



## Meningkatkan *Self Esteem* Remaja Melalui Bimbingan Kelompok Dengan Pendekatan *Behavioral Therapy*

Heppi Sasmita<sup>1</sup>, Neviyarni<sup>2</sup>, Yeni Karneli<sup>3</sup>, Netrawati<sup>4</sup>

<sup>1</sup> Poltekkes Kemenkes Padang, Indonesia

<sup>2,3,4</sup> Universitas Negeri Padang, Indonesia

Corresponding Author: ✉ [heppisasmita@yahoo.com](mailto:heppisasmita@yahoo.com)

ABSTRACT	
<p><b>ARTICLE INFO</b> <i>Article history:</i> Received 01 Januari 2020 Revised 20 Januari 2020 Accepted 01 Februari 2021</p>	<p>Self-esteem does not only talk about a person's assessment of himself, but also includes how the individual perceives other people's assessments of him. Therefore, it might happen that adolescents feel that they are capable, but not accompanied by appreciation or recognition from the environment, so that the self-esteem that is formed will be low and ultimately unable to express themselves in a social environment. This study used a quasi-experimental method (quasi experimental design). The design used was a pre-experimental design with one group pre-test and post-test design, using content validity and using formulas. nonparametric Data analysis was performed using the Wilcoxon Match Pairs Test. The results showed that the <math>Z_{\text{output}} = -2.812</math> and <math>Z_{\text{table}} = 1.645</math>. Because the count statistics &lt;table statistics, then <math>H_a</math> is accepted and <math>H_0</math> is rejected. Thus, group counseling guidance with the approach behavioral therapy was carried out to improve adolescent behavior self-esteem at the Bundo Saiyo Orphanage, Padang City. This increase has a positive effect on the self-esteem of adolescents so that they are more confident in carrying out activities and learning processes in the future.</p>
<p><b>Kata Kunci</b> <b>Keywords</b></p>	<p><i>Self Esteem, Adolescence, Group Counseling, Behavioral Therapy.</i></p>
<p>How to cite</p>	<p>(2021). Jurnal Ability, 2(1).</p>

### PENDAHULUAN

Perkembangan masa remaja sangat penting sepanjang daur kehidupan, dimana pada masa ini remaja mengalami perubahan fisik dan psikologis yang mendasar dan belum memiliki pengalaman coping yang efektif sehingga menimbulkan kesulitan dalam mengelola emosi dan perilaku (Simbolon, 2013). Disamping itu, masa remaja ini merupakan masa kritis identitas. Dimana bukan hanya terdapat perubahan didalam dirinya saja yang mempengaruhi tetapi perubahan sikap orang tua, anggota keluarga lain, dan guru-guru disekolah, cara dan metode mengajar guru yang berbeda, kurikulum yang berubah, perubahan hubungan dengan orang lain, lepas dari ikatan orang tua kemudian bergabung dengan teman-teman sebaya (Awlawi, 2013). Masa remaja ini merupakan masa yang paling menentukan terhadap perkembangan *self esteem*.

Perkembangan *self esteem* pada seorang remaja akan menentukan keberhasilan maupun kegagalannya dimasa mendatang. Salah satu factor yang

sangat mempengaruhi adalah hubungannya dengan orang tua, saudara kandung dan teman-teman dekat. Diantara factor tersebut maka keluarga merupakan hal yang sangat penting dan merupakan lingkungan yang sangat dekat baik secara fisik maupun dukungan social terhadap kehidupan manusia, oleh sebab itu peran keluarga sangat menentukan perkembangan kehidupan manusia secara individu.

*Self esteem* merupakan suatu dimensi *evaluative global* mengenai diri yang disebut sebagai martabat diri atau citra diri (Santrock, 2007). *Self esteem* merupakan salah satu dari konsep diri, serta merupakan salah satu aspek kepribadian yang mempunyai peran penting serta berpengaruh terhadap sikap dan prilaku. Menurut Hanna dalam (Salmiyati, 2011) menyatakan bahwa *self esteem* merupakan dasar untuk membangun *well-being* (kesejahteraan) dan kebahagiaan dalam hidup individu. *Self esteem* juga merupakan nilai yang ditanamkan dan menunjukkan pada orientasi positif atau negative dari individu itu sendiri.

Ketidakmampuan remaja dalam menghadapi situasi social secara positif dapat menyebabkan rendahnya *self esteem*. Sehingga bagi remaja dengan *self esteem* yang tinggi akan selalu memandang positif setiap hal yang ada dalam diri dan kehidupannya. Sebaliknya, remaja dengan *self esteem* yang rendah melihat dunia melalui filter kearah negatif, dan tidak menyukai persepsi umum tentang gambaran dari segala sesuatu di sekitarnya. Hal seperti ini tentu akan mengganggu perkembangan kepribadian remaja karena perkembangan *self esteem* tersebut akan berdampak terhadap keberhasilan atau kegagalan di masa depan.

Menurut Windarti (2016) harga diri rendah adalah evaluasi diri yang negatif, berupa mengkritik diri sendiri, dimana seseorang memiliki fikiran negatif dan percaya bahwa mereka ditakdirkan untuk gagal. Sedangkan Fausiah & Widury (2014) menyatakan bahwa seseorang yang mengalami harga diri rendah sangat rentan dengan situasi penuh dengan *stressor*, hal ini ditunjukkan dengan respon kognitif yang ditunjukkan dalam bentuk penyimpangan fikiran, rasa kebingungan, ada perasaan rendah diri, merasa takut dan malu. Klien juga menunjukkan perilaku pasif dan tidak responsif, mengalami kehilangan inisiatif dan sulit dalam mengambil keputusan. Mruk (2006) menjelaskan bahwa harga diri pada remaja terbukti dapat mempengaruhi remaja dalam menentukan identitas diri. Disaat remaja memahami tentang dirinya maka remaja akan memiliki penghargaan diri positif namun apabila mereka memandang dirinya tidak sesuai dengan apa yang mereka harapkan maka mereka akan mengalami harga diri rendah. Hasil

penelitian Simbolon (2013: 30) menunjukkan bahwa 19 % siswa berada pada kategori percaya diri rendah. Hasil penelitian Awlawi (2013) menunjukkan bahwa tingkat harga diri di SMA Negeri 1 Kota Padang Tahun Pelajaran 2013/2014, 18,45% berada pada kategori rendah.

Hasil penelitian Frank M. Biro, M.D.a (2005) menunjukkan bahwa Harga diri memberikan efek mediasi parsial pada hubungan antara praktik pengasuhan dan kepuasan dengan kehidupan remaja. Grue (2014) juga menegaskan dalam penelitiannya tentang pentingnya pengembangan harga diri remaja untuk hasil kesehatan mental di masa dewasa.

Penanganan *self-esteem* yang rendah dapat menggunakan *cognitive behavioral therapy* (Wilding & Milne, 2010) di mana menekankan tentang bagaimana seseorang memandang apa yang terjadi di sekeliling dan menginterpretasikan kemampuannya untuk menghadapi suatu kondisi. Artinya bahwa, *self-esteem* cenderung disebabkan oleh pemikiran yang disfungsi. Melalui CBT, maka individu dapat ditingkatkan kesadaran pemikiran disfungsi sehingga dapat ditentang dan diubah menjadi lebih akurat, adaptif dan realistis. (Beck, 1976, dalam Binder, 2000).

Proses CBT menantang proses kognisi yang maladaptif, memodifikasi, dan merubahnya menjadi pemikiran konstruktif yang akan berdampak pada emosi dan perilaku, (Turner & Napolitano, 2010; Hamdan, 2008). Terkait hal itu, terdapat penelitian yang terkait dengan CBT. Penelitian Hussin et al., (2014) yang menyatakan bahwa intervensi melalui *Standart-CBT* dan *Brief-CBT* menunjukkan bahwa dapat meningkatkan *self-esteem* pengguna narkoba. Penelitian McManus et al. (2009) dimana menyatakan bahwa pasien dengan gangguan kejiwaan yang disebabkan oleh *self-esteem* yang rendah dinyatakan sembuh setelah diberikan intervensi CBT.

Salah satu upaya dalam meningkatkan harga diri remaja ini adalah melalui Bimbingan konseling kelompok. Bimbingan konseling akan membuat diri merasa lebih baik, merasa lebih bahagia, tenang dan nyaman karena bimbingan konseling tersebut membantu untuk menerima setiap sisi yang ada di dalam diri kita sehingga dapat meningkatkan kepercayaan diri.

Berdasarkan studi pendahuluan yang peneliti lakukan pada bulan Oktober 2020 di beberapa panti asuhan di peroleh gambaran bahwa dari beberapa remaja panti asuhan Bundo Saiyo Kota Padang mengatakan mereka merasa malu, minder dengan teman-teman baik disekolah maupun dikampungnya karena harus tinggal di panti asuhan. Mereka mengatakan bahwa penampilan mereka jauh berbeda dari teman-temannya karena mereka secara ekonomi untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari hanya difasilitasi oleh

pihak panti dan tidak ada subsidi dari orang tua karena orang tua juga tidak mampu. Dari perilaku yang ditunjukkan remaja juga beberapa remaja malu tampil didepan umum, lebih suka diam dan pasif saat mengikuti kegiatan. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan *Self Esteem* remaja melalui bimbingan kelompok dengan pendekatan *behavioral therapy* di Panti Asuhan Bundo Saiyo Kota Padang.

### ***Self Esteem***

*Self esteem* merupakan aspek yang sangat penting dalam kepribadian, sehingga banyak dikaji oleh para ahli psikologi. Dimana kita ketahui bahwa setiap individu akan mengalami proses pertumbuhan berupa proses perubahan struktur dan skema mental yang dihadapi dalam kehidupannya, dari yang bersifat sederhana menuju hal yang lebih kompleks. Adapun proses perkembangan ini menurut Piaget (Dariyo, 2004) dipengaruhi oleh 4 faktor yaitu: a) kematangan (*maturity*), b) kontak dengan lingkungan (pengalaman), c) transmisi sosial, d) dan proses keseimbangan (ekuilibrisasi).

Lerner dan Spanier (Ghufron, 2010) berpendapat bahwa *self esteem* yaitu tingkat penilaian positif atau negatif yang dihubungkan dengan konsep diri seseorang. *Self esteem* merupakan evaluasi seseorang terhadap dirinya pribadi secara positif atau dapat menghargai secara negatif. Menurut Freist (2011), *self esteem* memiliki karakteristik antara lain yaitu: a) bangga dengan hasil kerjanya, b) bertindak mandiri, c) mudah menerima tanggung jawab, d) mengatasi prestasi dengan baik, e) menanggapi tantangan baru dengan antusiasme, f) merasa sanggup mempengaruhi orang lain, g) menunjukkan jangkauan perasaan dan emosi yang luas.

Proses pembentukan *Self Esteem* pada hakikatnya telah dimulai saat bayi merasakan tepuk tangan pertama kali yang diterima dan mendapatkan rasa penghargaan dari orangtuanya. Proses selanjutnya, terbentuk melalui perlakuan yang diterima dari lingkungan sekitarnya seperti dimanja, diperhatikan orangtua dan orang lain (Ghufron, 2010).

Berdasarkan paparan di atas, maka dapat dipahami bahwa *self esteem* (harga diri) merupakan penilaian diri terhadap sesuatu yang telah dilakukan. Seseorang yang mampu mengevaluasi diri maka akan menempatkan diri pada posisi yang tepat, artinya sejauh mana dia dapat menghargai dirinya sebagai pribadi yang memiliki kemandirian, kemauan, kehendak, dan kebebasan dalam menentukan perilaku dalam hidupnya.

Lembaga pendidikan merupakan salah satu tempat bagi peserta didik untuk dapat mengaktualisasikan diri, hal ini tentu berbeda dengan keluarga atau sahabat yang akan berusaha memahami keadaan serta menerima apa

adanya, lingkungan pendidikan ini menuntut peserta didik agar mampu menyesuaikan diri dengan baik. Penerimaan lingkungan pendidikan terhadap dirinya akan memberikan pengaruh bagi taraf *self esteem* setiap individu meskipun akan terus berfluktuasi setiap harinya namun persepsi yang timbul dari pengalaman masa lalunya akan memberikan dampak kecenderungan taraf *self esteem* yang akan berpengaruh pada perilakunya selama di sekolah.

### **Bimbingan Konseling Kelompok**

Konseling kelompok merupakan suatu proses antar pribadi yang dinamis dan berpusat pada pemikiran dan perilaku yang sadar serta dan melibatkan fungsi-fungsi terapi seperti sifat permisif, orientasi pada kenyataan, katarsis, saling mempercayai, saling memperlakukan dengan mesra, saling pengertian, saling menerima, dan saling mendukung. Fungsi-fungsi terapi itu diciptakan dan dikembangkan dalam suatu kelompok kecil dengan cara saling mempedulikan di antara para peserta konseling kelompok (Nurihsan, 2007).

Menurut Prayitno (2004), layanan konseling kelompok pada dasarnya adalah layanan konseling perorangan yang dilaksanakan di dalam suasana terjadi hubungan konseling dalam suasana yang diusahakan sama seperti dalam konseling perorangan, yaitu hangat, terbuka, permisif, dan penuh keakraban. Dimana juga ada pengungkapan dan pemahaman masalah klien, penelusuran sebab-sebab timbulnya masalah, upaya pemecahan masalah (jika perlu dengan menerapkan metode-metode khusus), kegiatan evaluasi dan tindak lanjut. Dalam kaitan itu suasana kelompok menjadi tempat penempatan sikap, keterampilan, dan keberanian sosial yang bertenggang rasa.

Selanjutnya Sukardi (2008) menjelaskan bahwa layanan konseling kelompok yaitu layanan bimbingan konseling yang memungkinkan peserta didik memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan permasalahan yang dialaminya melalui dinamika kelompok. Konseling kelompok mengaktifkan dinamika kelompok untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan, pribadi dan pemecahan masalah individu yang menjadi peserta kegiatan kelompok.

Berdasarkan paparan di atas maka dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok yaitu kegiatan konseling yang dilakukan secara berkelompok dengan melibatkan fungsi-fungsi terapi dan memanfaatkan dinamika kelompok untuk membantu terlaksananya layanan tersebut.

Menurut Prayitno (2004) ada beberapa tahapan yang perlu dilaksanakan dalam penyelenggaraan konseling kelompok, yaitu: a) tahap pembentukan untuk membentuk kerumunan sejumlah individu menjadi satu kelompok yang siap mengembangkan dinamika kelompok dalam mencapai tujuan bersama, b)

tahap peralihan untuk mengalihkan kegiatan awal kelompok ke bagian berikutnya yang lebih terarah pada pencapaian tujuan kelompok, c) tahap kegiatan inti untuk membahas topik-topik tertentu untuk menyelesaikan masalah pribadi anggota kelompok, d) tahap akhir kegiatan untuk melihat kembali apa yang telah dilakukan dan dicapai oleh kelompok serta merencanakan kegiatan selanjutnya.

### **Behavioral Therapy**

Terapi perilaku (*behaviour*) adalah penerapan aneka ragam teknik dan prosedur yang berakar pada berbagai teori tentang belajar. Teori ini menerapkan secara sistematis prinsip-prinsip belajar pada perubahan tingkah laku ke arah yang lebih adaptif. Pendekatan ini telah memberikan sumbangan yang baik kepada bidang klinis maupun pendidikan. Berlandaskan teori belajar, modifikasi tingkah laku dan terapi tingkah laku merupakan pendekatan terhadap konseling dan psikoterapi yang berurusan dengan perubahan tingkah laku (Geral 2011).

Pendekatan *behavioral* didasarkan pada pandangan ilmiah tentang tingkah laku manusia yang menekankan tentang pentingnya pendekatan sistematis dan terstruktur pada layanan konseling. Proses belajar tingkah laku dilakukan melalui kematangan dan belajar. Pandangan ini bertujuan untuk mengubah tingkahlaku yang dilakukan seseorang sebelumnya. Dimana manusia dipandang memiliki potensi untuk berperilaku tepat atau salah, sehingga dapat melakukan refleksi atau tingkah laku baru atau dapat mempengaruhi perilaku orang lain.(Giantina 2011).

Terapi perilaku ini berbeda dengan pendekatan terapi lainnya, yang ditandai oleh: a) pemusatan perhatian kepada tingkah laku yang tampak dan spesifik, b) kecermatan dan penguraian tujuan-tujuan *treatment*, c) perumusan prosedur *treatment* yang spesifik dan sesuai dengan masalah, dan d) penafsiran yang objektif atas hasil terapi yang dilakukan. Terapi tingkah laku tidak berlandaskan sekumpulan konsep yang sistematis dan tidak berakar pada suatu teori yang dikembangkan dengan baik. Sekalipun memiliki banyak teknik, terapi tingkah laku hanya memiliki sedikit konsep yaitu suatu pendekatan induktif yang berlandaskan kepada eksperimen dan menerapkan metode eksperimental pada proses terapeutik (Geral, 2011).

Adapun tujuan konseling *behaviour* ialah untuk mencapai kehidupan tanpa mengalami perilaku simptomatik, yaitu kehidupan tanpa mengalami kesulitan atau hambatan perilaku yang dapat membuat ketidakpuasan dalam jangka panjang atau mengalami konflik dengan kehidupan sosial. Menurut Latipun (2008) konseling *behaviour* bertujuan untuk membantu klien

membuang respon-respon yang lama yang merusak diri dan mempelajari respon-respon baru yang lebih sehat. Sedangkan Sofyan, (2009) mengungkapkan bahwa tujuan konseling behaviour ialah untuk membantu klien membuang respon negative untuk memperbaiki diri kearah positif. Jadi dapat dipahami bahwa tujuan konseling behaviour untuk memperoleh tingkah laku baru, dan menghilangkan perilaku yang maladaptif dan memperkuat serta mempertahankan perilaku yang diinginkan dalam jangka waktu yang lama. Dengan demikian tentu akan tercipta kondisi yang baru dalam proses pembelajaran agar dapat memperbaiki perilaku kearah yang lebih baik.

Ada beberapa tahapan pelaksanaan terapi perilaku yaitu: a) melakukan asesmen yang bertujuan untuk menentukan apa yang dilakukan konseling pada saat ini, b) menetapkan tujuan (*goal setting*), dimana antara konselor dan konseling menentukan tujuan konseling sesuai dengan kesepakatan bersama berdasarkan informasi yang telah disusun dan dianalisis, c) implementasi teknik, setelah tujuan konseling dirumuskan, konselor dan konseling menentukan strategi belajar yang baik untuk membantu konseling mencapai perubahan tingkahlaku yang diinginkan, d) tahap selanjutnya evaluasi behavioral merupakan proses yang berkesinambungan sebagai dasar untuk mengevaluasi efektivitas konselor dan efektivitas tertentu dari teknik yang digunakan, e) memberikan dan menganalisis *feedback* untuk memperbaiki dan meningkatkan proses konseling. (Giantina 2011). Jadi tahapan pelaksanaan terapi perilaku harus dilakukan dengan baik sehingga akan dapat memberikan hasil yang bagus sesuai dengan yang diinginkan.

## METODE PENELITIAN TINDAKAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen semu (*quasi eksperimental design*). Penelitian eksperimental quasi berbeda dengan penelitian eksperimental karena tidak memenuhi tiga syarat utama eksperimental, yaitu manipulasi, kontrol, dan randomisasi. Alasan peneliti menggunakan metode ini karena pada penelitian ini tidak menggunakan kelompok kontrol dan subjek tidak dipilih secara random, peneliti hanya melihat hasil dari pemberian layanan konseling kelompok pada siswa yang berada di Panti Asuhan Bundo Saiyo Kota Padang.

Design yang digunakan adalah pre eksperimental design dengan *one group pre-test and post-test design*, yaitu suatu teknik untuk mengetahui efek sebelum dan sesudah pemberian perlakuan. Dalam desain ini subjek dikenakan perlakuan dua kali pengukuran yaitu sebelum dan setelah diberi layanan konseling kelompok. (Sugiyono, 2011).

Uji validitas yang peneliti gunakan adalah *content validity* sering disebut validitas wajah (*face validity*), dimana tes mengukur tentang suatu kondisi yang ingin diukur (Sukardi, 2003), Selain didasarkan pada penilaian peneliti maka diminta penilaian yang kompeten (*expert judgement*) dari dosen Poltekkes Kemenkes Padang dan guru bimbingan konseling yang berada di Panti tersebut. Sedangkan uji reliabilitas pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan rumus *nonparametrik*. Maka analisis data dilakukan dengan menggunakan uji *Wilcoxon Match Pairs Test*.

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis hasil penelitian terlihat bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel X dan variabel Y, yaitu *self esteem* melalui bimbingan kelompok dengan pendekatan *behavioral therapy*. Ada dua faktor yang mempengaruhi *self esteem* yaitu faktor intern dan faktor ekstern. Dimana faktor intern yaitu faktor yang terdapat dalam pribadi seseorang tersebut. Faktor ini dapat berupa seleksi atau daya pilih seseorang untuk menerima dan mengolah pengaruh yang datang dari luar. Sedangkan faktor ekstern yaitu faktor yang terdapat diluar pribadi seseorang. Faktor ini berupa interaksi sosial diluar kelompok. Misalnya interaksi antara sesama yang memiliki budaya atau ekonomi social yang berbeda sehingga akan menghasilkan perbedaan pendapat dan tingkahlaku. Adanya implimentasi layanan bimbingan konseling dengan pendekatan *behavioral therapy* ini tentu membantu remaja untuk lebih baik ke depannya dengan cara bersikap baik dengan teman atau membina keakraban dengan teman sebaya yang dilakukan dilingkungan Panti Asuhan Bundo Saiyo. Adapun hasil penelitiannya dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel. 1

Ranks

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
nilai post test - nilai pre test	0 <sup>a</sup>	.00	.00
Negative Ranks			
Positive Ranks	10 <sup>b</sup>	5.50	55.00
Ties	8 <sup>c</sup>		
Total	18		

a. nilai post test < nilai pre test

b. nilai post test > nilai pre test

c. nilai post test = nilai pre test



Pada tabel ranks di atas dapat kita pahami bahwa tidak di peroleh ranks negative dan rank positif ada 10 data, sedangkan ties terdapat 8 data.

**Tabel. 2**  
**Test Statistics<sup>b</sup>**

	nilai post test - nilai pre test
Z	-2.812 <sup>a</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.005

a. Based on negative ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Pada tabel Test statistics di dapat nilai  $Z_{output}$  adalah -2. 812, sedangkan nilai  $Z_{tabel}$  diperoleh dari tabel Z dengan alpha 5% atau 0.05, sedangkan nilai pada Asymp. Sig (2-tailed) diperoleh 0.05.

Berdasarkan  $Z_{output}$  terlihat bahwa dari 18 data, tidak ada data yang mempunyai beda negatif, dan ada 10 data bernilai positif dan ada 8 data yang sama (ties). Dalam uji wilcoxon, yang dipakai adalah jumlah beda yang paling kecil, karena itu dalam kasus ini diambil beda negatif, yaitu 0. Dari angka ini didapat uji wilcoxon (Z) adalah -2. 812. Dengan melihat tabel wilcoxon (tabel statistik), untuk n (jumlah data) =18, uji dua sisi dan tingkat signifikansi ( $\alpha$ ) = 5%, maka didapat statistik wilcoxon = 1,645.

Jika statistik hitung (angka  $Z_{output}$ ) < statistik tabel ( $Z_{tabel}$ ), maka  $H_a$  diterima (dengan taraf signifikansi 5%). Jika statistik hitung (angka  $Z_{output}$ ) > statistik tabel ( $Z_{tabel}$ ), maka  $H_a$  ditolak (dengan tarif signifikansi 5%). Analisis data yang diperoleh dalam penelitian ini adalah  $Z_{output} = -2. 812$  dan  $Z_{tabel} = 1,645$ . Karena statistik hitung < statistik tabel, maka  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Dengan demikian layanan konseling kelompok dengan pendekatan *behavioral therapy* dapat digunakan untuk meningkatkan perilaku *self esteem* remaja di Panti Asuhan Bundo Saiyo Kota Padang

Hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa *self esteem* remaja dapat ditingkatkan dengan menggunakan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *behavioral therapy* pada remaja panti Asuhan Bundo Saiyo. Pada subyek penelitian dalam kelompok eksperimen, terdapat peningkatan *self esteem* yang signifikan setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *behavioral therapy*. Penelitian pada kelompok eksperimen, diketahui bahwa hasil *post-test* masing-masing remaja setelah melaksanakan konseling kelompok dengan pendekatan *behavioral therapy* lebih tinggi jika dibandingkan dengan hasil *pre-test* sebelum melaksanakan konseling kelompok. Hal ini

berarti layanan konseling kelompok dapat meningkatkan *self esteem* pada remaja.

Peningkatan *self esteem* terjadi karena layanan konseling kelompok dengan pendekatan *behavioral therapy* ini memiliki dinamika kelompok yang sangat mempengaruhi sikap dari anggota kelompok, dengan demikian maka para anggota dilatih untuk saling memberikan penilaian positif terhadap anggota kelompok, anggota kelompok saling intropeksi terhadap diri sendiri, saling mengeluarkan pendapat dengan kemampuan yang mereka miliki, saling terbuka satu sama lain serta memiliki tanggungjawab yang tinggi. Hal tersebut sesuai dengan tujuan dari konseling kelompok menurut pendapat Sukardi (2008), dimana dapat melatih anggota kelompok agar berani berbicara dengan orang banyak, melatih anggota kelompok dapat bertenggang rasa terhadap teman sebayanya, dan mengentaskan permasalahan kelompok dengan baik.

Setelah dilaksanakannya layanan konseling kelompok dengan pendekatan *behavioral therapy* dalam usaha meningkatkan *self esteem* remaja, maka remaja menyadari pentingnya *self esteem* dalam mengembangkan hubungan sosial baik di lingkungan panti maupun di masyarakat. Oleh karena itu *self esteem* sangat mempengaruhi sikap remaja untuk menghargai diri sendiri maupun sikap penghargaan terhadap penilaian orang lain pada dirinya. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Santrock (2002) bahwa *self esteem evaluative global* dari diri sendiri. Hal yang sama diungkapkan Malhi & Reasoner (Seto, 2007) bahwa *self esteem* yaitu sikap seseorang untuk dapat dihargai berdasarkan penilaian terhadap prestasi kerja (*performance self esteem*). Semakin positif seseorang menilai dirinya maka semakin tinggi *self esteem* yang dimilikinya.

## KESIMPULAN

Bimbingan konseling kelompok di Panti Asuhan Bundo Saiyo Kota Padang tentang *self esteem* menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan bagi remaja, Analisis data yang diperoleh dalam penelitian ini adalah  $Z_{\text{output}} = -2.812$  dan  $Z_{\text{tabel}} = 1,645$ . Karena statistik hitung < statistik tabel, maka  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Dengan demikian layanan konseling kelompok dengan pendekatan *behavioral therapy* dapat digunakan untuk meningkatkan perilaku *self esteem* remaja di Panti Asuhan Bundo Saiyo Kota Padang. Adanya bimbingan kelompok dengan pendekatan *behavioral therapy* ini maka remaja hendaknya mampu memahami serta mengimplementasikan kegiatan tersebut sehingga terus meningkatkan kepercayaan diri, selalu semangat dan memotivasi diri serta mampu berkomunikasi dan menjalin ukhwah Islamiyah antar sesama.

## DAFTAR PUSTAKA

- Awlawi, A. H. (2013). *Teknik Bermain Peran Pada Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Self-Esteem*. *Konselor*, 2(1).
- Binder, K. (2000). *The Effects of an Academic Procrastination Treatment on Student Procrastination and Subjective Well-Being*. Carleton University Ottawa, Ontario.
- Dariyo, Agus., (2004). *Psikologi Perkembangan Remaja*. Bogor Selatan: Ghaliya Indonesia.
- Frank M. Biro, M.D.a,\* , Ruth H. Striegel-Moore, Ph.D.b , Debra L. Franko, Ph.D.c, Justina Padgett, Ph.D.a , and Judy A. Bean, Ph.D.d (2005) *Self-Esteem in Adolescent Females Journal of Adolescent Health* 39 (2006) 501-507 Elsevier.
- Freist, Jess dkk, (2011). *Teori Kepribadian Theories of personality*. Jakarta: Salemba Humanika
- Geral Corey, (2011), *Teori & Praktek Konseling & Psikoterapi*, Jakarta: PT. Indeks.
- Ghufron, M. Nur. Rini Risnawita S. (2010). *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Rus Media Group.
- Grue, Andrea E; Allemand, Mathias; Robins, Richard W; Fend, Helmut A (2014). *Low and decreasing self-esteem during adolescence predict adult depression two decades later*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 106(2):325-38. DOI: <https://doi.org/10.1037/a0035133>.
- Hamdan, A. (2008). *Cognitive Restructuring: An Islamic Perspective*. *Journal of Muslim Mental Health*. 3. 99-116.
- Kumalasari, Giantina, Eka Wahyuni dan Karsih, (2011), *Teori & Teknik Konseling*, Jakarta: Indeks.
- Latipun, (2008), *Psikologi Konseling*, Malang: UMM Press.
- McManus et. al. (2009). *Cognitive behavior therapy for low self-esteem: A case example*. *Cognitive Behavioral Practice*.
- Mruk, C. J. (2006). *Self-Esteem research, theory, and practice: toward a positive psychology of self esteem 3rd edition*. New York: Manufacturing Group.
- Mulyadi, Seto, (2007), *Psikologi Perkembangan*, Bandung: Rafika Aditama.
- Nurihsan, Achmad Juntika, (2007). *Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling*, Bandung: Rafika Aditama
- Prayitno dan Amti, Erman, (2004). *Dasar dan Bimbingan Konseling*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Simbolon, R.R. (2013). *Profil Kepercayaan diri Peserta Didik dan Implikasinya Terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling*. Tesis. Program Pasca Sarjana Universitas Pendidikan Indonesia Bandung.
- Sofyan S. Willi, (2009), *Konseling Keluarga*, Bandung: Alfabeta.

Sugiyono, (2011), *Metode apenelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*, Bandung: Alfabeta

Sukardi, (2003), *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: PT Bumi Aksara.

Sukardi, Dewa Ketut, (2008). *Pengantar pelaksanaan Bimbingan dan Konseling di sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.

Wilding, C., & Milne, A. (2010). *Cognitive Behavioral Therapy*. Terjemahan oleh Ahmad Fuandy. Jakarta: PT. Indeks.