

**EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK
MODELLING UNTUK MENINGKATKAN *SELF ESTEEM*
PADA SISWA KELAS 11 SMAN 1 TERBANGGI BESAR
TA 2021/2022**

(SKRIPSI)

Oleh :

Ahmad Rizki



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG**

2022

ABSTRAK

EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK *MODELLING* UNTUK MENINGKATKAN *SELF ESTEEM* PADA SISWA KELAS 11 SMAN 1 TERBANGGI BESAR TA 2021/2022

Masalah dalam penelitian ini adalah *self esteem* yang rendah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas bimbingan kelompok dengan teknik *modelling* untuk meningkatkan *self esteem* pada siswa kelas 11 SMAN 1 Terbanggi Besar TA 2021/2022. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan rancangan *pre-eksperimen* dengan *The One Group Pre-test Post-test Design*. Subjek penelitian sejumlah 8 siswa yang memiliki indikasi *Self esteem* rendah di SMAN 1 Terbanggi Besar Lampung Tengah. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner *Self esteem*. Teknik analisis data menggunakan uji *wilcoxon signed rank*. Hasil penelitian diperoleh *Asymp.Sig (2-tailed)* sebesar 0,000 dengan taraf signifikansi 0,05 sehingga $0,000 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Kesimpulan penelitian adalah bimbingan kelompok dengan teknik *modelling* efektif dalam meningkatkan *Self esteem* pada siswa Kelas 11 SMAN 1 Terbanggi Besar TA 2021/2022.

Kata Kunci: Bimbingan kelompok, *Modelling*, *Self esteem*

ABSTRACT

THE EFFECTIVENESS OF GROUP GUIDANCE WITH MODELLING TECHNIQUES TO INCREASE SELF ESTEEM IN 11TH CLASS STUDENTS OF SMAN 1 TERBANGGI BESAR FY 2021/2022

The problem in this study is low self-esteem. This study aims to determine the effectiveness of group guidance with modeling techniques to improve self-esteem in 11th grade students of SMAN 1 Terbanggi Besar TA 2021/2022. The research method used in this research is quantitative with a pre-experimental design with The One Group Pre-test Post-test Design. The research subjects were 8 students who had an indication of low self-esteem at SMAN 1 Terbanggi Besar, Central Lampung. The data collection technique used a Self esteem questionnaire. The data analysis technique used the Wilcoxon signed rank test. The results obtained Asymp.Sig (2-tailed) of 0.000 with a significance level of 0.05 so $0.000 < 0.05$ then H_0 is rejected and H_a is accepted. The conclusion of the study is that group guidance with modeling techniques effective to increase self-esteem in 11th Grade students of SMAN 1 Terbanggi Besar TA 2021/2022.

Key Word: group guidance, Modelling, Self esteem

**EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK
MODELLING UNTUK MENINGKATKAN *SELF ESTEEM*
PADA SISWA KELAS 11 SMAN 1 TERBANGGI BESAR
TA 2021/2022**

Oleh :
Ahmad Rizki

Skripsi

Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar
SARJANA PENDIDIKAN

Pada

Program Studi Bimbingan Dan Konseling
Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
2022**

Judul Skripsi : **EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK *MODELLING* UNTUK MENINGKATKAN *SELF ESTEEM* PADA SISWA KELAS 11 SMAN 1 TERBANGGI BESAR TA 2021/2022**

Nama Mahasiswa : **Ahmad Rizki**

Nomor Pokok Mahasiswa : **1753052007**

Program Studi : **S-1 Bimbingan dan Konseling**

Jurusan : **Ilmu Pendidikan**

Fakultas : **Keguruan Dan Ilmu Pendidikan**



1. Komisi pembimbing

Dosen Pembimbing 1

Dr. Ranni Rahmayanthi Z, S.Pd., M.A.
NIP. 19861102 200812 2 002

Dosen Pembimbing 2


Yohana Oktariani, M.Pd
NIK. 231304871006201

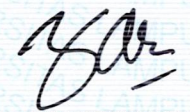
2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

Dr. Riswandi, M.Pd
NIP. 19760808 200912 1 001

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji


Ketua : **Dr. Ranni Rahmayanthi Z, S.Pd., M.A.** 

Sekretaris : **Yohana Oktariani, M.Pd.** 

Penguji
Bukan Pendamping : **Dr. Mujiyati, M.Pd.** 

Dekan Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan



Prof. Dr. Sunyono, M.Si. 
NIP 19651230 199111 1 001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi: **10 November 2022**

PERNYATAAN SKRIPSI MAHASISWA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ahmad Rizki
Nomor Pokok Mahasiswa : 1753052007
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Jurusan : Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul “**EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK *MODELLING* UNTUK MENINGKATKAN *SELF ESTEEM* PADA SISWA KELAS 11 SMAN 1 TERBANGGI BESAR TA 2021/2022**” adalah benar hasil karya penulis berdasarkan penelitian yang dilaksanakan pada bulan Mei 2022. Skripsi ini bukan hasil menjiplak atau hasil karya orang lain.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya. Atas perhatiannya, saya ucapkan terimakasih.

Bandar Lampung, November 2022
Yang menyatakan,



Ahmad Rizki
NPM 1753052007

RIWAYAT HIDUP



Ahmad Rizki lahir di Bandar Lampung, tanggal 12 Oktober 1999. Merupakan anak pertama dari dua bersaudara, terlahir dari pasangan Bapak Agus Triyogo, S.E dan Ibu Sulistina, S.Pd.

Penulis menempuh Pendidikan formal: Taman Kanak-Kanak (TK) Dharma Wanita lulus tahun 2005, melanjutkan di SD Negeri 1 Purnama Tunggal lulus tahun 2011, SMPN 1 Terbanggi Besar lulus tahun 2014, SMAN 1 Terbanggi Besar lulus tahun 2017.

Tahun 2017 penulis terdaftar sebagai mahasiswa Progam Studi Bimbingan dan Konseling, Jurusan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung melalui jalur Seleksi Mandiri Masuk Perguruan Negeri Tinggi (SMMPN-BARAT). Selanjutnya penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Batu Kebayan, Kecamatan Batu Ketulis, Kabupaten Lampung Barat dan melaksanakan Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP) di SMAN 1 Terbanggi Besar.

MOTTO

*“tetapi hanya ALLAH SWT lah pelindungmu, dan Dia penolong yang terbaik”
(QS Ali Imran 3:150)*

*“hidup yang tidak dipertaruhkan, tidak akan pernah dimenangkan”
- Sutan Sjahrir*

“if you can't be a good person, then don't be a bad person”

-Ahmad Rizki

PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur kepada ALLAH SWT atas rahmat dan nikmatnya sehingga dapat terselesaikan skripsi ini.

Dengan segala kerendahan hati, kupersembahkan karya ini kepada:
Bapak dan Ibuku, yang senantiasa mendidik, memberi kasih sayang yang tulus, dan mendo'akan untuk kebaikan dan kesuksesanku, serta memberi dukungan dan memotivasi hingga ini. Terima kasih banyak bapak dan ibuku.

Adikku yang selalu mendukung dan memotivasiku.

Serta kawan-kawan yang telah memberi semangat dan bantuan dalam pembuatan skripsi ini.

Almamater Universitas Lampung

SANWACANA

Alhamdulillahirabbil'alamin, puji dan syukur penulis ucapkan atas kehadiran Allah SWT, karena rahmat dan ridha-Nya penulis mampu menyelesaikan skripsi dengan judul **“Efektivitas Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Modelling* Untuk Meningkatkan *Self esteem* Pada Siswa Kelas 11 SMAN 1 Terbanggi Besar TA 2021/2022”**. Shalawat serta salam tak lupa penulis sanjungkan kepada Nabi Muhammad SAW sebagai suri tauladan yang baik bagi umatnya, dan semoga kita mendapatkan syafaatnya di hari akhir kelak. Amin.

Skripsi ini merupakan salah satu syarat guna menyelesaikan studi dan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna yang menjadi motivasi untuk terus belajar kedepannya. Selama proses penyusunan skripsi ini, penulis telah memperoleh bantuan dari berbagai pihak. Maka pada kesempatan ini, izinkan penulis untuk menyampaikan rasa hormat dan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Mohammad Sofwan Effendi. M.Ed., selaku Plt Rektor Universitas Lampung.
2. Bapak Prof Dr. Sunyono, M.Si., selaku Dekan Fakultas Keguruan Ilmu dan Pendidikan Universitas Lampung.
3. Bapak Dr. Riswandi, M.Pd selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
4. Ibu Diah Utaminingsih, S.Psi.,M.A, Psi., selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling.
5. Ibu Dr. Ranni Rahmayanthi Z. S.Pd., M.A., selaku dosen Pembimbing Akademis sekaligus Pembimbing Utama. Terimakasih atas kesediaanya memberikan bimbingan, kesabaran, kritik dan saran yang sangat berharga dalam proses penyelesaian skripsi ini;
6. Ibu Yohana Oktariana, M.Pd., selaku dosen Pembimbing Kedua. Terimakasih atas bimbingan, kesabaran, saran dan masukan berharga yang telah diberikan.

7. Ibu Dr. Mujiyati, M.Pd selaku dosen Pembahas yang senantiasa meluangkan waktunya memberikan sumbang saran untuk penyempurnaan skripsi ini.
8. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling Univeritas Lampung, Terima kasih atas ilmu dan bimbingan yang diberikan selama perkuliahan.
9. Bapak dan Ibu staf dan karyawan FKIP Universitas Lampung, Terima kasih atas bantuannya dalam keperluan administrasi.
10. Bapak Haryono, S.Sos., M.Pd., selaku Kepala Sekolah SMAN 1 Terbanggi Besar Lampung Tengah, beserta para Guru dan Staff yang telah memberikan izin dan membantu penulis dalam melakukan penelitian.
11. Motivasi terbesarku, Bapak Agus Triyogo dan Ibu Sulistina. Terima kasih telah memeberikan banyak dukungan serta didikan yang telah diberikan sampai ini serta mendo'akan tiada henti untuk Rizki. Kata terimakasih tidak cukup untuk segala pengorbanan Bapak dan Ibu supaya penulis bisa menjadi sekarang ini. Bangga pada Bapak dan Ibu.
12. Adik Fadhil dan saudara-saudara yang memberi semangat sampai saat ini.
13. Teman laki-laki satu Angkatan (RAGAH BK 17) Ajun, Akbar, Adi, Alif, Dicky, Daim, Deni, Dani, Dudung, Gipar, Ibam, Reza, Rahmat, Supriyanto, yang selalu main dan menginap dan menjadi tempah singgah kapan pun, tempat berkumpul dan bercanda tawa dan saling support, terimakasih telah menyemangati terimakasih untuk semuanya Ragah BK 17.
14. Teman-teman Bimbingan dan Konseling 2017.
15. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu penulis menyelesaikan skripsi ini.

Bandar Lampung, September 2022
Penulis,

Ahmad Rizki

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
I. PENDAHULUAN	
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Identifikasi Masalah	4
1.3. Pembatasan Masalah	6
1.4. Rumusan Masalah	6
1.5. Tujuan dan Manfaat Penelitian	6
1.6. Ruang Lingkup Penelitian	8
1.7. Kerangka Pikir	8
1.8. Hipotesis	9
II. TINJAUAN PUSTAKA	
2.1. Bimbingan dan Konseling di Sekolah	10
2.2. Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Modeling	12
2.3.1 Pengertian Modeling	12
2.3.2 Prinsip-prinsip Teknik Modeling	13
2.3.3 Tujuan Teknik Modeling	14
2.3.4 Manfaat Teknik Modeling	14
2.3.5 Jenis Modeling	15
2.3.6 Karakteristik klien	16
2.3.7 Prosedur Modeling	16
2.4 <i>Self esteem</i>	18
2.4.1 Pengertian <i>self esteem</i>	18
2.4.2 Pembentukan <i>self esteem</i>	18
2.4.3 Komponen-komponen <i>self esteem</i>	20
2.4.4 Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>self esteem</i>	25
2.4.5 Faktor Faktor yang Menghambat <i>self esteem</i>	25
2.4.6 Karakteristik <i>self esteem</i>	26
III. METODE PENELITIAN	
3.1. Tempat dan Waktu Penelitian	30
3.2. Metode Penelitian	3 [^]
3.3. Prosedur Penelitian	3

3.4. Populasi dan Sampel	33
3.5. Subjek Penelitian	34
3.6. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	35
3.7. Teknik Pengumpulan Data	36
3.8. Teknik Analisis Data	40
IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	
4.1. Hasil Penelitian	41
4.1.1 Deskripsi Data	42
4.1.2 Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok teknik modeling ..	43
4.1.3 Memberikan Post Test	43
4.1.4 Hasil pelaksanaan kegiatan bimbingan kelompok Teknik modeling	44
4.1.5 Analisis Data Hasil Penelitian	66
4.1.6 Analisis Data Penelitian	66
4.1.7 Uji Hipotesis	68
4.2. Pembahasan	69
V. KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1. Kesimpulan	74
5.2. Saran	74
DAFTAR PUSTAKA	78
LAMPIRAN.....	80

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Daftar Subjek Penelitian	34
3.2 Kriteria Tingkat <i>self esteem</i>	36
3.3 Pelaksanaan Kegiatan Penelitian	37
3.4 Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik <i>Modelling</i>	37
3.5 Skor pada Pilihan Jawaban Efektivitas Bimbingan Kelompok dengan Teknik <i>Modelling</i> untuk Meningkatkan <i>self esteem</i> Siswa	39
4.1 Hasil <i>pre test</i> sebelum diberikan perlakuan	42
4.2 Jadwal Kegiatan Penelitian	43
4.3 Perbandingan hasil <i>pre test</i> dan <i>post test</i> Tingkat <i>Self esteem</i>	44
4.4 Presentase Perbandingan hasil <i>pre test</i> dan <i>post test</i>	45
4.5 Presentase perbandingan hasil <i>pre test</i> dan <i>post test</i> pada indikator menerima diri subjek	47
4.6 Presentase Perbandingan hasil <i>pre test</i> dan <i>post test</i> pada indikator Berfikir	47
4.7 Presentase perbandingan hasil <i>pre test</i> dan <i>post test</i> pada indikator memiliki aktifitas yang cenderung untuk memperbaiki diri	49
4.8 Presentase Perbandingan hasil <i>pre test</i> dan <i>post test</i> pada indikator evaluasi diri	50
4.9 Presentase Perbandingan hasil <i>pre test</i> dan <i>post test</i> pada indikator aktif disekitar lingkungan	51
4.10 Presentase Perbandingan hasil <i>pre test</i> dan <i>post test</i> pada indikator percaya dengan kemampuan yang dimiliki	52
4.11 Presentase Perbandingan hasil <i>pre test</i> dan <i>post test</i> pada indikator penyesuaian diri dengan lingkungan	53
4.12 Presentase Perbandingan hasil <i>pre test</i> dan <i>post test</i> pada indikator berani mengambil resiko	55
4.13 Hasil Pretest posttest S	56
4.14 Hasil Pretest posttest L.....	57
4.15 Hasil Pretest posttest M.....	58
4.16 Hasil Pretest posttest A	59
4.17 Hasil Pretest posttest D	61
4.18 Hasil Pretest posttest I	62
4.19 Hasil Pretest posttest Z.....	63
4.20 Hasil Pretest posttest N	64
4.21 Hasil Uji T Dependen	65

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
4.1 Grafik Peningkatan Tingkat <i>self esteem</i> subjek	45
4.2 Grafik Peningkatan Tingkat <i>self esteem</i> pada indikator menerima diri subjek	47
4.3 Grafik Peningkatan Tingkat <i>self esteem</i> pada indikator Berfikir	49
4.4 Grafik Peningkatan Tingkat <i>self esteem</i> pada indikator memiliki aktifitas yang cenderung untuk memperbaiki diri.....	50
4.5 Grafik Peningkatan Tingkat <i>self esteem</i> pada indikator evaluasi diri	52
4.6 Grafik Peningkatan Tingkat <i>self esteem</i> pada indikator aktif disekitar lingkungan.....	53
4.7 Grafik Peningkatan Tingkat <i>self esteem</i> pada indikator percaya dengan kemampuan yang dimiliki.....	54
4.8 Grafik Peningkatan Tingkat <i>self esteem</i> pada indikator penyesuaian diri dengan lingkungan	55
4.9 Grafik Peningkatan Tingkat <i>self esteem</i> pada indikator berani mengambil resiko.....	56
4.10 Grafik peningkatan <i>self esteem</i> Konseli S.....	57
4.11 Grafik peningkatan <i>self esteem</i> Konseli L	59
4.12 Grafik peningkatan <i>self esteem</i> Konseli M	60
4.13 Grafik peningkatan <i>self esteem</i> Konseli A.....	61
4.14 Grafik peningkatan <i>self esteem</i> Konseli S.....	62
4.15 Grafik peningkatan <i>self esteem</i> Konseli I.....	63
4.16 Grafik peningkatan <i>self esteem</i> Konseli Z	64
4.17 Grafik peningkatan <i>self esteem</i> Konseli N.....	65

I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja merupakan salah satu periode dalam hidup yang paling penting dalam hal perkembangan *self esteem* (Santrock, 2012). Menurut Branden (1992) *self esteem* adalah evaluasi yang dibuat oleh individu dan dipertahankan, hal itu mengungkapkan suatu persetujuan atau ketidaksetujuan, dan mengindikasikan sejauh mana seorang individu percaya bahwa dirinya mampu, penting, sukses, dan layak. Singkatnya, *self esteem* adalah penilaian diri tentang kelayakan yang dinyatakan di dalam sikap individu terhadap dirinya.

self esteem pada remaja sering dikaitkan dengan pencarian identitas diri dengan berusaha mencari status sebagai seorang yang berdiri sendiri tanpa bantuan orang tua. Pencarian identitas diri yang positif akan mengarah pada pengembangan potensi yang dimiliki remaja kearah yang lebih baik, sedangkan pencarian identitas diri yang negatif biasanya diekspresikan remaja dalam bentuk tingkah laku, seperti tawuran, penyalahgunaan obat-obatan, pacaran sampai prestasi yang menurun. Proses pembentukan identitas diri memiliki kaitan erat dengan bagaimana remaja menilai atau mengevaluasi diri karena perkembangan *self esteem* pada seorang remaja akan menentukan keberhasilan maupun kegagalannya di masa mendatang (Santrock, 2012).

Setiap remaja memiliki *self esteem* yang berbeda-beda yang dapat dibagi menjadi tiga bagian, yaitu *self esteem* tinggi, *self esteem* sedang dan *self esteem* rendah dan hal itu bergantung bagaimana remaja tersebut menyikapi dan mengevaluasi tindakan yang dilakukannya sendiri. Menurut Rosenberg (Burn, 1993) individu yang memiliki *self esteem* tinggi akan dapat menghormati dan menganggap

dirinya sebagai individu yang berguna, sebaliknya individu yang memiliki *self esteem* rendah tidak dapat menerima dirinya dan menganggap bahwa dirinya tidak berguna dan memiliki banyak kekurangan. Setiap remaja seharusnya memiliki *self esteem* yang tinggi agar dapat memahami kelebihan serta kekurangan yang ada pada dirinya. Siswa yang memiliki *self esteem* tinggi akan membangkitkan rasa percaya diri, rasa yakin akan kemampuan diri, rasa berguna serta rasa bahwa kehadirannya diperlukan di dunia ini. Selain itu remaja juga memiliki kepercayaan diri dapat mencapai prestasi yang dia dan orang lain harapkan. Pada gilirannya, keyakinan itu akan memotivasi remaja tersebut untuk sungguh-sungguh mencapai apa yang dicita-citakan. Sebaliknya, seorang remaja yang memiliki *self esteem* rendah akan cenderung merasa bahwa dirinya tidak mampu dan tidak berharga. Selain itu remaja dengan *self esteem* rendah cenderung untuk tidak berani mencari tantangan-tantangan baru dalam hidupnya, lebih senang menghadapi hal-hal yang sudah dikenal dengan baik serta menyenangkan hal-hal yang tidak penuh dengan tuntutan, cenderung tidak merasa yakin akan pemikiran-pemikiran serta perasaan yang dimilikinya, cenderung takut menghadapi respon dari orang lain, tidak mampu membina komunikasi yang baik dan cenderung merasa hidupnya tidak bahagia. Remaja dengan *self esteem* rendah akan lebih rentan berperilaku negatif karena *self esteem* dapat mempengaruhi perilaku seseorang (Clemes, 2012), sehingga di sekolah secara tidak langsung siswa akan menghadapi masalah-masalah karena perilaku negatif akibat *self esteem* rendah.

Penelitian Jannah (2006) menunjukkan bahwa individu yang memiliki *self esteem* tinggi selalu memandang positif atas kegagalan yang dialaminya, semakin sering gagal individu akan semakin terpacu untuk melakukan yang terbaik dalam tugas selanjutnya, pantang menyerah, fokus terhadap tujuan dan kesuksesan. Sutadipura (Sudrajat, 2009) menyebutkan bahwa kebutuhan harga diri (*self esteem*) merupakan kebutuhan seseorang untuk merasakan bahwa dirinya seorang yang patut dihargai dan dihormati sebagai manusia yang baik. Hal senada dikemukakan Ahayadi (Sudrajat, 2009) bahwa kebutuhan harga diri sebagai kebutuhan seseorang untuk dihargai, diperhatikan dan merasa sukses.

Nurjanah (2010) menyebutkan dalam penelitiannya bahwa *self esteem* merupakan kebutuhan mendasar manusia yang sangat kuat yang memberikan kontribusi penting dalam proses kehidupan yang sangat diperlukan untuk perkembangan yang normal dan sehat sehingga memiliki nilai untuk bertahan hidup. Kurangnya harga diri (*self esteem*) akan menghambat pertumbuhan psikologis individu karena *self esteem* tinggi berperan untuk menjalankan pengaruh dari *immune system of consciousness* (sistem kekebalan kesadaran) yang dapat memberikan perlawanan, kekuatan dan kapasitas untuk regenerasi. Pada saat individu mengalami *self esteem* rendah, maka ketahanan dirinya dalam menghadapi kesengsaraan hidup menjadi berkurang, menjadi hancur, sebelum menaklukkan perasaan berharga dirinya, cenderung untuk menghindari rasa sakit dari pada menyongsong kegembiraan dikarenakan *self esteem* rendah lebih menguasai dirinya dari pada *self esteem* tinggi.

Mungkinkah *self esteem* remaja dipengaruhi oleh efek yang terkait dengan saat kelahiran atau generasi seseorang namun tidak terkait dengan usia aktual?. Sebuah analisis yang dilakukan tahun 2001 terhadap berbagai studi yang dilakukan antara tahun 1960-an hingga 1990-an menemukan bahwa *self esteem* mahasiswa lebih tinggi di tahun 1990-an dibandingkan di tahun 1960-an (Twenge & Campbell, 2002). Penjelasan yang diberikan terhadap meningkatnya *self esteem* ini melibatkan gerakan untuk meningkatkan *self esteem* dan dukungan yang aktif untuk meningkatkan *self esteem* di sekolah-sekolah. Penelitian tahun 2002 oleh Family Health Study menemukan bahwa *self esteem* menurun di antara remaja perempuan dari usia 12 hingga 17 tahun (Baldwin & Hoffman, 2002). Sebaliknya *self esteem* meningkat di antara remaja laki-laki dari usia 12 hingga 14 tahun, kemudian menurun hingga usia sekitar 16 tahun, sebelum akhirnya meningkat lagi. Meskipun demikian, menurut pandangan dari sejumlah peneliti, perubahan perkembangan dan perbedaan gender dalam hal *self esteem* sering kali kecil (Harter, 2002; Kling dkk., 1999; dalam Santrock, 2012). Dalam studi ini, fluktuasi *self esteem* selama remaja berkaitan dengan peristiwa-peristiwa hidup dan kohesivitas keluarga (Santrock, 2012).

self esteem tampaknya berfluktuasi sepanjang masa hidup. Sebuah studi lintas bidang yang dilakukan tahun 2002, mengukur *self esteem* dari sebuah Sampel yang sangat besar dan bervariasi, yang melibatkan 326.641 individu dari usia 9 hingga 90 tahun. *self esteem* cenderung menurun dimasa remaja, meningkat di usia 20-an, mendatar di usia 30-an, dan meningkat di usia 50-an dan 60-an, kemudian menurun di usia 70-an dan 80-an. Di sebagian besar usia, umumnya laki-laki memperlihatkan *self esteem* yang lebih tinggi dibandingkan dengan perempuan. Sebagai contoh, sebuah studi menemukan bahwa remaja perempuan memiliki *self esteem* yang lebih rendah dibandingkan remaja laki-laki, dan rendahnya *self esteem* ini berkaitan dengan rendahnya penyesuaian yang sehat (Raty dkk., 2005; dalam Santrock, 2007:185).

Berdasarkan studi pendahuluan yang peneliti lakukan di SMA Negeri I Terbanggi Besar Lampung Tengah dengan observasi dan wawancara guru bimbingan konseling, di antara siswa ada yang memiliki *self esteem* rendah dapat dilihat dari prestasi akademik yang buruk, memiliki hubungan yang tidak baik dengan orang lain, tidak bersemangat dalam mengikuti pelajaran. Usaha yang telah dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling untuk membantu siswa yang memiliki *self esteem* rendah dengan melakukan konseling individual. Namun, dari 20 siswa yang mengikuti layanan hanya 4 siswa yang mengalami peningkatan *self esteem*.

Modelling merupakan teknik yang dikembangkan oleh Albert Bandura yang berakar dari teori belajar sosial. *Modelling* merupakan proses pembentukan perilaku baru, yang mana anak mengamati sebuah model dan meniru perilaku model. Perry dan Furukawa dalam Ita Roshita mendefinisikan *modelling* sebagai proses belajar melalui observasi dimana tingkah laku dari seseorang individu atau kelompok, sebagai model, berperan sebagai rangsangan bagi pikiran-pikiran, sikap-sikap, atau tingkah laku sebagai bagian dari individu yang lain yang mengobservasi model yang ditampilkan. Usman dalam Mulyati menyatakan bahwa *modelling* sebagai pendekatan behavioristik bertujuan untuk memodelkan individu untuk merubah perilakunya. Seseorang dapat merubah, menambah maupun mengurangi tingkah lakunya dengan belajar melalui observasi langsung

(*observational Learning*) untuk meniru perilaku orang maupun tingkah laku yang ditiru (model), sehingga individu memperoleh tingkah laku baru yang diinginkan.

Sejalan dengan Dyah (2018) dalam penelitiannya, bahwa teknik *modelling* simbolik efektif untuk meningkat *self esteem* siswa korban *domestic violence*. Penyelenggaraan bimbingan konseling di sekolah merupakan bagian integral dan upaya pendidikan berperan aktif dalam mencerdaskan kehidupan bangsa melalui berbagai pelayanan bagi peserta didik bagi pengembangan potensi mereka seoptimal mungkin. Salah satu pelayanan yang dapat diberikan kepada peserta didik adalah melalui layanan bimbingan kelompok. Bimbingan kelompok merupakan bantuan terhadap individu yang dilaksanakan dalam situasi kelompok. Bimbingan kelompok dapat berupa penyampaian informasi ataupun aktivitas kelompok membahas masalah pendidikan, pekerjaan, pribadi dan sosial.

Berdasarkan latar belakang dan gejala-gejala di atas, peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul: Efektivitas Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Modelling* untuk Meningkatkan *self esteem* Pada Siswa Kelas 11 SMAN 1 Terbanggi Besar Ta 2021/2022.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, permasalahan dalam penelitian ini dapat di identifikasikan sebagai berikut:

1. Terdapat siswa yang tidak percaya diri dengan kemampuannya sehingga sering menghindar dari guru.
2. Terdapat siswa yang tidak mengerjakan tugas yang diberikan guru.
3. Terdapat siswa yang takut akan kegagalan saat menghadapi hal baru.
4. Terdapat siswa yang memiliki hubungan yang tidak baik dengan orang lain.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah maka pembatasan masalah dalam penelitian ini hanya mengkaji tentang “Efektivitas bimbingan kelompok dengan teknik *modelling* untuk meningkatkan *self esteem* pada siswa kelas 11 SMAN 1 Terbanggi Besar Lampung Tengah TA 2021/2022”.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: Apakah teknik *modelling* dalam layanan bimbingan kelompok efektif untuk meningkatkan *self esteem* Siswa Kelas 11 SMAN 1 Terbanggi Besar Lampung Tengah TA 2021/2022?

1.5 Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas bimbingan kelompok dengan teknik *modelling* untuk meningkatkan *self esteem* pada Siswa Kelas 11 SMAN 1 Terbanggi Besar Ta 2021/2022

2. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1) Secara Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai informasi dalam mengembangkan ilmu pendidikan khususnya di bidang bimbingan dan konseling, khususnya mengenai efektivitas teknik *modelling* dalam layanan bimbingan kelompok efektif untuk meningkatkan *self esteem*.

2) Secara Praktis

a. Bagi Sekolah

Penelitian ini diharapkan bisa memberikan gambaran kepada Kepala Sekolah agar bisa menggunakan teknik yang tepat dalam meningkatkan *self esteem* siswa.

b. Bagi Guru BK

Penelitian ini diharapkan bisa memberikan bahan evaluasi bagi guru BK untuk mengetahui efektivitas teknik *modelling* dalam layanan bimbingan kelompok efektif untuk meningkatkan *self esteem* tercapainya keberhasilan layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

c. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan bisa menjadi bahan acuan dan pembelajaran bagi peneliti tentang efektivitas teknik *modelling* dalam layanan bimbingan kelompok efektif untuk meningkatkan *self esteem*, sehingga ketika kelak menjadi guru bimbingan dan konseling di sekolah demi terciptanya layanan bimbingan dan konseling yang bermutu.

d. Bagi Peneliti Lain

Penelitian ini diharapkan bisa menjadi informasi tambahan bagi peneliti selanjutnya yang akan meneliti tentang efektivitas teknik *modelling* dalam layanan bimbingan kelompok efektif untuk meningkatkan *self esteem*.

1.6 Ruang Lingkup Penelitian

Peneliti membatasi ruang lingkup penelitian ini agar tidak menyimpang dari tujuan penelitian, diantaranya:

1. Ruang Lingkup Objek

Penelitian ini masuk dalam bidang Ilmu Pendidikan khususnya dalam Bimbingan dan Konseling.

2. Ruang Lingkup Subjek

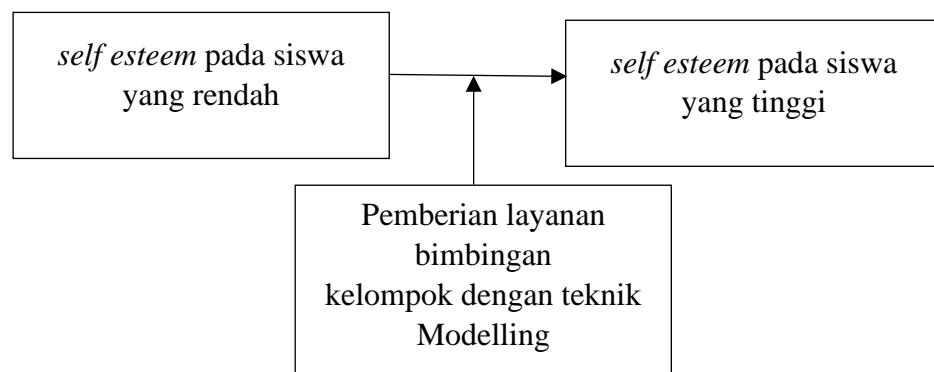
Subjek dalam penelitian ini adalah Siswa Kelas 11 SMAN 1 Terbanggi Besar Lampung Tengah TA 2021/2022

3. Ruang Lingkup Tempat dan Waktu

Ruang lingkup tempat penelitian ini di ambil di SMAN 1 Terbanggi Besar Lampung Tengah dan dilakukan pada waktu di luar jam sekolah.

1.7 Kerangka Pikir

Dalam layanan bimbingan kelompok merupakan suatu cara memberikan bantuan atau bimbingan kepada individu atau peserta didik melalui kegiatan kelompok. Melalui bimbingan kelompok dengan teknik modelling peserta didik dengan menggabungkan peserta didik berinteraksi sosial rendah dengan peserta didik berinteraksi sosial tinggi dan mereka bersama-sama diberikan kesempatan untuk mengeluarkan pendapat sesuai dengan materi yang dilaksanakan dalam bimbingan kelompok tersebut. Peserta didik diajarkan dan dilatih tentang materi yang berhubungan dengan interaksi sosial, sehingga kemampuan berinteraksi social peserta didik akan meningkat. Dengan demikian biimbingan kelompok memberi beberapa konsep nilai sosial seperti interaksi sosial agar dapat menyesuaikan diri dengan baik dalam kegiatan belajar mengajar. Dengan demikian bimbingan kelompok dengan teknik modelling diduga efektif dalam meningkatkan kemampuan interaksi social peserta didik. Bila kerangka berpikir ini digambarkan dalam bentuk paradigma adalah sebagai berikut.



Gambar 1 Bagan Kerangka Berfikir

1.8 Hipotesis Penelitian

Untuk menjawab permasalahan yang telah dirumuskan di atas, maka disusun hipotesis sebagai berikut:

Ho : Bimbingan kelompok dengan teknik *modelling* tidak efektif dalam meningkatkan *self esteem* Pada Siswa Kelas 11 SMAN 1 Terbanggi Besar Lampung Tengah TA 2021/2022.

Ha : Bimbingan kelompok dengan teknik modelling efektif dalam meningkatkan self esteem Pada Siswa Kelas 11 SMAN 1 Terbanggi Besar Lampung Tengah TA 2021/2022.

II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Bimbingan dan Konseling di Sekolah

Istilah Bimbingan dan Konseling dimaksudkan sebagai terjemahan dari istilah “*Guidance and Counseling*” istilah “*Guidance*” diterjemahkan dengan bimbingan, sedangkan istilah “*Counseling*” diterjemahkan dengan konseling. Tetapi terkadang istilah “*counseling*” juga diterjemahkan dengan penyuluhan. Walgito (2004) berpendapat bahwa Bimbingan dan Konseling “*Guidance is the help given by one person to another in making choices and adjustment ang in solving problems. Guidance aims at aiding the recipient to grow his independence and ability to be responsible for himself*”. Artinya Bimbingan adalah bantuan yang diberikan oleh seseorang kepada orang lain dalam membuat pilihan dan penyesuaian diri untuk memecahkan masalah. Bimbingan bertujuan untuk membantu menumbuhkan kemandirian dan kemampuannya serta bertanggung jawab pada dirinya sendiri.

Menurut Surya, M. (2003) bimbingan diartikan sebagai bantuan yang diberikan seseorang baik pria maupun wanita yang memiliki pribadi yang baik dan pendidikan yang memadai kepada seorang individu dari setiap usia untuk menolongnya, mengembangkan kegiatan-kegiatan kehidupannya sendiri, membuat pilihan sendiri, dan memikul bebannya sendiri. Syaodih, E (2004) mengartikan bimbingan sebagai suatu proses pemberian bantuan kepada individu yang dilakukan secara berkesinambungan, agar individu tersebut dapat memahami dirinya sehingga dia dapat sanggup mengarahkan dirinya dan dapat bertindak secara wajar, sesuai dengan tuntutan dan keadaan lingkungan sekolah, keluarga, masyarakat dan kehidupan apa umumnya.

Berdasarkan pendapat para ahli diatas, maka dapat disimpulkan bahwa bimbingan dan konseling adalah suatu upaya memberikan bantuan yang dilakukan oleh guru terhadap seseorang agar mampu mengatasi permasalahan-permasalahan yang dihadapainya dan dapat berkembang secara optimal.

Bimbingan dan konseling pada dasarnya merupakan suatu pembahasan yang lebih difokuskan pada permasalahan manusia sebagai upaya bantuan untuk mewujudkan kemampuan perkembangan individu secara optimal baik secara kelompok maupun individual. Bantuan yang diberikan dilakukan agar individu memperoleh rasa identitas diri yang jelas dan mampu mengatasi tugas-tugas perkembangannya yang terkait dengan potensi, keterampilan, kekuatan, dan sumber-sumber pribadi dalam perkembangan peranan individu. (Dahlan, 2014).

Definisi secara konvensional, konseling didefinisikan sebagai pelayanan profesional (*professional service*) yang diberikan oleh konselor kepada konseli secara tatap muka (*face to face*), agar konseli dapat mengembangkan perilakunya ke arah lebih maju (*progressive*). Pelayanan konseling berarti kuratif (*curative*) dalam arti penyembuhan. Mortensen dan Schmuller (1964), menyatakan *counseling is the heart of the guidance program*. Konseling adalah jantung nya program bimbingan. Sedangkan menurut Rogers (1965), menyatakan bahwa konseling adalah serangkaian hubungan langsung dengan individu konseli dengan tujuan memberikan bantuan kepadanya agar dapat mengubah sikap dan perilakunya.

Sebagaimana telah diutarakan di atas, sebagai seorang pendidik konselor adalah tenaga profesional yang bertugas untuk merencanakan dan menyelenggarakan proses pembelajaran, menilai hasil pembelajaran, melakukan pembimbingan dan pelatihan. Arah pelaksanaan pembelajaran yang dimaksud adalah melaksanakan pelayanan BK berupa berbagai jenis layanan dan kegiatan pendukung serta berbagai keterkaitannya.

Selanjutnya tugas konselor sekolah yaitu sebagai berikut:

1. Memasyarakatkan pelayanan bimbingan dan konseling,
2. Merencanakan program bimbingan dan konseling terutama program-program satuan layanan dan satuan kegiatan pendukung untuk satuan-satuan waktu tertentu, program-program tersebut dikemas dalam program harian, mingguan, bulanan, semesteran dan tahunan,
3. Melaksanakan segenap satuan layanan bimbingan dan konseling,
4. Melaksanakan segenap program satuan kegiatan pendukung bimbingan dan konseling,
5. Menganalisis hasil penilaian layanan dan kegiatan pendukung bimbingan dan konseling,
6. Melaksanakan tindak lanjut berdasarkan hasil penilaian layanan dan kegiatan pendukung bimbingan dan konseling,
7. Mengadministrasikan kegiatan satuan layanan dan kegiatan pendukung bimbingan yang dilaksanakan,
8. Mempertanggungjawabkan tugas dan kegiatannya dalam pelayanan bimbingan dan konseling secara menyeluruh kepada koordinator bimbingan dan konseling dan kepala sekolah.

2.2 Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Modeling*

2.2.1 Pengertian *Modeling*

Menurut Purnamasari (2012) *modeling* merupakan belajar melalui observasi dari tingkah laku dari individu atau kelompok dengan menambahkan atau mengurangi tingkah laku yang teramati, menggeneralisasi berbagai pengamatan sekaligus, melibatkan proses kognitif. Model disini berperan sebagai rangsangan bagi pikiran-pikiran, sikap-sikap, atau tingkah laku sebagai bagian dari individu yang lain yang mengobservasi model yang ditampilkan. Sedangkan menurut Latipun (2016) perilaku model digunakan untuk membentuk perilaku baru dan memperkuat perilaku yang sudah terbentuk. Dalam hal ini konselor menunjukkan kepada klien tentang perilaku model (model audio, model fisik, model hidup). Perilaku yang berhasil dicontoh memperoleh ganjaran berupa pujian dari konselor sebagai ganjaran sosial.

Sama halnya Komalasari (2011) menyebutkan bahwa *modeling* merupakan belajar melalui observasi dengan menambahkan atau mengurangi tingkah laku yang teramati, menggeneralisir berbagai pengamatan sekaligus melibatkan proses kognitif. Selain itu Komalasari (2011) menyebutkan tingkah laku yang dimodifikasi dengan *modeling* adalah agresif, merokok, membolos, tidak mengerjakan tugas, terlambat masuk sekolah, berbicara sembarangan (nyeletuk), meminjam barang teman tanpa izin, fobia, dan takut.

Berdasarkan beberapa pengertian diatas maka dapat disimpulkan bahwa *modeling* adalah proses belajar melalui observasi orang lain sebagai model yang memiliki peran sebagai perangsang pikiran, sikap, dan tingkah laku bagi individu yang mengobservasi model yang ditampilkan.

2.2.2 Prinsip-prinsip Teknik Modeling

Adapun prinsip-prinsip dari teknik *modeling* ini menurut Komalasari (2011) adalah:

- a. Belajar diperoleh melalui pengalaman langsung dan tidak langsung dengan mengamati tingkah laku orang lain beserta konsekuensinya.
- b. Kecapakan sosial dapat diperoleh dengan mengamati dan meniru tingkah laku model
- c. Reaksi emosional yang terganggu bisa dihapus dengan mengamati orang lain.
- d. Pengendalian diri dapat dipelajari dengan cara mengamati model yang dikenai hukuman.
- e. Status kehormatan model sangat berarti.
- f. Konseli mengamati model dan diberi penguatan untuk meniru tingkah laku model.
- g. *Modeling* dapat dilakukan dengan simbol melalui film atau alat visual lainnya.
- h. Prosedur *modeling* dapat menggunakan teknik-teknik dasar modifikasi perilaku.

2.2.3 Tujuan Teknik Modeling

Menurut Willis (2004) perilaku model digunakan untuk membentuk perilaku baru pada klien dan memperkuat perilaku yang sudah terbentuk. Sedangkan menurut Purnamasari (2012) tujuan teknik *modeling* adalah untuk membantu klien merespon hal-hal yang baru, mengurangi respon-respon yang tidak sesuai, dan untuk memperoleh tingkah laku sosial yang lebih adaptif. Dari beberapa pengertian diatas maka dapat disimpulkan bahwa tujuan dari *modeling* adalah untuk membentuk perilaku baru menjadi lebih baik dan mengurangi perilaku yang kurang sesuai.

2.2.4 Manfaat Teknik Modeling

Menurut Corey (2017) menyatakan bahwa kecakapan-kecakapan sosial bisa diperoleh dengan mengamati dan mencontoh model-model yang ada. Reaksi-reaksi emosional yang terganggu juga dapat dihapus dengan cara mengamati orang lain yang mendekati objek-objek atau situasi-situasi yang ditakuti tanpa mengalami akibat-akibat yang menakutkan dengan tindakan yang dilakukannya. Jadi *modeling* sangat berguna untuk membentuk perilaku-perilaku baru dengan cara mengamati tindakan orang lain sebagai model.

Sedangkan manfaat *modeling* menurut Bandura (dalam Gunarsa, 2017) adalah:

- a. Pengambilan respon atau keterampilan baru dan diperlihatkan dalam perilakunya setelah memadukan apa yang diperoleh dari pengamatannya dengan perilaku baru.
- b. Hilangnya respon takut setelah melihat model melakukan sesuatu hal yang selama ini menimbulkan rasa takut oleh individu.
- c. Pengambilan suatu respon dari respon-respon yang diperlihatkan oleh model yang memberikan jalan untuk ditiru.

Dari kedua pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa manfaat dari *modeling* adalah respon atau keterampilan baru, mencegah perilaku yang tidak diinginkan, dan meningkatkan perilaku positif yang dimiliki.

2.2.5 Jenis Modeling

Sebelum menentukan jenis *modeling* yang akan digunakan dalam penelitian ini, peneliti harus mengetahui terlebih dahulu jenis-jenis *modeling*. Menurut Komalasari (2011) jenis-jenis *modeling* adalah sebagai berikut:

- a. Penokohan nyata (*live model*)
Seperti : terapis, guru, anggota keluarga atau tokoh yang dikagumi dijadikan model oleh konseli.
- b. Penokohan simbolik (*symbolic model*)
Seperti : tokoh yang dilihat melalui film, video atau media lain.
- c. Penokohan ganda (*multiple model*)
Seperti: terjadi dalam kelompok, seorang anggota mengubah sikap dan mempelajari sikap baru setelah mengamati anggota lain bersikap.

Sependapat dengan Komalasari, Corey (1995) juga mengklasifikasikan teknik *modeling* menjadi tiga jenis yaitu *modeling* langsung, *modeling* simbolis, dan *modeling* ganda.

a. *Modeling* langsung

Modeling yang dilakukan dengan cara menggunakan model langsung seperti konselor, guru, teman sebaya maupun pihak lain dengan cara mendemonstrasikan perilaku yang dikehendaki atau dimiliki oleh klien. Dalam *modeling* langsung ditekankan kepada klien bahwa klien dapat mengadaptasi perilaku yang ditampilkan oleh model sesuai dengan gayanya sendiri.

Langkah-langkah yang dilakukan dalam *modeling* langsung adalah:

- 1) Meminta klien untuk mendemonstrasikan suatu perilaku tujuan sebelum perilaku tersebut didemonstrasikan oleh orang lain.
- 2) Memilih model yang sesuai untuk mendemonstrasikan perilaku yang dikehendaki klien.
- 3) Mendemonstrasikan perilaku sesuai urutan scenario.
- 4) Klien menyimpulkan hasil pengamatan terhadap perilaku yang didemonstrasikan.
- 5) Klien mendemonstrasikan perilaku yang diamati.

6) Konselor memberikan komentar, saran dan pujian setelah perilaku didemonstrasikan.

b. *Modeling* simbolis

Merupakan cara yang dilakukan dengan menggunakan media seperti film, video, buku pedoman, dll dengan cara mendemonstrasikan perilaku yang diinginkan. *Modeling* simbolis dikembangkan untuk individu maupun kelompok. Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam melakukan prosedur *modeling* simbolis adalah:

2.2.6 Karakteristik klien

Berhubungan dengan umur, jenis kelamin, budaya, latar belakang, dll. Karakteristik simbolis hendaknya sama dengan yang dimiliki klien.

1. Spesifikasi tingkah laku yang menjadi tujuan

Tingkah laku yang diperagakan hendaknya spesifik sesuai dengan tujuan. Setelah klien melihat model simbolis, klien diminta untuk berlatih, lalu konselor memberikan balikan dan member kesimpulan.

2. Memastikan model simbolik yang digunakan sesuai dengan kebutuhan klien.

3. *Modeling* ganda

Relevan digunakan dalam situasi kelompok. klien dapat mengubah perilaku melalui pengamatan terhadap beberapa model. Keuntungan dari model ganda adalah bahwa dari beberapa alternative yang ada klien belajar cara berperilaku, oleh karena mereka melihat beraneka ragam gaya perilaku yang tepat dan berhasil.

2.2.7 Prosedur Modeling

Menurut Komalasari (2011) langkah-langkah yang dilakukan dalam *modeling* adalah sebagai berikut:

- a. Menentukan bentuk penokohan (*live model, symbolic model, multiple model*).
- b. Pada *live model*, pilih model yang bersahabat atau teman sebaya konseli yang memiliki kesamaan, seperti : usia, status ekonomi, dan penampilan fisik.
- c. Bila mungkin gunakan lebih dari satu model.

- d. Kompleksitas perilaku yang dimodelkan harus sesuai dengan tingkat perilaku konseli.
- e. Kombinasikan *modeling* dengan aturan, interuksi, behavioral rehearsal, dan penguatan.
- f. Pada saat konseli memperhatikan penampilan tokoh berikan penguatan alamiah.
- g. Bila mungkin buat desain pelatihan untuk konseli menirukan model secara tepat, sehingga akan mengarahkan konseli pada penguatan alamiah. Bila tidak maka buat perencanaan pemberian penguatan untuk setiap peniruan tingkah laku yang tepat
- h. Bila perilaku bersifat kompleks, maka episode *modeling* dilakukan mulai dari yang paling mudah ke yang lebih sukar.
- i. Skenario *modeling* harus dibuat realistik.
- j. Melakukan pemodelan dimana tokoh menunjukkan perilaku yang menimbulkan rasa takut bagi konseli (dengan sikap manis, perhatian, bahasa yang lembut dan perilaku yang menyenangkan konseli).

Sedangkan menurut Purnamasari (2012) prosedur teknik *modeling* adalah sebagai berikut:

- a. Menentukan perilaku tujuan.
- b. Menentukan jenis *modeling* yang akan digunakan.
- c. Meminta klien untuk memperhatikan apa yang harus ia pelajari sebelum *modeling* dilakukan.
- d. Konselor menunjukkan perilaku model, menggunakan model yang teramati dan dipahami jenis perilaku yang hendak dicontoh
- e. Konselor meminta klien untuk mengamati model dan memintanya untuk menyimpulkan apa yang dilihat dari demonstrasi model.
- f. Konselor meminta klien untuk memperagakan perilaku yang dilakukan model dan konselor memberikan penguatan pada klien terhadap usahanya meniru model.
- g. Melakukan evaluasi dan penugasan.

2.3 Self esteem

2.3.1 Pengertian *self esteem*

Secara umum *self esteem* dapat diartikan sebagai menghargai diri atau harga diri. Coopersmith dalam Rahmawati (2016) mengemukakan bahwa *self esteem* tidak dilihat faktor demi faktor atau aspek demi aspek, tetapi *self esteem* dilihat secara menyeluruh, global dan sebagai kesatuan yang bulat.

Menurut Branden dalam Rahmawati (2016) *self esteem* adalah penilaian diri yang dilakukan seseorang terhadap dirinya berdasarkan pengalaman sebelumnya. Bila penilaian tersebut rendah, seperti rasa kompetensi yang rendah dan merasa tidak diterima orang lain, maka orang tersebut tergolong *low self esteem*. Apabila penilaiannya tinggi seperti rasa kompetensi yang tinggi dan merasa diterima oleh orang lain, maka orang tersebut memiliki *high self esteem* (Rahmawati, 2016).

Deaux dalam Sarlito *self esteem* merupakan penilaian atau evaluasi secara positif atau negatif terhadap diri sendiri (Sarwono dan Meinarno, 2011). *self esteem* yang tinggi sangat penting bagi setiap individu, untuk membuat diri semakin tertantang dan terus berperilaku produktif dalam membuat perubahan yang lebih baik. Karena itu setiap orang perlu memahami dirinya sebagai seseorang yang berharga, mampu untuk menguasai tugas dan mampu menghadapi tantangan dalam kehidupan (Rahmawati, 2016).

Dari beberapa pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa *self esteem* merupakan suatu penilaian terhadap diri sendiri baik secara positif atau negatif yang dipengaruhi oleh pengalaman-pengalaman di lingkungan sekitar.

2.3.2 Pembentukan *self esteem*

Harga diri mulai terbentuk setelah anak lahir, ketika anak berhadapan dengan dunia luar dan berinteraksi dengan orang-orang di lingkungan sekitarnya. Interaksi secara minimal memerlukan pengakuan, penerimaan peran yang saling tergantung pada orang yang berbicara dan orang yang diajak berbicara. Interaksi

menimbulkan pengertian tentang kesadaran diri, identitas, dan pengalaman tentang diri. Hal ini akan membentuk penilaian individu terhadap dirinya sebagai orang yang berarti, berharga, dan menerima keadaan diri apa adanya sehingga individu mempunyai perasaan harga diri.

Self esteem menurut Coopersmith (1967 dalam Brisset, 1972) mencakup dua proses psikologi mendasar yaitu:

1. Proses dari evaluasi diri (*self evaluation*)

Ada tiga faktor utama yang berhubungan dengan *self evaluation* yaitu :

a. Perbandingan *self image* dengan *ideal image*

Perbandingan *self image* dengan *ideal image* yaitu perbandingan gambaran diri dari keadaan diri yang seseorang kenal atau kenyataan yang dirasakan dan gambaran diri yang seseorang inginkan. *self image* individu berkenaan dengan karakteristik fisik dan mentalnya. Proses perkembangan *self image* telah ditunjukkan Cooley, (1974) sebagai gambaran diri individu yang dimiliki individu melalui interaksinya dengan lingkungannya. Individu mendapat *feedback* dan pengesahan mengenai perilakunya dari orang-orang sekitarnya. Interpretasi yang dilakukan oleh seseorang terhadap penilaian lingkungan akan mempengaruhi dan membentuk *self esteem*. *Ideal self* adalah suatu set interpretasi dari individu sebagai pernyataan akan keinginan-keinginan dan aspirasi-aspirasi sebagai bagian dari kebutuhannya. Individu yang dapat berbuat sesuatu dengan standar-standar mereka dan menyadari aspirasi-aspirasi mereka sehingga akan berkembang menjadi orang dengan perasaan *self esteem* yang tinggi. Sedangkan individu yang mendapatkan bahwa mereka tidak memiliki sifat-sifat yang dikehendakinya oleh cita-cita mereka, tidak menyadari kapasitasnya dan bersikap tidak realistis terhadap kehidupannya dan mudah merasakan ketidakpuasan, kemungkinan besar akan memiliki perasaan *self esteem* yang rendah.

b. Internalisasi dari *society's judgement*

Dalam pengertian ini *self evaluation* ditentukan oleh keyakinan-keyakinan individu mengenai bagaimana orang lain mengevaluasi dirinya. Disini

individu menilai dirinya sendiri sejak ia berinteraksi dengan lingkungannya. Standar nilai yang terinternalisasikan menjadi suatu kendala tingkah laku yang diperoleh dari lingkungan sosial sesuai dengan tahap perkembangan.

- c. Evaluasi terhadap kesuksesan dan kegagalan dalam melakukan sesuatu sebagai bagian dari identitas diri

Hal ini tidak hanya individu melakukan sesuatu dari apa yang membuat dirinya merasa berarti tetapi juga secara sosial, hal ini memberikan suatu kekuatan yang dapat meningkatkan rasa penghargaan terhadap diri. Pola ini terjadi dari penyesuaian individu dengan adanya kebutuhan-kebutuhan dalam diri individu terhadap struktur sosial, hal ini akan memuaskan individu.

2. Proses dari penghargaan diri (*self worth*)

Proses psikologis kedua yaitu *self worth*, adalah perasaan bahwa diri atau self itu penting dan efektif serta melibatkan pribadi yang sadar akan diri sendiri. *self worth* ini akan lebih mendasar dari *self evaluation* karena melibatkan suatu pandangan dari diri seseorang dalam menguasai suatu tindakannya, perasaan kompetisi yang muncul dalam diri (intrinsik) tidak sekedar bergantung pada lingkungan atau pandangan yang bersifatnya eksternal. Masing-masing proses tersebut saling melengkapi satu sama lain. Brisset, (1972) menyatakan bahwa *self worth* lebih mendasar pada diri manusia dari pada *self evaluation*

2.3.3 Komponen-komponen *self esteem*

Battle dalam Refnadi (2018) mengemukakan komponen *self esteem* ada tiga, yaitu:

- a. *General self esteem*

General Self esteem mengacu pada perasaan keseluruhan seseorang terhadap *self worth* yang bertentangan dengan *self esteem* dalam kaitannya dengan aktivitas tertentu atau keterampilan dan perasan harga diri dan kepercayaan

diri. Serta persepsi keseluruhan individu dari nilai mereka yang merupakan hasil dari pengalaman masa lalu dan sejarah individu.

b. Sosial *self esteem*

Sosial *self esteem* adalah aspek harga diri yang mengacu pada persepsi individu terhadap kualitas hubungan mereka dengan teman sebaya serta kemampuan untuk terlibat dalam interaksi interpersonal individu hidup dalam dunia sosial. Kenyamanan merupakan hal yang penting untuk interaksi sosial.

c. Personal *self esteem*

Personal *Self esteem* adalah cara melihat diri sendiri dan berkaitan erat dengan self image. Hal ini sangat penting karena akan mempengaruhi cara seseorang merasa tentang dirinya dan bagaimana seseorang berperilaku dalam situasi yang menantang (Refnadi, 2018).

Menurut Coopersmith (1967), ada empat komponen yang menjadi sumber dalam pembentukan *self esteem* individu. Keempat komponen itu adalah keberhasilan (*Successes*), Nilai-nilai (*value*), Aspirasi-aspirasi (*Aspirations*), dan pendekatan dalam merespon penurunan penilaian terhadap diri (*Defences*).

a. *Successes*

Kata “keberhasilan” memiliki makna yang berbeda-beda pada setiap orang. Beberapa individu memaknakan keberhasilan dalam bentuk kepuasan spiritual, dan individu lain menyimpulkan dalam bentuk popularitas. Pemaknaan yang berbeda-beda terhadap keberhasilan ini disebabkan oleh faktor individu dalam memandang kesuksesan dirinya dan juga dipengaruhi oleh kondisi-kondisi budaya yang memberikan nilai pada bentuk-bentuk tertentu dari kesuksesan.

Dalam satu setting social tertentu, mungkin lebih memaknakan keberhasilan dalam bentuk kekayaan, kekuasaan, penghormatan, independen, dan kemandirian. Pada konteks social yang lain, lebih dikembangkan makna ketidakberhasilan dalam bentuk kemiskinan, ketidakberdayaan, penolakan, keterikatan pada suatu bentuk ikatan social dan ketergantungan. Hal ini tidak berarti bahwa individu dapat dengan mudahnya mengikuti nilai-nilai yang dikembangkan dimasyarakat mengenai keberhasilan, tetapi hendaknya

dipahami bahwa masyarakat memiliki nilai-nilai tertentu mengenai apa yang dianggap berhasil atau gagal dan dapat dipengaruhi oleh nilai-nilai yang dianut oleh individu.

b. Nilai-nilai (*value*)

Setiap individu berbeda dalam memberikan pemaknaan terhadap keberhasilan yang ingin dicapai dalam beberapa area pengalaman dan perbedaan-perbedaan ini merupakan fungsi dari nilai-nilai yang diinternalisasikan dari orang tua dan figur-figur signifikan lainnya dalam hidup.

Faktor-faktor seperti penerimaan (*acceptance*) dan respek dari orang tua merupakan hal-hal yang dapat memperkuat penerimaan nilai-nilai dari orang tua tersebut. Hal ini juga mengungkapkan bahwa kondisi-kondisi yang mempengaruhi pembentukan *self esteem* akan berpengaruh pula dalam pembentukan nilai-nilai yang realistis dan stabil. Individu akan memberikan pembobotan yang lebih besar pada area-area dimana mereka berhasil dengan baik, dari pembobotan tersebut akan menimbulkan konsekuensi meningkatkan dan membentuk *self esteem* yang tinggi di bawah kondisi yang bebas memilih dan menekankan pada sesuatu yang lebih penting bagi dirinya. Kondisi ini memungkinkan individu-individu pada semua tingkatan

self esteem memberikan standar nilai yang sama untuk menilai kebermaknaannya. Meskipun standar yang dibuat sama, tetapi akan berbeda dalam menentukan bagaimana mereka mencapai tujuan yang ingin diraihinya. Individu bebas memilih nilai-nilai, tetapi karena individu menghabiskan waktu bertahun-tahun dirumah, sekolah, dan kelompok teman sebaya, maka hal ini akan membawanya untuk menerima standar nilai kelompok. Individu memperbolehkan pemenuhan dan kepuasan dengan menggunakan standar nilai yang berbeda dan lebih terikat, tetapi ia akan menggunakan standar nilai tersebut sebagai prinsip dasar untuk menilai keberartian dirinya.

c. Aspirasi-aspirasi

Menurut Coopersmith (1967), penilaian diri (*self judgement*) meliputi perbandingan antara performance dan kapasitas actual dengan aspirasi dan standar personalnya. Jika standar tersebut tercapai, khususnya dalam area

tingkah laku yang bernilai, maka individu akan menyimpulkan bahwa dirinya adalah orang yang berharga. Ada perbedaan esensial antara tujuan yang terikat secara sosial (*public goals*) dan tujuan yang bersifat *self significant* yang ditetapkan individu. Individu-individu yang berbeda tingkat *self esteem*nya tidak akan berbeda dalam public goalnya, tetapi berbeda dalam personal ideals yang ditetapkan untuk dirinya sendiri. Individu dengan *self esteem* tinggi menentukan tujuan yang lebih tinggi dibandingkan dengan individu dengan *self esteem* yang lebih rendah.

self esteem tinggi berharap lebih pada dirinya sendiri, serta memelihara perasaan keberhargaan diri dengan merealisasikan harapannya daripada sekedar mencapai standar yang ditentukannya. Hal ini memunculkan sikap diri (*self attitude*) yang lebih baik sehingga mereka tidak diasosiasikan dengan standar personal yang rendah dan menilai sukses karena mencapai standar tersebut. Tetapi karena standar tinggi yang secara objektif dapat dicapainya, individu dengan *self esteem* tinggi menganggap lebih dekat aspirasi (harapannya) dibandingkan dengan individu dengan *self esteem* rendah yang menentukan tujuan lebih rendah.

Individu dengan *self esteem* tinggi memiliki pengharapan terhadap keberhasilan yang tinggi. Pengharapan ini menunjukkan suatu kepercayaan terhadap keadekuatan dirinya, dan juga keyakinan bahwa ia memiliki kemampuan untuk menampilkan segala macam cara yang dibutuhkan untuk berhasil. Keyakinan tersebut bersifat memberi dukungan dan semangat pada individu untuk mempercayai bahwa keberhasilan itu dapat dicapai. Penghargaan (*self expectancy*) akan keberhasilan ini ditunjukkan melalui sikap asertif, *self trust*, dan keinginan kuat untuk bereksplorasi. Sedangkan pada individu dengan *self esteem* rendah, meskipun memiliki keinginan sukses seperti individu dengan *self esteem* tinggi, tetapi dia tidak yakni kesuksesan tersebut akan terjadi pada dirinya. Sikap pesimis itu merupakan ekspresi antisipasi terhadap kegagalan, yang mana akan menurunkan motivasinya dan mungkin memberikan kontribusi terhadap kegagalannya.

Hubungan antara aspirasi dan harga diri juga mengungkapkan suatu hal yang menarik. Ada indikasi bahwa orang-orang yang pernah sukses merespon lebih

realistis daripada mereka yang pernah gagal. Kita dapat menduga bahwa individu dengan *self esteem* rendah memiliki harapan (aspirasi) yang lebih rendah, tetapi jika mereka dapat mengantisipasi hal tersebut, maka sangat mungkin bagi individu untuk meningkatkan *self esteem*nya. Dengan demikian, kita dapat menuju pada asumsi bahwa terdapat jarak antara aspirasi dan performance pada individu dengan *self esteem* rendah dan bahwa jarak tersebut menghasilkan sesuatu yang negatif.

d. *Defenses*

Menurut Coopersmith (1967), beberapa pengalaman dapat merupakan sumber evaluasi diri yang positif, namun ada pula yang menghasilkan penilaian diri yang negatif. Kenyataan ini tidak akan mudah diamati dan diukur pada tipe individu. Kenyataan ini merupakan bahan mentah yang digunakan dalam membuat penilaian, interpretasi terhadapnya tidaklah senantiasa seragam. Interpretasi akan bervariasi sesuai dengan karakteristik individu dalam mengatasi distress dan situasi ambigu serta dengan tujuan dan harapan-harapannya. Cara untuk mengatasi ancaman dan ketidakjelasan cara individu dalam mempertahankan dirinya mengatasi kecemasan atau lebih spesifik, mempertahankan harga dirinya dari devaluasi atau penurunan harga diri yang membuatnya merasa *incompetent*, tidak berdaya, tidak signifikan, dan tidak berharga. Individu yang memiliki *defence* mampu mengeliminir stimulus yang mencemaskan, mampu menjaga ketenangan diri, dan tingkah lakunya efektif. Individu dengan *self esteem* tinggi memiliki suatu bentuk mekanisme pertahanan diri tertentu yang memberikan individu tersebut kepercayaan diri pada penilaian dan kemampuan dirinya, serta meningkatkan perasaan mampu untuk menghadapi situasi yang menyulitkan.

Coopersmith, 1967, mengungkapkan bahwa proses penilaian diri muncul dan penilaian subjektif terhadap keberhasilan, yang dipengaruhi oleh nilai yang diletakkan pada berbagai area kapasitas dan tampilan, diukur dengan membandingkan antara tujuan dan standar pribadi, dan di saring melalui kemampuan untuk mempertahankan diri dalam menghadapi kegagalan. Melalui proses tersebut akhirnya individu sampai pada penilaian tentang kemampuan, keberartian, kesuksesan, dan keberhargaan dirinya.

2.3.4 Faktor-faktor yang mempengaruhi *self esteem*

Beberapa faktor yang mempengaruhi *self esteem* adalah sebagai berikut:

- a. Jenis kelamin, wanita cenderung merasa *self esteem*nya rendah dari pada pria. Seperti, kepercayaan diri yang kurang atau merasa harus dilindungi. Perbedaan jenis kelamin juga mengakibatkan terjadinya perbedaan pola pikir, dan bertindak antara laki-laki dan perempuan.
- b. Intelegensi, intelegensi sebagai gambaran lengkap kapasitas individu, sangat erat kaitannya dengan prestasi karena pengukuran intelegensi selalu berdasarkan kemampuan akademis.
- c. Kondisi fisik, adanya hubungan yang signifikan antara daya tarik fisik dan tinggi badan dengan *self esteem*.
- d. Lingkungan keluarga, peran keluarga sangat menentukan bagi perkembangan *self esteem* anak. Perlakuan adil, pemberian kesempatan untuk aktif, dan mendidik yang demokratis akan membuat anak mendapat *self esteem* yang tinggi.
- e. Lingkungan sosial, pembentukan *self esteem* dimulai dari seseorang yang menyadari dirinya berharga atau tidak. Hal ini merupakan hasil poses lingkungan, penghargaan, penerimaan dan perlakuan orang lain kepadanya, serta kehilangan kasih sayang, penolakan, penghinaan, dan dijauhi teman sebaya akan menurunkan tingkat harga diri. Sebaliknya pengalaman, keberhasilan, dan kemasyhuran akan meningkatkan harga diri seseorang

2.3.5 Faktor Faktor yang Menghambat *self esteem*

Proses pembentukan *self esteem* tidak selalu berjalan mulus tanpa hambatan. Terdapat beberapa faktor yang menghambat pertumbuhan *self esteem*. Menurut Braden (1969 dalam Coopersmith, 1967) hal-hal yang dapat menghambat pembentukan *self esteem* adalah:

- a. Perasaan takut

Dalam kehidupan sehari-hari seseorang harus menempatkan diri di tengah-tengah kenyataan. Cara menempatkan diri ini berbeda bagi setiap individu. Ada yang menghadapi fakta-fakta kehidupan dengan penuh keberanian akan tetapi ada juga yang menghadapi dengan perasaan yang tidak berdaya. Pangkal dari pada

perasaan tidak berdaya ini adalah negatif terhadap dirinya sehingga individu hidup dalam ketakutan. Ketakutan ini akan mempengaruhi alam perasaan individu, sehingga akan mengganggu keseimbangan alam emosinya, dan dalam keadaan emosi yang labil, individu tidak dapat berfikir secara wajar, segala sesuatu diluar dirinya dipersepsikan secara distorted. Kecemasan ini akan membuat individu ragu-ragu yang berarti tidak menunjang pembentukan *Self esteem*.

b. Perasaan bersalah

Perasaan salah karena melanggar nilai-nilai moral sendiri. Perasaan ini dimiliki individu yang mempunyai pegangan hidup berdasarkan kesadaran dan keyakinan sendiri. Individu telah menentukan kriterianya mengenai mana yang baik dan buruk baginya. Jadi individu merasa bersalah terhadap keyakinan sendirinya. Individu menghayati kesalahannya sebagai pelanggaran terhadap nilai-nilai kehidupan yang tidak ditanamkan oleh orang-orang penting dalam kehidupannya. Apabila anak dididik untuk mengekspresikan dirinya secara bebas, maka anak akan mengatasi secara represif yaitu mencoba melupakan, menghilangkannya dalam alam bawah sadar. Rasa bersalah akan bertambah besar dan lambat laun akan menjelma dalam bentuk kecemasan.

2.3.6 Karakteristik *Self esteem*

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

1. Karakteristik *self-esteem* tinggi

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

Manfaat dari dimilikinya harga diri yang tinggi, diantaranya:

- a. Individu akan semakin kuat dalam menghadapi penderitaan-penderitaan hidup, semakin tabah, dan semakin tahan dalam menghadapi tekanantekanan kehidupan, serta tidak mudah menyerah dan putus asa.
- b. Individu semakin kreatif dalam bekerja
- c. Individu semakin ambisius, tidak hanya dalam karier dan urusan finansial, tetapi dalam hal-hal yang ditemui dalam kehidupan baik secara emisional, kreatif maupun spiritual.
- d. Individu akan memiliki harapan yang besar dalam membangun hubungan yang baik dan konstruktif.
- e. Individu akan semakin hormat dan bijak dalam memperlakukan orang lain, karena tidak memandang orang lain sebagai ancaman

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

a. Perilaku

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

b. Sikap

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

c. Perasaan

Self-esteem yang tinggi juga ditunjukkan dengan perasaan senang dan puas dengan kehidupannya. Individu dengan *self-esteem* tinggi merasakan cinta dan penghargaan orang lain dan mampu berbagi kehangatan dengan sesama dan juga mampu untuk memahami orang lain. Segala perasaan, baik positif maupun negatif, diterima dengan baik tanpa adanya penolakan. (Rusli, 2003). Siswa yang memiliki *self-esteem* yang sehat akan melakukan berbagai aktivitas dengan kepercayaan diri yang tinggi

yang didasari oleh alasan-alasan yang rasional. Dan sebaliknya apabila siswa memiliki *self-esteem* yang rendah maka setiap tindakannya akan didorong oleh kepercayaan diri yang rendah pula. Sehingga ketika *self-esteem* yang sehat itu ada pada seseorang maka itu akan membantu memberikan ketenangan pada diri untuk mengambil tindakan dalam kehidupannya tanpa mengalami rasa frustrasi.

2. Karakteristik *self-esteem* rendah

a. Perilaku

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

b. Sikap

self-esteem yang rendah menjadikan seseorang memandang dirinya dalam perspektif negatif. Pandangan tersebut menggiring seseorang memandang kehidupan dalam pandangan yang negatif pula. Seseorang dengan *self-esteem* rendah tidak memiliki tujuan jelas dalam hidup. Individu tidak dapat mempercayai argumennya sendiri sehingga mudah terpengaruh oleh orang lain.

c. Perasaan

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

Sebuah penelitian yang dikutip oleh Rahmania (2012:104) mengemukakan bahwa rendahnya *self-esteem* pada masa remaja merupakan prediktor kesehatan fisik dan mental yang buruk, selain itu Penelitian lain juga menyebutkan bahwa *self-esteem* yang rendah ditemukan pada individu yang memiliki gangguan

psikiatris yaitu depresi, gangguan makan, gangguan kecemasan, penyalahgunaan zat.

Berbeda dengan yang dikemukakan oleh Coopersmith dalam Rohmah (2012) yang menyebutkan bahwa *self-esteem* memiliki tiga tingkatan, yaitu tinggi, rendah, dan sedang. Karakteristik individu dengan *self-esteem* tinggi adalah lebih independen, memiliki kepercayaan diri tinggi, dan konsisten dalam merespon situasi. Individu dengan *self-esteem* sedang berada di antara pemikiran individu *self-esteem* tinggi dan rendah. Individu memiliki *self statement* positif dan *self respect* yang cenderung tinggi, namun jika dibandingkan dengan *self-esteem* tinggi lebih rendah dalam menilai kompetensi, keberartian, dan ekspektasi. Karakteristik tingkat *self-esteem* rendah ditunjukkan dengan tingkat kecemasan yang tinggi namun sulit untuk diungkapkan sehingga cenderung mengarah pada depresi dan gejala psikosomatis.

III. METODELOGI PENELITIAN

3.1 Tempat dan Waktu Penelitian

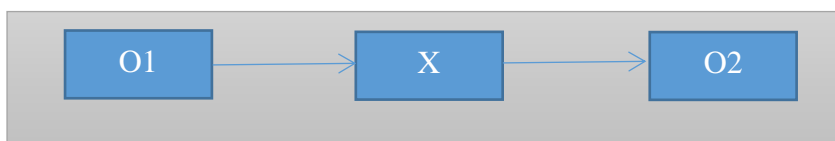
Penelitian ini dilakukan di SMAN 1 Terbanggi Besar Lampung Tengah. Waktu pelaksanaan penelitian ini adalah pada tahun ajaran 2021/2022.

3.2 Metode Penelitian

Berdasarkan masalah dan tujuan penelitian, maka jenis penelitian yang digunakan adalah pre-eksperimen dengan *the one group pre-test post-test design*. Penelitian ini tidak menggunakan kelompok kontrol karena hanya memberi perlakuan pada kelompok yang mengalami masalah. Desain ini digunakan sesuai dengan tujuan yang hendak dicapai yaitu untuk mengetahui peningkatan *self esteem* siswa setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *modelling*. Penelitian ini dilakukan melalui beberapa tahap sebagai berikut:

1. *Pre-test*, dilakukan untuk mengetahui kondisi variabel terikat sebelum perlakuan. Hal ini berguna untuk mempelajari pada bagian dan tahap mana perlakuan akan diberikan.
2. *Treatment*, memberikan perlakuan yaitu dengan melaksanakan layanan konseling kelompok
3. *Post-test*, dilakukan untuk mengetahui keadaan variabel terikat sesudah diberikan perlakuan. Post-test bertujuan untuk melihat bertambah atau tidaknya keterampilan berkomunikasi siswa.

Dalam penelitian ini, akan dicari perubahan antara kondisi pre-test dan post-test *self esteem* siswa. Hasil perbedaan antara kondisi pre-test dan post-test merupakan hasil tindakan, layanan bimbingan kelompok.



Keterangan:

O1: Nilai Pre-test

X: Perlakuan layanan konseling kelompok.

O2: Nilai Post-test

Dalam penelitian ini akan dicari perbedaan antara kondisi pre-test dan post-test tentang *self esteem* siswa. Hasil perbedaannya antara kondisi pre-test dan post-test merupakan hasil perlakuan, yaitu bimbingan kelompok dengan teknik *modelling*.

3.3 Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian yaitu langkah-langkah yang digunakan untuk mengumpulkan data guna menjawab pertanyaan penelitian yang diajukan dalam penelitian ini.

Berikut prosedur penelitian pada penelitian ini:

a. Tahap Awal

- 1) Perencanaan penelitian
- 2) Pengajuan proposal penelitian.
- 3) Menentukan materi pokok yang akan digunakan untuk melaksanakan layanan bimbingan kelompok teknik permainan.
- 4) Menentukan instrument penelitian.
- 5) Validasi instrument penelitian menurut ahli.

b. Tahap Pelaksanaan

- 1) Pada pertemuan pertama pada tanggal 15 Januari 2022 peneliti membagikan instrument *self esteem* kepada populasi, guna menentukan subjek dan mengukur skor *pretest self esteem* sebelum mendapatkan perlakuan layanan bimbingan kelompok teknik modeling.
- 2) Selanjutnya peneliti melaksanakan bimbingan kelompok teknik permainan demonstrasi kepada subjek kelompok eksperimen dengan waktu 60 menit pada setiap pertemuan, dan dilaksanakan sebanyak tiga kali pertemuan. Berikut rincian pelaksanaan bimbingan kelompok teknik modeling:
 - a) Pertemuan Pertama

Melaksanakan bimbingan kelompok teknik permainan demonstrasi pada tanggal 29 Januari 2022. Topik yang diberikan pada pertemuan

ini adalah menumbuhkan sikap yakin dalam diri. Nama permainan yang digunakan adalah percayalah padaku.

b) Pertemuan Kedua

Melaksanakan bimbingan kelompok teknik permainan demonstrasi pada tanggal 7 Februari 2022. Topik yang diberikan pada pertemuan ini adalah menumbuhkan sikap positif diri. Nama permainan yang digunakan adalah inilah aku.

c) Pertemuan Ketiga

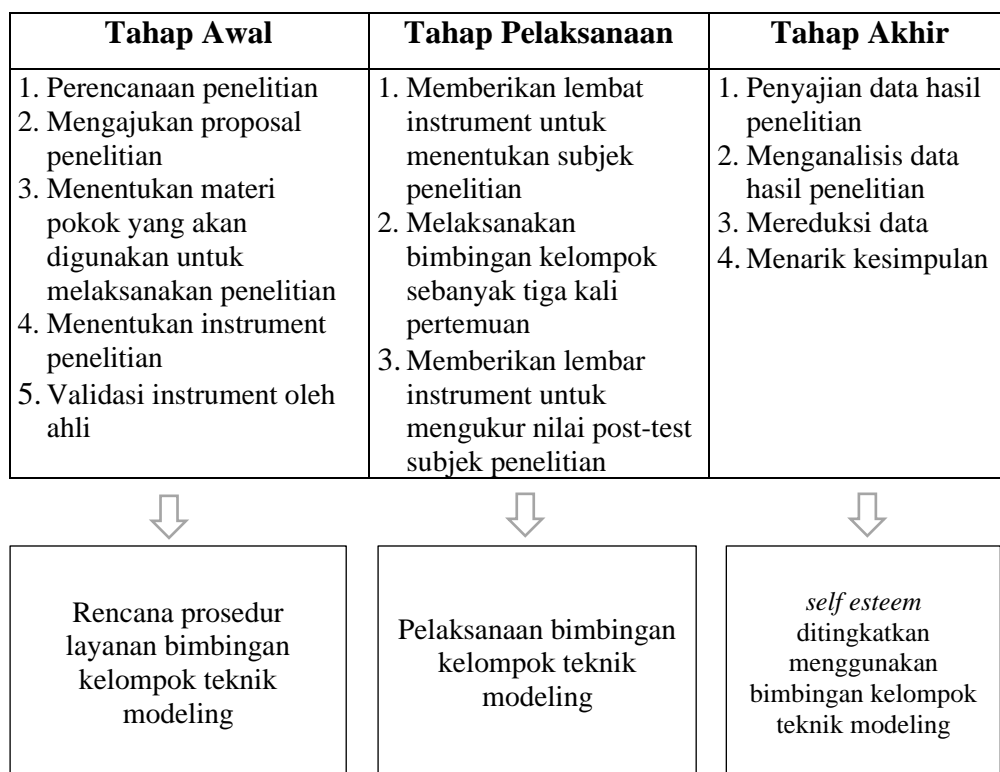
Melaksanakan bimbingan kelompok teknik permainan demonstrasi pada tanggal 12 Februari 2022. Topik yang diberikan pada pertemuan ini adalah menumbuhkan sikap yakin dan bersikap. Nama permainan yang digunakan adalah menyebrang ke pulau lain.

- 3) Pada tahap pelaksanaan yang terakhir, peneliti membagikan kembali lembar instrument *self esteem* kepada subjek penelitian pada tanggal 14 Februari 2022 guna mengukur skor *post-test self esteem* setelah dilaksanakan bimbingan kelompok teknik modeling bagi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang tidak diberikan bimbingan kelompok teknik modeling.

c. Tahap Penyusunan Laporan Penelitian

Penyajian data penelitian, menganalisis data hasil penelitian, mereduksi data, dan menarik kesimpulan.

Langkah-langkah (prosedur) penelitian dapat dilihat dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 3.1 Prosedur pelaksanaan penelitian

3.4 Populasi, Sampel dan Teknik Sampling

3.4.1 Populasi

Populasi adalah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemungkinan ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa yang memiliki indikasi *self esteem* rendah di SMAN 1 Terbanggi Besar Lampung Tengah sejumlah 36 siswa.

3.4.2 Sampel

Sampel adalah sebagian populasi yang diambil sebagai sumber data mewakili seluruh populasi. Besar jumlah sampel yang diinginkan menurut Sugiyono tergantung tingkat ketelitian atau kesalahan yang diinginkan. Mengingat jumlah sampel yang tidak banyak, maka seluruh populasi ditetapkan sebagai sampel sejumlah 8 siswa.

Tabel 3.2 Daftar Sampel Penelitian

No	Nama	Kelas	Jenis Kelamin	<i>Self Esteem</i>
1	S	XI IPA 6	Perempuan	Sedang
2	L	XI IPA 6	Perempuan	Sedang
3	M	XI IPA 6	Laki-laki	Sedang
4	A	XI IPA 6	Perempuan	Sedang
5	D	XI IPA 6	Perempuan	Sedang
6	I	XI IPA 6	Perempuan	Sedang
7	Z	XI IPA 6	Perempuan	Sedang
8	N	XI IPA 6	Perempuan	Sedang

3.4.3 Teknik Sampling

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu dalam Sugiyono, (2016). Alasan menggunakan teknik *purposive sampling* ini karena sesuai untuk digunakan untuk penelitian kuantitatif, atau penelitian-penelitian yang tidak melakukan generalisasi menurut Sugiyono (2016). Berdasarkan rekomendasi dari guru BK dan hasil pretest didapatkan calon subjek penelitian sejumlah 8 orang, *pre test* diberikan dengan cara membagikan *google form* dengan bentuk skala likert yaitu pada skala tersebut berisi pertanyaan-pertanyaan yang dapat mengungkap tingkat *self esteem* pada siswa.

Angket yang peneliti berikan adalah angket yang sudah diuji validitas dan reliabilitas, sehingga angket tersebut dapat digunakan untuk mengungkap tingkat *self esteem* siswa. Setelah dilaksanakan penyebaran angket melalui *google form* diperoleh sebanyak 8 siswa yang memiliki *self esteem* yang rendah, yang terdiri dari 7 siswa perempuan dan 1 siswa laki-laki.

3.5 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

3.5.1 Variabel Penelitian

a. Variabel bebas

Variabel bebas atau variabel independen. Menurut Sugiyono (2011) variabel bebas adalah “Merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terikat)”.

Variable bebas pada penelitian ini yaitu bimbingan kelompok dengan teknik *Modelling*

b. Variabel terikat

Variabel terikat atau dependen merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas (Sugiyono, 2011).

Variabel terikat pada penelitian ini yaitu *self esteem* siswa.

3.5.2 Definisi Operasional

1. Bimbingan kelompok dengan teknik *Modelling*: Bimbingan kelompok dengan teknik modeling merupakan suatu kegiatan layanan proses pemberian bantuan yang diberikan konselor kepada beberapa orang dalam situasi kelompok yang bertujuan untuk pembahasan dan pengentasan masalah melalui dinamika kelompok. Teknik modeling adalah penokohan, peniruan (*imitation*), dan belajar melalui pengamatan (*observational learning*). Modeling terjadi dari proses belajar yang melalui pengamatan terhadap orang lain dan perubahan terjadi melalui peniruan, bukan hanya sekedar meniru tetapi juga melibatkan penambahan atau pengurangan tingkah laku (Komalasari dan Wahyuni, 2011).
2. *Self esteem*: merupakan pandangan keseluruhan dari individu tentang dirinya sendiri, bahwa saya pantas, berharga, mampu dan berguna dalam mengerjakan hal-hal yang saya kerjakan dan memperoleh hasil yang positif. Dengan indikator: menerima diri subjek, berfikir, memiliki aktivitas yang cenderung untuk memperbaiki diri, evaluasi diri, aktif di sekitar lingkungan, percaya dengan kemampuan yang dimiliki, penyesuaian diri dengan lingkungan dan berani mengambil risiko.

3.5.3 Teknik Pengumpulan Data

Pengukuran menggunakan *self esteem scale* (mengadopsi skala Rosenberg) yang terdiri dari 26 pertanyaan.

Tabel 3.3 Kisi-Kisi Soal Self Esteem

No	Indikator	Sub Indikator	Nomor Item		Jumlah
			Favorable (+)	Unfavorable (-)	
1	Menerima diri sendiri	a. Mensyukuri kelebihan yang dimiliki b. Menyadari kekurangan	1,2	3	3

		pada diri			
		c. Menerima kekurangan yang dimiliki			
2	Berfikir	a. Tidak positif membanding-bandingkan diri dengan orang lain			
		b. Tidak iri dengan kehidupan orang lain	4,5,6		3
		c. Memiliki keyakinan jika dia dapat berhasil sesuai dengan usaha			
3	Memiliki aktifitas yang cenderung untuk memperbaiki diri	a. Memiliki jadwal kegiatan sehari-hari			
		b. Yakin dapat melakukan hal-hal baik			
		c. Bertanggung jawab dengan diri sendiri	7,8,9	10,11	5
		d. Mandiri dalam mengerjakan tugas sekolah			
		e. Membagi waktu belajar dengan aktifitas lain			
4	Evaluasi diri	a. Intropeksi diri ketika gagal			
		b. Tidak mudah putus asa	12,13,14		3
		c. Menerima masukan dari orang lain			
5	Aktif disekitar lingkungan	a. Bersosialisasi dengan baik			
		b. Aktif dalam organissi sekolah dan luar sekolah			
		c. Tidak membedakan dalam memilih teman seperti keadaan ekonomi, agama, ras dan lain-lain	15,16,17		3
6	Percaya dengan kemampuan yang dimiliki	a. Yakin akan kemampuan diri			
		b. Berusaha melakukan yang terbaik	18	19	2
7	Penyesuaian diri dengan lingkungan	a. Mudah menyesuaikan diri			
		b. Memiliki rasa toleransi.	20	21	2
8	Berani mengambil resiko	a. Berani mengemukakan pendapat			
		b. Dapat mengambil keputusan dengan bijak	22,23,24	25,26	5
		c. Berani mengambil resiko			
Total					26

Adapun kategori jawaban untuk skala *self esteem* siswa pada tabel 3.3

Tabel 3.4 Skor pada Pilihan Jawaban Efektivitas Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Modelling* untuk Meningkatkan *self esteem* Siswa

Pernyataan	<i>Favourable</i> (positif)	<i>Unfavourable</i> (negatif)
Sangat sesuai (SS)	5	1
Sesuai (S)	4	2
Kurang Sesuai (KS)	3	3
Tidak Sesuai (TS)	2	4
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	5

Untuk mendapatkan instrument yang baik hendaknya dilakukan uji instrument yang terdiri dari uji validitas dan reabilitas dengan bantuan program SPSS 21.0 for windows.

3.6 Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Melakukan studi pendahuluan
Observasi awal dilakukan untuk melaksanakan studi pendahuluan melalui pengamatan terhadap *self esteem* siswa.
2. Mengkaji teori terkait
Melakukan studi literatur terhadap teori yang relevan mengenai Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Modelling* dan *self esteem* Siswa yang akan digunakan, hal ini dilakukan untuk memperoleh teori yang akurat mengenai permasalahan yang akan diteliti
3. Penyusunan perangkat pembelajaran yaitu berupa RPL dan membuat serta menyusun kisi-kisi.
4. Pembuatan instrument penelitian serta judgment instrument kepada dosen pembimbing
5. Memberikan *Pre test*
Tujuan dari pemberian *pre test* adalah untuk mengetahui bagaimana *self esteem* siswa SMAN 1 Terbanggi Besar Lampung Tengah sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *modelling*. Pemberian *pre test* dalam bentuk daftar pernyataan yang berisi indikator *self esteem*.

Kriteria *self esteem* di sekolah yang ditentukan dengan interval yang dibuat dengan rumus

$$n = \frac{NT - NR}{K}$$

Keterangan:

I : Interval
 NT : Nilai Tertinggi
 NR : Nilai Terendah
 K : Jumlah Kategori

Tabel 3.5 Kriteria Tingkat *Self esteem*

Interval	Kategori
96-130	Tinggi
61-95	Sedang
26-60	Rendah

6. Perlakuan (*Treatment*)

Peneliti memberikan perlakuan (*treatment*) berupa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *modelling* yang dilakukan peneliti terhadap sampel yang telah ditentukan sebelumnya sesuai dengan rancangan yang sudah dibuat oleh peneliti. Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *modelling* dilaksanakan minimal 8 kali pertemuan dengan durasi bimbingan kurang lebih 45 menit setiap pertemuan. Adapun sesi rancangan kegiatan penelitian *treatment* teknik *modelling* dalam layanan bimbingan kelompok adalah sebagai berikut:

Tabel. 3.6 Pelaksanaan Kegiatan Penelitian

No	Kegiatan	Keterangan
1	Wawancara awal dengan guru BK	Wawancara awal untuk mengidentifikasi siswa yang akan dijadikan subjek dalam penelitian ini, yaitu siswa yang <i>Self esteem</i> nya rendah.
2	Wawancara awal dengan siswa yang akan dijadikan sampel penelitian	Wawancara dilakukan untuk mengetahui informasi diri siswa yang menjadi sampel dalam penelitian ini dan meminta kesediaannya untuk mengikuti layanan bimbingan kelompok.
3	<i>Pre test</i>	Memberikan <i>pre test</i> berupa angket <i>Self esteem</i> siswa untuk mengetahui tingkat <i>Self esteem</i> siswa sebelum diberi perlakuan dengan teknik <i>modelling</i> dalam layanan bimbingan kelompok.
4	<i>Treatment</i> (pelaksanaan layanan bimbingan kelompok)	Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik <i>modelling</i>
5	Post test	Memberikan angket skala <i>Self esteem</i> siswa untuk mengetahui tingkat <i>Self esteem</i> setelah diberikan perlakuan yaitu teknik <i>modelling</i>

6	Analisis dan membuat laporan	dalam layanan bimbingan kelompok. Peneliti melakukan analisis data, kemudian menyusun dan menyajikan data hasil penelitian
---	------------------------------	---

Tabel. 3.7 Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Modelling*

No.	Pertemuan	Sesi	Deskriptif Kegiatan
1	Pertama	1	<ul style="list-style-type: none"> a. Pemimpin kelompok membuka layanan bimbingan kelompok dengan salam dan memberikan layanan klasikal untuk membangun hubungan yang baik antara pemimpin kelompok dengan anggota kelompok. b. Pemimpin kelompok menjelaskan maksud dan tujuan dilaksanakannya kegiatan bimbingan kepada semua anggota kelompok. c. Memimpin menanyakan kesiapan anggota untuk mengikuti bimbingan kelompok. d. <i>Ice Breaking</i> e. Pemimpin kelompok menjelaskan pengertian <i>Self esteem</i> f. Memberikan kesempatan bagi anggota kelompok untuk bertanya terkait materi yang disampaikan. g. Pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk menyimpulkan dari kegiatan pertama ini. h. Pemimpin meminta anggota kelompok untuk mengungkapkan kesan pada pertemuan ini. i. Pemimpin bersama anggota kelompok membuat rencana dan kesepakatan untuk pertemuan selanjutnya.
2		2	<ul style="list-style-type: none"> a. Pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk melakukan kegiatan bimbingan kelompok dengan teknik <i>modelling</i>. b. Pemimpin kelompok menjelaskan pengertian, tujuan dan prosedur teknik <i>modelling</i> dalam layanan bimbingan kelompok dan menyepakati kontrak waktu serta memberikan semangat untuk anggota kelompok. c. Memimpin kelompok kembali menanyakan kesiapan anggota kelompok untuk mengikuti layanan bimbingan kelompok. d. Pemimpin kelompok meminta anggota kelompok untuk memperhatikan secara penuh pada model/tingkah laku yang akan dicontoh. Contoh permasalahan: siswa takut dan malu mengungkapkan pendapatnya dikelas. Pemimpin kelompok meminta anggota kelompok untuk mengamati teman sekelasnya yang aktif mengungkapkan pendapat dikelas,

No.	Pertemuan	Sesi	Deskriptif Kegiatan
			mengamati bagaimana temannya bertanya, dan apa yang dilakukan sebelum dan sesudah bertanya.
3	Kedua	1	<ul style="list-style-type: none"> e. Peneliti menjelaskan bahwa sesi kedua dalam kegiatan ini akan segera berakhir, peneliti mengajak siswa untuk mengevaluasi kegiatan, a. Pada sesi bimbingan ini, pemimpin kelompok meminta anggota kelompok untuk mengungkapkan informasi atau hal apa yang didapatkan dari pengamatannya tersebut. b. Pemimpin dan anggota kelompok bersama-sama menggeneralisir perilaku dari model. c. Pemimpin kelompok meminta anggota kelompok untuk mulai melakukan dan mencoba melakukan perilaku seperti model.
4		2	<ul style="list-style-type: none"> a. Masing-masing anggota kelompok mencoba menunjukkan perilaku seperti model, dan mencoba bertanya/mengungkapkan pendapat dikelas. b. Pemimpin kelompok meminta anggota kelompok untuk memberikan tanggapannya mengenai perilaku yang ditunjukkan oleh teman-teman kelompoknya.
5		3	<ul style="list-style-type: none"> a. Pemimpin dan anggota kelompok bersama mengevaluasi tentang perilaku yang telah dilakukan oleh konseli. b. Pemimpin kelompok memberikan reinforcement kepada anggota kelompok yang telah menunjukkan perilaku yang dikehendaki. c. Memberikan motivasi untuk meningkatkan perilaku tersebut.
6	Ketiga	1	<ul style="list-style-type: none"> a. Peneliti menyampaikan kembali prosedur kegiatan teknik <i>modelling</i> dalam layanan bimbingan kelompok dan menyampaikan motivasi agar layanan berjalan dengan baik dan lancar. b. Pemimpin kelompok meminta anggota kelompok untuk dapat mengembangkan perilaku yang dikehendaki tersebut dengan cara mengamati dan memperhatikan konsekuensi/hasil yang diperoleh orang lain/model setelah melakukan perilaku yang dikehendaki. c. Mengevaluasi dan menggenarilisir konsekuensi untuk memunculkan dan mengembangkan perilaku yang dikehendaki.
8		2	<ul style="list-style-type: none"> a. Pemimpin kelompok mengajak siswa melakukan kegiatan layanan klasikal membahas dampak dari <i>Self esteem</i> yang rendah.

No.	Pertemuan	Sesi	Deskriptif Kegiatan
			<ul style="list-style-type: none"> b. Pemimpin kelompok menayangkan video yang berkaitan dengan perilaku seseorang yang memiliki <i>Self esteem</i> yang tinggi. c. Pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk menyimpulkan kegiatan pada pertemuan ini. d. Pemimpin kelompok meminta anggota kelompok untuk mengungkapkan kesan serta hal apa-apa saja yang didapatkan dari sesi pertama sampai sesi terakhir. e. Peneliti menyampaikan ungkapan terima kasih kepada anggota kelompok yang telah berpartisipasi selama kegiatan dari sesi pertama sampai sesi ke delapan.

7. Memberikan Post Test

Pemberian *post test* diberikan setelah treatment yaitu bimbingan kelompok dengan teknik *modelling*. *Post test* bertujuan untuk mengetahui keberhasilan dalam pelaksanaan treatment dan untuk mengetahui adanya peningkatan *self esteem* siswa. Penghitungan skor perubahan setelah dilakukan treatment yaitu dengan membandingkan hasil sebelum dan sesudah pemberian treatment. Instrument yang digunakan pada penelitian ini adalah dengan daftar pernyataan perilaku yang mencerminkan *self esteem* yang sedang. Peneliti membuat pernyataan secara tertulis yang akan disebar kepada siswa. Pada penelitian ini pengambilan data dilakukan dengan skala. Skala tersebut kemudian diberi skor, berdasarkan model skala likert.

3.7 Teknik Analisis Data

3.7.1 Uji Validitas

Menurut Hartono (2010), validitas adalah ukuran yang menunjukkan tingkat kesahihan suatu instrumen. Suatu Instrumen dikatakan valid apabila mampu digunakan sebagai alat ukur yang mampu mengukur dengan tepat sesuai kondisi responden yang sesungguhnya. Hal ini bisa dilakukan dengan korelasi *Product Momen*. Hasil uji validitas yang telah dilakukan penelitian sebelumnya yaitu penelitian Mardhatillah (2020) menunjukkan hasil nilai r hitung 0,389-0,695 sehingga dapat disimpulkan bahwa seluruh pertanyaan valid karena $> r$ tabel 0,367.

3.7.2 Uji Reliabilitas

Reliabilitas mengacu pada instrument yang dianggap dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik. Instrumen dikatakan reliabel jika alat ukur tersebut menunjukkan hasil yang konsisten, sehingga instrumen tersebut dapat digunakan secara aman karena dapat bekerja dengan baik pada waktu dan kondisi yang berbeda. Uji reliabilitas instrumen dalam penelitian ini dengan bantuan program SPSS 21.00 for windows. Hasil uji reliabilitas yang telah dilakukan penelitian sebelumnya yaitu penelitian Mardhatillah (2020) menunjukkan hasil nilai *Cronbach's alpha* 0,866 sehingga dapat disimpulkan bahwa seluruh pertanyaan *reliable* karena $> 0,6$.

3.7.3 Uji Hipotesis Penelitian

Untuk menguji keefektifan bimbingan kelompok dengan teknik *modelling* untuk meningkatkan *Self esteem* siswa, maka teknik analisis data dalam penelitian ini adalah statistik non parametrik dengan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank*. *Wilcoxon Signed Rank* digunakan apabila data tidak berdistribusi normal. Dengan demikian peneliti dapat melihat perbedaan nilai antara *pre test* dan *post test* melalui uji Wilcoxon. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini kurang dari 25 maka cara perhitungan yang digunakan adalah membandingkan jenjang kecil dari *pre test* dan *post test*. Dasar pengambilan keputusan untuk menerima atau menolak H_0 pada uji *wilcoxon signed rank* adalah sebagai berikut:

1. Jika probabilitas (Asymp.sig) $< 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima.
2. Jika probabilitas (asymp.sig) $> 0,05$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak.

V. PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan analisis data yang telah diuraikan pada bab sebelumnya mengenai efektivitas bimbingan kelompok dengan teknik modelling untuk meningkatkan *self esteem* siswa di Sekolah Menengah Atas Negeri 6 Pekanbaru, disimpulkan bahwa:

1. Tingkat *self esteem* siswa sebelum diberikan perlakuan (treatment) bimbingan kelompok dengan teknik modelling berada pada kategori rendah dengan nilai rata-rata 78.8.
2. Tingkat *self esteem* siswa setelah diberikan perlakuan (treatment) bimbingan kelompok dengan teknik modelling berada pada kategori tinggi dengan nilai rata-rata 105.25.
3. Uji Hipotesis bimbingan kelompok dengan teknik modelling untuk meningkatkan *self esteem* siswa dapat dilihat dari Asymp. Sig (2- tailed) sebesar 0.000 jika dibandingkan dengan signifikansi 5% maka $0.000 < 0.05$ sehingga hipotesis alternatif diterima. Hal ini menunjukkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik modeling efektif meningkatkan *self esteem* siswa.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan penelitian yang telah diuraikan, maka dapat dikemukakan saran-saran sebagai berikut:

1. Siswa yang telah diberikan bimbingan kelompok dengan teknik modelling untuk meningkatkan *self esteem* siswa agar dapat merubah dan menghindari kebiasaan dan perilaku yang dapat menjadikan *self esteem* rendah, dan mempertahankan perilaku yang telah diubah.
2. Guru bimbingan konseling hendaknya dapat mencoba dan menerapkan bimbingan kelompok dengan teknik modelling sebagai salah satu teknik yang

ada dalam layanan bimbingan dan konseling yang dapat menjadikan konseli lebih aktif, kreatif, efektif dan menyenangkan dalam proses pemberian bantuan.

3. Pihak sekolah hendaknya tetap dapat mendukung setiap pelaksanaan layanan bimbingan dan kelompok yang dilaksanakan oleh guru bimbingan dan konseling baik dari segi sarana, prasarana dan penyediaan waktu yang cukup agar pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling dapat terlaksana lebih baik lagi.
4. Bagi peneliti lain diharapkan dapat lebih kreatif dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling dan dapat mengembangkan penggunaan teknik-teknik yang lain dalam memberikan layanan bimbingan konseling.

DAFTAR PUSTAKA

- Asytharika. 2016. *Peningkatan harga diri (Self esteem) dengan layanan konseling kelompok pada siswa kelas VIII SMP Negeri Bandar Lampung. Tahun Pelajaran 2015/2016*. (Skripsi). Bandar Lampung. Universitas Lampung.
- Branden, Nathaniel. 1992. *The Power of Self esteem*. Florida, USA: Health Communications, Inc. Deerfield Beach.
- Burn, R. B. 1993. *The Self Concept Theory, Measurement, Development, and Behavior*. London and New York: Longman Group.
- Cash, T. 2000. *The Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire: MBSRQ User's Manual* (3rd edition). Virginia, Old Dominion: University Notfolk.
- Clemes, Harris, dkk. 2012. *Bagaimana Meningkatkan Harga Diri Remaja*. Jakarata: Binarupa Aksara Publisher
- Corey, Gerald. 2007. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Fajrin, Riani. 2013. *Efektifitas bimbingan kelompok teknik modeling untuk meningkatkan Self esteem peserta didik*. (Skripsi). Program Studi Bimbingan dan Konseling UPI, Bandung.
- Guindon, M. H. 2010. *Self-Esteem Across Lifespan*. New York: Routledge Taylor & Francis Group.
- Gunarsa.Singgih D. 2007. *Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Jannah, R. 2006. *Program Bimbingan dan Konseling untuk Meningkatkan Self esteem pada Siswa Underachiever Kelas VIII SMP Negeri 1 Cimahi Tahun Ajaran 2010/2011*. (Skripsi). Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia Bandung: tidak diterbitkan.
- Khafidhoh, I., & Purwanto, E. 2015. Pengembangan Model Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Modeling Untuk Meningkatkan Self-Regulated Learning Pada Siswa Smp N 13 Semarang. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 4: 8-15.

- Khasanah, A. U., Sutoyo, A., & Nusantoro, E. 2013. Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Underachiever melalui Layanan Bimbingan Kelompok. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 2: 24-33.
- Komalasari, Gantina. Dkk. 2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT Indeks
- Martin, Garry & Pear Joseph. 2002. *Behavior modification, what it is and how to do it*. New Jersey: Prentice Hall.
- Mruk, C. J. 2006. *Self-esteem Research, Theory, and Practice: Toward a Positive Psychology of Self-Esteem* (3rd ed.). New York: Springer.
- Nurjanah, Neneng. 2010. *Efektivitas Konseling Analisis Transaksional untuk Meningkatkan Self esteem Siswa (Studi Kasus Terhadap Siswa SMAN 1 Cikalongwetan Kabupaten Bandung Barat)*. Tesis. Program Studi Bimbingan dan Konseling Sekolah Pascasarjana Universitas Pendidikan Indonesia Bandung: tidak diterbitkan.
- Papalia, D., Old, S., & Feldman, D. 2001. *Human Development* (8th Ed). North America: McGraw-Hill
- Purnamasari, Lilis Ratna. 2012. *Teknik – Teknik Konseling*. Semarang: Buku Ajar BK UNNES.
- RESKIANA, I. 2018. *Efektivitas Rational Emotive Behavior Therapy Dalam Layanan Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Self Esteem Siswa Di Sekolah Menengah Pertama Telekomunikasi Pekanbaru* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau).
- Roshita, Ita. 2014. Meningkatkan kedisiplinan siswa melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik modeling. *Jurnal Penelitian Tindakan Kelas*, 16: 47-51
- Santrock, J.W. 2012. *Remaja* (Edisi ke-11 Jilid Satu). Jakarta: Erlangga.
- Schwartz, M., & Brownell, K. 2004. *Obesity and Body Image*. Elsevier 1: 43-56
- Subardi, S. 2013. Upaya meningkatkan konsep diri siswa dalam belajar melalui teknik modeling dalam bimbingan kelompok. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 1: 4-12.
- Sudrajat, Akhmad. 2009. *Pengertian Harga Diri*. [Online]. Tersedia: <http://akhmadsudrajat.wordpress.com/2009/05/16/harga-diri/html>.
- Twenge, J.M., & Campbell, W.K. 2002. *Self-Esteem and Socioeconomic status: A Meta-Analytic Review*. *Personality and Social Psychology Review*, 6: 59–71.
- Willis, Sofyan. 2004. *Konseling Individual: Teori dan Praktek*. Bandung: Alfabet.