

**PENERAPAN KONSELING KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN  
*SELF-ESTEEM* SISWA**

**Indrawati<sup>1)</sup>**

**<sup>1)</sup>SMA Negeri 3 Lahat**

**<sup>1)</sup>[urangminang.iin@gmail.com](mailto:urangminang.iin@gmail.com)**

**ABSTRAK**

Tujuan penelitian ini adalah mendeskripsikan penerapan konseling kelompok untuk meningkatkan *self-esteem* siswa kelas XI IPA di SMA Negeri 3 Lahat. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan kelas, yang terdiri dari tiga siklus. Prosedur penelitian adalah perencanaan, pelaksanaan, observasi dan refleksi. Subjek penelitian adalah siswa kelas XI IPA, berjumlah 10 orang terdiri dari 8 orang laki-laki dan 2 orang perempuan. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan lembar observasi. Analisis data yang digunakan adalah rata-rata (mean) yang kemudian dikonsultasikan dengan kriteria penilaian yaitu: 4 = Sangat Baik, 3 = Baik, 2 = Kurang, 1 = Sangat Kurang. Hasil penelitian menunjukkan penerapan layanan konseling kelompok dapat meningkatkan *self-esteem* siswa.

**Kata kunci** : konseling kelompok, *self-esteem*.

**THE APPLICATION OF GROUP COUNSELING TO IMPROVE THE STUDENT SELF-ESTEEM**

**Indrawati<sup>1)</sup>**

<sup>1)</sup> **SMA Negeri 3 Lahat**

<sup>1)</sup> [urangminang.iin@gmail.com](mailto:urangminang.iin@gmail.com)

**ABSTRACT**

*The purpose of this study was to describe the application of group counseling to improve self-esteem of students of class XI Science in SMA 3 Lahat. The research method used is classroom action research, which consists of three cycles. Research procedures are planning, implementation, observation and reflection. The research subjects were students of class XI IPA, amounting to 10 people consisting of 8 men and 2 women. Data collection techniques in this study used an observation sheet. Analysis of the data used is the mean (mean) which is then consulted with the assessment criteria, namely: 4 =Very Good, 3 = Good, 2 = Less, 1 = Very Less. The results showed that the application of group counseling services can improve student self-esteem.*

**Keywords:** *group counseling, self-esteem.*

## 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 sosio-emosional. 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, kognitif, dan sosial.

Dalam melaksanakan tugas perkembangan -nya, 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 dirinya sendiri. Tantangan dari lingkungan di luar diri remaja dihadapkan ke dalam 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).

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.

Remaja memerlukan *self-esteem* yang baik agar mencapai keberhasilan

dalam aspek akademis, hubungan sosial serta kesehatan mental. Menurut Bos, Murris, Mulken, dan Schaalma (2006:40) *self-esteem* merupakan konstruk penting yang berkorelasi dengan prestasi akademik, hubungan sosial, serta masalah psikopatologi pada anak remaja.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa bahwa individu dengan *self-esteem* rendah menunjukkan hubungan sosial siswa dan prestasi akademik yang rendah.

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.

Prayitno (2004:ii) menyatakan 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 keterampilan-keterampilan dalam menghadapi masalah.

Tujuan konseling kelompok menurut Prayitno (Kurnanto, 2013:9) 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 yang diarahkan untuk mengatasi persoalan yang dialami individu, serta fungsi layanan preventif yaitu layanan konseling yang diarahkan mencegah terjadinya persoalan pada diri individu. Dengan layanan konseling kelompok yang memanfaatkan fungsi kuratif dan preventif, maka siswa yang memiliki *self-esteem* rendah dapat ditingkatkan.

Penelitian Puluhulawa, Djibran, dan Pautina 2017 tentang "Layanan Bimbingan Kelompok dan Pengaruhnya Terhadap *Self-Esteem* Siswa" menyimpulkan bahwa bahwa layanan bimbingan kelompok berpengaruh terhadap *self-esteem* siswa, karena dalam pelaksanaannya siswa sebagai anggota kelompok mempunyai kesempatan untuk melatih diri dalam mengemukakan pendapat, saling menghargai dan menciptakan dinamika kelompok yang dapat dijadikan sebagai tempat untuk mengembangkan *self-esteem*, sehingga siswa akan termotivasi untuk meningkatkan prestasi belajarnya, penelitian Qomarulhasanah, Yusman-syah, dan Utaminingsih tahun 2017 tentang "Penggunaan Layanan Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan *Self-Esteem* Pada Siswa" menyimpulkan bahwa bahwa secara statistik Layanan konseling kelompok dapat meningkatkan kemampuan *self-esteem* pada siswa, penelitian Dachmiati dan Amalia tahun 2017 tentang "Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan *Self-Esteem* Siswa" menyimpulkan bahwa Layanan bimbingan kelompok efektif dalam meningkatkan harga diri siswa.

Berdasarkan hasil observasi awal peneliti menemukan permasalahan yang dialami oleh beberapa siswa kelas XI IPA di SMA Negeri 3 Lahat, yaitu mengenai tingkat *self-esteem* yang rendah.

Hal ini terjadi dikarenakan siswa merasa kurang mampu mengkomunikasikan perihal yang akan diungkapkan terhadap teman atau guru ketika di kelas. Selain itu siswa merasa tidak mampu untuk melakukan suatu hal yang lebih besar lagi atau keluar dari zona aman siswa tersebut.

Beberapa faktor penyebab baik faktor internal maupun faktor eksternal. Faktor internal adalah yang datang dari dalam diri siswa sendiri seperti siswa tidak mampu beradaptasi dengan baik yang disebabkan rasa percaya diri yang rendah, merasa malu dengan kondisi yang ia miliki baik fisik maupun non fisik. Sebagai contoh salah satu siswa merasa fisiknya jelek maka ia akan lebih bersifat tertutup, malu untuk berkumpul dengan temannya. Rasa malu siswa yang berlebihan untuk bertanya lebih mendalam mengenai materi pelajaran sehingga ia dalam belajarpun tidak semangat yang menyebabkan prestasi belajarnya menurun, faktor lain/eksternal, datang dari kemauan orang tua yang menginginkan anaknya masuk jurusan IPA sehingga bagi siswa yang kurang berminat di jurusan tersebut merasa pembelajaran kurang menarik.

## **METODE**

Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan kelas (classroom action research). Penelitian tindakan kelas (PTK) adalah pencermatan dalam bentuk tindakan terhadap kegiatan belajar yang sengaja dimunculkan dan terjadi dalam sebuah kelas secara bersamaan (Suryadi, 2010). Sedangkan Penelitian eksperimen bertujuan untuk menguji pengaruh satu atau lebih dari

satu variable terhadap variable lain (Sukmadinata, 2008: 28). Penelitian eksperimen dimaksudkan untuk mengetahui ada atau tidaknya akibat dari 'sesuatu' yang dikenakan pada subjek selidik (Arikunto, 2010: 68).

Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah siswa kelas XI IPA SMA Negeri 3 Lahat Tahun Pelajaran 2018/2019. Pengambilan sampel pada penelitian ini didasarkan pada hasil wawancara dengan guru mata pelajaran Fisika, Biologi dan Kimia, guru BK dan wali kelas mengenai siswa yang memiliki kriteria yang telah ditentukan oleh peneliti dan menyamakan persepsi mengenai *self-esteem* dan indikatornya agar sesuai dengan keberadaan masalah dan jenis data yang ingin dikumpulkan. Berdasarkan hasil wawancara, diperoleh 10 orang siswa untuk kelompok tindakan.

Teknik pengumpulan data dengan menggunakan lembar observasi *Self-Esteem* siswa yang terdiri dari 8 aspek yang dinilai yaitu 1) siswa mampu bekerja mandiri;; 2) siswa mampu bertanggung jawab; 3) siswa bangga pada kemajuan dirinya; 4) siswa mampu menghadapi kegagalan; 5) siswa mampu menghargai diri sendiri; 6) siswa aktif dalam diskusi; 7) siswa percaya terhadap dirinya, dan 8) siswa bisa disenangi banyak orang. Analisis data menggunakan rata-rata (mean) yang kemudian dikonsultasikan dengan kriteria penilaian yaitu : 4 = Sangat Baik, 3 = Baik, 2 = Kurang, 1 = Sangat Kurang.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan data hasil penelitian, maka dapat dideskripsikan hasil *self-esteem* siswa setelah dilaksanakan layanan konseling kelompok pada setiap siklus. Hasil observasi *self-esteem* siswa dalam proses pelaksanaan layanan konseling kelompok pada siklus pertama diperoleh rata-rata nilai adalah 1,67 masuk

pada kategori "Sangat Kurang". Hal ini terlihat dari masih besarnya beberapa aspek yang belum terpenuhi dengan baik yaitu: 1) siswa belum mampu bekerja mandiri; 2) Siswa belum bersikap dan berperilaku untuk melaksanakan tugas dan kewajiban sebagaimana yang seharusnya dilakukan, baik terhadap diri sendiri, teman maupun guru; 3) siswa masih merasa dirinya kurang mampu dibandingkan teman-temannya; 4) Siswa kurang berpartisipasi aktif dalam kelompok; 5) siswa belum bersosialisasi yang baik dengan teman-temannya.

Hasil observasi *self-esteem* siswa dalam proses pelaksanaan layanan konseling kelompok siklus kedua rata-rata nilai *self-esteem* siswa adalah 2,11 dan dikategorikan "Kurang". Hal ini terlihat dari masih besarnya beberapa aspek yang belum terpenuhi dengan baik, yaitu 1) siswa masih belum mampu aktif dalam diskusi; 2) Siswa kurang percaya terhadap dirinya; 3) siswa masih merasa tidak disenangi teman-temannya terutama teman-temannya yang lebih pandai.

Hasil observasi *self-esteem* siswa dalam proses pelaksanaan layanan konseling kelompok siklus ketiga rata-rata nilai *self-esteem* siswa adalah 2,59 dan dikategorikan "Baik". Hal ini terlihat dari masih adanya beberapa aspek yang belum terpenuhi secara optimal, yaitu 1) beberapa orang siswa masih belum aktif dalam diskusi; 2) dua orang siswa masih kurang percaya pada dirinya dan merasa tidak disenangi oleh teman-temannya yang lain.

Dari hasil penelitian di atas, dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan dari siklus pertama sampai siklus ketiga, *self-esteem* siswa sudah sesuai dengan apa yang diharapkan. Hal ini terlihat bahwa *self-esteem* siswa pada pelaksanaan layanan konseling kelompok mengalami peningkatan disetiap siklusnya secara signifikan. Delapan aspek yang

diamati yaitu siswa mampu bekerja mandiri, siswa mampu bertanggung jawab, siswa bangga pada kemajuan dirinya, siswa mampu menghadapi kegagalan, siswa mampu menghargai diri sendiri, siswa aktif dalam diskusi, siswa percaya terhadap dirinya dan siswa bisa disenangi banyak orang sudah baik, hanya ada dua orang siswa yang masih merasa kurang disukai oleh teman-temannya, untuk hal ini selanjutnya khusus mereka berdua akan menjalani konseling lanjutan.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa *Self-Eteem* siswa selama proses bimbingan dan konseling dengan menerapkan pelaksanaan layanan konseling kelompok mengalami peningkatan dari siklus pertama sampai siklus ketiga secara berurutan ke arah yang lebih baik. Dari delapan kriteria *self-esteem* siswa yang diamati selama penelitian diantaranya adalah sikap: 1) siswa mampu bekerja mandiri; 2) siswa mampu bertanggung jawab; 3) siswa bangga pada kemajuan dirinya; 4) siswa mampu menghadapi kegagalan; 5) siswa mampu menghargai diri sendiri; 6) siswa aktif dalam diskusi; 7) siswa percaya terhadap dirinya, dan 8) siswa bisa disenangi banyak orang sudah baik, hanya ada dua orang siswa yang masih merasa kurang disukai oleh teman-temannya. Hal itu dibuktikan dengan persentase perolehan nilai *self-esteem* siswa yang semakin meningkat dari siklus ke siklus.

*Self-esteem* siswa pada siklus pertama belum optimal dengan hasil observasi selama proses pembelajaran diperoleh skor rata-rata kelas 1,67 dan berada pada kategori Sangat Kurang, hal ini dipengaruhi karena belum maksimalnya penerapan layanan konseling kelompok yang dilakukan oleh guru. Siswa yang memiliki kemampuan akademik yang lebih rendah masih merasa kurang percaya diri, tidak bersemangat, karena mereka belum begitu mengerti dan

belum mendapatkan bimbingan yang maksimal dari guru. Namun setelah beberapa kali dibimbing dan pemahaman mereka menjadi meningkat, maka pada siklus kedua *self-esteem* siswa sudah mengalami peningkatan dengan skor rata-rata kelas 2,11 berada pada kategori Kurang.

Sabrina Dachmiati dan Rizki Amalia Fatmawati (2017) yang melakukan penelitian dengan judul layanan konseling kelompok untuk meningkatkan *self-esteem* siswa di SMA Negeri 1 Cariu Bogor, hasil pengamatan *self-esteem* siswa dari 8 orang siswa mendapatkan skor Sedang 6 orang dan 2 orang dengan skor Rendah dan setelah mendapatkan perlakuan melalui layanan konseling kelompok terdapat peningkatan skor yaitu 5 orang memperoleh skor Tinggi dan 3 orang memperoleh skor Sangat Tinggi.

Dari hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan layanan konseling kelompok dapat meningkatkan *self-esteem* siswa. Hasil penelitian yang telah dilakukan sesuai dengan teori Herman (Lubis, 2011: 198) menyatakan bahwa definisi konseling kelompok adalah suatu proses antar pribadi yang dinamis dan terfokus pada pikiran dan tingkah laku yang disadari serta dibina dalam suatu kelompok yang dimanfaatkan untuk meningkatkan pemahaman dan penerimaan diri menuju yang lebih baik dari sebelumnya. Pembentukan *self-esteem* yang tinggi tidak dapat dilepaskan dari proses pembelajaran baik di rumah maupun di sekolah. Oleh sebab itu, belajar adalah sesuatu yang harus dialami siswa agar memiliki apresiasi nilai sikap dan perilaku yang positif atau baik

Sejalan dengan pendapat tersebut, pada siklus ketiga, *self-esteem* siswa sudah menunjukkan peningkatan. Hasil observasi *self-esteem* siswa selama proses bimbingan dan konseling memiliki skor rata-rata 2,59 berada pada kategori baik.

Pada hasil siklus pertama hingga siklus ketiga, *self-esteem* siswa selama proses bimbingan dan konseling mengalami peningkatan yang signifikan dan membuktikan bahwa penerapan layanan konseling kelompok dapat meningkatkan *self-esteem* siswa.

.Menurut Barryah (Lubis, 2011:205) mengatakan bahwa tujuan dari konseling kelompok adalah antara lain: 1) membantu individu mencapai perkembangan optimal; 2) berperan mendorong munculnya motivasi kepada klien untuk merubah perilakunya dengan memanfaatkan potensi yang dimilikinya; 3) klien dapat mengatasi masalahnya lebih cepat dan tidak menimbulkan gangguan emosi; 4) menciptakan dinamika sosial yang berkembang intensif 5) mengembangkan keterampilan komunikasi dan interaksi sosial yang baik dan hebat.

Pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling dengan layanan konseling kelompok berusaha membantu peserta didik dalam hal: 1) diperolehnya imbasan pemecahan masalah tersebut bagi individu-individu mengembangkan perasaan, pikiran, persepsi wawasan dan sikap terarah kepada tingkah laku khususnya dalam bersosialisasi/komunikasi; 2) terpecahnya masalah individu-individu lain peserta layanan konseling kelompok. Melalui layanan ini, memungkinkan *self-esteem* menjadi berkembang bahkan meningkat secara optimal. Berdasarkan penjabaran di atas penerapan layanan bimbingan konseling dengan pelaksanaan layanan konseling kelompok dapat meningkatkan *self-esteem* siswa.

## PENUTUP

### Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilaksanakan, maka dapat disimpulkan bahwa penerapan konseling kelompok dapat

meningkatkan *self-esteem* siswa kelas XI IPA SMA Negeri 3 Lahat.

### Saran

1. Guru pada penerapan layanan konseling kelompok memerlukan persiapan yang matang. Guru harus bisa meningkatkan kemampuan dalam memimpin kelompok secara maksimal sehingga pelaksanaan layanan konseling kelompok tidak kaku dan siswa merasa aman dalam mengungkapkan masalahnya dan layanan konseling kelompok bisa berjalan sesuai yang diharapkan. Kemampuan yang baik dalam pelaksanaan akan memberikan efek *self-esteem* siswa yang baik pula.
2. Bagi hendaknya menyadari bahwa pendidikan bukan hanya untuk mengembangkan kemampuan intelektual tetapi juga karakter seperti mampu berfikir dan bersikap positif (memiliki *self-esteem* yang tinggi) dalam kegiatan pembelajaran. Sehingga disarankan kepada siswa untuk senantiasa bersemangat dalam menuntut ilmu.
3. Peranan kepala sekolah dalam memperbaiki kualitas proses pembelajaran sangatlah besar. Kepala sekolah hendaknya memberikan dukungan-kepada guru dalam melakukan inovasi dalam pembelajaran. Maka disarankan kepada kepala sekolah untuk: (1) mendukung guru yang melanjutkan studinya ke jenjang yang lebih baik dengan memberi izin belajar (2) memikirkan kebutuhan guru dalam bentuk sarana mengajar (3) memperbanyak program pelatihan-pelatihan atau pengiriman guru untuk pelatihan (4) melakukan pembinaan rutin kepada guru dalam memperbaiki proses pembelajaran (5) menjaga hubungan baik dengan guru, peserta didik, wali peserta didik dan lingkungan.

.Penelitian Lanjutan. Dari hasil menunjukkan bahwa penerapan layanan konseling kelompok masih menemukan beberapa kendala. Oleh karena itu diharapkan kepada guru BK atau peneliti lain untuk: (1) melakukan penyempurnaan penelitian ini dengan berpedoman pada kekurangan-kekurangan yang ada agar diperoleh hasil yang lebih baik, (2) melakukan perluasan ruang lingkup penelitian dengan memilih sampel yang lebih beragam agar dapat diperoleh hasil yang lebih baik dan lebih kuat sehingga dapat mewakili cakupan yang lebih besar.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, s. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Kurnanto, M.E. 2013. *Konseling Kelompok*, Bandung: Alfabeta
- Lubis, N.L. 2011. *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori Dan Praktek*, Jakarta: PTP. Kencana
- Prayitno. 2004. *Aplikasi Instrumen L.6, L.7 Layanan Bimbingan Kelompok Konseling Kelompok*, Padang: UNJ
- Sukmadinata, Nana Syaodih. 2008. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Widyastuti Yeni. 2014. *Psikologi Sosial*, Graha Ilmu: Fisip Untirta Press
- Yusuf LN, Syamsu dan Nani M. Sugandhi. 2011. *Perkembangan Peserta Didik*, Jakarta: Raja Grafindo Persada