



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 4 Nomor 5 Tahun 2024 Page 1518-1532

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Konseling Kelompok dalam Meningkatkan Harga Diri pada Remaja

Tuffahatii Fadhilah^{1✉}, Nurus Sa'adah²

UIN Kalijaga Yogyakarta

Email: zuffahatiif@gmail.com^{1✉}

Abstrak

Harga diri sangat penting bagi remaja karena dengan harga diri yang tinggi remaja mampu untuk menilai dirinya sendiri dan seberapa mampu dirinya dalam melakukan sesuatu atau harapannya. Layanan konseling kelompok bertujuan untuk meningkatkan kepercayaan diri seorang konseli, kepercayaan diri untuk mencintai dirinya sendiri, menyadari kekurangan dan potensi yang ada dirinya, mampu berfikir positif pada apa yang sedang dikerjakan, sadar akan potensi yang ada di dalam diri, mampu berkomunikasi dengan orang lain, mampu berpenampilan dengan baik, mampu mengendalikan perasaan sendiri dan mampu bersikap tegas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa pengaruhnya layanan konseling kelompok dalam meningkatkan harga diri remaja. Penelitian ini menggunakan metode *Systematic Literature Review*, peneliti melakukan dengan mengkaji, mengidentifikasi dan menafsirkan penelitian sebelumnya. Sumber data dalam metode ini berasal dari pencarian data base di Google Scholar. Hasil penelitian ini menunjukkan konseling kelompok mampu meningkatkan harga diri remaja yang dilihat dari para peneliti terdahulu yang akan menjadi penguat untuk penelitian ini.

Kata Kunci: *Harga Diri, Konseling Kelompok, Remaja*

Abstract

Self-esteem is very important for adolescents because with high self-esteem adolescents are able to judge themselves and how capable they are in doing something or their expectations. Group counseling services aim to increase a counselor's self-confidence, self-confidence to love himself, realize his shortcomings and potential, be able to think positively on what is being done, be aware of the potential that is within himself, be able to communicate with others, be able to look well, be able to control his own feelings and be able to be assertive. This study aims to find out how influential group counseling services are in improving adolescent self-esteem. This study uses the Systematic Literature Review method, researchers conduct by reviewing, identifying and interpreting previous research. The data source in this method comes from a data base search in Google Scholar. The results of this research menu.

Keyword: *Adolescent, Group Counseling, Self-Esteem.*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa yang memunculkan banyak tantangan, dimana pada masa ini terjadi banyak perubahan yang harus dilewati oleh remaja, perubahan ini dimulai dari perubahan fisik, biologis, psikologis, dan sosial. Jika remaja tidak mampu menghadapi perubahan yang terjadi maka remaja akan menerima kosekuensi secara emosional, behavioral dan emosional yang merugikan.

Dalam hal ini konselor harus mampu memahami tantangan yang akan dihadapi oleh remaja. Tantangan ini berupa: Pertama, tantangan biologis yang mana remaja ini akan mengalami suatu peristiwa kedewasaan yang disebut pubertas, pubertas ini diawali dengan mestruasi pada perempuan dan ejakulasi pada laki- laki. Kedua, perubahan fisiologis yaitu perubahan secara fisik yang dapat dilihat dari tinggi badan, berat badan, dan kekuatan. Ketiga, perubahan seksual yaitu perubahan yang terjadi pada remaja berupa meningkatnya nafsu, hasrat dan dorongan seksual pada perempuan maupun laki- laki. Perubahan selanjutnya adalah perubahan emosional yang keterkaitan dengan meningkatnya perubahan hormon seksual sehingga mempengaruhi emosional remaja (Geldard & Geldrad, 2011).

Pada dasarnya remaja sering mengalami perubahan suasana hati, yang mana emosi pertama datang di awal masa remaja adalah rasa malu dan itu sangat mengganggu remaja. Selain itu remaja juga sering mengalamai perasaan dihina, di olok- olok, dipermalukan, sehingga sering membuat remaja malu dan muak terhadap diri sendiri. Akibatnya membuat remaja tidak nyaman dengan diri sendiri, gelisah, dan bingung untuk bersikap dengan teman sebayanya yang mengalami perubahan atau perkembangan yang beda dengan dirinya. Yang akhirnya berdampak pada perubahan pada pandangan diri, perubahan dalam

kepercayaan, perilaku dan perubahan dalam hubungan sosial.

Harga diri merupakan salah satu hal penting dalam perkembangan kepribadian remaja. Harga diri atau self esteem sendiri merupakan pandangan individu mengenai bagaimana nilai dirinya sendiri atau bagaimana seseorang mengakui, menilai, menyukai dan bagaimana menghargai dirinya sendiri (Blascovich & Tomaka, 1991). Menurut Robins, dkk (dalam Santrock, 2011) dalam sebuah penelitian pada masa anak- anak laki- laki maupun perempuan sama- sama memiliki harga diri yang tinggi, namun ketika beranjak remaja mengalami penurunan harga diri yang signifikan, pada penelitian tersebut mengatakan bahwa anak perempuan lebih banyak mengalami penurunan harga diri dibandingkan anak laki- laki.

Remaja perempuan cenderung merasa bahwa dirinya tidak bahagia dikarenakan penampilan mereka daripada remaja laki- laki, sehingga dalam ini sangat terlihat penekanan budaya yang lebih besar daripada atribut fisik wanita. (Rosenblum & Lewis dalam Santrock, 2007).

Ada beberapa pakar psikologi dan kependidikan seperti Cronbach (1960), Burger (1998), dan Daniel (2009) mengatakan bahwa untuk mendapatkan pengakuan dalam lingkuannya terutama dengan teman sebaya, remaja seringkali terjerumus dalam perilaku kenakalan yang akhirnya malah menurunkan harga dirinya sendiri. Contohnya, perilaku menyontek agar mendapatkan nilai yang bagus, merokok, atau mencoba minum- minuman keras dan bolos sekolah, hal ini dilakukan biasanya karena remaja khawatir di kenal sebagai remaja yang tidak gaul, ada juga contoh tindakan yang sudah mengarah ke tindakan agresif seperti pemalakan, klitih dan tawuran.

Adapun fenomena lain yang terjadi pada remaja putri yang sangat tergil- gila dengan penampilan dan berfikir bahwa orang sekitarnya akan menghargainya jika mereka berbadan langsing, kulit putih dan akhirnya melakukan berbagai cara agar badannya menjadi langsing dan berkulit putih tanpa memperdulikan kesehatannya, karena remaja putri ini bisa melakukan diet ketat, menggunakan obat pelangsing atau pemutih yang mana tidak baik untuk di konsumsi oleh remaja.

Oleh sebab itu pentingnya mengetahui bagaimana harus bersikap kepada remaja terutama dalam harga diri, karena harga diri merupakan hal yang penting untuk remaja, harga diri sebagai tanda bahwa memiliki jiwa yang sehat, jika remaja memiliki harga diri yang sehat maka akan lebih menghargai nilai- nilai potensi yang ada dirinya dan lingkungan sekitar. Harga diri merupakan cara remaja untuk memahami baik atau buruk dalam dirinya.

Dalam melakukan konseling terhadap remaja memerlukan pendekatan khusus yang berbeda dari konseling anak- anak dan dewasa. Menggunakan pendekatan proaktif dengan

remaja harus membangun hubungan antara konselor dengan konseli. Adapun hal yang harus diperhatikan oleh konselor dalam menghadapi remaja adalah memiliki pemahaman yang memadai dalam menghadapi perkembangan remaja, memiliki kemampuan membangun hubungan yang santai dan memiliki empati terhadap remaja. Konselor harus mampu menyatukan frekuensi yang sama dengan remaja sehingga akan membuat remaja lebih nyaman dan bebas bersama konselor.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan berupa SLR (*Systematic Literature Review*) atau studi kepustakaan. Dalam metode ini peneliti melakukan dengan mengkaji, mengidentifikasi dan menafsirkan penelitian sebelumnya. Metode ini dilakukan dengan pencarian artikel atau jurnal yang sudah di publikasi melalui data base jurnal penelitian. Pencarian artikel ini dilakukan dengan pencarian di Internet. Sumber data dalam metode ini berasal dari pencarian data base di Google Scholar. Pencarian artikel minimal 5 tahun terpublikasinya dari tahun 2019 -2023. Pencarian artikel ini menggunakan kata kunci "harga diri", "konseling kelompok", dan "meningkatkan harga diri dengan konseling kelompok".

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari pencarian literature terdapat lima artikel yang relevan dengan tujuan artikel ini di buat yaitu untuk mencari tahu apakah konseling kelompok memiliki pengaruh dalam meningkatkan harga diri/ self esteem, kemudian hasilnya, yaitu:

Artikel pertama ditulis oleh Kasmawati dan Fiptar Abdi Alam pada tahun 2021 dengan judul dengan 'Penerapan Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Self-Esteem Siswa' dan keyword self –esteem, layanan bimbingan, konseling kelompok, yang hasilnya menunjukkan bahwa meningkatnya harga diri siswa dengan menggunakan konseling kelompok dengan teknik konseling efektif, yang mana pada awalnya self esteem siswa masuk dalam katagori rendah, tetapi setelah penerapan konseling kelompok dengan teknik konseling efektif masuk katagori tinggi, yang mana konseling kelompok yang digunakan lebih menekankan pada aspek- aspek kognitif rasional behavioral dan berfokus dalam meningkatkan kesadaran konseli agar mampu membuat keputusan baru dan memperbaiki cara hidup yang keliru.

Artikel kedua yang di tulis oleh Rizky Ananda, Muhammad Yuliansyah, dan Eka Sri Handayani pada tahun 2022, dengan judul 'Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Assertive Training Dalam Meningkatkan Self-Esteem Siswa Broken Home Di Kelas Xi Man 4 Banjar' menggunakan metode penelitian kuantitatif, menghasilkan bahwa adanya

pengaruh pada harga diri siswa yang mengalami broken home sebelum dan sesudah dilakukan konseling kelompok dengan teknik assertive training yaitu meningkatnya harga diri siswa setelah melakukan konseling kelompok dapat dilihat dari beberapa indikator, yaitu : pertama, percaya diri yang mana siswa mulai berani untuk mengungkapkan perasaan, ide, pemikiran, keinginan, perasaannya di depan teman-teman. Kedua, merasa sanggup/mampu, setelah melakukan konseling kelompok siswa merasa yakin dengan kemampuan yang dimilikinya dan siswa memiliki keinginan untuk terus mengasah potensi yang ada di dalam dirinya. Ketiga, berhubungan dan berinteraksi dengan baik, dilihat dari siswa mulai berani untuk berinteraksi dengan teman-teman kelompok yang berasal dari kelas yang berbeda. Keempat, mampu menghargai dan menerima diri sendiri dengan siswa mulai sadar bahwa setiap orang memiliki kelebihan dan kekurangan masing-masing begitupula dengan diri sendiri, di sini juga siswa sudah mulai menerima, menghardai dan merasa puas akan keadaan dirinya.

Artikel ketiga, yang berjudul Penerapan Konseling Realitas Untuk Meningkatkan Harga Diri Pada Siswa Sekolah Menengah Atas di Kelas Kabupaten Takalar tahun 2023 ditulis oleh Amriana, Samsul Bachri Thalib dan Nur Fadhilah Umar, dengan metode pendekatan kuantitatif, menghasilkan meningkatnya harga diri siswa dengan menggunakan konseling kelompok teknik konseling realitas pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Takalar. Sebelum dilakukan eksperimen siswa berada di kategori rendah sedangkan setelah dilakukan eksperimen terjadi perubahan peningkatan menjadi kategori sedang.

Artikel keempat, dengan judul Pengaruh Teknik Self Instruction Terhadap Harga Diri Pada Siswa Kelas Xi Di Smk Negeri 1 Lingsar Kabupaten Lombok Barat tahun 2019 oleh Hariadi Ahmad dan Yolana Oktaviani, yang menggunakan metode penelitian kuantitatif, menghasilkan temuan adanya pengaruh antara konseling kelompok teknik self instruction dalam meningkatkan harga diri siswa kelas XI di SMK Negeri 1 Lingsar Kabupaten Lombok Barat. Dengan konseling kelompok teknik self instruction siswa mampu mengurangi pemikiran negative agar mampu mengendalikan diri sendiri.

Artikel kelima, dengan judul Efektifitas Konseling Dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Dalam Meningkatkan Self-Esteem Remaja Tahun 2022 yang ditulis oleh Ratnasari Hinggardipta, menggunakan metode penelitian kuantitatif, menghasilkan meningkatnya harga diri yang awalnya sebelum melakukan konseling kelompok siswa masuk dalam kategori rendah, sedangkan setelah konseling kelompok masuk dalam kategori sedang dan tinggi, dengan mengubah pemikiran-pemikiran irasional yang menimbulkan dampak negative dapat diubah menjadi pemikiran – pemikiran yang rasional yang memunculkan penilaian positif pada dirinya.

Dilihat dari 5 artikel yang dijabarkan di atas dapat disimpulkan bahwa rata-rata artikel menggunakan pendekatan kuantitatif, metode yang digunakan ini relevan dengan yang dibutuhkan untuk mengetahui hasil yang mempengaruhi meningkatnya harga diri remaja. Dengan metode kuantitatif ini mampu mendapatkan penjelasan yang lebih jelas dan tepat sesuai dengan fakta yang ada.

Pembahasan

Remaja

Remaja menurut WHO menyebutkan bahwa merupakan penduduk yang berusia dari 10-19 tahun, kemudian menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014 mengatakan bahwa remaja mulai dari usia 10-18 tahun, dan Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) menjelaskan bahwa umur remaja mulai dari 10-24 tahun dan sebelum menikah (Kusumah & Yanti, 2021).

Remaja adalah peralihan atau transisi dari masa anak-anak menuju dewasa, adanya perubahan yang terjadi dari aspek psikososial, fisik dan psikis. Remaja mengembangkan minatnya selama masa pubertas, minat tersebut diantaranya minat rekreasi, sosial dan pribadi (Hurlock, 1999). Remaja ini memiliki tujuan utama yaitu melakukan transisi dari tahap kanak-kanak ke tahap dewasa, hal ini perlu dilakukan oleh remaja agar mampu menghadapi tantangan sosial, biologis dan psikologis sehingga kedepannya mampu sampai tahapan dewasa secara sukses tanpa halangan dari pengalaman masa kecil yang kurang baik, bahaya lingkungan dan tekanan lingkungan (Putri & Ahmad, 2019).

Pada dasarnya masa remaja adalah masa dimana remaja mencoba dan bereksperimen dalam menyikapi perilaku baru dan merepon suatu kejadian baru. Hal ini sangat beresiko jika tidak adanya pendampingan dari keluarga ataupun orang sekitar. Namun tidak dipungkiri juga bahwa beberapa bahaya yang akan dihadapi berasal dari pengaruh orang tua, teman sebaya, merokok, narkoba, dan minuman keras. Adapun kegiatan yang memiliki resiko yang menyebabkan sikap anti sosial.

Perkembangan moral pada remaja dapat dipengaruhi oleh jenis kelamin, yang mana pada perkembangan moral remaja menurut Gilligan (1983) menyakini pada diri perempuan sering melibatkan etika perhatian dalam pengambilan keputusan. Hal ini berkaitan dengan hubungan antara anak dan ibu yang mana etika perhatian ini berasal dari seorang ibu, sehingga anak perempuannya belajar dari ibu mengenai 'menerima dan memberi' yang merupakan sifat dasar hubungan antara manusia yang akhirnya menjadi suatu pengambilan keputusan yang diambil. Akhirnya menyiratkan bahwa ada perbedaan antara laki-laki dan perempuan dalam pengambilan keputusan moral. Sebagai remaja ada beberapa tugas yang harus dikuasai diantaranya adalah mencapai dan menerima tingkah laku sosial, yang

mana didalamnya termasuk menghargai diri sendiri (self esteem) / menerima diri sendiri.

Harga diri

Harga diri atau bisa disebut juga self esteem berkembang pertama kali pada abad ke 19, self esteem sendiri merupakan salah satu dari bidang psikologi, pertama kali dipelopori oleh William James pada tahun 1890 beliau merupakan seorang filsuf yang memiliki paham pragmatism dan beliau seorang psikolog yang berasal dari Amerika Serikat (Saiful, 2020). Harga diri adalah penilaian pada diri sendiri mengenai sikap penerimaan diri, yang menyadari seberapa jauh diri ini percaya bahwa dirinya berharga dan mampu sukses.

Pada remaja harga diri ini sangat penting karena dengan harga diri yang tinggi remaja mampu untuk menilai dirinya sendiri dan seberapa mampu dirinya dalam melakukan sesuatu atau harapannya, sedangkan seseorang yang memiliki harga diri rendah akan menghindari tanggung jawab, gagalnya remaja dalam interaksi dan tidak komunikatif. Harga diri rendah ini muncul biasanya ketika sedang di olok-olok, di hina dan direndahkan oleh keluarga maupun lingkungan pertemanannya.

Oleh karena itu remaja harus mampu meningkatkan harga dirinya dengan baik agar kedepannya remaja mampu memiliki pribadi yang positif sehingga dapat berpengaruh baik pada lingkungan keluarga maupun pertemanan dan prestasi akademiknya. Pada penelitian terdahulu (Sari & Mulawarman, 2021) dengan judul kontribusi harga diri dan motivasi berprestasi terhadap perbandingan sosial pada siswa pengguna media sosial, penelitian ini menghasilkan bahwa harga diri dan motivasi berprestasi memiliki hubungan dengan sosial, artinya semakin tinggi harga diri remaja semakin positif hubungan sosial dan prestasi akademiknya.

Banyak faktor-faktor yang mempengaruhi harga diri, salah satunya menurut McLeod & Owens, Powell, Faktor-faktor yang mempengaruhi harga diri yaitu: Pertama, Usia, ketika masa remaja ini harga diri ini didapat dari orang tua ketika di rumah, guru dan teman ketika sekolah. Kedua, Ras dan keanekaragaman budaya yang dapat mempengaruhi harga dirinya untuk mengangkat rasnya. Ketiga, Etnis yang mana dalam kehidupan bermasyarakat dan sosial dan dalam etnis yang mana nilai sukunya memiliki derajat lebih tinggi sehingga sangat mempengaruhi harga dirinya. Keempat, Pubertas yang biasa terjadi pada remaja hal ini terjadi karena transisi dari kanak-kanak hingga dewasa dengan ditandai karakteristik seks sekunder dan perubahan reproduksi seksual yang memunculkan perasaan ketertarikan sehingga mempengaruhi hargadirinya. Kelima, Berat Badan yang mana dalam hal ini terjadi perubahan bentuk badan pada remaja dikarenakan berat badan.

Selain faktor-faktor yang mampu mempengaruhi harga diri, adapun aspek-aspek harga diri yang harus diperhatikan juga. Coopersmith mengatakan bahwa ada 3 aspek yang

terdapat pada harga diri (Saiful, 2020), yaitu: 1) perasaan berharga yang mana perasaan ini muncul ketika merasa bahwa dirinya berharga dan mampu menghargai orang lain disekitarnya. Selain itu, mampu mengontrol dirinya dalam tindakan atau perbuatan yang akan dilakukan di lingkungan luar hal ini merupakan ciri dari perasaan berharga. Adapun, mampu menerima kritikan dan mengekspresikan dirinya dengan baik, dengan begitu kita akan memahami nilai dari perasaan berharga. 2) perasaan mampu, hal ini terjadi ketika seseorang mampu mencapai sesuatu yang diinginkan. Biasanya orang memiliki perasaan mampu akan menyukai tugas- tugas yang menantang, kegiatan yang aktif dan jika hal ini diluar dari rencananya tidak akan merasa kebingungan. 3) perasaan diterima, perasaan ini bertujuan agar mampu menerima dirinya sendiri di dalam suatu kelompok. Ketika dalam kelompoknya di perlakukan dengan baik, maka akan merasa dapat diterima dan dihargai oleh anggota kelompoknya.

Konseling Kelompok

Manusia merupakan makhluk sosial yang mana manusia membutuhkan interaksi dengan manusia lainnya. Di dalam proses interaksi akan terbentuk suatu kelompok atau sebuah komunitas tertentu. Biasanya orang yang berkumpul dalam satu kelompok memiliki kesamaan yaitu kepentingan dan tujuan yang sama. Dengan berkelompok manusia mencapai tujuan dan hubungan antara manusia dengan manusia lainnya dengan cara yang produktif dan inovatif (McClure, 1990). Dalam kehidupan ini manusia tidak dapat hidup dengan sendiri, manusia hidup dengan berinteraksi satu sama lain, dan membutuhkan pertolongan orang lain. Manusia mampu berkembang jika berada di dalam kelompok. Jadi dapat disimpulkan bahwa berkelompok adalah kebutuhan yang harus terpenuhi.

Di dunia konseling, dalam membantu perkembangan manusia adanya sarana berupa terapi dalam mengatasi permasalahan psikologis manusia dengan membentuk kelompok atau berkelompok, yang disebut konseling kelompok. Konseling adalah sebuah profesi yang bertujuan untuk membantu, yang mana memiliki berbagai prosedur, salah satunya prosedur konseling kelompok. Konseling kelompok memberikan pengalaman untuk membantu manusia dalam belajar mentoleransi stress dan kecemasan, dan menemukan kepuasan dalam hidup dan bekerja bersama orang lain. Sebelum melakukan konseling kelompok perlu dipahami landasan berpikirnya, yang mana kelompok bisa menjadi peluang untuk menemukan diri sendiri dengan berinteraksi dengan kelompok, jika berhasil maka akan menemukan diri sendiri, siapa aku dan bagaimana aku sebenarnya.

Kelompok bisa menjadi wahana mendefinisikan kembali diri dengan anggota dalam kelompok ini mampu menemukan makna dalam memberi dan menerima dukungan secara emosional dan mampu memahami perbedaan yang beragam. Adapun dengan

berkelompok mampu memperoleh hubungan bermakna yang mana dalam konseling kelompoknya anggota mempunyai peran ganda yaitu sebagai terapis atau konselor, dengan hal ini antar kelompok memiliki peran untuk saling membantu, oleh sebab itu sebelum konseling kelompok ini berjalan perlu adanya kesepakatan diawal sehingga antar anggota kelompok mampu untuk menerima dan memberikan bantuan.

Menurut Anna (1944) dan Glauber (1953) mengatakan bahwa konseling kelompok adalah salah satu bentuk konseling dengan memanfaatkan kelompok untuk membantu dan memberikan umpan balik (feed back) dan pengalaman belajar. Sama juga dengan Knight (2015) mengatakan bahwa dalam penelitiannya menemukan bahwa konseling kelompok di dalam nya menggunakan prinsip- prinsip kelompok. Jadi, konseling kelompok adalah suatu kegiatan konseling yang dilakukan secara kelompok untuk memberikan umpan balik, membantu dan pengalaman belajar dengan menggunakan prinsip- prinsip kelompok yang dilakukan konselor professional dengan beberapa orang yang digabungkan dalam bentuk kelompok.

Konseling kelompok memiliki 2 fungsi yaitu fungsi layanan kuratif dan fungsi layanan preventif. Fungsi layanan kuratif adalah layanan ini bertujuan untuk mengatasi persoalan yang di alami oleh individu, sedangkan fungsi layanan preventif adalah layanan konseling yang bertujuan untuk mencegah persoalan yang terjadi pada diri individu. Adapun menurut Juntika Nurihsan (2006: 24) mengatakan bahwa konseling kelompok bersifat pencegahan dan pemnyembuhan. Konseling kelompok bersifat pencegahan yaitu individu yang di bantu memiliki sifat dan sikap yang wajar dalam bermasyarakat, tetapi memiliki kelemahan yang mengganggu kelancaran berkomunikasi dengan orang lain. Sedangkan, koseling kelompok bersifat penyembuhan yaitu membantu individu untuk mengubah sifat dan sikapnya agar dapat di terima dan selaras dalam lingkungannya. Jadi, penyembuhan yang dimaksud disini adalah individu yang normal, bukan individu yang sakit secara psikologis.

Tujuan dari layanan konseling kelompok sendiri adalah untuk meningkatkan kepercayaan diri seorang konseli, yang mana kepercayaan diri ini secara lahir dan batin sehingga mampu mencintai diri sendiri dan mampu menjaga diri dalam gaya hidup, menyadari kekurangan dan potensi yang ada dirinya, mampu berfikir positif pada apa yang sedang dikerjakan dan bagaimanapun hasilnya, sadar akan potensi yang ada di dalam diri, mampu berkomunikasi dengan orang lain, mampu berpenampilan dengan baik, mampu mengendalikan perasaan sendiri dan mampu bersikap tegas.

Dalam konseling kelompok sendiri terdapat unsur – unsur terapeutik, menurut Luthans (2005) mengatakan bahwa ciri- ciri dalam konseling kelompok adalah adanya interaksi individu dalam kelompok agar mampu memahami diri sendiri dengan baik dan mampu

menemukan solusi atas kesulitan yang dihadapi. Layanan konseling kelompok adalah suatu layanan bimbingan yang mana peserta didik mendapatkan kesempatan untuk pembahasan dan penyelesaian masalah yang sedang dialaminya dengan dilakukan secara dinamis kelompok.

Dalam layanan konseling kelompok, konselor akan dihadapkan begitu banyak teknik dan pendekatan, konselor harus memiliki kesadaran bahwa tidak ada teknik atau pendekatan yang paling cocok dan baik dalam menangani masalah konseli. Hal ini sebabkan setiap teknik dan pendekatan memiliki kelebihan dan kekurangan masing-masing, sehingga sangat mungkin terjadi kecocokan untuk suatu masalah konseli tertentu, akan sangat mungkin juga terjadi ketidakcocokan padahal masalah sama tetapi konseli berbeda. Hal ini juga berlaku untuk layanan konseling kelompok. Sebagai suatu teknik konseling kelompok, pasti ada kelebihan dan kekurangannya yang mana ini menjadi pertimbangan kapan dan bagaimana teknik konseling kelompok ini dapat digunakan. Untuk kelebihan teknik konseling kelompok (Kurnanto, 2013), yaitu :

- a. Menghemat energy dan waktu karena dengan prosedur kelompok sekali melakukan konseling dengan beberapa konseli
- b. Menambah pengetahuan dan masukan bagi konseli dengan adanya umpan balik
- c. Timbulnya rasa komunalitas yang mana merasa tidak sendiri dan hal ini memberikan dampak mententramkan konseli dan dapat meringankan penderitaan.
- d. Tumbuhnya rasa kebutuhan untuk rasa saling memiliki.
- e. Konseling kelompok juga memberikan tempat untuk mengembangkan dan melatih keterampilan, dan perilaku dalam perilaku sosial yang nyata.
- f. Mampu memberikan motivasi kepada konseli agar berperilaku konsisten dalam bertanggung jawab atas komitmen- komitmen dan perilaku yang telah dibuat bersama kelompok.

Sedangkan menurut Pietrofesa et al (1980) dalam Kurnanto (2013) untuk kekurangan dalam teknik konseling kelompok adalah tidak cocok untuk digunakan untuk menangani masalah- masalah yang agresif dan ekstrim seperti konflik kakak-adik, terkadang isu dan masalah yang muncul dalam kelompok menimbulkan gangguan pada nilai- nilai personal atau membahayakan hubungan antara konselor atau siswa dengan pihak- pihak lain seperti orang tua dan dalam pelaksanaannya biasanya terjadi kesulitan dalam mencocokkan jadwal konseling kelompok dengan agenda sekolah (Kurnanto, 2013).

Dalam konseling kelompok menurut Prayitno (1995) mengatakan bahwa dibagi menjadi 4 proses konseling kelompok yaitu: a) Pembentukan; b) Peralihan; c) Kegiatan; d) Penutupan. Pada fase pembentukan konseling kelompok ini merupakan tahap awal yang

sangat penting dalam kelangsungan layanan konseling kelompok. Ada beberapa persiapan yang harus dilakukan oleh konselor untuk melakukan konseling kelompok. Menurut Corey (1985) dalam Natawijaya (2012), beberapa fungsi yang harus dilakukan oleh konselor kelompok pada tahap awal, yaitu:

- a. Mampu memberikan cara- cara agar berpartisipasi aktif dalam kelompok sehingga mampu meningkatkan kesempatan dalam hasil kelompok.
- b. Mampu mengebangkan tatanan norma dan dasar hukum
- c. Memberikan pelajaran dasar- dasar proses kelompok
- d. Mampu membantu anggota kelompok dalam mengelurarkan atau menyatakan perasaan, harapan dan ketakutan yang ada dalam dirinya untuk membangkitkan kepercayaan.
- e. Konselor terbuka terhadap konseli tentang keadaan psikologis bersama konseli
- f. Menjelaskan tanggung jawab masing- masing anggota
- g. Konselor mampu menyadarkan konselo dalam menentukan tujuan –tujuan pribadinya secara jelas.
- h. Bersikap terbuka terhadap pertanyaan- pertanyaan konseli untuk menunjukan kepeduliannya
- i. Mampu menjelaskan kepada konseli mengenai tingkat struktur agar konseli tidak ketergantungan
- j. Konselor mampu mendengarkan dan merespon dengan baik
- k. Mampu menilai kebutuhan dan memberikan fasilitas kelompok agar apa yang diputuhkan dapat terpenuhi
- l. Mampu membagi harapan- harapan dan keinginan- keinginan pada kelompok
- m. Menyakini konseli dalam proses kelompok harus berpartisipasi dan berinteraksi dengan anggota lain.
- n. Harus mampu mengurangi ketergantungan konseli terhadap konselor kelompok

Adapun peranan konselor kelompok, pada tahap awal ini sangat mempengaruhi proses- proses konseling kelompok selanjutnya. Prayitno (1995) mengatakan bahwa peranan konselor kelompok sebagai berikut :

- a. Mampu membantu konseli dalam mencapai tujuannya.
- b. Mampu membangun hubungan antar anggota kelompok, sehingga ketika terjadi konseling kelompok tidak merasa asing dan mampu beradaptasi dengan baik
- c. Mampu membangkitkan minat dan kebutuhan dan menumbuhkan rasa bahwa mengikuti konseling kelompok ini adalah penting.
- d. Adanya sikap kebersamaan dan menghargai perasaan sekelompok

- e. Memberikan semangat kepada konseli untuk terus ikut serta dalam layanan konseling kelompok dan menumbuhkan sikap tanggung jawab pada setiap kegiatan konseling kelompok.
- f. Menjelaskan asas- asa yang perlu ditaati oleh konseli seperti kerahasiaan, kesukarelaan , kegiatan, keterbukaan, dan mampu mengarahkan konseli untuk mencapai tujuan yang sama
- g. Menumbuhkan sikap saling menerima satu sama lain dan saling percaya antar anggota kelompok
- h. Memulai dengan membahas mengenai tingkah laku dan suasana perasaan antar anggota kelompok

Sebagai konselor kelompok harus mampu dan memiliki keterampilan dalam tahap awal konseling kelompok, diantaranya konselor kelompok menampilkan bahwa dirinya percaya diri, penuh kehangatan, mampu memahami dan menilai yang positif kepada konseli serta sikap ingin dan mau saling membantu satu sama lain, konselor juga membantu konseli untuk saling mengenal dengan diawali perkenalan, konselor mampu mengatur jalannya konseling kelompok dengan baik dan positif, konseli juga mampu mendiring atau mengajak konseli untuk berbicara agar para konseli berperan aktif dalam kelompok, menjelaskan tujuan konseling kelompok ini, menjelaskan juga peranan konselor kelompok dan mampu memberikan gambaran keadaan kelompok yang di pimpinnya.

Konselor juga memiliki peran dalam membantu konseli dalam menumbuhkan dan mengungkapkan harapannya, konseling kelompok mampu berjalan dengan baik jika konselor mampu mengarahkan pertanyaan- pertanyaan, konselor juga harus menjelaskan aturan- aturan dalam konseling kelompok, menjelaskan juga aturan- aturan yang diperbolehkan, konselor mampu menilai tingkat kesenangan anggota kelompoknya menilai gata interaksi antar konseli, harus focus pada isi dan tujuan dari konseling kelompok.

Pada tahap awal konseling kelompok ada beberapa hal yang harus dilakukan dalam membentuk konseling kelompok adalah memilih anggota sesuai dengan syarat- syarat yang sudah di tentukan, tentukan juga jumlah peserta, jangka waktu pertemuan kelompok, dan tempat konseling kelompok.

Pada tahap peralihan ini bentuk memiliki tujuan yaitu membebaskan perasaan anggota kelompok dari rasa malu, ragu, tidak percaya diri untuk mampu menjalani tahap selanjutnya. Pada tahap ini menjelaskan tentang kegiatan yang akan dilakukan selanjutnya dan mengamati anggota kelompok apakah siap dalam menjalani kegiatan selanjutnya dan meningkatkan semangat keikutsertaan anggota.

Pada tahap kegiatan dilaksanakannya konseling kelompok ini sudah siap dalam

menjalani konseling kelompok . konselor mampu menyiapkan kondisi psikologis konseli untuk dapat memasuki sesi konseling kelompok dengan bersungguh – sungguh. Pada tahap ini konselor tidak perlu terburu- buru masuk tahap kegiatan.

Yang terakhir tahap penutup, banyak jenis- jenis penutup konseling kelompok diantaranya *Closing stage* yaitu ketika konselor memberhentikan konseling kelompok atau mengakhiri seluruh kegiatan sesi, dalam tahap ini juga diperlukan untuk meringkas dan menasik kesimpulan point utama dalam konseling kelompok ini, memperkuat komitmen pada masing- masing anggota, memeriksa unfinished business dari sesi dan terakhir *closing stage*.

SIMPULAN

Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok ini sangat berpengaruh dalam meningkatkan harga diri remaja. Dengan tingginya harga diri remaja maka terjadi keseimbangan di keluarga, sekolah, maupun lingkungan lainnya. Melalui konseling kelompok, remaja banyak belajar bagaimana menghargai diri sendiri, menghargai orang lain dan mendengarkan dengan baik. Banyak tantangan yang dihadapi remaja, sehingga sebagai konselor harus lebih memahami remaja. Konseling kelompok ini sangat membantu remaja untuk meningkatkan harga dirinya, dengan konseling kelompok terjadi interaksi antar individu dan anggota kelompok, sehingga remaja belajar bagaimana memahami dirinya sendiri, mampu menemukan solusi atas kesulitannya dan mampu meghadapi masalah yang datang dikemudian hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, H., & Oktaviani, Y. (2019). Pengaruh Teknik Self Instruction Terhadap Harga Diri Pada Siswa Kelas Xi Di Smk Negeri 1 Lingsar Kabupaten Lombok Barat. *Realita : Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(2). <https://doi.org/10.33394/realita.v4i2.2162>
- Amriana, Thalib, S. B., & Umar, N. F. (2023). Penerapan Konseling Realitas Untuk Meningkatkan Harga Diri pada Siswa Sekolah Menengah Atas di Kelas Kabupaten Takalar. *PINISI Journal of Art, Humanity & Social Studies*, 3(4), 110–127.
- Ananda, R., Yuliansyah, M., & Handayani, E. S. (2022). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Assertive Training Dalam Meningkatkan Self-Esteem Siswa Broken Home Di Kelas Xi Man 4 Banjar. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 8(1), 1. <https://doi.org/10.31602/jmbkan.v8i1.5266>
- As Sururi, M. M., & Muslikah, M. (2020). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Aktualisasi Diri Dengan Harga Diri Remaja Panti Asuhan Di Purbalingga. *Empati-Jurnal*

- Bimbingan Dan Konseling*, 7(1), 36. <https://doi.org/10.26877/empati.v7i1.5635>
- Badriyyah, S. L., Arumsari, C., & Nugraha, A. (2021). Profil Harga Diri Pada Siswa Sekolah Dasar dan Implikasi Terhadap Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Prakarsa Paedagogia*, 4(1). <https://doi.org/10.24176/jpp.v4i1.6469>
- Dewi, C. G., & Ibrahim, Y. (2019). Hubungan Self-Esteem (Harga Diri) dengan Perilaku Narsisme Pengguna Media Sosial Instagram pada Siswa SMA. *Jurnal Neo Konseling*, 7(2), 1–7. <https://doi.org/10.24036/0099kons2019>
- Febristi, A. (2020). Hubungan Faktor Individu dengan Self Esteem Remaja Panti Asuhan di Kota Padang Tahun 2019. *Menara Ilmu*, XIV(1), 8–18. <https://www.jurnal.umsb.ac.id/index.php/menarailmu/article/view/2123>
- Geldard, K., & Geldrad, D. (2011). *Konseling Remaja*. Pustaka Pelajar.
- Hani Tuasikal, Moomina Siauta, & Selpina Embuai. (2019). Upaya Peningkatan Harga Diri Rendah Dengan Terapi Aktivitas Kelompok (Stimulasi Persepsi) di Ruang Sub Akut Laki RSKD Provinsi Maluku. *Window of Health : Jurnal Kesehatan*, 2(4), 345–351.
- Hinggardipta, R., & Marjo, H. K. (2022). Efektifitas Konseling Dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Dalam Meningkatkan Self-Esteem Remaja. *Syntax Literate ; Jurnal Ilmiah Indonesia*, 7(12), 18845–18852. <https://jurnal.syntaxliterate.co.id/index.php/syntax-literate/article/view/11103/6518%0Ahttps://jurnal.syntaxliterate.co.id/index.php/syntax-literate/article/view/11103>
- Indrawati, I. (2021). Penerapan Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Self-Esteem Siswa. *Diadik: Jurnal Ilmiah Teknologi Pendidikan*, 11(1), 1–8. <https://doi.org/10.33369/diadik.v11i1.18363>
- Kurnanto, E. (2013). *Konseling Kelompok*. ALFABETA, cv.
- Kusumah, R., & Yanti, S. (2021). Hubungan Dukungan Teman Sebaya Dengan Harga Diri Pada Remaja Di Smpn 1 Jampangkulon Kabupaten Sukabumi. *Jurnal Health Society*, 10(2), 75–83.
- Lestari dkk, L. M. (2021). Efektivitas Konseling Gestalt menggunakan Teknik Empty Chair untuk Meningkatkan Self Esteem pada Peserta Didik Korban Bullying. *CERMIN Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling*, 3(1), 4–10. <https://ojs.fkip.ummetro.ac.id/index.php/bk/article/view/555>
- Pratiwi, M. P., Setiady, I., & Fitriani, N. (2021). Hubungan Kejadian Bullying Dengan Self Esteem (Harga Diri) Dan Resiliensi Pada Remaja. *Alauddin Scientific Journal of Nursing*, 2(2), 84–92. <https://doi.org/10.24252/asjn.v2i1.22841>
- Putri, E. N., & Ahmad, R. (2019). Difference Based on Student Self Esteem Parenting Parents.

Jurnal Neo Konseling, 1(1), 1–6. <https://doi.org/10.24036/0090kons2019>

- Saiful, N. (2020). Meningkatkan Self-Esteem Melalui Layanan Konseling Individual Menggunakan Pendekatan Rational Emotif Behaviour Therapy (Rebt). *IJoCE: Indonesian Journal of Counseling and Education*, 1(1), 7. <https://doi.org/10.32923/ijoce.v1i1.1134>
- Sari, A. M., & Mulawarman, M. (2021). Kontribusi harga diri dan motivasi berprestasi terhadap perbandingan sosial pada siswa pengguna media sosial. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 5(2), 225–236. <https://doi.org/10.26539/terapeutik.52732>
- Siddik, S., Mafaza, M., & Sembiring, L. S. (2020). Peran Harga Diri terhadap Fear of Missing Out pada Remaja Pengguna Situs Jejaring Sosial. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 10(2), 127. <https://doi.org/10.26740/jptt.v10n2.p127-138>
- Syafrizaldi, S., & Pratiwi, S. (2020). Hubungan antara Lingkungan Sosial dengan Harga Diri Remaja Panti Asuhan Al Jam'iyatul Washliyah Binjai. *Journal of Education, Humaniora and Social Sciences (JEHSS)*, 3(1), 193–199. <https://doi.org/10.34007/jehss.v3i1.254>
- Wahyuni, N. S., & Auriella, A. (2021). Hubungan Body Image dengan Harga Diri pada Remaja Putri Penggemar Kpop di Komunitas A.R.M.Y Medan. *Journal of Education, Humaniora and Social Sciences (JEHSS)*, 3(3), 1365–1371. <https://doi.org/10.34007/jehss.v3i3.566>
- Zamzanah, Rasimin, & Yusra, A. (2023). Upaya Meningkatkan Self-Esteem (Harga Diri) pada Siswa melalui Layanan Bimbingan Kelompok di SMP N 19 Kota Jambi. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 2178–2184.