

## **BAB II TINJAUAN PUSTAKA**

Penelitian ini berjudul “Peningkatan Perilaku *Self Esteem* dengan Layanan Konseling Kelompok pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 3 Natar Tahun Pelajaran 2014/2015”. Untuk itu akan dijelaskan teori-teori yang sesuai dengan penelitian yang dilaksanakan, yaitu berkaitan dengan *self esteem* dan layanan konseling kelompok.

### **A. Bimbingan Pribadi dan *Self Esteem***

#### **1. Bidang Bimbingan Pribadi**

Tujuan penyelenggaraan bantuan pelayanan bimbingan dan konseling adalah membantu siswa menemukan karakter pribadinya, dalam hal mengenal kekuatan dan kelemahan dirinya, serta menerima dirinya secara positif dan dinamis sebagai modal pengembangan diri. Bimbingan juga membantu siswa dalam rangka mengenal lingkungan dengan maksud agar peserta didik mengenal secara obyektif lingkungan, baik lingkungan sosial maupun lingkungan fisik dan menerima berbagai kondisi lingkungan itu secara positif dan dinamis pula. Pengenalan lingkungan itu meliputi lingkungan rumah, lingkungan sekolah, lingkungan alam, dan masyarakat sekitar serta lingkungan yang lebih luas yang diharapkan dapat menunjang

untuk pengembangan diri secara mantap dan berkelanjutan. Selanjutnya membantu siswa dalam rangka merencanakan masa depan dengan maksud agar peserta didik mampu mempertimbangkan dan mengambil keputusan tentang masa depan dirinya sendiri. Salah satu bidang bimbingan dan konseling terutama mengenai hal-hal menyangkut studi pengembangan diri adalah bidang bimbingan pribadi.

a. Pengertian Bimbingan Pribadi

Bimbingan pribadi (*personal guidance*) merupakan bidang bimbingan dan konseling yang diarahkan kepada pengembangan individu yang bertujuan untuk memenuhi kebutuhan perkembangan individu secara psikis, sehingga yang bersangkutan memiliki sarana objektif yang cukup untuk mengembangkan potensi diri dalam kehidupan individu dan masyarakatnya. Hal ini sejalan dengan yang diungkapkan oleh Prayitno (1994), mengartikan bahwa “layanan bimbingan pribadi adalah membantu siswa menemukan dan mengembangkan pribadi yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan YME, mantap dan mandiri serta sehat jasmani dan rohani”.

b. Tujuan Layanan Bimbingan Pribadi

Bidang bimbingan pribadi ini memiliki tujuan sebagai berikut:

1. Mengamalkan nilai-nilai keimanan dan ketaqwaan kepada Tuhan YME.

2. Memiliki pemahaman tentang irama kehidupan yang bersifat fluktuatif (antara anugerah dan musibah) & mampu meresponnya dengan positif.
3. Memiliki pemahaman dan penerimaan diri secara objektif dan konstruktif.
4. Memiliki sikap respek terhadap diri sendiri.
5. Dapat mengelola *stress*.
6. Mampu mengendalikan diri dari perbuatan yang diharamkan agama.
7. Memahami perasaan diri dan mampu mengekspresikan perasaan tersebut secara wajar.
8. Memiliki kemampuan memecahkan masalah.
9. Memiliki rasa percaya diri.
10. Memiliki mental yang sehat.
11. Mengembangkan potensi diri melalui berbagai aktivitas positif.
12. Menghayati nilai-nilai agama sebagai pedoman dalam berperilaku.
13. Memiliki kemampuan mengendalikan diri (*self-control*) dalam mengekspresikan emosi atau dalam memenuhi kebutuhan diri.

c. *Self esteem* dalam Bimbingan Pribadi

Dalam kenyataan, pelaksanaan bimbingan pribadi dihadapkan pada banyak kesulitan dan hambatan. Beberapa hal yang menyebabkan hambatan tersebut timbul adalah karena keadaan dunia pendidikan sekolah di Indonesia yang masih dalam taraf perkembangan, sikap

keluarga yang memiliki banyak harapan namun kurang mendukung perkembangan psikis anak, dari teman-teman sebaya siswa yang memiliki ketebatasan untuk menerima dan memenuhi kekurangan temannya, guru kurang mampu dalam mengelola proses belajar mengajar yang menunjang pengembangan diri siswa, dan sikap siswa sendiri yang kurang mampu mengenali diri sendiri, menerima diri sendiri, dan mengatur dirinya sendiri.

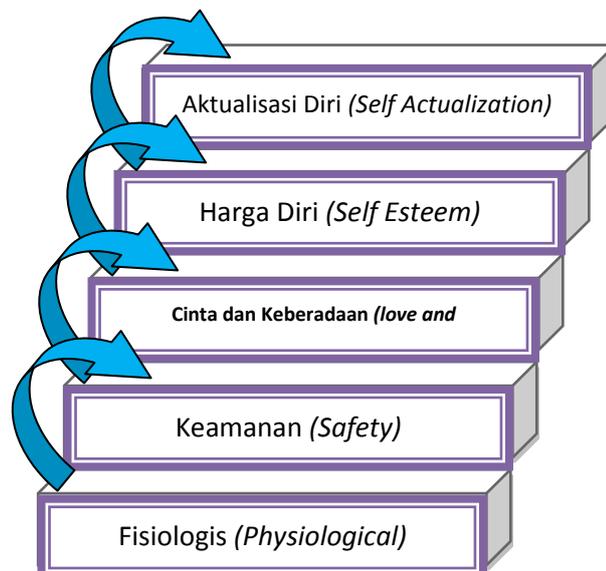
Sebagai contoh, sorang siswa kurang mampu memahami keadaan dirinya bahwa dia memiliki *self esteem* yang rendah sehingga ia hanya merasakan bahwa dirinya tidak bisa menjadi sebaik teman-temannya dan orang lain di sekitarnya, ia tidak dapat menerima keadaan dirinya dan lingkungannya tidak dapat memenuhi ekspektasinya. Tentu saja hal ini sangat berpengaruh dengan kehidupan pribadinya, mengenai keadaan psikisnya dan keadaan saat ia harus berhubungan dengan orang lain sehingga memungkinkan dia untuk menunjukkan perilaku yang mengindikasikan bahwa *self esteem*-nya rendah. Oleh karena itu peran guru BK / konselor sangat dibutuhkan untuk memberikan bantuan bimbingan pribadi kepada siswa yang berkenaan dengan kehidupan pribadinya seperti meningkatkan perilaku *self esteem* siswa, karena dengan memberikan bimbingan pribadi kepada siswa berarti guru BK juga membantu sekolah untuk memenuhi hak dan kebutuhan siswa agar dapat melakukan aktifitas belajar dengan baik agar dapat mencapai tujuan belajar dengan optimal.

## 2. Pengertian *Self Esteem*

Dalam dunia bimbingan dan konseling kita pasti sangat mengenal suatu teori kepribadian dari Maslow (Cervone dan Pervin, 2011) yang disebut sebagai teori holistik-dinamis, disebut demikian karena teori tersebut menganggap bahwa keseluruhan dari seseorang terus menerus termotivasi oleh satu atau lebih kebutuhan dan mempunyai potensi untuk tumbuh menuju kesehatan psikologis, yaitu aktualisasi diri.

“untuk meraih aktualisasi diri, seseorang harus memenuhi kebutuhan-kebutuhan di level yang lebih rendah menuju level yang lebih tinggi yang seringkali disebut sebagai kebutuhan dasar manusia yang dapat menggambarkan anak tangga kebutuhan menjadi suatu konsep hierarki kebutuhan. Kebutuhan pada level yang rendah harus terpenuhi atau cukup terpenuhi terlebih dahulu sebelum kebutuhan di level selanjutnya bisa aktif, hal ini disebabkan kebutuhan pada level rendah memiliki prapotensi dibandingkan dengan kebutuhan pada level lebih tinggi”.

Adapun kebutuhan-kebutuhan tersebut digambarkan sebagai berikut:



Gambar 2.1 Hierarki kebutuhan dari Maslow.

Menurut Rogers (Cervone dan Pervin, 2011),

“semua orang memiliki suatu kebutuhan psikologis dasar. Kebutuhan tersebut adalah kebutuhan untuk memperoleh pandangan positif. Ide yang ada adalah bahwa manusia tidak hanya memerlukan fakta biologis kehidupan nyata namun juga memerlukan suatu yang bersifat psikologis. Mereka perlu diterima dan dihormati oleh orang lain atau dengan kata lain untuk mendapatkan pandangan positif dari orang lain”.

Rogers mengenali dua aspek yang berbeda dari *self* : *actual self* dan *ideal self*. Rogers mengenali bahwa secara alamiah orang tidak saja hanya memikirkan dirinya sendiri pada saat ini, tetapi juga diri mereka yang potensial di masa depan. Oleh karena itu mereka mengorganisasikan pola persepsi yang tidak hanya mengenai diri mereka saat ini, tetapi juga *ideal self* yang mereka inginkan. *Ideal self* mencakup persepsi dan pemaknaan yang secara potensial relevan bagi *self* dan sangat dihargai oleh individu. Rogers memahami jika pandangan kita mengenai diri kita sendiri mengandung dua komponen yang berbeda: *self* yang kita yakini adalah diri kita saat ini dan *self* yang secara ideal kita lihat sebagai diri kita di masa yang akan datang.

Sejalan dengan itu, Maslow mengungkapkan bahwa setelah seseorang berhasil memenuhi kebutuhan akan cinta dan keberadaan, mereka bebas untuk mengejar kebutuhan akan penghargaan (*self esteem needs*) agar mereka dapat siap untuk mengejar kebutuhan tertinggi mereka yaitu aktualisasi diri. Maslow (Feist dan Feist, 2012) menggambarkan *self esteem* sebagai “keinginan untuk memperoleh kekuatan , pencapaian atau keberhasilan, kecukupan, penguasaan dan kemampuan, kepercayaan diri

di hadapan dunia, serta kemandirian dan kebebasan”. Ia mengidentifikasi *self esteem* sebagai perasaan pribadi seseorang bahwa dirinya bernilai atau bermanfaat dan percaya diri.

Menurut Rahman (2013),

“*self esteem* merupakan hasil persepsi yang cenderung subjektif dan personal. *Ideal self* pun sama, merupakan hasil persepsi. Oleh karena itu tinggi rendahnya *self esteem* tidak tergantung realitas objektif seperti cantik, pintar, kaya, atau karakteristik positif lainnya. Tinggi rendahnya *self esteem* lebih banyak dipengaruhi oleh persepsi. Maka, dua orang yang memiliki kecantikan yang sama, boleh jadi memiliki taraf penilaian *self esteem* yang berbeda”.

Pokok dari yang telah disebutkan diatas adalah bahwa baik *self esteem* maupun *ideal self* merupakan hasil persepsi, maka pandangan setiap orang mengenai standar diri seseorang dengan orang lainnya berkenaan dengan dirinya maupun orang lain juga akan berbeda.

Branden (Rahman, 2013) juga mengatakan,

“untuk memahami psikologi seseorang, siapapun harus memahami sifat dan tingkat *self esteem*-nya, dan standar yang dipakai untuk menilai dirinya. Kebutuhan akan *self esteem*, melekat pada karakteristik alamiah kita. Tapi, kita tidak dilahirkan dengan pengetahuan yang dapat memenuhi kebutuhan tersebut. Kita harus mencarinya sendiri. Sebagai sesuatu yang sifatnya alamiah, *self esteem* merupakan sesuatu yang sangat penting dan berpengaruh pada proses berpikir, emosi, keinginan, nilai-nilai, dan tujuan kita”.

Kemudian Wells dan Marwell (Rahman, 2013) menyebutkan empat tipe pengertian *self esteem*:

- 1) *Self esteem* dipandang sebagai sikap. Seperti sikap lainnya, *self esteem* menunjuk pada suatu objek tertentu yang melibatkan reaksi kognitif, emosi, dan perilaku, baik positif maupun negatif.

- 2) *Self esteem* dipandang sebagai perbandingan antara *ideal self* dan *real self*. Kita akan memiliki *self esteem* yang tinggi, jika *real self* kita mendekati *ideal self* kita, dan begitu sebaliknya.
- 3) *Self esteem* dianggap sebagai respon psikologis seseorang terhadap dirinya sendiri, lebih dari sekedar sikap.
- 4) *Self esteem* dipahami sebagai komponen dari kepribadian atau *self system* seseorang.

Branden (Rahman, 2013) mengungkapkan, “*self esteem* merupakan kecenderungan seseorang untuk merasa mampu dalam mengatasi suatu masalah dan merasa berharga. Dengan kata lain, *self esteem* merupakan integrasi dari kepercayaan pada diri sendiri (*self confidence*) dan penghargaan pada diri sendiri (*self respect*)”. Yang dimaksud dengan *self confidence* adalah: 1) keyakinan terhadap fungsi otak, dan kemampuannya dalam berfikir, menilai, memilih, mengambil suatu keputusan; 2) keyakinan terhadap kemampuannya dalam memahami fakta-fakta nyata; 3) secara kognitif percaya pada diri sendiri – *cognitive self trust*; 4) secara kognitif mandiri – *cognitive self reliance*. Dan yang dimaksud dengan *self respect* adalah: 1) menjamin nilai-nilai yang diyakininya; 2) mempunyai sikap positif terhadap haknya untuk hidup dan bahagia; 3) merasa nyaman dalam menyatakan pikiran, keinginan dan kebutuhan; 4) perasaan bahwa kegembiraan merupakan hak alamiah yang dimiliki sejak lahir.

Sedikides dan kawan-kawan (Baron dan Byrne, 2003) menyatakan,

“terdapat tiga motif dalam evaluasi diri yaitu *self assessment* untuk memperoleh pengetahuan yang akurat tentang dirinya sendiri, *self – enhancement* (untuk memperoleh informasi positif tentang dirinya sendiri) atau *self – verification* (untuk mengkonfirmasi sesuatu yang sudah mereka ketahui tentang diri mereka sendiri). Motif mana yang paling sering aktif akan tergantung pada budaya dan kepribadian seseorang serta situasi yang dihadapinya”.

Sebagaimana yang telah dijelaskan di atas, Frey dan Carlock (Rahman, 2013) menegaskan bahwa,

“*self esteem* dipahami sebagai evaluasi terhadap diri kita. *self esteem* merupakan kumpulan keyakinan mengenai atribut-atribut yang kita miliki. Evaluasi kita terhadap *self esteem* tersebut tidaklah sama. Sebagian diri kita merasa suka, bangga, dan puas dengan konsep dirinya, sebagian lagi justru sebaliknya”.

Sehingga dari berbagai pendapat yang telah dikemukakan di atas peneliti menyimpulkan bahwa *self esteem* adalah evaluasi terhadap diri dalam dimensi rendah sampai tinggi yang ditunjukkan dengan perilaku tertentu sebagai bentuk reaksi psikologis atas keadaan dirinya.

### **3. Karakteristik *Self Esteem***

Menurut Erikson (Dariyo, 2004), “setiap individu pada dasarnya dihadapkan pada suatu krisis. Krisis itulah yang menjadi tugas seseorang untuk dapat dilalui dengan baik. Pada diri remaja yang sedang mengalami krisis, menurutnya berarti menunjukkan bahwa dirinya sedang berusaha mencari jati dirinya”.

Seseorang yang mampu mengevaluasi diri akan memungkinkan dirinya untuk dapat menempatkan diri pada posisi yang tepat, artinya sejauh mana dia dapat menghargai dirinya sebagai seorang pribadi yang memiliki kemandirian, kemauan, kehendak, dan kebebasan dalam menentukan perilaku dalam hidupnya dapat menjadi tolak ukur *self esteem* seseorang tersebut berada pada tingkat tertentu.

Mengacu pada Williams dan Demo dalam “*Conceiving or Misconceiving the Self: Issues in Adolescent Self-Esteem*” (Santrock, 2013) yang membagi *self esteem* menjadi dua yaitu tinggi dan rendah, dengan indikator perilaku sebagai berikut:

a. *Self esteem* tinggi

1. Mengarahkan atau memerintah orang lain
2. Menggunakan kualitas suara yang disesuaikan dengan situasi
3. Mengekspresikan pendapat
4. Duduk dengan orang lain dalam aktivitas sosial
5. Bekerja secara kooperatif dalam kelompok
6. Memandang lawan bicara ketika mengajak atau diajak bicara
7. Menjaga kontak mata selama pembicaraan berlangsung
8. Memulai kontak yang ramah dengan orang lain
9. Menjaga jarak yang sesuai antara diri sendiri dengan orang lain
10. Berbicara dengan lancar, hanya mengalami sedikit keraguan

b. *Self esteem* rendah

1. Merendahkan orang lain dengan cara menggoda, memberi nama panggilan, dan menggossip
2. Menggerakkan tubuh secara dramatis atau tidak sesuai konteks
3. Melakukan sentuhan yang tidak sesuai atau menghindari kontak fisik
4. Memberikan alasan-alasan ketika melakukan sesuatu
5. Melihat sekeliling untuk memonitor orang lain
6. Membual secara berlebihan tentang prestasi, keterampilan, penampilan fisik
7. Merendahkan diri sendiri secara verbal; depresiasi diri
8. Berbicara terlalu keras, tiba-tiba, atau dengan nada suara yang dogmatis
9. Tidak mengekspresikan pandangan atau pendapat, terutama ketika ditanya
10. Memosisikan diri secara submisif

Berdasarkan indikator yang telah disebutkan Williams dan demo di atas, terlihat bagaimana cara menilai taraf *self esteem* seseorang yaitu dapat dengan memperhatikan kecenderungan seseorang tersebut berperilaku

dalam kehidupannya sehari-hari. Jika *self esteem*-nya tinggi maka ia akan cenderung berperilaku positif demikian sebaliknya.

Menurut Frey dan Carlock (Ghufron, 2010) ciri individu yang memiliki *self esteem* yang tinggi, antara lain, “mampu menghargai dan menghormati dirinya sendiri, cenderung tidak menjadi perfect, mengenali keterbatasannya dan berharap untuk tumbuh. sementara individu yang memiliki *self esteem* yang rendah cenderung menolak dan cenderung tidak puas”.

Aronson dan Mettee (Cervone dan Pervin, 2011) menemukan “dalam suatu penelitian tidak jujur, jika orang tergoda untuk melakukan kecurangan, maka mereka akan melakukan hal tersebut jika *self-esteem* mereka rendah. Dengan kata lain, perilaku curang secara umum konsisten dengan rendahnya *self esteem* seseorang”. Coopersmith (Cervone dan Pervin, 2011) juga mengatakan, “dibandingkan anak-anak dengan *self esteem* rendah, mereka yang memiliki *self esteem* tinggi terlihat lebih asertif, independen, dan kreatif dalam menghadapi masalah”.

Dengan kata lain, *self esteem* yang tinggi dapat menjadikan seseorang bersyukur terhadap nikmat yang dimilikinya, menjadi pengingat bahwa setiap orang dapat melakukan tindakan dengan optimal tetapi ia tidak boleh memaksakan diri untuk selalu mendapatkan segala sesuatu diluar dari batas kemampuannya, sehingga terhindar dari kemungkinan dirinya melakukan hal-hal yang bertentangan dengan nilai dan norma yang

diyakini dan memiliki kemungkinan untuk mampu memanfaatkan dan mengoptimalkan kemampuan dirinya dengan baik.

Menurut Dariyo (2004),

“*self esteem* yang benar diwujudkan dengan bagaimana seorang individu berkata-kata, bersikap, berpikir, maupun bertindak yang didasarkan atas nilai-nilai norma, etika, kejujuran, kebenaran, maupun keadilan. dan pengingkaran terhadap nilai-nilai tersebut menunjukkan rendahnya taraf *harga diri* seseorang”.

Strauman, Lemieux, dan Coe (Baron dan Byrne, 2003) mengungkapkan efek yang sering timbul pada individu dengan keadaan *self esteem* tertentu, yaitu “*self esteem* yang rendah dapat melemahkan sistem imunitas tubuh, sementara *self esteem* yang tinggi membantu mengusir infeksi dan penyakit”. Baumeister (Widyastuti, 2014) membubuhkan bahwa, “*self esteem* memang memiliki beberapa manfaat seperti memperkuat inisiatif, daya tahan dan perasaan senang”.

Berdasarkan karakteristik yang telah disebutkan di atas, terlihat jelas seseorang dengan *self esteem* tinggi akan cenderung berfikir dan berperilaku positif. Demikian sebaliknya, perilaku destruktif, menolak, tidak kooperatif adalah bentuk perilaku yang ditunjukkan oleh seseorang dengan *self esteem* rendah. Sudah tentu keadaan tersebut akan sangat berpengaruh bagi setiap individu baik untuk kepentingan dirinya sendiri maupun kepentingan dengan lingkungannya.

#### 4. Faktor-faktor yang mempengaruhi *self esteem*

##### a. Keluarga

Keluarga merupakan tempat pertama bagi individu untuk belajar dan mengenali dirinya, tempat dimana *self esteem* anak mulai terbangun dan terbentuk dan kemudian akan dikembangkan pada lingkup yang lebih kompleks.

Coopersmith (Santrock, 2003) menyebutkan atribut-atribut dari orang tua yang berhubungan dengan *self esteem* anak yang tinggi:

1. Ekspresi rasa kasih sayang
2. Perhatian terhadap masalah yang dihadapi anak
3. Keharmonisan di rumah
4. Partisipasi dalam aktivitas bersama keluarga
5. Kesiapan untuk memberikan pertolongan yang kompeten dan terarah kepada anak ketika mereka membutuhkannya
6. Menetapkan peraturan yang jelas dan adil
7. Mematuhi peraturan tersebut
8. Memberikan kebebasan pada anak dengan batas-batas yang telah ditentukan

Coopersmith (Cervone dan Pervin, 2011) memperoleh informasi

“mengenai persepsi anak-anak terhadap orang tua mereka dan informasi mengenai perilaku perlakuan pola asuh orang tua, praktik-praktik, dan gaya hidup yang dianut. Hal yang menarik, indikator prestise sosial yang diperkirakan akan memiliki pengaruh, seperti kekayaan, tingkat pendidikan, gelar pekerjaan, tidak terkait erat dengan nilai *self esteem* seorang anak. *Self esteem* anak terkait erat dengan kondisi interpersonal di rumah dan di lingkungan terdekat. Anak-anak terlihat mengembangkan pandangan terhadap diri melalui suatu proses pencerminan penilaian dimana mereka menggunakan opini mengenai diri mereka yang diekspresikan oleh orang lain sebagai suatu dasar bagi penilaian diri mereka sendiri”.

Berdasarkan informasi tersebut diketahui tiga hal perilaku pengasuhan yang terlihat berpengaruh secara signifikan.

- 1) Tingkat penerimaan, ketertarikan, kasih sayang, dan kehangatan yang diekspresikan oleh para orang tua terhadap anak. Para ibu yang lebih mencintai dan mengembangkan hubungan lebih dekat dengan anak-anak mereka memiliki anak yang dengan tingkat *self esteem* yang lebih tinggi. Anak-anak terlihat menginterpretasikan ketertarikan sang ibu sebagai petunjuk bahwa mereka adalah orang-orang yang berharga dan layak mendapatkan perhatian dan kasih sayang dari orang lain.
- 2) Melibatkan tingkat permisif dan hukuman. Orang tua dari anak yang memiliki *self esteem* tinggi membangun dan sangat mendukung sang anak, serta memiliki permintaan yang jelas mengenai perilaku yang mereka pandang tepat. Mereka secara umum mencoba untuk mempengaruhi perilaku dengan menggunakan hadiah. Sebaliknya, orang tua dari anak-anak yang memiliki *self esteem* rendah, tidak membangun petunjuk yang jelas bagi perilaku, bersikap kasar, tidak menghargai anak-anak, cenderung menggunakan hukuman dan bukan hadiah, menekankan kekuatan, dan kehilangan kasih sayang.
- 3) Apakah orang tua bersikap demokratis atau diktator. Orang tua dari anak dengan *self esteem* tinggi telah membangun dan memberikan peraturan-peraturan yang luas untuk diikuti, namun pada

penerapannya mereka memperlakukan anak secara adil dalam batasan-batasan yang telah ditetapkan dan memperhatikan hak-hak dan opini-opini dari sang anak. Orang tua dari anak dengan *self esteem* rendah hanya memberikan sedikit batasan tanpa definisi yang jelas, otoriter, diktator, penuh penolakan, dan tidak mengenal kompromi dalam metode pengendalian mereka. Sehingga Coopersmith (Cervone dan Pervin, 2011) menyimpulkan penemuannya sebagai berikut:

“pernyataan yang paling umum mengenai asal dari *self esteem* dapat dijadikan istilah dalam tiga hal: penerimaan menyeluruh atau hampir menyeluruh bagi sang anak dari orang tua, batasan-batasan yang jelas terdefinisi dan diterapkan, dan penghargaan bagi aksi-aksi individu yang terjadi dalam batasan yang telah didefinisikan”

Dalam buku yang berbeda Coopersmith (Widyastuti, 2014) menyimpulkan bahwa terdapat 4 (empat) tipe perilaku orang tua yang dapat meningkatkan *self esteem* siswa yaitu:

1. Menunjukkan penerimaan, afeksi, minat, dan keterlibatan terlibat pada kejadian-kejadian atau kegiatan yang dialami anak
2. Menerapkan batasan-batasan yang jelas pada perilaku anak secara teguh dan konsisten
3. Memberikan kebebasan dalam batas-batas menghargai inisiatif
4. Bentuk disiplin yang tak memaksa (menghindari hak-hak istimewa dan mendiskusikan alasan-alasannya daripada memberikan hukuman fisik).

Pola asuh yang diterapkan orang tua sangat berpengaruh dan melekat pada perkembangan diri anak, seperti bentuk penerimaan orang tua terhadap perilaku anak, batasan keterlibatan orang tua terhadap tindakan anak, dan sikap yang akan dilakukan jika anak melakukan

kesalahan akan memberikan sumbangan persepsi anak berkenaan dengan taraf *self esteem*-nya.

b. Teman sebaya

Sebagai makhluk yang berkembang, seorang individu mulai mengadakan hubungan dengan berbagai tipe individu lain. Pergaulannya kini mulai berkembang luas yaitu tidak saja dengan anggota keluarga, orang tua, tetapi juga dengan teman-teman sebayanya.

Penilaian teman sebaya memiliki derajat yang tinggi pada anak-anak yang lebih tua dan remaja. Harter (Santrock, 2011) mengatakan bahwa,

“dukungan dari teman sebaya lebih berpengaruh terhadap tingkat *self esteem* pada individu pada masa remaja awal daripada anak-anak, meskipun dukungan orang tua juga merupakan faktor yang penting untuk rasa percaya diri pada anak-anak dan remaja awal. Pada penelitian ini, dukungan teman sebaya merupakan faktor yang lebih penting dibandingkan dengan dukungan orang tua di masa remaja akhir. Terdapat dua jenis dukungan teman sebaya yang di teliti, yaitu dukungan teman sekelas dan dukungan teman akrab”.

Meskipun perlakuan orang tua sangat berpengaruh terhadap taraf *self esteem* anak, namun ketika mereka memasuki usia remaja, mulai berinteraksi dengan teman sebaya dan mulai menjalin persahabatan, kedekatan tersebut dapat membuat mereka merasa bahwa merekalah yang paling memahami perasaan dan keadaan diri satu sama lain. Maka tidak heran jika mereka merasa bahwa pendapat teman sebaya dan sahabat mereka akan lebih berarti sehingga umumnya mereka akan

lebih mempercayai perkataan sahabat teman sebaya daripada orang tua.

Santrock (Dariyo, 2004) mengatakan,

“teman akrab atau sahabat merupakan hubungan antar individu yang ditandai dengan keakraban, saling percaya, menerima satu dengan yang lain, mau berbagi perasaan, pemikiran dan pengalaman, serta kadang-kadang melakukan aktivitas bersama. Dengan persahabatan, seorang individu akan memperoleh teman untuk bergaul, sehingga akan dapat mengembangkan keterampilan sosial, konsep diri, *self esteem*, dan akan memperoleh dukungan emosional bila menghadapi suatu masalah”.

c. Lingkungan sosial

Menurut Vygotsky (Dariyo, 2004), “cara orang dalam menjalani kehidupan sangat dipengaruhi oleh faktor sosial budaya, dimana ia hidup. Lingkungan kehidupan budaya suatu masyarakat mengandung unsur nilai, norma, etika, kebiasaan, adat-istiadat maupun cita-cita”. Hal itu tentu kemudian mempengaruhi pola perilaku individu.

Sebagaimana pandangan dari teori Rogerian, hubungan antara penerimaan sosial dan pandangan positif terhadap diri penting tidak hanya bagi perkembangan individu, namun juga bagi pemfungsian psikologis sepanjang kehidupan. Konsep aktualisasi manusia merujuk pada kecenderungan organisme untuk tumbuh dari makhluk yang sederhana menjadi sesuatu yang lebih kompleks, lalu berubah dari ketergantungan menuju kemandirian dari sesuatu yang tetap dan kaku menuju proses perubahan dan kebebasan berekspresi. Konsep ini mencakup kecenderungan setiap individu untuk menurunkan

kebutuhan atau ketegangan, tetapi juga menekankan pada kesenangan dan kepuasan yang berasal dari aktivitas yang dapat memperbaiki organisme. Lingkungan sosial merupakan tumpuan akhir bagi individu untuk mengerahkan segenap pengalamannya dalam mengaktualisasikan diri, dengan demikian penilaian, pandangan, persepsi, dan tuntutan yang ada dalam lingkungan sosial tersebut akan menjadi sangat penting dan memberikan sumbangan yang banyak bagi fluktuasi *self esteem* seorang individu.

##### **5. Peran *self esteem* bagi siswa**

Menurut teori Rogerian, hubungan antara penerimaan sosial dan pandangan terhadap diri sangatlah penting. Tidak hanya bagi perkembangan siswa, namun juga bagi pemfungsian psikologis sepanjang kehidupannya. Coopersmith (Cervone dan Pervin, 2011), mendefinisikan “*self esteem* sebagai evaluasi yang dibuat secara tipikal oleh individu terkait diri. *Self esteem* merupakan suatu penilaian personal yang mendorong rasa keberhargaan diri dan bukan suatu perasaan baik atau buruk yang dihasilkan dari suatu situasi tertentu”.

Menurut Damon (Santrock, 2003) “untuk sebagian besar remaja, rendahnya *self esteem* hanya menyebabkan rasa tidak nyaman secara emosional yang bersifat sementara. Tetapi bagi beberapa remaja rendahnya *self esteem* dapat menimbulkan banyak masalah”. Kemudian Damon, Hart, dan kawan-kawan (Santrock, 2003) mengatakan, “rendahnya *self esteem* bisa menyebabkan depresi, bunuh diri, anoreksia

nervosa, delinkuensi, dan masalah penyesuaian diri lainnya”. Hal ini juga ditegaskan oleh Rutter & Germezy dan Simmons & Blyth (Santrock, 2003) yang mengatakan bahwa:

“tingkat keseriusan masalah tidak hanya tergantung pada rendahnya *self esteem*, namun juga kondisi-kondisi lainnya. Ketika *self esteem* rendah berhubungan dengan masalah di sekolah, kehidupan keluarga yang sulit, atau dengan kejadian-kejadian yang membuat tertekan, masalah yang muncul pada remaja dapat menjadi lebih meningkat”.

*Self esteem* rendah merupakan akar permasalahan terkait pribadi seseorang yang akan berpengaruh besar terhadap kondisi-kondisi lainnya. Jika *self esteem* mereka rendah maka sikap yang akan mereka munculkan cenderung negatif, kemudian respon yang mereka terima dari lingkungan juga akan menjadi negatif dan akan memantulkan perilaku yg menunjukkan penurunan *self esteem* dalam diri mereka, begitu seterusnya dan akan menjadi lebih rumit dan meluas.

Menurut Aronson dan Mettee (Cervone dan Pervin, 2011),

“orang yang memiliki pandangan tinggi tentang opini mengenai diri mereka lebih cenderung berperilaku dengan cara yang dapat mereka hormati, sementara orang yang memiliki pandangan rendah tentang dirinya cenderung berperilaku dengan cara yang konsisten dengan gambaran diri tersebut”.

Darley & Fazio, dan Swann (Cervone dan Pervin, 2011) menemukan petunjuk bahwa “manusia sering kali berperilaku dalam cara-cara yang akan mendorong orang lain untuk mengkonfirmasi persepsi yang mereka miliki terhadap diri mereka sendiri”. Dalam buku yang sama Curtis dan Miller memberikan contoh,

“mereka yang percaya bahwa mereka disukai mungkin berperilaku dalam cara-cara yang mendorong orang lain untuk menyukai mereka. Sementara mereka yang percaya bahwa diri mereka menyebalkan akan memunculkan perilaku yang mendorong orang lain untuk tidak menyukai mereka”.

Demikian pula Heimpel, dkk. (Cervone dan Pervin, 2011) yang menegaskan dengan hipotesisnya “bahwa mereka yang melaporkan diri memiliki *self esteem* rendah memiliki motivasi yang lebih rendah untuk mengubah suasana hati negatif yang mereka rasakan jika dibandingkan dengan mereka yang memiliki *self esteem* tinggi”.

Tingkah laku sosial seseorang dipengaruhi oleh pengetahuan tentang siapa dirinya, antara lain dengan melakukan penilaian terhadap dirinya sendiri. *Self esteem* yang rendah dianggap sebagai akar dari berbagai penyakit sosial. Menurut Baron, Byrne, dan Branscombe (Sarwono dan Meinarno, 2012) “Orang-orang yang melakukan penyalahgunaan obat-obatan, memiliki prestasi sekolah yang buruk, mengalami depresi, dan melakukan tindak kekerasan (termasuk terorisme) adalah orang-orang yang memiliki harga diri yang rendah”.

Dengan demikian dapat diketahui bahwa tinggi atau rendahnya taraf *self esteem* siswa sangat berpengaruh bagi perkembangan psikologisnya yang akan berdampak pula pada proses aktualisasi dirinya di sekolah dan lingkungan tempat ia berada, termasuk didalamnya pencapaian prestasi dan persepsi orang lain mengenai dirinya dan hal-hal lainnya yang lebih kompleks dan luas.

## 6. Meningkatkan perilaku *self esteem* siswa

Gagasan Roger mengenai diri menyiratkan bahwa orang memiliki sebuah perasaan yang cenderung stabil mengenai penghargaan diri (*self-worth*) atau harga diri (*self-esteem*). Crocker dan Wolfe (Cervone dan Pervin, 2011) tertarik dalam “kemungkinan keberhargaan diri”. Gagasan mereka ini adalah bahwa,

“*self esteem* seseorang bergantung-atau merupakan suatu kemungkinan pada kejadian positif atau negatif. Walaupun sebuah ciri yang dimiliki seseorang pada tingkat rata-rata harga diri mungkin stabil, namun perasaan seseorang dari hari ke hari mengenai keberhargaan dirinya berfluktuasi bergantung pada pengalaman seseorang terhadap kemungkinan terjadinya kejadian positif dan negatif”.

Sebagai tambahan pada kemungkinan fluktuasi dalam harga diri ini, kerangka kerja secara teori dari Crocker dan Wolfe (Cervone dan Pervin, 2011) menekankan pada poin lain, yaitu

“orang berbeda dalam tingkat dimana setiap kejadian mereka alami dalam kemungkinan *self esteem* bagi mereka. Beberapa orang mengalami fluktuasi *self esteem* dalam situasi-situasi yang berbeda. “Pengaruh kejadian” pada harga diri seseorang seharusnya bergantung “pada penerimaan yang relevan terhadap kejadian-kejadian yang memungkinkan keberhargaan diri seseorang”.

Fluktuasi *self esteem* yang terjadi merupakan pengaruh yang diterima seseorang atas perilaku yang ia munculkan kemudian bertemu dengan perilaku yang ditunjukkan orang lain terhadap dirinya. Setiap orang memiliki taraf *self esteem* yang tidak selalu sama dengan yang lain, oleh karenanya keadaan yang terjadi di lingkungan kita setiap harinya juga akan berfluktuasi.

Jennifer Crocker dan Wolf (Widyastuti, 2014) memberikan pernyataan bahwa,

“kita akan memiliki *self esteem* yang tinggi jika kita merasa senang dengan domain yang kita anggap penting bagi *self esteem* kita sendiri (misalnya, penampilan, kecerdasan, kekayaan, dan sebagainya). Orang dengan *self esteem* yang rendah sering kali memiliki permasalahan dalam hidup (misalnya, penghasilan yang rendah lebih cenderung tertekan dan sebagainya). Dimana peristiwa-peristiwa tersebut merupakan pengalaman waktu lampau”.

Sebagaimana yang telah dijelaskan bahwa *self esteem* yang rendah akan memberikan dampak pada kecenderungan seseorang berperilaku. Jika taraf *self esteem* seseorang rendah maka ia akan cenderung berperilaku, sikap tersebut tentu tidak dapat dibiarkan begitu saja, mengingat pengaruhnya yang akan meluas dan menjadi lebih kompleks maka perilaku *self esteem* tersebut harus ditingkatkan.

Selain dengan konseling kelompok, Menurut Santrock (2003), ada empat cara untuk meningkatkan perilaku *self esteem* pada diri remaja, yaitu;

- 1) Mengidentifikasi penyebab dari rendahnya rasa percaya diri dan domain-domain kompetensi diri yang penting. Menurut Susan Harter intervensi harus dilakukan terhadap penyebab dari rendahnya *self esteem* jika bertujuan untuk mengurangi perilaku *self esteem* rendah dan atau meningkatkan *self esteem* secara signifikan;
- 2) Dukungan emosional dan penerimaan sosial. Menurut Harter, dukungan emosional dan persetujuan sosial dalam bentuk konfirmasi dari orang lain merupakan pengaruh yang juga penting bagi rasa percaya diri remaja. Pada beberapa kasus, sumber dukungan alternatif yang dimunculkan secara informal seperti dukungan dari seorang guru, pelatih, atau orang dewasa lainnya yang berpengaruh, maupun secara formal melalui program seperti kakak laki-laki asuh (big brothers) atau kakak perempuan asuh (big sisters). Meskipun persetujuan dari teman sebaya menjadi semakin penting di masa remaja, dukungan orang dewasa dan teman sebaya juga menjadi faktor yang berpengaruh terhadap *self esteem* remaja. Robinson mengemukakan salah satu penelitian terbaru

menunjukkan bahwa dukungan orang tua dan teman sebaya sama-sama berhubungan dengan *self esteem* remaja secara keseluruhan;

- 3) Menurut Bednar, Wells, dan Peterson, prestasi juga dapat memperbaiki tingkat *self esteem* remaja. Sebagai contoh, proses pengajaran keterampilan secara langsung untuk remaja sering mengakibatkan adanya prestasi yang meningkat. Sehingga kemudian juga meningkatkan *self esteem*. *self esteem* remaja meningkat menjadi lebih tinggi karena mereka tahu tugas-tugas apa yang penting untuk mencapai tujuannya, dan karena mereka telah melakukan tugas-tugas tersebut atau yang serupa dengan tugas-tugas tersebut. Penekanan dari pentingnya prestasi dalam peningkatan *self esteem* remaja memiliki banyak kesamaan dengan konsep teori belajar sosial Albert Bandura mengenai kualitas diri (*self-efficacy*) yang merupakan keyakinan individu bahwa dirinya dapat menguasai suatu situasi dan menghasilkan sesuatu yang positif, demikian pula pentingnya dalam mengurangi perilaku *self esteem* rendah;
- 4) Menurut Bednar, dkk. perilaku *self esteem* rendah dapat juga berkurang dan atau *self esteem*-nya meningkat ketika remaja menghadapi masalah dan berusaha untuk mengatasinya, bukan hanya menghindarinya. Ketika remaja memilih mengatasi masalahnya dan bukan menghindarinya, remaja menjadi lebih mampu menghadapi masalah secara nyata, jujur, dan tidak menjauhinya. Perilaku ini menghasilkan suatu evaluasi diri yang menyenangkan yang dapat mendorong terjadinya persetujuan terhadap diri sendiri yang bisa meningkatkan *self esteem*. Perilaku yang sebaliknya dapat menyebabkan rendahnya *self esteem* remaja yang akan berakibat pada perilakunya sehari-hari. Evaluasi diri yang tidak menyenangkan dapat mendorong adanya penolakan, kebohongan dan penghindaran sebagai usaha untuk tidak mengakui adanya sesuatu yang kenyataannya adalah benar. Proses ini membuat adanya ketidaksetujuan terhadap diri sendiri sebagai suatu bentuk umpan balik terhadap ketidakmampuan dirinya.

Berdasarkan penjelasan di atas diketahui bahwa keadaan *self esteem* seseorang selalu mengalami fluktuasi setiap harinya, namun demikian setiap individu memiliki kecenderungan terhadap taraf *self esteem* tertentu berdasarkan evaluasi atas pengalaman di masa lampau. Kecenderungan taraf *self esteem* yang rendah pada diri individu dapat menimbulkan dampak yang negatif bagi perilakunya, oleh karenanya perlu dilakukan

upaya untuk meningkatkan perilaku *self esteem*-nya sehingga dapat menjadi proporsional sesuai dengan yang diharapkan individu dan lingkungannya. Sebagai makhluk sosial, tentu saja merupakan hal yang penting bagi seseorang jika ia dapat menjadi seperti apa yang diharapkan oleh lingkungannya sehingga memudahkannya untuk dapat mengaktualisasikan diri dengan lingkungan.

## **B. Layanan Konseling Kelompok**

### **1. Pengertian Konseling**

Shertzer dan Stone (Nurihsan, 2009) telah membahas berbagai definisi yang terdapat di dalam literatur tentang konseling. Dari hasil bahasannya itu, mereka sampai pada kesimpulan, bahwa “counseling is an interaction process which facilitates meaningful understanding of self and environment and result in the establishment and /or clarification of goals and values of future behavior.”

Konseling adalah upaya membantu individu melalui proses interaksi yang bersifat pribadi antara konselor dan konseli agar konseli mampu memahami diri dan lingkungannya, mampu membuat keputusan dan menentukan tujuan berdasarkan nilai yang diyakininya sehingga konseli merasa bahagia dan efektif perilakunya.

Hahn (Willis, 2011) mengatakan bahwa konseling adalah suatu proses yang terjadi dalam hubungan seorang dengan seorang yaitu individu yang mengalami masalah yang tak dapat diatasinya, dengan seorang petugas

profesional yang telah memperoleh latihan dan pengalaman untuk membantu agar klien mampu memecahkan kesulitannya.

Gladding (Komalasari, Wahyuni, dan Karsih, 2011) mengutip definisi konseling yang dikemukakan oleh *the American Counseling Association* (ACA):

“konseling merupakan aplikasi dari prinsip-prinsip kesehatan mental, psikologi, atau perkembangan manusia melalui intervensi kognitif, afektif, behavioral atau sistematis, strategi yang memperhatikan kesejahteraan (*wellness*) pertumbuhan pribadi, atau pengembangan karir, tetapi juga patologi”

Berdasarkan pernyataan diatas, terdapat beberapa poin yang terkandung seperti yang disebutkan Gladding (Komalasari, Wahyuni, dan Karsih, 2011), yaitu:

- 1) Konseling merupakan sebuah profesi
- 2) Konseling berhubungan dengan masalah personal, sosial, vokasional, dan pendidikan
- 3) Konseling dilakukan pada orang-orang yang dianggap masih berfungsi normal (*within the “normal range of functioning”*)
- 4) Konseling dilakukan berdasar teori dan berlangsung dalam setting atau tatanan yang terstruktur
- 5) Konseling merupakan suatu proses dimana konseli belajar bagaimana membuat keputusan dan memformulasikan cara baru unruk bertingkah laku, merasa, dan berpikir
- 6) Konseling berkaitan dengan berbagai spesialisasi yang bervariasi, seperti konseling sekolah, konseling pernikahan dan keluarga, serta konseling karier.

## **2. Pengertian Layanan Konseling Kelompok**

Setelah mengetahui pengertian dari konseling, maka lebih lanjut akan dibahas mengenai konseling kelompok. Menurut Winkel (1991), “konseling kelompok merupakan pelaksanaan proses konseling yang

dilakukan antara seorang konselor profesional dan beberapa klien sekaligus dalam kelompok kecil”.

Layanan konseling kelompok merupakan tindakan konseling yang dilakukan secara berkelompok, namun tidak hanya berhenti sampai disitu. Layanan konseling kelompok juga memiliki definisi yang lebih luas seperti yang dikatakan Nurihsan (2007),

“konseling kelompok adalah suatu proses antarpribadi yang dinamis yang berpusat pada pemikiran dan perilaku yang sadar dan melibatkan fungsi-fungsi terapi seperti sifat permisif, orientasi pada kenyataan, katarsis, saling mempercayai, saling memperlakukan dengan mesra, saling pengertian, saling menerima, dan saling mendukung. Fungsi-fungsi terapi itu diciptakan dan dikembangkan dalam suatu kelompok kecil dengan cara saling mempedulikan di antara para peserta konseling kelompok”.

Prayitno (Prayitno dan Amti, 2004) menjelaskan, layanan konseling kelompok pada dasarnya adalah layanan konseling perorangan yang dilaksanakan di dalam suasana kelompok. Disana ada konselor (yang mungkin jumlahnya lebih dari satu), dan ada klien, yaitu para anggota kelompok (yang jumlahnya paling kurang dua orang). Di sana terjadi hubungan konseling dalam suasana yang diusahakan sama seperti dalam konseling perorangan, yaitu hangat, terbuka, permisif, dan penuh keakraban. Dimana juga ada pengungkapan dan pemahaman masalah klien, penelusuran sebab-sebab timbulnya masalah, upaya pemecahan masalah (jika perlu dengan menerapkan metode-metode khusus), kegiatan evaluasi dan tindak lanjut. Dalam kaitan itu suasana kelompok menjadi

tempat penempatan sikap, keterampilan, dan keberanian sosial yang bertenggang rasa.

Berdasarkan pendapat yang dikemukakan para ahli diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa konseling kelompok adalah kegiatan konseling yang dilakukan secara berkelompok dengan melibatkan fungsi-fungsi terapi dan memanfaatkan dinamika kelompok untuk membantu keterlaksanaannya.

### **3. Tujuan Layanan Konseling Kelompok**

Prayitno (2004) membagi tujuan dari layanan konseling kelompok menjadi dua:

#### **a. Tujuan umum**

Tujuan umum layanan konseling kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi siswa, khususnya kemampuan komunikasi peserta layanan. Dalam kaitan ini, sering menjadi kenyataan bahwa kemampuan bersosialisasi/berkomunikasi seseorang sering terganggu oleh perasaan, pikiran, persepsi, wawasan, dan sikap yang tidak objektif, sempit dan terkungkung serta tidak efektif. Hal-hal yang mengganggu tersebut dicairkan melalui berbagai masukan baru yang lebih efektif. Selain itu kondisi tersebut dimaksudkan untuk mengentaskan masalah klien dengan memanfaatkan dinamika kelompok.

b. Tujuan khusus

Terfokus pada masalah pribadi individu peserta kegiatan layanan. Melalui layanan konseling kelompok yang intensif dalam upaya pemecahan masalah tersebut para peserta memperoleh dua tujuan sekaligus:

- 1) Terkembangkannya perasaan, pikiran, persepsi, wawasan, dan sikap terarah kepada tingkah laku khususnya dalam bersosialisasi/komunikasi, dan
- 2) Terpecahkannya masalah individu yang bersangkutan dan diperolehnya imbasan pemecahan masalah tersebut bagi individu-individu lain peserta layanan.

Adapun tujuan konseling kelompok menurut Bariyyah (Lubis, 2011) adalah:

1. Membantu individu mencapai perkembangan yang optimal
2. Berperan mendorong munculnya motivasi kepada klien untuk merubah perilakunya dengan memanfaatkan potensi yang dimilikinya
3. Klien dapat mengatasi masalah lebih cepat dan tidak menimbulkan gangguan emosi
4. Menciptakan dinamika sosial yang berkembang intensif
5. Mengembangkan keterampilan komunikasi dan interaksi sosial yang baik dan sehat

Berdasarkan pendapat yang telah disebutkan diatas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa tujuan layanan konseling kelompok adalah untuk membantu mencapai perkembangan klien secara optimal dalam segi interaksi sosial dengan memanfaatkan dinamika kelompok.

#### 4. Karakteristik Layanan Konseling Kelompok

Setiap layanan pasti memiliki karakteristik, sehingga dapat dijadikan pembeda antara satu layanan dengan layanan yang lain. Awang (Lubis, 2011) menjelaskan bahwa “ciri utama konseling kelompok adalah berfokus pada pemikiran sadar, tingkah laku, dan menerapkan interaksi terbuka”.

Karakteristik konseling kelompok menurut Prayitno (2004):

- 1) Tujuan yang ingin dicapai: Pengembangan pribadi, pembahasan dan pemecahan masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok
- 2) Jumlah anggota dibatasi sampai sekitar 10 orang
- 3) Kondisi dan karakteristik anggota relatif heterogen
- 4) Format kegiatan, kelompok kecil dengan empat tahap kegiatan
- 5) Peranan anggota kelompok yaitu aktif membahas dan memecahkan masalah pribadi yang dialami kawan sekelompok, melalui kegiatan:
  - a. Berpartisipasi aktif dalam dinamika interaksi sosial
  - b. Menyumbang bagi pemecahan masalah pribadi kawan sekelompok
  - c. Menyerap berbagai informasi, saran, dan berbagai alternatif untuk memecahkan masalah teman sekelompok dan imbasnya terhadap diri sendiri
- 6) Suasana interaksi: a) multi arah, b) mendalam dan tuntas dengan melibatkan aspek kognitif, afektif, kepribadian dan perubahan tingkah laku
- 7) Sifat isi pembicaraan pribadi dan rahasia
- 8) Lama dan frekuensi kegiatan:
  - a. Kegiatan berlangsung dan berkembang sesuai dengan tingkat pendalaman dan penuntasan pemecahan masalah pribadi
  - b. Dapat dilakukan secara maraton
- 9) Evaluasi:
  - a. Evaluasi isi menyangkut kedalaman dan ketuntasan pembahasan masalah pribadi
  - b. Evaluasi dampak menyangkut sejauh mana klien (anggota yang masalah pribadinya dibahas) merasa mendapatkan (alternatif) pemecahan masalahnya.
  - c. Evaluasi proses menyangkut keterlibatan anggota dalam kegiatan kelompok
- 10) Konselor sebagai pelaksana

#### 5. Tahap Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok

Menurut Prayitno (2004) ada beberapa tahapan yang perlu dilaksanakan dalam penyelenggaraan konseling kelompok, yaitu:

a. Tahap pembentukan

Tahap pembentukan yaitu tahapan untuk membentuk kerumunan sejumlah individu menjadi satu kelompok yang siap mengembangkan dinamika kelompok dalam mencapai tujuan bersama.

b. Tahap peralihan

Tahap peralihan yaitu tahapan untuk mengalihkan kegiatan awal kelompok ke bagian berikutnya yang lebih terarah pada pencapaian tujuan kelompok.

c. Tahap kegiatan

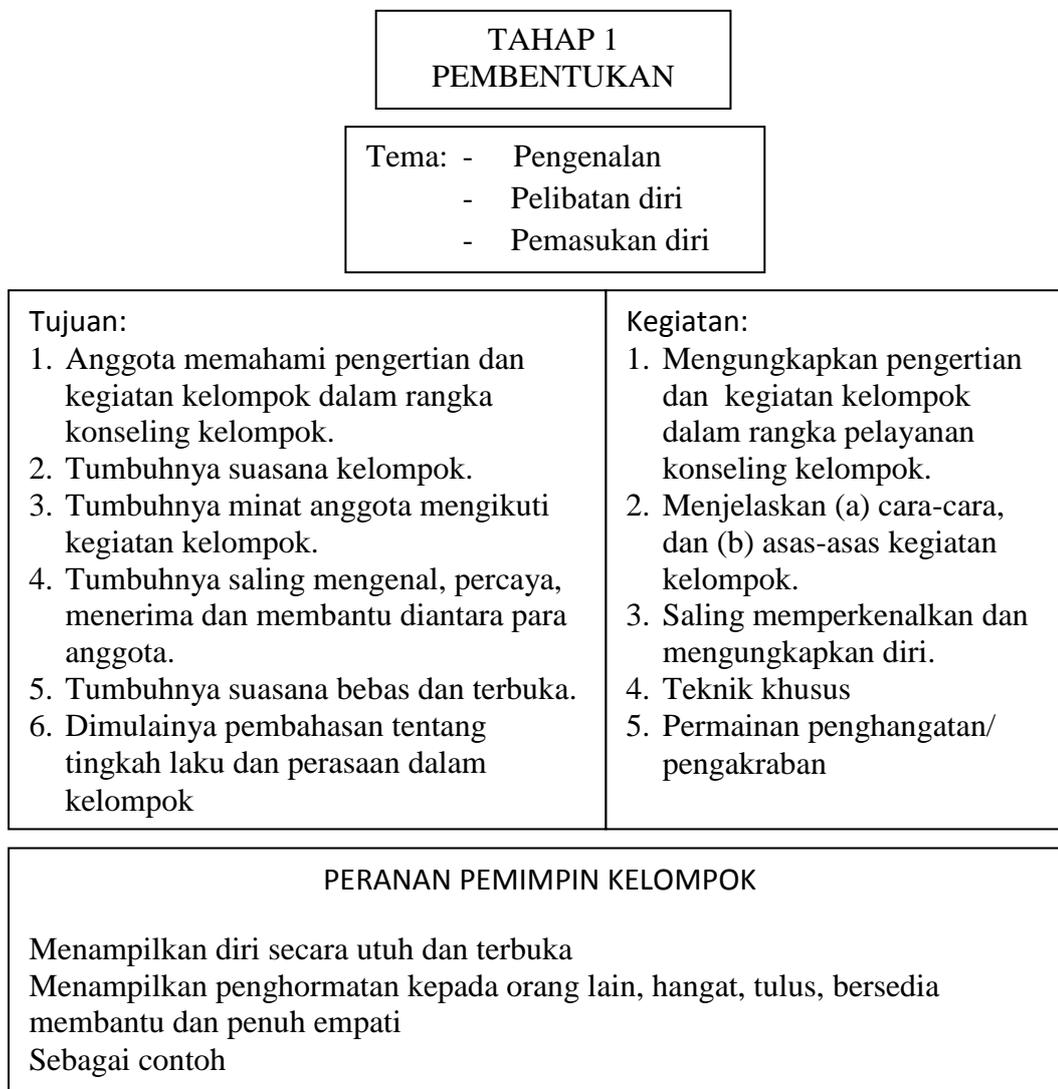
Tahap kegiatan yaitu tahapan “kegiatan inti” untuk membahas topik-topik tertentu untuk mengentaskan masalah pribadi anggota kelompok.

d. Tahap pengakhiran

Tahap pengakhiran yaitu tahapan akhir kegiatan untuk melihat kembali apa yang telah dilakukan dan dicapai oleh kelompok serta merencanakan kegiatan selanjutnya.

Berikut ini bagan dari tahap-tahap layanan konseling kelompok:

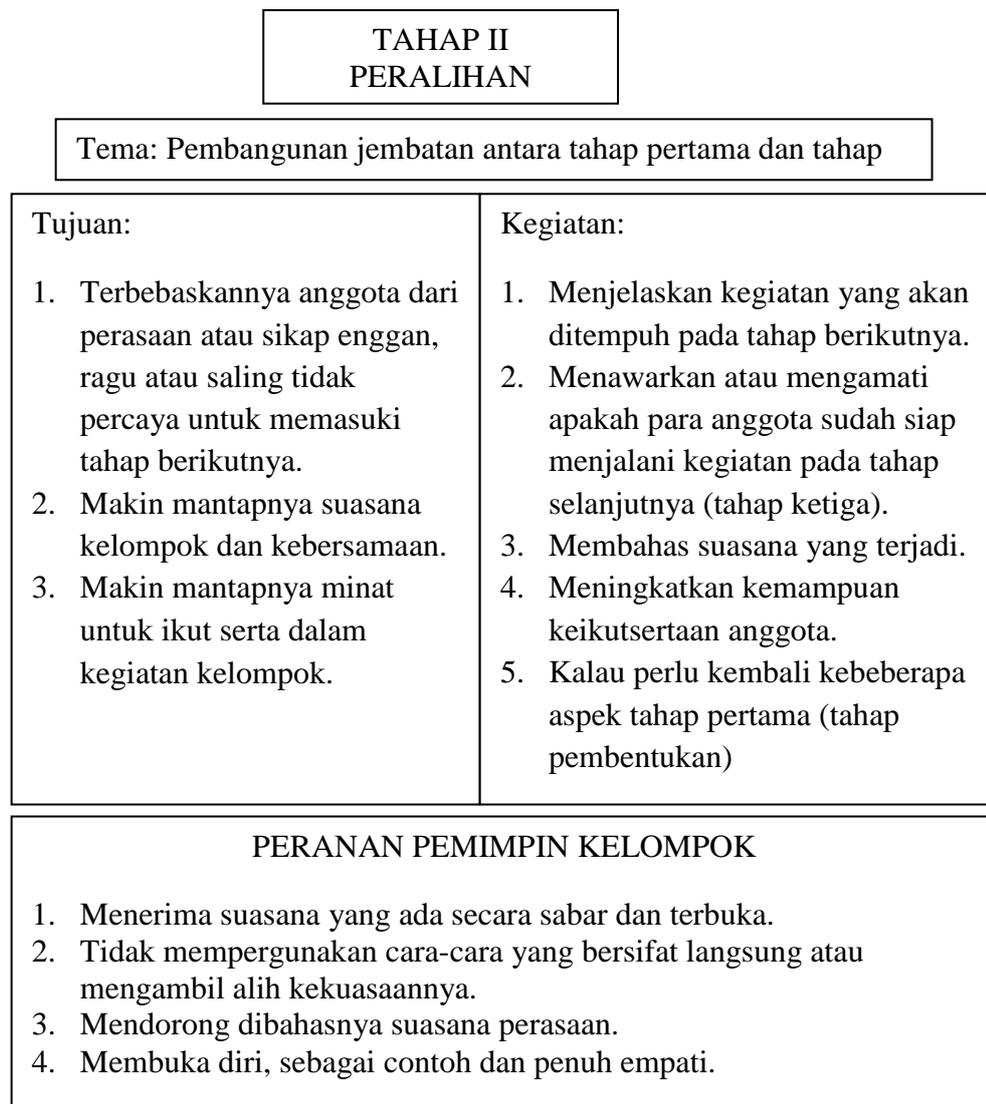
### 1. Tahap Pembentukan



Gambar 2.2 Tahap Pembentukan Konseling Kelompok.

Pada tahap ini pada umumnya para anggota saling memperkenalkan diri dan juga mengungkapkan tujuan ataupun harapan-harapan yang ingin dicapai baik oleh masing-masing, sebagian, maupun keseluruhan anggota.

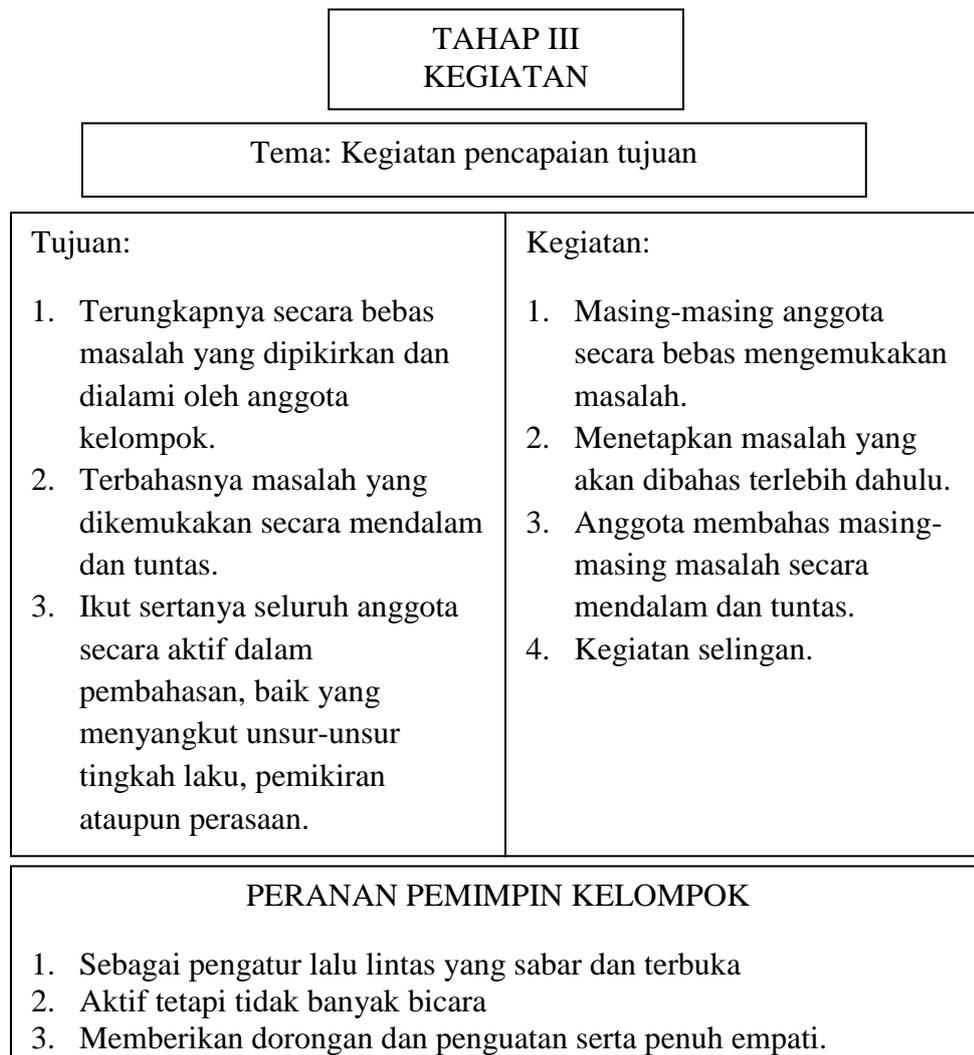
## 2. Tahap Peralihan



Gambar 2.3 Tahap Peralihan Konseling Kelompok.

Tahap peralihan ini merupakan “jembatan” antara tahap pertama dan tahap ketiga. Pada tahap ini tugas konselor adalah membantu para anggota untuk mengenali dan mengatasi halangan, kegelisahan, keengganan, sikap mempertahankan diri dan sikap ketidaksabaran yang timbul pada saat ini.

## 3. Tahap Kegiatan

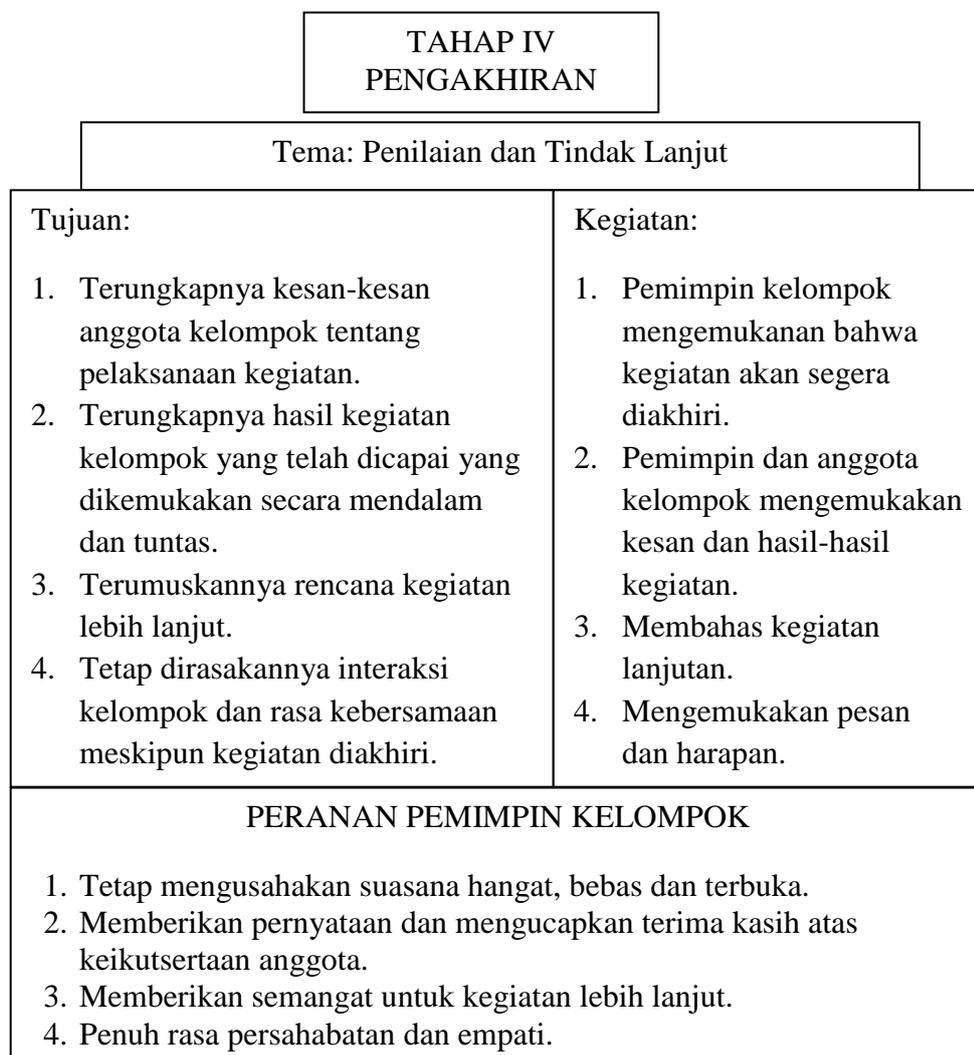


Gambar 2.4 Tahap Kegiatan Konseling Kelompok.

Tahap kegiatan merupakan tahap inti dari kegiatan konseling kelompok dengan suasana yang ingin dicapai, yaitu terbahasnya 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. Tahap ini disimpulkan berhasil jika

semua solusi yang mungkin telah dipertimbangkan dan diuji menurut konsekuensinya dapat diwujudkan. Solusi-solusi tersebut harus praktis, dapat direalisasikan dan pilihan akhir harus dibuat setelah melakukan pertimbangan dan diskusi yang tepat.

#### 4. Tahap Pengakhiran



Gambar 2.5 Tahap Pengakhiran Konseling Kelompok.

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

masalah 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 konseling kelompok dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu pemimpin kelompok berperan untuk memberikan penguatan (*reinforcement*) terhadap hasil-hasil yang telah dicapai oleh kelompok tersebut.

Berdasarkan penjelasan tahapan konseling kelompok diatas dapat disimpulkan bahwa dalam melaksanakan layanan konseling kelompok haruslah dilaksanakan dengan sistematis sesuai dengan sistematika yang ada agar pencapaian tujuan dalam konseling kelompok tersebut dapat lebih efektif.

### **C. Penggunaan Layanan Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Perilaku *Self Esteem* Siswa**

Sebagaimana yang telah dijelaskan sebelumnya bahwa remaja yang dalam hal ini adalah siswa merupakan individu yang sedang mengalami suatu krisis yang menunjukkan bahwa dirinya sedang berusaha mencari jati dirinya. Pada masa remaja, seorang individu mulai melakukan tugas untuk mengembangkan berbagai kemampuan yang dimilikinya untuk mempersiapkan diri agar dapat masuk dan mengambil bagian dalam lingkungan masyarakat, dengan pengalaman yang masih sangat baru, lingkungan sosial secara umum menuntut remaja untuk dapat melakukan dan bersikap baik sebagaimana nilai dan norma yang dianut. Keberhasilan menghadapi krisis akan dapat membantu

meningkatkan perilaku *self esteem* siswa, sehingga ia akan merasa mampu untuk menghadapi tugas perkembangan berikutnya dengan baik, dan sebaliknya, individu yang gagal dalam menghadapi suatu krisis cenderung akan memiliki kebingungan identitas yang ditandai dengan adanya perasaan tidak mampu, tidak berdaya, degradasi *self esteem*, tidak percaya diri, dan akan kesulitan menghadapi masa depannya. Oleh karena itu remaja memerlukan bantuan penyesuaian dengan lingkungan sosial untuk dapat mengaktualisasikan dirinya dengan baik agar dapat menghargai dirinya dengan baik sehingga tidak terkena kemungkinan dampak negatif dari perilaku *self esteem* yang rendah.

Konseling kelompok sangat cocok digunakan untuk meningkatkan perilaku *self esteem*, hal ini dapat diketahui dari karakteristik dan tujuan konseling kelompok itu sendiri yaitu pengembangan pribadi yang berfokus pada pemikiran sadar, tingkah laku, dan menerapkan interaksi terbuka. Dalam pelaksanaannya yang memanfaatkan dinamika kelompok dapat dijadikan wahana untuk mengembangkan kemampuan dan potensi siswa untuk melakukan interaksi dengan lingkungannya secara kooperatif sehingga masalah yang dialami siswa dapat terentaskan dan siswa dapat melakukan aktivitas belajar dengan baik.

#### **D. Kerangka Pemikiran**

Kerangka pemikiran merupakan dasar pemikiran dari penelitian yang disintesis dari fakta-fakta, observasi dan kajian kepustakaan. Kerangka

berfikir memuat teori, dalil atau konsep-konsep yang akan dijadikan dasar dalam penelitian. Kerangka berfikir dapat disajikan dengan bagan yang ditunjukkan alur berfikir peneliti serta keterkaitan antara variabel yang diteliti.

Setiap individu akan mengalami proses pertumbuhan yakni proses perubahan struktur dan skema mentalnya, dari yang bersifat sederhana menuju hal yang lebih kompleks. Proses perkembangan menurut Piaget (Dariyo, 2004) dipengaruhi oleh 4 faktor, yakni: (a) pematangan (*maturity*), (b) kontak dengan lingkungan (pengalaman), (c) transmisi sosial, (d) proses ekuilibrasi/keseimbangan.

Kehidupan individu selalu mengalami perubahan baik dari aspek fisik, psikis, maupun sosialnya, seiring dengan perubahan waktu dan zaman. Struktur aspek tersebut membentuk jaringan struktur yang semakin kompleks, tidak terkecuali pada kehidupan remaja. Pada masa remaja, biasanya seorang individu sedang (masih) menempuh pendidikan formal jenjang SMP dan SMA. Mereka melakukan tugas untuk mengembangkan kemampuan intelektual maupun keterampilan dasar guna mempersiapkan diri untuk memasuki kehidupan riil di masyarakat. Sebagai anggota masyarakat yang dewasa, maka persiapan dini sangat penting sehingga dirinya dapat mengikuti perubahan zaman. Semula ia sebagai anak, kini ia beranjak menjadi individu yang memiliki penampilan fisik seperti orang dewasa, namun dari aspek kognisi maupun sikapnya belum sesuai dengan orang dewasa/orang tua lainnya. Padahal tuntutan sosial cenderung meminta peran dari remaja agar berperilaku seperti halnya orang dewasa. Sementara ia masih mencari-cari

format dirinya yang tepat untuk membentuk identitas dirinya, akhirnya perbedaan tuntutan tersebut memunculkan konflik batin dalam dirinya.

Sekolah merupakan salah satu tempat bagi siswa untuk dapat mengaktualisasikan diri, namun berbeda dengan keluarga atau sahabat yang akan berusaha memahami keadaan dan menerimanya apa adanya, lingkungan sekolah justru menuntut siswa untuk dapat mampu menyesuaikan diri dengan baik meskipun tiap individu dalam lingkungan tersebut memiliki latar belakang yang berbeda-beda. Penerimaan lingkungan sekolah terhadap dirinya akan memberikan pengaruh bagi taraf *self esteem* siswa, meskipun sebenarnya taraf *self esteem* akan terus berfluktuasi setiap harinya namun persepsi yang timbul dari pengalaman masalahnya akan memberikan dampak kecenderungan taraf *self esteem* siswa yang akan berpengaruh pada perilakunya selama di sekolah.

Menurut Frey dan Carlock (Rahman, 2013), *self esteem* dipahami sebagai evaluasi terhadap diri kita. *self esteem* merupakan kumpulan keyakinan mengenai atribut-atribut yang kita miliki. Evaluasi kita terhadap *self esteem* tersebut tidaklah sama. Sebagian diri kita merasa suka, bangga, dan puas dengan konsep dirinya, sebagian lagi justru sebaliknya. Sehingga dapat disimpulkan bahwa *self esteem* merupakan evaluasi terhadap diri atas suatu tindakan. Evaluasi tersebut dilakukan dengan cara membandingkan antara konsep diri (*perceived self*) dengan *ideal self*. Jika konsep diri dinilai lebih baik dibandingkan *ideal self*, maka *self esteem* kita cenderung tinggi,

sebaliknya jika konsep diri dinilai lebih buruk dibanding *ideal self*, maka *self esteem* kita akan cenderung rendah.

Banyak sekali dampak negatif yang disebabkan oleh siswa dengan kecenderungan berperilaku *self esteem* rendah, baik terhadap kemampuan berinteraksi, pencapaian prestasi belajar, dan lain-lain sehingga masalah ini perlu untuk dientaskan agar siswa dapat menjadi anggota sekolah yang kooperatif dengan tujuan pendidikan dan kesejahteraan siswa dengan memenuhi hak dan kebutuhannya. Untuk mengentaskan masalah siswa yang memiliki kecenderungan berperilaku *self esteem* rendah, maka dapat dilakukan dengan berbagai cara yaitu dengan pemberian layanan informasi, layanan konseling individu, layanan konseling kelompok, dan beberapa layanan lainnya yang dapat diberikan oleh guru BK atau konselor sekolah.

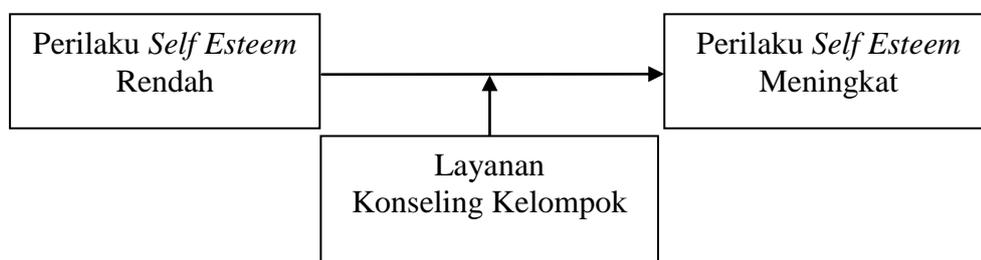
Memperhatikan permasalahan yang akan dipecahkan, peneliti memilih untuk menggunakan layanan konseling kelompok. Nurihsan (2007) mengatakan,

“konseling kelompok adalah suatu proses antarpribadi yang dinamis yang berpusat pada pemikiran dan perilaku yang sadar dan melibatkan fungsi-fungsi terapi seperti sifat permisif, orientasi pada kenyataan, katarsis, saling mempercayai, saling memperlakukan dengan mesra, saling pengertian, saling menerima, dan saling mendukung. Fungsi-fungsi terapi itu diciptakan dan dikembangkan dalam suatu kelompok kecil dengan cara saling mempedulikan di antara para peserta konseling kelompok”.

Berdasarkan pengertian di atas diharapkan layanan konseling kelompok dapat memfasilitasi siswa untuk saling membantu memberikan penilaian diri dengan anggota kelompok yang lain, mengentaskan masalah yang dihadapi dan

mengembangkan dirinya dalam hubungan dengan orang lain melalui dinamika kelompok.

Variabel dalam penelitian ini adalah variabel *independen* (konseling kelompok) dan variabel *dependen* (perilaku *self esteem*). Kerangka pemikiran dalam penelitian ini adalah perilaku *self esteem* siswa dapat dikurangi dengan layanan konseling kelompok. Berikut ini adalah bentuk kerangka pikir dari penelitian ini.



Gambar 1.1 Kerangka pikir penelitian.

Gambar diatas memperlihatkan bahwa, siswa kelas VIII sebagai subjek penelitian di SMP Negeri 3 Natar yang perilaku *self esteem*-nya rendah diberikan layanan konseling kelompok, yang berguna untuk meningkatkan perilaku *self esteem* siswa. Meningkatnya perilaku *self esteem* siswa memungkinkan siswa terhindar dari masalah yang dapat menghambatnya dalam memperoleh prestasi atau hasil yang optimal dalam belajar. Selain itu, siswa juga memiliki kesiapan baik fisik, maupun mentalnya terhadap hasil belajar.

## E. Hipotesis

Sesuai dengan kerangka pemikiran yang telah dikemukakan di atas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah:

$H_a$  : Layanan konseling kelompok dapat meningkatkan perilaku *self esteem* pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 3 Natar Tahun Pelajaran 2014/2015.

$H_0$  : Layanan konseling kelompok tidak dapat meningkatkan perilaku *self esteem* pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 3 Natar Tahun Pelajaran 2014/2015.