

Pentingnya Layanan Konseling Kelompok Terhadap Harga Diri Remaja

The Importance of Group Counseling Services for Adolescent Self-Esteem

Yunita*

Fakultas Psikologi, Universitas Medan Area, Indonesia

Disubmit: 22 November 2020; Diproses: 22 November 2020; Diaccept: 29 November 2020; Dipublish: 01 Desember 2020

*Corresponding author: E-mail: yunita.nindi90@gmail.com

Abstrak

Artikel ini menjelaskan tentang pentingnya layanan konseling kelompok terhadap harga diri remaja. Layanan konseling kelompok ialah suatu proses konseling antara konselor profesional dengan beberapa konseli sekaligus dalam sebuah kelompok kecil di waktu yang bersamaan. Layanan konseling kelompok pada dasarnya merupakan layanan konseling individual yang dilakukan dalam suasana kelompok. Disana ada konselor dan klien, yaitu "para anggota kelompok" (yang jumlahnya lebih dari dua orang). Pada layanan konseling kelompok diusahakan tercipta suasana yang sama seperti dalam konseling individual yaitu hangat, permisif, penuh keterbukaan dan juga intimasi. Dimana konseli dapat mengungkapkan dan saling memahami masalah anggota kelompok, menelusuri sebab-sebab terjadinya permasalahan serta upaya pemecahan masalah. Sedangkan harga diri remaja merupakan penilaian pribadi individu yang dilakukan pada diri sendiri baik secara positif maupun negatif yang dilandaskan hubungan dan interaksi dengan orang-orang penting di sekitarnya dan juga dipengaruhi sikap, penerimaan, penghargaan dan perlakuan orang lain terhadap diri individu. Harga diri sering dinilai sebagai peringkat dengan dimensi yang berkisar mulai dari negatif sampai positif maupun rendah sampai tinggi. Diharapkan setelah membaca artikel ini dapat melakukan layanan konseling kelompok dengan maksimal dalam meningkatkan harga diri remaja baik di sekolah maupun di luar sekolah.

Kata Kunci: Layanan Konseling Kelompok; Harga Diri; Remaja

Abstract

This article describes the importance of group counseling services (KKp) for adolescent self-esteem. Group counseling services are a counseling process between professional counselors and several counsees who are members of a small group at the same time. Group counseling services are basically individual counseling services carried out in a group setting. There are counselors and clients, that is, the "group members" (which number more than two). There, there is a counseling relationship in an atmosphere that is worked out the same as in individual counseling, namely warm, permissive, open and full of intimacy. Where there is disclosure and understanding of client problems, tracing the causes of problems and problemsolving efforts. Meanwhile, adolescent self-esteem is an individual's personal assessment that is carried out on himself positively or negatively which is influenced by interactions with important people in his environment as well as from the attitudes, acceptance, appreciation and treatment of others towards him. Self-esteem is often measured as a rating in dimensions ranging from negative to positive or low to high. It is hoped that after reading this article, group counseling services can be maximized in increasing adolescent self-esteem both at school and outside of school.

Keywords: Group Counseling Services; Self-Esteem; Adolescent

Rekomendasi mensitasi :

Yunita. 2020, Pentingnya Layanan Konseling Kelompok Terhadap Harga Diri Remaja. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan (J-P3K)*, 1 (3): 253-259.

PENDAHULUAN

Harga diri sangatlah diperlukan bagi setiap individu dalam kehidupan. Harga diri adalah salah satu aspek yang mampu menentukan keberhasilan seorang individu saat berinteraksi di lingkungan sosialnya dan hal itu dipengaruhi oleh seberapa jauh individu tersebut menilai keberhargaan dirinya (Lestari & Koentjoro, 2002).

Individu yang menilai tinggi keberhargaan dirinya merasa puas dan sadar atas kemampuan diri dan memandang kelebihan tersebut lebih penting daripada kelemahannya. Hal ini akan menumbuhkan perasaan aman dalam diri individu sehingga ia mudah melakukan penyesuaian diri dengan lingkungan sosialnya. Sebaliknya, individu yang merasa rendah harga dirinya akan cenderung memandang diri secara negatif. Sehingga dapat dikatakan harga diri seorang individu akan mempengaruhi bagaimana individu menampilkan potensi yang dimilikinya, dimana harga diri tersebut memiliki peran besar dalam pencapaian prestasi individu (Aditomo & Retnowati, 2004).

Mengembangkan aspek harga diri tidaklah mudah, terbukti dari banyaknya remaja yang merasa bahwa harga dirinya rendah, terutama dalam dunia pendidikan. Terdapat beberapa masalah yang dapat muncul bila remaja memandang keberhargaan dirinya rendah. Masalah-masalah yang dapat terjadi diantaranya ialah remaja sebagai siswa di sekolah merasa kurang percaya diri dan tidak berani tampil untuk mengemukakan pendapat, siswa menjadi saling tidak menghargai, bahkan siswa pun akan merasa bila guru tidak menghargainya

sebagai seorang pelajar dimana hal ini akan membuat siswa hilang rasa tanggung jawab dan bertindak kasar kepada teman dan juga guru.

Permasalahan tersebut dapat menghambat siswa dalam perkembangan masa remajanya sehingga siswa haruslah memperoleh penanganan secara menyeluruh dan hal ini dapat dilakukan oleh berbagai pihak. Salah satu hal yang bisa dilakukan untuk meningkatkan harga diri siswa adalah dengan melakukan konseling kelompok. Menurut Nasrina (Fahmi, 2016), layanan konseling kelompok ialah salah satu layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Layanan konseling kelompok adalah suatu bentuk upaya bantuan yang dapat digunakan untuk memecahkan masalah siswa dengan memanfaatkan dinamika kelompok.

Menurut Winkel dan Hastuti (2004), layanan konseling kelompok pada hakekatnya adalah suatu proses antar pribadi yang dinamis, terpusat pada pikiran dan perilaku yang disadari, dibina dalam suatu kelompok kecil, serta mengungkapkan diri kepada sesama anggota dan konselor. Dimana komunikasi antar individu dapat digunakan untuk meningkatkan pemahaman serta penerimaan diri terhadap nilai-nilai kehidupan dan segala tujuan hidup serta untuk belajar perilaku tertentu kearah yang lebih baik dari sebelumnya. Penyesuaian diri merupakan usaha individu untuk menggapai harmoni pada diri sendiri serta lingkungan sosialnya. Sehingga diharapkan rasa permusuhan, iri hati, prasangka, depresi, kemarahan dan emosi negatif lainnya sebagai respon

pribadi yang tidak sesuai dan kurang efisien bisa dikikis habis (Prayitno, 2004).

Menurut Prayitno (2004), apabila dinamika kelompok dalam proses konseling dapat terwujud dengan baik, maka anggota kelompok akan saling menolong, menerima dan berempati dengan tulus. Konseling kelompok merupakan sarana untuk menambah penerimaan terhadap diri dan orang lain, membantu menemukan alternatif cara untuk menyelesaikan masalah dan menolong konseli untuk mengambil keputusan yang tepat dari konflik yang sedang dialami serta berguna untuk meningkatkan tujuan diri, kemandirian dan rasa tanggung jawab pada diri sendiri maupun orang lain.

Dengan demikian dikatakan bahwa layanan konseling kelompok dapat memberikan kontribusi yang penting dalam meningkatkan penyesuaian diri. Selain itu, manfaat dari dilakukannya konseling kelompok ialah cara pandang siswa yang memiliki permasalahan akan menjadi lebih luas sebab memperoleh masukan dari anggota kelompok konseling (Sukardi, 2008).

Rahmadian (2011) menegaskan bahwa kreativitas ialah suatu hal yang penting dalam proses konseling kelompok. Konseling kelompok kreatif memberikan peluang kepada konseli untuk membawa pemikiran dan perasaan menuju pada kesadaran melalui pengekspresian diri dalam berbagai cara. Teknik kreatif adalah teknik yang dilakukan dengan menggunakan media di dalam konseling. Teknik kreatif ini dapat membantu konseli mengeksplorasi dan mengungkap perasaannya melalui seni.

Menurut Gladding (1995), konseling dapat dilakukan menggunakan beberapa teknik kreatif seperti: figuran, visualisasi kreatif, musik, media gambar (misalnya menggambar, melukis) dan bermain peran/drama. Banyak macam media yang dapat digunakan seperti, *clay*, pasir, *claym*, *puppet*, *role play*, *story telling*, topeng, *dance and moveman*, *game*, musik dan lain-lain.

Dalam penelitian ini, peneliti mengadopsi dua media yang akan digunakan yaitu *Clay* dan *Puppet*. *Clay* adalah seni membuat aneka bentuk benda dari adonan tepung, *clay* dapat juga berbentuk plastisin (Stefani, 2010). Sedangkan *puppet* merupakan metode bercerita yang menggunakan media boneka tangan (Daryanto, 2013).

Clay adalah salah satu media yang digunakan dalam *art therapy* dan psikoterapi. *Clay therapy* merupakan sebuah terapi yang menggunakan media *clay*, yang mendorong konseli untuk mampu mengekspresikan pemikiran dan perasaannya. Konsep *clay therapy* diturunkan berdasarkan pada psikologi humanistik yang memusatkan perhatian pada pengalaman dan keunikan tingkah laku dan pengaktualisasian diri manusia. Dengan bermain *clay* klien dapat mengekspresikan perasaannya dengan membentuk *clay*, menceritakan masalahnya melalui *clay* yang dibentuk dan didengarkan oleh anggota kelompok sehingga kelompok lebih memahami dan dapat menyesuaikan dirinya dengan baik (Wirastania, 2016).

White (Wirastania, 2016) menyatakan bahwa *clay* dapat digunakan dalam memfasilitasi perkembangan aspek kognitif dan afektif dalam diri anak.

Sedangkan menurut Sholt& Gavron (2006) menyatakan bahwa penggunaan media *clay* akan dapat memberikan pengalaman terutama pada proses pembentukan sebuah produk. Seorang siswa membutuhkan wujud untuk memahami sesuatu. Tanpa wujud ia hanya memiliki pemikiran atau konsep mental. Bila diberi wujud, ia dapat mengatasinya karena ia memiliki wujud dan ruang untuk menggambarkan konsep yang sedang dipelajarinya. Mendemonstrasikan sesuatu dengan *clay* bisa membantu dalam membayangkan bagaimana bila benda-benda dirangkai menjadi satu, bagaimana bentuknya atau bagaimana kerjanya. Hal ini dapat membantu dalam memahami dengan lebih baik apa yang sedang dipelajari.

Serupa dengan konseling kelompok menggunakan media *clay*, konseling kelompok dengan media *puppet* pun memungkinkan anak mengeksplorasi dan memperluas pemikirannya serta mendorong mereka untuk berinteraksi dan berpetualang. Boneka tangan juga memfasilitasi dalam penyampaian pesan moral yang mendidik dalam konseling. Aktivitas boneka tangan digunakan dengan cara meminta anak untuk membuat drama. Tokoh-tokoh dalam drama diperankan oleh boneka tangan. Fungsi *puppet* sebagai media dalam konseling ialah sebagai perantara komunikasi, menangkap daya pikir siswa, mengembangkan daya visualnya sehingga anak bisa berimajinasi dengan lebih mudah (Daryanto, 2013).

Uraian di atas menunjukkan betapa pentingnya konseling kelompok dalam mengembangkan harga diri pada remaja di sekolah. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melihat seberapa penting konseling kelompok teknik kreatif dengan

menggunakan media *clay* dan *puppet* dalam meningkatkan harga diri siswa di SMA Kartika 1-2 Medan.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Penelitian ini dilakukan di SMA Kartika 1-2 Medan. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara *purposive sampling* dan diperoleh sampel berjumlah 30 orang remaja yang memandang keberhargaan dirinya dengan rendah.

Layanan konseling kelompok teknik kreatif adalah layanan konseling yang dilakukan dalam suatu kelompok kecil yang memanfaatkan dinamika kelompok, serta memiliki hubungan konseling yang hangat, terbuka, dan penuh keakraban. Hal ini adalah upaya seorang konseli untuk membantu konseli lainnya agar dapat menjalani perkembangannya dengan lebih lancar, upaya itu bersifat preventif dan perbaikan. Sebab, dalam layanan konseling kelompok terdapat pengungkapan masalah dan pemahaman terhadap masalah konseli, penelusuran sebab-sebab terjadinya permasalahan, upaya pemecahan masalah, kegiatan evaluasi dan tindak lanjut dengan cara yang kreatif yaitu dengan menggunakan media *clay* dan *puppet*.

Harga diri merupakan penilaian pribadi seorang individu yang dilakukan terhadap dirinya sendiri secara positif maupun negatif.

Instrumen skala harga diri disusun berdasarkan aspek-aspek harga diri yang dikemukakan oleh Coopersmith (Pertwi, 2015) yaitu keberartian, kekuatan, kompetensi dan ketaatan yang berjumlah

28 aitem dengan indeks reliabilitas $r_{ix} > 0,6$. Skala harga diri disusun berdasarkan skala likert dengan empat pilihan jawaban.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*, diperoleh sampel sebanyak 30 siswa remaja dengan harga diri yang rendah. Subjek didapatkan berdasarkan studi pendahuluan dan keterangan guru bimbingan dan konseling di lokasi penelitian, dimana 30 siswa tersebut memiliki ciri-ciri individu dengan harga diri rendah dan menimbulkan perilaku bermasalah seperti merasa tidak berharga, tidak percaya diri dan tidak berani tampil untuk mengemukakan pendapat, menganggap diri kurang sempurna, kurang memiliki nilai dan sikap yang demokratis, hilang rasa tanggung jawab, bertindak kasar kepada teman dan juga guru, serta selalu merasa khawatir dan ragu-ragu dalam menghadapi tuntutan dari lingkungan.

Selanjutnya sampel penelitian dibagi menjadi dua kelompok, masing-masing terdiri dari 15 siswa dimana mereka menerima layanan konseling kelompok kreatif dengan menggunakan media *clay* dan *puppet*. Setelah itu, tiap kelompok melakukan layanan konseling kreatif selama 6 hari dengan berbagai materi yang dapat membantu mengembangkan dan meningkatkan harga diri. Materi yang diberikan diantaranya ialah materi untuk sukses, materi untuk menerima kepedulian dari orang lain, materi agar memiliki pandangan positif terhadap diri sendiri, materi untuk taat mengikuti etika dan norma yang harus dihindari dan dilakukan, materi agar memiliki tuntutan

prestasi menuju keberhasilan, dan terakhir materi agar mampu mengatur dan mengontrol tingkah laku.

Setelah layanan konseling kelompok selesai dilakukan, selanjutnya peneliti menyebarkan skala harga diri untuk diisi oleh sampel penelitian. Skala harga diri yang terkumpul kemudian di analisis. Berdasarkan pengujian normalitas sebaran dengan menggunakan analisis *Kolmogorov Smirnov* pada Program SPSS untuk variabel harga diri diketahui bahwa variabel tersebut memiliki sebaran data yang normal mengikuti prinsip kurva normal.

Setelah diketahui variabel penelitian memiliki sebaran data normal, selanjutnya dilakukan analisis data menggunakan statistik deskriptif yang menggambarkan hasil penelitian secara detail.

Tabel 1 Deskriptif Harga Diri

Kelompok Konseling	Tinggi	Sedang	Rendah
Media <i>Clay</i>	15	0	0
Media <i>Puppet</i>	15	0	0

Sumber: Hasil Analisis SPSS

Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif pada 30 subjek diketahui bahwa pada kelompok konseling kreatif dengan menggunakan media *clay* yang memiliki harga diri tinggi sebanyak 15 orang atau seluruh anggota kelompok. Sedangkan pada kelompok konseling dengan menggunakan media *puppet* yang memiliki harga diri tinggi ialah sebanyak 15 orang.

Hasil penelitian di atas memberikan gambaran tentang pentingnya layanan konseling kelompok dalam meningkatkan harga diri remaja. Dari hasil penelitian tersebut dapat diketahui bahwa setelah kelompok sampel menerima layanan

konseling kelompok baik dengan menggunakan media *clay* maupun *puppet*, mereka kini memiliki harga diri yang lebih tinggi. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa para sampel penelitian yang menerima layanan konseling kelompok telah berhasil dalam membangun dinamika kelompok dengan baik sehingga tiap anggota kelompok dapat saling menerima, menolong dan berempati dengan tulus.

Jacobs (Jacobs, Harvill, & Masson, 1993) mengatakan layanan konseling kelompok kreatif menggunakan pendekatan multi-aspek dalam membantu siswa, memungkinkan kita untuk mendekati masalah dari sudut pandang multi-indra. Winkel dan Hastuti (2007) juga menambahkan bahwa layanan konseling kelompok dapat meningkatkan pemahaman serta penerimaan diri terhadap nilai-nilai kehidupan dan segala tujuan hidup dan untuk belajar perilaku tertentu ke arah yang lebih baik dari sebelumnya.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Elsa (Maharani, 2018), yang menyebutkan bahwa layanan konseling kelompok dapat meningkatkan harga diri pada siswa *underachiever*. Hal ini diperkuat oleh pendapat Latipun (Latipun, 2008), ia mengatakan layanan konseling kelompok merupakan salah satu bentuk konseling dengan memanfaatkan kelompok untuk membantu, memberikan umpan balik (*feed back*) dan pengalaman belajar serta dapat membantu dalam mencari jalan keluar suatu permasalahan yang dialami.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa layanan

konseling kelompok penting untuk dilakukan guna mengembangkan dan meningkatkan harga diri pada remaja. Layanan konseling kelompok kreatif dengan menggunakan media *clay* dan juga *puppet* keduanya sama-sama baik digunakan dan membantu dalam meningkatkan harga diri remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditomo, A., & Retnowati, S. (2004). Perfeksionisme, Harga Diri dan Kecenderungan Depresi pada Remaja Akhir. *Jurnal Psikologi*, 1-15.
- Arikunto, S. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Asmani, J. M. (2010). *Panduan Efektif Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Yogyakarta: Diva Press.
- Azwar, S. (2007). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Corey, M. S., & Corey, G. (2006). *Groups: Process and Practice*. Belmont, CA: Thomson Brooks/Cole.
- Daryanto. (2013). *Inovasi Pembelajaran Efektif*. Bandung: Yrma Widya.
- Einon, D. (2004). *Permainan Kreatif untuk Anak-Anak*. Batam: Karisma.
- Fahmi, N. N. (2016). Layanan Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa SMK Negeri 1 Depok Sleman. *Jurnal Hisbah*, 69-84.
- Geldard, K., & Geldard, D. (2013). *Menangani Anak dalam Kelompok*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Gladding, S. T. (1995). *Group Work: A Counseling Specialty*. New Jersey: Englewood Cliffs, Prentice-Hall.
- Hadi, S. (2004). *Penelitian Research*. Yogyakarta: BPFE.
- Hallen, A. (2005). *Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Quantum Teaching.
- Hartinah, S. (2009). *Konsep Dasar Bimbingan Kelompok*. Bandung: Refika Aditama.
- Hikmawati, F. (2010). *Bimbingan Konseling*. Jakarta : Rajawali Press.
- Jacobs, E. E., Harvill, R. L., & Masson, R. L. (1993). *Group Counseling, Strategies and Skills*. California: Brooks/Cole Publishing Company.
- Latipun. (2008). *Psikologi Konseling*. Malang: UMM Press.

- Lestari, R., & Koentjoro. (2002). Pelatihan Berpikir Optimis Untuk Meningkatkan Harga Diri Pelacur yang Tinggal di Panti dan Luar Panti Sosial. *Indigenous Jurnal Ilmiah Psikologi*, 134-146.
- Maharani, E. G. (2018). Keefektifan Layanan Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Harga Diri pada Siswa Underachiever Kelas VIII SMP Negeri 11 Semarang. Dipetik Desember 26, 2018, dari <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jbk/article/view/17853>
- Nursalim, M. (2013). *Pengembangan Media Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Akademia Permata.
- Pertiwi, W. E. (2015). Pengaruh Budaya Jawa dan Harga Diri Terhadap Asertivitas pada Remaja Siswa Kelas X di SMA Negeri 3 Ponorogo. *eJournal Psikologi*, 348-357.
- Prayitno. (2004). *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Rahmadian, A. A. (2011). Kreativitas Dalam Konseling. *Seminar Internasional Impact Counseling*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Rivai, A., & Sudjana, N. (2009). *Media Pengajaran*. Bandung: Sinar Baru.
- Santrock. (2006). *Life Span Development: Perkembangan Masa Hidup*. Jakarta: PT Erlangga.
- Sciarra, D. (2007). *School Counseling*. USA: Cole-Thomson Learning.
- Sholt, & Gavron. (2006). *Therapeutic Qualities of Clay-Work in Art Therapy and Psychotherapy*.
- Stefani, J. W. (2010). Silage Fermentation Processes and Their Manipulation. *Electronic Conference on Tropical Silage*.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Sukardi, D. K. (2008). *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukardi, K., & Kusmawati, N. (2008). *Proses Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta : PT Rhineka Cipta.
- Winkel, W. S., & Hastuti, S. (2004). *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi.
- Winkel, W. S., & M, S. M. (2007). *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi.
- Wirastania, A. (2016). Penggunaan Clay Therapy dalam Program Bimbingan untuk Peserta Didik Tingkat Sekolah Dasar. *Jurnal Fokus Konseling*.