

LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DAN PENGARUHNYA TERHADAP *SELF-ESTEEM* SISWA

Meiske Puluhulawa, Moh. Rizki Djibran, Mohamad Rizal Pautina

Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Gorontalo

Email: meiske310183@gmail.com, rmu_djibran@yahoo.com, isal.pautina@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan artikel ini yaitu mengkaji pengaruh layanan bimbingan kelompok terhadap *self-esteem* siswa. *Self-esteem* merupakan penilaian yang dilakukan oleh siswa kepada dirinya dan orang lain secara positif maupun negatif. Siswa perlu mengembangkan *self-esteem*nya agar mereka dapat mengembangkan nilai-nilai positif yang ada dalam diri sendiri seperti: percaya diri, kemandirian, bertanggung jawab, keberanian dan mencintai diri. Layanan bimbingan kelompok merupakan suatu kegiatan kelompok yang dilakukan antara pemimpin kelompok (konselor) dengan anggota kelompok (konseli/peserta didik) yang memanfaatkan dinamika kelompok. Layanan bimbingan kelompok dapat memberikan pengaruh terhadap *self-esteem* siswa, karena dalam pelaksanaannya siswa sebagai anggota kelompok mempunyai kesempatan untuk melatih diri dalam mengemukakan pendapat, saling menghargai dan menciptakan dinamika kelompok yang dapat dijadikan sebagai tempat untuk mengembangkan *self-esteem*nya.

Kata kunci: *self-esteem*; layanan bimbingan kelompok; siswa

Self-esteem merupakan salah satu karakter yang sangat dibutuhkan oleh siswa. Karena dengan memiliki *self-esteem* yang baik, siswa akan lebih percaya diri dan mampu untuk mengaktualisasikan dirinya. Hal ini senada dengan apa yang dikatakan oleh Maslow (Baihaqi, 2008) *self-esteem* merupakan suatu kebutuhan yang harus dipenuhi oleh individu. Individu yang telah memenuhi kebutuhan *self-esteem* akan lebih mudah untuk memenuhi kebutuhan aktualisasi diri.

Dewasa ini, gejala *self-esteem* rendah sudah tampak dalam perilaku keseharian siswa. Sikap suka menyalahkan diri sendiri dan orang lain, tidak mau menerima kekurangan diri sendiri, kurang menghargai orang lain, kurang percaya diri, serta terjerumus dalam perilaku merusak diri sendiri seperti merokok, minum minuman keras, tawuran, penyalahgunaan narkoba dan obat-obatan serta seks bebas. Sebagaimana yang diungkapkan oleh Rosenberg (Srisayekti, Setiady dan Sanitioso, 2015) Mereka

yang memiliki *self-esteem* rendah diduga memiliki kecenderungan menjadi rentan terhadap depresi, penggunaan narkoba, dan dekat dengan kekerasan.

Selain itu, hasil penelitian Hidayati (2016) menyatakan bahwa *self-esteem* memiliki hubungan yang signifikan dengan kenakalan remaja. Semakin tinggi *self-esteem* remaja maka semakin rendah kenakalan yang dilakukan remaja, sebaliknya semakin rendah *self-esteem* maka semakin tinggi kenakalan yang dilakukan remaja.

Dengan mencermati kondisi tersebut maka, penyelenggaraan layanan bimbingan dan konseling dipandang sebagai suatu upaya yang tepat dilakukan untuk mengatasi permasalahan tersebut sebab layanan bimbingan konseling memiliki fungsi dan peran untuk membantu siswa dalam pengembangan kehidupan pribadi, sosial, kegiatan belajar, serta perencanaan dan pengembangan karir. Layanan bimbingan kelompok merupakan salah satu layanan bimbingan konseling yang dianggap tepat untuk membantu siswa mengembangkan *self-esteem*nya. Melalui layanan bimbingan kelompok siswa akan mendapatkan pembinaan dan informasi yang positif untuk mengembangkan *self-esteem*nya. Pembahasan berikut ini menguraikan tentang pengaruh layanan bimbingan kelompok terhadap *self-esteem* siswa.

PEMBAHASAN

Pengertian Layanan Bimbingan Kelompok

Layanan bimbingan kelompok merupakan layanan bimbingan yang diberikan dalam suasana kelompok. Menurut Nurihsan (2006) “bimbingan kelompok merupakan bantuan terhadap individu yang dilaksanakan dalam situasi kelompok”. Sedangkan menurut Yusuf (2006) bimbingan kelompok yaitu pemberian bantuan kepada siswa melalui situasi kelompok. Masalah yang dibahas dalam bimbingan kelompok adalah masalah yang dialami bersama dan tidak rahasia, baik menyangkut masalah pribadi, sosial, belajar, maupun karir.

Gazda (Prayitno dan Amti, 2004) mengemukakan bahwa “bimbingan kelompok di sekolah merupakan kegiatan informasi kepada sekelompok siswa untuk membantu mereka menyusun rencana dan keputusan yang tepat”. Sedangkan menurut Mu’awanah dan Hidayah (2009) “bimbingan kelompok merupakan sebuah kegiatan bimbingan yang

dikelola secara klasikal dengan memanfaatkan satuan/grup yang dibentuk untuk keperluan administrasi dan peningkatan interaksi siswa dari berbagai tingkatan kelas”.

Jadi dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok adalah suatu kegiatan kelompok yang dilakukan antara pemimpin kelompok (konselor) dengan anggota kelompok (konseli/peserta didik) yang memanfaatkan dinamika kelompok yaitu adanya interaksi saling mengeluarkan pendapat, memberikan tanggapan, saran, dan sebagainya, dimana pemimpin kelompok menyediakan informasi-informasi yang bermanfaat agar dapat membantu individu sebagai anggota kelompok mencapai perkembangan dalam hal pribadi, sosial, belajar, dan karir.

Tahap Pelaksanaan Bimbingan Kelompok

Suatu proses layanan sangat ditentukan pada tahap-tahapan yang harus dilalui sehingga akan terarah, runtut, dan tepat pada sasaran. Menurut Prayitno (1995) bahwa “Tahap-tahap bimbingan kelompok ada empat tahap, yaitu : tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan dan tahap pengakhiran”.

Tahap Pembentukan

Tahap ini merupakan tahap pengenalan, tahap pelibatan diri atau tahap memasukkan diri ke dalam kehidupan suatu kelompok. Pada tahap ini pada umumnya para anggota saling memperkenalkan diri dan juga mengungkapkan tujuan ataupun harapan-harapan yang ingin dicapai baik oleh masing-masing, sebagian, maupun seluruh anggota. Memberikan penjelasan tentang bimbingan kelompok sehingga masing-masing anggota akan tahu apa arti dari bimbingan kelompok dan mengapa bimbingan kelompok harus dilaksanakan serta menjelaskan aturan main yang akan diterapkan dalam bimbingan kelompok ini. Jika ada masalah dalam proses pelaksanaannya, mereka akan mengerti bagaimana cara menyelesaikannya. Asas kerahasiaan juga disampaikan kepada seluruh anggota agar orang lain tidak mengetahui permasalahan yang terjadi pada mereka.

Tahap Peralihan

Tahap kedua merupakan “jembatan” antara tahap pertama dan ketiga. Ada kalanya jembatan ditempuh dengan amat mudah dan lancar, artinya para anggota kelompok dapat segera memasuki kegiatan tahap ketiga dengan penuh kemauan dan kesukarelaan. Ada kalanya juga jembatan itu ditempuh dengan susah payah, artinya para anggota kelompok enggan memasuki tahap kegiatan kelompok yang sebenarnya, yaitu tahap ketiga. Dalam keadaan seperti ini pemimpin kelompok, dengan gaya kepemimpinannya yang khas, membawa para anggota meniti jembatan itu dengan selamat.

Tahap Kegiatan

Tahap ini merupakan inti dari kegiatan kelompok, maka aspek-aspek yang menjadi isi dan pengiringnya cukup banyak, dan masing-masing aspek tersebut perlu mendapat perhatian yang seksama dari pemimpin kelompok. Ada beberapa yang harus dilakukan oleh pemimpin dalam tahap ini, yaitu sebagai pengatur proses kegiatan yang sabar dan terbuka, aktif akan tetapi tidak banyak bicara, dan memberikan dorongan dan penguatan serta penuh empati. Kegiatan ini dilakukan dengan tujuan agar dapat terungkapnya masalah atau topik yang dirasakan, dipikirkan dan dialami oleh anggota kelompok. Selain itu dapat terbahasnya masalah yang dikemukakan secara mendalam dan tuntas serta ikut sertanya seluruh anggota secara aktif dan dinamis dalam pembahasan baik yang menyangkut unsur tingkah laku, pemikiran ataupun perasaan.

Tahap Pengakhiran

Pada tahap pengakhiran bimbingan kelompok, pokok perhatian utama bukanlah pada berapa kali kelompok itu harus bertemu, tetapi pada hasil yang telah dicapai oleh kelompok itu. Kegiatan kelompok sebelumnya dan hasil-hasil yang dicapai seyogyanya mendorong kelompok itu harus melakukan kegiatan sehingga tujuan bersama tercapai secara penuh. Dalam hal ini ada kelompok yang menetapkan sendiri kapan kelompok itu akan berhenti melakukan kegiatan, dan kemudian bertemu kembali untuk melakukan kegiatan. Setelah kegiatan kelompok memasuki pada tahap pengakhiran, kegiatan kelompok hendaknya dipusatkan pada pembahasan dan penjelajahan tentang apakah

para anggota kelompok mampu menerapkan hal-hal yang mereka pelajari dalam suasana kelompok, pada kehidupan nyata mereka sehari-hari.

Pengertian Self-esteem

Self-esteem merupakan keseluruhan cara yang digunakan untuk mengevaluasi diri, dimana *self-esteem* merupakan perbandingan antara *ideal-self* dengan *real-self* (Santrock, 2012). Purwanto (2010) mengemukakan bahwa *self-esteem* ialah perasaan yang dialami individu ketika menilai tinggi rendahnya diri sendiri terhadap orang lain di dalam pergaulan sehari-hari. Selanjutnya Deaux, Dane, dan Wrightsman (Sarwono dan Meinarno, 2009) menyatakan bahwa *self esteem* adalah penilaian atau evaluasi secara positif atau negatif terhadap diri.

Senada dengan hal tersebut, Harper (Dariuzky, 2004) menyatakan bahwa *Self-esteem* adalah penilaian diri yang dipengaruhi oleh sikap, interaksi, penghargaan dan penerimaan orang lain terhadap individu. Berdasarkan beberapa pendapat para ahli maka dapat disimpulkan bahwa *self-esteem* adalah penilaian yang dilakukan oleh siswa kepada dirinya dan orang lain secara positif maupun negatif.

Perlunya Siswa Memiliki Self-esteem

Self-esteem merupakan faktor terpenting yang mempengaruhi keberhasilan seseorang. Dengan adanya *self-esteem*, seseorang dapat memahami dan menerima kekurangan dan kelebihan dirinya, yang kemudian dapat memaksimalkan kelebihannya untuk mencapai keberhasilan. *Self-esteem* juga dapat mengoptimalkan kepribadian dan usaha seseorang. Hal yang paling penting ialah *self-esteem* menggerakkan kemampuan untuk mencapai tujuan hidup dan merespon secara positif terhadap rintangan yang akan dialami. Apabila seseorang memiliki *self-esteem* positif, secara tidak langsung akan membuat seseorang dengan mudah menjalin hubungan interpersonal yang baik.

Kesimpulannya, individu dengan *self-esteem* tinggi adalah mereka yang cenderung ke arah kesuksesan. Mereka juga bersedia menghadapi kemungkinan masalah yang muncul secara positif dan senantiasa berkeyakinan serta mudah mendapatkan kepercayaan orang lain. Ciri umum individu yang mempunyai *self-esteem* tinggi adalah: (1) layak untuk hidup, (2) yakin dengan diri sendiri, (3) menghormati diri,

(4) senantiasa berusaha memajukan diri, (4) merasa harmoni dan damai dalam diri sendiri, (5) memiliki hubungan interpersonal yang baik, (6) bertanggungjawab, (7) sabar menghadapi kekecewaan, (8) ramah, (9) tegas, (10) berani menerima resiko, (11) penyayang dan mudah disayangi, (12) memiliki tingkah laku yang terarah. (Yahaya, Boon, Ramli, Latif, Yahya, dan Abdul, 2004).

Oleh karena itu, *self-esteem* sangat penting untuk dimiliki oleh setiap individu utamanya para siswa. Siswa yang memiliki *self-esteem* yang baik akan memiliki kontrol emosi yang lebih baik karena mereka merasakan penerimaan yang cukup atas dirinya. Seperti yang diungkapkan oleh Coopersmith (Burns, 1993) bahwa murid-murid dengan perasaan *self-esteem* tinggi memperlihatkan diri mereka aktif dan berhasil baik dalam kehidupan bermasyarakat maupun dalam bidang akademis. Mereka senang untuk mengekspresikan pendapat-pendapat di dalam diskusi dan tidak puas jika hanya mendengarkan saja. Mereka tidak mengalami kecemasan ataupun masalah-masalah psikosomatik yang membuat mereka mengalami kesulitan. Selain itu, mereka lebih percaya diri dan menganggap diri mereka berarti, penting dan patut dihargai, mampu mempengaruhi orang lain dengan ide-ide yang kreatif, lebih optimis, suka akan tugas-tugas baru dan menantang, dan mengharapkan keberhasilan. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Wibowo (2016) yaitu tentang pengaruh *self-esteem* siswa terhadap prestasi akademik. Siswa yang memiliki *self-esteem* yang tinggi cenderung memiliki prestasi akademik yang tinggi pula.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa *self-esteem* perlu untuk dimiliki oleh setiap siswa. Karena Siswa dengan *self-esteem* yang baik akan bisa menempatkan dirinya dengan mudah dalam berbagai situasi karena merasa aman secara emosi. Siswa dapat mengeluarkan pendapat dengan sangat mudah namun tetap respek pada orang lain dan bebas dari rasa takut terhadap pandangan orang lain sehingga siswa akan termotivasi untuk meningkatkan prestasi belajarnya.

Layanan Bimbingan Kelompok dan Pengaruhnya Terhadap *Self-esteem* Siswa

Self-esteem adalah sesuatu yang tidak ternilai. Dengan adanya *self-esteem* seseorang akan menerima dirinya apa adanya, percaya diri, puas dengan karakter dan kemampuan diri sehingga individu dapat mengembangkan sikap dan perilakunya dalam

berinteraksi dengan orang lain maupun dengan lingkungannya. Hal ini senada dengan pendapat Campbell (2002), yaitu *self-esteem* merupakan perasaan individu terhadap dirinya sendiri, termasuk rasa hormat dan percaya diri. Untuk memiliki penghargaan pada diri sendiri yang tinggi, seseorang harus merasa percaya diri, dapat dicintai, berkompeten dalam lingkungannya, dan mampu berperan serta dalam berbagai kegiatan yang berarti bagi orang lain.

Menurut Suryabrata (2010) Perasaan *self-esteem* pada setiap individu dibedakan menjadi dua macam, yaitu *self-esteem* positif (perasaan puas, senang, gembira, dan bangga ketika mendapatkan penghargaan dari orang lain) dan *self-esteem* negatif (Perasaan kecewa, tak senang, tak berdaya, dan rendah diri). Setiap individu pernah mengalami perasaan rendah diri. Rendah diri merupakan salah satu gejala *self-esteem* negatif dan dapat mengakibatkan rendahnya *self-esteem* seseorang. Untuk itu, individu harus mengembangkan perasaan *self-esteem* positif karena dengan *self-esteem* positif individu akan merasa senang, bahagia dan percaya diri sehingga dapat meningkatkan *self-esteem*nya dan terhindar dari perasaan rendah diri.

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

Bimbingan kelompok merupakan suatu kegiatan yang mengandung unsur psikopedagogis yang memanfaatkan dinamika kelompok, dengan jumlah anggota kelompok yang dibatasi 10 – 15 orang, sehingga memungkinkan pemimpin kelompok dapat melakukan pendekatan personal, serta dilakukan secara berkesinambungan yang berisi pemberian informasi tentang cara mengembangkan *self-esteem* siswa secara lebih mendalam. Hal ini senada dengan pendapat Romlah (Natawidjaja, 2009) yang menyatakan bahwa kegiatan bimbingan kelompok berupa penyampaian yang tepat mengenai masalah pendidikan, pekerjaan, pemahaman pribadi, penyesuaian diri, dan masalah hubungan antar pribadi. Informasi tersebut diberikan terutama dengan tujuan untuk memperbaiki dan mengembangkan pemahaman diri individu dan pemahaman terhadap orang lain.

Kegiatan bimbingan kelompok juga dapat membuat anggotanya lebih menghargai pendapat orang lain, dan lebih berani mengemukakan pendapatnya secara bertanggungjawab. Apa yang disampaikan dalam bimbingan kelompok diharapkan lebih mengena mengingat bentuk komunikasi yang dijalani bersifat multi arah. Bimbingan kelompok dalam hal ini bertujuan untuk membahas topik-topik mengenai cara mengembangkan *self-esteem* siswa. Melalui dinamika kelompok yang intensif, pembahasan topik-topik itu mendorong pengembangan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan, sikap yang menunjang diwujudkannya tingkah laku yang lebih efektif. Selain itu, bimbingan kelompok juga bertujuan untuk membantu individu menemukan dirinya sendiri, mengarahkan diri, dan dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya.

Layanan bimbingan kelompok dipandang tepat untuk memberikan kontribusi pada siswa dalam memecahkan masalah yang dihadapinya terutama masalah yang berkaitan dengan *self-esteem*, karena dalam pelaksanaan bimbingan kelompok, siswa sebagai anggota kelompok akan membahas secara bersama-sama topik-topik masalah mengenai cara mengembangkan *self-esteem* dan menciptakan dinamika kelompok. Setiap anggota kelompok akan mempunyai kesempatan yang sama untuk melatih diri dalam mengemukakan pendapatnya, menghargai pendapat orang lain, membahas masalah yang dialaminya secara tuntas, saling bertukar informasi, dan dapat memecahkan masalah secara bersama-sama sehingga dapat mengembangkan *self-esteem*nya.

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

PENUTUP

Layanan bimbingan kelompok adalah suatu kegiatan kelompok yang dilakukan antara pemimpin kelompok (konselor) dengan anggota kelompok (konseli/peserta didik) yang memanfaatkan dinamika kelompok. Tahapan pelaksanaan bimbingan kelompok

terdiri atas 4 tahap yaitu tahap pembukaan, tahap peralihan, tahap kegiatan, dan tahap pengakhiran.

Self-esteem adalah penilaian yang dilakukan oleh siswa kepada dirinya dan orang lain secara positif maupun negatif. *Self-esteem* perlu untuk dimiliki oleh setiap siswa. Karena Siswa dengan *self-esteem* yang baik akan bisa menempatkan dirinya dengan mudah dalam berbagai situasi karena merasa aman secara emosi. Siswa dapat mengeluarkan pendapat dengan sangat mudah namun tetap respek pada orang lain dan bebas dari rasa takut terhadap pandangan orang lain sehingga siswa akan termotivasi untuk meningkatkan prestasi belajarnya.

Layanan bimbingan kelompok dipandang tepat untuk memberikan kontribusi pada siswa dalam memecahkan masalah yang dihadapinya terutama masalah yang berkaitan dengan *self-esteem*, karena dalam pelaksanaan bimbingan kelompok, siswa sebagai anggota kelompok akan membahas secara bersama-sama topik-topik masalah mengenai cara mengembangkan *self-esteem* dan menciptakan dinamika kelompok. Setiap anggota kelompok akan mempunyai kesempatan yang sama untuk melatih diri dalam mengemukakan pendapatnya, menghargai pendapat orang lain, membahas masalah yang dialaminya secara tuntas, saling bertukar informasi, dan dapat memecahkan masalah secara bersama-sama sehingga dapat mengembangkan *self-esteem*nya.

DAFTAR RUJUKAN

- Baihaqi, M. (2008). *Psikologi Pertumbuhan*. Bandung: Rosdakarya.
- Burns. (1993). *Konsep Diri Teori, Pengukuran, Perkembangan dan Perilaku*. Alih Bahasa: Eddy. Jakarta: Penerbit Arcan.
- Campbell. (2002). *Multiple Intelegences Metode Terbaru Melesatkan Kecerdasan*. Depok: Inisiasi Press.
- Dariuszky, D. (2004). *Membangun Harga Diri*. Bandung : CV. Pionir Jaya.
- Hidayati, N. W. (2016). Hubungan Harga Diri dan Konformitas Teman Sebaya Dengan Kenakalan Remaja. *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia*. Vol. 1, No. 2. Hlm. 31 – 36.
- Michener, H. A., DeLamater, J.D., & Myers, D. J. (2004). *Social Psychology* (5th ed.). Belmont, CA: Wadsworth.

- Mu'awanah, E. dan Hidayah, R. (2009). *Bimbingan Konseling Islami Di Sekolah Dasar*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Prayitno dan Amti. (2004). *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Prayitno. (1995). *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok Dasar Dan Profil*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Purwanto, N. (2010). *Psikologi Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Natawidjaja, R. (2009). *Konseling Kelompok Konsep Dasar & Pendekatan*. Bandung: Rizqi Press.
- Nurihsan, A. J. (2006). *Bimbingan dan konseling Dalam Berbagai Latar Kehidupan*. Bandung: Refika Aditama.
- Santrock, J. W. (2012). *Life-span Development*. 13 th Edition. University of Texas, Dallas : Mc Graw-Hill.
- Sarwono & Meinarno. (2009). *Psikologi Sosial*. Jakarta: Salemba Humantika.
- Srisayekti, W., Setiady, D. A. dan Sanitioso, R. B. (2015). Harga-diri (*Self-esteem*) Terancam dan Perilaku Menghindar. *Jurnal Psikologi*. Vol. 42, No. 2. Hlm. 141 – 156.
- Wibowo, S. B. (2016). Benarkah *Self-esteem* Mempengaruhi Prestasi Akademik?. *Jurnal Humanitas*. Vol. 13, No. 1. Hlm. 72-83.
- Yunus, S. (2006). *Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah (SLTP dan SLTA)*. Bandung: Pustaka Bani Quraisy.
- Yahaya, A, Boon, Y, Ramli, J, Latif, J. S, Yahya, F dan Abdul, A. H. (2004). *Psikologi Sosial*. Malaysia: Universiti Teknologi Malaysia Skudai Johor Darul Ta'zim.