

**EFEKTIFITAS LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK
DALAM MENINGKATKAN SELF ESTEEM**

Armila

Institut Agama Islam Negeri Metro Lampung

Armila24081986@gmail.com

ABSTRACT

From the results of the research, it can be concluded that the existence of group counseling facilities can provide effective results for efforts to increase or develop self-esteem or Self Esteem for students. The results are in the form of showing an increase in the number of samples studied. In some of the experimental groups, they have a sense of self-confidence or self-efficacy, as evidenced by looking at the test results in the two different groups. Group counseling guidance has been applied so that individuals in the group experience improvements and changes based on the results of the research, the discussion section and the results of the conclusions that have been studied. The following are suggestions for the continuation of this research

Keywords: Effectiveness; Group Conseling; Self Estem.

A. PENDAHULUAN

Secara filosofi pendidikan mempunyai sebuah tujuan, menurut Driyakara adalah, sebuah proses yang mengubah manusia menjadi manusia atau memanusiasi manusia, dan tidak serta merta berkembang menjadi manusia sepenuhnya, semua itu membutuhkan proses dan manusia lain. Pendidikan mempunyai peran penting saat proses memanusiasi manusia sedang berlangsung.

Dari sebuah pendidikan manusia bisa mengembangkan segi potensinya supaya menjadi nyata, tetapi secara dogmatis pendidikan mempunyai fungsi dan tugas utama yaitu membentuk karakter atau kepribadian masyarakat, maupaun bangsa serta manusia yang ada di muka bumi. Ki Hadjar Dewantara sebagai bapak pendidikan Indonesia menjelaskan, bahwa dalam kegiatan belajar mengajar berpengaruh untuk memerdekakan manusia atas kehidupannya, sedangkan rasa batin yang hidup itu didaperoleh dari pendidikan. Lalu dikatakan bahwa pengertian manusia merdeka ialah manusia yang kehidupan lahir dan batinnya tidak bergantung kepada manusia lainnya, tetapi berdasarkan kekuatan yang dimiliki oleh manusia masing-masing.¹

Undang-undang sistem pendidikan nasional (UUSPN no 20, 2003) mengungkapkan tujuan pendidikan nasional yaitu memaksimalkan potensi setiap peserta didik agar menjadi pribadi manusia yang bertaqwa serta beriman kepada Tuhan Yang Maha Esa, memiliki kemampuan di segala bidang kreatif, berakhlak mulia, dan menjadi warga negara demokratis yang memiliki rasa bertanggung jawab terhadap segala situasi.² Proses bertumbuh dan berkembangnya manusia, seorang anak yang masih kecil dibentuk karakter pribadinya ini adalah hasil interaksi pribadi anak dengan lingkungan disekitarnya. Hasil penelitian Arysetyono memperkokoh pendapat dari Sunarty yaitu dari cara mendidik keluarga mampu memberikan pengaruh berupa reaksi seorang anak terhadap lingkungan dan sekitarnya.

¹ Herwina Bahar Herwina Bahar, "PENGEMBANGAN PEMBELAJARAN TERPADU DALAM PENDIDIKAN KARAKTER," *Jurnal Teknodik*, March 3, 2014, 209-25, <https://doi.org/10.32550/teknodik.v0i0.80>.

² Tajuddin Noor, "Pasal 3 UNDANG-UNDANG SISTEM PENDIDIKAN NASIONAL NO 20 TAHUN 2003," n.d., 22.

Riyanto menjelaskan dalam mengasuh anak, peran kedua orang tua tidak hanya dapat memberikan informasi yang benar ketika anak dan orang tua sedang berinteraksi, berisi gagasan, ataupun pendidikan melainkan orang tua mampu dalam membantu pertumbuhan anak dan remaja, baik dari segi karakter maupun potensi yang dimiliki anak.³ Masa remaja merupakan masa yang penuh dengan kesulitan, namun tidak hanya remaja melainkan setiap individu, orang tua dan masyarakat disekelilingnya, karena persoalan sulit dalam menjalani aktivitas kehidupan tidak terbatas dari lingkungan keluarga, tetapi juga termasuk kedalam permasalahan sosial.

Menjalani aktivitas kehidupan jikalau lingkungan sekitar dan juga orang tua menolak kehadiran kaum remaja yang mempunyai peran bagi kehidupan di masyarakat, maka dari itu remaja akan mampu memiliki peran yang menarik perhatian juga berbuat hal menarik sedemikian rupa, terlepas dari peran remaja sebagai eksistensi kehidupan dalam masyarakat. Maka dari itu, baik dari lingkungan keluarga perlu dimengerti bahwasanya para remaja sangat membutuhkan pengakuan atas keberadaanya

Santrock menerangkan bahwa “masa remaja adalah masa dimana perubahan antara masa kanak-kanak, masa dewasa yang meliputi transisi dari segi biologis, sosial atau emosional sikap dan psikologis”. Adapun yang paling menonjol pada fase ini adalah kesadaran diri yang mendalam, disaat remaja meyakinkan akan hadirnya sebuah kemauan, cita-cita yang ingin digapai dan potensi yang ada pada diri individu.

Remaja juga mempunyai pemikiran tentang siapa sebenarnya dirinya yang sejatinya dan apa yang membuat mereka menjadi berbeda dengan yang lain Berhubungan dengan kesadaran yang mendalam, remaja dapat menilai atau juga mengoreksi dan memperbaiki kesalahan pada dirinya. Menurut Arndt dan Pelham penilaian dan pengoreksian dikatakan sebagai harga diri, yaitu penilaian individu terhadap hasil yang diraih dengan menganalisa lalu diukur seberapa besar perilaku yang memenuhi ideal dirinya. Periode remaja yaitu kurun dewasa bagi setiap orang mempelajari

³ Herviana Muarifah Ngewa, “PERAN ORANG TUA DALAM PENGASUHAN ANAK” 1 (2019): 20.

sebuah harga dirinya, meningkatkan *self esteem* dan mencari-cari identitas dan menjadi kebutuhan terpenting bagi para remaja.⁴ Berhubungan dengan penyebab negatif jika kalau remaja tidak mendapatkan rasa berharga pada dirinya, maka pertumbuhan *self esteem* terlihat menurun pada usia remaja berdasarkan arus pertumbuhan psikologis ketika para remaja memahami dan mengartikan apa itu sebab dan akibat.

Mempertanyakan keadaan dari nilai-nilai yang ada pada remaja dan menyadari terhadap pandangan orang-orang pada mereka, situasi ini diperkuat dengan pendapat dari para peneliti yaitu menemukan harga diri selalu terjadi perubahan atau perpindahan dari sekolah dasar, kemudian sekolah menengah, SMP, dan SMA seterusnya. Diketahui bahwa harga diri pada saat itu memiliki nilai-nilai yang tinggi, peningkatan terjadi pada akhir sekolah dasar jika dibandingkan dengan awal sekolah menengah atau SMP, secara eksklusif pada tahun ajaran pertama setelah terjadinya perubahan.

Self esteem adalah kebutuhan dasar remaja". Setiap individu dari masing-masing remaja berkeinginan untuk bisa merasakan bahwa dirinya sangat dibutuhkan di kehidupan maupun lingkungannya, yang mampu memberikan sebuah rasa dan sebagai pembuktian bahwasannya remaja berhasil meraih dan bermanfaat. *Self esteem* atau harga diri ini mampu tumbuh secara baik, jika individu diterima.⁵ Perhatian dan penghargaan dikatakan telah cukup apabila terdapat orang-orang yang memberikan pengaruh padanya (remaja), murid yang memiliki harga diri yang baik, mengarah kepribadi yang positif serta memberikan pengaruh dalam segi sosial atau pergaulan dan prestasi akademik.

Baret menjelaskan *self esteem* positif mampu mengubah siswa menjadi percaya diri, bahagia, sifat semangat optimis, pandai bersosialisasi dan memiliki motivasi dalam hidupnya, serta mereka

⁴ Nur Sholihah and Eko Nusantoro, "MENINGKATKAN HARGA DIRI (SELF ESTEEM) PADA SISWA SMK MUHAMMADIYAH 01 PATI," 2014, 2.

⁵ Mentari Aulia Oktaviani, "Hubungan Penerimaan Diri Dengan Harga Diri Pada Remaja Pengguna Instagram" 7, no. 4 (n.d.): 551.

berani dalam bertindak dan mengambil keputusan serta resiko.⁶ Sedangkan hadirnya rasa ketidakpercayaan diri akan skill yang dimiliki, merasa kurang dihargai, merasa pesimis di saat berhadapan problem, dan merasa tidak suka bila mendapat masukan kritik, serta merasa terkecilkan dan diam termasuk kedalam suatu petunjuk atau tanda-tanda self esteem yang rendah.

Lynda mengatakan bahwa individu yang terlihat cantik dan angun, memiliki harta yang berlimpah, memiliki prestasi yang cemerlang, memiliki jabatan tinggi, terkenal, namun tidak memiliki self esteem yang baik, jika individu tersebut meraih semua hal itu secara tidak "fair"⁷. Pencapaian keberhasilan seorang manusia dalam keberhasilan adalah hanya nilai yang kecil dari "self esteem". dibedakan menjadi dua kategori yaitu:

1. Harga diri positif yang bernilai tinggi, biasanya merupakan wujud saat individu mendaoatkan sebuah penghargaan, juara dalam perlombaan dan, seluruh pencapaian yang baik dan menarik, berada di kedudukan yang tinggi, pekerjaan yang cemerlang, dan mempunyai segalanya, jika individu yang termasuk pada self esteem positif mendapat pengakuan dari lingkungannya.
2. Self esteem negatif yaitu nilai yang rendah ada saat seseorang mendapat penghinaan di lingkungannya, gagal dalam membangun bisnis, fisik yang tidak sempurna, gagal dalam meraih mimpi, dan masalah kesulitan lainnya.

Memahami secara luas self esteem positif mempunyai keuntungan dikarenakan mengarah pada koreksi diri, sedangkan harga diri negatif menghasilkan rasa negatif yang dapat merugikan diri sendiri.⁸ Contohnya seorang remaja sedang mencari jati diri selalu salah dalam mengartikan self esteem dan mendudukin teratas

⁶ Syaipul Amri, "Pengaruh Kepercayaan Diri (Self Confidence) Berbasis Ekstrakurikuler Pramuka Terhadap Prestasi Belajar Matematika Siswa Sma Negeri 6 Kota Bengkulu" 03, no. 02 (2018): 15.

⁷ Anisa Febristi, "HUBUNGAN FAKTOR INDIVIDU DENGAN SELF ESTEEM (HARGA DIRI) REMAJA PANTI ASUHAN DI KOTA PADANG TAHUN 2019," 2020, 11.

⁸ Wiwi Olivia, Ice Yulia Wardani, and Yunita Astriani Hardayati, "PENINGKATAN HARGA DIRI KLIEN SKIZOFRENIA MELALUI PRAKTIK KLINIK ONLINE" 3, no. 4 (2020): 14.

dari masalah yang ditimbulkan oleh self esteem negatif demi mencari jati diri dan pengakuan lingkungan sosialnya. Kasus kenakalan remaja dapat menurunkan harga dirinya menjadi negatif, misalnya menjadi wanita nakal agar mendapatkan uang, pakaian yang bagus dan handphone mewah, menirukan nilai yang menurut sebagian remaja bagus, mencoba meminum minuman keras, merokok, perilaku menyimpan, dan kontrakdiktif terhadap peraturan, rasa khawatir timbul apabila tidak menyimpang, mendapatkan label tidak gaul dikalangan remaja.⁹

Fenomena permasalahan self esteem atau harga diri negatif sering dijumpai di lingkungan sekolah, mulai dari kurangnya pemahaman dalam memahami self esteem, sehingga sungkar dalam menyampaikn pendapat, mengelola, dantur pola pikir mauapun tingkah laku orang lain, sulit menerima kekurangan yang ada pada diri sendiri, sering melakukan pelanggaran di sekolah, tidak mahir dalam menarik perhatian orang lain, kesulitan dalam memecahkan masalahdan setiap tugas yang ada.

Fenomena lain terjadi pada remaja putri yaitu, terobsesi dengan penampilan cantik, berkulit putih dan memiliki tubuh langsing, sehingga melakukan berbagai cara untuk mendapatkannya sekalipun itu menyiksa mereka dengan diet ketat, memakai krim pemutih berbahan kimia. Para peneliti menyimpulkan bahwa remaja putri yang mempunyai selft esteem negatif tidak memiliki rasa percaya diri terhadap lekuk tubuhnya, dan diperkuat dengan pendapat Branden dari hasil penelitiannya, dijelaskan bahwa remaja yang memiliki self esteem negatif diaknosa memiliki penyakit kalinan yaitu anorexia atau kelainan makan.¹⁰ Sedangkan self esteem positif memiliki peranan penting dalam kehidupan, namun penting memahami self esteem negatif, karena akan muncul perasaan tidak nyaman yang mengganggu dan rasa cemas, mereka yang memiliki pandangan self esteem negatif berpikir dirinya tidak cakap, sempurna, menawan, tidak bernilai dan segala hal yang berlandasan negatif .

⁹ Muzdalifah M Rahman, "Upaya Orang Tua dalam Membimbing Remaja" 6, no. 1 (2015): 22.

¹⁰ Amandha Unziila Denich and Ifdil Ifdil, "Konsep Body Image Remaja Putri," *Jurnal Konseling dan Pendidikan* 3, no. 2 (June 29, 2015): 55, <https://doi.org/10.29210/116500>.

Pinnington mengemukakan pendapatnya tentang self esteem yaitu bahwa individu yang mempunyai harga diri rendah selalu mendapatkan sikap intimidasi dan diskriminasi dari orang-orang sekitarnya. Sedangkan individu yang mempunyai harga diri positif percaya akan hidup yang bahagia, dengan karakter yang menyenangkan, merasa lebih terkenal.¹¹ Ego yang sehat merupakan self esteem yang tinggi bertanda di dalam tubuh terdapat jiwa yang sehat, mereka juga yakin self esteem positif berada di dalam jiwa masing masing individu dan dapat memberikan rasa percaya diri dan menciptakan potensi yang unik serta berharga menjadikan bagian terpenting dari kehidupan. Self esteem adalah suatu cara bagi individu untuk memaknai dengan baik ataupun buruk mengevaluasi dirinya, sedangkan dalam keyakinan secara sederhana dilihat sebagai keterampilan psikologis yang mampu memberikan arti dari hal baik atau buruk terhadap lingkungan. Hal ini akan mampu menghasilkan daya dorong yang luar biasa agar manusia berusaha melakukan sesuatu dengan mempersembahkan hasil karya terbaiknya.

Harga diri individu penting untuk memenuhi dalam pemahaman self esteem, terutama di kalangan remaja, kuat kaitanya dengan dampak self esteem negatif dan pengaruhnya, oleh karena itu remaja merasakan sulit dalam menunjukkan sikap di lingkungan sosialnya, merasa bagian dalam canggung. Tetapi jika kebutuhan self esteem diri mereka mampu terpenuhi, maka remaja mendapatkan keberhasilan atas kesuksesan dalam lingkungan sekitarnya.

B. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Pengertian Self Esteem

Self esteem berasal dari kata "Self" yaitu diri dan "Esteem" yaitu penghargaan diri, yang bermakna sebagaimana seseorang yang dapat menghargai dirinya sendiri baik dari segi pencapaian, karir, bertanggung jawab

¹¹ Olivia, Wardani, and Hardayati, "PENINGKATAN HARGA DIRI KLIEN SKIZOFRENIA MELALUI PRAKTIK KLINIK ONLINE." *Efektifitas Layanan Bimbingan...* Armila

dan penghargaan antara hubungannya dengan orang lain. Self esteem mempunyai 4 bagian yaitu:

1. *Self respect* yaitu kemampuan untuk dapat menghormati orang lain dan diri sendiri.
2. *Self acceptance* yaitu individu yang dengan mudahnya menerima kelebihan dan kekurangannya.
3. *Satisfaction as a person* yaitu individu yang mampu menerima kekurangan, merasa puas atas kehadiran diri dan merasa besar hati atas pencapaian yang dimiliki.
4. *Self confidence* yaitu dimana seseorang dapat menemukan dan menggali kemampuan atau potensi sehingga memiliki rasa percaya terhadap dirinya.¹²

Secara umum, self esteem diartikan sebagai menilai diri sendiri menjadi tolak ukur, yang didasari oleh potensi dan sikap. Self esteem juga mengukur sejauhmana seseorang mampu menilai dirinya yang memiliki potensi, nilai, keberanian, dan *self esteem* kondisi menghargai dan menilai diri dan orang lain. Humanistic berpendapat menurutnya *self esteem* tidak bisa dilihat secara fragmentasi pada tahapan pembentukan, akan tetapi memiliki bersifat yang memiliki pandangan pada suatu masalah atau holistik. *Self esteem* baik positif maupun negative dipengaruhi penyebab dari dalam dan dari luar individu. Menurut Coopersmith mengenai *self esteem* yaitu, menilai diri yang dilaksanakan individu yang menyeluruh terkait dengan dirinya, berupa sesuatu sikap penerimaan dan mencerminkan dan penolakan.

Coopersmith 1967 menyampaikan dalam *The Antecedents of Self Esteem* "By self esteem we refer to the evaluation which individual makes and customarily maintains with regard to himself. Harga diri mengacu pada pengoreksian yang dibuat oleh individu dan mengembangkan kebiasaan yang ada pada diri sendiri. Sikap yang diterima ataupun tidak diterima menunjukkan seseorang yang percaya akan sesuatu pada dirinya yang penting. Proses *self esteem* diartikan sebagai proses dalam pembentukan karakter seseorang berupa perasaan reaksi

¹² Muryantinah Mulyo Handayani, Sofia Ratnawati, and Avin Fadilla Helmi, "EFEKTIFITAS PELATIHAN PENGENALAN DIRI TERHADAP PENINGKATAN PENERIMAAN DIRI DAN HARGA DIRI," n.d., 48.
Efektifitas Layanan Bimbingan... Armila

emosional suaikan atau berupa tingkah laku. Munculnya rasa mampu dalam melakukan segala hal dan berharga adalah inti dari pengertian *self esteem*, serta sejumlah rasa percaya dirinyadan pendapat orang lain dan menyesuaikan emosi ketika berhadapan dengan perosalan.

Branded 1981 mengemukakan bahwaself esteem is the we are appropriate to life and to the requirements of life, morespecifically, self-esteem is a) confidence in our ability to think and to copewith the challengs of life, b) confidence in our right to be happy, the feeling ofbeing worly, desering, entitled to assert our needsand wants and to enjoy the fruits of our efforts".Artinya self esteem merupakan sebuah pengalaman hidup dan harapan hidup. Dapat disimpulkan self esteem yaitu:

1. Sebuah rasa kepercayaan atas potensi diri sendiri serta berpikir dalam menyelesaikan permasalahan yang hadir dikehidupan.
2. Rasa kepercayaan hak-hak yang ada pada setiap individu, hak untuk mendapatakan kebahagiaan, dihargai, hak untuk berpendapat dan hak memperoleh kesejahteraan.

Permasalahan yang datang dalam kehidupan sosial diyakini berasal dari *self esteem*. Branded 1981. Tokoh pengerak suatu organisasi memberikan pendapat bahwa di dalam *self esteem* memiliki efek pada seluruh bagian yang ada pada manusia baik dari masalah kognitif tidak disebabkan hanya satu saja permasalahan kekhawatiran, kesuksesan, dan depresi. Hal hal yang menjadi pemicumunculnya self esteem negative tidak hanya dari masalah kognitif, seperti halnya seseorang merasakan jauh lebih baik , apabila mereka berusaha untuk berhenti mengenai asumsi bahwa dirinya adekuat. Branded menyebutakn self esteem laksana factor independen dan kebutuhan yang mendasar dalam memenuhi kebutuhan hidup manusia, mulai dari partisipasi perkembangan.

Kurangnya harga diri dapat menjadi penghambat atau pembatas dalam pertumbuhan kognitif sesorang lantaran peran self esteem positif menjalankan dari komposisi ketahanan kognisi yang mampu memberikan kekuatan, bantahan, daya muat untuk pembaharuan. Individu yang mengalami self esteem negatif kekebalan dalam menghadapi penderitaan akan berkurang, menjadi ancai terlebih dahulu sebelum tumbang dalam perasaan berharganya, condong untuk mengelak rasa perih dibandingkan harus memapas

Efektifitas Layanan Bimbingan... *Armila*

rasa gembira lantaran *self esteem* negative lebih memengaruhi dirinya dibanding *self esteem* positif. ¹³Jika manusia mempunyai *value* (nilai) dan kepercayaan yang akurat, maka harga diri memberikan energi kuat dan memberikan optimis atau memotivasi.

Hal-hal penting yang terdapat pada *self esteem*, berdasarkan hasil penelitian Branded yaitu:

1. Aspek utama dan terpenting dari sebuah kepribadian individu, dan proses kerangka berpikir individu maupun kelompok.
2. Dalam menentukan dan menghasilkan keputusan *self esteem* menjadi bagian terpenting selanjutnya. Contohnya yaitu menentukan tujuan hidup, memilih seseorang panutan dalam hidup.
3. Menghasilkan dan mengontrol emosi

Harga diri (*self esteem*) dibagi menjadi dua jangkauan yaitu: Perasaan terhadap pengakuan diri sendiri, seseorang akan mampu menghargai dan menyadari jika dapat menerima dirinya dan kepribadiannya dan Perasaan kepada kemampuan pribadi.¹⁴

Beberapa cangkupan *self esteem* yaitu, emosi misalnya patah hati dan jatuh cinta, tingkah laku seperti angkuh, skeptic, bertanggung jawab, adil, terakhir yaitu kepercayaan misalnya ucapan "aku kompeten atau tidak kompeten". Buss menjelaskan pendapatnya yaitu tentang dua bentuk dari penilaian diri:

- a) *Temporary* (sementara) yaitu instruksi kepada perilaku secara khusus dan kondisi, seperti "Hari ini saya bermian biola buruk sekali",
- b) *Eenduring*(abadi) yaitu lebih terfokus pada hasil dari pengalaman hidup, contohnya prestasi yang berhasil dicapai. Bentuk lain dari *self esteem* terjadi dari: *peripheral* lebih bersifat konstan serta terbentuk dari cinta orang

¹³ Wilis Srisayekti and David A Setiady, "Harga-diri (Self-esteem) Terancam dan Perilaku Menghindar," *Jurnal Psikologi* 42, no. 2 (August 8, 2015): 143, <https://doi.org/10.22146/jpsi.7169>.

¹⁴ Noor, "Pasal 3 UNDANG-UNDANG SISTEM PENDIDIKAN NASIONAL NO 20 TAHUN 2003."

lain, hasil yang diraih merupakan fase selanjutnya dari rasacinta dari orang lain, dapat berasal dari lawan jenis, teman, atau pujaan hati. *Core* terbentuk karena memiliki sifat mutlak yaitu seperti kasih sayang tulus orang tua serta aspek peraturan.

2. Ukuran Dimensi Self Estem

Tolak ukur terhadap penilaian diri seseorang dengan yang lainnya tentu saja memiliki perbedaan, karena semua itu bergantung sampai mana seseorang menilai dirinya dan berperasangka kepada dirinya juga. Coopersmith menjelaskan dalam membedakan *self esteem* dapat dilihat dari perilaku aslinya dalam meraih visi yang diharapkan dan bagaimana seseorang dalam berpikir mengenai dirinya, memikirkan orang lain dan lingkungan sekitarnya ataupun alam. Coopersmith membagi kedalam tiga golongan derajat yaitu¹⁵ :

- a. *Self esteem* tertinggi¹⁶, yaitu seseorang yang memiliki rasa puas terhadap dirinya dengan segala sesuatu yang ia miliki baik itu dari segi karakter dan kemampuan yang ada pada dirinya, serta orang lain yang dapat menerima kehadirannya, mendapatkan pengakuan positif inilah yang menciptakan rasa nyaman disaat beradaptasi atau interaksi. Seseorang yang memiliki *self esteem* ini mampu percaya dengan dirinya sehingga tidak merasa sulit dalam menghadapi permasalahan.
- b. *Self esteem* medium atau sedang, yaitu seseorang dengan *self esteem* medium biasanya memiliki kesamaan atau kemiripan antara individu yang mempunyai *high self esteem* pada suatu penerimaan diri dan orang lain. Pada tahapan ini lebih mengarah pada semangat, melampaui dalam mengatasi kritikan, semua itu tergantung pada individunya dalam menerima ketidakpercayaan dalam

¹⁵ Lutfi Hilmy Abdullah and Bagus Takwin, "GAMBARAN HARGA DIRI REMAJA SEBAGAI PREDIKTOR PRESTASI AKADEMIK REMAJA PANTI ASUHAN X," n.d., 48-49.

¹⁶ Rizki Diah Baiti, Sri Muliati Abdullah, and Novia Sinta Rochwidowati, "Career Self-Efficacy Dan Kesiapan Kerja Pada Mahasiswa Semester Akhir" 5 (2017): 14.

menilai dirinya. Mereka yang memiliki *self esteem* medium lebih hiperaktif dari pada mereka yang memiliki *highself esteem* dalam melacak pengalaman hidup.

- c. *Self esteem*tingkatan rendah yaitu dimana seseorang yang tidak memiliki rasa percaya diri dan tidak mampu menilai potensi serta bagian yang ada pada dirinya. Menilai diri dengan buruk berdampak pada diri yaitu ketidakberdayaan dalam meluapkan emosi baik dari dalam lingkungan sosialnya maupun dalam dirinya.

3. Indeks Bagian Self Esteem

Indeks secara kognitif mencakup istilah-istilah, seperti dalam bentuk elemen, asal muasal sebuah informasi . Coopersmith mencoba menjelaskan dalam karya tulisnya yang termuat dalam buku berjudul “Mendahului *Self Esteem*” atau dalam bahasa latin “*Antecedents of Self Esteem*”menyampaikan bahwa asal muasal *self esteem* terdiri dari empat aspek. Yaitu¹⁷ :

- a. Kekuatan berupa keahlian yang mampu untuk menentukan dan mengantur sikap diri sendiri maupaun orang lain, tanda-tanda dari keahlian ini yaitu pengakuan dan rasa khidmat (hormat) dari penerimaan orang lain dan merupahanhasil dari pikiran dan pendapat atas kebenarannya.
- b. Berharga, sumber ini menunjukkan rasa perhatian atas penerimaanya di lingkungan sosail,dan sikap peduli serta cinta dari individu lain. Ekspresi yang dihasilkan dari orang lain berupa penghargaan yang di tandai dengan penerimaan seseorang di kehidupan mereka. Bentuknya seperti cinta, saling memberikan kehangatan antara satu individu dengan yang lainnya, rasa suka atas penerimaan, dan tergabung di dalam lingkungan social.

¹⁷ “Simposium Psikologi Dan Kesehatan Sosial” (Universitas Malaysia Sabah, 2017), https://ums.edu.my/uppksv2/images/SPKS-I2017/Prosiding_SPKS-I_2017.pd.
Efektifitas Layanan Bimbingan...

- c. Moralitas, yaitu menunjukkan bentuk berpegang teguh pada moral dan etika, seperti ditandai dengan berpegang teguh pada peraturan dimana menjauhkan perilaku menyimpang, menjauhkan dari segala yang dilarang agama, melanggar moral dan etika.
- d. Kompetensi yang dimaksud yaitu kemampuan untuk meraih dan mewujudkan kesuksesan, mewujudkan mimpi, dan mendapatkan prestasi, melaksanakan tugas secara baik sesuai dengan usia, tuags dan tantangan hidupnya.

Kesimpulan yang dikemukakan oleh Coopersmith yaitu bahwa *self esteem* tidak ditentukan berdasarkan tingginya keberhasilan seseorang individu dari ke empat asal muasal (sumber) ini, namun ditentukan dari keperibadian dan seberapa jauh pencapaiannya.

Sedangkan menurut Westri Handayani, terdapat lima aspek dari *self esteem* yaitu¹⁸:

1. Rasa melihat diri sebagai manusia (*sense of identity*) diartikan sebagai kesadaran atas potensi dan berharganya seseorang yang mampu dicintai dan diterima oleh orang lain, serta menyadari akan kekurangan yang dimiliki individu, tetapi seseorang yang memiliki *sense of identity* akan memiliki kekuatan dalam menerima dirinya sendiri.
2. Rasa aman atau dalam bahasa latin *Sense of safey* yaitu seorang individu merasa aman dalam menjalani mobilitas, dikarenakan rasa nyaman ini diketahui oleh individu apa yang diharapkan oleh orang lain terhadap dirinya, sehingga timbulah rasa nyaman atas apa yang telah orang lain percayai serta peluang rasacemas tidak ada. Contohnya seperti seorang anak berada di dalam rumah agar tetap merasaksn aman dan nayamn dari ancaman temananya

¹⁸ RAKEAN SUNDAYANA, "PENGARUH HARGA DIRI DAN PEMBELAJARAN AKTIF, KREATIF, EFEKTIF, DAN MENYENANGKAN (PAKEM) TERHADAP MUTU KEHIDUPAN SEKOLAH DASAR DI KABUPATEN SUBANG" (TESIS, DEPOK, UNIVERSITAS INDONESIA, 2010), file:///C:/Users/USER/AppData/Local/Temp/digital_136266-T%2028141-Pengaruh%20harga-full%20text(1).pdf.
Efektifitas Layanan Bimbingan... Armila

3. Rasa memiliki atau *sense of belonging* yaitu seorang individu yang merasa bahwa dirinya sebagai bagian terpenting di lingkungan, serta orang-orang tidak bisa lepas darinya, karena selalu dibutuhkan. Individu yang memiliki *sense of belonging* diterima secara baik, ia mampu bekerjasama, dan mendapatkan perhatian orang-orang.
4. Rasa kompetensi pada pribadi individu yang mampu menghadapi tantangan dan problem menyelesaikannya dengan cara kompetensi usaha yang dilakukannya, mereka mampu menerima kelebihan yang ada pada dirinya dan kekurangannya, sehingga tidak mudah putus asa ketika berhadapan dengan tantangan dan masalah.
5. Rasa yang memiliki visi ini akan mampu membuat individu merasa yakin atas visi dan terdorong berkat motivasi yang ia miliki. Aindividu dengan *sense of purpose* mencapai visi realistiknya dan mereka mampu meraih keinginan dalam melaksanakan setiap tugas-tugasnya.

Buss memberikan pendapatnya bahwa ada beberapa aspek dari terbentuknya *self esteem* yaitu: rasa percaya diri berupa penampilan ,powerserta *skillyang* dimiliki individu, dari hasil penelitiannya buss mengemukakan individu yang merasa senang atas penampilannya yang rupawan dan mendapatkan pujian dari orang lain dan sebaliknya merasa buruk rupa bila tidak mendapatkan pujian. Pesona fisik menjadi point utama dari sumber *self esteem* dan bagi seseorang individu.Kepercayaan dan *skill*sebagai dorongan dalam mencapai keberhasilan.Kemampuan, keahlian, dan performa menurut Buss semua itu menjadi sumber dari harga diri seseorang.¹⁹

¹⁹ Asrullah Syam, "PENGARUH KEPERCAYAAN DIRI (SELF CONFIDENCE) BERBASIS KADERISASI IMM TERHADAP PRESTASI BELAJAR MAHASISWA (STUDI KASUS DI PROGRAM STUDI PENDIDIKAN BIOLOGI FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PAREPARE)," . . . , n.d., 92.

Efektifitas Layanan Bimbingan... Armila

4. Proses Pembentukan Self Esteem

Menurut Coopersmith 1967, terbentuknya harga diri seseorang dapat diketahui sejak kecil yaitu pada umur antara satu atau dua tahun disaat emosi muncul, reaksi yang ditimbulkan mulai muncul pada umur satu atau dua tahun. Pada umur dua tahun harga diri self esteem individu meningkat bersamaan dengan bertambahnya umur seseorang. Kemudian anak mampu menilai dirinya serta secara signifikan, meraih perhatian dari orang lain. Contohnya dengan mengatakan "lihatlah aku pintar", dengan ekspresi tersenyum bangga pada dirinya. Jika pencapaiannya kandas maka ekspresi yang dikeluarkan cemberut atau memalingkan wajah ketika mendapatkan perintah dari seseorang yang lebih tua umurnya. Self esteem pada anak berumur 10 tahun tersusun dalam kadar atas derajat.

Akan tetapi self esteem yang memiliki kadar tinggi ini tidak bertahan lama selama masa kanak-kanak, dikarenakan anak yang baru pertamakali masuk sekolah self esteemnya akan mengalami penyusutan, penyebabnya rentan usia ini, anak lebih banyak berpartisipasi dalam kegiatan adaptasi social dan psikologi yang dilaksanakan oleh individu menggunakan cara membanding-bandingkan dirinya dengan individu lain. Peningkatan self esteem pada anak terus meningkat hingga anak berumur 11 tahun, yaitu periode remaja, di masa self esteem terjadi perkembangan secara drastis. Buss (1995) menjelaskan self esteem atau harga diri tercipta dari rasa berharga, yang ditimbulkan dari rasa cinta dan kasih sayang. Contohnya mendapatkan rasa cinta dari pasangannya, atau mendapatkan kasih sayang dari orang tua. Tak terlepas pengalaman kegagalan dan keberhasilan menjadi pengaruh terbentuknya *self esteem*.²⁰

Harga diri adalah sesuatu yang menjadi kebutuhan paling mendasar pada kehidupan manusia, bersifat kuat sehingga mampu membantu individu bertahan hidup dan *self esteem* memberikan

²⁰ Dwi Hastuti, "STRATEGI PENGEMBANGAN HARGA DIRI ANAK USIA DINI," *JURNAL JPSD (Jurnal Pendidikan Sekolah Dasar)* 2, no. 2 (November 23, 2016): 40-41, <https://doi.org/10.26555/jpsd.v2i2.a5486>.
Efektifitas Layanan Bimbingan... Armila

partisipasi di setiap pertumbuhan atas dasar-dasar kehidupan. Seorang ilmuwan Daradjat memberikan penjelasannya tentang “*self esteem* atau harga diri yaitu kebutuhan dasar remaja” Kaum remaja mereka berharap dapat merasakan kehadirannya di lingkungannya, yang mampu membuat remaja ini bisa merasakan suatu keberhasilan, bermanfaat bagi orang lain. Individu yang mendapatkan perhatian, pengapresiasian, dan penerimaan dari orang lain *self esteem* akan terjadi perkembangan.

Baret dkk, mengatakan bahwa seseorang yang memiliki *self esteem* positif lebih condong ke rasa percaya diri, merasa mudah dalam melakukan aktivitas apapun. Permasalahan *self esteem* yang rendah terjadi di sebuah tempat sekolah menengah pertama di daerah Liriaja Kabupaten Soppeng yang membutuhkan bagaimana cara penyelesaian dalam kasus *self esteem* rendah yang terjadi pada remaja dan upaya apa untuk mencegahnya.

Beberapa hasil dari penelitian terhadap 8 populasi siswa saat pembelajaran dimulai, terlihat beberapa siswa memiliki *self esteem* yang rendah. Adapun cara penanganannya yaitu dengan cara menerapkan bimbingan konseling, beberapa siswa dipecah menjadi kelompok yang mana bertujuan untuk meningkatkan potensi baik dari potensi komunikasi, potensi social, potensi karakteristik, potensi rasa percaya diri dan potensi dalam menyelesaikan masalah.

Bimbingan konseling kelompok memiliki keunggulan yaitu yang telah dijelaskan oleh Hallen sebagai berikut²¹:

1. Melalui pengelompokan siswa dapat belajar dengan potensi yang dimiliki seperti social, perasaan, ekspresi serta perhatian satu sama lain.
2. Memberikan kesempatan dan penerimaan antara satu dengan yang lainnya
3. Secara tidak sadar siswa melatih sikap barunya
4. Sisa dalam kelompok melatih dan belajar berinteraksi
5. Bimbingan konseling kelompok sebagai tempat sarana dalam membantu memecahkan permasalahan.

²¹ Nasrina Nur Fahmi and Slamet Slamet, “LAYANAN KONSELING KELOMPOK DALAM MENINGKATKAN RASA PERCAYA DIRI SISWA SMK NEGERI 1 DEPOK SLEMAN,” *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam* 13, no. 2 (March 1, 2017): 69–84, <https://doi.org/10.14421/hisbah.2016.132-05>.
Efektifitas Layanan Bimbingan... Armila

6. Pelaksanaan konseling menjadi singkat karena berbentuk kelompok
7. Klien mampu menjabarkan permasalahannya pada area konseling kelompok
8. Rasa kebersamaan lebih terasa, sehingga klien atau siswa mendapatkan dorongan mengenai sikap yang dipelajarinya dari teman-temannya.
9. Konseling kelompok tidak hanya siswa saja yang mampu menyelesaikan atau memecahkan masalahnya namun juga masalah orang lain, yaitu dengan memberikan masukan saran.
10. Di dalam konseling kelompok tidak hanya belajar bagaimana cara meningkatkan penyelesaian masalah namun juga mempelajari kemampuan atau keterampilan memecahkan persoalan.

Dinamika dalam sebuah kelompok dapat memberikan gambaran suasana nyata kehidupan baik yang terjadi, dan ditemui di kehidupan sehari-hari. Keutamaan dari konselin kelompok pun dapat terwujud apabila gerakan kelompok ini berjalan secara baik dan tertata rapih.

C. KESIMPULAN

Dari hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwasanya adanya fasilitas konseling kelompok dapat memberikan hasil yang efektif terhadap usaha dalam meningkatkan atau mengembangkan harga diri atau *Self Esteem* pada siswa. Hasilnya berupa yang menunjukkan kenaikan pada sampel yang diteliti. Pada beberapa kelompok yang menjadi eksperimen ia memiliki rasa kepercayaan diri atau *self efficacy*, terbukti dengan cara melihat hasil tes di kedua kelompok yang berbeda. Bimbingan konseling kelompok telah diterapkan sehingga individu di dalam kelompok itu mengalami peningkatan dan perubahan berdasarkan hasil penelitian, bagian pembahasan dan hasil dari kesimpulan yang telah diteliti. Berikut adalah saran untuk kelanjutan penelitian ini. Beberapa saran yang hadir untuk diajukan yaitu:

Kepada kepala sekolah, berharap agar terjalin kerjasama dalam meningkatkan dan membantu siswa dalam mencapai tugas serta pertumbuhan siswa yaitu dengan cara mempersiapkan diri

Efektifitas Layanan Bimbingan... *Armila*

siswa untuk jangka panjang berupa masa depan, dan rasa kepercayaan diri, meningkatkan potensi dan kemampuan yang dimiliki siswa. Teruntuk pengajar sekolah guru BK, diharapkan agar mampu menjalankan tugasnya yaitu dengan membimbing serta mengarahkan siswa, dan diharapkan adanya bimbingan konseling kelompok mampu dilaksanakan dengan pembahasan sesuai dengan visi dan keinginan dalam pelaksanaan kegiatan bimbingan konseling kelompok.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, Lutfi Hilmy, and Bagus Takwin. "GAMBARAN HARGA DIRI REMAJA SEBAGAI PREDIKTOR PRESTASI AKADEMIK REMAJA PANTI ASUHAN X," n.d., 13.
- Amri, Syaipul. "Pengaruh Kepercayaan Diri (Self Confidence) Berbasis Ekstrakurikuler Pramuka Terhadap Prestasi Belajar Matematika Siswa Sma Negeri 6 Kota Bengkulu" 03, no. 02 (2018): 15.
- Baiti, Rizki Diah, Sri Muliati Abdullah, and Novia Sinta Rochwidowati. "Career Self-Efficacy Dan Kesiapan Kerja Pada Mahasiswa Semester Akhir" 5 (2017): 14.
- Denich, Amandha Unziila, and Ifdil Ifdil. "Konsep Body Image Remaja Putri." *Jurnal Konseling dan Pendidikan* 3, no. 2 (June 29, 2015): 55. <https://doi.org/10.29210/116500>.
- Fahmi, Nasrina Nur, and Slamet Slamet. "LAYANAN KONSELING KELOMPOK DALAM MENINGKATKAN RASA PERCAYA DIRI SISWA SMK NEGERI 1 DEPOK SLEMAN." *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam* 13, no. 2 (March 1, 2017): 69-84. <https://doi.org/10.14421/hisbah.2016.132-05>.
- Febristi, Anisa. "HUBUNGAN FAKTOR INDIVIDU DENGAN SELF ESTEEM (HARGA DIRI) REMAJA PANTI ASUHAN DI KOTA PADANG TAHUN 2019," 2020, 11.
- Handayani, Muryantinah Mulyo, Sofia Ratnawati, and Avin Fadilla Helmi. "EFEKTIFITAS PELATIHAN PENGENALAN DIRI TERHADAP PENINGKATAN PENERIMAAN DIRI DAN HARGA DIRI," n.d., 9.

- Hastuti, Dwi. "STRATEGI PENGEMBANGAN HARGA DIRI ANAK USIA DINI." *JURNAL JPSD (Jurnal Pendidikan Sekolah Dasar)* 2, no. 2 (November 23, 2016): 38. <https://doi.org/10.26555/jpsd.v2i2.a5486>.
- Herwina Bahar, Herwina Bahar. "PENGEMBANGAN PEMBELAJARAN TERPADU DALAM PENDIDIKAN KARAKTER." *Jurnal Teknodik*, March 3, 2014, 209-25. <https://doi.org/10.32550/teknodik.v0i0.80>.
- Ngewa, Herviana Muarifah. "PERAN ORANG TUA DALAM PENGASUHAN ANAK" 1 (2019): 20.
- Noor, Tajuddin. "Pasal 3 UNDANG-UNDANG SISTEM PENDIDIKAN NASIONAL NO 20 TAHUN 2003," n.d., 22.
- Oktaviani, Mentari Aulia. "Hubungan Penerimaan Diri Dengan Harga Diri Pada Remaja Pengguna Instagram" 7, no. 4 (n.d.): 8.
- Olivia, Wiwi, Ice Yulia Wardani, and Yunita Astriani Hardayati. "PENINGKATAN HARGA DIRI KLIEN SKIZOFRENIA MELALUI PRAKTIK KLINIK ONLINE" 3, no. 4 (2020): 14.
- Rahman, Muzdalifah M. "Upaya Orang Tua dalam Membimbing Remaja" 6, no. 1 (2015): 22.
- Sholihah, Nur, and Eko Nusantoro. "MENINGKATKAN HARGA DIRI (SELF ESTEEM) PADA SISWA SMK MUHAMMADIYAH 01 PATI," 2014, 8.
- "Simposium Psikologi Dan Kesehatan Sosial." Universitas Malaysia Sabah, 2017. https://ums.edu.my/uppksv2/images/SPKS-I2017/Prosiding_SPKS-I_2017.pd.
- Srisayekti, Wilis, and David A Setiady. "Harga-diri (Self-esteem) Terancam dan Perilaku Menghindar." *Jurnal Psikologi* 42, no. 2 (August 8, 2015): 141. <https://doi.org/10.22146/jpsi.7169>.
- SUNDAYANA, RAKEAN. "PENGARUH HARGA DIRI DAN PEMBELAJARAN AKTIF, KREATIF, EFEKTIF, DAN MENYENANGKAN (PAKEM) TERHADAP MUTU KEHIDUPAN SEKOLAH DASAR DI KABUPATEN SUBANG." TESIS, UNIVERSITAS INDONESIA, 2010. [file:///C:/Users/USER/AppData/Local/Temp/digital_136266-T%2028141-Pengaruh%20harga-full%20text\(1\).pdf](file:///C:/Users/USER/AppData/Local/Temp/digital_136266-T%2028141-Pengaruh%20harga-full%20text(1).pdf).
- Syam, Asrullah. "PENGARUH KEPERCAYAAN DIRI (SELF CONFIDENCE) BERBASIS KADERISASI IMM TERHADAP PRESTASI BELAJAR MAHASISWA (STUDI KASUS DI *Efektifitas Layanan Bimbingan...* Armila

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN BIOLOGI FAKULTAS
KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH PAREPARE).” . . ., n.d., 16.