Kelas X Menggunakan Layanan Konseling Kelompok*. Universitas Lampung.
- Freist, Jess & Feist. Gregory J. 2011. *Teori Kepribadian Theories of Personality*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Giyono.2015. *Bimbingan Konseling*. Yogyakarta: Media Akademi.
- Kurnanto, M. Edi. 2013. *Konseling Kelompok*. Bandung: Alfabeta.
- Prayitno. 2004. *Layanan Bimbingan Kelompok Konseling Kelompok*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Syamsu, Yusuf L.N. dan Sugandi, N.MM. 2011. *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Widiyastuti, Yeni. 2014. *Psikologi Sosial*. Yogyakarta. Graha Ilmu.