

# STRATEGI LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING UNTUK MENINGKATKAN *SELF ESTEEM*

Nadia Mardhatillah  
SMAI Al Azhar 9 Yogyakarta  
email: nadiamardlatillah@gmail.com

## Abstrak

Bimbingan dan konseling di sekolah merupakan suatu wadah dalam membantu para siswa di sekolah untuk mengembangkan potensi dalam diri, serta membantu untuk meningkatkan *self esteem* mereka. Seorang anak dapat merasa bahwa ia tidak sekedar manusia, tapi juga sebagai seorang manusia yang baik. Tentu saja tidak semua anak memiliki suatu citra yang seluruhnya positif. *Self esteem* akan meningkat bila anak mengalami suatu masalah dan mencoba menghadapinya bukan menghindarinya. Tujuan dari penulisan ini untuk mengembangkan strategi layanan bimbingan dan konseling guna meningkatkan *self esteem* pada siswa. Strategi yang digunakan ialah; layanan dasar berupa bimbingan klasikal dengan materi “ cara meningkatkan *self esteem*”, dilanjutkan dengan pemberian layanan responsive berupa konsultasi dengan guru wali kelas dan guru mata pelajaran dalam memonitoring perkembangan siswa di dalam kelas, dan bagi siswa yang memiliki *self esteem* rendah diberikan layanan perencanaan individual berupa konseling perorangan dengan pendekatan *rational emotive therapy* dengan teknik bermain peran dan latihan *assertive*. Dukungan system yang dilakukan berupa pemanfaatan sumber daya, berkolaborasi dengan para guru dan bidang ketahanan sekolah dalam pengembangan penataan kebijakan seperti pemberian reward bagi para siswa yang berani mengemukakan pendapat di depan kelas. Oleh karena itu, tulisan ini memberikan gambaran mengenai strategi layanan bimbingan dan konseling untuk meningkatkan *self esteem*.

**Kata Kunci:** *self esteem, layanan bimbingan dan konseling*

### A. Pendahuluan

*Self Esteem* yang disebut juga dengan harga diri adalah aspek lain identitas individu yang penting bagi perkembangan. Harga diri adalah perasaan kebernilaian diri, suatu penilaian yang kita buat tentang seberapa ‘hebat’ kita. (Penney Upton, 2006: 208). Hal ini senada dengan pendapat Santrock (2007: 361) bahwa Harga diri (*self esteem*) ialah dimensi evaluasi global dari diri.

Harga diri juga diacu sebagai nilai diri atau citra diri. Seorang anak dapat merasa bahwa ia tidak sekedar seorang manusia, tapi juga sebagai seorang manusia yang baik. Tentu saja tidak semua anak memiliki suatu citra yang seluruhnya positif. Harga diri akan meningkat bila anak – anak mengalami suatu masalah dan mencoba menghadapinya bukan menghindarinya.

Perkembangan terbentuknya *Self Esteem* atau yang biasa disebut dengan harga diri seseorang tidak

lepas dari perkembangan manusia pada umumnya, khususnya perkembangan kepribadiannya. Setiap individu termasuk siswa memiliki *Self Esteem*, tetapi terkadang siswa tidak tahu apakah *Self Esteem* yang dimiliki tinggi sedang atau rendah.

Penulis memberikan perhatian pada penulisan layanan bimbingan konseling yang diberikan sebagai upaya peningkatan *self esteem* siswa, penulis ingin memberikan gambaran mengenai bentuk layanan dalam bimbingan dan konseling sebagai upaya peningkatan *self esteem*, karena bimbingan dan konseling merupakan suatu layanan yang dapat menjadi wadah bagi siswa untuk peningkatan *self esteem* mereka. Siswa yang memiliki *self esteem* rendah akan memiliki dampak pada pergaulan social mereka, selain berpengaruh pada pergaulan social mereka, siswa yang memiliki *self esteem* rendah akan berdampak pada prestasi mereka, karena rendahnya rasa percaya diri yang dimiliki, sehingga kemampuan untuk bertanya baik pada guru maupun terhadap temannya sendiri pun, menjadi rendah.

Layanan bimbingan dan konseling yang memiliki sifat continue dan sistematis menjadi alternative untuk meningkatkan *self esteem* siswa, karena siswa memiliki waktu yang cukup banyak dihabiskan di sekolah, penulis memberikan perhatian pada layanan yang dapat diberikan pada siswa

untuk meningkatkan *self esteem* mereka.

## **B. Pembahasan**

### **1) Pengertian *Self Esteem***

Baihaqi (2008: 93) menyatakan: harga diri atau *self esteem* menyangkut perasaan bangga dari anak sebagai suatu hasil dari belajar mengerjakan benda –benda atas usahanya sendiri. Baron (2003 : 375) menyatakan bahwa: *self esteem* merujuk pada sikap seseorang terhadap dirinya sendiri, mulai dari sangat negative sampai sangat positif. Santrock (1995: 356) menyatakan bahwa: Harga diri (*self esteem*) ialah dimensi evaluasi global dari diri. Harga diri juga diacu sebagai nilai diri atau citra diri. Seorang anak dapat merasa bahwa ia tidak sekedar seorang manusia, tapi juga sebagai seorang manusia yang baik.

Dari beberapa pendapat tokoh di atas dapat disimpulkan bahwa *self esteem* adalah sebuah perasaan bangga dari anak atas hasil belajarnya sendiri, selain itu dapat pula diartikan sebagai sikap pada diri sendiri baik itu sikap secara negative sampai pada sikap tingkat positif. Biasa pula diartikan sebagai evaluasi global, nilai diri atau citra diri seseorang.

Sikap seseorang yang merupakan cerminan dari dirinya menunjukkan bahwa ia memiliki *self esteem*, karena *self esteem* merupakan evaluasi diri dari individu yang termasuk dengan anak dan siswa. Evaluasi anak dari dirinya di

mulai dari evaluasi diri negative sampai dengan evaluasi diri positif.

*Self esteem* adalah bagian dari dalam diri anak, perasaan bangga akan hasil belajar yang telah di lakukannya secara mandiri. Selain itu juga merupakan gambaran secara keseluruhan dari dalam diri, gambaran dalam diri tersebut memacu citra diri anak, anak akan merasa bahwa ia adalah manusia dan mendapatkan perlakuannya selayaknya manusia baik.

## 2) Faktor – faktor yang mempengaruhi *Self Esteem*

Fudyaratanta (2012:437) menyatakan bahwa Rogers menaruh perhatian akan kebutuhan harga diri atau yang disebut juga dengan *self esteem*, mengenai harga diri atau di sebut juga dengan *self esteem*, terbentuk karena bayi menerima penghargaan positif dari orangtua dan orang – orang lainnya.

Rogers dalam Boeree (2008: 292) menyatakan: kita mulai menilai diri sendiri dengan memakai standar – standar yang diberikan orang lain kepada kita.

Santrock (2007: 67) menjelaskan bahwa: Factor – factor seperti penerimaan orang tua dan memberikan kebebasan pada anak dalam batasan yang jelas mungkin merupakan determinan yang penting terhadap *self esteem* anak. Dukungan emosional dan persetujuan social juga merupakan hal yang bisa mempengaruhi *self esteem* anak.

Baihaqi menyatakan (2011:93): Apabila orangtua menghalangi kebutuhan anak untuk

menyelidiki maka perasaan harga diri yang timbul dapat dirusakkan. Akibatnya dapat timbul perasaan dihina dan marah.

Dari beberapa pendapat tokoh dapat di simpulkan mengenai faktor – faktor yang mendukung *self esteem*, penghargaan positif dari orang tua dan orang – orang di sekitarnya, standar – standar penilaian dari orang lain, kebebasan dan penerimaan dari orang tua, dukungan emosional, dan persetujuan social. Orang tua yang menghalangi masa menyelidiki anak pun dapat menyebabkan *self esteem* yang rendah.

## 3) Upaya meningkatkan *self esteem*

Santrock (2007: 67) menjelaskan bahwa: Ada beberapa cara yang baik untuk meningkatkan *self esteem* anak, yaitu: (1) Identifikasi domain kompetensi yang dianggap penting bagi anak, (2) Dukungan emosional dan persetujuan social, (3) Prestasi, (4) *Coping*.

Harter, (1999 )dalam Santrock; (2007 : 361) percaya bahwa intervensi harus diberikan pada penyebab *self esteem* jika kita menginginkan seseorang mengalami peningkatan *self esteem* yang signifikan.

Dapat disimpulkan, bahwa ada beberapa cara untuk meningkatkan *self esteem* seseorang yaitu dengan memberikan identifikasi domain kompetensi yang dianggap penting bagi anak, dukungan emosional dan persetujuan social,

prestasi dan kemampuan *coping*, intervensi penyebab *self esteem* rendah.

#### **4) Komponen Layanan Bimbingan Konseling**

##### **a) Layanan Dasar**

Menurut Abu Bakar dan M Luddin (2010:53) Layanan Dasar bimbingan dan konseling adalah layanan bimbingan dan konseling bertujuan membantu seluruh siswa mengembangkan perilaku efektif dan meningkatkan keterampilan hidupnya.

Caraka (2015: 59) layanan dasar, sebagai pemberian bantuan melalui kegiatan penyiapan pengalaman terstruktur secara klasikal atau kelompok yang dirancang dan dilaksanakan secara sistematis dalam rangka mengembangkan kemampuan penyesuaian diri yang efektif sesuai dengan tahap dan tugas perkembangan.

##### **b) Layanan Responsive**

Menurut Caraka (2015;59) layanan responsif sebagai proses bantuan untuk menghadapi masalah dan memerlukan pertolongan dengan segera, supaya peserta didik tidak mengalami hambatan dalam pencapaian tugas – tugas perkembangan. Menurut Abu Bakar dan M Luddin (2010: 54) Layanan Responsif adalah layanan bimbingan dan konseling yang bertujuan membantu memenuhi kepentingan yang dirasakan sangat penting oleh siswa pada saat ini. Layanan ini lebih bersifat prepentif atau mungkin kuratif.

##### **c) Layanan Perencanaan Individual**

Menurut Caraka (2015:59) Perencanaan individual, sebagai bantuan untuk merumuskan dan melakukan aktivitas – aktivitas sistematis yang berkaitan dengan perencanaan masa depan berdasarkan pemahaman tentang kelebihan dan kekurangan dirinya, peluang dan kesempatan yang ada di lingkungan.

Menurut Abu Bakar dan M Luddin (2010:54-55) Tujuan utama daripada layanan perencanaan individual adalah membantu siswa belajar memantau dan memahami perkembangannya sendiri, kemudian merencanakan dan mengimplementasikan rencana – rencana hidupnya atas dasar hasil pemantauan dan pemahamannya itu.

##### **d) Dukungan Sistem**

Eric dalam Abu Bakar dan M Luddin (2010: 55) Dukungan Sistem adalah kegiatan – kegiatan manajemen yang bertujuan untuk memantapkan, memelihara serta meningkatkan program bimbingan dan konseling.

Menurut Caraka (2015:59) menjelaskan dukungan sistem sebagai proses bantuan atau fasilitas atau dukungan secara tidak langsung terhadap kelancaran, efektivitas dan efisien pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling.

### **C. Startegi Layanan BK untuk mengembangkan *Self Esteem***

Siswa memiliki tingkatan *self esteem* yang bermacam macam, karena mereka memasuki usia remaja, dalam perkembangannya

mereka memiliki tugas untuk mencapai tahap perkembangan sesuai dengan usia perkembangannya. Layanan bimbingan dan konseling memberikan alternatif untuk membantu para peserta didik dalam mencapai tahap perkembangannya. Sesuai dengan jurnal dari Caraka (2015:77) Untuk mencapai kematangan peserta didik memerlukan bimbingan karena mereka masih kurang memiliki pemahaman atau wawasan tentang dirinya dan lingkungannya, juga pengalaman dalam menentukan arah kehidupannya.

Strategi dalam layanan bimbingan konseling yang digunakan untuk meningkatkan *self esteem* siswa ialah melalui empat komponen layanan bimbingan konseling. Menurut Caraka (2015: 59) layanan dasar, sebagai pemberian bantuan melalui kegiatan penyiapan pengalaman terstruktur secara klasikal atau kelompok yang dirancang dan dilaksanakan secara sistematis dalam rangka mengembangkan kemampuan penyesuaian diri yang efektif sesuai dengan tahap dan tugas perkembangan.

Layanan dasar yang diberikan adalah bimbingan klasikal dengan materi "cara meningkatkan *self esteem*" dalam layanan ini, digunakan tehnik *brainstroming* dan diskusi. Menurut Sri, Ova, dan Budi (2009: 134) metode diskusi sering dianggap lebih unggul dibanding dengan metode ceramah untuk

audiens yang homogen dan memiliki tujuan sama. Dengan teori RET (*Rational Emotive Therapy*) yaitu suatu metode yang bertujuan untuk memperbaiki dan merubah sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan serta pandangan peserta didik yang tidak logis dan irrasional, sesuai dengan jurnal ..(2013: 73) Pendekatan Konseling Rasional Emotif, pendekatan yang dipelopori oleh Albert Ellis pendekatan ini membantu klien yang mengalami problem irasionalitas dalam pola berfikirnya seperti merasa paling benar, harus dicintai, masalah itu bencana, selalu tidak bahagia, menghindar dari tanggung jawab, tidak mandiri, masa lalu sulit dihapus, mudah marah selalu ingin sempurna di setiap masalah. Dengan bantuan teori ini diharapkan siswa dapat mengubah persepsi mereka, konselor membantu siswa dalam merubah persepsi siswa dengan memberikan cara pandang yang lebih fleksibel dan mampu diterima oleh siswa, dari manusia yang tidak dihargai menjadi manusia yang lebih berarti. Tehnik yang digunakan adalah *role play* atau bermain peran. Berneett dalam Romlah (2006) mengemukakan bahwa "permainan peranan adalah suatu alat belajar yang mengembangkan keterampilan – keterampilan dan pengertian – pengertian mengenai hubungan antar manusia dengan jalan memerankan situasi situasi yang paralel dengan yang terjadi dalam kehidupan yang sebenarnya".

Siswa yang memiliki *self esteem* rendah dipilih untuk memainkan peran sebagai ketua kelas, yang mengorganisir keadaan kelas, di saat kelas sedang melakukan tugas kelompok, siswa diminta untuk berbicara di depan teman temannya, untuk melatih kepercayaan diri, dengan tujuan meningkatkan *self esteem* yang dimiliki.

Setelah layanan klasikal diberikan, layanan responsif diperlukan untuk kelanjutan strategi peningkatan *self esteem* siswa untuk memberikan pertolongan kepada para siswa dalam mencapai tugas tugas perkembangannya, sesuai dengan jurnal dari Caraka (2015;59) layanan responsif sebagai proses bantuan untuk menghadapi masalah dan memerlukan pertolongan dengan segera, supaya peserta didik tidak mengalami hambatan dalam pencapaian tugas – tugas perkembangan. dengan tehnik konsultasi dengan guru wali kelas dan guru mata pelajaran. Konsultasi diperlukan untuk membantu konselor sekolah dalam memonitoring perkembangan siswa di dalam kelas. Bentuk kolaborasi antara guru wali kelas dan guru mata pelajaran memberikan andil yang cukup kuat seperti yang dijelaskan dalam jurnal Fathurrahman (2009:15) Konselor berkolaborasi dengan guru dan wali kelas dalam rangka memperoleh informasi tentang peserta didik (seperti prestasi belajar,kehadiran, dan pribadinya), membantu memecahkan masalah peserta didik,

dan mengidentifikasi aspek-aspek bimbingan yang dapat dilakukan oleh guru mata pelajaran.

Siswa diberikan layanan dasar dan layanan responsive, untuk meningkatkan *self esteem* siswa, bagi siswa yang memiliki *self esteem* rendah konselor sekolah memberikan layanan perencanaan individual, untuk membantu siswa dalam merancang berbagai kegiatan untuk meningkatkan *self esteem* siswa yang dapat membantu untuk langkah masa depan siswa yang lebih baik, sesuai dengan jurnal dari Caraka (2015:59) Perencanaan individual, sebagai bantuan untuk merumuskan dan melakukan aktivitas – aktivitas sistematis yang berkaitan dengan perencanaan masa depan berdasarkan pemahaman tentang kelebihan dan kekurangan dirinya, peluang dan kesempatan yang ada di lingkungan

Layanan konseling individual yang diberikan dalam upaya peningkatan *self esteem*, dengan menggunakan tehnik *assertive*, siswa dilatih untuk membiasakan diri berbicara di depan kelas, agar ia terbiasa untuk berhadapan dengan orang banyak, rasa percaya diri yang muncul dari diri siswa akan membuat ia merasa dihargai, dengan penghargaan dari teman sekelas akan membuat ia menjadi manusia yang lebih baik dan menjadi salah satu upaya untuk meningkatkan *self esteem* mereka. Membantu guru dalam mengkondisikan keadaan kelas saat pelajaran berlangsung, siswa yang memiliki *self esteem* rendah diberi percayaaan oleh guru

untuk membantu mengkondisikan kelas, dengan cara memimpin doa di depan kelas, membantu guru dalam membagikan tugas.

Hal ini dikuatkan oleh jurnal Ferisyah, Asrowi, Chadijah (2015:5) pemberian *assertive training* dapat melatih ketrampilan dalam mengemukakan pendapat, melatih keberanian untuk tampil didepan orang banyak, ketrampilan komunikasi efektif dalam bergaul, cara untuk menolak dengan baik dalam berkomunikasi, dan sebagainya. Latihan *assertive* yang diberikan secara kontinue tidak serta merta lepas dari dukungan sistem yang dilaksanakan. Dukungan sistem diberikan untuk mendukung ke tiga layanan yang telah diberikan, Caraka (2015:59) menjelaskan dukungan sistem sebagai proses bantuan atau fasilitas atau dukungan secara tidak langsung terhadap kelancaran, efektivitas dan efisien pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling. Teknik yang digunakan dalam dukungan sistem ini adalah pemanfaatan sumber daya, penulis memiliki gagasan bahwa teknik pemanfaatan sumber daya ini untuk menciptakan kolaborasi dengan pihak lain guna menghasilkan sumber daya yang memiliki pemikiran kritis agar menghasilkan sebuah tata tertib yang dapat meningkatkan *self esteem* siswa, sebuah pemikiran yang kritis dibentuk melalui proses yang bersifat kontinue dan tidak hanya mencakup satu aspek. Sumber daya yang memiliki pemikiran kritis ini sesuai

dengan jurnal Caraka, Nindya dan Muh Al farizqi (2016,79) SDM yang kritis hanya dapat dibentuk melalui proses pendidikan yang tidak hanya mengedepankan aspek kognitif, tetapi juga mencakup aspek afektif. Layanan bimbingan konseling memiliki peran dalam pembentukan SDM yang bermutu, Menurut Caraka (2017:12) Bimbingan dan konseling sebagai bagian integral proses pendidikan memiliki kontribusi dalam penyiapan SDM bermutu.

Konselor sekolah dapat berkolaborasi dengan guru ketahanan sekolah (tansek) dan guru kemuridan, kolaborasi yang dilakukan untuk pengembangan penataan kebijakan, kebijakan yang dapat diberlakukan ialah kebijakan untuk semua guru memberikan reward kepada para siswa yang berani maju untuk mengemukakan pendapat, kebijakan berupa kewajiban untuk semua guru berada di depan sekolah untuk menyambut siswa dengan sikap yang hangat, dengan tujuan siswa merasa diperhatikan dan kedatangannya ke sekolah menjadi hal yang menyenangkan karena adanya para guru yang menyambu mereka dengan hangat.

#### **D. Kesimpulan**

Tujuan dari penulisan ini ialah penulis ingin memberikan gambaran kepada konseor di sekolah dalam upaya meningkatkan *self esteem* siswa dengan layanan bimbingan konseling, layanan dasar berupa pemberian layanan klasikal

dengan tema cara meningkatkan self esteem, menggunakan metode RET dan tehnik role play atau bermain peran, selain layanan dasar, layanan responsive yang diberikan berupa konsultasi dengan guru wali kelas, atau guru mata pelajaran guna memonitoring perkembangan siswa di dalam kelas.

Layanan perencanaan individual yang diberikan berupa konseling individu dengan tehnik assertive, dimana siswa diminta untuk berlatih berani tampil di depan kelas, sedangkan dukungan system yang diberikan berupa pemanfaatan sumber daya, bekerjasama dengan pihak ketahanan sekolah dalam penataan kebijakan baru, seperti pemberian reward bagi siswa yang berani tampil di depan umum, bersalaman di pagi hari untuk menyambut siswa di sekolah dengan hangat.

#### Daftar Pustaka

- Baihaqi, M. (2011). *Psikologi Pertumbuhan*. Bandung: Rosda Karya.
- Bakar Abu, & M Luddin (2010). *Dasar Dasar Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Cita Pustaka Media Perintis
- Baron, R. A., & Byrne, D. (2003). *Social Psychology*. Pearson Education.
- Boeree, G. (2010). *Personality Theories*. Jakarta: AR Ruzz Media.
- Fathurrahman. 2008, *Penyusunan Program Bimbingan Konseling di Sekolah: Bahan Diklat Profesi Guru*, Departemen Pendidikan Nasional Universitas Negeri Yogyakarta
- Fudyartanta, K. (2012). *Psikologi Kepribadian*. Yogyakarta: Pustaka pelajar
- Handayani Sri, Ova Emilia dan Budi Wahyuni. 2009 Efektivitas metode diskusi kelompok dan tanpa fasilitator pada peningkatan pengetahuan, sikap dan motivasi remaja tentang perilaku seks pranikah. *Jurnal Berita Kedokteran Masyarakat* (Online), (<http://googlescholar.ac.id/25/3/135>), diakses 7 Agustus 2017
- Putra Bhakti Caraka, Agus Ria Kumara, Nindya Eka Safitri. 2017 *Pemahaman Guru Bimbingan dan Konseling Tingkat SMP Tentang Bimbingan dan Konseling Komprehensif*. *Jurnal Ilmiah Counsellia* (Online), (<http://googlescholar.ac.id/7/1/12>), diakses 7 Agustus 2017
- Putra Bhakti Caraka, 2015. *Identifikasi Masalah Belajar pada siswa*. *Jurnal Konseling Komprehensif* (Online)

<http://googlescholar.ac.id/2/1/77>), diakses 7 Agustus 2017

- Putra Bhakti Caraka dan Nindya Eka Safitri . 2015. Implementasi Permendikbud RI Nomor 111 tahun 2014 dalam Pengembangan Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah Menengah. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling*, 59
- Putra Bhakti Caraka, Nindya Eka Safitri, Muh. Alfarizqi. 2016, Pemanfaatan Metode *Experiential Learning* dalam layanan Bimbingan Kelompok untuk meningkatkan *Critical Thinking Skills*. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Konseling*. 79
- Romlah, Tatiek. 2006. *Teori dan Praktek Bimbingan Kelompok*, Malang: Universitas Negeri Malang
- Santrock, J. W. (2007). *Adolesence*. New York: McGraw Hill & CO
- Suhartiwi dan Musifuddin, 2013 Modus dan Foemat Pelaksanaan Pelayanan Konseling dalam Memahami Klien Lintas Budaya *Jurnal Konseling dan Pendidikan*(<http://jurnal.konselingindonesia.com/index.php/jkp/article/view/13>) di akses pada 7 Agustus 2017
- Utami Ferissa Prasetyaning, Asrowi. 2015 Implementasi teknik Asertive training untung meningkatkan *Self Confidence* bagi siswa kelas VII SMP, *Skripsi* ,FKIP, Universitas Sebelas Maret