

**UPAYA MENINGKATKAN *SELF ESTEEM* MELALUI KONSELING
KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN BEHAVIOR PADA SISWA
KELAS VIII C SMP NEGERI 1 GUNUNG SUGIH
LAMPUNG TENGAH TAHUN AJARAN
2022/2023**

Sarah Zuliani¹, Siti Suratini Zain², Noviana Diswantika³

¹²³STKIP PGRI Bandar Lampung

Arazuliani05@gmail.com¹, sitisuratinizain@stkippgribl.ac.id², novianadiswantika@gmail.com³

Abstrak: Tujuan penelitian ini untuk mendeskripsikan pelaksanaan konseling kelompok dengan pendekatan behavior dalam meningkatkan *Self Esteem* pada siswa kelas VIII C SMP Negeri 1 Gunung Sugih Lampung Tengah dan Untuk menganalisis peningkatan *Self Esteem* melalui konseling kelompok dengan pendekatan behavior pada siswa kelas VIII C SMP Negeri 1 Gunung Sugih Lampung Tengah. Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan bimbingan dan konseling (PTBK). Konsep pokok dalam penelitian ini terdiri dari empat komponen pokok juga menunjukkan langkah, yaitu perencanaan (*planning*), tindakan (*acting*), mengamatan (*observing*), dan (*reflecting*). Adapun teknik pengumpulan datanya menggunakan observasi sebagai teknik pokok. Adapun teknik pelengkap dalam pengumpulan datanya menggunakan metode dokumentasi. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh kesimpulan bahwa Konseling kelompok dengan pendekatan behavior dapat meningkatkan self esteem siswa kelas VIII C SMP Negeri 1 Gunung Sugih Lampung Tengah. Self esteem siswa pada siswa kelas VIII C sebelum diberikan berada di kategori rendah ada 12 siswa dan sedang 18 siswa. Pada siklus I, jumlah siswa yang tingkat self esteem tergolong tinggi sebanyak 4 siswa atau 12,5% , siswa yang masuk dalam self esteem sedang sebanyak 21 atau 65,62 % siswa yang masih dalam kategori rendah sebanyak 7 atau 21,87 % siswa. Pada siklus II , jumlah siswa yang tingkat self esteem tergolong tinggi naik sebanyak 14 siswa atau 43,75% , siswa yang masuk dalam self esteem sedang sebanyak 16 atau 50 % siswa yang masih dalam kategori rendah sebanyak 2 atau 6,25 % siswa.

Kata kunci: Konseling kelompok dengan pendekatan behavior, *Self esteem*

Abstract: *The purpose of this study is to describe the implementation of group counseling with a behavior approach in increasing self-esteem in class VIII C students of SMP Negeri 1 Gunung Sugih, Central Lampung and to analyze increasing self-esteem through group counseling with a behavior approach to class VIII C students of SMP Negeri 1 Gunung Sugih Lampung. Middle. This study uses the guidance and counseling action research method (PTBK). The main concept in this study consists of four main components that also show steps, namely planning, acting, observing, and reflecting. The data collection technique uses observation as the main technique. As for complementary techniques in data collection using the documentation method. Based on the results of data analysis, it was concluded that group counseling with a behavior approach can increase the self-esteem of class VIII C students of SMP Negeri 1 Gunung Sugih, Central Lampung. Student self-esteem in class VIII C before being given was in the low category there were 12 students and 18 students were moderate. In cycle I, the number of students whose level of self-esteem was high was 4 students or 12.5%, students who were included in moderate self-esteem were 21 or 65.62% of students who were still in the low category as many as 7 or 21.87% of students. In cycle II, the number of students whose level of self-esteem was classified as high increased by 14 students or 43.75%, students who were included in moderate self-esteem were 16 or 50% of students who were still in the low category by 2 or 6.25% of students.*

Keywords: *Group counseling with a behavior approach, Self esteem*

PENDAHULUAN

Self Esteem merupakan unsur pendukung yang ada dalam diri seseorang yang seharusnya dapat berkembang secara optimal. Dukungan dari lingkungan yang baik akan berdampak pada perkembangan *Self Esteem* yang baik, begitu juga sebaliknya apabila dukungan yang diberikan oleh lingkungan tidak optimal akan berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan *Self Esteem* yang rendah. Kita baca pendapat secara umum dan khusus mengenai, *Self Esteem* dalam psikologi diterjemahkan sebagai harga diri. *Self Esteem* didefinisikan sebagai evaluasi yang dibuat oleh individu dalam memandang dirinya dan mengekspresikan sikap menerima atau menolak, juga mengindikasikan besarnya kepercayaan individu terhadap kemampuannya, keberatiannya, kesuksesan dan keberhgaan.

Self esteem sangatlah diperlukan bagi setiap individu dalam kehidupan. *Self esteem* merupakan salah satu aspek yang menentukan keberhasilan seseorang dalam berinteraksi dengan lingkungan sosialnya. Bagaimana individu berinteraksi dengan lingkungannya dan bagaimana individu melakukan penyesuaian sosial akan dipengaruhi oleh bagaimana individu tersebut menilai keberhargaan dirinya. Individu yang menilai tinggi keberhargaan dirinya merasa puas atas kemampuan diri dan merasa menerima penghargaan positif dari lingkungan. Hal ini akan menumbuhkan perasaan aman dalam diri individu sehingga ia mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya. *Self esteem* seorang individu juga akan mempengaruhi bagaimana individu menampilkan potensi yang dimilikinya, sehingga *self esteem* pun memiliki peran besar dalam pencapaian prestasi.

Menurut Kompasiana (2022) Fenomena remaja di Indonesia saat ini terjadi adalah masih beberapa remaja yang minder (*self esteem* rendah) karena ingin memiliki bentuk tubuh yang ideal, akan tetapi kenyataannya ia memiliki tubuh yang terlalu kurus atau terlalu gemuk Kondisi tubuh tersebut diperparah dengan komentar orang terdekat, terutama teman

sebayanya. Bahkan disertai dengan nada atau kalimat ejekan. Ini akan semakin menurunkan *self-esteem* pada remaja. *Self esteem* adalah keyakinan dasar (*core belief*) secara umum terhadap dirinya. Ketika penilaian individu terhadap dirinya negatif, maka akan muncul kondisi *self esteem* yang rendah.

Hal ini sejalan dengan fenomena yang ditemukan oleh peneliti di SMP Negeri 1 Gunung Sugih Lampung Tengah yaitu tentang *self esteem* rendah siswa misalnya, dari antara semua aspek dirinya, remaja seringkali menentukan “keberhargaan diri”nya dengan menilai penampilan fisik, terutama untuk wanita (Harter, 1990, dalam APA, 2002). Jadi, jika ia menilai penampilannya jelek, ia akan cenderung menilai negatif seluruh aspek dirinya. Padahal bisa saja sebenarnya ia memiliki keterampilan bermain musik atau matematika yang baik. Ada beberapa kondisi diri idealnya remaja tidak seperti kenyataannya. Hasil penelitian Novariandhini dan Latifah (2019) menunjukkan bahwa masih terdapat remaja yang memiliki *self-esteem* rendah sebanyak 65 persen dari 100 remaja pada sepuluh sekolah menengah di Indonesia. Perilaku *self-esteem* rendah ditunjukkan oleh remaja yang merasa tidak berguna, tidak diperhatikan oleh orang lain, tidak memiliki sesuatu yang dapat dibanggakan, tidak diperhatikan oleh orang-orang di sekelilingnya, dan merasa tanggung jawab tidak pernah diberikan kepada dirinya. Hal itu sejalan dengan penelitian Ma’rifah dan Budiani (2020) menunjukkan jumlah remaja yang memiliki *self-esteem* di bawah rata-rata atau rendah yang cukup banyak, yaitu 53,4 persen dari 58 orang.

Untuk mengatasi masalah di atas, perlu dilakukan karena jika keadaan tersebut tidak segera teratasi dikhawatirkan siswa dengan *self esteem* rendah akibat pengabaian orang tua akan mengalami kekecewaan, tidak termotivasi untuk belajar, putus asa sampai kegagalan studi. Oleh karena itu diperlukan konseling yang dapat membantu siswa yang mengalami pengabaian orang tua untuk meningkatkan *self esteem* mereka

sehingga mereka mampu berkembang dalam persaingan kelas.

Beberapa upaya dalam bimbingan konseling telah diberikan seperti konseling individu dan pemberian layanan informasi dengan pemanfaatan media audiovisual, konseling kelompok namun salah satu bentuk kegiatan penerapan konseling yang dilaksanakan dalam rangka meningkatkan *self esteem* rendah pada siswa yang mengalami pengabaian orang tua yang dianggap paling tepat ialah dengan pelaksanaan konseling kelompok melalui pendekatan behavior, tujuan dalam konseling kelompok melalui pendekatan behavior adalah menciptakan kondisi-kondisi baru bagi proses belajar. Pendekatan behavioral pada hakikatnya terdiri atas proses penghapusan hasil belajar yang tidak adaptif dan pemberian pengalaman-pengalaman belajar yang didalamnya respon-respon yang layak yang belum dipelajari. Pendekatan behavioral memfokuskan diri pada proses interpersonal dan strategi penyelesaian masalah yang berkaitan dengan pemikiran, perasaan, dan perilaku yang disadari.

Melalui konseling kelompok dengan pendekatan behavior ini anak yang memiliki *self esteem* rendah diberikan pemahaman baru untuk tidak terlalu bergantung dengan dukungan dari luar dirinya. Akan tetapi dengan dukungan pribadi atas motivasi diri sendiri ia tetap dapat membuat rencana, melaksanakannya dan bertanggung jawab atas apa yang telah direncanakan untuk memenuhi kebutuhan khususnya kebutuhan untuk dicintai dan mencintai, serta mencapai tujuan hidup yang diinginkan. Siswa diharapkan dapat mengubah pola pikir dan tingkah laku yang lebih baik serta tetap memiliki semangat hidup dan rencana-rencana untuk melanjutkan hidup seperti individu lainnya.

Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Upaya Meningkatkan *Self Esteem* Melalui Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Behavior Pada Siswa kelas VIII C SMP

Negeri 1 Gunung sugih Lampung Tengah tahun pelajaran 2022/2023.

Self Esteem

Self esteem (harga diri) adalah komponen evaluatif dari konsep diri, yang terdiri dari evaluasi positif dan negatif tentang diri sendiri yang dimiliki seseorang (Worchel, dkk, 2000 dalam Nur Aziz, 2006: 20). Self esteem adalah evaluasi global dari diri seseorang yang merupakan aspek dari konsep diri (Bee dan Denise, 2007: 287) Self esteem mengacu pada anggapan evaluatif seseorang pada dirinya atau penilaian diri sebagai berharga atau bermartabat, dan diasosiasikan dengan konsep diri seseorang (Mapiarre A.T, 2006: 295). Hal ini berarti tinggi rendahnya self esteem seseorang tergantung pada dirinya sendiri, bagaimana dia memandang kehidupannya. Dalam kehidupan sehari-hari, self esteem secara umum dapat diartikan sebagai menghargai diri atau harga diri. Self esteem seseorang merupakan cermin bagaimana orang lain memandang dirinya atau nilai apa yang diberikan orang lain pada dirinya sebagai manusia.

Menurut Severe (2002) harga diri adalah sikap atau pendapat seseorang tentang diri sendiri. Orang yang punya harga diri yang sehat menghargai dirinya sendiri. Mereka dapat mengendalikan tingkah laku mereka sendiri. Sedangkan orang yang memiliki harga diri yang buruk mempunyai rasa hormat yang rendah terhadap dirinya sendiri. Mereka tidak yakin terhadap tindakan dan keputusan mereka.

Coopersmith (dalam Nur Aziz, 2006: 22) menjelaskan bahwa terdapat empat aspek self esteem, yaitu:

a. Keberartian (significance)

Adanya kepedulian, penilaian dan afeksi yang di terima individu dari orang lain yang menunjukkan penerimaan dan popularitas individu dari lingkungan sosial.

b. Kekuasaan (power)

Kemampuan untuk mengatur dan mengontrol tingkah laku dan mendapat pengakuan tingkah laku tersebut dari orang lain.

c. Kemampuan (Competence)

Kemampuan adalah keberhasilan dalam memenuhi tuntutan prestasi yang ditandai dengan keberhasilan individu dalam mengerjakan tugas dengan baik.

Konseling Kelompok

Konseling kelompok merupakan salah satu layanan bimbingan. Menurut Gadza, dkk menyatakan bahwa konseling kelompok adalah suatu proses antara pribadi yang dinamis, terpusat pada pemikiran dan perilaku yang sadar dan melibatkan fungsi-fungsi seperti berorientasi pada kenyataan, saling mempercayai, saling pengertian, saling menerima, dan saling mendukung (dalam Adhiputra, 2015: 24). Prayitno (2013: 307) menjelaskan bahwa konseling kelompok adalah usaha pemberian bantuan yang diberikan oleh seorang konselor kepada orang-orang yang membutuhkan untuk mengentaskan masalah yang sedang dihadapinya dalam suasana kelompok. Sedangkan Nurihsan (2012: 21) mengemukakan bahwa Konseling Kelompok merupakan bantuan terhadap individu yang dilaksanakan dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, dan diarahkan kepada pemberian kemudahan dalam rangka perkembangan dan pertumbuhannya.

Berdasarkan berbagai pendapat para ahli maka dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok merupakan layanan yang memungkinkan individu dalam suatu kelompok menempatkan kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan permasalahan masing-masing anggota kelompok dengan bantuan konselor sebagai pemimpin kelompok.

Adapun tujuan konseling kelompok menurut Barriyah (dalam Namora, 2011:205) adalah:

- 1) Membantu individu mencapai perkembangan yang optimal.
- 2) Berperan mendorong munculnya motivasi kepada klien untuk merubah perilakunya dengan memanfaatkan potensi yang dimilikinya.

- 3) Klien dapat mengatasi masalahnya lebih cepat dan tidak menimbulkan gangguan emosi.
- 4) Menciptakan dinamika sosial yang berkembang intensif.
- 5) Mengembangkan keterampilan komunikasi dan interaksi sosial yang baik dan sehat.

Sedangkan menurut Prayitno dalam buku Tohirin (2007:181) menjelaskan, secara umum tujuan konseling kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi seseorang, khususnya kemampuan berkomunikasi. Melalui konseling kelompok, hal-hal yang dapat menghambat atau mengganggu sosialisasi dan komunikasi diungkap dan didinamikan melalui berbagai teknik, sehingga kemampuan sosialisasi dan komunikasi seseorang berkembang secara optimal

Jadi, dapat disimpulkan bahwa tujuan konseling kelompok adalah mendorong munculnya motivasi individu, terkembangnya perasaan, pikiran, wawasan dan sikap terarah kepada tingkah laku yang bertanggung jawab, khususnya dalam bersosialisasi/komunikasi yang berimbang pada pemecahan masalah individu peserta kelompok yang mengalami kesulitan dalam perkembangannya dengan memanfaatkan dinamika kelompok.

Pendekatan Behavioral

Pendekatan behavioral adalah pendekatan yang berfokus pada tingkah laku klien, baik tingkah laku positif maupun negatif. Pendekatan behavioral atau tingkah laku dipelopori oleh Skinner. Menurut Taufik, terdapat tiga asumsi yang mendasari teori Skinner mengenai tingkah laku. Asumsi pertama, adalah bahwa tingkah laku itu ditentukan oleh aturan-aturan/hukum-hukum, yang artinya adalah upaya urutan terjadinya tingkah laku dalam kaitannya dengan suatu kejadian. Kedua; tingkah laku dapat diramalkan, artinya ada upaya yang tidak hanya menguraikan tingkah laku, namun juga untuk memprediksi tingkah laku yang akan tampil di masa yang akan datang. Ketiga; tingkah laku dapat dikontrol/dikendalikan; dalam arti individu dapat mengantisipasi

atau mengetahui terlebih dahulu keluasan aktifitas atau perilakunya. (2009:155)

Skinner dalam Taufik, (2009:154) menjelaskan bahwa: Individu adalah makhluk yang mendapatkan perbendaharaan tingkah laku melalui belajar. Individu bukan agen penyebab tingkah laku, melainkan tempat kedudukan di mana faktor lingkungan dan pembawaan yang unik secara bersama-sama menghasilkan akibat tingkah laku yang unik pula pada individu. Tingkah laku tidak semata-mata tercipta dengan sendirinya, tingkah laku di peroleh melalui hasil belajar, baik itu di sekolah maupun lingkungan masyarakat.

Tidak semua individu mampu untuk bertingkah laku yang baik,di karenakan proses belajar antara satu individu dengan individu lain berbeda-beda. Menurut Corey, (2009:197) pada dasarnya pendekatan behavioral bertujuan memperoleh tingkah laku baru, penghapusan tingkah laku yang maladaptif, serta memperkuat dan mempertahankan tingkah laku yang diinginkan. Senada dengan pendapat tersebut, tujuan konseling behavioral menurut Taufik adalah menciptakan kondisi-kondisi baru bagi proses belajar, dasarnya adalah semua tingkah laku adalah dipelajari, termasuk tingkah laku yang salah suai. Jika tingkah laku neurotik dapat dihapus dari ingatan dan tingkah laku yang efektif dapat dikuasai (2009:156) Pada dasarnya semua tujuan dari pendekatan behavioral sama, yaitu untuk memperoleh tingkah laku yang baru, tingkah laku yang salah suai akan dihilangkan sehingga tingkah laku individu menjadi benar suai. Tingkah laku yang benar suai itulah yang akan di pertahankan oleh individu nantinya.

Menurut Gantina dalam Darimis, (2014:137), tujuan pendekatan behavioral yaitu:

1. Menciptakan kondisi-kondisi baru bagi proses belajar
2. Menghapuskan hasil belajar yang tidak adaptif
3. Memberi pengalaman belajar yang adaptif namun belum dipelajari

4. Membantu konseli membuang respon-respon yang lama, yang merusak diri atau maladaptive dan mempelajari respons-respons yang baru yang lebih sehat dan sesuai
5. Konseli belajar perilaku baru dan mengelimiasi perilaku yang maladaptif, memperkuat serta mempertahankan perilaku yang diinginkan
5. Penetapan tujuan dan tingkah laku serta upaya pencapaian sasaran dilakukan bersama konseli dan konselor.

Tujuan dari konseling kelompok behavioral menurut Rusmana, (2009:68) adalah untuk menghapus pola-pola tingkah laku yang maladaptif dan membantu konseli dalam mempelajari pola-pola perilaku yang konstruktif serta mengubah tingkah laku. Menentukan tujuantujuan spesifik oleh konseli. Tujuan-tujuan yang harus dipecahkan dalam sub tujuan yang tepat. Berdasarkan pendapat di atas dapat di pahami bahwa pendekatan behavioral bisa digunakan dalam konseling kelompok. Tujuan dari konseling kelompok dengan pendekatan behavioral adalah menghapus tingkah laku yang salah pada individu serta membantu individu untuk membangun tingkah laku baru sehingga tujuan yang di inginkan klien bisa tercapai. Antara konselor dan klien saling terbuka untuk menentukan tujuan yang ingin di capai setelah selesainya kegiatan konseling kelompok nantinya.

Kurnanto, (2013:64-66) mengemukakan bahwa konseling kelompok dalam setting pendekatan behavioral, secara umum dilakukan dengan menempuh tahap-tahap sebagai berikut:

1. Tahap permulaan Meliputi kegiatan-kegiatan sebelum terbentuknya kelompok konseling dan pertemuan-pertemuan pertama dari keseluruhan rencana konseling. Pada tahap ini kelompok memusatkan perhatian pada pembentukan kepaduan kelompok dan penemuan perilaku bermasalah yang akan diperbaiki.
2. Tahap pelaksanaan, yaitu rancangan perlakuan bantuan dan penerapan teknik-teknik konseling. Dalam

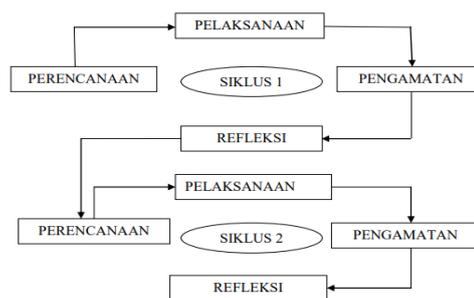
konseling behavioral, pengukuran, pemantauan dan penilaian merupakan kegiatan yang berkesinambungan. Hal yang sama juga berlaku dalam konseling kelompok behavioral, proses ini merupakan hal yang mesti dilakukan secara berkesinambungan pula, termasuk di dalamnya pada tahap pelaksanaan ini. Dalam konseling kelompok, ketiga hal tersebut dilakukan oleh konselor bersama-sama dengan semua anggota kelompoknya agar diperoleh bahan untuk memilih dan menentukan strategi kegiatan lain yang efektif.

3. Tahap akhir Pada tahap ini juga dilakukan perencanaan untuk tindak lanjut kegiatan kelompok. Tindak lanjut ini penting untuk dilakukan mengisi sampai dimana perilaku-perilaku baru dapat diterapkan dengan berhasil dalam kehidupan sesungguhnya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 1 Gunung Sugih Lampung Tengah Sumber data penelitian ini adalah siswa kelas VIII C SMP Negeri 1 Gunung Sugih Lampung Tengah. Objek dalam penelitian ini adalah meningkatkan *Self Esteem* melalui Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Behavior.

Metode ini merupakan penelitian tindakan bimbingan dan konseling (PTBK). Penelitian tindakan pada hakikatnya merupakan rangkaian "riset tindakan" yang dilakukan dalam rangkaian guna memecahkan masalah. Penelitian ini menggunakan desain model PTK yang diciptakan oleh Kemmis dan Mc Taggart, karena desain penelitian ini dianggap mudah dalam prosedur tahapannya. Secara garis besar terdapat empat tahapan yang harus dilalui untuk melakukan penelitian dengan metode penelitian tindakan kelas yaitu, (1) perencanaan, (2) pelaksanaan, (3) pengamatan, (4) refleksi. Prosedur penelitian ini digambarkan sebagai berikut:



Gambar
Prosedur PTBK (Salim 2017:39)

Dalam PTBK umumnya dikumpulkan dua jenis data, yaitu data kuantitatif dan data kualitatif. Analisis data kualitatif, yang didasarkan pada karya Milles dan Huberman, digunakan untuk menarik kesimpulan dan memverifikasinya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1) Siklus I

a. Tahap Perencanaan

Peneliti mempersiapkan siklus I dengan beberapa kegiatan dalam pembelajaran dan instrumen penelitian. Kegiatan yang dilakukan dengan perencanaan adalah menyusun rencana pelaksanaan layanan (RPL) bimbingan kelompok dengan topik yang diberikan peneliti pada saat pertemuan pertama adalah "keberartian", pada pertemuan kedua membahas topik "kekuasaan". Pada tahap perencanaan, peneliti menyiapkan Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) dua kali pertemuan, lembar observasi dan daftar hadir siswa.

b. Pelaksanaan Tindakan kelas siklus I

Pada tindakan ini peneliti melakukan pemberian bimbingan kelompok dengan teknik diskusi. Pelaksanaan tindakan pada siklus I dilakukan dua kali pertemuan dengan langkah-langka berikut ini :

1. Tahap Permulaan

Peneliti mengucapkan salam ketika hendak memulai kegiatan dan menanyakan kabar peserta layanan. Kemudian peneliti membagi peserta menjadi 8 kelompok, masing-masing kelompok terdiri dari 4 siswa secara heterogen. Pemimpin kelompok membuka kegiatan

bimbingan kelompok dengan mengucapkan salam dan terimakasih kepada seluruh siswa atas waktu dan kesediaannya berkumpul untuk mengikuti kegiatan ini. Setelah itu mengajak anggota kelompok untuk sama-sama berdo'a. Kemudian pemimpin kelompok menjelaskan pengertian bimbingan kelompok, tujuan, azas dan cara pelaksanaan bimbingan kelompok topik tugas. Pada tahap ini semua anggota kelompok sudah memahami apa yang dimaksud dengan bimbingan kelompok, tujuan dilakukannya serta asas-asas yang harus dipatuhi oleh setiap anggota kelompok.

2. Tahap Pelaksanaan

Peneliti menjelaskan tahap yang akan dijalani, menanyakan kesiapan siswa/siswi untuk mengikuti kegiatan konseling kelompok dengan pendekatan behavior dan melihat suasana yang terjadi didalam konseling kelompok. Pada tahap ini peneliti berperan aktif dalam mengajak siswa/ siswi untuk aktif dalam membahas topik yang telah ditentukan agar tercapainya tujuan dilakukannya bimbingan kelompok dengan teknik diskusi, peneliti menyampaikan materi salah satu indikator self esteem yaitu keberartian, Adanya kepedulian, penilaian yang di terima individu dari orang lain yang menunjukkan penerimaan dan popularitas siswa dari lingkungan sosial. Penerimaan dari lingkungan ditandai dengan adanya kehangatan, respon yang baik dari lingkungan dan adanya ketertarikan lingkungan terhadap individu dan lingkungan menerima individu tersebut dengan apa adanya. Dalam keberartian disini seperti halnya siswa yang sering salah dalam menilai harga dirinya, kadangkala terlampau tinggi, kadangkala terlalu rendah. Sangat jarang seseorang dapat dengan tepat menilai harga dirinya. Setelah itu siswa berdiskusi mengenai materi yang disampaikan serta mempresentasikannya di depan kelas.

3. Tahap Pengakhiran

Pada tahap ini, peneliti menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok

dengan pendekatan behavior akan segera berakhir, peneliti meminta kepada peserta layanan untuk menyampaikan hasil yang diperoleh oleh peserta layanan yang telah di laksanakan. Kemudian peneliti membahas dan menanyakan tentang tindak lanjut kegiatan konseling kelompok dengan pendekatan behavior. Setelah itu peneliti mengakhiri kegiatan dengan memimpin doa, mengucapkan terimakasih dan mengucapkan salam.

c. Observasi/Pengamatan

Peneliti melakukan observasi sendiri melalui pengamatan selama kegiatan berlangsung dengan pedoman observasi, dan memberi lembar evaluasi materi konseling kelompok dengan pendekatan behavior untuk mengetahui sejauh mana penyerapan materi. Siswa sudah mampu menyerap materi dengan baik walaupun masih ada beberapa siswa yang masih belum memahami dengan baik.

Observasi dilakukan pada saat pemberian layanan konseling kelompok dengan pendekatan behavior dengan menganalisis keaktifan siswa dalam mengikuti Layanan. Sejauh mana tindakan ini dapat memberi pengaruh perubahan pada perilaku siswa. Ketika dimulainya kegiatan siswa mulai merasa bingung karena sebelumnya mereka belum diberitahu oleh Guru BK mengenai kegiatan ini. Setelah Guru BK menjelaskan bahwa akan dilaksanakannya kegiatan ini siswa mulai merasa tenang. Guru BK juga menjelaskan tentang Self Esteem itu sendiri sehingga beberapa siswa ada yang menangguk seperti mengiyakan dirinya sendiri Siswa mengerti akan keadaan dirinya yang sudah ditunjuk oleh Guru Bk bahwa Self Esteem nya rendah, mereka terlihat semangat mengikuti kegiatan yang mana mereka tahu bahwa kegiatan ini berguna untuk dirinya.

d. Refleksi

Kegiatan refleksi ini mendiskusikan hasil observasi tindakan kelas siklus I yang harus dicatat sebagai bahan masukan untuk perbaikan pada tindakan selanjutnya yaitu: Siswa tidak berani

mengajukan pertanyaan. Pada tahap refleksi, peneliti memberikan angket sebagai hasil pasca siklus I. Hal ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar peningkatan self esteem siswa jika dibandingkan dengan hasil pra siklus dan pasca siklus I. Adapun hasil dari pasca siklus I dari lembar angket siswa adalah sebagai berikut:

Berdasarkan hasil evaluasi pada siklus 1, ditemukan bahwa masih ada 7 siswa yang masih dalam kategori rendah dan yang lainnya sudah masuk dalam kategori memiliki self esteem sedang, diduga siswa yang masih dalam kategori rendah ini belum bisa menyerap materi kegiatan.

Selain mengamati dan memberikan angket peneliti juga melakukan wawancara dengan peserta didik yang teridentifikasi memiliki self esteem yang rendah untuk mengetahui faktor penyebab dari rendahnya self esteem mereka. Ternyata faktor penyebab dari self esteem mereka yang rendah sangat beragam. ASG pernah dipermalukan teman-temannya ketika sedang menyampaikan pendapatnya, S merasa bahwa dirinya tidak lebih pintar dari teman-temannya yang lain, sehingga dijauhi teman-temannya, RPM dan RDS menyatakan bahwa dirinya merasa minder karena kondisi fisiknya yang menurutnya tidak sesempurna teman-temannya, SO merasa sebagai orang yang tidak beruntung karena selalu gagal dalam segala hal baik yang menyangkut prestasi maupun hubungan dengan orang lain, S merasa takut salah ketika menyampaikan pendapat di depan orang banyak, RMP merasa bahwa bakatnya tidak sehebat teman-temannya, dan AK tidak pernah diberi dukungan dalam belajar oleh orang tua/keluarga.

Siswa dengan self esteem rendah tidak dapat memahami dan menerima dirinya. Ia bukan hanya tidak mau melakukan sesuatu hal yang menurut mereka tidak bisa, tetapi juga dalam pikirannya selalu memunculkan informasi yang negatif atau irasional dan perasaan takut untuk mencobanya. Intinya informasi baru tentang dirinya hampir pasti menjadi penyebab kecemasan atau rasa ancaman terhadap dirinya.

Tindakan kelas siklus II

1) Perencanaan tindakan kelas siklus II

Berdasarkan hasil tindakan kelas siklus I maka rencana tindakan kelas siklus I perlu direvisi dan hasilnya akan digunakan sebagai acuan pelaksanaan tindakan siklus II. Berbagai revisi yang akan disepakati adalah:

- (a) Guru lebih meningkatkan layanan pada siswa secara menyeluruh.
- (b) Proses konseling harus berpusat pada siswa.
- (c) Strategi diupayakan lebih menarik agar semangat belajar siswa semakin meningkat.
- (d) Guru Perlu mengoptimalkan pemberian motivasi untuk meningkatkan self esteem siswa.
- (e) Kemampuan mengajukan pertanyaan dan dalam menjawab pertanyaan dalam konseling kelompok harus ditingkatkan.
- (f) Pengektifan alokasi waktu pembelajaran.

Pembelajaran tindakan kelas siklus II dilaksanakan berdasarkan hasil revisi dan rencana pelaksanaan layanan (RPL) yang telah dilaksanakan selama 2 jam pelajaran (90 menit).

Sebelum memulai tindakan pada siklus II, peneliti terlebih dahulu membuat perencanaan kembali agar tindakan yang dilakukan peneliti pada siklus II dapat berjalan dengan baik dan sesuai dengan tujuan penelitian. Berikut ini adalah perencanaan yang disusun peneliti:

- a. Merencanakan waktu pelaksanaan konseling kelompok dengan pendekatan behavior dengan siswa dan observer, tiap pertemuan.
- b. Mengatur kembali tempat dan teknis penyelenggaraan.
- c. Menyiapkan alat-alat kelengkapan administrasi pendukung penelitian, berupa pedoman observasi, angket, RPL, proyektor, laptop dan alat tulis.
- d. Mengoptimalkan memperhatikan umpan balik siswa sehingga upaya self esteem siswa mampu ditingkatkan secara optimal.

2. Pelaksanaan tindakan kelas siklus II

Pelaksanaan tindakan siklus II ini, peneliti melakukan penelitian di SMP Negeri 1 Gunung Sugih siswa penelitian berlangsung dalam dua pertemuan. Pertemuan pertama dilaksanakan pada tanggal 22 Mei 2023 dan pertemuan kedua pada tanggal 29 Mei 2023. Pada tahap ini kegiatan yang akan di rancang peneliti adalah tidak jauh beda dengan siklus I hal ini dikarenakan berdasarkan hasil observasi yang dilakukan, banyak siswa yang belum mengalami perubahan atau bermotivasi untuk meningkatkan self esteem siswa.

a. Tahap Permulaan

Peneliti mengucapkan salam ketika hendak memulai kegiatan dan menanyakan kabar peserta layanan. Kemudian peneliti membagi peserta menjadi 8 kelompok, masing-masing kelompok terdiri dari 4 siswa secara heterogen. Pemimpin kelompok membuka kegiatan bimbingan kelompok dengan mengucapkan salam dan terimakasih kepada seluruh siswa atas waktu dan kesediaannya berkumpul untuk mengikuti kegiatan ini. Setelah itu mengajak anggota kelompok untuk sama-sama berdo'a.

b. Tahap Pelaksanaan

Peneliti menjelaskan tahap yang akan dijalani, menanyakan kesiapan siswa/siswi untuk mengikuti kegiatan konseling kelompok dengan pendekatan behavior dan melihat suasana yang terjadi didalam konseling kelompok. Peneliti berperan aktif dalam mengajak siswa/siswi untuk aktif dalam membahas topik yang telah ditentukan agar tercapainya tujuan dilakukannya konseling kelompok, peneliti menyampaikan materi salah satu indikator self esteem yaitu kemampuan atau kompetensi yang harus dimiliki seorang siswa. Kemampuan adalah keberhasilan dalam memenuhi tuntutan prestasi yang ditandai dengan keberhasilan individu dalam mengerjakan tugas dengan baik. Ada empat kompetensi yang kiranya dapat dilatih oleh siswa. Keempat kompetensi itu adalah keterampilan berpikir kritis, keterampilan kreativitas,

keterampilan berkomunikasi, serta keterampilan berkolaborasi. Setelah itu siswa berdiskusi mengenai materi yang disampaikan serta mempresentasikannya di depan kelas.

c. Tahap Pengakhiran

Pada tahap ini, peneliti menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok dengan pendekatan behavior akan segera berakhir, peneliti meminta kepada peserta layanan untuk menyampaikan hasil yang diperoleh oleh peserta layanan yang telah di laksanakan. Kemudian peneliti membahas dan menanyakan tentang tindak lanjut kegiatan konseling kelompok dengan pendekatan behavior. Setelah itu peneliti mengakhiri kegiatan dengan memimpin doa, mengucapkan terimakasih dan mengucapkan salam.

3. Pengamatan

Pengamatan atau observasi dilakukan selama tindakan berlangsung dalam dua kali pertemuan, peneliti mengobservasi kegiatan pada siklus II setelah melaksanakan konseling kelompok dengan pendekatan behavior, maka peneliti mengemukakan harapannya setelah mengikuti kegiatan tersebut self esteem mereka akan semakin meningkat.

4. Refleksi

Kegiatan refleksi ini mendiskusikan hasil observasi tindakan kelas siklus II dan diperoleh beberapa kesepakatan untuk perbaikan pada tindakan selanjutnya yaitu:

- (a) Keberanian siswa untuk mengajukan pertanyaan mulai meningkatkan.
- (b) Siswa yang semula pasif, dan takut mengeluarkan pendapat menjadi lebih berani dan aktif.

Sebelum melakukan refleksi, peneliti memberikan lembar observasi self esteem siswa untuk mengetahui seberapa besar peningkatannya jika dibandingkan dengan hasil pra siklus dan pasca siklus I. Hasil perbandingan pasca siklus I, pasca siklus II ini ditambah dengan hasil observasi akan dijadikan sebagai bahan refleksi.

Berdasarkan hasil evaluasi pada siklus 2, ditemukan 2 siswa yang masih dalam kategori rendah dan yang lainnya sudah

masuk dalam kategori memiliki self esteem sedang, diduga siswa yang masih dalam kategori rendah ini belum bisa menyerap materi kegiatan. Selain itu hal ini terjadi karena siswa tersebut mendapat ejekan di dalam maupun di luar sekolah menyebabkan dirinya jadi malas di kelas, suka bolos, hanya tidur saja di kelas, sampai tidak mengerjakan tugas sekolah karena merasa dirinya tidak diakui atau dihargai bahwa ia mampu. Menurut pengamatan peneliti siswa tersebut tidak percaya akan kemampuan dirinya karena sudah pesimis dengan ejekan atau perkataan tidak enak yang didapatkan. Semakin mendapat pujian atau penghargaan, maka siswa semakin percaya akan kemampuan yang dimiliki dan bisa lebih mampu menyelesaikan tugas-tugas yang harus diselesaikan.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang diuraikan, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Pelaksanaan konseling kelompok dengan pendekatan behavior dalam meningkatkan self esteem siswa dilaksanakan sesuai dengan prosedur yang sudah dirancang melalui 3 tahap konseling kelompok yaitu tahap yaitu 1) Tahap permulaan meliputi kegiatan-kegiatan sebelum terbentuknya kelompok konseling dan pertemuan-pertemuan dari keseluruhan rencana konseling. Pada tahap ini kelompok memusatkan perhatian pada pembentukan kepaduan kelompok dan penemuan perilaku bermasalah yang akan diperbaiki. 2) Tahap pelaksanaan, yaitu rancangan perlakuan bantuan dan penerapan teknik-teknik konseling. Dalam konseling behavioral, pengukuran, pemantauan dan penilaian merupakan kegiatan yang berkesinambungan. Dalam konseling kelompok, ketiga hal tersebut dilakukan oleh konselor bersama-sama dengan semua anggota kelompoknya agar diperoleh bahan untuk memilih dan menentukan strategi kegiatan lain yang efektif. 3) Tahap akhir Pada tahap ini juga dilakukan perencanaan untuk tindak lanjut kegiatan kelompok.
2. Konseling kelompok dengan pendekatan behavior dapat meningkatkan self esteem siswa kelas VIII C SMP Negeri 1 Gunung Sugih Lampung Tengah. Self esteem siswa pada siswa kelas VIII C sebelum diberikan berada di kategori rendah ada 12 siswa dan sedang 18 siswa. Pada siklus I, jumlah siswa yang tingkat self esteem tergolong tinggi sebanyak 4 siswa atau 12,5% , siswa yang masuk dalam self esteem sedang sebanyak 21 atau 65,62 % siswa yang masih dalam kategori rendah sebanyak 7 atau 21,87 % siswa. Pada siklus II , jumlah siswa yang tingkat self esteem tergolong tinggi naik sebanyak 14 siswa atau 43,75% , siswa yang masuk dalam self esteem sedang sebanyak 16 atau 50 % siswa yang masih dalam kategori rendah sebanyak 2 atau 6,25 % siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- A Soedomo Hadi. (2008). Pendidikan (Suatu Pengantar). Surakarta: UNS Press.
- A.T, Andi Mappiare. (2006). Kamus Istilah Konseling, Jakarta, Raja Grafindo. Persada.
- Coopersmith, S. (1967). The antecedents of self-esteem. San Francisco : Freeman and Company.
- Corey,Gerald.(2009). Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi. Bandung: Rafika. Aditama.
- Darimis. (2014). Model-Model Konseling. Batusangkar. STAIN Batusangkar Press.
- Kurnanto, M. Edi.(2013). Konseling Kelompok. Bandung : ALFABETA.
- Namora Lumongga Lubis, M.Sc. (2011). Memahami Dasar-dasar Konseli Dalam. Teori dan Praktik. Jakarta : Kencana.
- Natawidjaja, Rochman. (2009). Konseling Kelompok, Konsep Dasar dan Pendekatan. Bandung: Rizqi Press.

-
- Nelson-Jones, R. (2011). Teori dan Praktik
Konseling dan Psikoterapi.
Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Rusmana, Nandang. (2009). Bimbingan
Dan Konseling Kelompok Di
Sekolah. (Metode, Teknik Dan
Aplikasi). Bandung: Rizqi Press.
- Sugiyono. (2018). Metode Penelitian
Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D,
penerbit. Alfabeta, Bandung
- Tohirin. (2007). Bimbingan Dan Konseling
Di Sekolah Dan Madrasah. Jakarta:
PT. Raja Grafindo Persada.

