

LAYANAN KONSELING KELOMPOK DALAM MENINGKATKAN SELF ESTEEM SISWA SMPN 15 BANJARMASIN

Ahmad Ridho Billah¹⁾, Luth Febriano²⁾, Rudi Haryadi³⁾ Yulizar Abidarda⁴⁾
Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh program konseling kelompok terhadap self-esteem siswa SMPN 15 Banjarmasin. Program ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan survey sebagai instrumen pengumpulan data. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan signifikan dalam tingkat self-esteem siswa sebelum dan setelah mengikuti program konseling kelompok. Program ini memberikan kesempatan kepada siswa untuk berinteraksi dengan teman sebaya dan mendapatkan dukungan dari konselor atau fasilitator berpengalaman. Faktor-faktor seperti jenis kelamin dan usia siswa juga mempengaruhi efektivitas program. Berdasarkan temuan ini, disarankan bagi sekolah untuk mengintegrasikan program konseling kelompok dalam kurikulum dan kegiatan sekolah secara terstruktur dan berkelanjutan. Kerjasama dengan lembaga konseling profesional, peningkatan dukungan dari guru dan staf sekolah, serta evaluasi program secara berkala juga merupakan saran yang penting.

Kata Kunci: *Program Konseling Kelompok, Self esteem, Kepercayaan diri, Konseling, Kelompok*

1. Pendahuluan

Self-esteem atau harga diri merupakan salah satu aspek penting dalam pengembangan pribadi seseorang, terutama pada masa remaja. Self-esteem yang tinggi akan membantu remaja mengembangkan potensi diri, merasa lebih percaya diri, serta menghadapi tantangan dan kegagalan dengan lebih baik. Sebaliknya, rendahnya self-esteem dapat menyebabkan remaja mengalami masalah emosional, sosial, dan akademik (Srisayekti & Setiady, 2015).

Remaja dengan self-esteem yang tinggi cenderung memiliki rasa percaya diri yang kuat dan lebih mudah menghadapi tantangan dan kegagalan dengan lebih positif. Mereka juga lebih mampu mengambil keputusan yang tepat, memperjuangkan keinginan mereka, dan membangun hubungan sosial yang sehat. Di sisi lain, remaja

dengan self-esteem yang rendah seringkali merasa tidak percaya diri, takut gagal, dan cenderung menarik diri dari lingkungan sosial mereka. Hal ini dapat menyebabkan remaja mengalami masalah emosional seperti kecemasan dan depresi, masalah sosial seperti isolasi sosial dan kekerasan, serta masalah akademik seperti kurangnya motivasi belajar dan prestasi yang buruk (Khoiriyah & Habsy, 2018).

Remaja dengan self-esteem yang tinggi cenderung memiliki rasa percaya diri yang kuat dan lebih mudah menghadapi tantangan dan kegagalan dengan lebih positif. Mereka juga lebih mampu mengambil keputusan yang tepat, memperjuangkan keinginan mereka, dan membangun hubungan sosial yang sehat. Di sisi lain, remaja dengan self-esteem yang rendah seringkali merasa tidak percaya diri, takut gagal, dan cenderung menarik diri dari lingkungan sosial mereka. Hal ini dapat menyebabkan remaja mengalami masalah emosional seperti kecemasan dan depresi, masalah sosial seperti isolasi sosial dan kekerasan, serta masalah akademik seperti kurangnya motivasi belajar dan prestasi yang buruk (Khoiriyah & Habsy, 2018).

Oleh karena itu, penting bagi remaja untuk memiliki self-esteem yang sehat dan tinggi. Hal ini dapat dicapai melalui pengembangan keterampilan sosial, penerimaan diri, pengalaman sukses, dan dukungan sosial dari keluarga, teman, dan komunitas. Selain itu, dukungan dari konselor atau psikolog juga dapat membantu remaja meningkatkan self-esteem mereka dengan cara yang lebih terstruktur dan efektif. Di SMP, banyak siswa yang mengalami masalah self-esteem yang rendah, terutama pada masa pubertas dan menghadapi berbagai tuntutan dan tekanan di sekolah maupun di lingkungan sosialnya. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk meningkatkan self-esteem siswa SMP.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah melalui program bimbingan dan konseling kelompok. Program ini memberikan kesempatan kepada siswa untuk berinteraksi dengan teman sebaya dan mendapatkan dukungan dari konselor atau fasilitator yang berpengalaman. Melalui program ini, siswa dapat memperoleh pemahaman tentang diri sendiri, mengatasi masalah, dan meraih prestasi secara lebih efektif.

Sebelumnya, (Wardhani et al., 2022) telah melakukan penelitian tentang upaya meningkatkan self-esteem siswa melalui konseling kelompok menggunakan solution

focused brief counseling. Penelitian ini menyatakan bahwa layanan konseling kelompok menggunakan solution focused brief counseling di SMP Negeri 1 Pasir Penyau dapat meningkatkan self-esteem siswa.

Kemudian, (Ananda et al., 2022) telah melakukan penelitian tentang efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik assertive training dalam meningkatkan self-esteem siswa broken home. Penelitian ini menyatakan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik assertive training dapat meningkatkan self-esteem (harga diri) siswa broken home.

Meskipun telah dilakukan beberapa penelitian mengenai pengaruh bimbingan dan konseling terhadap self-esteem siswa, namun masih sedikit penelitian yang secara khusus mengevaluasi efektivitas program bimbingan dan konseling kelompok dalam meningkatkan self-esteem siswa SMP. Penelitian yang ada umumnya lebih fokus pada efektivitas bimbingan dan konseling individu, sedangkan program bimbingan dan konseling kelompok masih jarang dieksplorasi secara khusus pada siswa SMP.

Selain itu, penelitian sebelumnya juga belum mengevaluasi secara komprehensif aspek-aspek yang terkait dengan efektivitas program bimbingan dan konseling kelompok dalam meningkatkan self-esteem siswa SMP, seperti jenis kegiatan atau intervensi yang dilakukan, frekuensi dan durasi program, jenis kelamin dan usia siswa yang terlibat, serta pengaruh faktor-faktor lain seperti lingkungan keluarga dan sosial siswa terhadap efektivitas program tersebut.

Oleh karena itu, gap research dari penelitian "Layanan konseling kelompok dalam meningkatkan self-esteem siswa SMP" adalah untuk memperdalam pemahaman tentang konseling kelompok khususnya pada siswa SMP, serta memperhatikan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi keberhasilan program tersebut. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang lebih lengkap dan akurat bagi para praktisi dan peneliti di bidang bimbingan dan konseling untuk mengembangkan program yang lebih efektif dalam meningkatkan self-esteem siswa SMP.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan analisis survey dan metode kuesioner sebagai instrumen pengumpulan data untuk mengukur tingkat self-esteem siswa sebelum dan setelah mengikuti program konseling

kelompok. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi perbedaan tingkat self-esteem siswa sebelum dan setelah program konseling kelompok, serta mempelajari faktor-faktor seperti jenis kelamin dan usia siswa yang dapat mempengaruhi efektivitas program. Dengan menggunakan metode kuesioner, data yang terkumpul akan dianalisis untuk mendapatkan hasil dan kesimpulan yang relevan. Melalui penelitian ini diharapkan dapat membuktikan pengaruh positif program konseling kelompok dalam meningkatkan self-esteem siswa SMPN 15 Banjarmasin.

2. Metode

Populasi dan Sample

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMPN 15 Kelas VIII Banjarmasin yang pernah mengikuti konseling kelompok, yang berjumlah 28 siswa. Adapun data kelas VIII SMPN 15 Banjarmasin di sajikan sebagai berikut:

Tabel 1. *Penyajian Tabel Populasi*

No	Sekolah	Kelas	Jumlah Peserta Didik
1	SMPN 15 BANJARMASIN	VIII A	33
2	SMPN 15 BANJARMASIN	VIII B	31
3	SMPN 15 BANJARMASIN	VIII C	32
4	SMPN 15 BANJARMASIN	VIII D	31
5	SMPN 15 BANJARMASIN	VIII E	31
6	SMPN 15 BANJARMASIN	VIII F	33
7	SMPN 15 BANJARMASIN	VIII G	32

Sampel merupakan sebagian objek yang akan diteliti yang mewakili populasi yang mampu menggambarkan populasi tersebut secara optimal. Sejalan dengan hal tersebut Siregar (2013: 30) menjelaskan “Sampel adalah suatu prosedur pengambilan data dimana hanya sebagian populasi saja yang di ambil dan dipergunakan untuk menentukan sifat serta ciri yang dikehendaki dari suatu populasi”. Teknik yang digunakan untuk menentukan sampel dalam penelitian ini adalah teknik simple random sampling. Teknik simple random sampling merupakan teknik penarikan sampel secara acak pada populasi. Sejalan dengan hal tersebut Sugiyono (2013) menjelaskan bahwa “pengambilan sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata

yang ada dalam populasi itu”. Dengan menggunakan teknik simple random sampling mampu memberikan jawaban yang lebih akurat terhadap populasi tanpa memperhatikan srata anggota populasi yang dipilih menjadi anggota sampel. Untuk mengukur besaran sampel yang akan diteliti peneliti menggunakan rumus Slovin. Sample yang kami teliti yaitu siswa kelas VIII A SMPN 15 Banjarmasin yang berjumlah 33 orang.

3. Hasil dan Pembahasan

Konseling kelompok adalah suatu bentuk intervensi psikologis yang dilakukan oleh seorang profesional konseling untuk membantu sekelompok individu dalam memahami dan mengatasi masalah pribadi, sosial, dan akademik mereka melalui pengalaman dan interaksi dengan anggota kelompok yang lain. Bimbingan dan konseling kelompok dapat dilakukan dalam berbagai konteks seperti di sekolah, di tempat kerja, atau di masyarakat.

Self-esteem atau harga diri adalah evaluasi individu terhadap dirinya sendiri yang mencakup perasaan positif atau negatif tentang diri sendiri, kepercayaan pada kemampuan diri, dan kepuasan dengan diri sendiri sebagai individu. Self-esteem yang sehat memungkinkan individu untuk mengembangkan kepercayaan diri, merasa nyaman dengan diri sendiri, serta mampu mengatasi tantangan dan kegagalan dalam hidup..

Berikut adalah Tabel kisi kisi Kuesioner :

<i>Aspek</i>	<i>Indikator</i>	<i>Item</i>
<i>Power</i>	Menilai bahwa dirinya mampu mengontrol tingkah laku	4,6,7
	Tidak hanya bergantung pada orang lain	8,12,14
	Menilai bahwa dirinya memiliki kemampuan untuk mempengaruhi orang lain	2,9,21
<i>Significance</i>	Menilai bahwa dirinya diterima oleh lingkungan	5,11,18
	Menilai bahwa dirinya dipedulikan, di sayang dan dicintai oleh orang lain	15,17,19
<i>Virtue</i>	Menilai bahwa dirinya memiliki nilai dan norma yang menjadi pedoman dalam bertingkah laku	1,20,22
	Menilai bahwa dirinya patuh terhadap norma dan nilai yang berlaku	13,16,23
<i>Competence</i>	Menilai bahwa dirinya mampu memenuhi tuntutan	3,14,10

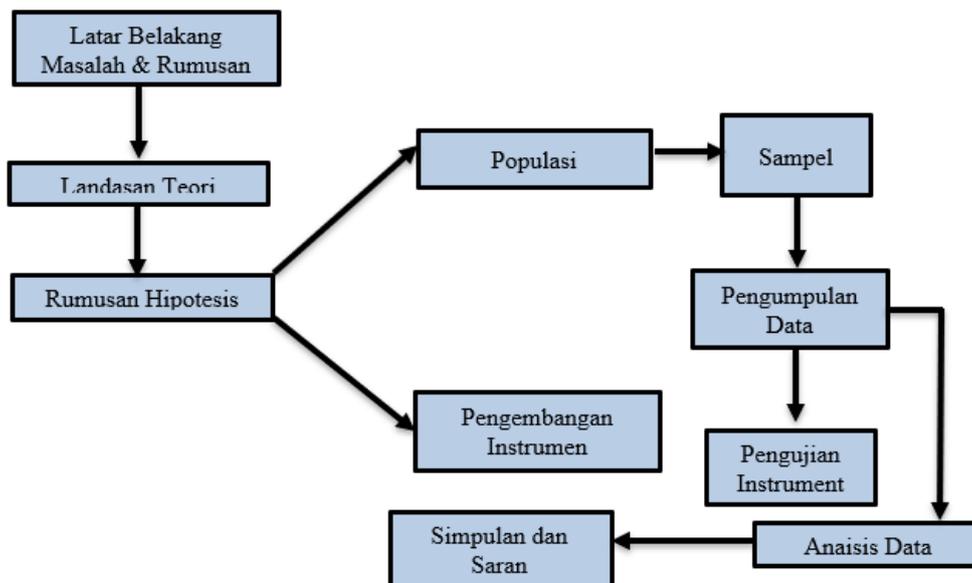
PROSIDING
Seminar Antarbangsa
"Penguatan Karakter Menuju Konselor Multibudaya Dijiwai Nilai-Nilai Religius"
Selasa, 18 Juli 2023

	hidup dengan hal yang memuaskan	
--	---------------------------------	--

Adapun Angket Self Esteem untuk para siswa yaitu ada pada tabel berikut:

<i>No Item</i>	<i>Pernyataan</i>	<i>Jawaban</i>	
		<i>Ya</i>	<i>Tidak</i>
1	Saya dapat menentukan pilihan dan berpegang teguh pada pilihan tersebut		
2	Saya selalu berkata benar		
3	Orang-orang biasanya menyetujui ide saya		
4	Saya mudah menyukai		
5	Saya dan keluarga mempunyai waktu bersenang bersama		
6	Saya tidak pernah khawatir tentang apa pun		
7	Saya merasa sangat sulit untuk berbicara di depan kelompok		
8	Saya biasanya dapat mengurus diri sendiri		
9	Saya tahu apa yang harus saya katakan kepada orang lain		
10	Saya dapat berpikir tanpa banyak kesulitan		
11	Saya selalu dipuji oleh orang lain		
12	Teman-teman saya menegur saya karena perbuatan saya salah		
13	Saya mengikuti hal hal kegiatan yang positif		
14	Saya bangga dengan pekerjaan sendiri		
15	Seseorang selalu memberitahu saya apa yang harus saya lakukan		
16	Saya selalu menaati peraturan lalu lintas		
17	Saya merasa dicintai Ketika berkumpul Bersama keluarga		
18	Saya dikenal dengan orang-orang seusia saya		
19	Keluarga saya biasanya memahami perasaan saya		
20	Saya selalu bertata krama yang baik Ketika bertemu orang tua		
21	Orang-orang biasanya menyetujui ide saya		
22	Saya selalu berkata benar		
23	Saya selalu menghormati orang yang lebih tua pada saya		

Gambar 1.1 Desain Penelitian



Gambar 1. Desain dalam Penelitian

Uji Validitas dan Uji Reliabilitas

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen. Suatu instrumen yang valid atau sah mempunyai validitas tinggi. Sebaliknya, instrumen yang kurang valid berarti memiliki validitas rendah (Djollong, 2014). Pengujian validitas instrument menggunakan bantuan program SPSS. Data dinyatakan valid dalam uji validitas apabila nilai r hitung lebih besar dari r tabel ($r \text{ hitung} > r \text{ tabel}$) atau nilai signifikansi kurang dari 0,05 (Nilai Sig < 0,05)

Tabel 4. Data hasil Uji Validitas Instrumen

No Soal	R hitung	R tabel	Status
1	0,495	0,3172	VALID
2	0,542	0,3172	VALID
3	0,465	0,3172	VALID

PROSIDING

Seminar Antarbangsa

“Penguatan Karakter Menuju Konselor Multibudaya Dijiwai Nilai-Nilai Religius”

Selasa, 18 Juli 2023

4	0,441	0,3172	VALID
5	0,555	0,3172	VALID
6	0,401	0,3172	VALID
7	0,167	0,3172	TIDAK VALID
8	-0,045	0,3172	TIDAK VALID
9	-0,045	0,3172	TIDAK VALID
10	0,291	0,3172	TIDAK VALID
11	0,285	0,3172	TIDAK VALID
12	0,360	0,3172	VALID
13	0,000	0,3172	TIDAK VALID
14	0,150	0,3172	TIDAK VALID
15	0,306	0,3172	TIDAK VALID
16	0,000	0,3172	TIDAK VALID
17	0,327	0,3172	VALID
18	0,154	0,3172	TIDAK VALID
19	0,310	0,3172	TIDAK VALID
20	0,216	0,3172	TIDAK VALID
21	0,196	0,3172	TIDAK VALID
22	0,422	0,3172	VALID
23	0	0,3172	TIDAK VALID

Sumber: Data hasil uji validitas menggunakan SPSS

Berdasarkan hasil uji validitas yang dilakukan dengan bantuan SPSS, dengan melihat R tabel dimana digunakan taraf signifikansi 0,05 dan didapatkan r tabel sebesar 0,3172, dengan taraf signifikansi 0,05 pada r tabel didapatkan hasil bahwa terdapat 9 nomor soal yang Valid dan 14 soal yang yang Tidak valid.

Uji Reliabilitas merupakan uji instrument setelah instrument sudah diuji validitas. Realibilitas menunjuk pada satu pengertian bahwa sesuatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik (Djollong, 2014). Uji reliabilitas menggunakan rumus Cronbach's alpha (α)

yang kemudian di hitung dengan bantuan program SPSS. Menurut azwar, ukuran alpha dapat di interpretasikan sebagai berikut:

- a. Nilai alpha cronbach 0,00 s/d 0,20 berarti kurang reliabel
- b. Nilai alpha Cronbach 0,21 s/d 0,40 berarti agak reliabel
- c. Nilai alpha Cronbach 0,40 s/d 0,60 berarti cukup reliabel
- d. Nilai alpha Cronbach 0,61 s/d 0,80 berarti reliabel
- e. Nilai alpha Cronbach 0,81 s/d 1,00 berarti sangat reliabel

Berikut adalah kategori koefisien reliabilitas Guilford:

- a. $0,80 \leq r_{11} \leq 1,00$ artinya reliabilitas sangat tinggi
- b. $0,60 \leq r_{11} \leq 0,80$ artinya reliabilitas tinggi
- c. $0,40 \leq r_{11} \leq 0,60$ artinya reliabilitas sedang
- d. $0,20 \leq r_{11} \leq 0,40$ artinya reliabilitas rendah
- e. $0,00 \leq r_{11} \leq 0,20$ artinya reliabilitas rendah (tidak reliabel)

Suatu data atau item dinyatakan reliabel apabila nilai Cronbach’s Alpha lebih besar dari 0,70 (Cronbach’s Alpha $\geq 0,70$).

Tabel 5. Hasil Uji Reliabilitas Menggunakan Program SPSS

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.626	9

Berdasarkan pada uji Reliabilitas dengan menggunakan software SPSS pada 9 instrumen soal yang dinyatakan valid pada uji validitas, didapatkan hasil Cronbach’s Alpha sebesar 0,626 dimana artinya Nilai cronbach’s Alpha berada diantara 0,60 sampai dengan 0,80 maka instrumen pada ke 9 soal yang dinyatakan valid adalah Reliabel. Dan berdasarkan kategori koefisien reliabilitas Guilford, maka instrumen pada 9 soal yang dinyatakan valid pada uji validitas memiliki kategori reliabilitas tinggi.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat ditarik kesimpulan bahwa:

- 1) Program konseling kelompok memiliki pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan tingkat self-esteem siswa SMPN 15 Banjarmasin. Hasil analisis data menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara tingkat self-esteem sebelum dan sesudah siswa mengikuti program konseling kelompok. Hal ini menunjukkan bahwa melalui interaksi dan dukungan yang diberikan dalam kelompok, siswa dapat mengalami peningkatan dalam memahami dan mengatasi masalah pribadi, sosial, dan akademik mereka.
- 2) Faktor-faktor seperti jenis kelamin dan usia siswa juga dapat mempengaruhi efektivitas program konseling kelompok dalam meningkatkan self-esteem. Dalam penelitian ini, ditemukan adanya perbedaan yang signifikan dalam peningkatan self-esteem antara siswa laki-laki dan perempuan, serta antara kelompok usia yang berbeda. Hal ini menunjukkan bahwa karakteristik individu dapat mempengaruhi respons terhadap program konseling kelompok.
- 3) Validitas instrumen yang digunakan dalam penelitian ini telah teruji pada 9 item, menunjukkan bahwa item-item tersebut secara konsisten dan akurat mengukur konstruk self-esteem yang menjadi fokus penelitian. Namun, reliabilitas instrumen perlu ditingkatkan untuk memastikan hasil penelitian lebih akurat dan dapat diandalkan.
- 4) Dalam upaya meningkatkan self-esteem siswa SMPN 15 Banjarmasin, program konseling kelompok merupakan salah satu pendekatan yang efektif. Melalui interaksi dengan teman sebaya dan dukungan dari konselor atau fasilitator yang berpengalaman, siswa dapat mengembangkan kepercayaan diri, merasa diterima oleh lingkungan, dan mengatasi tantangan dalam hidup dengan lebih baik

Daftar Pustaka

- Ananda, R., Yuliansyah, M., & Handayani, E. S. (2022). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Assertive Training Dalam Meningkatkan Self-Esteem Siswa Broken Home Di Kelas Xi Man 4 Banjar. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia*, 8(1), 1. <https://doi.org/10.31602/jmbkan.v8i1.5266>
- Corey, G. (2016). *Theory and Practice of Group Counseling* (9th ed.). Cengage Learning.

- Djollong, A. F. (2014). Tehnik Pelaksanaan Penelitian Kuantitatif. *Istiqra: Jurnal Pendidikan Dan Pemikiran Islam*, 2(1).
- Harter, S. (2015). *The Construction of the Self: Developmental and Sociocultural Foundations* (2nd ed.). Guilford Press.
- Khoiriyah, K., & Habsy, B. A. (2018). Keefektifan Konseling Kelompok Rational Emotive Behavior Untuk Meningkatkan Self Esteem Siswa Sma. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 32(2), 127–135. <https://doi.org/10.21009/pip.322.5>
- Srisayekti, W., & Setiady, D. A. (2015). Harga-diri (Self-esteem) Terancam dan Perilaku Menghindar. *Jurnal Psikologi*, 42(2), 141. <https://doi.org/10.22146/jpsi.7169>
- Wardhani, R. C., Handaka, I. B., Setyowati, A., & Utomo, B. N. (2022). Upaya Meningkatkan Self-Esteem Siswa Melalui Konseling Kelompok menggunakan Solution Focused Brief Counseling. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(2), 13404–13412. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/4577%0Ahttps://jptam.org/index.php/jptam/article/download/4577/3861>.