



## Layanan Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan *Self-Esteem* Siswa

Sabrina Dachmiati<sup>1</sup>, Rizki Amalia<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Universitas Indraprasta PGRI Jakarta

Email Koresponden: [sabrina.dachmiati@unindra.ac.id](mailto:sabrina.dachmiati@unindra.ac.id)

**Abstract:** The purpose of this study is to test the effectiveness of group guidance in improving students' self-esteem SMAN 1 Cariu Bogor. The research method used is quantitative method with quasi-experiment approach. The study population was 148 students of class X. Samples taken by using sample quota samples were 16 students, divided into two groups; experimental groups and control groups. Self-esteem instruments are used to find out the student's self-esteem level by 20 items. Data analysis techniques using percentage of questionnaire results. The conclusion of this research is the effective group counseling service in improving students' self-esteem.

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

**Abstrak:** Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji efektifitas bimbingan kelompok dalam meningkatkan harga diri siswa SMAN 1 Cariu Bogor. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan pendekatan quasi eksperimen. Populasi penelitian adalah 148 siswa kelas X. Sampel yang diambil dengan menggunakan teknik sampel kuota sebanyak 16 siswa, terbagi dalam dua kelompok; kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Instrumen *self-esteem* digunakan untuk mengetahui tingkat *self-esteem* siswa dengan jumlah 20 item Teknik analisis data menggunakan persentasi hasil angket. Kesimpulan dari penelitian ini adalah layanan bimbingan kelompok efektif dalam meningkatkan harga diri siswa.

**Kata kunci:** Bimbingan kelompok, Harga diri.

Open Access

Artikel diterima: 10 Juli 2017; direvisi: 23 Agustus 2017; disetujui: 30 Agustus 2017



Ciptaan disebarluaskan di bawah [Lisensi Creative Commons Atribusi-BerbagiSerupa 4.0 Internasional](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/). Tersedia online di : <http://ejournal.stkipmpringsewu-lpg.ac.id/index.php/fokus>

## 1. PENDAHULUAN

Manusia adalah makhluk yang paling unik, ciptaan Tuhan yang paling indah dan paling tinggi derajatnya. Keindahan manusia berpangkal pada diri manusia itu sendiri. Diri manusia memang unik dan indah, baik fisiknya, maupun dasar-dasar mental dan kemampuannya. Salah satu keunikan dan keindahan manusia adalah *self-esteem*.

*Self-esteem* sering didefinisikan sebagai harga diri. Menurut Baron dan Byrne (2002), *self-esteem* adalah evaluasi diri yang dibuat oleh setiap individu, sikap seseorang terhadap dirinya sendiri dalam rentang dimensi positif-negatif. *Self-esteem* merupakan salah satu aspek yang menentukan keberhasilan seseorang dalam berinteraksi dengan lingkungan dan sosialnya.

Menurut Branden (1992) *self-esteem* adalah evaluasi yang dibuat oleh individu dan dipertahankan, hal itu mengungkapkan suatu persetujuan atau ketidaksetujuan, dan mengindikasikan sejauh mana seorang individu percaya bahwa dirinya mampu, penting, sukses, dan layak. Sedangkan menurut Mujiyati dan Adiputra (2013) *self-esteem* adalah penilaian diri tentang kelayakan yang dinyatakan di dalam sikap individu terhadap dirinya.

Pada diri manusia itu terbagi menjadi dua bentuk *Self-esteem*, yaitu *self-esteem* negatif dan *self-esteem* positif. Apabila seseorang mempunyai *self-esteem* positif, maka dia akan membangkitkan rasa percaya diri dan mampu untuk menghargai dirinya sendiri. Begitupun sebaliknya, seseorang yang mempunyai *self-esteem* negatif akan merasa bahwa dirinya tidak mampu dan tidak berharga. Akan tetapi tidak selamanya harga diri yang negatif menyebabkan perilaku yang negatif pula.

Dari hasil AUM (Alat Ungkap Masalah) Umum seri Sekolah Lanjutan Tingkat Atas di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Cariu Bogor, peneliti menemukan permasalahan yang dialami oleh salah satu siswa kelas X yaitu mengenai tingkat *self-esteem* yang rendah. Hal ini terjadi dikarenakan siswa merasa kurang percaya diri, siswa kurang mampu mengomunikasikan 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.

Fenomena ini menjadi sosok yang menarik untuk diteliti, karena *self-esteem* merupakan bagian penting dari siswa. *Self-esteem* yang rendah menjadi momok yang cukup mengganggu karena dapat

menghambat siswa untuk mengeksplorasi bakat dan minat yang dimiliki.

Dengan adanya fenomena tersebut, guru bimbingan dan konseling diharapkan dapat membantu mengentaskan permasalahan tersebut. salah satu layanan yang bisa digunakan adalah layanan bimbingan kelompok. Prayitno dan Amti (2004) mengemukakan bahwa bimbingan kelompok adalah layanan bimbingan yang diberikan dalam suasana kelompok. Dengan adanya bimbingan kelompok diharapkan siswa mampu meningkatkan *self-esteem* pada dirinya ke arah yang positif.

Bimbingan kelompok itu bertujuan untuk memungkinkan siswa secara bersama memperoleh berbagai bahan dari nara sumber (terutama guru BK) yang bermanfaat untuk kehidupan sehari-hari baik sebagai individu maupun sebagai pelajar, anggota keluarga dan masyarakat (Sukardi, 2003). Bimbingan Kelompok berupaya mengarahkan layanan kepada sekelompok individu (Dachmiati, Fitriyanti, & Marisa, 2016).

Sejalan dengan hal tersebut Juntika (2005) memaparkan bahwa layanan bimbingan kelompok dimaksudkan untuk mencegah berkembangnya masalah atau

kesulitan pada diri klien. Sehingga dapat dipahami bahwa pelayanan bimbingan kelompok ini lebih menekankan kepada aspek pencegahan dalam menghadapi permasalahan.

Dengan dilaksanakannya bimbingan kelompok diharapkan peserta didik dapat mengembangkan diri untuk dapat berlatih berbicara, menanggapi, memberi menerima pendapat orang lain, membina sikap dan perilaku yang normatif serta aspek-aspek positif lainnya yang pada gilirannya individu dapat mengembangkan potensi diri serta dapat meningkatkan perilaku komunikasi antarpribadi yang dimiliki (Adiputra, Daharnis, Syahniar, 2013)

Dari latar belakang di atas, maka peneliti melakukan penelitian dengan tujuan menguji efektifitas layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan *self-esteem* siswa.

## 2. METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan yaitu *quasi experiment*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X MIA Tahun Pelajaran 2015/2016 SMA Negeri 1 Cariu Bogor sebanyak 148 siswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu

dengan metode *purposive sampling* sebanyak 16 Siswa yang memiliki tingkat *self-esteem* yang rendah. 8 siswa mejadi kelompok eksperimen dan 8 siswa menjadi kelompok kontrol.

Jumlah ini berdasarkan pendapat Prayitno dan Amti (2004) menyatakan jumlah anggota dalam bimbingan kelompok seyogyanya jumlah peserta antara 6 sampai 15 orang sehingga pembahasannya lebih luas dan dalam. Sedangkan menurut Tohirin (2014) dalam bimbingan kelompok, jumlah anggota kelompok yang ideal antara 8 sampai 10 orang.

Teknik pengumpulan data dengan menggunakan metode angket. Instrumen *self-esteem* yang digunakan peneliti berjumlah 20 butir pernyataan yang berkaitan dengan *self-esteem* siswa. Analisis data menggunakan rumus persentasi skor antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan data hasil penelitian, maka dapat dideskripsikan hasil penelitian sebelum dilakukan layanan bimbingan kelompok (*pretest*) dan setelah dilakukan layanan bimbingan kelompok (*posttest*). *Self-esteem* subjek sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok adalah siswa dengan *self-*

*esteem* yang berada pada kategori sedang dan rendah

**Tabel 1**  
**Data hasil *pretest* kelompok eksperimen**

Kelompok Eksperimen		
Kode	Skor	Ket
AL	60	Sedang
AR	59	Sedang
GAP	59	Sedang
AAR	58	Sedang
NT	57	Sedang
NDA	55	Sedang
MN	53	Rendah
FOW	43	Rendah

Setelah mendapatkan perlakuan melalui layanan bimbingan kelompok terdapat peningkatan skor pada kelompok eksperimen.

**Tabel 2**  
**Data hasil *post-test* kelompok eksperimen**

Kelompok Eksperimen		
Kode	Skor	Ket
AL	78	Tinggi
AR	83	Sangat Tinggi
GAP	79	Tinggi
AAR	72	Tinggi
NT	80	Sangat Tinggi
NDA	68	Tinggi
MN	84	Sangat Tinggi
FOW	72	Tinggi

Berdasarkan hasil posttest tersebut kelompok eksperimen yang berada pada

kategori sangat tinggi sebanyak 3 orang siswa dan pada kategori tinggi sebanyak 5 orang siswa dengan persentase masing-masing dari setiap kategori adalah sebesar 37,5% pada kategori sangat tinggi dan 62,5% pada kategori tinggi.

Meningkatnya *self-esteem* siswa pada kelompok eksperimen dikarenakan bahwa kemauan siswa untuk berperan aktif untuk belajar mengemukakan pendapatnya. Selain itu bimbingan kelompok juga mendorong siswa untuk mengembangkan perasaan, pikiran serta sikap untuk dapat merubah dirinya ke arah yang positif.

Hasil dari pemberian layanan bimbingan kelompok kepada siswa dapat mendukung pendapat yang dikemukakan oleh Tohirin (2014) mengenai tujuan layanan bimbingan kelompok yaitu, Pengembangan kemampuan bersosialisasi, khususnya kemampuan berkomunikasi peserta layanan (siswa). Secara lebih khusus, layanan bimbingan kelompok bertujuan untuk mendorong pengembangan perasaan, pikiran, persepsi, wawancara dan sikap yang menunjang perwujudan tingkah laku yang lebih efektif, yakni peningkatan kemampuan berkomunikasi baik verbal maupun nonverbal para siswa.

Dari hasil penelitian Mujiyati (2015) memaparkan bahwa Siswa yang memiliki tingkat *self esteem* rendah cenderung menjadi korban *bullying* bagi temannya yang merasa lebih senior dan kuat. Sedangkan penelitian Adiputra (2015) memaparkan bahwa *self esteem* berkontribusi sebanyak 13% bagi dengan prestasi belajar. Sehingga *Self-esteem* menjadi bagian penting dalam kehidupan sehari-hari setiap siswa dan perlu untuk dimiliki oleh semua siswa. Diperlukan upaya untuk membantu siswa meningkatkan *self-esteem* siswa. Layanan bimbingan kelompok yang diberikan bisa menjadi alternatif upaya yang dilakukan, karena layanan bimbingan kelompok terbukti dapat meningkatkan *self-esteem* siswa.

#### 4. SIMPULAN

Berdasarkan data atau hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok efektif dalam meningkatkan *self-esteem* siswa. Kelompok eksperimen sebelum diberikan perlakuan layanan bimbingan kelompok (*pretest*) dan setelah diberikan perlakuan layanan bimbingan kelompok (*posttest*) mengalami peningkatan yang signifikan.

## 5. DAFTAR PUSTAKA

- Baron dan Byrne. (2002). *Psikologi Sosial Jilid 1*. Jakarta: Erlangga.
- Branden, Nathaniel. (1992). *The Power of Self Esteem*. Florida, USA: Health Communications, Inc. Deerfield Beach.
- Dachmiati, S., Fitriyanti, E., & Marisa, C. (2016). Layanan Bimbingan Kelompok Melalui Permainan Untuk Meningkatkan Perilaku Sosial Peserta Didik. *Sosio e-kons*, 8(3).
- Juntika, Achmad Nurihsan. (2005). *Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling*. Bandung : Refika Aditama.
- Mujiyati dan Adiputra, Sofwan. (2013). *Cognitive Restructuring Techniques to Improve Self Esteem of Students*. MALINDO-3 International Seminar. Universitas Muhammadiyah Magelang, ABKIN dan PERKAMA International.
- Mujiyati, M. (2015). Peningkatan *Self Esteem* Siswa Korban Bullying Melalui Teknik *Assertive Training*. *Jurnal Fokus Konseling*, 1(1).
- Prayitno dan Amti, E. (2004). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: PT.Rineka Cipta.
- Putra, S. A., Daharnis, D., & Syahniar, S. (2013). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dalam Meningkatkan Self Efficacy Siswa. *Konselor*, 2(2).
- Sukardi, Dewa Ketut. (2003). *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Tohirin. (2014). *Bimbingan Konseling di Sekolah dan Madrasah*. Jakarta: PT.Raja Grafindo Persada.