

SKRIPSI

**“UPAYA MENINGKATKAN *SELF-ESTEEM* (HARGA DIRI) PADA SISWA
MELALUI LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DI SMP N 19 KOTA
JAMBI”**

*Diajukan Sebagai Sebagian Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Pada Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Jambi*



OLEH :

ZAMZANAH

NIM. RRA1E117001

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING

JURUSAN ILMU PENDIDIKAN

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS JAMBI

2023

PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Jambi pada tanggal 07 Februari 2023.

Judul Skripsi : Upaya Meningkatkan *Self Esteem* (Harga diri) pada Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok di SMP N 19 Kota Jambi

Nama : **ZAMZANAH**

NIM : RRA1E117001

TIM PENGUJI

Nama/NIP	Jabatan	Tanda Tangan
Drs. Rasimin, M.Pd NIP. 196011051986031003	Ketua
Affan Yusra, S.Pd.,M.Pd NIP. 201706051013	Sekretaris

Jambi, 03 Maret 2023
Ketua Program Studi

Drs. Nelyahardi Gutji, M. Pd
NIP. 196009071985031004

PERSETUJUAN SKRIPSI

JUDUL : Upaya Meningkatkan *Self Esteem* (Harga diri) pada Siswa
Melalui Layanan Bimbingan Kelompok di SMP N 19 Kota
Jambi

Oleh :

ZAMZANAH

NIM. RRA1E117001

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Skripsi ini disetujui dosen pembimbing untuk diuji

Jambi, 03 Maret 2023

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. Rasimin, M.Pd
NIP. 196011051986031003

Affan Yusra, S.Pd.,M.Pd
NIP. 201706051013

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : **ZAMZANAH**
NIM : **RRA1E117001**
Program Studi : **Bimbingan dan Konseling**
Jurusan : **Ilmu Pendidikan**

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang berjudul **“Upaya Meningkatkan *Self Esteem* (Harga diri) pada Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok di SMP N 19 Kota Jambi”** benar-benar merupakan karya saya sendiri dan bukan hasil jiplakan orang lain.

Apabila dikemudian hari terbukti mengingkari pernyataan di atas, saya bersedia gelar keserjanaan saya dan segala yang melekat pada keserjanaan saya tersebut dibatalkan.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan tanggungjawab.

Jambi, 03 Maret 2023

ZAMZANAH
NIM. RRA1E117001

MOTTO

اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهُ لَا يُكَلِّفُ

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.”

(QS .Al baqarah ayat 286)

“Jika kamu mendidik satu laki-laki maka kamu mendidik satu orang, Namun jika kamu mendidik satu perempuan, maka kamu mendidik satu generasi,”

(Mohammad Hatta)

“Kalau orang lain bisa, maka aku juga bisa. Gapapa telat, yang penting sampai Akhir”

“Orang lain gak akan bisa paham *struggle* dan masa sulitnya kita, yang mereka ingin tahu hanya bagian *success stories* Berjuanglah untuk diri sendiri walaupun gak ada yang tepuk tangan. Kelak diri kita di masa depan akan sangat bangga dengan apa yang kita perjuangkan hari ini, tetap berjuang ya.”

PERSEMBAHAN

ALHAMDULILLAH

Skripsi ini khusus aku persembahkan untuk diriku sendiri karena sudah sangat kuat berjuang, begitu banyak tangis disetiap malamku, hingga pada akhirnya berada di titik ini. Kemudian kepada yang tersayang ayah dan mak sebagai tanda bakti, hormat dan rasa terimakasih yang tiada terhingga, untuk segala cinta, dukungan, kasih sayang dan perjuangan yang tiada mungkin dapat aku balas hanya dengan selembur kertas yang bertuliskan kata cinta dalam kata persembahan. semoga karya kecil yang aku buat dengan penuh perjuangan ini bisa sedikit membahagiakan dan membuat bangga ayah dan mak, anak bungsumu sarjana berkat doa-doa kalian yang melangit. Tiada kata yang mampu aku tulis untuk mengucapkan rasa terimakasih atas semua pengorbanan yang ayah dan mak lakukan.

Serta ucapan terimakasih untuk Abangku Yuhendri dan kakakku Herlina dan iparku atas dukungan dan doa-doa kalian akhirnya adik bungsumu sarjana. Keponakanku, aqila, farid, lesta dan absor yang menjadi penghibur dikala stressnya skripsi ini dengan minta belikan paket internet ke cik mu ini.

Terakhir untuk abang Eko susanto, tidak tau apa yang harus kutulis dilembur persembahan ini untukmu, karena terlalu banyak hal yang membuatku berterimakasih padamu. Kamu yang tau setiap tangisku. kamu salah satu semangatku untuk menyelesaikan ini. Terimakasih sudah menemani proses pendewasaanku.

ABSTRAK

Judul Skripsi	: Upaya meningkatkan <i>Self esteem</i> (harga diri) pada siswa melalui layanan bimbingan kelompok di SMP Negeri 19 Kota Jambi
Nama	: Zamzanah
NIM	: RRA1E117001
Dosen Pembimbing I	: Drs. Rasimin, M.Pd
Dosen Pembimbing II	: Affan Yusra, S.Pd., M.Pd

Setiap individu mengharapkan dirinya mampu berkembang secara optimal, perkembangan kemampuan seseorang tidak akan terwujud begitu saja kalau tidak di upayakan oleh diri sendiri dan peran dari berbagai pihak. Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan *self esteem* pada siswa melalui layanan bimbingan kelompok. Layanan bimbingan kelompok dapat meningkatkan *self esteem* pada siswa karena melalui dukungan-dukungan serta perhatian dari masing-masing anggota akan sangat membantu untuk perkembangan emosi dan juga *self-esteem* yang berpengaruh dalam diri siswa.

Dilaksanakannya bimbingan kelompok diharapkan peserta didik dapat mengembangkan diri untuk dapat berlatih berbicara, menanggapi, memberi menerima pendapat orang lain, membina sikap dan perilaku yang normatif serta aspek-aspek positif lainnya yang pada gilirannya individu dapat mengembangkan potensi diri serta dapat meningkatkan perilaku komunikasi antarpribadi yang dimiliki.

Self esteem itu sendiri mengandung arti suatu penilaian individu terhadap dirinya yang di ungkapkan dalam sikap-sikap yang dapat bersifat positif dan negative. penelitian ini ditujukan untuk mengetahui *self esteem* dapat ditingkatkan melalui lingkungan sekolah dengan melaksanakan kegiatan bimbingan kelompok di SMPN 19 Kota Jambi.

Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket dan observasi dengan metode Penelitian tindakan layanan atau PTK. Objek penelitian ini berjumlah 8 orang dengan aspek *self esteem* yang berkaitan dengan penghargaan diri, sosialisasi dan kemampuan diri. Penelitian ini berisi perencanaan, tindakan dan refleksi. Berdasarkan hasil analisis data angket dan observasi pada siklus 1 hasil angket *self esteem* menunjukkan angka 40,97% dan siklus 2 dengan melalui tindakan terakhir atau tindakan 4 menunjukkan angka 90,54 yang dapat dilihat hasil angket *self esteem* meningkat maka dapat disimpulkan bahwa adanya peningkatan *Self Esteem* pada siswa di kelas VII SMPN 19 Kota Jambi melalui layanan bimbingan kelompok.

Kata Kunci : Self Esteem, Layanan Bimbingan Kelompok

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur kepada Allah SWT Sang Maha Segalanya, atas seluruh curahan rahmat dan hidayahNya yang tiada terkira besarnya. Shalawat dan salam semoga selalu tercurahkan kepada Nabi besar Muhammad SAW dan para pengikutnya hingga akhir zaman. Sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi yang berjudul “ Upaya meningkatkan *Self Esteem*(harga diri) pada siswa melalui layanan bimbingan kelompok di SMP Negeri 19 Kota Jambi”. Skripsi ini ditulis dalam rangka memenuhi syarat untuk mencapai gelar Sarjana (S1) Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu pendidikan Universitas Jambi.

Penyusunan skripsi sudah dilakukan dengan semaksimal mungkin dengan prosedur terstruktur yang terencana. Penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak yang memberikan bimbingan, saran, dan motivasi. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih yang tak terhingga kepada:

1. Prof. Drs. Dr. H. Sutrisno, M.Sc.,D. selaku Rektor Universitas Jambi
2. Prof. Dr. M. Rusdi, S.Pd., M.Sc selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Jambi
3. Dr. K.A Rahman, M.Pd selaku Ketua Jurusan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Jambi
4. Drs. Nelyahardi, M.Pd selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Jambi
5. Drs. Rasimin, M.Pd selaku Pembimbing I Skripsi
6. Affan Yusra, S.Pd., M.Pd selaku Pembimbing II skripsi

7. Kedua orang tua saya Bapak Hapani Ys dan ibu Sri Yaman yang selalu memberikan dukungan, motivasi, serta doa yang selalu di pancarkan untuk saya sehingga saya bisa berada pada titik saat ini.
8. Abang saya Yuhendri dan Kakak Herlina Susilawati yang selalu mendukung dan memberikan motivasi untuk menjadi adik bungsu yang membanggakan. Serta kedua kakak ipar dan keponakan saya tersayang Absor Apdala Pratama, Lesta Suplina, Farid Thomas Alvarozzi dan Niscaya Aqila Sablina yang selalu senantiasa menghibur saya, dan abang Eko Susanto yang selalu menemani proses pendewasaan saya.
9. Keluarga besar dari Kakek H. Bilal Yasin dan Kakek Ba'i serta keluarga besar dari kedua belah pihak orangtua saya yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang juga memberikan dukungan dan motivasi.
10. Sahabat-sahabat saya selama menjalani perkuliahan Siti Ike Mujiati S.Pd, Veni Mariyani S.Pd, Rini Novita dan BK2017 serta Housemate buk Yus Mutiara Adha Cania dan Suci Risalatuzzuhro yang mempunyai misi sama dengan saya, kalian inspirator sekaligus motivator terbaik.

Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini masih belum sempurna, karena keterbatasan pengalaman, pengetahuan, dan kemampuan yang dimiliki oleh penulis. Untuk itu penulis mengharapkan kepada semua pihak untuk memberikan kritik dan saran yang membangun.

Jambi, Maret 2023

Penulis

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Peran pendidikan sangat penting dalam hal menjadikan individu memiliki rasa tanggung jawab serta mampu mengembangkan potensi dirinya. pendidikan merupakan usaha yang dilakukan untuk mendidik, membina dan juga mengarahkan setiap individu agar mencapai kehidupan yang lebih baik dimasa depan. Sama halnya seperti tujuan pendidikan nasional yaitu untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, beriman, cakap kreatif, mandiri dan menjadi warga Negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Setiap individu mengharapkan dirinya mampu berkembang secara optimal dan bisa menjadi pribadi yang lebih baik (Nursalam & Efendi, 2008). Perkembangan kemampuan seseorang tidak akan terwujud begitu saja kalau tidak diupayakan oleh dirinya sendiri dan peran dari berbagai pihak. Salah satu upaya yang masih dilaksanakan sampai saat ini dalam meningkatkan perkembangan dan kemampuan individu adalah dengan cara meningkatkan kualitas pendidikan. Namun kadang ada beberapa hal yang terabaikan untuk meningkatkan kualitas pendidikan yaitu penanaman karakter pada generasi penerus bangsa. Dan karena itu bukan hanya

sekolah saja yang berperan dalam hal tersebut tetapi juga keluarga dan masyarakat harus ikut berperan dalam penanaman karakter positif pada individu.

Manusia mempunyai emosi positif dan negatif dalam dirinya, secara bahasa emosi berarti perasaan yang melingkupi seseorang pada suatu waktu. Bermacam-macam emosi seperti rasa senang, suka, dan gembira merupakan suatu emosi positif. Sebaliknya Emosi negatif seperti kecewa, sedih, takut dan lain sebagainya. Masa remaja pada siswa sekolah menengah pertama adalah masa perkembangan emosi yang bergejolak dan sekaligus potensi permasalahan yang harus mendapatkan perhatian serius dari orangtua maupun tenaga pendidik.

Karakter yang harus ditanamkan pada setiap peserta didik atau remaja yaitu menghargai diri sendiri dan orang lain. Penghargaan diri dan orang lain tentunya tidak datang secara tiba-tiba namun melalui proses dan kesadaran diri setiap individu. Banyak dari remaja atau siswa yang mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dilingkungan yang baru, seperti merasa malu, canggung, tidak percaya diri dan juga rendah diri dalam berinteraksi. Dan hal itu akan menjadi masalah yang berdampak negatif bagi perkembangan psikologis remaja. Masa remaja ini merupakan masa yang paling menentukan terhadap perkembangan *self esteem*.

Permasalahan yang dialami remaja atau siswa seringkali dan bahkan hampir semua berasal dari dalam diri mereka sendiri. Mereka tanpa sadar menciptakan konflik yang berasal dari masalah *self esteem*. Remaja cenderung terlalu cepat berfikir dan menilai secara irasional akan dirinya ataupun orang lain, bahkan meyakini persepsi yang belum tentu kebenarannya. Dari situlah muncul gangguan

emosional yang nantinya akan mempengaruhi dalam hubungannya dengan orang lain. Dan perkembangan *self esteem* pada seorang remaja atau siswa akan menentukan keberhasilan maupun kegagalannya dimasa mendatang.

Ketidakmampuan untuk menghadapi secara positif situasi sosial dapat menyebabkan rendahnya *self esteem*. Remaja dengan *self esteem* yang tinggi selalu memandang positif setiap hal yang ada dalam diri dan kehidupannya. Sebaliknya, remaja dengan *self esteem* yang rendah melihat dunia kearah yang lebih negative, dan tidak menyukai persepsi umum tentang gambaran dari segala sesuatu disekitarnya. Hal seperti ini tentu nya dapat mengganggu perkembangan *self esteem* pada seseorang remaja akan menentukan keberhasilan atau kegagalan di masa depannya.

Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa siswa di SMP N 19 Kota Jambi yang dilakukan pada tanggal 25 Maret 2021 salah satu siswa yang bernama Desi ia menyatakan bahwa ia merasa dirinya pemalu dan sulit mengeluarkan pendapat, sehingga banyak terjadi kesalahpahaman antar teman disekolah. Ia merasa selalu kurang terhadap dirinya sendiri mulai dari fisik hingga kepintaran teman-temannya yang lain sehingga ia menarik diri dari lingkungan pertemanannya. Begitupun dengan siswa bernama Natasya NurMaulidya ia memiliki bentuk badan yang berisi dan juga penampilan yang tidak bisa seperti teman-temannya yang lain. Kemudian juga siswa yang bernama Dini Gracia yang merasa rendah diri ketika bersama teman-temannya yang lain karena ia merasa tidak sempurna karena salah satu orang tua yang telah meninggal dan merasa iri dengan kedekatan teman orang tuanya.

Berdasarkan hasil wawancara dengan ibu Zuhriyah S.Ag sebagai Guru Bimbingan dan Konseling di SMP N 19 Kota Jambi pada saat peneliti melakukan PL-KPS disekolah juga mengatakan bahwa kurang lebih di sekolah tersebut siswa yang memiliki *self esteem* rendah itu sangat banyak dan berdasarkan hasil prapenelitian sebelum melakukan siklus didapatkan hasil *self esteem* siswa sebesar 33% jika dipersentasekan. Siswa yang bersekolah di SMP N 19 Kota Jambi kebanyakan siswa yang mayoritas ekonomi menengah kebawah, sehingga banyak sekali permasalahan yang terkait dengan cara penghargaan diri yang negatif. Siswa kebanyakan merasa malu untuk mengeluarkan pendapat karena tidak percaya dengan keadaan dirinya sendiri, merasa bahwa dirinya tidak mampu, tidak pintar dan pendapatnya tidak akan didengar. Inilah beberapa perilaku yang menyebabkan siswa merasa rendah diri sehingga sulit untuk mengaktualisasikan dirinya.

Hasil wawancara dengan Ibu Misna S.Pd yang merupakan salah satu guru Bimbingan dan Konseling di SMP Negeri 19 Kota Jambi mengatakan bahwa pelaksanaan layanan bimbingan kelompok di sekolah tersebut juga tidak efektif. Karena biasanya agar layanan tersebut terlaksana guru Bimbingan dan Konseling membentuk anggota kelompok seperti membuat beberapa kelompok di dalam kelas dan setiap minggu masing-masing kelompok akan mempresentasikan sesuai dengan topik yang ditentukan dengan kelompok lain yang ada dikelas tersebut dimana satu kelas rata-rata siswa berjumlah 30 siswa. Sehingga dinamika layanan bimbingan kelompok yang sebenarnya kurang dirasakan oleh siswa dan siswa pun tidak mengerti apa yang sedang dilaksanakan.

Layanan bimbingan kelompok dapat meningkatkan *self esteem* pada siswa karena melalui dukungan-dukungan serta perhatian dari masing-masing anggota akan sangat membantu untuk perkembangan emosi dan juga *self-esteem* yang berpengaruh dalam diri siswa. Dilaksanakannya bimbingan kelompok diharapkan peserta didik dapat mengembangkan diri untuk dapat berlatih berbicara, menanggapi, memberi menerima pendapat orang lain, membina sikap dan perilaku yang normatif serta aspek-aspek positif lainnya yang pada gilirannya individu dapat mengembangkan potensi diri serta dapat meningkatkan perilaku komunikasi antarpribadi yang dimiliki.

Peneliti sudah pernah melakukan bimbingan kelompok saat pelaksanaan salah satu mata kuliah pada semester 4, pelaksanaan bimbingan kelompok tersebut dilaksanakan di luar ruangan di salah satu rumah klien pada saat itu. Berdasarkan pengamatan peneliti saat melakukan layanan bimbingan kelompok tersebut maka besar kemungkinan bahwa bimbingan kelompok bisa menjadi alternatif layanan untuk meningkatkan *self esteem* pada siswa.

Berdasarkan pengalaman peneliti saat melakukan layanan bimbingan kelompok pada praktek nya peneliti merasa belum mencapai keberhasilan maksimal maupun efektifitas pelaksanaannya belum menampakan hasil yang memuaskan maka peneliti berusaha menemukan perbaikan menuju kearah yang lebih efektif. Atas dasar pengalaman peneliti melaksanakan layanan bimbingan kelompok maka peneliti berkeinginan untuk kembali menerapkan layanan tersebut dengan tujuan meningkatkan *Self Esteem* pada siswa.

Penelitian ini menarik dilaksanakan mengingat remaja yang *self esteem* nya rendah biasanya kurang menunjukkan semangat yang positif, melihat sesuatu selalu dari segi negatif. Dan juga secara umum layanan bimbingan kelompok bertujuan untuk pengembangan kemampuan bersosialisasi dan mengembangkan potensi didalam dirinya. Untuk itu peneliti ingin mengadakan penelitian dengan judul Skripsi **“Upaya Meningkatkan *Self-Esteem* Pada siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok di SMP N 19 Kota Jambi”**.

B. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, pembatasan masalah perlu penulis batasi agar tujuan penelitian ini tidak menyimpang dari tujuan semula yaitu :

1. Peneliti hanya membahas tentang siswa dengan *self esteem* rendah yang berkaitan dengan penghargaan diri, kemampuan dan sosialisasi individu siswa.
2. Adapun siswa yang menjadi subjek penelitian ini adalah siswa kelas 7D di SMPN 19 Kota Jambi Tahun ajaran 2021/2022

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan batasan masalah yang sudah diuraikan diatas maka dapat peneliti kemukakan rumusan masalah yaitu : Bagaimanakah penerapan layanan bimbingan kelompok dapat meningkatkan *self esteem* pada siswa?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan *self esteem* pada siswa dengan melakukan layanan bimbingan kelompok pada siswa.

E. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang akan dapat didalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritik

Upaya untuk meningkatkan *self esteem* pada siswa melalui layanan bimbingan kelompok.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Sekolah

Diharapkkkan melalui penelitian ini pihak sekolah dapat menerapkan layanan bimbingan kelompok dengan teknik yang dipilih peneliti agar dapat meningkatkan *self esteem* pada siswa.

b. Bagi Peneliti

Memberikan kesempatan peneliti untuk berlatih mengaplikasikan langkah-langkah dan prosedur penerapan teknik konseling yang sudah diperoleh baik dari proses perkuliahan maupun pengalaman yang didapat secara formal maupun nonformal untuk direalisasikan ke lingkungan kerja nyata sehingga dapat dijadikan suatu pilihan dalam membantu siswa agar berkembang secara optimal.

F. Pengertian/Istilah

1. Layanan Bimbingan Kelompok

Menurut Rusmana (2009: 13) bimbingan kelompok adalah proses pemberian bantuan kepada individu melalui suasana kelompok (dinamika kelompok) yang memungkinkan setiap anggota untuk berpartisipasi aktif dan berbagai pengalaman dalam upaya pengembangan wawasan, sikap dan atau ketrampilan yang diperlukan dalam upaya mencegah timbulnya masalah atau dalam upaya pengembangan pribadi.

Bimbingan kelompok yang dimaksud dalam penelitian ini adalah layanan yang membantu peserta didik dalam pengembangan pribadi, kemampuan hubungan sosial dan pemecahan masalah individu yang menjadi peserta kegiatan kelompok untuk meningkatkan self esteem (harga diri) pada siswa.

2. *Self Esteem*

Menurut Rosernberg (Dalam Mruk, 2006), self esteem merupakan sikap seseorang berdasarkan persepsi tentang bagaimana ia menghargai dan menilai dirinya sendiri secara keseluruhan, yang berupa sikap positif atau negatif terhadap dirinya.. Menurut Windarti (2016) harga diri rendah adalah evaluasi diri yang negatif, berupa mengkritik diri sendiri, dimana seseorang memiliki pikiran negatif dan percaya bahwa mereka ditakdirkan untuk gagal.

Sedangkan Fausiah & Widury (2014) menyatakan bahwa seseorang yang mengalami harga diri rendah sangat rentan dengan situasi penuh dengan stressor,

hal ini ditunjukkan dengan respon kognitif yang ditunjukan dalam bentuk penyimpangan pikiran, rasa kebingungan, ada perasaan rendah diri, merasa takut dan malu. Klien juga menunjukkan perilaku pasif dan tidak responsive, mengalami kehilangan inisiatif dan sulit dalam mengambil keputusan.

BAB II

TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Layanan Bimbingan Kelompok

1. Pengertian layanan Bimbingan Kelompok

Layanan bimbingan kelompok merupakan salah satu jenis layanan yang ada di dalam layanan Bimbingan dan Konseling. Bimbingan kelompok dapat diartikan sebagai bantuan terhadap individu yang dilaksanakan dalam situasi kelompok. Bimbingan kelompok dapat berupa penyampaian informasi ataupun aktivitas kelompok yang membahas masalah-masalah pendidikan, pekerjaan, pribadi dan sosial.

Hallen (dalam syafaruddin 2019: 62) menjelaskan bahwa layanan bimbingan kelompok yaitu layanan yang memungkinkan sejumlah peserta didik untuk bersama-sama mengemukakan pendapat tentang sesuatu dan membicarakan topik-topik penting. Bimbingan kelompok mengacu kepada aktivitas-aktivitas yang berfokus pada penyediaan informasi atau pengalaman melalui sebuah aktivitas kelompok yang terencana dan terorganisir. Dari penjelasan di atas dapat dipahami bahwa bimbingan kelompok adalah tempat peserta didik atau siswa mengemukakan pendapat dan tempat berbagi informasi melalui aktivitas atau dinamika kelompok.

Bimbingan kelompok adalah suatu kegiatan kelompok menyediakan informasi-informasi dan mengarahkan diskusi agar anggota kelompok

menjadi lebih sosial atau untuk membantu anggota-anggota kelompok untuk mencapai tujuan-tujuan bersama (Mungin Eddy Wibowo, dalam Syafaruddin 2019 : 62). Dari penjelasan tersebut dapat dipahami bahwa bimbingan kelompok yaitu suatu kegiatan bertujuan membantu anggota-anggota dalam kelompok untuk mencapai tujuan yang telah disepakati secara bersama-sama.

Romlah (dalam Sri 2019: 332) mendefinisikan bahwa bimbingan kelompok merupakan salah satu teknik bimbingan yang berusaha membantu individu agar dapat mencapai perkembangannya secara optimal sesuai kemampuan, bakat, minat, serta nilai-nilai yang dianutnya dan dilaksanakan dalam suasana kelompok. Prayitno (dalam Ulul Azam 2016: 134-135) mendefinisikan layanan bimbingan kelompok sebagai kegiatan pemberian informasi dalam suasana kelompok dan adanya penyusunan rencana untuk pengambilan keputusan yang tepat dengan adanya dinamika kelompok sebagai wahana untuk pencapaian tujuan kegiatan bimbingan konseling.

Rusmana (2009: 13) bimbingan kelompok adalah proses pemberian bantuan kepada individu melalui suasana kelompok (dinamika kelompok) yang memungkinkan setiap anggota untuk berpartisipasi aktif dan berbagai pengalaman dalam upaya pengembangan wawasan, sikap dan atau ketrampilan yang diperlukan dalam upaya mencegah timbulnya masalah atau dalam upaya pengembangan pribadi.

Dari beberapa pengertian bimbingan kelompok di atas, maka dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok adalah proses pemberian bantuan kepada individu melalui dinamika kelompok, dan adanya interaksi masing-masing anggota mengemukakan pendapat, saran, berbagi informasi dan sebagainya yang bertujuan individu dapat berkembang secara optimal sesuai kemampuan, bakat dan minatnya.

Dinamika kelompok merupakan media efektif bagi anggota kelompok dalam mengembangkan aspek-aspek positif ketika mengadakan komunikasi antar pribadi dengan orang lain. Dinamika kelompok sangat penting untuk dioptimalkan, ditandai dengan semangat bekerjasama antar anggota kelompok untuk mencapai tujuan kelompok. Dalam suasana seperti ini seluruh anggota kelompok menampilkan dan membuka diri serta memberikan sumbangan bagi suksesnya kegiatan kelompok.

Rasimin & Hamdi (2018 :309) apabila anggota dalam kelompok mengemukakan permasalahan lain atau topic-topik bahasan tertentu yang tidak menyangkut diri sendiri atau tidak bersangkutan paut dengan diri sendiri sama sekali, baik masalah yang diambil dari keadaan lingkungan, dari berita-berita radio, televisi, surat kabar, dan lain sebagainya kegiatan kelompok yang membahas masalah-masalah umum merupakan layanan bimbingan kelompok.

Layanan bimbingan kelompok dapat diselenggarakan dimana saja, didalam ruangan atau pun di luar ruangan, di sekolah atau di luar sekolah,

di rumah salah seorang peserta atau seorang konselor, disuatu kantor atau lembaga tertentu, atau di ruang praktik pribadi konselor, Prayitno (2018: 133).

Berdasarkan beberapa pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa Bimbingan Kelompok adalah proses pemberian bantuan kepada siswa melalui dinamika kelompok untuk mendapatkan informasi yang berguna agar siswa mampu menyusun rencana dan mengambil keputusan yang tepat serta dapat memahami dirinya sendiri, oranglain dan lingkungan dalam menunjang terbentuknya perilaku yang lebih efektif dengan memanfaatkan dinamika kelompok.

2. Tujuan Layanan Bimbingan Kelompok

Prayitno (2004:2) tujuan bimbingan kelompok ada 2 yaitu :

a. Tujuan umum

Tujuan umum layanan bimbingan kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi siswa, khususnya kemampuan komunikasi peserta layanan.

b. Tujuan khusus

Bimbingan kelompok bermaksud membahas topik-topik tertentu yang mengandung permasalahan actual (hangat) dan menjadi perhatian peserta. Melalui dinamika kelompok yang intensif, pembahasan topik-topik itu mendorong pengembangan perasaan, pikiran, persepsi,

wawasan dan sikap yang menunjang diwujudkannya tingkah laku yang lebih efektif.

Rasimin dkk (2018:8) tujuan bimbingan kelompok secara umum adalah berkembangnya kemampuan bersosialisasi anggota kelompok, khususnya kemampuan peserta layanan. Novriyeni (dalam Prayitno, dkk, 2018:237) bimbingan kelompok bertujuan agar setiap peserta: 1) mampu berbicara dimuka orang banyak; 2) mampu mengeluarkan pendapat, ide, saran, tanggapan, perasaan, dan lain sebagainya kepada orang banyak; 3) belajar menghargai pendapat orang lain; 4) bertanggung jawab atas pendapat yang dikemukakannya; 5) mampu mengendalikan diri dan menahan emosi; 6) dapat bertenggang rasa; 7) menjadi akrab satu sama lainnya; 8) membahas masalah atau topik-topik umum yang dirasakan atau menjadi kepentingan bersama.

Prayitno, dkk (2018: 134) Tujuan umum layanan bimbingan kelompok adalah berkembangnya kemampuan bersosialisasi, khususnya kemampuan peserta layanan. Tujuan khusus bimbingan kelompok membahas topic-topik tertentu yang mengandung permasalahan actual (hangat) dan menjadi perhatian peserta.

Dari beberapa tujuan layanan bimbingan kelompok menurut beberapa ahli dapat disimpulkan, bahwa layanan bimbingan kelompok bertujuan untuk membantu para siswa untuk menyelesaikan masalah dengan dinamika kelompok. Selain itu bimbingan kelompok juga bertujuan untuk

mengembangkan pribadi masing-masing anggota kelompok melalui berbagai suasana yang muncul dalam kelompok tersebut, baik suasana yang menyenangkan maupun yang menyedihkan. Serta melatih individu bersikap terbuka, mampu berbicara dihadapan orang banyak, melatih siswa agar dapat mengambil sikap, bertanggung jawab, mengambil keputusan, siswa mampu mengembangkan perasaan, pikiran, serta memunculkan tingkah laku baru yang lebih efektif sebagai fungsi pencegahan agar siswa tidak mengalami permasalahan yang menjadi topik dalam bahasan bimbingan kelompok.

3. Unsur-unsur Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok

Layanan bimbingan kelompok dilaksanakan dalam bentuk kelompok dengan menekankan unsur-unsur terpenting dari bimbingan kelompok diantaranya adalah dinamika kelompok, pemimpin kelompok dan anggota kelompok.

a. Dinamika kelompok

Dinamika kelompok merupakan suatu kelompok yang teratur dari dua individu atau lebih yang mempunyai hubungan psikologis secara jelas antara anggota yang satu dengan yang lain. Dengan kata lain, antar anggota kelompok mempunyai hubungan psikologis yang berlangsung dalam situasi yang dialami secara bersama-sama (Santosa, 2004: 05).

Dalam bimbingan kelompok dinamika kelompok dengan sengaja ditumbuh-kembangkan. Dinamika kelompok mengarahkan anggota

kelompok untuk melakukan hubungan interpersonal satu sama lain. Jaringan hubungan interpersonal ini merupakan wahana bagi para anggota untuk saling berbagi pengetahuan, pengalaman bahkan perasaan satu sama lain sehingga memungkinkan terjadinya proses belajar di dalam kelompok.

b. Pemimpin kelompok

Pemimpin kelompok adalah konselor yang terlatih dan berwenang menyelenggarakan praktik konseling profesional. Dalam layanan bimbingan kelompok tugas Pemimpin kelompok adalah memimpin kelompok yang bernuansa layanan konseling melalui “bahasa” Konseling untuk mencapai tujuan-tujuan konseling. Pemimpin kelompok merupakan komponen yang penting dalam suatu kelompok (Mungin, 2005: 105). Pemimpin sangat berhubungan dengan aktivitas kelompok dan pemimpin kelompok juga memiliki pengaruh yang kuat dalam proses kelompok. Peranan pemimpin kelompok dalam bimbingan kelompok yaitu:

- 1) Pemimpin kelompok dapat memberikan bantuan, pengarahan, ataupun campur tangan langsung terhadap kegiatan kelompok
- 2) Pemimpin kelompok memusatkan perhatian pada suasana perasaan yang berkembang dalam kelompok, baik perasaan anggota tertentu maupun keseluruhan anggota kelompok

- 3) Pemimpin kelompok memberikan arahan apabila kelompok tampak kurang menjurus ke arah yang dimaksud
- 4) Pemimpin kelompok memberikan tanggapan (umpan balik) tentang berbagai hal yang terjadi dalam kelompok
- 5) Pemimpin kelompok sebagai pengatur lalu lintas kegiatan kelompok
- 6) Pemimpin kelompok bertanggung jawab atas sifat kerahasiaan dari kegiatan kelompok.

c. anggota kelompok

Berkumpulnya sejumlah orang yang saling berkaitan disebut kelompok. Anggota kelompok merupakan salah satu unsur pokok dalam proses kehidupan kelompok. tanpa anggota tidaklah mungkin ada kelompok. kegiatan ataupun kehidupan kelompok didasarkan atas peranan para anggota kelompok.

Adapun peranan anggota kelompok sebagai berikut:

- 1) Membantu terbinanya suasana keakraban dalam kelompok
- 2) Melibatkan diri sepenuhnya dalam kelompok
- 3) Berusaha agar apa yang dilakukan itu membantu tercapainya tujuan bersama
- 4) Membantu tersusunnya aturan kelompok dan berusaha mematuhi dengan baik
- 5) Mampu berkomunikasi secara terbuka
- 6) Berusaha membantu anggota yang lain

7) Menyadari pentingnya kegiatan tersebut.

Unsur-unsur tersebut dapat disimpulkan bahwa ada tiga unsur pokok dalam bimbingan kelompok yakni:

1. dinamika kelompok yang berfungsi sebagai ruh dalam bimbingan kelompok
2. pemimpin kelompok yang berfungsi sebagai penentu arah jalannya bimbingan kelompok, dan
3. anggota kelompok yang merupakan unsur penting dalam suatu layanan bimbingan kelompok.

4. Tahap-Tahap Bimbingan Kelompok

Kegiatan bimbingan kelompok berlangsung dalam beberapa tahap. (Prayitno, 2004: 65) mengemukakan empat tahap yang perlu dilalui dalam pelaksanaan bimbingan kelompok yaitu tahap pembentukan, peralihan, kegiatan, dan pengakhiran. Tahap-tahap itu dapat diuraikan sebagai berikut:

a. Tahap Pembentukan

Tahap ini adalah tahap pengenalan dan melibatkan dari anggota ke dalam kelompok dengan tujuan agar anggota memahami maksud bimbingan kelompok. Pemahaman anggota kelompok memungkinkan anggota kelompok aktif berperan dalam kegiatan bimbingan kelompok yang selanjutnya dapat menumbuhkan minat pada diri mereka untuk mengikutinya. Pada tahap ini bertujuan untuk menumbuhkan suasana

saling mengenal, percaya, menerima, dan membantu teman-teman yang ada dalam kelompok.

Kegiatan yang dilakukan pada tahap ini adalah mengungkapkan pengertian dan tujuan kegiatan kelompok dalam rangka pelayanan bimbingan kelompok; menjelaskan cara-cara dan asas-kegiatan kelompok; anggota kelompok saling memperkenalkan diri dan mengungkapkan diri; dan melakukan permainan pengakraban.

b. Tahap peralihan

Tahap ini tahap transisi dari tahap pembentukan ke tahap kegiatan. Dalam menjelaskan kegiatan apa yang akan dilaksanakan pemimpin kelompok dapat menegaskan jenis kegiatan bimbingan kelompok tugas atau bebas. Setelah jelas kegiatan apa yang harus dilakukan maka tidak akan muncul keragu-raguan atau belumsiapnya anggota dalam melaksanakan kegiatan dan manfaat yang diperoleh setiap anggota kelompok.

Tujuan dari tahap ini adalah terbebasnya anggota dari perasaan atau sikap enggan, ragu, malu, atau saling tidak percaya untuk memasuki tahap berikutnya; makin mantapnya suasana kelompok dan kebersamaan; makin mantapnya minat untuk ikut serta dalam kegiatan kelompok.

c. Tahap kegiatan

Tahap ini merupakan tahap inti dari kegiatan bimbingan kelompok dengan suasana yang ingin dicapai, yaitu terbahasanya secara tuntas permasalahan yang dihadapi oleh anggota kelompok dan terciptanya suasana untuk mengembangkan diri, baik yang menyangkut pengembangan kemampuan berkomunikasi maupun menyangkut pendapat yang dikemukakan oleh kelompok.

Kegiatan yang dilakukan pada tahap ini untuk topik tugas adalah pemimpin kelompok mengemukakan suatu topik untuk dibahas oleh kelompok; kemudian terjadi tanya jawab antara anggota dan pemimpin kelompok tentang hal-hal yang belum jelas menyangkut topik yang dikemukakan pemimpin kelompok. Selanjutnya anggota membahas topik tersebut secara mendalam dan tuntas, serta dilakukan kegiatan selingan bila diperlukan. Sedangkan untuk bimbingan kelompok topik bebas, kegiatan yang dilakukan adalah masing-masing anggota secara bebas mengemukakan topik bahasan; menetapkan topik yang akan dibahas dahulu; kemudian anggota membahas topik secara mendalam dan tuntas, serta diakhiri kegiatan selingan bila perlu.

d. Tahap pengakhiran

Pada tahap ini terdapat dua kegiatan yaitu penilaian (evaluasi) dan tindak lanjut (*follow up*). Tahap ini merupakan tahap penutup dari serangkaian kegiatan bimbingan kelompok dengan tujuan telah

tuntasnya topik yang dibahas oleh kelompok tersebut. Dalam kegiatan kelompok berpusat pada pembahasan dan penjelasan tentang kemampuan anggota kelompok untuk menetapkan hal-hal yang telah diperoleh melalui layanan bimbingan kelompok dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu pemimpin kelompok berperan untuk memberikan penguatan (*reinforcement*) terhadap hasil-hasil yang telah dicapai oleh kelompok tersebut.

Kegiatan yang dilakukan dalam tahap ini adalah pemimpin kelompok mengemukakan bahwa kegiatan akan segera diakhiri; pemimpin kelompok dan anggota kelompok mengemukakan kesan dan hasil-hasil kegiatan; membahas kegiatan lanjutan; kemudian mengemukakan pesan dan harapan.

B. Self Esteem

1. Pengertian Self Esteem

Self esteem merupakan rujukan istilah dalam bahasa Inggris yang diartikan kedalam bahasa Indonesia berarti harga diri. *Self esteem* atau harga diri merupakan suatu yang lebih mendasar dari pada yang terkait dengan naik turunnya perubahan situasi. Seiring berjalannya waktu, kebiasaan berpikir positif tentang diri kita sendiri akan dapat menaikkan harga diri kita, akan tetapi sebaliknya kebiasaan berpikir negatif tentang diri kita sendiri akan dapat menurunkan harga diri kita. *Self-Esteem* merupakan keselarasan antara kualitas keyakinan dan kenyamanan

(*confidence*) siswa terhadap penampilan (*appearance*), kemampuan (*ability*), serta kekuasaan (*power*) dirinya dalam berinteraksi dengan lingkungan, dengan akumulasi dorongan untuk mengasihi, menghargai dan menyayangi diri sendiri (*self-love*) yang bersumber dari penghargaan sosial (*social reward*), perasaan adanya hubungan dengan sumber-sumber kebanggaan yang dialami orang lain (*vicarious sources*) dan moralitas (*morality*) Bush dalam Susanto (2018: 263).

Menurut Coopersmith (Susanto,2018: 263) dapat diartikan sebagai evaluasi yang dibuat dan kebiasaan dalam memandang dirinya, terutama mengenai sikap menerima dan menolak, dan merupakan indikasi dari besarnya kepercayaan terhadap kemampuan, keberartian, kesuksesan dan keberhargaan. Secara singkat, harga diri adalah hasil penilain pribadi seorang individu yang diekpresikan dalam sikap-sikap terhadap dirinya sendiri.

Adapun menurut Burn (Susanto,2018:263) mengungkapkan sebagai berikut:

Self esteem merupakan evaluasi yang dibuat individu dan kebiasaan memandang dirinya, terutama sikap menerima, menolak dan indikasi besarnya kepercayaan individu terhadap kemampuan, keberartian, kesuksesan, dan keberhargaan. Secara singkat, *self esteem* adalah personal judgement mengenai perasaan berharga atau berarti yang diekpresikan dalam sikap-sikap individu terhadap dirinya.

Beberapa definisi harga diri yang dikemukakan oleh para ahli lokal juga hampir senada dengan definisi yang dikemukakan oleh para ahli dari Barat diatas. Menurut Handayani, dkk. (Susanto,2018: 263-264) misalnya mengemukakan bahwa “harga diri adalah evaluasi yang dibuat oleh individu mengenai hal-hal yang berkaitan dengan dirinya, yang menunjukkan tingkat di mana individu itu meyakini dirinya sendiri sebagai seseorang yang mampu, penting, berhasil, dan berharga”.

Susanto (2018: 264) pengertian harga diri (*self-esteem*) adalah cara bagaimana individu memberikan penilaian mengenai dirinya, terutama mengenai besarnya kepercayaan terhadap kesuksesan, daya tahan, nilai dan aspirasi yang dimiliki sehingga individu mempunyai keyakinan sebagai seorang yang penting berhasil dan berharga, baik untuk dirinya maupun orang lain. Dengan kata lain, harga diri juga dapat dimaknai dengan cara seseorang memandang dirinya. Seseorang dengan harga diri yang sehat memiliki pandangan positif dan percaya pada dirinya sendiri, sedangkan seseorang yang kurang memiliki harga diri tidak dapat melihat kemampuan yang dimiliki karena cenderung melihat hal negatif atau kekurangan dalam dirinya.

Atwater (dalam Dariuszky, 2004:13) mengemukakan, sebenarnya *self esteem* adalah cara seseorang merasakan dirinya sendiri, dimana seseorang akan menilai tentang dirinya sehingga mempengaruhi perilaku dalam kehidupannya sehari-hari. Seseorang yang memiliki *self esteem* yang

tinggi, lebih menghargai dirinya atau melihat dirinya sebagai sesuatu yang bernilai dan dapat mengenali kesalahan-kesalahannya, tetapi tetap menghargai nilai-nilai yang ada pada dirinya.

Poernomo (Susanto,2018: 264), yang mengungkapkan harga diri adalah penilaian individu terhadap kehormatan diri, melalui sikap terhadap dirinya sendiri yang menggambarkan sejauh mana individu tersebut menilai dirinya sendiri sebagai orang yang memiliki kemampuan, keberartian, berharga dan kompeten. Sedangkan menurut Reasoner (2010:3) Menjelaskan bahwa individu dengan harga diri rendah, sering sekali mengalami depresi dan ketidakbahagiaan, memiliki tingkat kecemasan yang tinggi, menunjukkan impuls-impuls agresivitas yang lebih besar, mudah marah dan mendendam, serta selalu menderita karena ketidakpuasan akan kehidupan sehari-hari. Sehingga dapat disimpulkan bahwa self esteem adalah penilaian individu terhadap dirinya yang diungkapkan dengan sikap positif dan negatif. Self esteem berkaitan dengan bagaimana orang menilai tentang dirinya akan mempengaruhi dalam kehidupan sehari-hari. Kemudian menurut Santrock (2017: 113): Penghargaan diri (self-esteem) adalah pandangan keseluruhan individu tentang dirinya sendiri. Penghargaan diri juga kadang dinamakan martabat diri (self-wort) atau gambaran diri (self-image). Misalnya anak dengan penghargaan diri yang tinggi mungkin tidak hanya memandang dirinya sebagai seseorang, tetapi juga sebagai seseorang yang baik.

Menurut Maslow (dalam Alwisol, 2002) *Self esteem* merupakan suatu kebutuhan manusia yang memerlukan pemenuhan atau pemuasan untuk dilanjutkan ke tingkat kebutuhan yang lebih tinggi. Kebutuhan terhadap *self esteem* oleh Maslow dibagi menjadi dua jenis yaitu penghargaan diri dan penghargaan dari orang lain. Maslow juga mengemukakan bahwa sekali seseorang merasa dicintai dan memiliki rasa (*sense of belonging*), maka mereka akan mengembangkan kebutuhan untuk penghargaan (*need for esteem*). Dariusxky (2004: 6) mengemukakan *Self esteem* sebagai penilaian seseorang bahwa dirinya mampu menghadapi tantangan hidup dan mendapatkan kebahagiaan.

Dari beberapa pengertian tersebut, maka dapat disimpulkan pengertian harga diri (*self-esteem*) adalah cara bagaimana individu memberikan penilaian mengenai dirinya, terutama mengenai besarnya kepercayaan terhadap kesuksesan, daya tahan, nilai, dan aspirasi yang dimiliki sehingga individu mempunyai keyakinan sebagai seorang yang penting, berhasil dan berharga, baik untuk dirinya maupun untuk orang lain. Dengan kata lain, harga diri juga dapat dimaknai dengan cara seseorang memandang dirinya. seseorang dengan harga diri yang sehat memiliki pandangan positif dan percaya pada dirinya sendiri, sedangkan seseorang yang kurang memiliki harga diri tidak dapat melihat kemampuan yang dimiliki karena cenderung melihat hal negative atau kekurangan dalam dirinya.

2. Karakteristik Self Esteem

Secara garis besarnya, dimensi dari harga diri ini terbagi pada dua aspek, harga diri yang mantap (tinggi) dan harga diri rendah. Harga diri digolongkan tinggi apabila individu menganggap dirinya memiliki kehormatan dan menghargai diri sendiri seperti apa adanya. Adapun harga diri rendah apabila individu memiliki pandangan bahwa dirinya kurang dari apa yang seharusnya, atau mungkin ia beranggapan tidak kompeten sebagai individu, cenderung memiliki sikap penolakan diri, kurang puas terhadap diri sendiri, dan merasa rendah diri.

Ada juga ahli yang menggolongkan karakteristik harga diri (*self esteem*) menjadi tiga jenis, seperti yang disampaikan oleh Coopersmith (dalam Ahmad Susanto, 2018: 265) yaitu :

a. Self-esteem tinggi

Harga diri yang tinggi adalah individu yang memiliki penerimaan dan penghargaan diri yang positif, menjadi pribadi yang tenang dan bertindak efektif dan memiliki tingkat kecemasan yang rendah, sehingga dapat mengatasi kecemasan lebih baik. Individu merasa puas dengan karakter dan kemampuan dirinya, sehingga dari penerimaan dan penghargaan diri yang positif akan memberikan rasa aman dalam menyesuaikan diri atau bereaksi terhadap stimulus dan lingkungan sosial.

b. Self-esteem sedang

Individu dengan harga diri sedang tampaknya mirip dengan individu yang memiliki harga diri tinggi dalam hal penerimaan diri, seperti relative diterima dengan baik, dan dibesarkan dalam kondisi yang cukup rasa hormat. Individu yang cenderung merasa optimis, ekspresif dan mampu menerima kritik. Tetapi dalam lingkungan sosialnya, individu ini memungkinkan untuk menjadi tergantung pada orang lain, sehingga menimbulkan rasa tidak aman bagi dirinya. Rasa tidak aman ini membuat individu menjadi jauh tidak aktif dibandingkan dengan individu yang memiliki harga diri tinggi dalam mencari pengalaman-pengalaman sosial yang akan meningkatkan *self-evaluation*.

c. Self-esteem rendah

Gambaran individu yang memiliki harga diri rendah sangat bertolak belakang dengan gambaran individu yang memiliki harga diri yang tinggi. Individu dengan harga diri yang rendah memiliki perasaan ditolak, ragu-ragu, merasa tidak berharga, merasa terisolasi, tidak memiliki kekuatan, tidak pantas dicintai, tidak mampu mengekspresikan diri, tidak mampu mempertahankan diri sendiri, dan merasa selalu lemah untuk melawan kelemahan mereka sendiri.

Coopersmith (Susanto, 2018: 266) mengungkapkan bahwa self esteem mempunyai beberapa karakteristik, yaitu:

a. Self-esteem sebagai yang bersifat umum

b. Self-esteem bervariasi dalam berbagai pengalaman

c. Evaluasi diri

Refnadi (2018) menyebutkan bahwa Self-esteem seseorang tergantung bagaimana dia menilai tentang dirinya yang dimana hal ini akan mempengaruhi perilaku dalam kehidupan sehari-hari. Penilaian individu ini diungkapkan dalam sikap-sikap yang dapat bersifat tinggi dan negative.

a. Karakteristik self-esteem tinggi

Karakteristik harga diri tinggi Harga diri yang tinggi akan membangkitkan rasa percaya diri, penghargaan diri, rasa yakin akan kemampuan diri, rasa berguna serta rasa bahwa kehadirannya diperlukan didalam dunia ini. Contoh : seorang remaja yang memiliki harga diri yang cukup tinggi, dia akan yakin dapat mencapai prestasi yang dia dan orang lain harapkan. Pada gilirannya, keyakinan itu akan memotivasi remaja tersebut untuk sungguh-sungguh mencapai apa yang diinginkan.

Manfaat dari dimilikinya harga diri yang tinggi, diantaranya :

- 1) Individu akan semakin kuat dalam menghadapi penderitaan-penderitaan hidup, semakin tabah, dan semakin tahan dalam menghadapi tekanantekanan kehidupan, serta tidak mudah menyerah dan putus asa.
- 2) Individu semakin kreatif dalam bekerja

- 3) Individu semakin ambisius, tidak hanya dalam karier dan urusan finansial, tetapi dalam hal-hal yang ditemui dalam kehidupan baik secara emosional, kreatif maupun spiritual.
- 4) Individu akan memiliki harapan yang besar dalam membangun hubungan yang baik dan konstruktif.
- 5) Individu akan semakin hormat dan bijak dalam memperlakukan orang lain, karena tidak memandang orang lain sebagai ancaman.

Selain itu *self-esteem* yang tinggi juga bisa tertuang dalam berbagai kepribadian dari individu yang memiliki ciri-ciri sebagai berikut.

1) Perilaku

Individu dengan *self-esteem* tinggi bertanggung jawab atas segala sesuatu yang dilakukan. Pengalaman-pengalaman dalam kehidupan mampu dirasakan sebagai suatu hal yang bermakna dan tanpa adanya penyesalan. Individu dengan *self-esteem* yang tinggi juga terbuka terhadap pengalaman-pengalaman baru dan berani mengambil risiko. Kegagalan yang dialami dianggap sebagai bagian dari perkembangan pribadi.

2) Sikap

Seseorang yang memiliki *self-esteem* tinggi merasa dirinya berharga dan bermanfaat. Sikap yang dimiliki merupakan cerminan dari pembelajaran dan perkembangan psikologis yang berkelanjutan.

3) Perasaan

Self-esteem yang tinggi juga ditunjukkan dengan perasaan senang dan puas dengan kehidupannya. Individu dengan *self-esteem* tinggi merasakan cinta dan penghargaan orang lain dan mampu berbagi kehangatan dengan sesama dan juga mampu untuk memahami orang lain. Segala perasaan, baik positif maupun negatif, diterima dengan baik tanpa adanya penolakan.

b. Karakteristik *self-esteem* rendah

1) Perilaku

Individu dengan *self-esteem* rendah kurang menghargai dirinya sendiri. Hal ini dapat ditunjukkan dengan pikiran atau perkataan seseorang yang sifatnya merendahkan diri sendiri. Individu seringkali menyalahkan kondisi sekitar terkait keadaan dirinya, sehingga individu menjadi kurang bertanggungjawab. Karakteristik lain yang muncul pada individu yang memiliki *self-esteem* rendah adalah individu kurang bersikap terbuka terhadap orang lain dan cenderung menarik diri dari pergaulan.

2) Sikap

Self-esteem yang rendah menjadikan seseorang memandang dirinya dalam perspektif negatif. Pandangan tersebut menggiring seseorang memandang kehidupan dalam pandangan yang negatif pula. Seseorang dengan *self-esteem* rendah tidak memiliki tujuan jelas

dalam hidup. Individu tidak dapat mempercayai argumennya sendiri sehingga mudah terpengaruh oleh orang lain.

3) Perasaan

Individu dengan self-esteem rendah merasa tidak dicintai oleh orang-orang di sekitarnya, meskipun sebenarnya orang-orang di sekitarnya telah menunjukkan perasaan tersebut.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli tentang karakteristik *Self Esteem* di atas maka dapat disimpulkan bahwa karakteristik self esteem digolongkan menjadi tiga yaitu self esteem tinggi, self esteem sedang, dan self esteem rendah.

3. Aspek-aspek Self-esteem

Adapun aspek-aspek dari self esteem, menurut Coopersmith (dalam Ahmad Susanto, 2018: 268) yaitu :

a. Aspek kesuksesan (succeses)

Aspek kesuksesan ini terdiri dari empat kriteria yang digunakan untuk mendefenisikan sukses tersebut.

- 1) Kekuatan (power); Kemampuan untuk memengaruhi dan mengendalikan orang lain. Pengakuan dan rasa hormat yang diterima individu dari orang lain merupakan tanda dari adanya kekuatan. Keberhasilan ini diukur oleh kemampuan dalam mengontrol perilaku sendiri dan memengaruhi orang lain.

- 2) Keberartian (*significance*); Maksudnya adalah adanya kepedulian, penilaian, dan afeksi yang diterima individu dari orang lain. Keadaan keberartian ini ditandai dengan adanya penerimaan, perhatian, dan kasih sayang dari orang lain.
- 3) Kebajikan (*virtue*); kebajikan adalah kepatuhan mengikuti standar moral dan etika, ditandai oleh ketaatan untuk menjauhi tingkah laku yang harus dihindari dan melakukan tingkah laku yang memang diperbolehkan menurut etika, moral, dan agama.
- 4) Kemampuan (*competence*); kompetensi berarti kemampuan untuk sukses memenuhi tuntutan prestasi, ditandai dengan keberhasilan individu dalam mengerjakan bermacam-macam tugas dengan baik ke tingkat atau level yang tinggi dan usia yang berbeda.

b. Aspek nilai (*value*)

Kesuksesan setiap individu berbeda-beda, perbedaan pengalaman, kegagalan, dan nilai-nilai yang telah diinternalisasi dari orangtua sangat memengaruhi kesuksesan orang tersebut.

c. Aspek aspirasi (*aspirations*)

Hubungan antara aspirasi dan harga diri juga mendapat perhatian langsung. Individu dengan sejarah keberhasilannya akan merespons segala sesuatunya lebih realistis daripada individu dengan sejarah kegagalannya.

d. Aspek daya tahan (*defenses*)

orang yang memiliki daya tahan yang efektif dan fleksibel adalah individu yang mampu mengurangi kecemasan yang ada tanpa mengisolasi diri dari pengalaman atau lingkungannya.

Bush dalam Susanto (2018:269) menjelaskan secara rinci mengenai aspek-aspek harga diri sebagai berikut:

- a. Aspek rasa percaya diri (*confidence*), yaitu kualitas keyakinan serta kenyamanan individu terhadap penampilan (*appearance*), kemampuan (*ability*), dan kekuasaan (*power*) dirinya dalam berinteraksi dengan lingkungan.
- b. Aspek mencintai diri (*self-love*) yaitu akumulasi dorongan untuk mengasihi, menghargai, dan menyayangi diri sendiri yang bersumber dari penghargaan sosial (*social rewards*), perasaan adanya hubungan dengan sumber-sumber kebanggaan yang dialami orang lain (*vicarious sources*) dan moralitas (*morality*).

Self esteem bukanlah sifat atau aspek tunggal saja, melainkan sebuah kombinasi dari beragam sifat dan perilaku. Minchinton menjabarkan tiga aspek *self esteem* yaitu perasaan mengenai diri sendiri, perasaan terhadap hidup, dan hubungan dengan orang lain (Kusuma Dewi, 2010: 38). Uraian ketiga aspek tersebut adalah sebagai berikut :

a. Perasaan Mengenai Diri Sendiri

Perasaan mengenai diri sendiri mencakup keseluruhan yang ada dalam diri kita. Mampu menilai diri kita sebagai seorang manusia, dengan begitu perasaan tentang diri sendiri tidak selalu bergantung pada kondisi eksternal. Apapun yang terjadi dalam diri kita, kita tetap merasa nyaman dan dapat menilai keunikan yang ada dalam diri kita tanpa menghiraukan karakter yang kita miliki atau tidak miliki.

Seseorang yang memiliki harga diri tinggi tentu dapat menghormati dirinya dan memiliki keyakinan penuh bahwa diri kita memiliki kelebihan yang tidak dimiliki oleh orang lain. Selain itu kita dapat memahami dengan memaklumi dan memaafkan diri sendiri atas segala kekurangan dan ketidaksempurnaan yang kita miliki. Mereka yang memiliki harga diri tinggi mampu menghargai nilai personal mereka sebagai seorang individu yang tidak mudah terpengaruh oleh pendapat orang lain. Mereka tidak akan merasa lebih baik ketika mendapat pujian atau merasa buruk jika mendapat kritikan.

Seseorang dengan harga diri tinggi memegang kendali atas emosinya sendiri. Sebaliknya, keadaan yang buruk dapat mempengaruhi perasaan seseorang dengan harga diri rendah, akibatnya suasana hatinya pun menurun. Setiap kali seseorang mengatakan sesuatu yang buruk tentang dirinya, ia akan menerima komentar tersebut begitu saja dan membiarkan pikiran orang melumpuhkan kehidupannya. Kemudian, ia

pun mulai mempercayai ucapan orang tersebut meskipun jauh di lubuk hati dan jiwanya, ia tahu bahwa itu tidak benar, pada akhirnya ia akan merasa cemburu, tidak bahagia, dan depresi.

b. Perasaan terhadap Hidup

Perasaan terhadap hidup berarti individu dapat menerima tanggung jawab atas hidup yang dijalannya. Seseorang dengan *self esteem* tinggi akan menerima realita dengan lapang dada serta tidak menyalahkan keadaan hidup ini (atau orang lain) atas segala masalah yang dihadapinya. Ia sadar bahwa semuanya itu terjadi dengan pilihan dan keputusannya sendiri, bukan karena faktor eksternal. Karena itu, ia pun akan membangun harapan dan cita-cita secara realistis sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya.

c. Hubungan dengan Orang Lain

Seseorang dengan toleransi dan penghargaan yang sama terhadap semua orang berarti memiliki *self esteem* yang bagus. Ia percaya bahwa setiap orang termasuk dirinya, mempunyai hak yang sama dan patut dihormati. Karena itu, seseorang dengan *self esteem* tinggi mampu memandang hubungannya dengan orang lain secara lebih bijaksana, dan bertanggung jawab dalam menjalin hubungan dengan orang lain.

Saat seseorang merasa nyaman dengan dirinya sendiri, ia pun akan menghormati orang lain sebagaimana adanya mereka. Ia tidak akan memaksakan kehendak atau nilai-nilai kepada orang lain karena ia tidak

mebutuhkan penerimaan dari orang tersebut agar ia merasa berharga. Mereka dengan *self esteem* yang tinggi mempunyai banyak teman karena hubungan dengan orang lain yang selalu dijalin dengan baik.

Untuk mengetahui tinggi rendahnya *self esteem* pada seseorang, dapat diukur melalui tiga aspek yang telah diuraikan di atas yaitu perasaan mengenai diri sendiri, perasaan terhadap hidup, dan hubungan dengan orang lain. Apabila seseorang menguasai ketiga aspek di atas maka tinggi *self esteem* yang dimiliki, sebaliknya apabila tidak menguasai ketiga aspek tersebut maka rendah *self esteem* yang dimiliki.

4. Faktor-faktor yang memengaruhi Self-esteem

Pemahaman mengenai harga diri atau self-esteem haruslah mengetahui gambaran utuh tentang self esteem itu sendiri, sehingga hal tersebut dapat menunjukkan tingkat rendah atau tingginya harga diri yang dimiliki oleh seseorang. Beberapa faktor-faktor yang dapat memengaruhi harga diri menurut Wirawan dalam Sari (dalam Susanto) (2018: 272), yaitu :

- a. Faktor fisik, seperti ciri fisik dan penampilan wajah. Misalnya beberapa orang cenderung memiliki harga diri yang tinggi apabila memiliki wajah yang menarik.
- b. Faktor psikologis, seperti persahabatan, emosi, dan sebagainya.
- c. Faktor lingkungan sosial, semakin dewasa, maka semakin banyak pula orang di lingkungan sosialnya memengaruhi pembentukan harga dirinya.

- d. Faktor tingkat intelegensi, semakin tinggi tingkat intelegensi seseorang, maka semakin tinggi pula harga dirinya dan secara jelas tingkat intelegensinya terbukti dapat memengaruhi harga diri seseorang dan terlihat adanya hubungan positif di antara keduanya.
- e. Faktor status sosial ekonomi, secara umum seseorang yang berasal dari status sosial ekonomi rendah memiliki harga diri yang lebih rendah daripada yang berasal dari keluarga dengan status sosial ekonomi tinggi. Para ahli sepakat kondisi sosial ekonomi keluarga memberikan pengaruh pada pembentukan harga diri seseorang. Hal tersebut senada dengan yang diungkapkan oleh Alder & Stewart dalam Ahmad Susanto (2018: 272) yang mengatakan bahwa harga diri berkaitan dengan status sosial ekonomi dan berbagai aspek perilaku kesehatan dan efektivitas diri.
- f. Faktor ras dan kebangsaan, seseorang yang berkulit hitam dan bersekolah di sekolah-sekolah orang yang berkulit putih memiliki harga diri yang rendah daripada orang-orang Australia, India, Irlandia.
- g. Faktor urutan keluarga, anak tunggal cenderung memiliki harga diri lebih tinggi daripada anak-anak yang memiliki saudara kandung. Selain itu, anak laki-laki sulung yang memiliki adik kandung perempuan cenderung memiliki harga diri yang lebih tinggi.

5. Pengukuran Self esteem

Pengukuran harga diri dilakukan dengan menggunakan pengukuran psikologis. Pengukuran psikologis yaitu pengukuran dengan memfokuskan sasaran obyek pada tingkah laku sebagai cermin daripada keadaan psikis seseorang atau individu. Pengukuran psikologis dalam bimbingan mengandung pengertian implikasi, yakni hasil daripada pengukuran tingkah laku sebagai cerminan dari aspek-aspek kepribadian yang dimanfaatkan untuk dasar layanan bimbingan kepada peserta didik.

Ahli yang menyajikan cara pengukuran harga diri seperti yang dikembangkan oleh Coopersmith dalam Ahmad Susanto (2018: 273), yaitu model pengukuran yang dinamakan dengan *self-esteem inventory* (SEI). Model pengukuran ini berisi 58 item pernyataan, yang secara garis besar terbagi menjadi lima kelompok, 26 item pernyataan berisi tentang *generative self*, 8 item menyatakan hubungan sosial teman sebaya, 8 item berisi tentang kondisi keluarga, 8 item lainnya berisi tentang skala kebohongan, dan 8 item lagi berisi tentang kondisi sekolah atau kondisi akademis.

Memahami dan mengembangkan tingkat harga diri seseorang sangat penting dan merupakan kebutuhan dasar untuk memotivasi individu agar mengenali harga dirinya. Karena dengan memahami harga diri ini dapat memberikan bekal pada seseorang untuk mengetahui dan memahami juga hal-hal lain yang berkaitan dengan harga diri tersebut, seperti kompetensi,

kepercayaan diri, kekuatan pribadi, kecukupan, prestasi, kemandirian dan kebebasan.

C. Keterkaitan Self Esteem dan Layanan Bimbingan Kelompok

Ada sebagian orang yang beranggapan bahwa bimbingan dan konseling adalah identik dengan pendidik, sehingga sekolah tidak perlu lagi bersusah payah menyelenggarakan pelayanan bimbingan dan konseling, karena dianggap sudah implisit dalam pendidikan itu sendiri. Guru dalam melaksanakan pembelajaran siswa di tuntut untuk dapat melakukan kegiatan interpersonal dengan para siswanya, namun kenyataannya masih banyak hal yang menyangkut kepentingan siswa yang tidak dapat dan tidak mungkin dilayani oleh guru di sekolah melalui pelayanan pengajaran semata.

Guru BK bertugas untuk memberikan layanan bimbingan dan konseling dalam bidang pribadi, sosial, belajar, karir, kehidupan berkarya, dan kehidupan beragama. Layanan bimbingan dan konseling ini memiliki peranan yang penting dalam pengembangan diri siswa, khususnya *self esteem* atau harga diri siswa yang termasuk dalam bidang pribadi sosial. Layanan BK berfungsi untuk memfasilitasi berkembangnya karakteristik pribadi siswa secara optimal.

Penyelenggaraan layanan bimbingan dan konseling dipandang sebagai suatu upaya yang tepat dilakukan untuk mengatasi hal-hal yang menjadi penghambat siswa berkembang secara optimal dan menghindari perilaku yang berdampak buruk bagi masa depan dan kehidupan setiap individu. Layanan

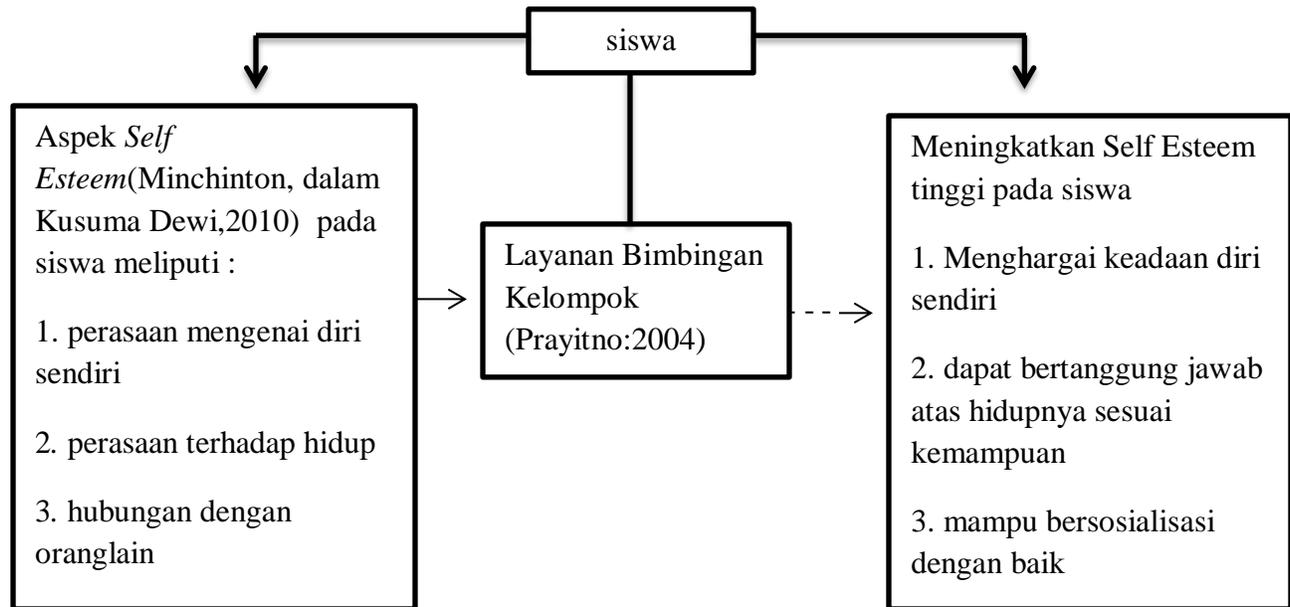
bimbingan kelompok merupakan salah satu layanan bimbingan dan konseling yang dianggap tepat untuk membantu siswa mengembangkan *self esteem* nya.

Romlah (Natawidjaja, 2009) yang menyatakan bahwa kegiatan bimbingan kelompok berupa penyampaian yang tepat mengenai masalah pendidikan, pekerjaan, pemahaman pribadi, penyesuaian diri, dan masalah hubungan antar pribadi. Informasi tersebut diberikan terutama dengan tujuan untuk memperbaiki dan mengembangkan pemahaman diri individu dan pemahaman terhadap orang lain. Kegiatan bimbingan kelompok juga dapat membuat anggotanya lebih menghargai pendapat orang lain, dan lebih berani mengemukakan pendapatnya secara bertanggungjawab.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok berpengaruh terhadap *self esteem* siswa, karena dalam pelaksanaannya siswa sebagai anggota kelompok mempunyai kesempatan untuk melatih diri dalam mengemukakan pendapat, saling menghargai dan menciptakan dinamika kelompok yang dapat dijadikan sebagai tempat untuk mengembangkan *self esteemnya*.

D. Kerangka Konseptual

Bagan 3.5 Kerangka Koseptual



E. Hipotesis Tindakan

Adapun hipotesis dalam penelitian ini yaitu meningkatnya self esteem pada siswa bilamana diselenggarakan layanan bimbingan kelompok dengan topik tugas.

BAB III

METODE PENELITIAN TINDAKAN LAYANAN

A. Setting PTL

Penelitian ini adalah penelitian tindakan layanan (PTL) Menurut Sutja, dkk (2017:140) menyatakan bahwa PTL adalah usaha penemuan perbaikan atau pemantapan praktik layanan bimbingan dan konseling yang dilakukan secara sistematis, berdaur ulang (siklus) dan bersifat reflektif yang dilakukan oleh praktisi BK secara mandiri atau kolaboratif dengan setting kelas, kelompok atau individu.

1. Lokasi Penelitian

Pelaksanaan Penelitian Tindakan Layanan akan peneliti lakukan di SMP Negeri 19 Kota Jambi, Sekolah menengah pertama tersebut terletak di JL. Dr .Tazar No.45, Kelurahan Buluran Kenali, Kecamatan Telanaipura, Kota Jambi. Sekolah ini berdiri pada tanggal 11 Juni 1990, dan pada saat ini SMP Negeri 19 Kota Jambi dipimpin oleh Bapak Nanang Sunarya,M.Pd. sekolah tersebut juga memiliki +- 759 orang siswa yang terdiri dari kelas VII, VIII, dan IX.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada semester genap tahun ajaran 2021/2022. Penelitian ini direncanakan dalam dua (2) siklus, siklus 1 dilaksanakan dengan tindakan I dan Tindakan II , siklus 2 dengan tindakan I dan II. Selanjutnya peneliti akan menyusun hasil hasil penelitian untuk dilaporkan.

B. Subjek Penelitian

Menurut Sutja dkk (2017:148) Subjek penelitian yaitu pihak atau sekelompok individu yang terlibat atau dikenal secara langsung oleh tindakan/layanan, sama halnya dengan populasi dan sampel dalam penelitian konvensional, orang yang dikenakan disebut subjek. Maka subjek penelitian Tindakan Layanan ini adalah siswa kelas VII yang berjumlah 8 orang.

Subjek yang dijadikan penelitian ini berdasarkan arahan guru BK yang sesuai dengan kriteria penelitian. Adapun kriteria *self esteem* siswa yang rendah, yaitu :
1) kurangnya penghargaan terhadap diri sendiri 2) kurang mampu bersosialisasi 3) kurang percaya diri dengan kemampuan diri sendiri.

Dalam penelitian ini 6 orang yang merupakan siswa dengan *self esteem* yang rendah dan 2 orang merupakan siswa yang memiliki *self esteem* sedang, guna memenuhi sifat yang heterogen.

Tabel 3.1 Subjek Penelitian

No	Kode Siswa	Jenis Kelamin	Kelas
1	FD	P	VII D SMP
2	IR	P	VII D SMP
3	BA	L	VII D SMP
4	DT	L	VII D SMP
5	AG	L	VII D SMP
6	FK	L	VII D SMP
7	JP	P	VII D SMP
8	HS	L	VII D SMP

C. Instrumen Penelitian

Dalam membantu peneliti untuk menemukan data yang akurat, perlu adanya instrumen-instrumen yang mendukung. Adapun Instrumen yang akan peneliti gunakan dalam penelitian ini adalah:

1. Observasi

Menurut Sutja dkk (2017: 151) observasi atau pengamatan adalah teknik pengumpulan data yang sering digunakan penelitian ilmu-ilmu sosial, terutama sekali dalam penelitian naturalistic, dan juga sangat cocok untuk PTL. Observasi adalah cara pengumpulan data dimana peneliti terjun ke dalam proses layanan dengan cara mengamati layanan tersebut secara langsung, atau melihat dengan mata.

Dengan observasi, peneliti dapat memperoleh data yang benar-benar akurat, asli, bahkan dapat memperoleh data semula enggan untuk diungkapkan subjek karena bersifat kelemahan atau kekurangannya. Namun untuk dapat melakukan observasi secara tepat, perlu dikenali bentuk-bentuk observasi itu. Ada tiga bentuk observasi yang biasa dilakukan dalam penelitian yaitu sebagai berikut :

- a. Observasi partisipatif (*participant observation*); dimana peneliti masuk menjadi bagian dari layanan itu, tidak memperlihatkan diri sebagai pengamat tetapi melaksanakan layanan sekaligus juga mengamati proses layanan itu layaknya *spionase*.

- b. Observasi terbuka atau juga sering disebut observasi terang-terangan; pengamatan tidak dilakukan oleh peneliti tetapi oleh orang lain yang khusus ditugasi secara terbuka sebagai observer (pengamat) dengan menggunakan lembar pengamatan.
- c. Observasi tersembunyi; pengamatan dilakukan secara tersembunyi dan tidak diketahui subjek. pengamatan tersembunyi yang terbaik adalah menggunakan kaca satu arah (*one way mirror*), atau menggunakan CCTV, dimana pengamat dapat memandang subjek secara leluasa, sementara subjek yang diamati tidak melihat atau tidak mengetahui bahwa mereka sedang diamati. Pada penelitian ini peneliti menggunakan observasi partisipatif.

2. Angket atau kuisisioner

Menurut Sutja dkk (2017: 162) angket adalah alat yang sering digunakan dalam PTL. Biasanya angket atau kuisisioner digunakan untuk mengukur hasil, terutama yang berkenaan dengan preferensi, pengalaman, penerimaan, penilaian, pendapat, persepsi, kebiasaan bahkan bisa dijadikan evaluasi diri.

Adapun teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah analisis persentase, angket yang diperoleh dari penelitian ini akan di analisis menggunakan teknik persentase. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan kriteria persentase dari Suharsimi Arikunto (2010: 44) yaitu :

1. Kesesuaian kriteria (%) : 0-20 = Kurang sekali
2. Kesesuaian kriteria (%) : 21-40 = Kurang
3. Kesesuaian kriteria (%) : 41-60 = Cukup

4. Kesesuaian kriteria (%) : 61-80 = Baik

5. Kesesuaian kriteria (%) : 81-100 = Sangat Baik

Berdasarkan kriteria di atas. Pemerolehan data menurut Suharsimi Arikunto (2010: 284-285) adalah sebagai berikut :

$$x = \frac{\sum x}{N}$$

Keterangan :

x = Mean (Rata-rata)

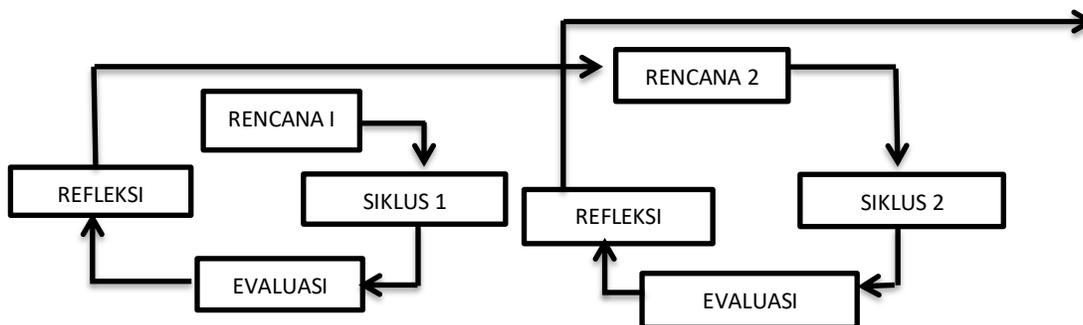
$\sum x$ = Jumlah nilai

N = Jumlah yang akan di rata-rata

D. Prosedur Penelitian

Pada penelitian ini, peneliti merencanakan 2 siklus, namun bukan berarti cukup dan tidak menutup kemungkinan melebihi 2 siklus, karena siklus dalam PTL sendiri jumlah pengulangannya *unlimited* (tidak terbatas).

Bagan 3.2. Siklus PTL



1. Rencana (skenario)

Setelah ditentukan tindakan dalam layanan yang akan diterapkan, maka dibuat rencana PTL. Rencana PTL adalah pilihan tindakan yang diambil untuk mencapai tujuan. Rencana tindakan PTL berisi rencana tentang tindakan/layanan serta rencana tentang pengumpulan datanya.

Tabel 3.3 Skenario Bimbingan Kelompok Topik Tugas

- | |
|---|
| <p>1. Pembentukan Kelompok</p> <ul style="list-style-type: none"> a. praktikan mengucapkan salam b. praktikan mengajak anggota kelompok untuk berdoa c. praktikan mengajak anggota kelompok untuk memperkenalkan diri masing-masing dengan menyebutkan nama dan hobi d. praktikan menjelaskan tentang pengertian bimbingan kelompok dan azas-azas dalam bimbingan kelompok <p>2. Peralihan</p> <ul style="list-style-type: none"> a. praktikan menjelaskan tugas dan peranan masing-masing anggota kelompok pada saat bimbingan kelompok berlangsung b. menanyakan kesiapan anggota kelompok untuk memasuki tahap kegiatan <p>3. kegiatan inti:</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Praktikan menjelaskan tema bimbingan kelompok yang berkaitan dengan <i>self esteem</i> b. Praktikan mengajak anggota kelompok untuk berdiskusi mengenai tema bimbingan kelompok dengan tanya jawab oleh praktikan c. Praktikan mengangkat tema dengan mencontohkan ke kehidupan sehari-hari d. Kemudian anggota kelompok masing-masing saling menanggapi pertanyaan dan pernyataan dari anggota kelompok e. Masing-masing anggota mendengarkan anggota lain berpendapat f. Praktikan membuat permainan agar suasana tidak membosankan g. Cara ini dilakukan sampai semua pernyataan tentang self esteem terbahas, dan semua anggota kelompok dapat memberikan pendapatnya masing-masing <p>4. pengakhiran</p> <ul style="list-style-type: none"> a. praktikan meminta anggota kelompok menyampaikan kesimpulan dari kegiatan bimbingan kelompok ini b. praktikan menyimpulkan hasil bimbingan kelompok c. praktikan merefleksi untuk perbaikan di masa mendatang d. praktikan mengajak anggota kelompok untuk berdoa sebelum mengakhiri kegiatan |
|---|

2. Pelaksanaan/Observasi

Setelah ditentukan tindakan/layanan yang akan diterapkan, maka dibuat rencana tindakan PTL. Rencana ini sesungguhnya adalah inti dari RPL (Rencana Pelaksanaan Layanan), namun RPL baru merupakan rencana tindakan/layanan dan belum merupakan rencana tindakan PTL. Rencana tindakan PTL berisi tentang tindakan/layanan serta rencana tentang pengumpulan data, baik menyangkut teknik serta alat pengumpulan data dan scenario penelitian (Sutja, dkk. 2017:164).

Pelaksanaan layanan PTL mempedomani skenario yang dirancang. Pelaksanaan PTL ini adalah dengan memanfaatkan peserta didik yang dipilih (hasil diskusi dengan guru pembimbing) yang bertujuan untuk meningkatkan self esteem yang rendah pada siswa agar mampu berkembang dengan baik sesuai dengan potensi yang dimiliki masing-masing anggota kelompok. Peneliti menyiapkan lembar format observasi proses bimbingan kelompok yaitu sebagai berikut :

Table 3.4 Lembaran Observasi Bimbingan Kelompok

No	TAHAPAN	Ketetapan perilaku/Respon Konselor	
A.	Tahap pembentukan		
	1. Mengungkapkan pengertian, dan tujuan kegiatan bimbingan kelompok		
	2. Menjelaskan asas-asas kegiatan bimbingan kelompok		
	3. saling memperkenalkan dan mengungkapkan diri		
	4. permainan		
B.	Tahap peralihan		
	5. menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya		
	6. menanyakan kesiapan anggota kelompok		
C.	Tahap kegiatan		
	7. mengemukakan suatu topic untuk dibahas oleh kelompok		
	8. melakukan tanya jawab tentang hal-hal yang belum jelas menyangkut topic yang di kemukakan pemimpin kelompok		
	9. memancing anggota kelompok membahas topic tersebut secara mendalam dan tuntas		
	10. kegiatan selingan		
D.	Tahap pengakhiran		
	11. mengemukakan bahwa kegiatan akan segera di akhiri		
	12. mengemukakan kesan dan hasil-hasil kegiatan		
	13. membahas kegiatan lanjutan		
	14. mengemukakan pesan dan harapan		

3. Evaluasi

Tahap evaluasi adalah upaya menganalisis dan memaknai data yang terkumpul pada tahap pelaksanaan penelitian, baik data tentang proses maupun data tentang hasil. Kedua data ini saling ketergantungan sehingga perlu dianalisis sekaligus. Ketepatan atau efektivitas suatu proses diukur dari kualitas hasil yang dicapainya, sebaiknya hasil yang berkualitas menandakan proses yang berjalan secara baik.

4. Refleksi

Setelah dilakukan evaluasi dan peneliti telah mengetahui hasilnya, sesuai atau tidak sesuai dengan harapan, hendaknya hasil dari evaluasi yang telah diperoleh di kritis dengan mengajukan pertanyaan kepada diri sendiri dan kemudian mencari jawaban kenapa hal tersebut bisa terjadi.

BAB IV

TEMUAN PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum

SMP Negeri 19 Kota Jambi Sekolah Menengah Pertama tersebut terletak di JL. Dr. Tazar No.45, Kelurahan Buluran Kenali, Kecamatan Telanaipura, Kota Jambi. Sekolah ini berdiri pada tanggal 11 Juni 1990, dan pada saat ini SMP Negeri 19 Kota Jambi dipimpin oleh Bapak Nanang Sunarya, M.Pd. sekolah tersebut juga memiliki +- 759 orang siswa yang terdiri dari kelas VII, VIII, dan IX.

Subjek dalam penelitian tindakan layanan ini diambil berdasarkan hasil wawancara dan rekomendasi dari salah satu guru pembimbing yang mengajar disekolah tersebut. Siswa yang menjadi subjek pada penelitian ini yaitu siswa kelas VII karena sebagian besar siswa memiliki *self esteem* yang bisa dikatakan rendah. Adapun subjek penelitian ini berjumlah 8 orang siswa yang terdiri dari 6 siswa yang kurang aktif dan 2 siswa yang aktif.

Tabel 4.1 Nama Anggota Bimbingan Kelompok

No	Nama	Jenis Kelamin
1	FD	P
2	IR	P
3	BA	L
4	DT	L
5	AG	L
6	FK	L
7	JP	P
8	HS	L

B. Hasil Siklus

1. SIKLUS 1

a. Rencana Siklus I

Penelitian ini dimulai dengan peneliti mengantar surat penelitian dan diterima oleh sekolah, selanjutnya menghadap ke Guru BK untuk diskusi mengenai tempat melaksanakan bimbingan kelompok. Sebelum memberikan layanan bimbingan kelompok, peneliti merancang tindakan yang akan dilaksanakan. Peneliti menyusun RPL, menyiapkan scenario, serta peneliti juga menyiapkan kamera untuk mendokumentasikan kegiatan selama proses pemberian layanan. Selanjutnya peneliti meminta kolabolator atau guru BK untuk mengisi lembar observasi sebagai pedoman untuk mengamati kemunculan masing-masing perilaku siswa dan ketetapan perilaku pemimpin kelompok selama pelaksanaan layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan *Self Esteem* (harga diri) pada siswa. Pelaksanaan siklus I yang dilakukan dengan dua kali pertemuan yaitu pada hari senin 07 Maret 2022 dan Jum'at 25 Maret 2022. Adapun scenario yang akan dilaksanakan pada tindakan I, yaitu :

Tabel 4.2 Skenario Siklus I (Tindakan 1)

1. tahap pembentukan
 - a. pemimpin kelompok memperkenalkan diri dengan menyebutkan nama lengkap dan nama panggilan
 - b. anggota kelompok memperkenalkan diri dengan menyebutkan nama lengkap dan hobi
 - c. pemimpin kelompok mengungkapkan pengertian dan tujuan bimbingan kelompok
 - d. menjelaskan asas-asas kegiatan bimbingan kelompok
2. tahap peralihan
 - a. pemimpin kelompok menanyakan kesiapan masing-masing anggota kelompok
 - b. pemimpin kelompok melakukan kontrak waktu selama bimbingan kelompok
3. tahap kegiatan inti
 - a. siswa mengikuti kegiatan bimbingan kelompok
 - b. siswa menanggapi pertanyaan pemimpin kelompok
 - c. siswa memberikan pendapat tentang topic yang di bahas
3. Tahap kegiatan
 - a. Pemimpin kelompok menyampaikan topic yang akan di bahas
 - b. pemimpin kelompok menjelaskan topic yang akan dibahas dengan contoh di sekeliling anggota kelompok
 - c. pemimpin kelompok menanyakan hal yang membuat mereka merasa rendah diri
 - d. pemimpin kelompok mempersilahkan siswa menanggapi pendapat temannya
 - e. kegiatan selingan (permainan ekspresikan kata)
4. Tahap pengakhiran
 - a. pemimpin kelompok mengemukakan kepada anggota kelompok bahwa kegiatan akan segera berakhir
 - b. pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk menyimpulkan topic yang sudah dibahas serta kesan dan pesan
 - c. pemimpin kelompok menyampaikan kegiatan selanjutnya akan dilanjutkan
 - d. mengemukakan pesan dan harapan setelah mengikuti kegiatan.

b. Pelaksanaan Siklus 1

Pada tahap ini, peneliti melaksanakan tindakan layanan bimbingan kelompok sesuai dengan prosedur dan rencana yang telah dibuat. Adapun pelaksanaan tindakan layanan bimbingan kelompok tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut :

1) Tindakan 1

Hari/Tanggal : Senin, 7 Maret 2022
Tempat : Ruang kelas
Pukul : 11.00-12.00 WIB
Pelaksana : Peneliti (Zamzanah)
Kolaborator : Guru BK

Pada siklus 1, peneliti sebagai pemimpin kelompok menyelenggarakan Bimbingan kelompok dengan teknik diskusi kelompok yang bertujuan untuk meningkatkan *Self esteem* (harga diri) siswa. Pada pertemuan ini peneliti mengawali dengan ucapan “Assalamualaikum Warahmatullah Wabarokatuh” dan seluruh anggota kelompok menjawab “Walaikumsalam warahmatullah wabarokatuh” kemudian pemimpin kelompok memperkenalkan diri dan perkenalan masing-masing anggota kelompok dengan menyebutkan nama lengkap dan hobi dimulai dari sebelah kanan pemimpin kelompok yaitu, BA, HS, FKA, DTA, AG, JP, IRS dan FD. Kemudian pemimpin kelompok memimpin doa agar kegiatan dapat berjalan dengan lancar.

Setelah berdoa dan berkenalan, pemimpin kelompok kelompok menanyakan anggota apakah ada yang sudah melaksanakan bimbingan kelompok, dan anggota kelompok menjawab belum. Kemudian pemimpin kelompok menjelaskan pengertian bimbingan kelompok dan tujuan bimbingan kelompok.

Kemudian pemimpin kelompok menjelaskan kegiatan yang akan dilakukan, yaitu bimbingan kelompok dan asas-asas dalam bimbingan kelompok serta menanyakan kesiapan siswa. pemimpin kelompok menjelaskan topic tugas dalam bimbingan kelompok yaitu tentang *Self Esteem* (harga diri).

Kegiatan dilanjutkan dengan kegiatan inti, pemimpin kelompok menjelaskan tentang *self esteem*. Pemimpin kelompok memberikan kesempatan kepada siswa untuk menanyakan hal yang belum diketahui. Kemudian pemimpin kelompok memberikan contoh sederhana tentang hal yang berkaitan dengan *self esteem* . pemimpin kelompok bertanya “Contohnya ketika guru meminta maju kedepan kelas, kalian bisa tapi tidak berani angkat tangan, ada yang begitu?” seluruh anggota kelompok menjawab “iya kak” pemimpin kelompok menjawab “nah itu hal-hal negative yang berkaitan dengan self esteem itu, tujuan dari bimbingan ini bertujuan agar kalian tidak merasa kurang percaya diri, kurang yakin dengan diri sendiri”. Lalu pemimpin kelompok bertanya jika ada yang ingin ditanyakan, namun siswa menjawab tidak. Kemudian pemimpin kelompok

menanyakan “ apa hal yang menurut kalian mengganggu dan agak kurang yakin dengan diri kalian” seorang siswa dengan inisial FD menjawab “ iya kak, kami tu kek takut gitu kalo disuruh menjelaskan pelajaran didepan kelas tu” Kemudian pemimpin kelompok meminta pendapat anggota kelompok yang lain, IRS menjawab ” harus nya tuh kak temen-temen yang lain nyemangatin, gak ngetawain gitu kak”. BA menjawab “ iya kak, harusnya nyemangatin, ga ngejek kalo salah”. Pemimpin kelompok bertanya kalo misal teman-teman menyemangati, BA mau maju ke depan kelas?” “mau kak” anggota lain menjawab FDA “takut kak, kalo salah” pemimpin kelompok menjawab “ tapikan kalo salah guru nya gak bakalan marah” AG menjawab “ada guru yang agak galak kak” dan anggota kelompok pun saling menanggapi pertanyaan tersebut. Kemudian pemimpin kelompok menanyakan siapa yang menurut mereka kurang aktif berinteraksi dikelas, anggota kelompok bermacam-macam pendapat salah satunya BA mengatakan “JP kak kalau menurut kami”, JP mengatakan hal serupa “iya kak” yang lain menanggapi serupa. Kemudian karena suasana sudah mulai kurang kondusif maka pemimpin kelompok mengajak bermain game sebagai selingan agar tidak bosan, semua anggota kelompok menjawab “iya”.

Pada tahap pengakhiran pemimpin kelompok mengemukakan kepada anggota kelompok bahwa kegiatan bimbingan kelompok akan segera di akhiri, dan pemimpin kelompok mengajak seluruh anggota kelompok untuk menyimpulkan topic yang telah dibahas. Yang pertama menjawab adalah

BA “jadi hari ini kita udah bahas tentang harga diri kak, cara kita menghargai diri kita, percaya tidak dengan diri kita kak” ditambahkan oleh HS “jangan takut pada apapun, percaya saja kalau bisa berani kak” kemudian diikuti dengan yang lainnya. Kemudian ditutup dengan kesan dari kegiatan bimbingan kelompok pada tindakan ini. Setelah semua sudah tersampaikan pemimpin mengucapkan terimakasih kepada siswa atas waktu dan kesempatannya. Diakhiri dengan Wassalamualaikum warahmatullahi wabarokatuh dan anggota kelompok menjawab salam.

2). Tindakan II

Hari/tanggal : Jum’at, 25 Maret 2022

Tempat : Ruang kelas 7D

Pukul : 10.20 – 10.55

Pelaksana : Zamzanah

Sebelum memberikan layanan bimbingan kelompok, peneliti merancang tindakan yang akan dilaksanakan. Peneliti menyusun RPL, menyiapkan skenario, serta peneliti juga menyiapkan kamera untuk mendokumentasikan kegiatan selama proses bimbingan kelompok. Adapun skenario yang akan dilaksanakan pada tindakan II, yaitu :

Tabel 4.6 Skenario Siklus 1 (Tindakan II)

1. tahap pembentukan
 - a. pemimpin kelompok bertanya apakah masih ingat dengan pemimpin kelompok dan mempersilahkan siswa menyebutkan nama pemimpin kelompok
 - b. pemimpin kelompok melakukan perkenalan ulang nama-nama anggota kelompok
 - c. pemimpin kelompok mengungkapkan pengertian dan tujuan dari bimbingan kelompok
 - d. menjelaskan ulang asas-asas dalam bimbingan kelompok
2. tahap peralihan
 - a. pemimpin kelompok mempersilahkan siswa jika ada yang bertanya tentang bimbingan kelompok
 - b. pemimpin kelompok melakukan kontrak waktu
 - c. pemimpin kelompok menanyakan apakah siswa sudah siap melanjutkan ketahap berikutnya
3. tahap kegiatan
 - a. pemimpin kelompok menyampaikan topik “hubungan dengan teman sebaya”
 - b. pemimpin kelompok menanyakan kepada anggota kelompok dengan tujuan agar pemimpin kelompok tahu hubungan antar anggota kelompok
 - c. pemimpin kelompok menanyakan tentang hubungan pertemanan yang baik dan tidak baik masing-masing anggota memberikan pendapat
 - d. pemimpin kelompok meminta anggota kelompok untuk memberikan kesimpulan dalam kegiatan bimbingan kelompok
4. tahap pengakhiran
 - a. pemimpin kelompok menyampaikan kesimpulan
 - b. pemimpin kelompok mengucapkan terimakasih dan ditutup dengan doa

Pada Tindakan II, peneliti sebagai pemimpin kelompok menyelenggarakan Bimbingan kelompok dengan tujuan meningkatkan *Self Esteem* (Harga diri) pada siswa. Pada pertemuan ini peneliti membuka layanan dengan mengucapkan “Assalamualaikum Warahmatullah Wabarokatuh” dan seluruh siswa menjawab Waalaikumsalam warohmatullah wabarokatuh “ kemudian pemimpin kelompok menanyakan apakah masih kenal dengan pemimpin kelompok? Dan anggota kelompok menjawab “masih kenal” pemimpin kelompok meminta menyebutkan nama, maka seluruh anggota menjawab “ kak Zamzanah” kemudian pemimpin kelompok meminta anggota menyebutkan kembali nama masing-masing anggota kelompok. Pemimpin kelompok memimpin do’a agar kegiatan dapat berjalan dengan lancar.

Kemudian pemimpin kelompok menjelaskan bimbingan kelompok masih sama seperti tindakan I dan tujuan dari kegiatan bimbingan kelompok serta menanyakan tentang tujuan bimbingan kenseling, anggota kelompok menjawab “membimbing siswa”. Pemimpin kelompok melakukan kontrak waktu.

Setelah disepakati waktu pemimpin kelompok bertanya “apakah bersedia waktunya untuk bimbingan kelompok dan sudah siap” anggota kelompok menjawab “siap dan tidak apa-apa” karena bimbingan kelompok pada tindakan ini dilakukan mendekati jam pulang sekolah. Pemimpin kelompok menyebutkan topic yang akan dibahas yaitu “hubungan dengan

teman sebaya” maka pemimpin kelompok mengajukan pertanyaan “bagaimana cara kalian berteman dan apakah kalian memilih-milih teman?” IRS menjawab “saya kak, memilih teman yang bisa menghargai kita dan mengerti teman” dan AG menambahkan “teman yang setia kawan, baik, suka menolong kak” anggota yang lain pun menambahkan jawaban mereka masing-masing. Kemudian pemimpin kelompok membahas teman yang kurang baik menurut anggota kelompok, HS menjawab “teman yang pengadu” FKA menjawab “yang tidak bisa jaga rahasia” BA menanggapi “cepu kak, kawan yang cepu juga” dan anggota kelompok saling menjawab dan menanggapi cara menghadapi teman yang kurang baik. Kemudian di dalam kelompok membahas tentang bagaimana mereka menceritakan cita-cita mereka kepada teman sebaya dan menurut mereka ada yang mendukung ada teman yang meremehkan cita-cita mereka, sehingga ada beberapa anggota kelompok yang kurang merasa bahwa iya mampu mencapai cita-citanya. Seperti JP yang mengatakan ia bercerita ke teman namun tanggapan mereka kurang baik sehingga ia kurang percaya diri bahwa ia akan mencapai mimpinya.

Pada tahap terakhir, pemimpin kelompok meminta anggota menyampaikan kesimpulan BA menjawab “percaya diri dengan cita-cita” dan FKA “bisa milih kawan yang baik trus menyikapi kawan yang kurang baik kak”. Kemudian pemimpin kelompok mengucapkan maaf dan terimakasih, setelah itu ditutup dengan doa menurut agama dan kepercayaan

masing-masing. dan ditutup dengan pembagian Laiseg untuk di isi oleh anggota kelompok dan juga kontrak untuk siklus II tindakan I.

c. Evaluasi Siklus I

Setelah pelaksanaan layanan Siklus I seperti catatan lapangan pada tindakan I dan tindakan II diatas, maka berikut ini dapat dikemukakan hasil perhitungan angket masing-masing Tindakan sebagai berikut:

Tabel 4.7 Hasil perhitungan angket *self Esteem* Siklus I

No	Siswa	SIKLUS I			
		Tindakan I		Tindakan II	
		Skor	%	Skor	%
1	FD	60	41,67	98	68,06
2	IRS	61	42,36	96	66,67
3	BA	66	45,83	87	60,42
4	DTA	54	37,50	88	61,11
5	AG	55	38,19	87	60,42
6	FKA	52	36,11	86	59,72
7	JP	54	37,50	90	62,50
8	H.S	70	48,61	98	68,06
Rata-rata		472	40,97	730	63,37
Persentase Siklus I		52,17 %			

Berdasarkan hasil perhitungan angket *self esteem* setelah Siklus I diperoleh persentase secara keseluruhan yaitu sebesar 52,17 %. Seperti yang telah peneliti paparkan sebelumnya bahwa siklus I dilakukan dengan 2 Tindakan dan dapat dilihat masing-masing siswa mengalami peningkatan *Self Esteem* pada siswa. Lebih lanjut didukung dengan data hasil observasi dilapangan dengan gambaran sebagai berikut:

Tabel 4.8 hasil observasi masing-masing perilaku siswa pada siklus I

No	Siswa	Frekuensi		Rata-rata Siklus 1	Persen	
		I	II			
1	FD	2	4	3	42,86	Cukup
2	IRS	3	5	4	57,14	Cukup
3	BA	4	5	4,5	64,29	Cukup
4	DTA	2	3	2,5	35,71	Kurang
5	AG	1	4	2,5	35,71	Kurang
6	FKA	1	3	2	28,57	Kurang
7	JP	1	3	2	28,57	Kurang
8	H.S	3	4	3,5	50,00	Cukup
Jumlah rata-rata %		17	31	24	42,86	Cukup

Berdasarkan hasil observasi pada Siklus 1 terlihat aktivitas siswa dengan persentase keseluruhan sebesar 42,86% yang menurut tafsiran Suharsimi Arikunto (2010:44) dikategorikan Cukup.

Tabel 4.9 Hasil Observasi ketepatan perilaku pemimpin kelompok pada Siklus I

No	TAHAPAN	KETEPATAN PEMIMPIN KELOMPOK	
		Nilai	Kesimpulan
A.			
	1. Mengungkapkan pengertian, dan tujuan kegiatan bimbingan kelompok	2	Cukup tepat
	2. Menjelaskan asas-asas kegiatan bimbingan kelompok	1	Kurang tepat
	3. saling memperkenalkan dan mengungkapkan diri	2	Cukup tepat
	4. permainan	1	kurang tepat
B.	Tahap peralihan		
	5. menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya	2	Cukup tepat
	6. menanyakan kesiapan anggota kelompok	2,5	Tepat
C.	Tahap kegiatan		
	7. mengemukakan suatu topic untuk dibahas oleh kelompok	2,5	Tepat
	8. melakukan tanya jawab tentang hal-hal yang belum jelas menyangkut topic yang di kemukakan pemimpin kelompok	2	Cukup tepat
	9. memancing anggota kelompok membahas topic tersebut secara mendalam dan tuntas	1,5	Kurang tepat
	10. kegiatan selingan	1,5	Kurang tepat
D.	Tahap pengakhiran		
	11. mengemukakan bahwa kegiatan akan segera di akhiri	2	Cukup tepat
	12. mengemukakan kesan dan hasil-hasil kegiatan	2,5	Tepat
	13. membahas kegiatan lanjutan	3	Sangat tepat
	14. mengemukakan pesan dan harapan	2,5	Tepat

Berdasarkan hasil observasi pada tindakan II terlihat bahwa 4 nilai pemimpin kelompok dikategorikan tepat, 1 sangat tepat, 4 cukup tepat dan 4 dikategorikan kurang tepat.

d. Refleksi Siklus 1

Setelah mengkaji ulang melalui refleksi, terdapat beberapa kekurangan dalam pelaksanaan layanan bimbingan pada siklus I

1). Pada Tindakan I

- a) Peneliti merasa kurang tepat saat menjelaskan cara perkenalan.
- b) Peneliti merasa banyak kekurangan dari berbagai aspek, dari siswa yang belum suka rela mengikuti kegiatan.
- c) Peneliti tidak menjelaskan bimbingan konseling secara umum sehingga siswa terlihat kebingungan karena belum pernah melaksanakan bimbingan kelompok.
- d) Peneliti juga belum memahami keadaan suasana dalam kelompok sehingga anggota kelompok tidak aktif.
- e) Pemimpin kelompok kurang bisa memancing anggota untuk bertanya dan menanggapi sehingga ketika ada yang menjawab yang lain hanya diam.
- f) Pemimpin kelompok tidak menutup kegiatan dengan doa.

Kemudian yang menjadi hambatan saat pelaksanaan, yaitu: 1) bimbingan kelompok dilakukan di dalam kelas yang ada siswa lainnya sehingga anggota kelompok terpengaruh dengan siswa lain yang ada di dalam kelas tersebut, 2) terbatasnya waktu pelaksanaan kegiatan bimbingan kelompok yang diberikan membuat pemimpin kelompok tergesa-gesa karena guru mata pelajaran akan memasuki kelas.

Untuk mengatasi hal tersebut, pemimpin kelompok harus membangun komunikasi dan kepercayaan dalam kelompok seperti lebih mendekatkan diri ke setiap anggota kelompok, pemimpin kelompok menyampaikan topic yang dibahas dengan bahasa yang mudah dipahami dan dimengerti anggota kelompok, pemimpin kelompok memberikan kesempatan agar anggota kelompok lebih aktif bertanya dan menjawab sesuai dengan topic yang dibahas, untuk membuat siswa menghargai pendapat teman dan juga memperhatikan teman yang sedang berbicara, pemimpin kelompok membuat anggota saling menanggapi pendapat teman, pemimpin kelompok akan membuat permainan yang menarik sehingga tercairkannya suasana agar tidak bosan dan bingung seperti permainan seven boom.

2). Pada Tindakan II

- a) Kekurangan dalam tindakan ini yaitu Pemimpin kelompok mengulang-ulang topik bahasan
- b) Pemimpin kelompok memberikan kesempatan kepada anggota untuk menjawab dan berpendapat
- c) Pemimpin kelompok mulai bisa memahami situasi suasana dalam kegiatan bimbingan kelompok

Kemudian yang menjadi hambatan saat pelaksanaan, yaitu : (1) waktu dilakukannya bimbingan kelompok bertepatan dengan jam pulang karena jam BK terpakai oleh guru lain sehingga pelaksanaan bimbingan

agak terlambat, (2) ada beberapa siswa yang memecahkan konsentrasi di sekitar kelas, (3) ada beberapa wali murid yang mencari anggota kelompok sehingga semua anggota kelompok mulai tidak konsentrasi.

2. SIKLUS II

a. Rencana Siklus II

Sebelum memberikan layanan bimbingan kelompok, peneliti merancang tindakan yang akan dilakukan. Peneliti menyusun RPL, menyiapkan scenario, serta peneliti juga menyiapkan kamera untuk mendokumentasikan kegiatan selama proses pemberian layanan berlangsung. Selanjutnya peneliti meminta kolabolator atau guru BK untuk mengisi lembar observasi terhadap anggota kelompok dan pemimpin kelompok. Pelaksanaan siklus II juga dilakukan dengan 2 kali pertemuan yaitu tindakan I pada hari Jum'at 08 April 2022 dan Tindakan II pada hari Kamis 21 Juli 2022. Adapun scenario yang akan dilaksanakan pada Siklus II, yaitu :

Tabel 4.10 Skenario Siklus II (tindakan I)

1. tahap pembentukan
 - a. pemimpin kelompok memperkenalkan diri dengan menyebutkan nama lengkap dan nama panggilan
 - b. anggota kelompok memperkenalkan diri dengan menyebutkan nama lengkap dan hobi
 - c. pemimpin kelompok mengungkapkan pengertian dan tujuan bimbingan kelompok
 - d. menjelaskan asas-asas kegiatan bimbingan kelompok
2. tahap peralihan
 - a. pemimpin kelompok menanyakan kesiapan masing-masing anggota kelompok
 - b. pemimpin kelompok melakukan kontrak waktu selama bimbingan kelompok
3. tahap kegiatan inti
 - a. siswa mengikuti kegiatan bimbingan kelompok
 - b. siswa menanggapi pertanyaan pemimpin kelompok
 - c. siswa memberikan pendapat tentang topic yang di bahas
3. Tahap kegiatan
 - a. Pemimpin kelompok menyampaikan topic yang akan di bahas
 - b. pemimpin kelompok menjelaskan topic yang akan dibahas dengan contoh di sekeliling anggota kelompok
 - c. pemimpin kelompok menanyakan hal yang membuat mereka merasa rendah diri
 - d. pemimpin kelompok mempersilahkan siswa menanggapi pendapat temannya
 - e. kegiatan selingan (permainan seven boom)
4. Tahap pengakhiran
 - a. pemimpin kelompok mengemukakan kepada anggota kelompok bahwa kegiatan akan segera berakhir
 - b. pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk menyimpulkan topic yang sudah dibahas serta kesan dan pesan
 - c. pemimpin kelompok menyampaikan kegiatan selanjutnya akan dilanjutkan
 - d. mengemukakan pesan dan harapan setelah mengikuti kegiatan
 - e. pemimpin kelompok mengakhiri dengan salam

b. Pelaksanaan Siklus II

Pada tahap ini, peneliti melaksanakan tindakan layanan bimbingan kelompok sesuai dengan refleksi pada Siklus I. Adapun pelaksanaan tindakan I dan II tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut :

1) Tindakan I

Hari/tanggal : Jum'at 08 April 2022

Tempat : Ruang kelas VII D

Pukul : 10.00 – 11.00

Pelaksana : Zamzanah

Pada siklus 2 tindakan I, peneliti sebagai pemimpin kelompok menyelenggarakan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi kelompok untuk meningkatkan *Self esteem* (harga diri) pada siswa. Pada pertemuan ini pemimpin kelompok mengawali dengan ucapan “Assalamualaikum warahmatullahi wabarokatuh” kemudian dijawab oleh anggota kelompok “walaikumsalam warohmatullahi wabarokatuh” kemudian pemimpin kelompok menanyakan “apa kabar kalian? Apakah masih ingat kakak?” semua anggota kelompok menjawab “Masih” kemudian anggota kelompok BA dan DTA menjawab “ kak zam” kemudian pemimpin kelompok juga menyebutkan satu persatu nama anggota kelompok dimulai dari BA, FKA, AG, DTA, HS, JP, IRS dan FD. Pemimpin kelompok memimpin doa kemudian menanyakan situasi di sekolah ketika bulan puasa, lalu pemimpin kelompok mulai ketahap peralihan yaitu menanyakan tentang BK, BA

menjawab “membimbing siswa agar lebih baik” pemimpin menjawab “bagus, dan sekarang kita melakukan bimbingan kelompok, apakah bimbingan kelompok itu? Ada yang ingat tidak?” DTA menjawab “diskusi kelompok kak” “tujuannya apakah kemarin?” beberapa anggota kelompok pun menjawab “agar lebih pintar kak” pemimpin kelompok menjawab “ oke, boleh” kemudian anggota kelompok BA menjawab “agar kita percaya diri dan berkembang secara optimal kak” FKA juga menjawab “agar menjadi pribadi yang positif terus kak”. Kemudian pemimpin kelompok melakukan kontrak waktu dengan anggota kelompok dan menanyakan ketersediaan anggota kelompok. Setelah semua siap pemimpin kelompok memberikan tema atau topik yang akan dibahas pada tindakan layanan ke III ini adalah “ cara penghargaan diri, dan apa itu harga diri? Ada yang tau? “ anggota kelompok AG menjawab “aku punya harga diri, gitu kak?” pemimpin kelompok kemudian menjelaskan pengertian harga diri/penghargaan diri adalah “cara kita memandang diri kita sendiri, cara kita mengevaluasi diri sendiri, muncul pertanyaan gini, diri kita tuh berharga ga sih?” semua anggota kelompok menjawab “berharga”. Nah “iya kan, masak kita mau harga diri kita direndahin orang”. Pemimpin kelompok bertanya “ menurut kalian orang yang memiliki harga diri yang tinggi itu gimana sih?” BA menjawab “kayak maju kedepan kelas tu kak” FD menjawab “bisa menghargai sesuatu” AG juga menjawab “ orang kaya harga dirinya tinggi”. Pemimpin kelompok menjelaskan *self esteem* positif dan negative. “Contoh

poin negative dari self esteem yang terlalu tinggi seperti sombong, angkuh, trus apa lagi tadi?” BA menjawab “pemarah” DTA lalu menambahkan “orangnya biasanya tegas kak”. “Kalian menghargai diri kalian dengan positif gimana?” HS “ mandi juga kak?” pemimpin kelompok menjawab “boleh, bisa itukan cara kita menghargai diri juga kan, menghargai diri dari segi fisik, biar badan gak bau” DTA dan AQ juga menjawab “tidak melukai diri sendiri” kemudian dilanjutkan dengan masing-masing anggota kelompok menjawab *self esteem* yang positif itu bagaimana. Kemudian masuk ke tahap *ice breaking* agar suasana tidak membosankan, *ice breaking* yang digunakan pada tindakan III ini adalah permainan “Seven Boom” atau setiap kelipatan 7 maka harus bilang boom. Setelah permainan berlangsung, pemimpin kelompok menanyakan siapa yang bisa memberikan kesimpulan dari bimbingan yang telah dilakukan hari ini dan kemudian ditambahkan oleh pemimpin kelompok. Tahap pengakhiran pemimpin kelompok mengucapkan terimakasih dan meminta maaf apabila selama bimbingan berlangsung ada kata pemimpin kelompok yang tidak seharusnya. Kemudian ditutup dengan salam.

2). Tindakan II

Hari/tanggal : Kamis 21 Juli 2022
Tempat : Ruang Perpustakaan SMP N 19
Pukul : 12.00 – 12.38
Pelaksana : Zamzanah

Sebelum memberikan layanan bimbingan kelompok, peneliti merancang tindakan yang akan dilaksanakan. Peneliti menyusun RPL, menyiapkan skenario, serta peneliti juga menyiapkan kamera untuk mendokumentasikan kegiatan selama proses bimbingan kelompok. Adapun scenario siklus II tindakan II yaitu:

4.14 Skenario Siklus 2 (tindakan II)

1. tahap pembentukan
 - a. pemimpin kelompok memperkenalkan diri
 - b. anggota kelompok memperkenalkan diri dengan menyebutkan nama lengkap dan hobi
 - c. pemimpin kelompok mengungkapkan pengertian dan tujuan bimbingan kelompok
 - d. menjelaskan asas-asas kegiatan bimbingan kelompok
2. tahap peralihan
 - a. pemimpin kelompok menanyakan kesiapan masing-masing anggota kelompok
 - b. pemimpin kelompok melakukan kontrak waktu selama bimbingan kelompok
3. tahap kegiatan inti
 - a. siswa mengikuti kegiatan bimbingan kelompok
 - b. siswa menanggapi pertanyaan pemimpin kelompok
 - c. siswa memberikan pendapat tentang topic yang di bahas
3. Tahap kegiatan
 - a. Pemimpin kelompok menyampaikan topic yang akan di bahas
 - b. pemimpin kelompok menjelaskan topic yang akan dibahas dengan contoh di sekeliling anggota kelompok
 - c. pemimpin kelompok menanyakan cara masing-masing anggota kelompok mencintai dirinya sendiri
 - d. pemimpin kelompok mempersilahkan siswa menanggapi pendapat temannya
4. Tahap pengakhiran
 - a. pemimpin kelompok mengemukakan kepada anggota kelompok bahwa kegiatan akan segera berakhir
 - b. pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk menyimpulkan topic yang sudah dibahas serta kesan dan pesan
 - c. pemimpin kelompok menyampaikan kegiatan selanjutnya akan dilanjutkan
 - d. mengemukakan pesan dan harapan setelah mengikuti kegiatan
 - e. pemimpin kelompok mengakhiri dengan salam.

Pada tahap ini, peneliti melaksanakan tindakan layanan bimbingan kelompok sesuai dengan refleksi pada Siklus I tindakan II. Adapun pelaksanaan tindakan tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut :

Pada Siklus II tindakan II ini, peneliti sebagai pemimpin kelompok menyelenggarakan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi kelompok untuk meningkatkan *Self esteem* (harga diri) pada siswa. Pada pertemuan ini pemimpin kelompok mengawali dengan ucapan “Assalamualaikum warahmatullahi wabarokatuh” kemudian dijawab oleh anggota kelompok “walaikumsalam warohmatullahi wabarokatuh” kemudian pemimpin kelompok mengajak berdoa sesuai agama dan kepercayaan masing-masing. Pemimpin kelompok “ oke baiklah, masih ingat kakak?” semua anggota menjawab “masih, kak Zam” gimana kabarnya hari ini? Dan anggota kelompok menjawab baik” pemimpin kelompok kemudian pemimpin kelompok menjelaskan kegiatan yang akan dilakukan dan melakukan kontrak waktu sampai bel masuk kelas berbunyi.

Kemudian pemimpin kelompok bertanya tentang kegiatan sehari anggota kelompok “ jadi bagaimana kegiatan kalian sekarang? Bagaimana dengan kelas baru? Siapa saja yang sekelas nih?” IRS menjawab “baik kak, adalah beberapa kendala kak” pemimpin menjawab “apa aja tu?” masing-masing anggota kelompok mejelaskan kendala di kelas baru sekarang FD menjawab “susah kak soalnya belum kenal dengan anak kelas yang lain jadi

masih canggung kak, enakan dulu waktu kelas VII” dan juga dijawab setuju oleh anggota kelompok yang lain.

Layanan bimbingan kelompok ini masih tentang mengingat cara mencintai diri sendiri. Saat di tanyakan masih ingat atau tidak HS menjawab “masih kak, kayak menjaga diri sendiri kan kak, mandi tu termasuk menjaga juga kak” pemimpin kelompok menjawab “iya betul menjaga fisik ya” IRS dan JP juga menjawab “*me time* dan skinker juga kak”. Masing-masing anggota kelompok juga saling menjawab hal-hal yang mereka lakukan agar menjadi dirinya sendiri. Kemudian pembahasan dilanjutkan dengan anggota kelompok menjelaskan kondisi kelas dan bagaimana cara belajar mereka setelah dilakukan bimbingan kelompok sebanyak 4 kali pertemuan. Cara anggota kelompok bersosialisasi dan belajar dengan lingkungan baru dan teman-teman barunya. Dikarenakan waktu yang tidak cukup maka pemimpin kelompok mengakhiri bimbingan kelompok tindakan II siklus II dengan mengucapkan salam dan mengisi lembar layanan segera (*laissez*).

c. Evaluasi Siklus II

Setelah pelaksanaan layanan siklus II seperti catatan lapangan pada tindakan I dan II diatas, maka berikut ini dapat dikemukakan hasil perhitungan angket *self esteem* pada masing-masing tindakan siklus II tersebut yaitu :

Tabel 4.15 Hasil Perhitungan Angket Self Esteem Siklus II

No	Siswa	SIKLUS 2			
		Tindakan 1		Tindakan 2	
		Skor	%	Skor	%
1	FD	128	88,89	135	93,75
2	IRS	112	77,78	131	90,97
3	BA	121	84,03	134	93,06
4	DTA	109	75,69	127	88,19
5	AG	110	76,39	128	88,89
6	FKA	106	73,61	127	88,19
7	JP	101	70,14	126	87,50
8	H.S	123	85,42	135	93,75
Jumlah rata-rata %		910	78,99	1043	90,54
Persentase Siklus 2		84,77 %			

Berdasarkan hasil perhitungan angket *Self Esteem* setelah dilakukan Siklus 2 dengan II tindakan maka diperoleh hasil persentase secara keseluruhan yaitu sebesar 84,77%. Hal tersebut digambarkan bahwa *Self Esteem* yang dimiliki oleh siswa sebesar 84,77 % dengan kategori Sangat Baik. Lebih lanjut didukung dengan data hasil observasi lapangan dengan gambaran sebagai berikut:

Tabel 4.16 Aktivitas siswa pada siklus 2 tindakan II

No	Siswa	Frekuensi		Rata-rata Siklus 1	Persen	Kategori
		I	II			
1	FD	7	7	7	100,00	Sangat Baik
2	IRS	6	7	6,5	92,86	Sangat Baik
3	BA	7	7	7	100,00	Sangat Baik
4	DTA	5	6	5,5	78,57	Baik
5	AG	5	7	6	85,71	Sangat Baik
6	FKA	6	7	6,5	92,86	Sangat Baik
7	JP	5	6	5,5	78,57	Baik
8	H.S	7	7	7	100,00	Sangat Baik
Jumlah rata-rata %		48	54	51	91,07	Sangat Baik

Berdasarkan hasil observasi pada tindakan II terlihat hasil observasi aktivitas siswa dengan persentase keseluruhan 91,07% yang menurut tafsiran Suharsimi Arikunto (2010:44) dikategorikan Sangat Baik

Tabel 4.17 Hasil observasi ketepatan perilaku pemimpin kelompok pada tindakan II Siklus 2

No	TAHAPAN	KETEPATAN PEMIMPIN KELOMPOK	
		Nilai	Kesimpulan
A.			
	1. Mengungkapkan pengertian, dan tujuan kegiatan bimbingan kelompok	2,5	Tepat
	2. Menjelaskan asas-asas kegiatan bimbingan kelompok	2	Cukup tepat
	3. saling memperkenalkan dan mengungkapkan diri	3	Sangat tepat
	4. permainan	3	Sangat tepat
B.	Tahap peralihan		
	5. menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya	2	Cukup tepat
	6. menanyakan kesiapan anggota kelompok	3	Sangat Tepat
C.	Tahap kegiatan		
	7. mengemukakan suatu topic untuk dibahas oleh kelompok	2,5	Tepat
	8. melakukan tanya jawab tentang hal-hal yang belum jelas menyangkut topic yang di kemukakan pemimpin kelompok	2	Cukup tepat
	9. memancing anggota kelompok membahas topic tersebut secara mendalam dan tuntas	1,5	Kurang tepat
	10. kegiatan selingan	1,5	Kurang tepat
D.	Tahap pengakhiran		
	11. mengemukakan bahwa kegiatan akan segera di akhiri	2	Cukup tepat
	12. mengemukakan kesan dan hasil-hasil kegiatan	2,5	Tepat
	13. membahas kegiatan lanjutan	3	Sangat tepat
	14. mengemukakan pesan dan harapan	2,5	Tepat

d. Refleksi Siklus II

Setelah mengkaji ulang melalui refleksi, terdapat kekurangan dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok pada siklus 2

1). Pada Tindakan 1

- a) Ada anggota kelompok yang mengobrol dengan teman disebelahnya
- b) Sehingga konsentrasi pemimpin kelompok terganggu dan mengulang-ulang pembicaraan
- c) Siswa tidak focus karena bertepatan dengan jam pulang sekolah

2). Pada Tindakan II

- a) Karena sudah merasa nyaman sehingga pembahasan dalam kelompok lebih ke anggota kelompok yang bercerita

Refleksi dari siklus 2 membuat peneliti lebih paham karakter dan juga sudah bisa menciptakan rasa nyaman dan bercerita suka rela serta antusias dari masing-masing anggota sudah terlihat.

C. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada siswa kelas VII SMP Negeri 19 Kota Jambi, terjadi peningkatan *self esteem* dari pra penelitian sebelum diberikan nya tindakan atau pemberian layanan bimbingan kelompok hingga siklus terakhir pada penelitian. Adapun kriteria *self esteem* yang dilihat berdasarkan aspek penghargaan diri, sosialisasi dan kemampuan individu. *Self esteem* menurut Coopersmith (dalam Susanto :263) dapat diartikan sebagai

evaluasi yang dibuat dan kebiasaan dalam memandang dirinya, terutama mengenai sikap menerima dan menolak, dan merupakan indikasi dari besarnya kepercayaan terhadap kemampuan, keberartian, kesuksesan dan keberhargaan. Secara singkat, harga diri adalah hasil penilaian pribadi seorang individu yang di ekspresikan dalam sikap-sikap terhadap dirinya sendiri.

Harga diri (*self esteem*) termasuk pada ranah atau bidang pengembangan pribadi sosial peserta didik, yang dapat ditingkatkan melalui program bimbingan dan konseling. Harga diri merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia yang dapat memberi perasaan bahwa dirinya berhasil, berguna sekalipun ia memiliki kelemahan dan bahkan pernah mengalami kegagalan. Pada penelitian ini untuk meningkatkan *self esteem* pada siswa menggunakan layanan bimbingan kelompok salah satu layanan yang digunakan didalam bimbingan dan konseling.

Berkaitan dengan upaya meningkatkan self-esteem, Menurut Campbell (2002) ada beberapa cara yang dapat dilakukan guru dalam upaya meningkatkan self-esteem siswa salah satunya adalah melalui proses-proses kelompok baik besar maupun kecil sehingga bentuk kerja kelompok yang dianggap efektif dalam membahas masalah rendahnya self-esteem siswa yaitu melalui bimbingan kelompok.

Bimbingan kelompok merupakan suatu kegiatan yang memanfaatkan dinamika kelompok, dengan jumlah anggota kelompok yang dibatasi, sehingga memungkinkan pemimpin kelompok dapat melakukan pendekatan personal, serta

dilakukan secara berkesinambungan yang berisi pemberian informasi tentang cara mengembangkan self esteem siswa secara lebih mendalam. Hal ini senada dengan pendapat Romlah (Natawidjaja,2009) yang mengatakan bahwa kegiatan bimbingan kelompok berupa penyampaian yang tepat mengenai permasalahan pendidikan, pekerjaan, pemahaman pribadi, penyesuaian diri, dan masalah hubungan antar pribadi. Informasi tersebut diberikan terutama dengan tujuan untuk memperbaiki dan mengembangkan pemahaman diri individu dan pemahaman terhadap orang lain. Kegiatan bimbingan kelompok juga dapat membuat anggotanya lebih menghargai pendapat orang lain, dan lebih berani mengemukakan pendapatnya secara bertanggung jawab. Selain itu, bimbingan kelompok juga bertujuan untuk membantu individu menemukan dirinya sendiri, mengarahkan diri, dan dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Hal yang diungkapkan oleh Romlah (Natawidjaja,2009) sejalan dengan adanya peningkatan setiap siklus pada penelitian yang telah dilakukan. Rekapitulasi peningkatan *self esteem* sebelum dan setelah diberikan tindakan per siklus ditampilkan pada tabel berikut:

Tabel 4.18 Rekapitulasi Hasil angket Self Esteem Siklus 1 dan Siklus II

No	Inisial	SIKLUS 1		SIKLUS 2	
		Skor siklus 1	%	Skor siklus 2	%
1	FD	79	54,86	131,5	66,67
2	IRS	78,5	54,51	121,5	60,42
3	BA	76,5	53,13	127,5	61,11
4	DTA	71	49,31	118	60,42
5	AG	71	49,31	119	59,72
6	FKA	69	47,92	116,5	62,50
7	JP	72	50,00	113,5	68,06
8	H.S	84	58,33	129	910
Rata-rata		601	52,17 %	976,5	84,77%

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dengan menerapkan layanan bimbingan kelompok di dapatkan hasil pada penelitian ini. Hasil angket yang telah dilakukan seiring dengan layanan bimbingan kelompok dengan 2 siklus, siklus 1 dilakukan dengan II tindakan dan siklus 2 juga dilakukan dengan II tindakan. Dari siklus 1 dan 2 terdapat perubahan dari peningkatan *self esteem* pada siswa berdasarkan hasil angket dan observasi yang telah dilakukan seperti yang telah dipaparkan di atas.

Hal tersebut dibuktikan pada siklus 1 dengan tindakan I pada tanggal 07 Maret 2022 terlihat siswa yang kurang bersosialisasi satu sama lain dengan anggota kelompok, kurang aktif bertanya dan menanggapi pendapat teman

dan belum bisa menyampaikan pendapat. Pada tindakan II pada tanggal 25 maret 2022 terlihat setidaknya beberapa siswa sudah mulai terbuka dan mampu menyampaikan pendapat dan menjawab pertanyaan dari pemimpin kelompok. Maka besar peningkatan *self esteem* siswa pada siklus 1 sebesar 52,17% dikategorikan Cukup. Pada siklus 2 tindakan I dilaksanakan hari Jum'at 08 April 2022 rata-rata siswa sudah mulai mampu menyampaikan dan mulai merasa nyaman mengungkapkan keadaan diri masing-masing dan menanggapi pendapat teman lainnya, serta anggota kelompok terlihat sangat antusias melakukan bimbingan. Kemudian siklus 2 tindakan II dilaksanakan pada hari Kamis 21 Juli 2022 tindakan ini dilakukan dengan topik yang ditentukan dan masing-masing siswa dengan sukarela menyampaikan dan menceritakan pendapatnya tentang bimbingan kelompok yang telah dilakukan dan suasana kelompok nampak lebih hidup. Hasil perhitungan self esteem pada tindakan I dan II siklus 2 ini adalah sebesar 84,77% dimana angka tersebut menurut Suharsimi Arikunto(2010) dikategorikan Sangat Baik.

Maka pertahapan atau tindakan masing-masing hasil perhitungan angket terjadi peningkatan self esteem siswa yang terbesar terjadi pada siklus 1 Tindakan 2 dimana hasil angket *self esteem* meningkat dari 40,97% ke angka 63,37% jika dihitung hasil peningkatan mencapai 23% setelah dilakukan tindakan 2 pada siklus 1. Jika dibandingkan dengan siklus 2 tindakan 1 dan 2 yang meningkat sebesar 15% dan 12%. Maka hasil Tindakan yang menurut peneliti berhasil meningkatkan self esteem pada siswa terjadi pada tindakan 2

siklus 1. Pada tindakan ini peneliti melakukan layanan dengan topik yang membahas tentang teman sebaya dan cita-cita. Topik ini sangat berkaitan erat dengan siswa, sehingga pelaksanaan layanan berjalan dengan baik. Ditambah pemimpin kelompok mengadakan *ice breaking* agar mencairkan suasana.

Berikut tahapan siklus terbaik bimbingan kelompok tindakan 2 siklus 1 :

1. Tahap pembentukan

- a. pemimpin kelompok bertanya apakah masih ingat dengan pemimpin kelompok dan mempersilahkan siswa menyebutkan nama pemimpin kelompok
- b. Pemimpin kelompok melakukan perkenalan ulang nama-nama anggota kelompok
- c. Pemimpin kelompok mengungkapkan pengertian dan tujuan dari bimbingan kelompok
- d. Pemimpin kelompok menjelaskan ulang asas-asas dalam bimbingan kelompok

2. tahap peralihan

- a. pemimpin kelompok mempersilahkan siswa jika ada yang bertanya tentang bimbingan kelompok
- b. pemimpin kelompok melakukan kontrak waktu
- c. pemimpin kelompok menanyakan apakah siswa sudah siap melanjutkan ketahap berikutnya

3. tahap kegiatan

- a. pemimpin kelompok menyampaikan topik “hubungan dengan teman sebaya”

- b. pemimpin kelompok menanyakan kepada anggota kelompok dengan tujuan agar pemimpin kelompok tahu hubungan antar anggota kelompok
 - c. pemimpin kelompok menanyakan tentang hubungan pertemanan yang baik dan tidak baik masing-masing anggota memberikan pendapat
 - d. pemimpin kelompok memberikan *ice breaking*
 - e. pemimpin kelompok meminta anggota kelompok untuk memberikan kesimpulan dalam kegiatan bimbingan kelompok
4. tahap pengakhiran
- a. pemimpin kelompok menyampaikan kesimpulan
 - b. pemimpin kelompok mengucapkan terimakasih dan ditutup dengan doa

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. SIMPULAN

Penelitian ini berjudul “Upaya Meningkatkan Self esteem (Harga diri) pada Siswa melalui layanan Bimbingan Kelompok di SMP N 19 Kota Jambi”. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti secara umum disimpulkan bahwa dengan pemberian layanan bimbingan kelompok dapat meningkatkan *self esteem* pada siswa di SMP N 19 Kota Jambi. Peningkatan *Self esteem* atau harga diri siswa dapat dilihat dari tindakan yang telah dilakukan.

Berdasarkan hasil yang didapatkan setelah pelaksanaan siklus 1 tindakan I maka *self esteem* pada siswa sebesar 40,97%, kemudian pada pelaksanaan siklus satu tindakan II *self esteem* pada siswa sebesar 63,37%. Sedangkan pada siklus dua tindakan I *self esteem* pada siswa sebesar 78,99% dan pada siklus 2 tindakan II hasil perhitungan angket *self esteem* sebesar 90,54%. Namun jika dihitung berdasarkan hasil persiklus didapatkan hasil angket *self esteem* pada siklus 1 sebesar 52,17% t dan siklus II yaitu 84,77%. Maka dari kedua siklus dan masing-masing II tindakan Layanan bimbingan kelompok yang telah dilakukan, peneliti menyimpulkan bahwa *self esteem* pada siswa dapat ditingkatkan melalui layanan bimbingan kelompok dengan tindakan yang II pada siklus 1 sesuai dengan tahapan-tahapan yang dilakukan sebagai berikut :

1. Tahap pembentukan

- a. pemimpin kelompok bertanya apakah masih ingat dengan pemimpin kelompok dan mempersilahkan siswa menyebutkan nama pemimpin kelompok
- b. Pemimpin kelompok melakukan perkenalan ulang nama-nama anggota kelompok
- c. Pemimpin kelompok mengungkapkan pengertian dan tujuan dari bimbingan kelompok
- d. Pemimpin kelompok menjelaskan ulang asas-asas dalam bimbingan kelompok

2. tahap peralihan

- a. pemimpin kelompok mempersilahkan siswa jika ada yang bertanya tentang bimbingan kelompok
- b. pemimpin kelompok melakukan kontrak waktu
- c. pemimpin kelompok menanyakan apakah siswa sudah siap melanjutkan ketahap berikutnya

3. tahap kegiatan

- a. pemimpin kelompok menyampaikan topik “hubungan dengan teman sebaya”
- b. pemimpin kelompok menanyakan kepada anggota kelompok dengan tujuan agar pemimpin kelompok tahu hubungan antar anggota kelompok

- c. pemimpin kelompok menanyakan tentang hubungan pertemanan yang baik dan tidak baik masing-masing anggota memberikan pendapat
 - d. pemimpin kelompok memberikan *ice breaking*
 - e. pemimpin kelompok meminta anggota kelompok untuk memberikan kesimpulan dalam kegiatan bimbingan kelompok
4. tahap pengakhiran
- a. pemimpin kelompok menyampaikan kesimpulan
 - b. pemimpin kelompok mengucapkan terimakasih dan ditutup dengan doa

B. SARAN

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian yang telah diuraikan diatas, dari keempat pelaksanaan tindakan layanan bimbingan kelompok, peneliti menyarankan bahwa salah satu cara untuk meningkatkan self esteem pada siswa di sekolah dapat dilakukan melalui layanan bimbingan kelompok. Adapun untuk pihak-pihak terkait anantara lain sebagai berikut:

1. Bagi Peneliti

Mampu mengimplementasikan kepada siswa-siswa dengan self esteem yang rendah melalui layanan bimbingan kelompok dengan lebih baik.

2. Bagi Siswa

Diharapkan melalui layanan bimbingan kelompok siswa mampu mengembangkan potensi dan terus membuka diri serta siswa dapat menerima keunikan diri dengan segala kelebihan dan kekurangannya.

3. Bagi Guru BK

Kepada guru BK agar dapat terus melayani dan memberikan layanan bimbingan kelompok sebagai wadah untuk siswa meningkatkan kemampuan dirinya, termasuk hal-hal yang menyangkut self esteem pada siswa.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan dapat dijadikan sebagai dasar penelitian lanjutan dengan mengembangkan pengetahuan tentang layanan bimbingan kelompok dan hal-hal yang berkaitan dengan self esteem pada siswa.

C. Implikasi Hasil Penelitian Bagi Bimbingan dan Konseling

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka implikasi penelitian ini terhadap bimbingan dan konseling yaitu dapat menjadi gambaran dalam upaya meningkatkan *self esteem* pada siswa agar siswa dapat berkembang secara optimal sesuai dengan bakat dan minat siswa. Dan guru BK mampu membantu menyelesaikan masalah siswa sesuai dengan harkat martabat manusia (HMM).

Sejalan dengan POP BK (2016:7) Bimbingan dan konseling merupakan komponen integral sistem pendidikan, yang berupaya memfasilitasi perkembangan peserta didik/konseli. Bimbingan dan Konseling adalah upaya sistematis, objektif, logis, dan berkelanjutan serta terprogram yang dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling atau konselor untuk memfasilitasi kemandirian perkembangan peserta didik/konseli yang optimal.

Bimbingan dan konseling pada satuan pendidikan diselenggarakan untuk membantu peserta didik/konseli dalam mencapai tugas-tugas perkembangannya.

Tugas-tugas perkembangan yang dimaksud meliputi: mencapai hubungan persahabatan yang matang; mencapai peran sosial sesuai jenis kelaminnya; menerima kondisi fisiknya dan menggunakannya secara efektif; mencapai kebebasan emosional dari orangtua dan orang dewasa lainnya; menyiapkan diri untuk hidup berumah tangga; menyiapkan diri untuk kariernya; mencapai seperangkat nilai dan sistem etika yang membimbing tingkah lakunya; dan mencapai tingkah laku yang dapat dipertanggungjawabkan secara sosial.

Layanan bimbingan dan konseling merupakan salah satu bentuk fasilitasi peserta didik/konseli untuk mencapai tugas-tugas perkembangan. Tugas-tugas perkembangan peserta didik/konseli SMP adalah: 1) Mencapai perkembangan diri sebagai remaja yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, 2) Mengetahui sistem etika dan nilai-nilai sebagai pedoman hidup sebagai pribadi, anggota masyarakat, dan umat manusia, 3) Mengetahui gambaran dan mengembangkan sikap tentang kehidupan mandiri secara emosional, sosial, dan ekonomi, 4) Mengembangkan pengetahuan dan keterampilan sesuai dengan kebutuhannya untuk mengikuti dan melanjutkan pelajaran dan/atau mempersiapkan karir serta berperan dalam kehidupan masyarakat, 5) Menetapkan nilai dan cara bertingkah laku yang dapat diterima dalam kehidupan sosial yang lebih luas, 6) Mencapai pola hubungan yang baik dengan teman sebaya dalam peranannya sebagai pria atau wanita, 7) Mempersiapkan diri, menerima dan bersikap positif serta dinamis terhadap perubahan fisik dan psikis yang terjadi pada diri sendiri untuk kehidupan yang sehat, 8) Memiliki kemandirian perilaku ekonomis, 9) Mengetahui

kemampuan, bakat, minat, serta arah kecenderungan karier dan apresiasi seni, 10) Mencapai kematangan hubungan dengan teman sebaya.

Dengan demikian, *self esteem* pada siswa sangat berpengaruh bagi tugas-tugas perkembangannya. Penelitian ini salah satu bentuk atau cara untuk meningkatkan *self esteem* pada siswa agar siswa mampu menjalankan tugas-tugas perkembangannya dengan baik dan secara optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol, 2004. **Psikologi Kepribadian**, Malang: UMM Press
- Arikunto Suharsimi, dkk. (2017). **Penelitian Tindakan Kelas**. Jakarta. Bumi Aksara
- Azam, Ulul. **Bimbingan Dan Konseling Perkembangan Di Sekolah** (Teori Dan Praktik). Yogyakarta: Penerbit Deepublish, 2016.
- Dariuszky, Goran. 2004. **Membangun Harga Diri**. Bandung: Pionir Jaya.
- Myers, J.E., Willse, J.T., & Villalba, J.A (2011). Promoting Self esteem in Adolescent: the influence of wellness factors. *Journal of Counseling and Development*, 89 (1), 28-36
- Nursalam & Efendi, F (2008). **Pendidikan Dalam Keperawatan**. Jakarta : Salemba Medika.
- Prayitno.(2013). **Pembelajaran melalui pelayanan BK di Satuan Pendidikan**. Padang: UNP
- Prayitno. (2017). **Konseling Profesional Yang Berhasil; Layanan dan Kegiatan Pendukung**. Jakarta: Rajawali Pers.
- Rasimin., M.H. 2017. **Bimbingan dan Konseling Kelompok**. Jambi: Bumi Aksara.
- Reasoner, Robert. (2010). **The True Meaning of Self-Esteem**. Retrieved in 2010, from <http://www.self-esteem-nase.org/what.php>.
- Romlah, Tatiek. 2006. **Teori dan Praktek Bimbingan Kelompok**. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Rusmana, Nandang. 2009. **Bimbingan Dan Konseling Kelompok Di Sekolah** (Metode, Teknik Dan Aplikasi). Bandung: Rizqi Press.
- Santosa, S. 2004. **Dinamika Kelompok**. Jakarta : Bumi Aksara
- Santrock, J.W. (2007). **Remaja** (edisi 11, jilid 1). Terjemahan oleh Benedictine widyasinta. Jakarta: Erlangga.

- S, S., & N, N. (2020). Meningkatkan Self-Esteem Melalui Layanan Konseling Individual Menggunakan Pendekatan Rational Emotif Behaviour Therapy (REBT). *IJoCE: Indonesian Journal of Counseling and Education*, 1(1), 6 - 12. <https://doi.org/10.32923/ijoce.v1i1.1134.akses> 20-06-2021
- Susanto, A. 2018. **Bimbingan dan Konseling di sekolah**. Jakarta: Pranadamedia
- Sutja, A. dkk. 2017. **Penulisan Skripsi untuk prodi Bimbingan dan Konseling**. Yogyakarta: Wahana Resolusi
- Syafaruddin., A.S., & D.A. Amelia. 2019. **Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling**. Medan: Perdana Publishing.
- Tohirin. (2015). **Bimbingan dan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah (Berbasis Integrasi)**. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Wibowo, Mungin Eddy. 2005. **Konseling Kelompok perkembangan**. Semarang: UNNES Press.