

The Effect of Group Counseling Services to Improve Students' Low Self-Esteem in Senior High School

San Putra^{1*}, Risma Dina²

¹Sekolah Tinggi Agama Islam Syekh. H. Abdul Halim Hasan Al-Ishlahiyah Binjai, Binjai, Indonesia

²Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan Budidaya Binjai, Binjai, Indonesia

*Corresponding Author, ✉e-mail: sanputra@ishlahiyah.ac.id

Abstract

This study aims to determine the effect of group counseling services to improve students' low self-esteem in high school. The research was conducted on students of class XI SMA Negeri 1 Binjai. This type of research is quantitative research with an experimental approach. The data collection instrument was a closed questionnaire. The sampling technique was done by purposive sampling. The research sample is class XI-1 students with a total of 30 people. Based on the results of the paired sample t test, there was a significant difference between the results before and after being given group counseling services. Based on the results of the analysis of the paired sample t test, the results obtained are $t_{count} > t_{table}$, namely $9.334 > 1.69726$ and the value of sig (2-tailed) $0.000 < 0.05$, then H_0 is rejected and H_a is accepted. So it can be concluded that there is an effect on students' low self-esteem before being given group counseling services and after being given group counseling services to class XI students of SMA Negeri 1 Binjai.

Kata Kunci: Group Counseling; Low Self-Esteem; High school student

Pengaruh Layanan Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Harga Diri Rendah Siswa di Sekolah Menengah Atas

Risma Dina^{1*}, San Putra²

¹Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan Budidaya Binjai, Binjai, Indonesia

²Sekolah Tinggi Agama Islam Syekh. H. Abdul Halim Hasan Al-Ishlahiyah Binjai, Binjai, Indonesia

*Penulis Korespondensi, ✉Surat Elektronik: rismadina817@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh layanan konseling kelompok untuk meningkatkan harga diri rendah siswa di SMA. Penelitian dilakukan pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Binjai. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan eksperimen. Instrumen pengumpulan data berupa angket tertutup. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan *purposive sampling*. Sampel penelitian yaitu siswa kelas XI-1 dengan jumlah 30 orang. Berdasarkan hasil uji paired sampel t test menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara hasil sebelum dan sesudah diberi layanan konseling kelompok. Berdasarkan hasil analisis uji paired sample t test maka diperoleh hasil thitung > ttabel yaitu $9,334 > 1,69726$ dan nilai sig (2-tailed) $0,000 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Maka dapat disimpulkan ada pengaruh terhadap harga diri rendah siswa sebelum diberikan layanan konseling kelompok dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Binjai.

Kata Kunci: Konseling Kelompok; Harga Diri Rendah; Siswa SMA

PENDAHULUAN

Masa perkembangan remaja merupakan masa yang paling penting. Dimana tahap ini remaja tengah meningkatkan pemahaman dirinya, mengeksplorasi identitasnya, serta ingin mengetahui sifat-sifat, dan apa yang hendak diraih dalam hidupnya. Menurut Santrock (2013) masa remaja merupakan periode transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa yang melibatkan perubahan-perubahan biologis, perubahan-perubahan kognitif dan perubahan-perubahan sosio-emosional pada diri remaja tersebut.

Pada masa ini remaja akan mencari identitas untuk menemukan siapakah mereka, bagaimana mereka, kemana mereka menuju, menempati suatu tempat sentral dalam perkembangan mereka (Abdullah, 2019). Pentingnya harga diri bagi siswa adalah sebagai pembentukan kepribadian siswa tersebut, apabila siswa tidak dapat menghargai dirinya sendiri maka akan sulit bagiya untuk dapat menghargai orang lain yang ada disekitarnya dan akan berdampak luas pada sikap dan perilakunya dalam kehidupan sehari-hari (Srisayekti & Setiady, 2015). Harga diri remaja merupakan penilaian pribadi individu yang dilakukan pada diri sendiri baik secara positif maupun negatif yang dilandaskan hubungan dan interaksi dengan orang-orang penting di sekitarnya dan juga dipengaruhi sikap, penerimaan, penghargaan dan perlakuan orang lain terhadap diri individu, (Yunita, 2020).

Tetapi pada kenyataannya dapat dilihat masih ada beberapa siswa yang belum menunjukkan harga diri yang tinggi didalam kehidupan sehari-harinya. Penelitian yang dilakukan oleh Yusuf dan Bagus (2012) hasil dari penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 113 siswa (66,9%) memiliki harga diri tinggi dan 57 siswa (33,1) memiliki harga diri rendah. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Iftikhar, Rahmawati dan Khairun (2021) hasil penelitian menunjukkan bahwa harga diri siswa berada pada kategori sedang dengan jumlah persentase yaitu 68.72%. Berdasarkan beberapa penelitian di atas, hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah memiliki karakteristik harga diri cukup baik, namun belum sepenuhnya memperlihatkan karakteristik harga diri tinggi seperti yang ditunjukkan siswa dengan harga diri tinggi. Maka dari itu pembentukan harga diri yang tinggi itu sangat penting bagi siswa.

Individu yang memiliki harga diri tinggi juga menunjukkan dirinya sebagai pribadi yang optimis, bangga dan puas akan dirinya sendiri (Multasih & Suryadi, 2019). Harga diri yang positif akan membangkitkan rasa percaya diri, penghargaan diri, rasa yakin akan kemampuan diri, rasa berguna, serta rasa bahwa kehadirannya diperlukan di dunia ini, (Ahmad & Oktaviani, 2019). Sebaliknya, siswa dengan harga diri rendah cenderung menunjukkan karakteristik seperti pesimis, tidak puas akan dirinya (Amir & Witriani, 2019). Harga diri rendah akan membuat siswa menjadi sulit untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya (Irawati dan Hajat, 2012). Dan harga diri seorang individu akan mempengaruhi bagaimana individu menampilkan potensi yang dimilikinya, dimana harga diri tersebut

memiliki peran besar dalam pencapaian prestasi individu (Aditomo dan Retnowati, 2004).

Harga diri (*self esteem*) harga diri yang rendah pada siswa datang dari berbagai faktor dan mempengaruhi proses kognitif dalam pembelajaran di sekolah (Santrock, 2009). Salah satu faktor yang dapat memberikan pengaruh terhadap pembentukan harga diri rendah siswa adalah dengan cara memberikan layanan konseling kelompok kepada siswa, (Huda, 2021). Konseling kelompok adalah suatu kegiatan yang dilakukan oleh sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok, (Prayitno, 2015). Layanan konseling kelompok sangat penting terhadap pembentukan harga diri remaja, (Yunita, 2020). Layanan konseling kelompok membantu individu menemukan dan memahami dengan lebih baik terhadap dirinya sendiri, sehingga dapat menerima dirinya sendiri dan terbuka terhadap aspek-aspek kepribadiannya yang positif (Sukardi, 2010). Maka dari itu berdasarkan paparan paparan masalah di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan eksperimen. Penelitian dilakukan pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Binjai. Instrumen pengumpulan data variable harga diri berupa angket tertutup. Sampel penelitian yaitu siswa kelas XI-1 berjumlah 30 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan *purposive sampling*, dengan cara menetapkan ciri-ciri khusus yang sesuai dengan tujuan penelitian yang diharapkan dapat menjawab permasalahan penelitian. Penelitian ini menggunakan *one group pretest-posttest research design*, dimana penelitian ini dilakukan sebanyak dua kali, yaitu pertama digunakan untuk mengetahui harga diri rendah siswa sebelum di beri layanan konseling kelompok (*pretest*) sedangkan pengukuran yang kedua dilakukan untuk mengetahui harga diri rendah siswa dari setelah di beri layanan konseling kelompok (*posttest*). Dan adapun analisis data yang digunakan adalah dengan menggunakan uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis berupa uji paired sampel t test

HASIL TEMUAN

Uji paired sampel t-test adalah pengujian yang digunakan untuk membandingkan selisih dua mean dari dua sampel yang berpasangan dengan asumsi data berdistribusi normal. Tujuan pengujian ini adalah untuk membandingkan data sebelum diberi perlakuan (*pretest*) dan sesudah diberi perlakuan (*posttest*).

Tabel 1. Uji Paired Sample T-Test

	Mean	N	Std Deviation	Std Error Mean
Pretest	94,13	30	20,180	2,684
Posttest	84,90	30	17,631	3,219

Dari Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa rata-rata hasil *pretest* adalah 94,13 dari 30 siswa. Sebaran data yang diperoleh adalah 20,180 dengan standar error 3,684 , sedangkan rata-rata hasil *posttest* adalah 84,90 dari 30 responden. Sebaran data yang diperoleh adalah 17,631 dengan standar error 3,219. Selanjutnya, Untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang benar-benar signifikan atau tidak, maka dapat dilihat pada hasil uji paired sampel t-test.

Tabel 2. Uji Paired Sample T-Test

	T	Df	Sig (2-tailed)
Pretest	9,334	29	.000
Posttest			

Berdasarkan tabel di atas dari hasil uji *paired sampel t test* menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara hasil sebelum dan sesudah diberi layanan konseling kelompok. Untuk melihat nilai ttabel maka didasarkan pada derajat kebebasan (dk), dimana nilai N= 30 pada taraf signifikan 5% dengan t tabel = 1.69726. Berdasarkan hasil analisis uji paired sample t test maka diperoleh hasil thitung > ttabel yaitu 9,334 > 1,69726 dan nilai sig (2-tailed) < 0,05 maka Ho ditolak dan Ha diterima. Jadi dapat disimpulkan ada pengaruh harga diri rendah siswa sebelum diberikan layanan konseling kelompok.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh harga diri rendah siswa sebelum diberikan layanan konseling kelompok. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian terdahulu yang dilakukan Bedudu (2016) hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan konseling kelompok dapat meningkatkan *self esteem* siswa hal ini menunjukkan bahwa ada keterkaitan antara penelitian ini dengan penelitian di atas dimana dari hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh pemberian layanan konseling kelompok dalam meningkatkan harga diri siswa. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Maharani, Wibowo, & Setyowani (2018) hasil penelitian menunjukkan bahwa harga diri pada siswa underachiever meningkat melalui layanan konseling kelompok. Dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok efektif untuk meningkatkan harga diri pada siswa underachiever.

Memahami harga diri langkah pertama yang diperlukan dan hanya setelah langkah ini seseorang dapat berpikir tentang bagaimana mengubah hidup secara positif, (Yudiono & Sulisty, 2020). Harga diri merupakan salah satu faktor utama dari bagaimana individu melihat dirinya atau konsep diri dan menjadi determinan penting dalam perilakunya (Afari et al., 2012). Salah satu cara yang dapat meningkatkan harga diri siswa dengan cara memberikan layanan konseling kelompok, (Susanti, dkk 2015).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti, dikaitkan dengan kajian teori & penelitian terdahulu maka disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara hasil sebelum dan sesudah diberi layanan konseling kelompok dalam meningkatkan harga diri siswa. Sehingga dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok sangat penting terhadap pembentukan harga diri siswa. Maka dari itu khususnya guru bimbingan konseling harus lebih memperhatikan siswanya, dan melakukan pemberian layanan konseling kelompok dalam meningkatkan harga diri siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, A. (2019). Perkembangan Sosio Emosional pada Masa Remaja. *Jurnal Inspiratif Pendidikan*. 8(2), 417-429.
- Aditomo, A., & Retnowati, S. (2004). Perfeksionisme, Harga Diri dan Kecenderungan Depresi pada Remaja Akhir. *Jurnal Psikologi*, 1-15.
- Afari, E., et. Al. (2012). Global self-esteem and self-efficacy correlates: Relation of academic achievement and self-esteem among emirati students. *International Education Studies*, 5(2), 49-57.
- Ahmad, H., & Oktaviani, Y. (2019). Pengaruh Teknik Self Instruction Terhadap Harga Diri Pada Siswa Kelas Xi Di Smk Negeri 1 Lingsar Kabupaten Lombok Barat. *Jurnal Realita*. 4 (8),
- Amir, N. B., & Witriani, W. (2019). Gambaran self-esteem berdasarkan tingkat communication apprehesion pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran. *Journal of Psychological Science and Profession*, 3(1), 6.
- Beddu, H. (2016). Penerapan Konseling Kelompok dalam Meningkatkan Self Esteem Siswa SMP Negeri 1 Liliraja Kabupaten Soppeng. *Tesis*. Universitas Negeri Makassar.

- Huda, F. (2021). Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Self Esteem Siswa Kelas X SMA YPK Medan Tahun Ajaran 2020/2021. *Skripsi*. Universitas Sumatera Utara.
- Iftikhar, S., Rahmawati & Khairun, D.Y. (2021). Profil Harga Diri Siswa dan Implikasinya Bagi Program Bimbingan dan Konseling Pribadi Sosial. *Jurnal Fokus Konseling*, 7,(1), 20 – 26.
- Irawati, N., & Hajat, N. 2012. Hubungan Antara Harga Diri (Self Esteem) Dengan Prestasi Belajar Pada Siswa SMKN 48 Di Jakarta Timur. *Jurna Econo Sain*. 10 (2) 193-210.
- Maharani, E.G.P., Wibowo, M.E., & Setyowani, N (2018). Meningkatkan Harga Diri pada Siswa Underachiever melalui Layanan Konseling Kelompok. *Journal of Guidance and Counseling*: 7(2), 7-13.
- Multasih, E., & Suryadi, B. (2019). Pengaruh self-esteem dan dukungan sosial terhadap optimisme masa depan anak jalanan di Rumah Singgah Jakarta Selatan. *TAZKIYA: Journal of Psychology*, 1(1), 67-78.
- Prayitno & Erman, A. (2015). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Santrock, J. W. (2013). *Adolescence (perkembangan remaja)*. Jakarta:Erlangga
- Santrock, J. W. (2009). *Perkembangan Anak*, Edisi II. Jakarta:Erlangga
- Srisayekti, W., & Setiady, D.A. (2015). Harga Diri (*Self Esteem*) Terancam dan Perilaku Menghindar. *Jurnal Psikologi*, 42, (2), 141-156.
- Sukardi, Dewa Ketut. (2010). Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling. Jakarta: PT.Rineka Cipta.
- Susanti, dkk. (2015). Peningkatan Perilaku Self Esteem Dengan Layanan Konseling Kelompok Pada Siswa Kelas VIII. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 4,(3), 1-14.
- Yudiono, U., & Sulisty, S. (2020). Self-esteem: Faktor-faktor yang Mempengaruhinya. *Jurnal Penelitian dan Evaluasi Pendidikan*. 8(2), 99-105.
- Yunita (2020). Pentingnya Layanan Konseling Kelompok Terhadap Harga Diri Remaja. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3K)*, 1(3), 261-267

Yusuf, L & Bagus, R.C (2012). Harga Diri pada Remaja Menengah Putri di SMA Negeri 15 Kota Semarang. *Jurnal Nursing Studies*, 1,(1), 225 – 230

Yunita. (2020). Pentingnya Layanan Konseling Kelompok Terhadap Harga Diri Remaja. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3K)* 2020, 1,(3), 261-267