

**PENERAPAN KONSELING KELOMPOK DALAM MENINGKATKAN
SELF ESTEEM SISWA SMP NEGERI I LILIRIAJA KABUPATEN
SOPPENG**

***THE IMPLEMENTATION OF GROUP COUNSELING IN ENHANCING
SELF ESTEEM OF STUDENTS AT SMPN I LILIRIAJA IN
SOPPENG DISTRICT***

HALIMAH BEDDU



**PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR
2016**

**PENERAPAN KONSELING KELOMPOK DALAM
MENINGKAT *SELF ESTEEM* SISWA SMP NEGERI 1
LILIRIAJA KABUPATEN SOPPENG**

Tesis

Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Derajat

Magister

Program Studi

Bimbingan dan Konseling

Disusun dan Diajukan Oleh

HALIMAH BEDDU

Kepada

**PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR
2016**

TESIS

**PENERAPAN KONSELING KELOMPOK DALAM MENINGKATKAN *SELF ESTEEM* SISWA SMP NEGERI 1 LILIRIAJA
KABUPATEN SOPPENG.**

Disusun dan Diajukan oleh
HALIMAH BEDDU
Nomor Pokok: 14B15007

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian Tesis
Pada Tanggal 22 Agustus 2016

Menyetujui
Komisi Penasihat

Dr. Hj. Kustiah Sunarty, M.Pd
Ketua

Dr. H. Kulasse Kanto, M.Pd
Anggota

Mengetahui;

Ketua
Program Studi
Bimbingan Konseling

Direktur
Program Pascasarjana
Universitas Negeri Makassar

Dr. Farida Aryani, M.Pd.
NIP. 197601062005012001

Prof. Dr. Jasruddin, M.Si.
NIP. 196412221991031002

PRAKATA**Bismillahirrahmanirrahim**

Puji syukur ke hadirat Allah SWT senantiasa penulis panjatkan, karena berkat rahmat dan hidayah-Nya, sehingga tesis ini dapat terselesaikan. Tesis ini berjudul Penerapan Konseling kelompok dalam meningkatkan *Self Esteem* Siswa di SMP Negeri 1 Liliraja Kabupaten Soppeng. Penulisan tesis ini dimaksudkan sebagai persyaratan dalam penyelesaian studi pada program studi Pendidikan dan Bimbingan Pascasarjana Universitas Negeri Makassar.

Selama penulisan tesis ini, penulis menghadapi berbagai hambatan dan persoalan dikarenakan waktu, biaya, tenaga serta kemampuan penulis yang sangat terbatas. Namun berkat bimbingan, motivasi, bantuan dan sumbangan pemikiran dari berbagai pihak, segala hambatan dan tantangan yang dihadapi penulis dapat teratasi. Oleh karena itu, dengan penuh hormat penulis menghaturkan terima kasih kepada Dr.Hj.Kustiah Sunarty, M.Pd dan Dr. H.Kulasse Kanto, M.Pd masing-masing selaku pembimbing I dan pembimbing II yang telah banyak meluangkan waktu dan tenaga dalam memberikan arahan, petunjuk dan motivasi kepada penulis mulai dari penyusunan usulan penelitian hingga selesainya tesis ini. Selanjutnya ucapan yang sama dihaturkan kepada:

1. Prof. Dr. Jasruddin, M.Si, sebagai Direktur Program Pascasarjana Universitas Negeri Makassar, dalam memberikan kebijakan serta fasilitas dalam proses

pendidikan .

2. Prof. Dr. Suradi Tahmir, M.Si, Asisten Direktur 1, Prof. Dr. H. Andi Ikhsan, M.Kes, Asisten Direktur II, ucapan terima kasih atas bantuan dan segala fasilitas kampus yang memadai sehingga penulis dapat menyelesaikan pendidikan di Program Pascasarjana Universitas Negeri Makassar dengan lancar.
3. Dr. Farida Aryani, M.Pd selaku Ketua Prodi bimbingan dan konseling di Pascasarjana Universitas Negeri Makassar yang telah mewariskan serangkaian ilmu sehingga membuka dan mengubah wawasan keilmuan yang sangat berguna bagi penulis.
4. Bapak dan Ibu Dosen Pascasarjana, khususnya prodi bimbingan dan konseling yang telah mendidik dan memberikan bekal ilmu pengetahuan kepada penulis.
5. Staf akademik, staf kemahasiswaan dan staf perpustakaan Program Pascasarjana Universitas Negeri Makassar atas segala bantuan yang diberikan sehingga penyusunan tesis ini dapat terwujud.
6. Ibunda Hasnah dan ayahanda Beddu (almarhum) atas dorongan dan motivasi kepada penulis hingga akhir hayat beliau. Terima kasih untuk doa yang tak pernah putus untuk kesuksesan penulis.
7. Teristimewa kepada Suamiku tercinta Drs.Hude dan putra putriku tersayang Aidil Ikham, Fitriah hadi Kusumah, Muh Taufiq Hidayat dan Purti Zalsah Utami atas pengorbanan, kerelaan dan keikhlasannya melepas kepergian saya untuk menuntut ilmu yang jauh dari keluarga. Karya ini kupersembahkan sebagai bukti baktiku kepada mereka.

8. Rekan-rekan mahasiswa Program Pascasarjana Universitas Negeri Makassar prodi pendidikan Bimbingan dan Konseling angkatan 2014 yang telah memberikan motivasi dan semangat selama perkuliahan berlangsung maupun selama penyusunan tesis ini. Terkhusus Saudari Megawati, S.Pd, nanda Nur Wafia Nur, S.Pd, Wiesamayani Salma,S.Pd dan Seri Ahmad, S.Pd.
9. Sose,S.Pd, M.M sebagai kepala sekolah di SMP Negeri 1 Liliraja atas izin yang diberikan untuk melanjutkan pendidikan ke S2 pasca UNM dan memberikan izin mengadakan penelitian pada sekolah yang dipimpinnya.
10. Muh.Tang kakak saya, Kelima Adik kandung saya Aisyah, Nununiswa S.Si,S.Pd, Rusdi. Nida Suprida,S.Kes.dan Nurul Akbar,S.Pd yang telah memberikan motivasi dan semangat selama perkuliahan berlangsung maupun selama penyusunan tesis ini.
11. Kepada semua pihak yang tidak sempat saya sebutkan namanya, namun telah membantu penulis dalam penyelesaian studi. Terima kasih banyak.

Penulis berharap agar kiranya tesis ini dapat memberikan manfaat yang sebesar-besarnya bagi penulis dan dapat menjadi bahan masukan dan informasi bagi pembaca, dan semoga kebaikan dan keikhlasan serta bantuan dari semua pihak bernilai ibadah di sisi Allah SWT. Amin.

Makassar

12 Mei 2016

Halimah Beddu

PERNYATAAN KEORISINALAN TESIS

Nama : Halimah Beddu

Nomor Pokok : 14B15007

Menyatakan bahwa tesis yang berjudul Penerapan Konseling Kelompok dalam Meningkatkan *Self Esteem* Siswa SMP Negeri 1 Liriaja Kabupaten Soppeng merupakan karya asli. Seluruh ide yang ada dalam tesis ini, kecuali yang dinyatakan sebagai kutipan, merupakan ide yang saya susun sendiri. Selain itu, tidak ada bagian tesis ini yang telah saya gunakan sebelumnya untuk memperoleh gelar atau sertifikat akademik.

Jika pernyataan saya di atas terbukti, maka saya bersedia menerima sanksi yang ditetapkan oleh Program Pascasarjana Universitas Negeri Makassar.

Tanda Tangan

Tanggal 24 Mei 2016

ABSTRAK

HALIMAH BEDDU 2016, *Penerapan Konseling Kelompok dalam Meningkatkan Self Esteem Siswa SMP Negeri 1 Liriaja Kabupaten Soppeng*. (dibimbing oleh Kustiah Sunarty dan Kulasse Kanto).

Self esteem adalah penilaian diri anak akan kekuasaan, keberartian, kebijakan serta kemampuan yang dimilikinya. Akan tetapi tidak semua anak dapat menilai *self esteem* yang dimilikinya dengan baik. Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah (i) Bagaimana gambaran penerapan konseling kelompok dalam meningkatkan *self esteem* siswa? (ii) Bagaimanakah gambaran *self esteem* siswa sebelum dan sesudah penerapan konseling kelompok? (iii) Apakah penerapan konseling kelompok dapat meningkatkan *self esteem* siswa ?

Tujuan penelitian ini adalah (i) Untuk mengetahui gambaran penerapan konseling kelompok dalam meningkatkan *self esteem* siswa (ii) Untuk mengetahui gambaran *self esteem* siswa sebelum dan sesudah penerapan konseling kelompok (iii) Untuk mengetahui penerapan konseling kelompok dapat meningkatkan *self esteem* siswa. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif menggunakan *eksperimental* dengan desain penelitian *one-group pretest-posttest design*. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas IX yang berjumlah 8 orang. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara, observasi dan skala.

Hasil penelitian ini mengemukakan bahwa (i) Pelaksanaan konseling kelompok dalam meningkatkan *self esteem* siswa dilaksanakan sesuai dengan prosedur yang sudah dirancang melalui 4 tahap konseling kelompok yaitu tahap pembetulan, tahap peralihan dengan penentuan masalah yang diangkat, tahap kegiatan dengan pembagian peran dilanjutkan dengan proses konseling dan ditutup dengan tahap terakhir. (ii) *Self esteem* siswa sebelum penerapan konseling kelompok, berada pada kategori rendah. Namun setelah penerapan konseling kelompok, *self esteem* siswa berada pada kategori tinggi. (iii) Penerapan konseling kelompok dapat meningkatkan *self esteem* siswa. Artinya siswa yang diberikan konseling kelompok menunjukkan peningkatan tingkat *self esteem*.

Kata Kunci: Konseling kelompok, *Self Esteem*.

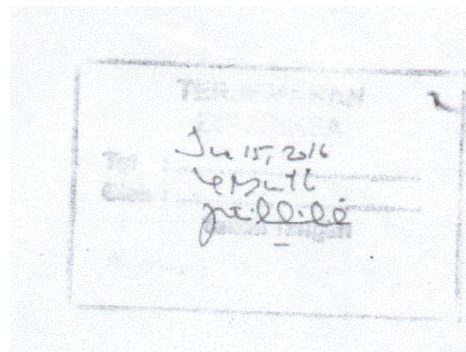
ABSTRACT

HALIMAH BEDDU. 2016. *The Implementation of Transactional Analysis Technique in Improving Student' Self Esteem at SMPN 1 Liliriaja in Soppeng District (supervised by Kustiah Sunarti and Kulasse Kanto).*

Self Esteem is a basic requirement of teneegers. Every teneeger need to feel its existence.

The study aims is discovering (1) the description of the implementation of transactional analysis technique in improving students' self esteem at SMPN 1 Liliriaja in Soppeng district, (2) whether the implementation of transactional analysis technique can improve student' sel esteem at SMPN 1 Liliriaja in Soppeng district. The approach used in this study is quantitative approach using pre-experimental design white one grop pretest-posttest design. The subjects of the study are 8 students of grade IX. Data is collected by employing interview, observation, and scale. The result of the study reveal that (1) the implementation of transactional analysis technique to improve students' self esteem in making decision is conducted based on the procedure wich is designed in 6 sessions. The firt session is as a pretest; the second session to fifth session are the implementation of transactional analysis technique started from the initial stage (forming), taransition stage (norming & storming), work stage (forming, and termination stage (adjourning), and the sixh stage is posttest;(2) the implementation of transactional analysis technique is able to improve students' self esteem, meaning that the students who are given the transactional analysis technique shows improvement on students' self estem level at SMPN 1 Liliriaja in Soppeng district.

Keywords: *transactional analysis technique, self esteem*



DAFTAR ISI

	Halaman
PRAKATA	iv
PERNYATAAN KEORISINILAN	vii
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	10
C. Tujuan Penelitian	11
D. Manfaat Penelitian	11
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	13
A. Konsep Dasar <i>Self Esteem</i>	13
1. Pengertian <i>Self Esteem</i>	13
2. Dimensi <i>Self Esteem</i>	20
3. Aspek dan Indikator <i>Self Esteem</i>	22
4. Proses Pembentukan <i>Self Esteem</i>	28

5. Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>Self Esteem</i>	32
6. Faktor-faktor penghambat <i>self esteem</i>	34
7. Pengembangan <i>Self Esteem</i> Siswa Melalui Konseling Analisis Transaksional	38
B. Konseling Kelompok	43
C. Hasil Penelitian Yang Relevan	51
D. Kerangka Pikir	53
E. Hipotesis	56
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	57
A. Pendekatan dan jenis penelitian	57
B. Variabel penelitian	58
C. Definisi Operasional	58
D. Populasi dan Sampel	58
E. Instrumen penelitian	60
F. Teknik pengumpulan Data	61
G. Teknik Analisis Data	65
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	68
A. Deskripsi Hasil Penelitian	68
B. Pembahasan hasil Penelitian	89
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	96
A. Kesimpulan	96
B. Saran	97

DAFTAR PUSTAKA	98
LAMPIRAN	102
RIWAYAT HIDUP	225

DAFTAR TABEL

Nomor		Halaman
	a)	3.1
	Desain Penelitian	
		57
3.2	Penyebaran Siswa Yang Menjadi Polpulasi Penelitian	59
3.3	Penyebaran Siswa Yang Menjadi Sampel Penelitian	60
3.4	Kriteria Penentuan Hasil Observasi	62
3.5	Pembobotan Item Skala	63
3.6	Kategorisasi Tingkat <i>Self Esteem</i> Siswa	65
4.1	Data Hasil Persentase Observasi Penerapan Teknik Analisis Transaksional	84
4.2	Data Tingkat <i>Self Esteem</i> Siswa SMP Negeri 1 Liliriaja Kab. Soppeng Sebelum (<i>Pretest</i>) Dan Sesudah (<i>Postest</i>) Penerapan Teknik Analisis Transaksional	86
4.3	Kecenderungan Umum Penelitian Berdasarkan Pedoman Interpretasi Perilaku <i>Self Esteem</i> Siswa	86
4.4	Data Tingkat <i>Self Esteem</i> Siswa Smp Negeri 1 Liliriaja Kab. Soppeng	89

DAFTAR GAMBAR

Nomor	Halaman
2.1 Model <i>self esteem</i>	19
2.2 Kerangka pikir	55

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor	Halaman
1. Lembar Validasi	103
2. Kisi-Kisi Angket <i>Self Esteem</i> Sebelum Uji Coba	128
3. Angket <i>Self Esteem</i> Sebelum Uji Coba	129
4. Kisi-Kisi Angket <i>Self Esteem</i> Sesudah Uji Coba	131
5. Angket <i>Self Esteem</i> Sesudah Uji Coba	132
6. Jadwal Pelaksanaan Kegiatan Penelitian	134
7. Rencana Pelaksanaan Layanan	135
8. Hasil wawancara konseling	168
9. Format Lembar Observasi	192
10. Lembar observasi	193
11. Hasil analisis observasi	197
12. Penskoran Hasil Uji Coba Lapangan	201
13. Hasil SPSS Uji Coba Lapangan	203
14. Penskoran Hasil Analisis Angket <i>Pretest</i>	206
15. Penskoran Hasil Analisis Angket <i>Postest</i>	207
16. Hasil Analisis Statistik Deskriptif	208
17. Uji Hipotesis	211
18. Data Hasil Penelitian <i>Gain Score</i>	215
19. Dokumentasi Penelitian	216

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang masalah

Secara filosofis tujuan pendidikan menurut Driyarkara (Sunarty, 2014) adalah proses “memanusiakan manusia” karena manusia tidak langsung berkembang menjadi manusia seutuhnya. Dalam proses memanusiakan manusia pendidikan memegang peranan yang sangat penting. Melalui pendidikan manusia dapat dikembangkan potensinya agar menjadi aktual. Secara normatif, pendidikan mempunyai tugas dan fungsi utama membangun kepribadian manusia dan masyarakat serta bangsa. Ki Hadjar Dewantara mengatakan bahwa pengaruh pengajaran itu umumnya memerdekakan manusia atas hidup lahir, sedangkan hidup batin itu diperoleh dari pendidikan. Selanjutnya, dikatakan bahwa manusia merdeka yaitu manusia yang hidupnya lahir dan batin tidak tergantung kepada orang lain, tetapi berdasar atas kekuatan sendiri (Sunarty, 2014)

Dalam Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional (UUSPN No. 20, 2003) dikemukakan:

Tujuan pendidikan nasional, yaitu meningkatkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Di dalam proses tumbuh kembang menjadi manusia, anak mulai dibentuk kepribadiannya oleh keluarga, sehingga kepribadian yang dimiliki seorang anak

sebagai karakteristik pribadi merupakan hasil interaksi antara anak dengan lingkungannya. Pendapat ini diperkuat oleh hasil penelitian Arysetyono (2009) dalam Sunarty (2014) mengemukakan bahwa cara mendidik keluarga mempengaruhi reaksi anak terhadap lingkungannya. Selanjutnya, Riyanto (2002) mengemukakan bahwa dalam mengasuh anak, orang tua bukan hanya mampu mengkomunikasikan fakta, gagasan, dan pengetahuan, melainkan juga mampu membantu menumbuh kembangkan kepribadian anak dan remaja (Sunarty, 2014)

Masa remaja dikenal sebagai masa yang penuh kesukaran. Kesukaran yang dimaksud bukan saja bagi individu yang bersangkutan tetapi dapat pula bagi orang tua dan masyarakat yang ada disekitarnya. Oleh karena masalah tersebut tidak lagi terbatas pada lingkungan keluarga, tetapi juga merupakan masalah sosial. Apabila orang tua atau lingkungan sekitar menolak kehadiran para remaja untuk berperan dalam kehidupan masyarakat, maka remaja akan dapat berbuat hal-hal yang menarik perhatian yang pada dasarnya para remaja ini menghendaki adanya pengertian dari eksistensinya dalam kehidupan bermasyarakat ini. Oleh karena itu, baik dalam keluarga maupun masyarakat perlu dimengerti bahwa remaja membutuhkan pengakuan akan keberadaanya (Jeanne,2002).

Sementara itu Santrock (2007:31) mengemukakan bahwa “masa remaja merupakan masa transisi antara masa anak-anak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif dan sosial emosional”. Hal yang sangat menonjol pada priode ini adalah kesadaran yang mendalam mengenai diri, dimana remaja meyakini akan adanya kemauan, potensi dan cita-cita. Remaja memiliki pikiran mengenai

siapakah dirinya dan apa yang membuat diri remaja tersebut berbeda dengan orang lain. Kesadaran remaja yang mendalam mengenai dirinya ini membuat remaja mampu melakukan penilaian atau evaluasi terhadap dirinya.

Penilaian atau evaluasi diri tersebut menurut Arndt & Pelhalm (Walgito,1985) disebut juga sebagai *self esteem*. Pada masa remaja ini merupakan masa bagi individu menjajaki *self esteem*-nya, mencari identitas dan memantapkan *self esteem*. Pentingnya kebutuhan ini bagi remaja, bersangkutan dengan akibat-akibat negatif jika tidak diperolehnya rasa keberhargaan yang mantap.

Perkembangan *self esteem* ini cenderung menurun di usia remaja sejalan dengan berkembangnya kognitif mereka dalam memahami hubungan sebab-akibat, mempertanyakan kondisi berdasarkan nilai yang dimiliki dan semakin menyadari pandangan diri serta orang lain terhadap mereka. Kondisi ini dipertegas lagi dari pendapat para peneliti yang menemukan bahwa harga diri sering kali mengalami transisi dari sekolah dasar menuju sekolah menengah, yakni harga diri cenderung meningkat di akhir sekolah dasar dibandingkan di awal sekolah menengah, khususnya di tahun pertama setelah transisi.(Lynda,1997)

Daradjat (1976:19) mengemukakan bahwa “*Self esteem* adalah kebutuhan dasar remaja”. Setiap remaja ingin merasakan akan kebutuhan tentang keberadaannya yang dapat memberikan perasaan bahwa remaja berhasil, mampu dan berguna. *Self esteem* ini dapat berkembang dengan baik apabila seseorang mendapat penerimaan, penghargaan dan perhatian yang cukup banyak dari orang-orang yang memiliki pengaruh terhadap dirinya. Siswa yang memiliki *self esteem* yang baik, cenderung

melihat dirinya sebagai pribadi yang lebih positif dan hal ini tentunya akan mempengaruhi tidak hanya dalam prestasi akademik tetapi juga dalam pergaulan baik di lingkungan keluarga maupun masyarakat. Selain itu Baret dkk (Indisari, 2014) menyatakan bahwa *self esteem* yang positif akan membuat siswa cenderung percaya diri, mudah berteman, bahagia, optimis, memiliki motivasi yang tinggi secara akademis, berani mengambil resiko, bertanggung jawab dan berprestasi. Sebaliknya, munculnya ketidakpercayaan terhadap kemampuan yang dimiliki, perasaan kurang berharga, pesimis dalam menghadapi masalah, tidak senang bila dikritik, merasa terisolasi dan pasif merupakan indikasi *self esteem* yang rendah.

Menurut Lynda (1977) Seorang individu yang tampak tampan/cantik, berprestasi, memiliki limpahan harta benda, berhasil menduduki jabatan yang prestesiu, populer, tidak serta merta dikatakan memiliki *self esteem* yang positif apabila individu tersebut melakukan atau mencapai semua itu dengan cara-cara yang tidak “*fair*”. Keberhasilan atau kesuksesan seseorang individu dalam sebuah pencapaian hidup hanya merupakan serpihan-serpihan kecil dari sebuah kerangka utuh bernama “*self esteem*”.

Terdapat dua kategori *self esteem*, yaitu *self esteem* positif (harga diri yang tinggi) dan *self esteem* negatif (harga diri yang rendah). *Self esteem* yang positif biasanya bermanifestasikan pada saat individu mendapatkan penghargaan, menang dalam sebuah perlombaan, dapat memecahkan masalah yang rumit, berada pada posisi yang rumit, berada pada posisi yang strategis secara sosial, memiliki kedudukan, mencapai puncak karier, memiliki kecantikan atau ketampanan, memiliki

kekayaan atau kekuasaan, memiliki kemampuan dan keterampilan yang bisa dibanggakan. Intinya individu akan merasa memiliki harga diri apabila mendapatkan pengakuan dari lingkungan sosialnya. *Self esteem* negatif biasanya muncul pada saat individu dihina dan direndahkan, hasil karya yang tidak diapresiasi oleh orang lain, menderita kebangkrutan, tidak mendapat pengakuan, dikucilkan dan ditolak secara sosial, memiliki cacat fisik, gagal dalam sebuah pencapaian, dan lain-lain. Secara umum *self esteem* positif menguntungkan karena mengacu pada evaluasi diri, sedangkan *self esteem* negatif menimbulkan perasaan negatif yang merugikan diri.

Remaja yang sedang dalam pencarian jati diri sering salah dalam memaknai harga diri dan mendapatkan porsi terbesar dari permasalahan yang diakibatkan oleh *self esteem* negatif. Untuk mendapatkan pengakuan sosial dari teman sebayanya, remaja sering terjebak dalam perilaku *delequency* (kenakalan) yang malah menurunkan harga dirinya sendiri. Seperti menjadi wanita panggilan karena ingin memiliki pakaian bagus dan memiliki HP baru, menyontek untuk mendapatkan nilai yang bagus, merokok dan mencoba minuman keras karena khawatir dicap sebagai remaja yang tidak gaul, melakukan tindakan agresif untuk menunjukkan otoritas dan eksistensi diri, seperti pemalakan/pajak-pajak dan tawuran.

Fenomena *self esteem* negatif juga terjadi di SMP Negeri 1 Liliraja Kabupaten Soppeng. Berdasarkan hasil observasi tentang keadaan *self esteem* siswa dan wawancara terhadap 1 orang guru BK dan 4 orang guru mata pelajaran pada tanggal 9 September 2015 menunjukkan bahwa masih ada siswa yang kurang memahami *self esteemnya* sehingga ia tidak dapat mengembangkan potensi diri yang

dimilikinya. Seperti halnya kasus-kasus yang terjadi di SMP Negeri I Liriaja, masih ada siswa yang tidak dapat mengemukakan pendapat, mengatur dan mengontrol orang lain, tidak dapat menerima kelebihan dan kekurangan diri, sulit mendapat perhatian orang lain, melanggar peraturan di sekolah, tidak mampu menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan, tidak mampu menyelesaikan masalah sendiri dan sulit mengambil keputusan sendiri.

Fenomena lain adanya remaja putri yang tergila-gila dengan penampilan dan menganggap dirinya berharga apabila memiliki tubuh langsing dan kulit putih, pada akhirnya melakukan berbagai macam cara demi untuk mendapatkan bentuk tubuh ideal yang diimpikan, misalnya dengan melakukan diet ketat yang tidak sehat, mengkonsumsi obat pelangsing dan menggunakan kosmetik yang membahayakan dirinya. Sebagaimana hasil penelitian yang menyimpulkan bahwa remaja yang memiliki *self esteem* negatif tidak percaya diri dengan bentuk tubuhnya. Hal ini dipertegas oleh penelitian yang dilakukan oleh Branden (1981) yang menyebutkan remaja dengan *self esteem* negatif menderita penyakit kelainan makan, seperti bulimia dan anorexia. *Self esteem* positif memainkan peranan yang penting dalam kehidupan individu. Tetapi yang perlu dicermati adalah *self esteem* negatif (harga diri yang rendah), karena akan menimbulkan kecemasan dan perasaan tidak nyaman. Individu yang memiliki gambaran *self esteem* negatif sering merasa bahwa dirinya tidak kompeten, tidak cantik/tampan dan tidak berarti, memiliki pandangan bahwa dirinya tidak layak untuk dicintai, tidak pintar, tidak sanggup melanjutkan hidup, merasa tertekan dan tidak berdaya, selalu berpikir gagal sebelum mencoba, mudah sekali

putus asa dan menyerah. Hasil penelitian Roese dan Pinnington (2002) menyimpulkan bahwa individu yang memiliki *self esteem* negatif sering menerima sikap diskriminatif dari orang yang ada disekitarnya.

Sebaliknya individu yang memiliki gambaran *self esteem* positif, diyakini memiliki kehidupan yang lebih bahagia, kepribadian yang menarik, merasa diri lebih populer dan bangga dengan semua ketercapaian dalam hidupnya. *Self esteem* yang tinggi merupakan bagian dari ego yang sehat. Ego biasa didefenisikan sebagai identitas, individualitas, pusat kesadaran, jiwa atau diri. Dengan kata lain, harga diri diperlukan sebagai pertanda jiwa yang sehat. Individu yang memiliki *self esteem* positif percaya bahwa dalam dirinya terdapat nilai-nilai dan potensi yang unik lagi berharga. Memiliki keyakinan bahwa dirinya penting dan merupakan bagian dari kehidupan ini. Optimisme secara sederhana dipandang sebagai keterampilan kognitif untuk memberi makna baik atau buruk pada lingkungan, sedangkan *self esteem* merupakan cara individu memberi makna baik atau buruk pada dirinya. Hal ini akan menghasilkan daya gerak yang luar biasa yang mendorong manusia untuk mengusahakan yang baik, sehingga mampu mempersembahkan karya terbaik sepanjang hidupnya.

Penting pemenuhan harga diri individu, khusus pada kalangan remaja, terkait erat dengan pengaruh dan dampak *self esteem* negatif. Karena remaja akan mengalami kesulitan dalam menampilkan perilaku sosialnya, merasa inferior dan canggung. Namun apabila kebutuhan harga diri mereka dapat terpenuhi secara memadai, kemungkinan remaja akan memperoleh kesuksesan dalam lingkungan

sosialnya, tampil dengan keyakinan diri (*self-coanfidence*) dan merasa dirinya memiliki nilai.

Gambaran hasil riset yang telah disampaikan oleh Peterson (1977) menjelaskan tentang pentingnya penanganan atau bantuan pada siswa yang memiliki *self esteem* negatif. Sehingga diperlukan perhatian dan penanganan khusus dari tenaga pengajar, serta konselor. Penanganan yang ada tersebut harus mampu menetralsir berbagai penyebab *self esteem* negatif dan mengembangkan menjadi *self esteem* positif. Sebab satu upaya yang dapat dilakukan adalah Konseling Kelompok. Sebagai salah satu teknik psikoterapi dalam konseling.

Layanan konseling kelompok yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan permasalahan yang dialaminya melalui dinamika kelompok. Dinamika kelompok adalah suasana yang hidup, yang berdenyut, yang bergerak, yang berkembang, yang ditandai dengan adanya interaksi antara sesama anggota kelompok. Layanan konseling kelompok merupakan layanan konseling yang diselenggarakan dalam suasana kelompok.

Konseling kelompok digunakan untuk mengembangkan kepribadian siswa untuk mengembangkan kemampuan sosial, komunikasi, kepercayaan diri, kepribadian, dan mampu memecahkan masalah yang berlandaskan ilmu dan agama.

Terdapat beberapa alasan penggunaan konseling kelompok dipilih oleh penulis sebagai salah satu cara untuk meningkatkan *self esteem* menurut Hallen (2005) sebagai berikut :

1. Anggota belajar berlatih perilakunya yang baru
2. Kelompok dapat dipakai untuk belajar mengekspresikan perasaan, perhatian dan pengalaman.
3. Anggota belajar ketrampilan sosial, belajar berhubungan pribadi lebih mendalam.
4. Kesempatan dan menerima di dalam kelompok.
5. Efisiensi dan ekonomis bagi konselor, karena dalam satu waktu tertentu dapat memberikan konseling bagi lebih dari seorang siswa.
6. Kebanyakan masalah berkaitan dengan hubungan antar pribadi dalam lingkungan sosial. Konseling kelompok memberikan lingkungan sosial yang dapat dipakai sebagai sarana memecahkan masalah ini.
7. Kebersamaan dalam kelompok lebih memberika kesempatan untuk mempraktekkan prilaku baru daripada keberduaan pada konseling individual. Dalam kelompok, klien-klien mendapatkan dukungan dan umpan balik yang jujur mengenai perilaku yang dicobanya dari teman-teman sebayanya bukan dari konselor.
8. Konseling kelompok memungkinkan klien-klien memaparkan masalahnya kepada siswa-siswa lain, dan menjajaki penyelesaiannya dengan bantuan perasaan, perhatian dan pengalaman siswa-siswa lain.
9. Dalam memecahkan masalah pribadi maupun atara pribadi dalam konsleing kelompok, klien tidak hanya meningkatkan kemampuan memecahkan masalah bersama, tetapi juga belajar keterampilan sosial dalam pemecahan ini.

10. Dalam konseling kelompok klien-klien tidak hanya memecahkan masalah masing-masing tetapi juga masalah orang lain. Memberikan tanggapan terhadap masalah orang lain, dapat mengalihkan pusat perhatian dari masalahnya sendiri.
11. Di dalam kelompok, anggota akan saling menolong, menerima, berempati dengan tulus. Keadaan ini, membutuhkan suasana yang positif antara anggota, sehingga mereka akan merasa diterima, dimengerti, dan menambah rasa positif dalam diri mereka. Semua itu dapat terwujud apabila dinamika kelompok tumbuh dengan baik, karena dinamika kelompok mencerminkan suasana kehidupan nyata yang terjadi dan di jumpai dan merupakan kekuatan yang mendorong kehidupan kelompok.

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan tersebut maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian eksperimen di SMP Negeri I Liliraja di kabupaten Soppeng dengan judul “Penerapan Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan *Self Esteem* Siswa SMP Negeri I Liliraja Kabupaten Soppeng”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan pada latar belakang dan fokus masalah, maka peneliti merumuskan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran penerapan konseling kelompok dalam meningkatkan *self esteem* siswa di SMP Negeri 1 Liliraja Kab. Soppeng ?
2. Bagaimanakah gambaran *self esteem* siswa sebelum dan sesudah penerapan konseling kelompok di SMP Negeri 1 Liliraja Kab. Soppeng?

3. Apakah penerapan konseling kelompok dapat meningkatkan *self esteem* siswa SMP Negeri 1 Liriaja Kab. Soppeng?

C. Tujuan Penelitian

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model konseling untuk meningkatkan *self esteem* siswa melalui konseling kelompok. Secara khusus penelitian ini bertujuan :

1. Untuk mengetahui gambaran penerapan konseling kelompok dalam meningkatkan *self esteem* siswa di SMP Negeri 1 Liriaja Kab. Soppeng.
2. Untuk mengetahui gambaran *self esteem* siswa sebelum dan sesudah penerapan konseling kelompok di SMP Negeri 1 Liriaja Kab. Soppeng.
3. Untuk mengetahui penerapan konseling kelompok dapat meningkatkan *self esteem* siswa SMP Negeri 1 Liriaja Kab. Soppeng.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Sebagai bahan informasi dalam layanan bimbingan dan konseling individu dan konseling kelompok untuk meningkatkan *self esteem* siswa.
- b. Dapat memberikan kontribusi dalam memperkaya wawasan keilmuan bimbingan konseling melalui teknik Analisis Transaksional untuk meningkatkan *self esteem* siswa.

2. Manfaat Praktis

- a. Memperkaya dan saling melengkapi bentuk pemberian layanan bimbingan konseling kelompok terutama dalam meningkatkan *self esteem* siswa.
- b. Membantu guru pembimbing/konselor sekolah mengembangkan konseling kelompok.
- c. Bagi Peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi dan perbandingan dalam penelitian selanjutnya.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Self Esteem

1. Pengertian *Self Esteem*

Dalam menyebutkan arti kata “*Self*” sebagai diri dan “*esteem*” sebagai penghargaan diri, atau dengan kata lain bagaimana seseorang menghargai dirinya baik itu dalam pekerjaan, pencapaian prestasi serta penghargaan terhadap hubungan dengan sesama. Lebih lanjut lagi dijelaskan bahwa *self esteem* memiliki arti yang terdiri dari empat komponen, yaitu: (1) *self-acceptance*, seseorang yang mampu menerima kelebihan dan kekurangan dirinya (2) *self-respect*, dapat menghormati diri sendiri dan orang lain (3) *self-confidence*, ketika seseorang mampu menggali dan menemukan potensi diri yang akan menimbulkan kepercayaan diri (4) *satisfaction as a person*, ketika mampu mengakui keterbatasan diri, puas dengan keberadaan diri serta bangga dengan apa yang dimilikinya (Coopersmith, 1967).

Self-esteem adalah penilaian terhadap diri sendiri. *Self-esteem* merupakan tolak ukur harga diri sebagai seorang manusia, berdasarkan pada kemampuan penerimaan diri dan perilaku. Dapat diartikan bahwa *self esteem* menggambarkan sejauhmana individu tersebut menilai dirinya sebagai orang yang memiliki kemampuan, keberanian, keberhargaan dan kompeten.

Self esteem adalah keadaan menghargai diri atau menilai diri ada atau sejumlah nilai yang ditujukan pada diri individu sendiri, sebagai orang yang mampu, berharga dan berguna (Coopersmith, 1967). Menurut pandangan humanistic, *self esteem* tidak dapat dilihat secara parsial dalam prose pembentukannya, tetapi bersifat holistik. Artinya positif dan negatif *self esteem* pada individu dipengaruhi oleh faktor

internal dan eksternal individu. Menurut Coopersmith, *self esteem* adalah penilaian diri yang dilakukan oleh seseorang individu dan biasanya berkaitan dengan dirinya sendiri, penilaian tersebut mencerminkan sikap penerimaan atau penolakan, dan menunjukkan seberapa jauh individu percaya bahwa dirinya mampu, berharga dan berguna. Coopersmith dalam *The Antecedents of self esteem* (1967) menyampaikan :

“By self esteem we refer to the evaluation which individual makes and customarily maintains with regard to himself. It expresses an attitude of approval or disapproval, and indicates the extent to which the individual believes himself to be capable, significant, successful and worthy. In short, self esteem is a personal judgment of worthiness that is expressed in the attitudes the individual holds toward himself.”

Maksudnya adalah dengan harga diri kita mengacu pada evaluasi yang dibuat individu dan mengembangkan kebiasaan yang berkenaan dengan diri sendiri. Ini menyatakan sikap persetujuan atau ketidaksetujuan dan menunjukkan individu mempercayai bahwa dirinya mampu, signifikan/penting, sukses dan layak. Singkatnya, harga diri adalah penilaian kelayakan pribadi yang diungkapkan dalam sikap individu terhadap dirinya sendiri.

Self esteem didefinisikan sebagai sebuah proses dalam karakteristik perasaan seseorang terhadap dirinya dan reaksi terhadap hal tersebut dengan emosional atau dengan perilaku. *Self esteem* diartikan dalam istilah percaya diri meskipun tidak sepenuhnya menggambarkan makna yang sesungguhnya. Dapat dipaparkan bahwa *self esteem* adalah penerimaan diri sendiri, oleh diri sendiri serta pantas, berharga, mampu dan berguna, tidak peduli dengan apapun yang sudah, sedang maupun yang

akan terjadi. Tumbuhnya perasaan aku bisa dan aku berharga merupakan inti dari pengertian *self esteem*. *Self esteem* merupakan kumpulan kepercayaan atau perasaan mengenai diri atau persepsi terhadap diri sendiri tentang motivasi, sikap, perilaku dan penyesuaian emosi yang mempengaruhi keadaan diri.

Branden (1981) mengatakan “*self esteem is the we are appropriate to life and to the requirements of life. more specifically, self-esteem is a) confidence in our ability to think and to cope with the challenges of life, b) confidence in our right to be happy, the feeling of being worthy, deserving, entitled to assert our needs and wants and to enjoy the fruits of our efforts*”.

Berdasarkan hal tersebut dapat diartikan bahwa *Self esteem* adalah pengalaman yang sesuai untuk hidup kita dan untuk kebutuhan hidup. Lebih khusus, *self esteem* berarti :

- a. Kepercayaan pada kemampuan kita untuk berpikir dan untuk mengatasi tantangan hidup.
- b. Kepercayaan pada hak kita untuk menjadi bahagia, perasaan berharga, layak, berhak untuk menyatakan kebutuhan, keinginan dan menikmati apa yang telah diusahakan.

Self esteem diyakini menjadi akar masalah disfungsi sosial individu. Branden (1981), seorang tokoh dalam gerakan harga diri menyatakan bahwa *self esteem* memiliki konsekuensi yang mendalam untuk setiap aspek eksistensi manusia, lebih lanjut Branden menegaskan bahwa sebuah masalah psikologis tidak disebabkan oleh penyebab yang tunggal, seperti kecemasan dan depresi, takut akan keintiman atau

kesuksesan, dan penganiayaan terhadap anak-anak. *Self esteem* negatif bukan satu-satunya penyebab dari masalah-masalah psikologis tersebut, orang akan lebih baik jika mereka berhenti berusaha meyakinkan bahwa dirinya layak. Menyebutkan bahwa *self esteem* sebagai variable independen yang kuat (kondisi, penyebab, faktor) dalam unsur utama masalah sosial.

Self esteem merupakan kebutuhan mendasar manusia yang sangat kuat yang memberikan kontribusi penting dalam proses kehidupan yang sangat diperlukan untuk perkembangan yang normal dan sehat sehingga memiliki nilai untuk bertahan hidup. Kurangnya harga diri (*self esteem*) akan menghambat pertumbuhan psikologis individu, karena *self esteem* positif berperan untuk menjalankan pengaruh dari *immune system of consciousness* (sistem kekebalan kesadaran) yang dapat memberikan perlawanan, kekuatan dan kapasitas untuk regenerasi. Pada saat individu mengalami *self esteem* negatif, maka ketahanan dirinya dalam menghadapi kesengsaraan hidup menjadi berkurang, menjadi hancur sebelum menaklukkan perasaan berharga dirinya, cenderung untuk menghindari rasa sakit dari pada menyongsong kegembiraan dikarenakan *self esteem* negatif lebih menguasai dirinya dari pada *self esteem* positif.

Apabila individu memiliki nilai dan keyakinan yang realitas, dan merasa nyaman dengan dirinya sendiri, maka individu akan lebih terbuka dalam memandang kehidupan dan merespon tantangan dan peluang dengan tepat. Harga diri itu memperdayakan, memberikan energi dan memotivasi. Hal ini mengilhami individu

untuk mengambil kesenangan dan bangga dengan prestasi dirinya dan pada akhirnya mencapai kepuasan.

Branden (1981) menyebutkan *self esteem* merupakan aspek kepribadian yang paling penting dalam proses berpikir, tingkat emosi, keputusan yang diambil, nilai-nilai yang dianut serta penentuan tujuan hidup. Harga diri mencakup dua komponen yaitu perasaan akan kompetensi pribadi dan perasaan akan penghargaan diri pribadi. Seseorang akan menyadari dan menghargai dirinya jika ia mampu menerima diri dan pribadinya.

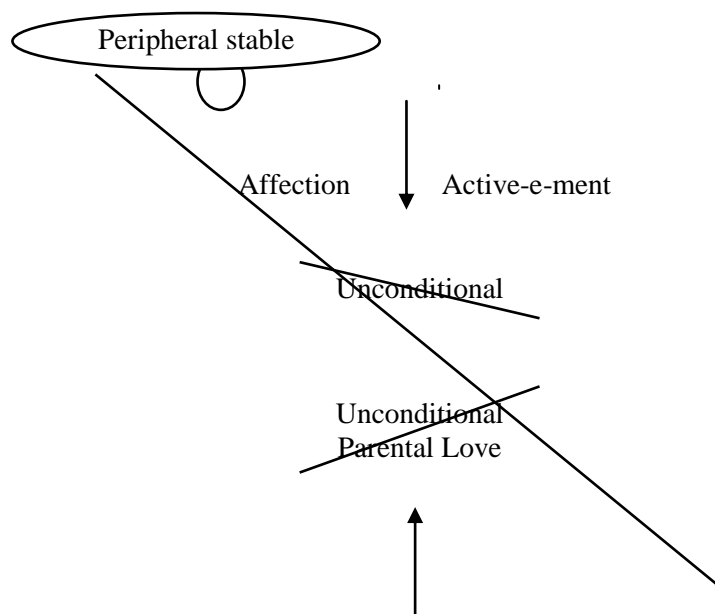
Self esteem mencakup: (1) Keyakinan (*belief*), seperti ungkapan, “Aku kompeten/tidak kompeten”. (2) Emosi, seperti keberhasilan/putus harapan, kebanggaan/rasa malu, (3) Tingkah laku (*behavior*), seperti sombong/segan, percaya diri/sikap berhati-hati.

Selanjutnya Buss (1973) mengemukakan dua macam penilaian diri (*self judgement*) yaitu (1) *emporary* dan (2) *enduring*. Penilaian diri temporary menunjukan pada dan perilaku khusus dan situasi tertentu. Contoh: “Hari ini saya bermain bola jelek sekali”. Hal ini dibatasi oleh ruang dan waktu. Sedangkan penilaian diri *enduring* lebih berpusat dan berkaitan dengan *self* yang mencakup hasil dari berbagai pengalaman hidup yang mendasar, seperti afeksi dari orang lain dan prestasi yang dicapai.

Pada bagian lain Buss (1973) mengemukakan model *self esteem* yang terdiri dari core dan peripheral. Core lebih bersifat permanent dan terbentuk oleh adanya kasih sayang orang tua yang tulus dan faktor konstitusional. Sedangkan peripheral

bersifat stable dan terbentuk oleh prestasi yang dicapai dan afeksi dari orang lain yang merupakan kelanjutan dari afeksi orang tua, bisa berasal dari teman atau cinta kasih dari lawan jenis..

Untuk lebih jelasnya tentang model *self esteem* dari Bus ini, dapat dilihat dalam gambar sebagai berikut :



Unre, Permanent

Gambar 2.1. Buss 1973

Self esteem individu mempunyai pengaruh yang kuat terhadap perilaku yang ditampilkannya. Mc Dougall (1926) mengemukakan *self esteem* merupakan pengatur utama perilaku individu atau merupakan pemimpin bagi semua dorongan. Kepadanya bergantung kekuatan pribadi, tindakan dan integritas diri.

Rosemberg mengemukakan karakteristik individu yang memiliki *self esteem* positif yaitu memiliki kehormatan dan menghargai diri sendiri seperti adanya. Sebaliknya, individu yang memiliki *self esteem* yang negatif cenderung memiliki sikap penolakan diri, kurang puas terhadap diri sendiri, dan merasa rendah diri.

Self esteem merupakan salah satu kebutuhan penting manusia. Maslow dalam teori kebutuhannya menempatkan kebutuhan individu akan harga diri sebagai kebutuhan pada level puncak, sebelum kebutuhan aktualisasi diri. Dikemukakannya, *most normal people have a need for self respect or self esteem and esteem of others*

Dari pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa *self esteem* merupakan cara seseorang memandang, menilai serta menghargai dirinya yang berdasar pada keyakinan mengenai apa dan siapa dirinya yang sebenarnya. Betapa pentingnya setiap orang/individu untuk dapat membangun dan memenuhi kebutuhan harga dirinya secara realistis, melalui pengembangan segenap potensi yang dimilikinya hingga menjadi sebuah prestasi. Dalam hal ini orangtua dan guru memiliki tanggung jawab besar

untuk dapat memenuhi kebutuhan harga diri anak (siswanya), melalui pemberian kasih sayang yang tulus sehingga anak dapat tumbuh dan berkembang secara wajar dan sehat, yang didalamnya terkandung perasaan harga diri yang mantap dan stabil. Disinilah, tampak arti penting peran orang tua dan guru sebagai fasilitator dalam mengembangkan harga diri (*self esteem*) siswa.

2. Dimensi *Self Esteem*

Dimensi *self esteem* antara satu dengan individu lainnya berbeda. Hal ini tergantung pada sejauh mana individu menganggap dan menilai dirinya berharga. Coopersmith (1967:237) membedakan *self esteem* berdasarkan dua hal, yaitu sikap realistik individu dalam mencapai tujuan yang diinginkan dan bagaimana individu berpikir tentang diri sendiri, orang lain dan lingkungan. Coopersmith menggolongkan *self esteem* menjadi tiga tingkatan:

a. *Self esteem* tinggi

Individu yang memiliki *self esteem* tinggi merasa puas dengan karakter dan kemampuan dirinya. Adanya penerimaan dan penghargaan positif dari lingkungan akan memberikan rasa aman dalam menyesuaikan diri atau bereaksi terhadap stimulus dari lingkungan sosial. Individu mempercayai persepsi diri sendiri sehingga tidak terpaku pada kesukaran-kesukaran personal.

b. *Self esteem* sedang

Individu yang memiliki *self esteem* sedang pada dasarnya memiliki kesamaan dengan individu yang memiliki *self esteem* tinggi dalam hal penerimaan diri. Individu pada level ini cenderung optimis, ekspresif dan mampu menangani kritik, tetapi tergantung pada penerimaan sosial untuk menghilangkan ketidakpastian yang mereka rasakan dalam penilaian pribadi (*personal worth*). Oleh karena itu, individu tampak lebih aktif dibandingkan individu yang memiliki *self esteem* tinggi dalam mencari pengalaman sosial yang akan meningkatkan penerimaan diri pada lingkungan sosialnya.

c. *Self esteem* rendah

Individu yang memiliki *self esteem* rendah merupakan individu yang tidak mempunyai kepercayaan diri dan tidak mampu menilai kemampuan dan atribut-atribut lain dalam dirinya. Adanya penghargaan diri yang buruk ini membuat individu tidak mampu mengekspresikan diri dalam lingkungan sosialnya.

3. Aspek dan Indikator *Self Esteem*

Dalam menyebutkan indikator, para psikolog menyampaikan beragam istilah seperti aspek, sumber dan komponen. Coopersmith (1967:38) dalam bukunya *The Antecedents of Self Esteem* menyebutkan sumber-sumber *self esteem*, terdiri dari:

a. Kekuasaan (*power*)

Kekuasaan menunjukkan kemampuan untuk bisa mengatur dan mengontrol tingkah laku orang lain. Kemampuan ini ditandai dengan adanya pengakuan dan rasa hormat yang diterima individu dari orang lain dan besarnya sumbangan dari pikiran atau pendapat dan kebenarannya.

b. Keberartian (*significance*)

Keberartian menunjukkan adanya kepedulian, perhatian dan afeksi yang diterima individu dari orang lain. Ekspresi penghargaan dan minat dari orang lain menandakan adanya penerimaan dan popularitas individu pada lingkungan sosialnya. Penerimaan ditandai dengan kehangatan, keikutsertaan, perhatian dan kesukaan orang lain terhadapnya.

c. Kebajikan (*virtue*)

Kebajikan menunjukkan adanya suatu ketaatan atau mengikuti standar moral dan etika. Ditandai dengan ketaatan untuk menjauhi tingkah laku yang harus dihindari dan melakukan tingkah laku yang diperbolehkan atau diharuskan oleh moral, etika dan agama.

d. Kemampuan (*competence*)

Kemampuan untuk sukses memenuhi tuntutan prestasi. Ditandai dengan keberhasilan individu dalam mengerjakan bermacam-macam tugas dengan baik sesuai dengan tingkat usia dan tugas perkembangannya saat itu.

Coopersmith menyatakan bahwa *self esteem* individu tidak ditentukan oleh tingginya pencapaian kemampuan individu dalam empat sumber *self esteem*. Tetapi

lebih ditentukan oleh kriteria yang individu gunakan untuk menilai dirinya dan tingkat pencapaiannya. Sehingga mungkin saja seorang individu memiliki *self esteem* yang tinggi ketika dapat memenuhi kriteria yang ditentukannya sendiri pada salah satu sumber *self esteem*.

Resioner (Westri Handayani: 2003) mengungkapkan aspek-aspek *self esteem* sebagai berikut:

a. *Sense of safe*

Perasaan aman yang dirasakan individu dalam bertingkah laku karena mengetahui apa yang diharapkan orang lain terhadap dirinya, sehingga merasa yakin atas apa yang dilakukannya dan tidak cemas dengan apa yang akan terjadi padanya.

b. *Sense of identity*

Kesadaran individu akan potensi, kemampuan dan keberartian dirinya. Sehingga individu merasa dirinya berarti, dicintai dan diterima oleh orang lain juga menyadari potensi dan keunikan yang dimilikinya sekaligus menyadari pula keterbatasannya. Individu dengan *sense of identity* yang kuat dapat menerima dirinya, merasa *adequate* dan cukup layak untuk menerima pujian.

c. *Sense of belonging*

Individu merasa dirinya penting dan dibutuhkan oleh orang lain dan merasa dirinya diterima oleh kelompoknya. Individu dengan rasa kepemilikan diri dapat berteman dengan baik, bekerjasama dan perhatian terhadap orang lain. Sehingga individu merasa nyaman dalam suasana kelompok dan diterima oleh kelompok/teman sebayanya.

d. *Sense of purpose*

Keyakinan individu bahwa dirinya akan berhasil mencapai tujuan yang diinginkannya dan merasa memiliki motivasi. Hal ini membuat individu merasa memiliki kekuatan untuk mencapai tujuannya yang realistis dan mampu mengarahkan tingkah laku yang ingin dicapainya, mampu mengambil inisiatif dan melaksanakan tugas-tugasnya.

e. *Sense of personal competence*

Kesadaran individu bahwa dirinya dapat mengatasi tantangan dan masalah yang dihadapi dengan kemampuan, usaha serta caranya sendiri. Individu dapat menyadari kelebihan juga menerima kekurangan dirinya sehingga individu tidak mudah menyerah dalam menghadapi semua tantangan.

Menurut Buss menyebutkan dua aspek dasar yang membentuk harga diri, yaitu:

a. Percaya diri (*self confidence*)

Percaya diri berkaitan dengan penampilan (*appearance*), kemampuan (*ability*) dan kekuasaan (*power*) yang dimilikinya. Penampilan berhubungan dengan daya tarik fisik. Dalam studinya, Buss menyampaikan bahwa individu baru merasa cantik/tampan setelah mendapat pujian dan sebaliknya merasa jelek setelah mendapat celaan. Daya tarik fisik menjadi sumber harga diri yang penting bagi individu. Keyakinan akan kemampuan diri sangat berperan dalam meraih kesuksesan. Untuk itu, individu selalu mengamati kemampuan orang lain sebagai perbandingan dengan dirinya. Menurut Buss, bakat, keterampilan dan prestasi menjadi sumber harga diri

individu. Kepemimpinan merupakan jalur untuk mendapatkan kekuasaan, termasuk kedudukan dan uang. Semuanya merupakan sumber harga diri.

Aspek percaya diri (*self confidence*) memiliki sub aspek, yaitu:

- 1) Kualitas keyakinan dan kenyamanan terhadap penampilan (*appearance*), yaitu ciri fisik individu (*physical features*) yang dianggap dapat memunculkan ketertarikan untuk dibanggakan kepada orang lain atau setidaknya merasa nyaman dengan penampilannya.
- 2) Kualitas keyakinan dan kenyamanan terhadap kemampuan (*ability*), yang diyakini akan memberikan pengaruh terhadap keberhasilan.
- 3) Kualitas keyakinan dan kenyamanan terhadap kekuasaan (*power*), yaitu daya atau kekuatan diri untuk mengontrol orang lain, peristiwa dan situasi lingkungan.

b. Mencintai diri (*self love*)

Mencintai diri berkaitan dengan penghargaan sosial, sumber pengganti (*vicarious resources*) dan moralitas. Penghargaan sosial yang paling kuat adalah kasih sayang dari orang tua. Demikian juga pengalaman dan kepemilikan kedekatan hubungan dengan orang-orang yang sukses, kepemilikan mobil, rumah, pakaian dan sebagainya, sekalipun kurang rasional dapat menambah harga diri.

Aspek mencintai diri (*self love*) memiliki sub aspek sebagai berikut:

- 1) Penghargaan sosial (*social rewards*), yaitu apresiasi lingkungan sosial terhadap individu yang diwujudkan melalui kasih sayang (*affection*), pujian (*praise*), dan penghormatan (*respect*) sehingga individu merasa dirinya berharga.

- 2) Sumber rasa bangga dari orang lain yang seolah-olah dialami sendiri (*vicarious sources*), yaitu input dari luar individu yang mendorong munculnya perasaan berharga.
- 3) Moralitas (*morality*), yaitu kesusilaan yang mendeskripsikan kepatutan, pantas atau tidak pantas, baik atau buruk menurut pandangan diri dan lingkungan.

Dua aspek yang dikemukakan Buss tersebut berangkai tetapi tidak selamanya linear. Misalnya individu yang mencintai dirinya tetapi kurang percaya diri. Atau individu yang merasa percaya diri tetapi merasa tidak berguna. Meski demikian, Buss menilai individu yang memiliki harga diri tinggi memiliki penilaian positif terhadap aspek-aspek tersebut sehingga individu akan mencintai dirinya sebagaimana adanya. Individu cenderung menjadi optimis dan bereaksi terhadap kegagalan dengan bekerja lebih keras.

Branden (1981) dalam *The Power of Self Esteem*, menyebutkan dua pilar utama *self esteem* yang sehat, yaitu:

a. *Self efficacy*

Self efficacy adalah kepercayaan pada keberfungsian pikiran dalam kemampuan berpikir dan dalam proses dimana dirinya dapat menilai, memilih dan memutuskan. Meyakini bahwa dirinya memiliki kemampuan untuk memahami fakta-fakta realitas yang mempengaruhi minat dan kebutuhan; kepercayaan dan keyakinan.

b. *Self respect*

Self respect adalah memberikan jaminan terhadap nilai-nilai pribadi, bersikap afirmasi terhadap hak-haknya untuk hidup dan bahagia, merasa nyaman dalam

menyatakan pendapat, keinginan dan kebutuhan, meyakini bahwa kebahagiaan merupakan hak asasi.

Self efficacy dan *self respect* merupakan pilar ganda *self esteem* (harga diri) yang sehat. Apabila kurang salah satunya, maka harga diri akan terganggu. Keduanya mendefinisikan karakteristik istilah dikarenakan *self efficacy* dan *self respect* merupakan sesuatu yang fundamental. Keduanya merepresentasikan *self esteem* bukan merupakan makna turunan atau sekunder dari *self esteem* tapi merupakan esensi *self esteem*. *Self efficacy* menghasilkan rasa kendali atas kehidupan individu yang berkaitan dengan kesejahteraan psikologis, merasa berada di pusat vital eksistensi individu, bukan sebaliknya menjadi penonton yang pasif dan korban peristiwa. *Self respect* memungkinkan seorang individu untuk bersikap penuh kebajikan, tidak mengalami permasalahan emosional dengan orang lain, mencapai independensi, bukan sebaliknya merasa terasing dan kesepian. Pada kondisi individu tertentu, akan mengalami fluktuasi yang tidak terelakkan pada tingkatan harga diri, seperti fluktuasi dalam semua kondisi psikologis. Hal ini berdasarkan pada terminologi rata-rata individu tentang tingkatan harga diri. (Coopersmith, 1967)

Apabila individu merasa tidak mampu menghadapi tantangan hidup dan jika individu tidak memiliki dasar kepercayaan diri dan keyakinan dalam pikirannya, maka akan mudah mengenali kurangnya harga diri, tidak peduli aset lain yang dimiliki individu. Atau jika individu tidak memiliki rasa dasar harga diri; merasa tidak pantas atau tidak layak mendapatkan cinta dan penghargaan dari orang lain, maka akan sulit mencapai kebahagiaan, takut menyatakan pikiran, keinginan, atau

kebutuhan untuk mengenali kekurangan diri, tidak peduli atribut positif lainnya yang dia pamerkan.

4. Proses Pembentukan *Self Esteem*

Menurut Coopersmith (1967) Pembentukan *self esteem* individu dapat diamati sejak dini. Pada usia satu atau dua tahun ekspresi perasaan senang mulai tampak. Kepekaan terhadap evaluasi orang dewasa mulai muncul. Mulai usia dua tahun *self esteem* individu meningkat pesat seiring bertambahnya usia dimensinya menjadi semakin kompleks. Hal tersebut dimungkinkan karena anak mulai dapat menilai dirinya, mulai minta perhatian atas prestasi yang dicapainya, seperti dengan berseru dan menunjuk, “lihat bu!”, serta tersenyum senang ketika berhasil menyelesaikan tugas yang diberikan orang dewasa dan memalingkan muka atau bermuka masam apabila mengalami kegagalan.

Pada usia enam sampai 10 tahun, *self esteem* anak mulai tersusun dalam tingkatan. Namun tingginya harga diri selama awal masa kanak-kanak tidak bertahan lama, karena pada tahun-tahun pertama masuk sekolah, *self esteem* anak mengalami penurunan kembali. Hal tersebut disebabkan karena anak pada usia tersebut mulai terlibat dalam aktivitas perbandingan sosial dan mereka lebih realistis dalam menyikapi pendapat orang lain.

Penurunan *self esteem* tersebut tidak berlangsung lama karena pada saat anak memasuki usia sembilan tahun, *self esteem* anak mengalami kenaikan kembali. Hal

itu disebabkan karena anak mulai menyenangi kemampuannya dalam berbagai aktivitas olah raga dan dalam hubungan dengan teman sebaya. Peningkatan *self esteem* anak terus berlangsung sampai mereka mencapai usia sebelas tahun.

Memasuki masa remaja, perkembangan *self esteem* menjadi semakin menarik. Remaja mulai memiliki gambaran *self esteem* secara menyeluruh sebagai individu. Namun disisi lain banyak remaja yang mengalami penurunan *self esteem* secara drastis, terutama ketika remaja memasuki masa-masa peralihan pada saat memasuki sekolah menengah, karena remaja sedang mengalami masa transisi memasuki sekolah baru yang disertai harapan mendapat guru dan teman baru yang menyenangkan.

Buss (1995) menyebutkan bahwa *self esteem* terbentuk seiring adanya rasa berharga. Salah satu hal yang membuat individu merasa berharga adalah adanya kasih sayang yang konsisten dan tanpa syarat. Seperti kasih sayang ibu pada bayinya. Apabila anak disayangi secara konsisten dan tanpa syarat oleh ibu dan keluarganya, maka akan terbentuk harga diri yang kuat. Namun sebaliknya, apabila kasih sayang ibu dan keluarga bersyarat terlalu dini, maka harga dirinya akan lemah. Pembentukan *self esteem* individu dipengaruhi oleh pengalaman keberhasilan dan kegagalan yang dialaminya termasuk reaksi individu terhadap *feed back* positif dan *feed back* negatif. Penilaian remaja terhadap dirinya sendiri merupakan hasil interpretasi subjektif remaja terhadap *feed back* yang berarti dalam kehidupannya (guru, teman sebaya dan terutama orang tua) dan perbandingan dengan standar atau nilai kelompok/budaya.

Perlakuan dan penilaian orang tua pada masa-masa sebelumnya juga akan mempengaruhi *self esteem* remaja pada masa akhir. (Coopersmith, 1976:5). Hal ini

selaras dengan apa yang diungkapkan Cooley () yang menyatakan penilaian remaja tentang diri sendiri juga merupakan cerminan dari bagaimana orang lain terutama keluarga memandang diri remaja tersebut. Selain itu, penilaian remaja terhadap diri sendiri muncul sebagai perbandingan diri dengan harapan dan tuntutan sosial remaja. Apabila perannya dapat dimainkan dengan baik dan harapan sosial dapat terpenuhi, maka *self esteem* remaja akan berkembang baik.

Self esteem bukan merupakan faktor bawaan tetapi dapat dibangun/ditingkatkan melalui proses belajar melalui interaksi individu dengan lingkungan sekitarnya dalam bentuk umpan balik yang diterima dari orang-orang yang berarti bagi individu. Kemauan untuk mengevaluasi kembali kepercayaan seseorang tentang diri sendiri merupakan langkah awal terhadap pertumbuhan dalam menghargai dirinya.

Pembentukan *self esteem* menurut Brisset mencakup dua proses psikologis, yaitu evaluasi diri (*self evaluation*) dan penghargaan diri (*self worth*). Dua proses tersebut saling melengkapi satu sama lain. *Self evaluation* mengacu pada pembuatan penilaian diri yang berkenaan dengan arti dan nilai pentingnya individu. Kondisi dalam diri individu menjadi dasar bagi proses evaluasi yang melibatkan satu atau kombinasi dari beberapa tujuan misalnya prestise dan prestasi. Dalam evaluasi diri terdapat tiga faktor utama, yaitu

- a. Perbandingan antara gambaran diri yang dimiliki (*self image*) dan gambaran diri yang diinginkan (*ideal self*)

Self image merupakan gambaran diri dan keadaan diri yang dimiliki oleh individu. Proses perkembangan *self image* sebagai gambaran diri yang dimiliki

individu melalui interaksi dengan lingkungannya. Individu mendapat *feed back* dan pengesahan mengenai perilakunya dari orang-orang disekitarnya. Interpretasi yang dilakukan individu terhadap penilaian lingkungan akan mempengaruhi dan membentuk *self esteem*.

Ideal *self* merupakan gambaran dari keadaan diri yang diinginkan individu. *Ideal self* sebagai gambaran diri seseorang dalam suatu set ambisi yang mengarah pada tujuan dan harapan yang ingin dicapai individu. Dalam evaluasi diri, individu akan melakukan perbandingan antara gambaran diri yang dimiliki (*self image*) dengan gambaran diri yang diinginkan (*ideal self*). Apabila perbandingan *self image* dengan *ideal self* menghasilkan gambaran yang berbeda, maka individu akan merasa tidak puas dan pada akhirnya akan mengembangkan *self esteem* negatif. Hal ini dikarenakan individu tidak memiliki sifat-sifat yang diinginkan diri, tidak menyadari kapasitasnya, dan bersikap tidak realistis. Sebaliknya, apabila *self image* tidak terlalu memiliki perbedaan dengan *ideal self*, maka individu akan merasa puas, menerima dirinya secara realistis dan akan mengembangkan *self esteem* yang positif. Hal ini dikarenakan individu dapat berbuat sesuai dengan standar diri, menyadari aspirasi, serta kemampuan diri.

b. Internalisasi dari penilaian sosial (*society's judgement*)

Internalisasi yang dimaksud adalah evaluasi diri yang ditentukan oleh keyakinan-keyakinan individu mengenai bagaimana orang lain mengevaluasi dirinya.

c. Evaluasi terhadap kesuksesan dan kegagalan

Evaluasi terhadap kesuksesan dan kegagalan merupakan bagian dari identitas diri. Evaluasi terhadap kesuksesan memberikan kekuatan yang dapat meningkatkan *self esteem* individu. Sebaliknya evaluasi terhadap kegagalan akan menurunkan *self esteem* individu.

5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Self Esteem*

Maslow menyebutkan bahwa salah satu kebutuhan dasar manusia yang harus dipenuhi individu untuk menuju aktualisasi diri adalah kebutuhan akan penghargaan, yakni harga diri dan penghargaan dari orang lain. Secara umum, penulis membagi faktor yang mempengaruhi *self esteem* dalam:

a. Faktor Internal

Faktor internal yang dapat mempengaruhi *self esteem*, meliputi kebutuhan akan kepercayaan diri, kompetensi, penguasaan, kecukupan, prestasi ketidaktergantungan dan kebebasan. Selain itu ada penghargaan, penerimaan, pengertian dan cara memperlakukan diri. Gagasan bahwa manusia ibarat budak yang dapat dibentuk dan ditentukan oleh lingkungannya, tidak selalu benar; hipotetiknya belum bisa dibuktikan secara ilmiah dan tidak ada dasar filosofisnya. Bagaimanapun lingkungan dan keluarga dapat memberikan dampak yang mendalam terhadap harga diri individu, tetapi individu sebagai pribadi merupakan agen kausal untuk dirinya sendiri, peserta aktif dalam drama kehidupannya, juga berfungsi sebagai pemula yang dapat

memutuskan hal-hal penting untuk hidupnya sendiri, bukan hanya menjadi pengikut atau penanggap yang selalu mengikuti tuntutan diluar dirinya.

b. Faktor eksternal

Faktor eksternal seringkali terlihat lebih dominan dalam mempengaruhi *self esteem* individu. Faktor eksternal meliputi lingkungan dimana individu berada, seperti keluarga, guru, teman bermain dan teman sebaya. Cara orang tua memperlakukan individu sangat mempengaruhi perkembangan *self esteem* seseorang, tapi itu bukan satu-satunya, *self esteem* dipengaruhi oleh beberapa faktor yang lebih kompleks.

Dalam perkembangannya, *significant others/affective other* meliputi semua orang yang mempengaruhi perilaku, pikiran dan perasaan individu. Mereka boleh jadi masih hidup atau sudah meninggal. Dekat atau jauh, mungkin saja seseorang yang diidolakan individu secara diam-diam.

c. Kelompok rujukan (*Reference Group*)

Dalam pergaulan di masyarakat, sebagian individu ada yang menjadi anggota dari kelompok atau organisasi tertentu. Kelompok atau organisasi tersebut memiliki norma-norma tertentu. Ada kelompok atau organisasi yang secara emosional mengikat dan berpengaruh terhadap *self esteem* individu, inilah yang dimaksud kelompok rujukan. Melalui kelompoknya, individu mengarahkan perilaku dan menyesuaikan diri dengan ciri-ciri kelompoknya. Jika individu memilih atau dikondisikan untuk berada dalam salah satu kelompok rujukan, maka individu

tersebut akan menjadikan norma-norma dalam kelompok tersebut sebagai ukuran perilaku dirinya. Individu akan merasa dirinya sebagai bagian dari kelompoknya.

6. Faktor-faktor Penghambat *Self Esteem*

Sebagaimana proses pembentukan *self esteem* yang dimulai sejak masa kanak-kanak individu, maka faktor-faktor penghambat *self esteem* muncul seiring proses pembentukannya. Suatu hal yang tidak bisa dipungkiri bahwa sebagian besar dari kita dibesarkan dalam keluarga yang disfungsi, bukan berarti sebagian besar dari kita lahir dari orang tua pecandu alkohol, dilecehkan secara seksual atau dibesarkan dalam suasana kekerasan fisik. Tetapi, kebanyakan dari kita dibesarkan dalam rumah yang ditandai dengan sinyal saling bertentangan, penyangkalan terhadap realitas, orang tua berbohong, dan kurangnya rasa hormat terhadap kekuatan pikiran diri sendiri dan orang lain. Anak sering menyaksikan sikap orang tua yang kontradiktif, menyalahkan persepsi anak, bahwa pikirannya salah dan tidak dapat dimengerti. Pada akhirnya anak meyakini bahwa pikirannya “impoten”, meragukan potensi, menyalahkan persepsi dan menjadi ragu dengan pikirannya sendiri. Hal ini membawa dampak kumulatif pada perkembangan anak selanjutnya.

Sikap dan cara orang tua memperlakukan anak diyakini sebagai faktor utama pembentuk *self esteem* pada individu, berikut ini contoh tindakan/sikap orang tua yang dapat menghambat perkembangan *self esteem*:

- a. Mengatakan kata tidak “cukup” pada anak, misalnya tidak cukup pandai atau kurang pandai.
- b. Menghukum anak sebagai reaksi bahwa apa yang dirasakannya tidak bisa diterima atau apa yang dia pikirkan tidak rasional.
- c. Mengejek atau menghina anak.
- d. Menyampaikan bahwa pikiran dan perasaan anak tidak memiliki nilai dan tidak penting.
- e. Mencoba mengontrol anak dengan rasa malu atau bersalah.
- f. Terlalu melindungi anak pada akhirnya menghambat pembelajaran normal dan kemandirian anak.
- g. Membiarkan anak tanpa ada peraturan dengan demikian tidak ada dukungan struktur atau peraturan lain yang kontradiktif, membingungkan, tidak dapat didiskusikan dan menindas yang dapat menghambat pertumbuhan normal anak.
- h. Mengabaikan persepsi anak tentang realitas dan secara implisit mendorong anak untuk meragukan pikirannya sendiri.
- i. Memperlakukan kejadian yang nyata sebagai tidak nyata, misalnya pada saat anak melihat ayahnya yang alkoholik tersandung ke meja makan mencari-cari kursi lalu terjatuh ke lantai, sementara ibunya malah pergi atau usik makan tanpa menghiraukannya.

- j. Menteror anak dengan kekerasan psikis atau ancaman, dengan demikian menanamkan rasa takut pada anak sehingga menjadi karakteristik yang menetap.
- k. Memperlakukan anak sebagai objek seksual.
- l. Menyampaikan pada anak bahwa dia buruk, tidak pantas dan berdosa secara alami (terlahir dalam kondisi tersebut).

Berdasarkan penguraian *self esteem* dapat diuraikan faktor-faktor yang dapat menghambat perkembangan *self esteem*, yaitu perasaan takut dan perasaan bersalah (*fear and guilty feeling*).

a. Perasaan takut

Dalam kehidupannya individu harus menempatkan diri di tengah-tengah realitas. Cara individu menempatkan diri ini berbeda bagi setiap individu. Ada individu yang mampu menghadapi fakta-fakta di kehidupan ini dengan penuh keberanian akan tetapi ada pula individu yang menghadapinya dengan perasaan tidak berdaya. Individu yang menghadapi fakta-fakta atau realitas dengan ketidakberdayaan, maka hal ini merupakan tanggapan negatif terhadap diri. Individu tersebut akan selalu hidup dalam ketakutan. Ketakutan ini akan mempengaruhi seluruh alam perasaannya sehingga terjadilah keguncangan dalam keseimbangan kepribadian, yaitu suatu kondisi emosi yang labil. Dalam keadaan seperti itu maka individu tidak dapat berfikir secara wajar, jalan pikirannya palsu dan segala sesuatu diluar dirinya dipersepsikan dengan salah. Dengan demikian, tindakan-tindakannya tidak adekuat, sebab diarahkan untuk efisiensi dirinya. Keadaan ini lama kelamaan

tidak dapat dipertahankan lagi. Pada akhirnya kondisi ini akan menimbulkan kecemasan. Jelaslah, individu yang hidupnya penuh dengan rasa takut dapat menghambat pada perkembangan *self esteem*.

b. Perasaan bersalah

Ada dua macam perasaan bersalah, yaitu (1) perasaan bersalah yang dialami individu karena melanggar nilai-nilai moralnya sendiri. (2) perasaan bersalah dimiliki individu yang memiliki pegangan hidup berdasarkan kesadaran dan keyakinan diri atau dengan kata lain individu sendiri telah menentukan kriteria mengenai mana yang baik dan buruk baginya. Individu menghayati kesalahannya sebagai suatu pelanggaran terhadap nilai-nilai kehidupan yang telah ditanamkan dalam dirinya oleh orang yang menguasainya, yaitu seseorang yang oleh individu dianggap sebagai orang yang ia hormati maupun sebagai orang yang ia takut. (3) individu merasa bersalah terhadap hal-hal yang menimbulkan ketakutan, misalnya orang tua. Perasaan bersalah ini apabila diatasi dengan cara yang salah (misalnya individu menggunakan cara *defence* dengan melupakan dan menekannya ke dalam alam bawah sadar, maka lama kelamaan secara akumulatif akan bertambah besar, sehingga suatu ketika egonya menjadi tidak berdaya untuk membendung perasaan-perasaan salahnya yang ada dalam alam bawah sadarnya. Keadaan ini kemudian dapat menjelma dalam bentuk kecemasan yang merupakan unsur penghambat bagi perkembangan kepercayaan diri individu tersebut. Pada akhirnya keadaan ini akan mengancam individu yang apabila terjadi secara terus menerus akan berkembang menjadi

gangguan yang bersifat patologis. Pada akhirnya *self esteem* menjadi kurang berkembang.

7. Pengembangan *Self Esteem* Siswa Melalui Konseling Analisis Transaksional

Terdapat kesamaan konsep antara *self esteem* dan konseling analisis transaksional. Faktor utama yang menyebabkan *self esteem* negatif adalah keyakinan yang rendah terhadap kekuatan pikiran/ketidakberfungsian pikiran, hal itu didapatkan dari salah satunya perlakuan orang tua yang bersikap melecehkan pikiran dan persepsi anak dan pada akhirnya berdampak kumulatif pada perkembangan anak, sehingga individu membuat putusan-putusan dini yang salah, seperti keyakinan bahwa dirinya tidak layak, tidak berarti, tidak berdaya dan tidak memiliki kemampuan. Hal ini sejalan dengan tujuan konseling analisis transaksional untuk menjadikan individu sebagai pribadi yang otonom yang sanggup membuat pilihan ingin menjadi apa dirinya dan membantu individu untuk merevisi putusan-putusan dininya yang salah di masa lalu dengan membuat kontak baru; putusan-putusan baru untuk kehidupannya. Branden (1981) memberikan penguatan bahwa esensi dari *self esteem* adalah diri individu sendiri, seburuk apapun lingkungan membentuk dan merusak harga dirinya, individu akan mampu bertahan hidup apabila memiliki *self esteem* yang sehat, karena hakikat *self esteem* itu memberdayakan, memotivasi dan menjadi agen penggerak bagi individu.

Konseling Analisis Transaksional juga bertujuan membantu klien agar bebas dari skenario dan permainan. *Self esteem* sangat dipengaruhi oleh penilaian orang lain/lingkungan terhadap individu, apabila orang-orang disekitar individu memberikan penilaian positif maka individu akan menghargai dirinya dengan positif. Apabila lingkungannya memberikan kontribusi yang buruk, maka individu cenderung memberikan cap buruk terhadap dirinya sehingga individu menjalankan kehidupannya berdasarkan tuntutan orang lain bukan atas dasar kompetensi dan kekuatan dirinya. Pada akhirnya terjebak pada harga diri yang palsu (*pseudo self esteem*). Konseling Analisis Transaksional membantu individu agar terbebas dari skenario dan permainan yang menjebak individu dalam pusaran permainan orang lain, sehingga individu menjadi pribadi yang independen baik secara personal yakinin bahwa dirinya memiliki kekuasaan/*power*, keberartian/*signifikan* *significance*, kewajiban/*virtue*, dan kompetensi/*competence* (Coopersmith, 1967:3841).

Penelitian yang peneliti lakukan berpusat pada perubahan mindset dan keyakinan siswa bukan pada perubahan lingkungan. Karena tidak ada jaminan apakah lingkungan yang baik atau kultur dan adat yang bagus dapat membentuk *self esteem* yang positif. Yang kemudian muncul adalah *pseudo self esteem* (harga diri yang palsu), seperti sikap percaya diri yang bersembunyi dalam kesombongan, perasaan berhargadan layak yang bersembunyi dalam kecantikan/ketampanan fisik, sikap menghargai dan menghormati orang lain yang berorientasi *prestise* bukan

berlandaskan integritas pribadi, dan menjunjung tinggi kehormatan diri tapi melakukan pelanggaran moral dan etika.

Prosedur teraupetik konseling Analisis Transaksional, salah satunya menggunakan analisis struktural, individu dituntun untuk mengenali jenis ego dirinya dan orang lain yang dipakai dalam bertransaksi, apakah ego orang tua, ego dewasa atau ego anak. Dengan ini diharapkan, individu mencapai kondisi “*I am OK you are Oke*”. Dalam menyelesaikan masalah, individu akan memilih untuk mencapai posisi “*win win solution*” atau posisi “menang-menang”. Menjadi individu yang dapat memberikan penghargaan terhadap dirinya dan mampu membahagiakan orang lain. Menjadikan dirinya layak tanpa harus melecehkan orang lain dan menjadi pribadi yang otonom tapi tidak egois.

Konseling Analisis Transaksional yang disusun peneliti berdasarkan pada aspek-aspek *self esteem* yang terdiri dari *self respect* dan *self efficacy* (Branden, 1981). Mengemukakan dua aspek yang perlu diperhatikan dalam perkembangan *self esteem*, yaitu: *barometric self esteem* dan *baselin self este*. *Baromatek self esteem* cenderung mengalami fluktuasi (naik turun), dalam situasi tertentu seseorang mungkin mengalami kepercayaan diri yang tinggi tetapi tiba-tiba menjadi khawatir dan gelisah kemudian menjadi percaya diri kembali. Kondisi seperti ini sering terjadi pada masa remaja awal sedangkan *baselin self esteem* cenderung stabil.

Santrok (2011) mengemukakan empat cara untuk mengembangkan *self esteem* remaja yaitu :

- a. Mengidentifikasi penyebab dari rendahnya harga diri dari domain-domain kompetensi diri yang penting.
- b. Dukungan emosional dan penerimaan sosial
- c. Prestasi
- d. Mengatasi masalah/*copping*.

Mengidentifikasi sumber harga diri remaja dengan mengenali kompetensi diri merupakan langkah penting untuk memperbaiki tingkat harga diri. Program peningkatan harga diri pada tahun 1990-an dengan cara mendorong individu untuk merasa bahagia dengan dirinya sendiri dipandang kurang efektif. Diyakini bahwa intervensi harus dilakukan terhadap penyebab dari rendahnya harga diri tersebut. Remaja memiliki tingkat *self esteem* paling tinggi ketika remaja berhasil dalam domain-domain diri yang penting, oleh karena itu remaja harus didukung untuk mengidentifikasi dan menghargai kompetensi-kompetensi dirinya.

Self esteem dapat meningkat pula pada saat remaja menghadapi masalah dan berusaha mengatasinya bukan menghindarinya, perilaku ini menghasilkan evaluasi diri yang menyenangkan dan dapat mendorong terjadinya persetujuan terhadap diri yang bisa meningkatkan rasa percaya diri, remaja akan lebih mampu menghadapi masalah secara nyata, jujur dan tidak menjauhinya. Evaluasi diri yang tidak menyenangkan dapat mendorong adanya penolakan, kebohongan dan penghindaran sebagai usaha untuk tidak mengakui kebenaran. Proses ini menimbulkan ketidaksetujuan terhadap diri sendiri sebagai bentuk umpan balik terhadap ketidakmampuan dirinya.

Berdasarkan penguraian teori *self esteem* dapat diuraikan ada empat faktor utama yang dapat member kontribusi terhadap perkembangan *self esteem*, yaitu (a) adanya penerimaan dari orang lain yang berarti dalam hidupnya, (b) memiliki pengalaman keberhasilan dalam hidupnya yang memberi arti tersendiri secara pribadi. Dikarenakan ukuran pengalaman keberhasilan memiliki makna yang berlainan untuk tiap individu, Serta beberapa kriteria dalam mengidentifikasi keberhasilan individu. (1) Individu mampu mempengaruhi dan mengendalikan orang lain sesuai dengan hak-hak dan tanggung jawab yang berlaku. (2) Individu mampu untuk menerima dan memberi perhatian kepada orang lain dalam bentuk apresiasi dan dukungan sosial. (3) Individu mampu memperhitungkan dan mengikuti standar-standar moral, etika, dan prinsip-prinsip keagamaan yang mencakup didalamnya pertimbangan terhadap aspek-aspek tradisi dan falsafah hidup yang dianut dalam kebiasaan hidup sehari-hari. (4) Individu mampu meraih keberhasilan sesuai dengan tingkat usia dan tugas perkembangannya. (c) nilai dan aspirasi merupakan pengalaman pada bidang tertentu dapat dirasakan sebagai keberhasilan atau kegagalan sesuai dengan nilai yang dianut individu sertakan pada bidang tersebut. Individu yang gagal pada bidang yang tidak begitu penting tidak akan berpengaruh terhadap kondisi *self esteem* individu. Sebaliknya, apabila individu berhasil pada bidang yang penting akan menganggap keberhasilan pada bidang lain relatif tidak penting.

B. *Konseling Kelompok*

1. Pengertian Konseling Kelompok

Sukardi (2000) layanan konseling kelompok yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan permasalahan yang dialaminya melalui dinamika kelompok. Dinamika kelompok adalah suasana yang hidup, yang berdenyut, yang bergerak, yang berkembang, yang ditandai dengan adanya interaksi antara sesama anggota kelompok. Layanan konseling kelompok merupakan layanan konseling yang diselenggarakan dalam suasana kelompok.

Gazda (1984), Shertzer & Stone (1980) (dalam Wibowo, 2005) mengemukakan pengertian konseling kelompok yaitu : “konseling kelompok adalah suatu proses antar pribadi yang terpusat pada pemikiran dan perilaku yang disadari. Proses itu mengandung ciri-ciri terapeutik seperti pengungkapan pikiran dan perasaan secara leluasa, orientasi pada kenyataan, pembukaan diri mengenai perasaan-perasaan mendalam yang dialami, saling percaya, saling perhatian, saling pengertian, dan saling mendukung (Prayitno, 1995).

2. Tujuan Konseling Kelompok

Menurut Wibowo, (2005: 20) tujuan yang ingin dicapai dalam konseling kelompok, yaitu pengembangan pribadi, pembahasan dan pemecahan masalah pribadi

yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok, agar terhindar dari masalah dan masalah terselesaikan dengan cepat melalui bantuan anggota kelompok yang lain.

Menurut Sukardi, (2000: 49) tujuan konseling kelompok meliputi:

- a. Melatih anggota kelompok agar berani berbicara dengan orang banyak.
- b. Melatih anggota kelompok dapat bertenggang rasa terhadap teman sebayanya.
- c. Dapat mengembangkan bakat dan minat masing-masing anggota kelompok.
- d. Mengentaskan permasalahan-permasalahan kelompok.

Menurut Prayitno (2001), tujuan umum konseling kelompok adalah mengembangkan kepribadian siswa untuk mengembangkan kemampuan sosial, komunikasi, kepercayaan diri, kepribadian, dan mampu memecahkan masalah yang berlandaskan ilmu dan agama. Sedangkan menurut Sukardi (2000) tujuan khusus konseling kelompok, yaitu:

- a. Membahas topik yang mengandung masalah aktual, hangat, dan menarik perhatian anggota kelompok.
- b. Berkembangnya perasaan, pikiran, persepsi, wawasan, dan sikap terarah kepada tingkah laku dalam bersosialisasi/komunikasi.
- c. Terpecahkannya masalah individu yang bersangkutan dan diperolehnya imbasan pemecahan masalah bagi individu peserta konseling kelompok yang lain.
- d. Individu dapat mengatasi masalahnya dengan cepat dan tidak menimbulkan emosi.

3. Asas Konseling Kelompok

Menurut Winkel (2004) dalam kegiatan konseling kelompok terdapat sejumlah aturan ataupun asas-asas yang harus diperhatikan oleh para anggota, asas-asas tersebut yaitu:

a. Asas kerahasiaan

Asas kerahasiaan ini memegang peranan penting dalam konseling kelompok karena masalah yang dibahas dalam konseling kelompok bersifat pribadi, maka setiap anggota kelompok diharapkan bersedia menjaga semua (pembicaraan ataupun tindakan) yang ada dalam kegiatan konseling kelompok dan tidak layak diketahui oleh orang lain selain orang-orang yang mengikuti kegiatan konseling kelompok.

b. Asas Kesukarelaan

Kehadiran, pendapat, usulan, ataupun tanggapan dari anggota kelompok harus bersifat sukarela, tanpa paksaan.

c. Asas keterbukaan

Keterbukaan dari anggota kelompok sangat diperlukan sekali. Karena jika keterbukaan ini tidak muncul maka akan terdapat keragu-raguan atau kekhawatiran dari anggota.

d. Asas kegiatan

Hasil layanan konseling kelompok tidak akan berarti bila klien yang dibimbing tidak melakukan kegiatan dalam mencapai tujuan-tujuan bimbingan.

Pemimpin kelompok hendaknya menimbulkan suasana agar klien yang dibimbing mampu menyelenggarakan kegiatan yang dimaksud dalam penyelesaian masalah.

e. Asas kenormatifan

Dalam kegiatan konseling kelompok, setiap anggota harus dapat menghargai pendapat orang lain, jika ada yang ingin mengeluarkan pendapat maka anggota yang lain harus mempersilakannya terlebih dahulu atau dengan kata lain tidak ada yang berebut.

f. Asas kekinian

Masalah yang dibahas dalam kegiatan konseling kelompok harus bersifat sekarang. Maksudnya, masalah yang dibahas adalah masalah yang saat ini sedang dialami yang mendesak, yang mengganggu keefektifan kehidupan sehari-hari, yang membutuhkan penyelesaian segera, bukan masalah dua tahun yang lalu ataupun masalah waktu kecil.

4. Unsur Konseling Kelompok

Menurut Prayitno (2001) dalam kegiatan konseling kelompok, terdapat beberapa unsur sehingga kegiatan tersebut disebut konseling kelompok. Adapun unsur-unsur yang ada dalam konseling kelompok yaitu:

- a. Anggota kelompok, adalah individu normal yang mempunyai masalah dalam rentangan penyesuaian yang masih dapat diatasi oleh pemimpin kelompok maupun anggota kelompok yang lainnya.

- b. Pemimpin kelompok, adalah seseorang ahli yang memimpin jalannya kegiatan konseling kelompok. Konseling kelompok dipimpin oleh seorang konselor atau psikolog yang profesional dengan latihan khusus bekerja dengan kelompok.
- c. Permasalahan yang dihadapi antar anggota konseling kelompok adalah sama.
- d. Metode yang dilaksanakan dalam konseling kelompok berpusat pada proses kelompok dan perasaan kelompok.
- e. Interaksi antar anggota kelompok sangat penting dan tidak bisa dinomorduakan.
- f. Kegiatan konseling kelompok dilaksanakan berdasar pada alam kesadaran masing-masing anggota kelompok dan juga pemimpin kelompok.
- g. Menekankan pada perasaan dan kebutuhan anggota.
- h. Adanya dinamika kelompok antar anggota kelompok dalam kegiatan konseling kelompok.
- i. Ada unsur bantuan yang dilakukan oleh pemimpin kelompok.

5. Tipe Pendekatan Konseling Kelompok

Prayitno (2001) tipe pendekatan konseling kelompok diantaranya yaitu :

- a. Konseling/terapi dalam kelompok

Bentuk ini adalah pendekatan individual yang dilakukan di dalam kelompok.

Selama proses konseling/terapi, anggota lain hanya menjadi pengamat.

- b. Konseling/terapi dengan kelompok

Biasanya ditemui dalam kelompok temu ataupun kelompok-T. Aktivitas di

dalam kelompok ditentukan oleh anggota. Konselor hanya bertindak sebagai expert participant.

c. **Konseling/terapi mengenai kelompok**

Bentuk ini lebih menekankan pada interaksi antar anggota. Fokus pada di sini dan saat ini. Bentuk kelompok ini lebih menekankan pada saling membantu, memberikan dukungan dan menunjukkan model perilaku yang sehat. Konselor selaku pemimpin bertindak sebagai pengamat luar / outside observer, dan sebagai peserta pakar.

6. Materi Layanan Konseling Kelompok

Sukardi (2000) materi layanan konseling kelompok mencakup :

- a. Pemahaman dan pengembangan sikap, kebiasaan, bakat, minat, dan penyalurannya.
- b. Pemahaman kelemahan diri dan penanggulangannya, pengenalan kekuatan diri dan pengembangannya.
- c. Perencanaan dan perwujudan diri.
- d. Mengembangkan kemampuan berkomunikasi, menerima/menyampaikan pendapat, bertingkah laku dan hubungan sosial, baik dirumah, sekolah, maupun masyarakat.
- e. Mengembangkan hubungan teman sebaya baik dirumah, disekolah, dan dimasyarakat sesuai dengan kondisi, peraturan materi pelajaran.

- f. Mengembangkan sikap dan kebiasaan belajar, disiplin belajar dan berlatih, serta teknik-teknik penguasaan materi pelajaran.
- g. Pemahaman kondisi fisik, sosial, dan budaya dalam kaitannya dengan orientasi belajar di perguruan tinggi.
- h. Mengembangkan kecenderungan karir yang menjadi pilihan siswa.
- i. Orientasi dan informasi karir, dunia kerja, dan prospek masa depan.
- j. Informasi perguruan tinggi yang sesuai dengan karir yang akan dikembangkan.
- k. Pemantapan dalam mengambil keputusan dalam rangka perwujudan diri.

7. Kelebihan Konseling Kelompok

Menurut Hallen (2005), kelebihan konseling kelompok yaitu :

- 12. Anggota belajar berlatih perilakunya yang baru
- 13. Kelompok dapat dipakai untuk belajar mengekspresikan perasaan, perhatian dan pengalaman.
- 14. Anggota belajar ketrampilan sosial, belajar berhubungan pribadi lebih mendalam.
- 15. Kesempatan dan menerima di dalam kelompok.
- 16. Efisiensi dan ekonomis bagi konselor, karena dalam satu waktu tertentu dapat memberikan konseling bagi lebih dari seorang siswa.
- 17. Kebanyakan masalah berkaitan dengan hubungan antar pribadi dalam lingkungan sosial. Konseling kelompok memberikan lingkungan sosial yang dapat dipakai sebagai sarana memecahkan masalah ini.

18. Kebersamaan dalam kelompok lebih memberika kesempatan untuk mempraktekkan prilaku baru daripada keberduaan pada konseling individual. Dalam kelompok, klien-klien mendapatkan dukungan dan umpan balik yang jujur mengenai perilaku yang dicobanya dari teman-teman sebayanya bukan dari konselor.
19. Konseling kelompok memungkinkan klien-klien memaparkan masalahnya kepada siswa-siswa lain, dan menjajaki penyelesaiannya dengan bantuan perasaan, perhatian dan pengalaman siswa-siswa lain.
20. Dalam memecahkan masalah pribadi maupun atara pribadi dalam konsleing kelompok, klien tidak hanya meningkatkan kemampuan memecahkan masalah bersama, tetapi juga belajar keterampilan sosial dalam pemecahan ini.
21. Dalam konseling kelompok klien-klien tidak hanya memecahkan masalah masing-masing tetapi juga masalah orang lain. Memberikan tanggapan terhadap masalah orang lain, dapat mengalihkan pusat perhatian dari masalahnya sendiri.
22. Di dalam kelompok, anggota akan saling menolong, menerima, berempati dengan tulus. Keadaan ini, membutuhkan suasana yang positif antara anggota, sehingga mereka akan merasa diterima, dimengerti, dan menambah rasa positif dalam diri mereka. Semua itu dapat terwujud apabila dinamika kelompok tumbuh dengan baik, karena dinamika kelompok mencerminkan suasana kehidupan nyata yang terjadi dan di jumpai dan merupakan kekuatan yang mendorong kehidupan kelompok.

8. Kelemahan Konseling Kelompok

Menurut Hallen (2005), kelebihan konseling kelompok yaitu :

- a. Tidak semua orang cocok dalam kelompok.
- b. Perhatian konselor lebih menyebar.
- c. Sulit dibina kepercayaan.
- d. Klien mengharapkan terlalu banyak dari kelompok.
- e. Kelompok bukan dijadikan sarana berlatih melakukan perubahan, tetapi sebagai tujuan.

C. Hasil Penelitian Yang Relevan

Hasil penelitian tentang konseling kelompok dan konseling kelompok melalui penelitian yang dilakukan oleh :

1. *Penelitian yang dilakukan oleh Hidayanti (2007) dalam skripsi yang berjudul “Keefektifan Layanan Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Kemampuan Siswa dalam Pengambilan Keputusan Pemilihan Jurusan” mengemukakan bahwa kemampuan pengambilan keputusan bidang karir pada siswa sebelum diberikan perlakuan berupa konseling kelompok dengan persentase rata-rata sebesar 58,49%, termasuk dalam kategori rendah, setelah diberikan perlakuan berupa konseling kelompok meningkat dengan persentase sebesar 78,63%, termasuk dalam kategori tinggi. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan $Z_{hitung} = -3,059 > Z_{tabel} = 1,96$. Dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok efektif untuk meningkatkan*

kemampuan siswa dalam pengambilan keputusan pemilihan jurusan siswa kelas X4 SMA Kesatrain I Semarang.

2. *Penelitian yang dilakukan oleh Hasanah (2016) yang berjudul “penggunaan Layanan Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Self Esteem pada Siswa Kelas IX SMA Negeri 2 Menggala Tahun Pelajaran 2015/2016.” Peneliti mengemukakan bahwa penggunaan layanan konseling kelompok dapat meningkatkan self esteem siswa, terbukti dari hasil analisis data menggunakan uji wilcoxon diperoleh harga $Z_{hitung} = -2,371$ lebih dari harga $Z_{tabel} = 1,645$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima.*
3. *Penelitian tentang konseling kelompok yang dilakukan oleh Rahmania & Ika Yuniar (2012) dalam penelitian berjudul “Hubungan antara Self Esteem dengan Kecenderungan Body Dysmorphic Disordder pada Remaja Putri.” Penelitian mengemukakan bahwa Penelitian ini dilakukan pada remaja putri yang berusia 15-18 tahun yang berstatus sebagaisiswa sekolah menengah atas dengan jumlah subyek penelitian sebanyak 100 orang (N= 100). Dari hasil analisis data penelitian diperoleh nilai korelasi antara *self-esteem* dengan kecenderungan *body dysmorphic* disorder sebesar -0,405 dan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($r=-0,405$, $p=0,000$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara *self esteem* dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder*. Semakin tinggi *self-esteem* maka semakin rendah kecenderungan BDD dan sebaliknya.*

D. Kerangka Pikir

Self esteem merupakan suatu dimensi evaluative global mengenai diri, sehingga penilaian itu tidak hanya mencakup keberadaan dirinya, melainkan bagaimana orang lain memandang dirinya. Penilaian ini pula mencerminkan sikap penerimaan atau penolakan, dan menunjukkan seberapa jauh individu/siswa percaya bahwa dirinya mampu, berguna dan berharga.

Self esteem merupakan kebutuhan hidup setiap individu, sehingga individu harus berusaha memenuhi kebutuhan self esteem-nya agar memiliki kualitas kehidupan yang berguna dan berharga. Dalam penelitian ini yang menjadi kerangka pikir adalah bagaiman self esteem siswa sebelum dilaksanakan penelitian dimana siswa tidak dapat memahami dirinya tentang kemampuan yang dimiliki serta segala kekurangan-kekurangan yang dimilikinya, bahkan siswa tidak dapat menghargai apa yang ia miliki. Dengan adanya permasalahan tersebut peneliti akan menerapkan konseling kelompok, dalam upaya peningkatan self esteem siswa.

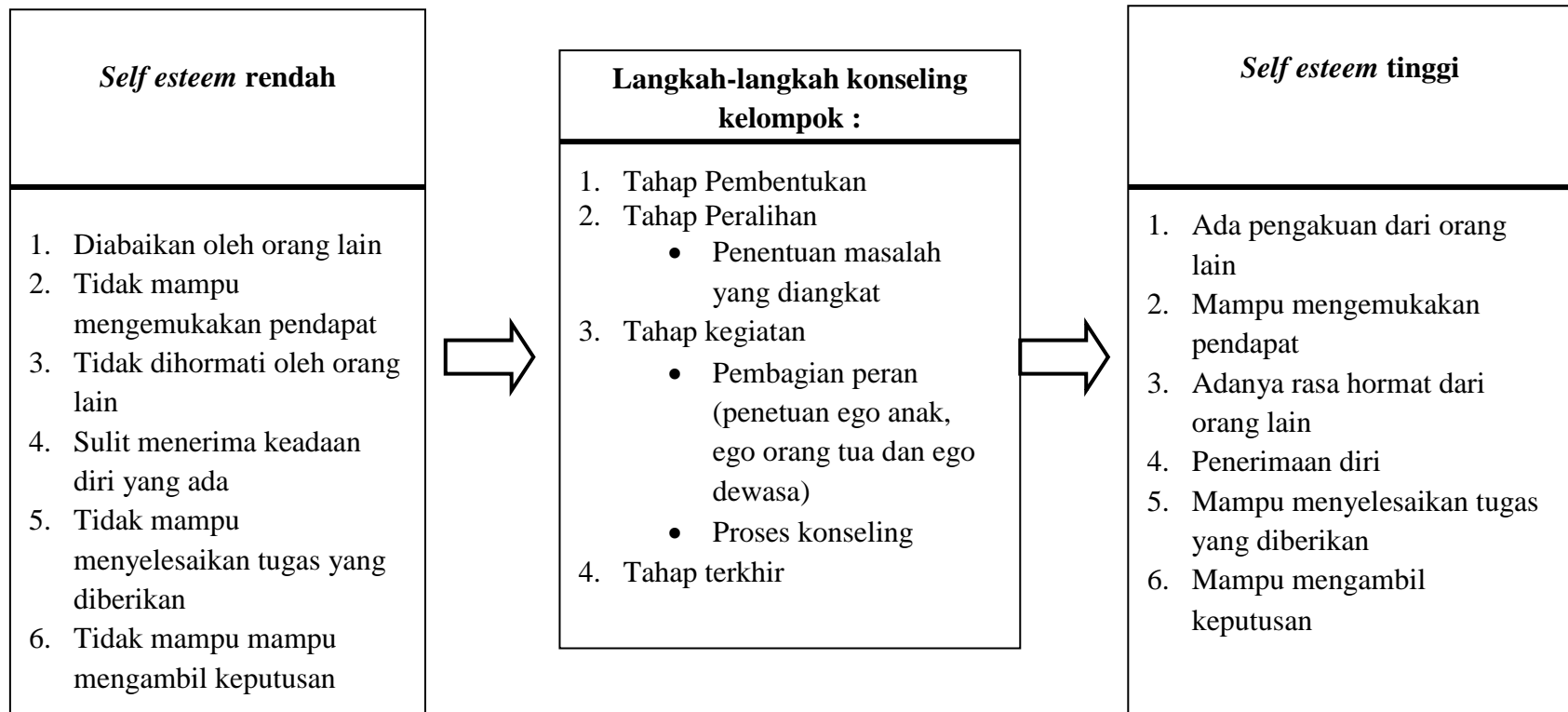
Adapun konseling kelompok yang akan diterapkan dalam upaya peningkatan self esteem siswa adalah teknik permainan peran.

Dengan penerapan teknik bermain peran diharapkan siswa dapat :

1. Siswa dapat merasa aman dalam bertingkah laku karena mengetahui apa yang diharapkan orang lain terhadap dirinya.
2. Siswa dapat sadar akan potensi, kemampuan dan keberartian yang dimilikinya sehingga individu merasa berarti dan diterima orang lain.

3. Siswa data merasa penting dan dibutuhkan orang lain serta diterima di kelompoknya.
4. Siswa yakin dalam mencapai tujuan dan memiliki motivasi untuk mencapainya.
5. Dapat mengatasi tantangan dan masalah yang dihadapi dengan kemampuan, usaha dengan caranya sendiri.

Secara rinci dapat dilihat bagaimana kerangka pikir rencana penelitian ini pada bagan/skema berikut ini :



Gambar 2.1 Kerangka Pikir Konseling kelompok untuk meningkatkan *self esteem* siswa

E. Hipotesis

Berdasarkan tinjauan pustaka dan kerangka pikir yang telah diuraikan maka hipotesis dalam penelitian ini yaitu “ Teknik Konseling Kelompok dapat meningkatkan *Self Esteem* Siswa SMPN 1 Liliraja Kabupaten Soppeng.”

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Jenis penelitian adalah eksperimen. Peneliti (*pre-eksperimental*) karena hanya ada satu kelompok yang akan mengkaji penerapan teknikanalisis transaksional dalam meningkatkan *self esteem* siswa SMP Negeri 1 Liliraja Kab. Soppeng. Desain penelitian yang digunakan adalah “*one group pretest-posttest design*.”

Dalam penelitian, desain ini dilakukan untuk membandingkan hasil *pretest* dengan hasil *posttest*. Desain yang digunakan dapat digambarkan sebagai berikut:

Tabel 3.1 Desain Penelitian



j)

Keterangan:

- E : Kelompok eksperimen
- O₁ : *Pretest* Kelompok Eksperimen
- X : *Treatmen* atau perlakuan
- O₂ : *Postest* Kelompok Eksperimen

B. Variabel Penelitian

B. Penelitian ini terdiri dari dua variabel yaitu konseling kelompok sebagai variabel bebas (independen) atau *X* dan self-esteem sebagai variabel terikat (dependen) atau *Y*.

C. Definisi Operasional Variabel

Ada dua variabel dalam penelitian ini, yaitu konseling kelompok sebagai variabel bebas (*X*) dan *self-esteem* sebagai variabel terikat (*Y*).

- a. Konseling kelompok adalah konseling yang diberikan kepada 6-15 siswa dalam upaya peningkatan *self esteem* siswa yang dimulai dengan tahap pembentukan, kemudian tahap peralihan., tahap kerja dan terakhir tahap terminasi.
- b. *Self-esteem* siswa adalah penilaian seseorang terhadap dirinya sendiri yang mengungkap aspek-aspek diantaranya *sense of safe/* perasaan aman, *sense of identity/* kesadaran akan potensi, *sense of belonging/* perasaan dibutuhkan, *sense of purpose/* perasaan yakin terhadap diri dan *sense of personal competence/* kesadaran akan kemampuan mengatasi tantangan dan masalah yang dihadapi.

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi penelitian ini adalah semua siswa kelas IX SMP Negeri 1 Liriaja

Kab. Soppeng yang tercatat pada tahun ajaran 2015/2016 yang berjumlah 116 siswa. Pertimbangan penetapan populasi yaitu melalui pembagian skala *self esteem* yang diberikan kepada semua siswa. Ada 30 orang siswa di sekolah yang teridentifikasi memiliki *self-esteem* yang rendah.

Adapun tabel penyebaran siswa yang menjadi populasi penelitian dapat dilihat pada tabel berikut di bawah ini :

Tabel 3.2 : Penyebaran Siswa yang menjadi Populasi Penelitian

No	Kelas	Jumlah Populasi
1	IX A	5
2	IX B	7
3	IX C	9
4	IX D	4
5	IX E	5
Jumlah		30

2. Sampel

Sampel penelitian adalah sebagian siswa kelas IX SMP Negeri 1 Liliraja Kab. Soppeng. Penentuan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Siswa yang dijangkau adalah mereka yang memperoleh skor *self esteem* yang rendah berdasarkan skala *self esteem* yang diberikan. Dengan mempertimbangkan jumlah siswa yang dibutuhkan dalam pelaksanaan konseling kelompok yaitu jumlah anggota kelompok 6-15 orang (Prayitno & Amti 2013). Agar dinamika konseling kelompok dapat efektif bagi pembinaan para anggota kelompok.

Untuk itu, peneliti menetapkan 8 siswa untuk dijadikan sampel dalam penerapan konseling kelompok kemudian diberikan *pretest*.

Adapun penyebaran siswa yang menjadi sampel penelitian dapat dilihat tabel berikut :

Tabel 3.3 : Penyebaran siswa yang menjadi sampel penelitian

No	Kelas	Jumlah Populasi
1	IX A	2
2	IX B	2
3	IX C	1
4	IX D	1
5	IX E	2
Jumlah		8

E. Instrumen Penelitian

(1) Ada dua jenis instrumen yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu bahan perlakuan dan instrumen pengumpulan data.

1. Instrumen perlakuan

Bahan perlakuan berupa skenario pelaksanaan konseling kelompok, prosedur pelaksanaan beserta media yang digunakan, dan alokasi waktu untuk setiap kegiatan.

2. Instrumen Pengumpulan Data

Untuk pengukuran variabel Y digunakan dua jenis alat pengumpul data, yaitu

pengumpul data yang bersifat primer dan pengumpul data yang bersifat sekunder. Untuk pengumpul data primer, digunakan skala *self-esteem*, observasi dan wawancara.

F. Teknik Pengumpulan Data

1. Teknik Wawancara

Teknik wawancara adalah percakapan dengan maksud tertentu. Percakapan itu dilakukan oleh dua pihak, yaitu pewawancara (*interviewer*) mengajukan pertanyaan-pertanyaan kepada siswa dengan menggunakan pedoman wawancara yang berisikan hal-hal yang berkaitan dengan masalah yang akan diteliti.

2. Teknik Observasi

Teknik observasi ini dilakukan untuk melihat gambaran siswa mengikuti pelaksanaan konseling kelompok. Observasi yaitu dilakukan untuk pengamatan secara langsung ke objek penelitian untuk melihat dari dekat. Adapun aspek-aspek yang di observasi adalah partisipasi, perhatian (kriteria konseling kelompok) dan inisiatif siswa selama mengikuti proses penerapan konseling kelompok dengan cara memberi tanda centang (V) pada setiap aspek yang muncul. Agar data aktivitas siswa dapat diperoleh dengan akurat maka peneliti dibantu oleh seorang observer. Adapun kriterianya ditentukan sendiri oleh peneliti berdasarkan persentase kemunculan setiap aspek.

Kriteria untuk penentuan hasil observasi dibuat berdasarkan hasil analisis persentase individu dan kelompok dengan aspek yaitu nilai tertinggi 100 % dan terendah 0 % sehingga diperoleh kriteria sebagai berikut:

Tabel 3.4 Kriteria Penentuan Hasil Observasi

Persentase	Kriteria
80 % - 100 %	Sangat tinggi
60 % - 79 %	Tinggi
40 % - 59 %	Sedang
20 % - 39 %	Rendah
0 % - 19 %	Sangat rendah

3. Skala

Pengumpulan data penelitian di lapangan ini dilakukan dengan menggunakan instrumen skala. Skala digunakan untuk memperoleh data tentang tingkat *self esteem* siswa, baik pada *pretest* maupun *posttest*. Skala pengukuran yang digunakan merupakan skala yang telah dikembangkan oleh *Coopersmith*. Dalam penelitian ini skala yang digunakan adalah skala Guttman dengan bentuk pernyataan yang dicek oleh siswa, untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi siswa tentang *self esteem*.

Skala dibuat oleh peneliti yang isinya menyangkut *self esteem*. Skala yang digunakan yang sifatnya tertutup, yang terdiri dari item positif dan item negatif dilengkapi dengan dua pilihan jawaban yaitu: ya dan tidak. Untuk item positif

penilaian pilihan jawaban Ya = 1 dan Tidak = 0. Sedangkan untuk item negatif penilaian pilihan jawaban Ya = 0 dan Tidak = 1

Tabel 3.5 Pembobotan Item Skala

Pilihan Jawaban	Kategori	
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Ya	1	0
Tidak	0	1

Sebelum skala digunakan untuk penelitian lapangan, skala terlebih dahulu di validasi oleh Bapak Prof. Dr. H. Alimuddin Mahmud, M.Pd dan Dr. Abdul Saman, M.Si. Kons, kemudian di uji coba lapangan dan kemudian dilakukan Uji Validitas dan Reliabilitas.

a. Uji Validitas

Dari hasil uji validitas skala dengan menggunakan pengolahan komputer program SPSS 22,0 ditemukan bahwa dari 58 item pernyataan, yang tidak valid sebanyak 8 item disebabkan nilai r yang diperoleh < (lebih kecil atau kurang) dari 0.3, yaitu nomor 20 (0,144), 21 (-0,011), 23 (0,288), 36 (0,235), 41 (0,127), 44 (0,245), 50 (0,200), 56 (-0,012), sehingga jumlah item setelah uji validitas sebanyak 50 item pernyataan.

b. Uji Reliabilitas

Suatu alat ukur dikatakan memiliki reliabilitas yang baik bilamana alat ukur tersebut dapat memberikan skor yang relatif sama pada seorang responden, jika responden tersebut mengisi skala pada waktu yang tidak bersamaan atau pada tempat

yang berbeda, walaupun harus memperhatikan adanya aspek persamaan karakteristik. Dalam penentuan tingkat realibilitas suatu instrumen penelitian dapat diterima bila memiliki koefisien alpha lebih besar dari 0,60. Sehingga instrumen Penelitian ini dikatakan reliabel karena memiliki koefisien alpha > 0,60 yaitu sebesar 0,851.

Skala digunakan untuk memperoleh gambaran tentang tingkat *self esteem* siswa. Skala dianalisis dengan menggunakan tabel frekuensi dan persentase dengan menggunakan rumus:

$$P = \frac{f}{N} \times 100$$

di mana :

P = Persentase

f = Frekuensi yang dicari persentasenya

N = Jumlah subjek (sampel)

Untuk memperoleh gambaran umum tentang tingkat *self esteem* siswa sebelum dan sesudah penerapan konseling kelompok, dilakukan dengan mengetahui skor ideal tertinggi 50 ($50 \times 1 = 50$) kemudian dikurangkan dengan skor ideal terendah yaitu 0 ($50 \times 0 = 0$), selanjutnya dibagi 2 kelas interval sehingga diperoleh interval kelas 25.

Adapun kategorisasi tingkat *self esteem* siswa dalam peminatan jurusan adalah sebagai berikut :

Tabel 3.5. Kategorisasi Tingkat *Self Esteem* Siswa

Interval	Kategori
25-50	Tinggi
0-24	Rendah

G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini terbagi atas dua kelompok, yakni (1) analisis statistik deskriptif, (2) analisis data untuk pengujian hipotesis penelitian.

1. Analisis Statistik Deskriptif

Analisis statistik deskriptif digunakan untuk memperoleh gambaran tentang penerapan konseling kelompok untuk meningkatkan *self esteem* siswa SMP Negeri 1 Liriaja Kab. Soppengdan untuk menguji hipotesis meningkat tidaknya *self esteem* siswa sebelum dan sesudah diberi perlakuan (konseling kelompok).

2. Analisis Data

a. Analisis Statistik Inferensial

Analisis inferensial menguji hipotesis yang telah diajukan. Hipotesis yang telah dirumuskan akan di uji dengan statistik *parametris* dengan menggunakan *t-test*. Penggunaan statistik *parametris* mensyaratkan bahwa data setiap variabel yang akan

dianalisis harus berdistribusi normal dan homogen. Oleh karena itu dilakukan pengujian normalitas data dan pengujian homogenitas data.

1) Pengujian Normalitas Distribusi data

Untuk menguji normalitas data dilakukan pada uji *Kolmogorov-Smirnov*. Sebelumnya diajukan hipotesis sebagai berikut:

H_0 : Data berasal dari distribusi normal

H_1 : Data tidak berdistribusi normal

Kriteria yang digunakan yaitu terima H_0 apabila $\text{sig} >$ tingkatan α yang ditentukan.

2) Pengujian *Homogenitas Varians* Data

Untuk menguji *homogenitas* data dilakukan pada uji *homogeneity of variance*. Pengujian *homogenitas* sebelumnya diajukan sebagai berikut:

H_0 = Data bervariasi homogen

H_1 = Data tidak bervariasi homogen

Kriteria pengujian yang dilakukan yaitu tolak H_0 apabila nilai $\text{sig} \leq \alpha$ yang telah ditetapkan yaitu 5% atau 0,05.

3) Pengujian Hipotesis dengan *t-test*

t-test dimaksudkan untuk menguji hipotesis penelitian mengenai ada tidaknya perubahan *self esteem* siswa sebelum dan setelah penerapan konseling kelompok dalam meningkatkan *self esteem* siswa SMP Negeri 1 Liriaja Kabupaten Soppeng.

Uji *t-test* menggunakan IBM SPSS Statistics 22 dengan tingkat signifikan yang digunakan 0,05 dengan kriteria adalah “tolak H_0 jika t hitung $\geq t$ tabel dan diterima H_1 jika t hitung $< t$ tabel atau nilai sig $\leq \alpha$ maka tolak H_0 ”. (Hadi, 2004).

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian dengan menggunakan *pre-eksperimen* yang dilakukan terhadap 8 siswa mengenai *self esteem* rendah di SMP Negeri 1 Liriaja Kab. Soppeng sebelum dan sesudah penerapan konseling kelompok, maka datanya berikut ini akan dianalisis dengan menggunakan uji *statistic parametic* dengan menggunakan t-test untuk menggambarkan tingkat *self esteem* sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) diberi perlakuan dan analisis statistik inferensial untuk menguji hipotesis penelitian tentang adanya perbedaan tingkat *self esteem* sebelum dan sesudah penerapan konseling kelompok.

1. Gambaran Pelaksanaan Penerapan Konseling kelompok

a. Persiapan (*Planning*)

Pada tahap ini konselor menyiapkan segala sesuatu yang dibutuhkan dalam pelaksanaan konseling kelompok. Adapun kegiatan yang dilaksanakan antara lain

- 1) Menyiapkan tempat pelaksanaan yaitu dilakukan di ruang kelas dan ruang BK. Selain ruangan yang dipersiapkan, konselor juga dapat mempersiapkan alat-alat yang lain seperti: beberapa kursi/meja, buku panduan, LCD, Laptop dan alat tulis.

- 2) Konselor menyiapkan media penunjang seperti skenario pelaksanaan konseling kelompok (Lihat Lampiran 4 halaman 145)
- 3) Membuat lembar observasi guna melihat proses pelaksanaan konseling kelompok yang dapat berpengaruh dalam meningkatnya *self esteem* siswa (Lihat Lampiran 9 halaman 206).
- 4) Mengumpulkan semua sampel penelitian yang telah teridentifikasi untuk mengikuti proses pelaksanaan konseling kelompok. Setelah itu, konselor menjelaskan tentang tujuan kegiatan yang akan dilaksanakan.

b. Pelaksanaan Kegiatan

Penelitian ini dilaksanakan selama kurang lebih satu bulan yaitu pada bulan 07 Maret 2016 – 26 April 2016. Kemudian dilaksanakan *pre-test* pada tanggal 07 Maret 2016 dan *post-test* pada tanggal 26 April 2016. Adapun proses pemberian treatment/ perlakuan dapat diuraikan sebagai berikut :

Pertemuan 1

Kegiatan yang dilaksanakan pada pertemuan ini adalah tahap I yaitu *Pretest*. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 07 Maret 2016. Adapun langkah pelaksanaannya sebagai berikut :

1) Pendahuluan

- a) Konselor/guru pembimbing mengucapkan “*Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*” sebelum kegiatan dimulai serta menanyakan kabar siswa pada hari itu.

- b) Konselor menjelaskan kegiatan layanan yang dilaksanakan yaitu diharapkan siswa dapat memahami *self esteem*/ harga diri dan dapat mengisi skala *self esteem* dengan baik.
- c) Konselor menjelaskan Tujuan kegiatan layanan yang dilaksanakan.
Bahwa pada kegiatan ini yang dilaksanakan adalah melaksanakan kegiatan pretes penelitian.
- d) Konselor/mengajak berdoa sebelum kegiatan layanan dilanjutkan dengan menunjuk atau meminta kesediaan salah seorang siswa untuk memimpin doa.
- e) Konselor mengecek kehadiran siswa dengan melakukan absensi, kemudian mengajak siswa untuk berempati apabila ada siswa yang sakit.

2) Inti

- a) Konselor membagikan skala *Self Esteem*
- b) Konselor menjelaskan cara mengerjakan/mengisi skala *Self Estem*/ harga diri
- c) Memberikan kesempatan kepada siswa bertanya hal-hal yang kurang dimengerti seperti menanyakan apabila ada butir pernyataan yang kurang dimengerti.
- d) Konselor memberikan kesempatan kepada siswa mengisi skala *Self Esteem*
- e) Setelah siswa selesai mengisi skala kemudian konselor/GP mengumpulkan skala *self esteem*.

3) Penutup

Konselor mengakhiri sesi dengan meminta kesiapan siswa mengikuti semua sesi yang akan diberikan pada pertemuan selanjutnya.

Pertemuan ke 2

Pada pertemuan ini kegiatan yang dilaksanakan adalah tahap 2 yaitu pemberian konseling kelompok sesi I. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 28 Maret 2016. Adapun langkah-langkahnya sebagai berikut :

- 1) Tahap awal (*Forming*)
 - a) Konselor memulai kegiatan dengan mengucapkan salam (*Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*)
 - b) Konselor membangun rapport dengan anggota kelompok
Konselor pada kegiatan membangun *rapport*, konselor mengapsen anggota kelompok dan menyapa secara bergiliran
 - c) Konselor menjelaskan kegiatan layanan yang dilaksanakan yaitu setelah proses konseling siswa diharapkan dapat memahami masalah yang dialaminya, memahami masalah yang dialami anggota kelompoknya dan mengambil keputusan sendiri dalam penyelesaian masalah yang dialami siswa (QR, IH, RR, AM, NV, AD, AS, VR).
 - d) Konselor mengajak berdoa sebelum kegiatan layanan dilanjutkan dengan meminta salah seorang dari siswa untuk memimpin doa.
 - e) Konselor mengadakan *ice breaking* dengan permainan nama untuk menghangatkan suasana.
 - f) Konselor menjelaskan konsep dasar teknik konseling kelompok mengenai peran-peran setiap anggota kelompok selama proses konseling kelompok dilaksanakan.

2) Tahap transisi (*Norming and Storming*)

- a) Konselor menjelaskan tujuan konseling kelompok yaitu untuk saling membantu anggota kelompok dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi oleh anggota kelompok dengan tetap memegang rahasia masing-masing anggota kelompok konseling.
- b) Konselor menjelaskan peranan anggota kelompok dalam proses konseling kelompok yang dilaksanakan yaitu setiap anggota kelompok harus mematuhi aturan-aturan yang ada selama proses konseling kelompok dilaksanakan.
- c) Penjajakan terhadap klien mengenai kesiapan dalam mengikuti konseling dengan lebih menjalin membangun *rapport*.
- d) Setelah tercipta *rapport* maka diajak konseli untuk berikrar agar tetap menjaga kerahasiaan masalah kelompok.
- e) Menanyakan kepada konseli/anggota kelompok tentang kesiapannya.
- f) Penentuan durasi konseling yaitu selama 1 x 45 menit.

3) Tahap kerja (*Performing*)

- a) Konselor menjelaskan Kerahasiaan dalam konseling (kode Etik)
(Konselor menjelaskan bahwa pada proses konseling kelompok ini kita tidak boleh menceritakan kepada siapa pun setiap masalah yang dialami setiap konseli)
- b) Mempersilahkan/memberikan kesempatan pada setiap anggota kelompok menceritakan masalanya.

- c) Setelah semua anggota kelompok menceritakan masalahny, maka diberi kesempatan kepada anggota kelompok siapa yang pertama akan dibahas masalahnya.
 - d) Pembahasan masalah pertama (VR,NV)
 - e) Masalah dibahas sampai tuntas sesuai dengan waktu yang disepakati.
- 4) Tahap terminasi (*Edjourning*)
- a) Konselor mengarahkan siswa untuk menyimpulkan hasil konseling dan merencanakan tindakan tindakan keputusan hingga dapat mencapai perilaku yang diharapkan.
 - b) Konselor bersama anggota kelompok menyimpulkan pembicaraan kelompok.
 - c) Memperkuat komitmen yang sudah disepakati.
 - d) Mengungkapkan kesan setelah pelaksanaan konseling.
 - e) Merumuskan rencana selanjutnya.
(kapan dan dimana akan dilaksanakan konseling kelompok selanjutnya).
 - f) Konselor mempertahankan suasana kebersamaan.
 - g) Konselor menutup kegiatan konseling kelompok dengan doa.

Pertemuan ke 3

Pada pertemuan ini kegiatan yang dilaksanakan adalah tahap 3 yaitu pemberian konseling kelompok sesi II. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 04 April 2016. Adapun langkah-langkahnya sebagai berikut :

- 1) Tahap awal (*Forming*)
 - a) Konselor memulai kegiatan dengan mengucapkan salam (*Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*)
 - b) Konselor membangun *rapport*, Kegiatan pertama adalah konselor memperkenalkan diri setelah itu anggota kelompok secara bergiliran memperkenalkan diri sehingga terjalin hubungan yang baik dengan mengadakan (permainan lawan besar kecil, semut dan gajah). Setelah permainan diulang sampai ada konseli yang salah dan diberikan hukuman menyanyi yang akan menciptakan hubungan yang baik.
 - c) Konselor menjelaskan kegiatan layanan yang dilaksanakan yaitu setelah proses konseling siswa/konseli diharapkan dapat memahami masalah yang dialaminya, memahami masalah yang dialami anggota kelompoknya dan mengambil keputusan sendiri dalam penyelesaian masalah yang dialami siswa (QR, IH, RR, AM, NV, AD, AS, VR).
 - d) Konselor mengajak berdoa sebelum kegiatan layanan dilanjutkan dengan meminta salah seorang dari siswa untuk memimpin doa.
 - e) Konselor mengecek kehadiran siswa dengan melakukan absensi kemudian mengajak siswa untuk berempati apabila ada siswa yang sakit.
 - f) Konselor menjelaskan konsep dasar teknik konseling kelompok mengenai peran-peran setiap anggota kelompok selama proses konseling kelompok dilaksanakan.

- 2) Tahap transisi (*Norming and Storming*)
 - a) Konselor menjelaskan tujuan konseling kelompok yaitu agar konseli saling membantu anggota kelompok dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi oleh anggota kelompok dengan tetap memegang rahasia masing-masing anggota kelompok konseling.
 - b) Konselor menjelaskan peranan anggota kelompok dalam proses konseling kelompok yang dilaksanakan yaitu setiap anggota kelompok harus mematuhi aturan-aturan yang ada selama proses konseling kelompok dilaksanakan.
 - c) Penjajakan terhadap klien mengenai kesiapan dalam mengikuti konseling dengan lebih menjalin/membangun *rapport*.
 - d) Menanyakan kepada klien/anggota kelompok tentang kesiapannya.
 - e) Penentuan durasi konseling yaitu selama 1 x 45 menit.
- 3) Tahap kerja (*Performing*)
 - a) Konselor menjelaskan kerahasiaan dalam konseling (kode Etik).
 - b) Mempersilahkan/memberikan kesempatan pada setiap anggota kelompok menceritakan masalahnya.
 - c) Setelah semua anggota kelompok menceritakan masalahnya, maka diberi kesempatan kepada anggota kelompok siapa yang pertama akan dibahas masalahnya.
 - d) Pembahasan masalah pertama di pertemuan ke 2 (AS)
 - e) Masalah dibahas sampai tuntas sesuai dengan waktu yang disepakati.

- f) Anggota kelompok menginginkan konseling dilanjutkan pembahasan masalah (QR)
- 4) Tahap terminasi (*Edjourning*)
- a) Konselor mengarahkan siswa untuk menyimpulkan hasil konseling/dan merencanakan tindakan keputusan hingga dapat mencapai perilaku yang diharapkan
 - b) Konselor bersama anggota kelompok menyimpulkan pembicaraan kelompok
 - c) Memperkuat komitmen yang sudah disepakati
 - d) Mengungkapkan kesan setelah pelaksanaan konseling
 - e) Merumuskan rencana selanjutnya.
(kapan,dimana akan dilaksanakan konseling kelompok selanjutnya)
Anggota kelompok menginginkan kegiatan dilanjutkan besok hari Rabu di tempat yang sama waktu yang sama.
 - f) Konselor mempertahankan suasana kebersamaan.
 - g) Konselor menutup kegiatan konseling kelompok dengan doa.

Pertemuan ke 4

Pada pertemuan ini kegiatan yang dilaksanakan adalah tahap 4 yaitu pemberian konseling kelompok sesi III. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 12 April 2016. Adapun langkah-langkahnya sebagai berikut :

1) Tahap awal (*Forming*)

- a) Konselor memulai kegiatan dengan mengucapkan salam (*Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*)
- b) Menciptakan *Rapport* menyapa konseli, mengadakan *ice breaking* (permainan sambung kata/berbisik) yang salah dikasi sangsi, kegiatan ini bisa diulang sampai dua kali ataupun tiga kali.
- c) Konselor menjelaskan kegiatan layanan yang dilaksanakan yaitu setelah proses konseling siswa diharapkan dapat memahami masalah yang dialaminya, memahami masalah yang dialami anggota kelompoknya dan mengambil keputusan sendiri dalam penyelesaian masalah yang dialami siswa (QR, IH, RR, AM, NV, AD, AS, VR).
- d) Konselor mengajak berdoa sebelum kegiatan layanan dilanjutkan dengan meminta salah seorang dari siswa untuk memimpin doa.
- e) Konselor mengecek kehadiran siswa dengan melakukan absensi kemudian mengajak siswa untuk berempati apabila ada siswa yang sakit.
- f) Konselor menjelaskan konsep dasar teknik konseling kelompok mengenai peran-peran setiap anggota kelompok selama proses konseling kelompok dilaksanakan.

2) Tahap transisi (*Norming and Storming*)

- a) Konselor menjelaskan tujuan konseling kelompok yaitu untuk saling membantu anggota kelompok dalam menyelesaikan masalah yang

dihadapi oleh anggota kelompok dengan tetap memegang rahasia masing-masing anggota kelompok konseling.

- b) Konselor menjelaskan peranan anggota kelompok dalam proses konseling kelompok yang dilaksanakan yaitu setiap anggota kelompok harus mematuhi aturan-aturan yang ada selama proses konseling kelompok dilaksanakan.
 - c) Penjajakan terhadap konseli mengenai kesiapan dalam mengikuti konseling dengan lebih menjalin/membangun *rapport*.
 - d) Menanyakan kepada konseli/anggota kelompok tentang kesiapannya mengikuti kegiatan konseling kelompok
 - e) Penentuan durasi konseling kelompok yaitu selama 1 x 45 menit.
- 3) Tahap kerja (*Performing*)
- a) Konselor menjelaskan Kerahasiaan dalam konseling (kode Etik).
Pada kegiatan ini konselor menjelaskan kepada konseli bahwa kita tidak boleh cerita yang dibahas pada konseling kelompok.
 - b) Mempersilahkan/memberikan kesempatan pada setiap anggota kelompok menceritakan masalahnya.
 - c) Setelah semua anggota kelompok menceritakan pengalamannya/ada selingan permainan
 - d) Pembahasan masalah siapa lagi yang akan dibahas (IH, RR)
 - e) Masalah dibahas sampai tuntas/sesuai dengan waktu yang disepakati.

f) Anggota kelompok menginginkan konseling dilanjutkan pembahasan masalah (AD)

4) Tahap terminasi (*Edjourning*)

a) Konselor mengarahkan siswa untuk menyimpulkan hasil konseling dan merencanakan tindakan keputusan sehingga dapat mencapai perilaku yang diharapkan.

b) Konselor bersama anggota kelompok menyimpulkan pembicaraan kelompok.

c) Memperkuat komitmen yang sudah disepakati.

d) Mengungkapkan kesan setelah pelaksanaan konseling.

e) Merumuskan rencana selanjutnya.

(kapan,dimana akan dilaksanakan konseling kelompok selanjutnya)

Anggota kelompok menginginkan kegiatan dilanjutkan besok hari Kamis di tempat yang sama waktu yang sama.

f) Konselor mempertahankan suasana kebersamaan.

g) Konselor menutup kegiatan konseling kelompok dengan doa.

h) Konselor mengucapkan terima kasih atas keihlasan anggota untuk tetap dalam suasana kelompok.

i) Konselor membuat janji untuk pertemuan selanjutnya.

Pertemuan ke 5

Pada pertemuan ini kegiatan yang dilaksanakan adalah tahap 5 yaitu pemberian konseling kelompok sesi IV. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 19 April 2016. Adapun langkah-langkahnya sebagai berikut :

- 1) Tahap awal (*Forming*)
 - a) Konselor memulai kegiatan dengan mengucapkan salam (*Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*)
 - b) Menciptakan *rapport*, pada kegiatan ini konselor menyapa siswa dengan ramah, menerima konseli dengan hangat, mengadakan permainan bisik kata/sambung kata.
 - c) Konselor menjelaskan kegiatan layanan yang dilaksanakan yaitu setelah proses konseling siswa diharapkan dapat memahami masalah yang dialaminya, memahami masalah yang dialami anggota kelompoknya dan mengambil keputusan sendiri dalam penyelesaian masalah yang dialami siswa (QR, IH, RR, AM, NV, AD, AS, VR).
 - d) Konselor mengajak berdoa sebelum kegiatan layanan dilanjutkan dengan meminta salah seorang dari siswa untuk memimpin doa.
 - e) Konselor mengecek kehadiran siswa dengan melakukan absensi kemudian mengajak siswa untuk berempati apabila ada siswa yang sakit.
 - f) Konselor menjelaskan konsep dasar teknik konseling kelompok mengenai peran-peran setiap anggota kelompok selama proses konseling kelompok dilaksanakan.

2) Tahap transisi (*Norming and Storming*)

a) Konselor menjelaskan tujuan konseling kelompok yaitu:

Agar siswa/konseli dapat saling membantu anggota kelompok dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi oleh anggota kelompok dengan tetap memegang rahasia masing-masing anggota kelompok konseling.

b) Konselor menjelaskan peranan anggota kelompok dalam proses konseling kelompok yang dilaksanakan yaitu setiap anggota kelompok harus mematuhi aturan-aturan yang ada selama proses konseling kelompok dilaksanakan.

c) Penjajakan terhadap klien mengenai kesiapan dalam mengikuti konseling dengan lebih menjalin/membangun rapport.

d) Menanyakan kepada klien/anggota kelompok tentang kesiapannya.

e) Penentuan durasi konseling yaitu selama 1 x 45 menit.

3) Tahap kerja (*Performing*)

a) Konselor menjelaskan kerahasiaan dalam konseling (kode Etik)

b) Mempersilahkan/memberikan kesempatan pada setiap anggota kelompok menceritakan masalahnya.

c) Setelah semua anggota kelompok menceritakan pengalamannya diberikan selingan permainan

d) Pembahasan masalah siapa lagi yang akan dibahas (AM, AD)

e) Masalah dibahas sampai tuntas/ sesuai dengan waktu yang disepakati.

4) Tahap terminasi (*Edjourning*)

- a) Konselor mengarahkan siswa untuk menyimpulkan hasil konseling dan merencanakan tindakan keputusan hingga dapat mencapai perilaku yang diharapkan.
- b) Konselor/bersama anggota kelompok menyimpulkan pembicaraan kelompok.
- c) Memperkuat komitmen yang sudah disepakati.
- d) Mengungkapkan kesan setelah pelaksanaan konseling.
- e) Merumuskan rencana selanjutnya.

(kapan dan dimana akan dilaksanakan konseling kelompok selanjutnya)

Anggota kelompok menginginkan kegiatan dilanjutkan besok hari Kamis di Tempat yang sama waktu yang sama.
- f) Konselor mempertahankan suasana kebersamaan.
- g) Konselor menutup kegiatan konseling kelompok dengan doa.
- h) Konselor mengucapkan terima kasih atas keihlasan anggota untuk tetap dalam suasana kelompok.

Pertemuan ke 6

Pada pertemuan ini kegiatan yang dilaksanakan yaitu pemberian terminasi/ penutupan. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 26 April 2016. Adapun langkah-langkahnya sebagai berikut :

1) Pendahuluan

- a. Konselor mengucapkan “*Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*” sebelum kegiatan dimulai serta menanyakan kabar siswa pada hari itu.
- b. Penciptaan *rapport* bersama dengan anggota konseling kelompok.
Pada kegiatan ini konselor mengadakan penyambutan dengan hangat pada peserta anggota kelompok, mengadakan permainan.
- c. Konselor menjelaskan kegiatan layanan yang dilaksanakan yaitu diharapkan siswa dapat memahami *self esteem*/ harga diri dan dapat mengisi skala *self esteem* dengan baik.
- d. Konselor mengajak berdoa sebelum kegiatan layanan dilanjutkan dengan menunjuk atau meminta kesediaan salah seorang siswa untuk memimpin doa.
- e. Konselor mengecek kehadiran siswa dengan melakukan absensi, kemudian mengajak siswa untuk berempati apabila ada siswa yang sakit.

2) Inti

- a) Konselor menjelaskan kegiatan yaitu tentang “ Kegiatan *postest self esteem*/ Harga Diri”.
- b) Konselor membagikan *skala self esteem*.
- c) Memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengisi *skala self esteem*.
- d) Memberikan kesempatan kepada siswa bertanya hal-hal yang kurang dimengerti seperti menanyakan apabila ada butir pernyataan yang kurang dimengerti.

- e) Setelah siswa selesai mengisi skala kemudian konselor mengumpul skala *self esteem*.

3) Mengakhiri pertemuan

- a) Konselor mengumumkan jadwal pelaksanaan kegiatan (pemberian *post-test*).
b) Konselor mengucapkan terima kasih atas kesediaannya mengikuti konseling.

Dari hasil observasi selama pelaksanaan teknik analisis yang dilaksanakan dalam empat kali pemberian treatment, diperoleh data sebagai berikut:

Tabel 4.1 Data Hasil Persentase Observasi Penerapan Konseling kelompok

Presentase	Kriteria	Pertemuan			
		I	II	III	IV
80% - 100%	Sangat Tinggi	0	0	0	2
60% - 79%	Tinggi	0	1	3	6
40% - 59%	Sedang	2	4	5	0
20% - 39%	Rendah	4	3	0	0
0% - 19%	Sangat Rendah	2	0	0	0
Jumlah		8	8	8	8

Sumber : Lembar Hasil Observasi

Berdasarkan hasil pengamatan observasi pada pertemuan pertama, 2 siswa yang berada pada kategori sedang, 4 siswa yang pada kategori rendah dan 2 siswa pada kategori sangat rendah. Pada pertemuan kedua, ada 1 siswa yang berada pada kategori tinggi, 4 siswa yang berada pada kategori sedang dan 3 siswa berada pada kategori rendah. Pada pertemuan ketiga, 3 siswa yang berada pada kategori tinggi, 5 siswa berada pada kategori sedang. Pada pertemuan keempat, 6 siswa berada pada

kategori tinggi dan 2 siswa berada pada kategori sangat tinggi. Dalam pertemuan tersebut observasi dilakukan bersama dengan konselor. Berdasarkan hasil yang diperoleh maka setiap pertemuan partisipasi siswa mengalami peningkatan dan memberikan bukti bahwa kegiatan yang dilaksanakan dapat diikuti dengan baik oleh para siswa.

Pelaksanaan observasi dilakukan untuk melihat gambaran siswa mengikuti pelaksanaan konseling kelompok. Aspek perilaku yang diobservasi adalah kemampuan siswa dalam menceritakan kondisi yang menyebabkan dia mengalami *self esteem* yang rendah, mampu berkomunikasi, dapat menerima pendapat, berani mengajukan pertanyaan mengenai hal yang belum dimengerti, berani bertatapan mata, mengikuti kegiatan dengan antusias, mampu mengeluarkan pendapat, berkonsentrasi dan mengikuti kegiatan dengan sukarela. Selama pelaksanaan kegiatan (konseling kelompok dengan konseling kelompok) tersebut, peneliti dibantu oleh konselor untuk mengecek lembar observasi yang telah disediakan.

2. Gambaran Tingkat *Self Esteem* Siswa Sebelum dan Sesudah Penerapan Konseling kelompok

a. Analisis Statistik Deskriptif

Analisis statistik deskriptif dimaksudkan untuk memperoleh gambaran mengenai *self esteem* siswa di SMP Negeri 1 Liriaja Kab. Soppeng pada kelompok eksperimen dari hasil *Pretest* dan *Posttest*.

Guna menggambarkan tingkat *self esteem* siswa sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) dengan menggunakan konseling kelompok terhadap siswa SMP Negeri 1 Liriaja Kab. Soppeng, maka berikut ini akan disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi yang diklasifikasikan dalam 5 (lima) kategori, yaitu : *self esteem* siswa sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah dengan hasil sebagai berikut :

Tabel 4.2 Data Tingkat *Self Esteem* Siswa SMP Negeri 1 Liriaja Kab. Soppeng Sebelum (*Pretest*) dan Sesudah (*Posttest*) Penerapan Konseling kelompok

Interval	Kategori	Pretest		Posttest	
		Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
25 – 50	Tinggi	-	-	8	100 %
0 - 24	Rendah	8	100%	-	-
Jumlah		8		8	

Sumber : Hasil angket kelompok penelitian

Tabel 4.3: Kecenderungan Umum Penelitian Berdasarkan Pedoman Interpretasi Perilaku *Self Esteem* Siswa

Jenis Data	Mean	Interval	Klasifikasi
<i>Pre-Test</i>	17,12	0 - 24	Rendah
<i>Post-Test</i>	31,37	25 - 50	Tinggi

Sumber : Hasil *Pretest* dan *Posttest*

Tabel diatas menunjukkan bahwa tingkat *self esteem* siswa SMP Negeri 1 Liriaja sebelum penerapan konseling kelompok (*pretest*) yaitu responden yang berada dalam kategori sangat tidak sebanyak 8 orang dengan persentasi (100%)

kemudian kategori ya sebanyak 8 responden dengan presentasi (100%). Selanjutnya sesuai dengan nilai rata-rata skor yang diperoleh sebesar 17,12 dimana nilai rata-rata tersebut pada interval 0-24 yang berarti tidak. Hal ini berarti bahwa tingkat *self esteem* siswa SMP Negeri 1 Liriaja berada pada kategori **rendah**.

Sedangkan, setelah penerapan konseling kelompok (*posttest*) sebanyak 4 kali pertemuan, tingkat *self esteem* siswa SMP Negeri 1 Liriaja mengalami peningkatan. Hal ini dapat dilihat dari tingkat *self esteem* siswa yang berada dalam kategori ya sebanyak 8 responden (100%) dan tidak ada responden yang berada pada kategori tidak. Selanjutnya sesuai dengan nilai rata-rata skor yang diperoleh sebesar 31,37 dimana nilai rata-rata tersebut berada pada interval 25-50 yang berarti **tinggi**.

b. Pengujian Hipotesis

1) Uji Normalitas Data

Berdasarkan hasil lampiran perhitungan uji normalitas data, diperoleh nilai signifikansi nilai sig 0,200. Karena signifikansi kedua variabel lebih besar dari 0,05 ($0,05 < \text{Sig} = 0,200$) maka H_0 diterima, dapat dinyatakan bahwa data penelitian berdistribusi normal.

2) Uji Homogenitas data

Kriteria pengujian yaitu dapat dinyatakan homogen jika nilai signifikansi yang diperoleh lebih besar dari 0,05. Berdasarkan hasil perhitungan uji homogenitas, diperoleh nilai sebesar 0,216 atau lebih besar dari 0,05 ($0,05 < \text{Sig} = 0,216$), maka dapat disimpulkan bahwa data tingkat *self esteem* mempunyai varian homogen.

3) Pengujian hipotesis

Untuk menguji hipotesis digunakan analisis statistik inferensial untuk mengetahui penerapan konseling kelompok dalam meningkatkan *self esteem* siswa terhadap 8 orang siswa. Untuk mengetahui penerapan konseling kelompok diajukan hipotesis “Apakah konseling kelompok dapat meningkatkan *self esteem* siswa?”. Terhadap hipotesis tersebut, dapat diketahui melalui analisis uji perbedaan *mean* (uji t), antara *pretest* (sebelum penerapan konseling kelompok) dan *posttest* (setelah penerapan konseling kelompok), dengan membandingkan perbedaan hasil *pretest* dan *posttest* skala *self esteem*.

Untuk pengujian hipotesis, diajukan hipotesis kerja “Ada perbedaan tingkat *self esteem* siswa sebelum dan sesudah penerapan konseling kelompok”. Oleh karena yang diuji adalah hipotesis nihil (H_0), maka terlebih dahulu hipotesis kerja diubah ke dalam hipotesis nihil (nol), sehingga bunyi hipotesis menjadi: “Tidak ada perbedaan tingkat *self esteem* siswa sebelum dan sesudah penerapan konseling kelompok”. Proses analisis data penelitian ini menggunakan bantuan program *Statistic Product for Servis Solution Version 22 (SPSS 22) for window (SPSS 22)*. *Self esteem* berdasarkan probabilitas. Jika probabilitas $< 0,05$ maka H_0 ditolak, dan jika probabilitas $> 0,05$, maka H_0 diterima.

Pengujian hipotesis menggunakan uji t, dengan bantuan analisis SPSS 22 melalui *paired sampel t-test*. Hasil hitung uji t dikemukakan dalam tabel 4.4, sebagai berikut.

Tabel 4.4 Hasil Uji t Tingkat *Self Esteem* Siswa (N = 8)

Mean		t	Signifikan	H _o	H ₁
<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>				
17,1250	31,3750	9,029	0,000	Ditolak	Diterima

Sumber : Hasil Pengolahan Data Skala *Self Esteem*

Berdasarkan hasil penghitungan uji t pada tabel 4.4 diperoleh nilai $t_{hitung} = 9,029$ (df 7, probabilitas = 0,05, atau α 0,05), sementara nilai t_{tabel} (df 7, probabilitas = 0,05, atau α 0,05), diperoleh 1,895. Hasil ini menunjukkan bahwa t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($9,029 > 1,895$). Hal ini berarti bahwa hipotesis yang berbunyi “Tidak ada perbedaan tingkat *self esteem* siswa sebelum dan sesudah penerapan konseling kelompok”, ditolak, sehingga hipotesis kerja (H₁) yang berbunyi “Ada perbedaan tingkat *self esteem* sebelum dan sesudah penerapan konseling kelompok”, diterima. Dengan adanya perbedaan tingkat *self esteem* sebelum dan sesudah penerapan konseling kelompok, dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik analisis ternyata meningkatkan *self esteem* siswa.

B. PEMBAHASAN

Self esteem merupakan kebutuhan mendasar manusia yang sangat kuat yang memberikan kontribusi penting dalam proses kehidupan yang sangat diperlukan untuk perkembangan yang normal dan sehat sehingga memiliki nilai untuk bertahan hidup.

Daradjat (1976:19) mengemukakan bahwa “*Self esteem* adalah kebutuhan dasar remaja”. Setiap remaja ingin merasakan akan kebutuhan tentang keberadaannya yang dapat memberikan perasaan bahwa remaja berhasil, mampu dan berguna. *Self esteem* ini dapat berkembang dengan baik apabila seseorang mendapat penerimaan, penghargaan dan perhatian yang cukup banyak dari orang-orang yang memiliki pengaruh terhadap dirinya. Siswa yang memiliki *self esteem* yang baik, cenderung melihat dirinya sebagai pribadi yang lebih positif dan hal ini tentunya akan mempengaruhi tidak hanya dalam prestasi akademik tetapi juga dalam pergaulan baik di lingkungan keluarga maupun masyarakat. Selain itu Baret dkk (Indisari, 2014) menyatakan bahwa *self esteem* yang positif akan membuat siswa cenderung percaya diri, mudah berteman, bahagia, optimis, memiliki motivasi yang tinggi secara akademis, berani mengambil resiko, bertanggung jawab dan berprestasi. Sebaliknya, munculnya ketidakpercayaan terhadap kemampuan yang dimiliki, perasaan kurang berharga, pesimis dalam menghadapi masalah, tidak senang bila dikritik, merasa terisolasi dan pasif merupakan indikasi *self esteem* yang rendah.

Masalah *self esteem* rendah pada siswa SMP Negeri 1 Liriaja Kab. Soppeng yang memerlukan penanganan sebagai upaya pencegahan. Hasil penelitian terhadap 8 sampel eksperimen pada saat *pretest*, secara umum menunjukkan tingkat *self esteem* berada pada kategori rendah. Hal ini ditandai dengan masih banyaknya siswa yang tidak memiliki kekuasaan terhadap diri, tidak memiliki keberartian dan tidak mampu menerima kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya.

Oleh karena itu maka sangat diperlukan upaya untuk mengendalikan atau mencegah *self esteem* siswa yang rendah tersebut. Salah satu upaya yang dapat digunakan yaitu penerapan konseling kelompok yang merupakan salah satu media atau teknik yang efektif untuk mengatasi permasalahan *self esteem* rendah pada siswa.

Konseling kelompok digunakan untuk mengembangkan kepribadian siswa untuk mengembangkan kemampuan sosial, komunikasi, kepercayaan diri, kepribadian, dan mampu memecahkan masalah yang berlandaskan ilmu dan agama.

Terdapat beberapa alasan penggunaan konseling kelompok dipilih oleh penulis sebagai salah satu cara untuk meningkatkan *self esteem* menurut Hallen (2005) sebagai berikut : 1) Anggota belajar berlatih perilakunya yang baru, 2) Kelompok dapat dipakai untuk belajar mengekspresikan perasaan, perhatian dan pengalaman, 3) Anggota belajar ketrampilan sosial, belajar berhubungan pribadi lebih mendalam, 4) Kesempatan dan menerima di dalam kelompok, 5) Efisiensi dan ekonomis bagi konselor, karena dalam satu waktu tertentu dapat memberikan konseling bagi lebih dari seorang siswa, 6) Kebanyakan masalah berkaitan dengan hubungan antar pribadi dalam lingkungan sosial. Konseling kelompok memberikan lingkungan sosial yang dapat dipakai sebagai sarana memecahkan masalah ini, 7) Kebersamaan dalam kelompok lebih memberika kesempatan untuk mempraktekkan perilaku baru daripada keberduaan pada konseling individual. Dalam kelompok, klien-klien mendapatkan dukungan dan umpan balik yang jujur mengenai perilaku yang dicobanya dari teman-teman sebayanya bukan dari konselor.

8) Konseling kelompok memungkinkan klien-klien memaparkan masalahnya kepada siswa-siswa lain, dan menjajaki penyelesaiannya dengan bantuan perasaan, perhatian dan pengalaman siswa-siswa lain, 9) Dalam memecahkan masalah pribadi maupun antara pribadi dalam konseling kelompok, klien tidak hanya meningkatkan kemampuan memecahkan masalah bersama, tetapi juga belajar keterampilan sosial dalam pemecahan ini, 10) Dalam konseling kelompok klien-klien tidak hanya memecahkan masalah masing-masing tetapi juga masalah orang lain. Memberikan tanggapan terhadap masalah orang lain, dapat mengalihkan pusat perhatian dari masalahnya sendiri, 11) Di dalam kelompok, anggota akan saling menolong, menerima, berempati dengan tulus. Keadaan ini, membutuhkan suasana yang positif antara anggota, sehingga mereka akan merasa diterima, dimengerti, dan menambah rasa positif dalam diri mereka. Semua itu dapat terwujud apabila dinamika kelompok tumbuh dengan baik, karena dinamika kelompok mencerminkan suasana kehidupan nyata yang terjadi dan di jumpai dan merupakan kekuatan yang mendorong kehidupan kelompok.

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh data hasil yang berbeda-beda dari setiap sesi. Pada sesi pertama seluruh siswa diberikan kesempatan untuk menceritakan masalah yang dimilikinya terkait dengan *self esteem* siswa, kemudian berdasarkan kesepakatan dari anggota kelompok maka disetujui untuk membahas atau menyelesaikan masalah VR dan NV pada sesi pertama ini. Berbagai kendala tentu ditemui dalam proses konseling, hal ini tergambar dari hasil observasi yang ada, memperlihatkan bahwa dari 8 orang siswa sebagai sampel, 2 orang diantaranya masih

berada dalam kategori sangat rendah dalam mengikuti konseling kelompok ini dan ada 4 orang siswa yang berada pada kategori rendah.

Pada sesi kedua sesuai dengan kesepakatan dari anggota kelompok maka disepakati untuk menyelesaikan masalah dari AS dan QR. Perubahan-perubahan yang positif mulai diperlihatkan oleh siswa seperti beberapa orang siswa mulai dapat berkomunikasi dengan teman kelompoknya tanpa memilih-milih, siswa mulai berani mengajukan pertanyaan dan siswa mampu untuk mengeluarkan pendapatnya. Hal ini semakin diperkuat dengan hasil observasi yang ada pada sesi kedua ini, dari 8 orang siswa, salah seorang diantaranya sudah berada pada kategori tinggi, 4 orang berada pada kategori sedang dan 3 orang berada pada kategori rendah dalam mengikuti kegiatan konseling kelompok dengan konseling kelompok ini.

Sesi ketiga dimulai dengan lebih baik karena sebagian besar siswa telah terlatih dalam menerapkan konseling kelompok. Sesi kali ini digunakan untuk menyelesaikan masalah IH dan RR yang masih terkait dengan masalah *self esteem*. Pada sesi ketiga ini perubahan-perubahan yang signifikan mulai terlihat dari siswa, seperti siswa mampu menceritakan kondisi-kondisi yang menyebabkan dia mengalami *self esteem* yang rendah dengan lebih detail serta siswa mampu berkonsentrasi mengerjakan intruksi yang diberikan oleh peneliti. Hasil observasi memperlihatkan hal yang sama, di mana pada sesi ketiga ini 5 orang siswa telah berada pada kategori sedang dan 3 orang lainnya berada pada kategori tinggi. Artinya, dari 8 orang sampel yang ada tidak ada lagi sampel yang berada pada kategori sangat rendah dan rendah dalam proses mengikuti konseling dengan konseling kelompok ini.

Sesi terakhir dari penerapan konseling kelompok ini diakhiri pada sesi keempat berselang sepekan setelah sesi ketiga. Pada sesi ini, masalah yang diselesaikan adalah AM dan AD, keterampilan siswa dalam menerapkan konseling kelompok ini semakin baik, hal ini terlihat dari hampir seluruh siswa berani mengajukan pertanyaan apabila ada hal-hal yang kurang dimahi. Selain itu kemampuan-kemampuan lain seperti kemampuan berkomunikasi dengan baik, menerima pendapat, mengikuti kegiatan dengan antusias, kemampuan mengeluarkan pendapat dan berkonsentrasi mengerjakan instruksi yang diberikan berhasil dilaksanakan oleh siswa dengan baik. Hal ini semakin diperkuat dengan hasil observasi pada siswa yang memperlihatkan bahwa diantara 8 orang siswa, 6 orang diantaranya telah berada pada kategori tinggi dan 2 orang lainnya berada pada kategori sangat tinggi. Sehingga sudah tidak ada lagi siswa yang berada pada kategori sedang, rendah apalagi sangat rendah.

Pelaksanaan konseling kelompok sudah tentu mengalami banyak hambatan. Mulai dari siswa yang masih merasa malu-malu untuk berbicara, merasa kurang percaya dengan anggota kelompok hingga merasa tidak perlu untuk menceritakan masalahnya. Namun, hal tersebut tidaklah menjadi hambatan yang membuat penelitian ini menemui jalan buntu, tetapi menjadi pelecute bagi peneliti untuk lebih memperbaiki dan belajar dalam pelaksanaan teknik konseling ini.

Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif, diperoleh bahwa pada hakekatnya ada perubahan *self esteem* siswa pada sampel eksperimen karena telah diberikan perlakuan berupa penerapan konseling kelompok. Hal ini dibuktikan

dengan pengkajian hipotesis yang menunjukkan penerapan konseling kelompok dapat meningkatkan *self esteem* siswa SMP Negeri 1 Liriaja Kab. Soppeng.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisa data dan pembahasan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Pelaksanaan konseling kelompok dalam meningkatkan *self esteem* siswa dilaksanakan sesuai dengan prosedur yang sudah dirancang melalui 4 tahap konseling kelompok yaitu tahap pembetulan, tahap peralihan dengan penentuan masalah yang diangkat, tahap kegiatan dengan pembagian peran (penentuan ego anak, ego orang tua dan ego dewasa) dilanjutkan dengan proses konseling dan ditutup dengan tahap terakhir.
2. *Self esteem* siswa sebelum penerapan konseling kelompok, berada pada kategori rendah. Namun setelah penerapan konseling kelompok, *self esteem* siswa berada pada kategori tinggi. Hal tersebut dikarenakan dengan penerapan konseling kelompok yang dapat menekankan pada aspek-aspek kognitif rasional behavioral dan berorientasi kepada peningkatan kesadaran sehingga klien akan mampu membuat putusan-putusan baru dan mengubah cara hidupnya keliru.
3. Penerapan konseling kelompok meningkatkan *self esteem* siswa. Artinya siswa yang diberikan konseling kelompok menunjukkan peningkatan tingkat *self esteem*

siswa SMP Negeri 1 Liliraja Kab. Soppeng.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang diambil maka penulis menyarankan kepada:

1. Guru pembimbing, hendaknya aktif mensosialisasikan dan menerapkan konseling kelompok untuk meningkatkan *self esteem* siswa SMP Negeri 1 Liliraja Kabupaten Soppeng.
2. Siswa kiranya dapat memanfaatkan guru-guru pembimbing di sekolah guna mengatasi berbagai permasalahan yang dialami, terutama yang berkaitan dengan masalah *self esteem* siswa.
3. Kepada rekan-rekan mahasiswa di PPs UNM Prodi Bimbingan dan Konseling, agar dapat mengembangkan konseling kelompok pada permasalahan-permasalahan yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Abimanyu, S. 1983. *Teknik Pemahaman Individu (Teknik Nontesting)*. Makassar: FIP UNM.
- Azwar, S. 2004. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Berg, B. 2007. *Qualitative Research Methods for The Social Sciences*. New York: Pearson.
- Beritanet. 2015. *Waspadai Mental Narsis Tersembunyi* (Online), (<http://www.beritanet.com/Technology/Web-Development/Waspadai-MentalNarsis-Tersembunyi.html>, Diakses 25 November 2015).
- Berne, E. 1962. *Games People Play*. California: Harper & Row Publisher.
- Branden, N. 1981. *The Psychology of Self Esteem*. Toronto, New York, London, Sydney: Bantam Books.
- _____. 1992. *The Power of Self Esteem*. Florida: Health Communications Inc. Deerfield Beach.
- Buss. 1973. *Psychology Men in Perspective*. New York: John Wiley and Sons Inc.
- _____. 1995. Arnold H. 1995. *Personality, Temperament. Social Behavior and The Self*. Boston: Allyn and Bacon.
- Burns, R.B. 1993. *Konsep Diri: Teori, Pengetahuan, Perkembangan dan Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Coopersmith, S. 1967. *The Antecedent of Self Esteem*. San Fransisco: W.H. freeman & Company.
- Corey, G. 2008. *Theory and Practice of Group Counseling*. United States of America: The Thomson Corporation.
- _____. 2009. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Creswell, John W. 1994. *Research Design. Quantitative & Qualitative Approaches*. New Jersey: Sage Publications, Inc.

- Daradjat, Z. 1976. *Kesehatan Mental*. Jakarta: Gunung Agung.
- Feist, J & J. Feist, G. 2008. *Theories of Personality (Terjemahan)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. Teori dan Teknik Konseling. Jakarta: Indeks.
- Hackney, Hand Cormier, S. 2009. *The Professional Counselor A Process Guide To Helping*. Ohio : New Jersey Cumbus: Upper Saddle . Sutrisno
- Hadi, Sutrisno. 2004. *Statistika Jilid 3*. Yogyakarta: Andi.
- Hallen A. 2005. *Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Quantum Teaching.
- Handayani, Westri. 2003. Harga Diri Siswa terhadap Kemampuan Mengatasi Stress Siswa. *Skripsi*. Tidak Diterbitkan. Bandung: PPB FIP UPI.
- Hasanah, Qomarul. 2016. Penggunaan Layanan Konseling Kelompok untuk Meningkatkan *Self Esteem* pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Manggala tahun pelajaran 2015/2016. *Skripsi*. Bandar Lampung: FIP BK Uiversitas Lampung.
- Hidayanti, Nur Asih. 2007. Keefektifan Layanan Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Kemampuan Siswa dalam Pengambilan Keputusan Pemilihan Jurusan. *Skripsi*. Tidak diterbitkan. Semarang: Fakultas Ilmu Pendidikan Semarang UNS.
- Hough, M. 2001. *Group Skill and Theory*. London: Hodder & Stoughton a Member Headline group.
- Indisari, Saskia Rosita, Indrasari, Stephanie Y., Prasetyawati Wuri. 2014. Makalah: *Program Intervensi Strategi Kognitif Perilaku untuk Meningkatkan Self Esteem Remaja*. Program Studi Psikologi Pendidikan, Universitas Indonesia, (Online), ([http://www.academia.edu/8748727/Strategi Kognitif Perilaku untuk Meningkatkan Self Esteem Remaja](http://www.academia.edu/8748727/Strategi_Kognitif_Perilaku_untuk_Meningkatkan_Self_Esteem_Remaja), Diakses 14 Januari 2015).
- Jacobs, E. E., Harvill, R.L., and Masson, R. L. 1994. *Group Counseling: Strategies and Skills*. California: Brooks/Col. Jakarta : Erlangga.
- Jeanne.E.O.2002 Pendidikan psikologi (Membantu Siswa Tumbuh dan berkembang) jilid 2
- Linda, 1997. *Teaching Sport Concepts and Skill. Tactical Game Approach*. London: Champain Human Kineties.

- Mc Dougall. 1962. *An Introduction to Social Psychology, (red.ed)*. Boston, MA: John W. Luce & Co.
- Moleong, L. J. 2014. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Muro, J. J & Kottman, T. 1995. *Guidance and Counseling in The Elementry and Middle Schools*. Iowa: Brown & Benchmark Publisher.
- Natawidjaja, R. 2009. *Konseling Kelompok Konsep Dasar dan Pendekatan*. Bandung: Rizki Press.
- Nelson-Jones, R. 1995. *Counseling and Personality Theory and Practice*. Singapore: South Wind Production.
- Prayitno. 1995. *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Prayitno. 2001. *Panduan Kegiatan Pengawasan Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Prayitno & Amti E. 2013. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Rahmania & Ika Yuniar. 2012. Hubungan antara *Self Esteem* dengan Kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder* pada Remaja Putri. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*. Vol.1 No. 02, 1-8.
- Rusmana, Nandang. 2009. *Bimbingan dan Konseling Kelompok di Sekolah (Metode, Teknik dan Aplikasi)*. Bandung: Rizqi Press.
- Santrock, John W. 2011. *Adolescence*. Jakarta: Penerbit Erlangga
- Sunarty, Kustiah. 2014. Implementasi Model Pola Asuh Orang Tua untuk Meningkatkan Kemandirian Anak. *Disertasi*. Tidak Diterbitkan. Makassar: Universitas Negeri Makassar.
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan HRD)*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Sukardi, Dewa Ketut. 2000. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Walgito, Bimo. 1985. *Pengantar Umum Psikologi*. Yogyakarta: Yayasan Penerbit UGM.
- Willis, Sofyan S. 2007. *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Bandung: Alfa Beta. Artikel.
- Wibowo, Mungin Edi. 2005. *Konseling Kelompok Perkembangan*. Semarang: UNNES Press.
- Winkel. 2013. *Edisi ke13. Bimbingan dan Konseling (Di Institusi Pendidikan)*. Yogyakarta. Media Abadi.
- Wikipedia. 2015. *Self Esteem* (Online), (<http://en.wikipedia.org/wiki/Self-esteem.html>, Diakses 28 Oktober 2015)