

BAB II

KAJIAN PUSTAKA DAN HIPOTESIS PENELITIAN

A. Kajian pustaka

1. *Self Esteem*

a. Pengertian *Self Esteem*

Self-esteem merupakan penilaian seseorang kepada dirinya sendiri, baik secara segi positif ataupun negatif. Penilaian ini menunjukkan bagaimana seseorang memberikan penilaian kepada diri individu sendiri dan apakah mereka mengakui atau tidak keberhasilan dan kemampuan mereka (Santrock, 2023). Seseorang yang mempunyai keyakinan diri yang tinggi ia akan memiliki kecenderungan untuk menerima dan juga menghargai dirinya sesuai dengan apa yang mereka miliki. Jika seseorang memiliki penilaian diri yang rendah, merasa kurang puas dengan keadaan, kurang menghargai kelebihan, dan menerima kekurangan. Di sisi lain, jika seseorang memiliki penilaian diri yang tinggi, akan memiliki kepercayaan diri yang tinggi, yang berarti akan menghargai potensi yang ada pada diri sendiri dan menerima kekurangan diri.

Harga diri merupakan penilaian kepada diri sendiri biasa diingat dengan nama *self esteem* berupa penilaian yang dilakukan oleh setiap individu, bagaimana sikap individu pada dirinya sendiri dari segi positif maupun negatif Widyastuti

(2014). *Self esteem* adalah suatu pemikiran yang penting pada kehidupan sehari-hari.

Baron dan Byrne (dalam Indriyani et al., 2020) mendefinisikan bahwa *self esteem* adalah penilaian diri yang dilakukan oleh setiap orang, yang mencakup pandangan positif atau negatif tentang diri sendiri. Pandangan positif dapat didasarkan pada pendapat orang lain dan kadang-kadang juga pada pengalaman pribadi tertentu. Menurut Ghufron & Risnawati (2016) *Self esteem* merupakan bentuk penilaian diri seseorang yang didasarkan pada hubungannya dengan orang lain. Ini memperlihatkan sejauh mana seseorang mempunyai rasa percaya diri dan dirinya mampu berguna dan berhasil.

Deaux (dalam Ikbal & Nurjannah, 2016) menyatakan bahwa *self esteem* merupakan penilaian pada diri sendiri secara positif dan negatif. Penilaian tersebut berdasarkan pada persepsi dan keyakinan individu tentang dirinya sendiri, termasuk kemampuan, kualitas, dan nilai-nilainya. *Self esteem* sangat berpengaruh secara signifikan terhadap aspek pada kehidupan individu, seperti kesehatan mental, hubungan interpersonal, dan kinerja akademis dan profesional.

Berdasarkan uraian diatas peneliti dapat menyimpulkan bahwa *self esteem* merupakan cara penialain atau evaluasi individu terhadap dirinya sendiri baik berupa bentuk penilaian

positif maupun negatif (tinggi atau rendah) yang dapat berpengaruh terhadap pembentukan tingkah laku dan emosi individu.

b. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Self esteem*

Self esteem yang ada pada diri setiap individu akan selalu berkembang terus. Adapun faktor-faktor yang berpengaruh pada *self esteem* seseorang yang di kemukakan oleh Sarwono (2011) sebagai berikut:

1) Dukungan lingkungan keluarga

Keluarga adalah tempat pertama di mana remaja diasuh dan dididik. Mereka juga menjadi tempat bersosialisasi, dilayani secara adil, dan memiliki kesempatan untuk berpartisipasi secara aktif dalam pendidikan yang didapat oleh remaja yang memiliki harga diri yang tinggi.

2) Dukungan sosial

Keyakinan diri seseorang dapat dipengaruhi oleh lingkungan sosial seseorang. Dalam situasi seperti ini, seseorang biasanya akan menyadari bahwa mereka kehilangan kasih sayang dan penghinaan dari orang-orang di sekitar mereka, dan menjauhkan diri dari teman sebaya akan menurunkan harga diri. Sebaliknya, pengalaman, keberhasilan, persahabatan, dan masyarakat akan meningkatkan harga diri seseorang.

3) Faktor psikologi

Penerimaan diri pada remaja memiliki kemampuan untuk mengarahkan hidupnya untuk berpartisipasi dalam masyarakat sebagai dewasa.

4) Jenis kelamin

Perbedaan jenis kelamin juga dapat menyebabkan perbedaan dalam cara laki-laki dan perempuan berpikir, bertindak, dan berperilaku, yang dapat berdampak pada kepercayaan diri mereka sendiri.

Terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi *self esteem* pada diri seseorang seperti yang di kemukakan oleh Murk (dalam Sinaga Zoraya & Satwika Wuri, 2022), yaitu:

- 1) Faktor ekonomi, ras, etnik, dan rasa hormat seseorang dapat mempengaruhi bagaimana suatu kelompok memandang dirinya sendiri. Jika suatu kelompok dipandang rendah oleh orang lain, kelompok tersebut juga memandang dirinya sendiri, hal ini disebut sebagai sigma internal.
- 2) Faktor jenis kelamin, yang berkaitan dengan jenis kelamin yang diketahui, seperti perempuan, lebih cenderung memiliki masalah dengan keyakinan diri mereka tentang kualitas diri mereka dan bagaimana mereka dilihat oleh orang lain.
- 3) Faktor paternal, yang mencakup genetik, penerimaan, ekspektasi, dan pola asuh orang tua.

Terdapat empat faktor yang dapat meningkatkan dan menurunkan harga diri seseorang terhadap dirinya sendiri (*self esteem*) yang dikemukakan oleh Copersmith (dalam Mu'awanah, 2014), yaitu:

1) Keluarga-Orang tua (*family/parents*)

Orang tua dan keluarga adalah faktor terbesar yang mempengaruhi pembentukan rasa hormat seseorang. Hak ini berasal dari peran utama keluarga dan orang tua dalam proses imitasi. Anak akan memberikan nilai kepada dirinya sebagaimana orang tua memberikan nilai kepada dirinya, dan nilai-nilai ini akan bertahan selama bertahun-tahun.

2) Asertivitas-Kecemasan (*Assertiveness-Anxiety*)

Jika seseorang diterima dan dihargai, mereka cenderung lebih siap untuk menerima keyakinan, nilai-nilai, sikap, dan aspek moral mereka, serta lingkungan tempat mereka berada. Sebaliknya, jika seseorang cenderung mengalami kecemasan saat lingkungannya menolaknya.

3) Kepemimpinan atau Popularitas (*Leadership/Popularity*)

Saat seseorang berperilaku sesuai dengan tuntutan sosial, mereka memiliki penilaian diri, yang menunjukkan kemampuan untuk membedakan diri dengan orang lain atau lingkungannya. Dalam situasi seperti ini, seseorang dapat

menerima dirinya dan membuktikan seberapa berpengaruh atau populer dia di antara teman sebayanya.

4) Penghargaan Terhadap Diri (*self Derogation*)

Orang yang merasa berharga akan memiliki penilaian diri yang lebih positif dan lebih baik, sementara orang yang merasa tidak berharga akan memiliki penilaian diri yang buruk atau harga diri yang rendah.

Dari uraian diatas bisa disimpulkan faktor-faktor yang mempengaruhi *self esteem* adalah suatu keadaan yang berpengaruh terhadap harga diri individu baik dari dalam dirinya (internal) maupun dari luar dirinya (eksternal)

c. Aspek-Aspek *Self Esteem*

Self esteem adalah persepsi mereka tentang diri mereka sendiri, yang ditunjukkan dalam cara mereka berperilaku terhadap diri mereka sendiri. Coopersmith (dalam Patria & Silaen, 2020) mengidentifikasi empat aspek utama *self esteem*, yaitu :

1) Kemampuan (*Competence*)

Kemampuan yang mengacu pada keyakinan individu tentang kemampuannya untuk mencapai tujuan dan menyelesaikan tugasnya. Individu dengan tingkat kemampuan yang tinggi akan merasa yakin dengan

kemampuan mereka untuk belajar, menyelesaikan masalah, dan mengatasi tantangan.

2) Kekuatan (*Power*)

Kekuatan mengacu pada keyakinan individu tentang kemampuannya dalam mengendalikan dan mempengaruhi orang lain dan lingkungannya. Individu dengan tingkat kekuatan tinggi akan merasa mandiri, mampu memimpin, dan mampu membuat perubahan.

3) Kebajikan (*Virtue*)

Kebajikan mengacu pada keyakinan individu tentang nilai dan moral. Individu dengan tingkat kebajikan yang tinggi merasa baik tentang dirinya sendiri dan yakin bahwa dirinya adalah orang yang baik dan bermoral.

4) Keberartian (*Significance*)

Keberartian mengacu pada keyakinan individu tentang nilai dirinya bagi orang lain. Individu dengan tingkat keberartian tinggi akan merasa bahwa dirinya dicintai dan dihargai oleh orang lain, dan mereka merasa punya tujuan hidup yang penting.

Rosenberg (dalam Trijayanti, 2022) mengemukakan bahwa aspek *self esteem* terbentuk dari dua aspek, yaitu:

1) *Self liking*

Self liking merupakan penerimaan diri, yang dimaksud dengan aspek penerimaan diri adalah ketika individu menerima dengan puas kemampuan yang dimiliki.

2) *Self competence*

Self competence merupakan penghormatan diri yang berarti penilaian dari orang lain terhadap dirinya sehingga jika penilaiannya baik maka akan menimbulkan perasaan berharga dalam lingkungan sosialnya.

Heatherton dan Polivy (dalam Resky et al., 2021) menyatakan terdapat tiga aspek *self esteem* individu, yaitu:

1) *Physical (Appearance) Self Esteem*

Physical (appearance) self esteem menyesuaikan pada bagaimana individu dalam melihat fisiknya seperti *skill*, *boddy image*, penampilan yang menarik, dan stigma mengenai etnis dan ras.

2) *Performance Self Esteem*

Performance self esteem menyesuaikan pada kompetensi umum individu seperti percaya diri, *self efficacy*, *self agency*, kemampuan intelektual, performa hasil sekolah, dan kapasitas diri.

3) *Sosial Self Esteem*

Bagaimana seseorang menilai dirinya sendiri dipengaruhi oleh kepercayaan sosial mereka. Seseorang yang memiliki *self esteem* yang tinggi akan memiliki *self esteem* yang tinggi jika orang lain menghargai mereka, sedangkan seseorang yang memiliki *self esteem* yang rendah akan merasa cemas saat berbicara di depan umum dan lebih khawatir tentang bagaimana orang lain melihat mereka.

Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa aspek *self esteem* adalah penilaian seseorang terhadap dirinya sendiri yang didasarkan pada kepercayaan diri dan kepuasan dirinya sendiri. Orang yang memiliki *self esteem* tinggi akan memiliki pandangan yang positif tentang dirinya sendiri dan orang yang memiliki *self esteem* rendah akan memiliki pandangan yang negatif tentang dirinya sendiri.

d. Karakteristik *Self Esteem*

Self esteem mengacu pada bagaimana seseorang menilai dan memandang dirinya sendiri. Coopersmith (dalam Aini, 2018) mengemukakan bahwa karakteristik individu berdasarkan tingkat harga dirinya.

1) Harga diri positif

- a) Menganggap dirinya berharga dan setara dengan teman sebayanya.

- b) Dapat mengendalikan dirinya saat berada di luar dan dapat menerima kritik.
 - c) Tidak memandang dirinya sebagai orang yang sempurna, menyadari kekurangannya, selalu selalu menginginkan perubahan.
- 2) Harga diri negatif
- a) Selalu menganggap dirinya tidak berharga, yang membuatnya takut untuk membangun hubungan sosial.
 - b) Tidak dapat mengontrol tingkah laku dan tindakannya terhadap orang lain.
 - c) Selalu memandang dirinya sebagai orang yang kurang sempurna dan merasa bahwa segala sesuatu yang dilakukan akan mendapatkan hasil yang tidak memuaskan, meskipun selalu berusaha keras.

Clemes dan Bean (dalam Nikmarijal, 2022) mengemukakan bahwa individu yang mempunyai harga diri yang tinggi memiliki karakteristik sebagai berikut :

- 1) Merasa bangga dengan prestasinya
- 2) Bertindak mandiri
- 3) Mendekati tantangan baru dengan antusias
- 4) Menerima tanggung jawab
- 5) Merasa mampu untuk mempengaruhi orang lain
- 6) Melibatkan sederet perasaan serta emosional yang luas

7) Mentoliler frustasi dengan baik

Sedangkan individu yang memiliki harga diri yang rendah memiliki karakteristik sebagai berikut :

- 1) Mudah di pengaruhi oleh orang lain
- 2) Meremehkan bakat yang dimilikinya
- 3) Merasa bahwa orang lain tidak menghargainya
- 4) Merasa tidak berdaya
- 5) Menjadi defisit dan mudah frustasi
- 6) Menyalahkan orang lain atas kelemahan diri sendiri
- 7) Menunjukkan banyak emosi dan perasaan yang sempit
- 8) Menjauh dari situasi yang membuat Anda takut

Sedangkan, Tambunan (2021) mengklasifikasikan dua karaktersitik *self esteem* sebagai tinggi atau rendah. Tanda-tanda orang yang memiliki *self esteem* tinggi adalah sebagai berikut:

- 1) Menghormati dirinya sendiri, individu yang mempunyai *self esteem* yang tinggi ia akan memiliki rasa hormat serta penghargaan terhadap dirinya sendiri.
- 2) Memandang diri berharga, ia akan merasa kalau dirinya berharga dan layak untuk dicintai dan dihormati.
- 3) Percaya diri, memiliki keyakinan pada kemampuan yang dimilikinya. Ia tidak akan takut untuk mengambil resiko

dan mencoba sesuatu yang baru, dan tidak mudah menyerah ketika sedang menghadapi tantangan.

- 4) Mandiri, ia mampu mengambil keputusan sendiri serta bertanggung jawab atas kehidupannya. Tidak akan bertopang pada orang lain untuk mendapatkan kebahagiaan serta kepuasan.
- 5) Manusia sosial, mampu untuk menjalin hubungan sehat dengan orang lain dan terbuka dan komunikatif, serta memiliki empati dan memahami orang lain.

Sedangkan orang yang mempunyai *self esteem* yang rendah memiliki ciri-ciri berikut:

- 1) Meragukan diri sendiri, meragukan kemampuan dirinya. Mudah menyerah ketika menghadapi tantangan dan tidak berani mengambil resiko.
- 2) Kritis terhadap diri sendiri, sering fokus pada kekurangan dirinya dan mengabaikan kelebihan yang ada pada dirinya. Mudah terpengaruh oleh penilaian orang lain dan merasa inferior.
- 3) Tergantung pada orang lain, sering bergantung pada orang lain untuk mendapatkan kebahagiaan dan kepuasan. Tidak mampu berbuat keputusan sendiri dan bertanggung jawab atas hidupnya.

- 4) Menarik diri dari interaksi sosial, merasa tidak nyaman jika sedang berada di sekitar orang lain dan merasa takut jika ditolak.

Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa ada dua jenis harga diri yaitu harga diri tinggi dan harga diri rendah. Mereka yang memiliki harga diri rendah selalu merasa tidak bisa melakukan suatu tugas, menyalahkan diri sendiri, menganggap dirinya kurang berharga, dan tidak pernah belajar dari kesalahan mereka. Sebaliknya, mereka yang memiliki harga diri tinggi percaya pada kemampuan mereka, menghargai orang lain, berani menghadapi tantangan baru, dan selalu belajar dari kesalahan mereka.

2. Layanan Bimbingan Kelompok

a. Pengertian Layanan Bimbingan Kelompok

Hartanti, (2022) menyapaikan bimbingan kelompok adalah suatu pendekatan untuk memberikan bimbingan kepada individu melalui kegiatan kelompok. Kegiatan ini dirancang untuk meningkatkan hubungan sosial dan membantu setiap anggota kelompok mencapai tujuan bersama melalui penyediaan informasi dan pengarahannya diskusi. Bimbingan kelompok harus membuat aktivitas dan dinamika kelompok untuk mengembangkan atau memecahkan masalah siswa.

Prayitno (2016) mengungkapkan bimbingan kelompok adalah bimbingan yang diberikan kepada konseli dalam bentuk

kelompok untuk membantu mereka menjadi mandiri, kuat, dan kuat dengan tujuan mencegah masalah atau kesulitan muncul pada diri mereka sendiri. Bimbingan kelompok dapat berupa pemberian informasi atau aktivitas yang dilakukan dalam kelompok dan membahas masalah sosial, pribadi, pendidikan, dan pekerjaan.

Wibowo (2017)) mendefinisikan layanan bimbingan kelompok adalah suatu proses pemberian bantuan yang diberikan kepada kelompok individu yang memiliki kesamaan minat, bakat, kebutuhan atau permasalahan melalui kegiatan kelompok yang terencana, sistematis, dan berkelanjutan dengan tujuan untuk membantu mereka dalam mencapai tugas-tugas perkembangan, meningkatkan pemahaman diri dan lingkungan serta mengembangkan potensi diri lebih optimal.

Sementara itu, Hasanah (2022) menjelaskan Bimbingan kelompok adalah jenis bimbingan konseling yang memberikan layanan kepada konseli dalam dinamika kelompok, dengan sumber bahasan tertentu dan membahas topik yang akan dibahas secara bersama-sama. Tujuan bimbingan kelompok ini adalah untuk meningkatkan pemahaman konseli dan pengembangan pribadi mereka, baik untuk kelompok maupun individu. Sedangkan, Tatiek (2021) menyatakan bimbingan kelompok adalah suatu proses yang sistematis, terencana, dan berkelanjutan

untuk membantu konseli mencapai potensi terbaik mereka dan mencapai kematangan belajar, sosial, dan pribadi.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok adalah proses memberikan bantuan kepada sekelompok orang yang memiliki masalah atau kesamaan melalui kegiatan kelompok yang dirancang secara sistematis dan terarah untuk mencapai tujuan kelompok bersama. Tujuan layanan bimbingan kelompok adalah untuk membantu konseli mengembangkan keterampilan mereka, meningkatkan kemampuan mereka untuk bekerja sama, berinteraksi, dan mengatasi masalah.

b. Tujuan Layanan Bimbingan Kelompok

Prayitno (2021) mengkategorikan tujuan layanan bimbingan kelompok menjadi dua, yaitu tujuan umum dan tujuan khusus.

1) Tujuan umum

Tujuan umum layanan bimbingan kelompok merupakan membantu siswa untuk mencapai perkembangan secara optimal dalam berbagai aspek dalam kehidupannya, yaitu :

- a) Pengembangan pribadi, meningkatkan potensi diri, penerimaan diri, aktualisasi diri, dan pemahaman.

- b) Pengembangan sosial, meningkatkan kemampuan berkomunikasi, menjalin hubungan interpersonal, dan beradaptasi dengan lingkungan sosial.
 - c) Pengembangan belajar, meningkatkan motivasi belajar, efektivitas belajar, dan kemampuan memecahkan masalah.
 - d) Pengembangan karir, meningkatkan pemahaman tentang potensi karir, informasi karir, dan perencanaan karir.
- 2) Tujuan khusus

Tujuan khusus dari layanan bimbingan kelompok bervariasi tergantung pada topik dan kebutuhan peserta didik. Berikut tujuan khusus layanan bimbingan kelompok.

- a) Meningkatkan kemampuan berbicara di depan umum. Membantu siswa agar lebih percaya diri dalam menyampaikan pendapat dan ide di depan orang lain.
- b) Meningkatkan keterampilan memecahkan masalah. Membantu siswa dalam mengidentifikasi masalah, menganalisis masalah, dan mengembangkan solusi yang tepat.
- c) Meningkatkan pemahaman tentang karir. Membantu peserta didik dalam mengenal berbagai jenis karir, mencocokkan karir sesuai minat dan bakat, dan mengembangkan perencanaan karir.

c. Azas-Azas Layanan Bimbingan Kelompok

Supriadi (2022) mengemukakan beberapa azas-azas dalam layanan bimbingan kelompok yang perlu diperhatikan saat penyelenggaraan layanan bimbingan kelompok.

1) Azas demokrasi

- a) Layanan bimbingan kelompok harus berlandaskan azas demokrasi, yang berarti bahwa setiap anggota kelompok memiliki kesempatan dan hak yang sama untuk berpartisipasi dalam kegiatan kelompok.
- b) Keputusan-keputusan dalam kelompok diambil secara bersama-sama melalui musyawarah mufakat.

2) Azas keterbukaan

- a) Anggota kelompok harus terbuka dan kondusif, sehingga anggota kelompok merasa aman dan nyaman untuk mengungkapkan pikiran dan perasaannya.
- b) Konselor harus menjaga kerahasiaan dari informasi yang diungkapkan oleh anggota kelompok.

3) Azas penerimaan

- a) Anggota kelompok harus diterima dan dihargai apa adanya, tanpa memandang suku, agama, ras, jenis kelamin, atau latar belakang sosial dan ekonomi.
- b) Konselor harus menunjukkan sikap yang empati dan respek terhadap semua anggota kelompok.

- 4) Azas kesukarelaan
 - a) Keikutsertaan dalam layanan bimbingan kelompok harus didasari pada kesukarelaan dari anggota kelompok.
 - b) Tidak ada paksaan ataupun tekanan untuk mengikuti kegiatan layanan bimbingan kelompok.
- 5) Azas manfaat
 - a) Layanan bimbingan kelompok harus memberikan manfaat bagi anggota kelompok.
 - b) Kegiatan kelompok harus dirancang untuk mencapai tujuan-tujuan yang telah ditetapkan sebelumnya.
- 6) Azas keterkaitan
 - a) Layanan bimbingan kelompok harus terkait dengan kebutuhan dan kondisi dari anggota kelompok.
 - b) Materi dalam kegiatan kelompok harus relevan dengan masalah atau tujuan yang dihadapi anggota kelompok.
- 7) Azas keterpaduan
 - a) Layanan bimbingan kelompok harus terpadu dengan layanan konseling lain.
 - b) Konselor harus koordinasi dengan konselor lain dalam memberikan layanan bimbingan konseling yang komprehensif.

8) Azas dinamis

- a) Layanan bimbingan kelompok harus bersifat dinamis dan fleksibel.
- b) Kegiatan layanan bimbingan kelompok harus dapat disesuaikan dengan kebutuhan dan kondisi yang selalu berubah.

9) Azas berkelanjutan

- a) Layanan bimbingan kelompok harus dilaksanakan secara berkelanjutan.
- b) Kegiatan kelompok tidak hanya dilakukan sekali pertemuan, namun harus dilakukan dengan cara berkala untuk mencapai hasil yang optimal.

10) Azas akuntabilitas

- a) Penyelenggaraan layanan bimbingan kelompok harus bisa dipertanggungjawabkan.
- b) Konselor harus mendokumentasikan setiap kegiatan bimbingan kelompok dan efektivitasnya.

d. Tahap-Tahap Layanan Bimbingan Kelompok

Dalam layanan bimbingan kelompok terdapat tahapan yang harus dilakukan. Prayitno (2021) menyatakan empat tahap dalam pelaksanaan bimbingan kelompok, yaitu:

1) Tahap pembentukan

Pada tahap ini, konseli belajar mengenal satu sama lain dan terlibat dalam kehidupan kelompok. Pada titik ini, para anggota biasanya memperkenalkan diri dan mengungkapkan tujuan dan harapan mereka sendiri serta kelompok secara keseluruhan. Konselor akan menjelaskan aturan agar anggota kelompok memahami apa itu bimbingan kelompok dan mengapa itu penting. Selama bimbingan kelompok, anggota kelompok memiliki pengetahuan tentang cara menyelesaikan masalah. Semua anggota kelompok harus diberitahu tentang kerahasiaan agar orang lain tidak mengetahui apa yang sedang mereka lakukan.

2) Tahap peralihan

Tahap ini menghubungkan tahap pertama dengan tahap ketiga. Anggota kelompok dapat dengan bebas melanjutkan ke tahap selanjutnya jika mereka dapat melewati jembatan ini dengan lancar. Jika jembatan ini sulit ditempuh, itu menunjukkan bahwa anggota kelompok enggan memasuki tahap kelompok yang sebenarnya. Pemimpin kelompok harus mendorong anggota kelompok untuk melalui situasi ini dengan mudah. Ini adalah tugas yang harus dilakukan pada titik ini:

a) Menjelaskan kegiatan yang akan datang

- b) Menawarkan atau melihat kesiapan anggota kelompok
- c) Berbicara tentang suasana saat ini
- d) Meningkatkan keterlibatan anggota kelompok
- e) Jika diperlukan, kembali ke beberapa elemen dari tahap sebelumnya

3) Tahap kegiatan

Pemimpin kelompok memperhatikan setiap elemen dengan cermat karena tahap ini adalah bagian penting dari kegiatan bimbingan kelompok. Saat ini, anggota kelompok harus memantau kegiatan dengan sabar dan terbuka, berpartisipasi aktif tetapi tidak banyak berbicara, memberikan dukungan dan dorongan, dan penuh empati. Pada titik ini, sejumlah tugas harus diselesaikan. Ini mencakup:

- a) Setiap anggota memiliki kebebasan untuk mengemukakan masalah atau topik bahasan;
- b) Menentukan masalah atau topik mana yang akan dibahas terlebih dahulu
- c) Kegiatan selingan.

Salah satu tujuan dari kegiatan ini adalah untuk mengungkap masalah atau topik yang dirasakan, dipikirkan, dan dialami oleh anggota kelompok. Tujuan lain adalah agar masalah tersebut dapat dibahas secara menyeluruh, dan

semua anggota harus berpartisipasi secara aktif dan dinamis dalam diskusi tentang tingkah laku, pemikiran, dan perasaan.

4) Tahap pengakhiran

Pada tahap akhir pelatihan kelompok. Jumlah pertemuan kelompok bukanlah yang paling penting, tetapi hasil yang telah mereka capai. Kegiatan kelompok sebelumnya dan hasilnya mendorong kelompok untuk melakukan hal lain untuk mencapai tujuan bersama. Dalam kasus ini, anggota kelompok memutuskan kapan kegiatan bimbingan kelompok akan berhenti dan kemudian berkumpul lagi untuk melakukannya. Dalam tahap ini, beberapa tindakan dilakukan, seperti:

- a) Pemimpin kelompok menyatakan bahwa kegiatan akan segera diakhiri
- b) Pemimpin dan anggota kelompok memberikan komentar tentang bagaimana kegiatan itu berjalan
- c) Memberikan pesan dan tujuan untuk akhir kegiatan.

Aktivitas kelompok telah mencapai tahap akhir. Kegiatan yang lebih berfokus pada diskusi dan penelitian harus dilakukan untuk mengetahui apakah anggota kelompok dapat menerapkan apa yang mereka pelajari di dalam kelompok.

e. Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok

Menurut Hartanti (2022) layanan bimbingan kelompok menempuh tahap-tahap kegiatan berikut:

- 1) Perencanaan, kegiatan menentukan topik yang akan dibahas dalam layanan bimbingan kelompok, menyusun jadwal kegiatan, menetapkan prosedur layanan, menetapkan fasilitas layanan, dan menyiapkan kelengkapan administrasi.
- 2) Pelaksanaan, kegiatan mengkomunikasikan rencana layanan bimbingan kelompok, mengorganisasikan kegiatan layanan bimbingan kelompok, dan menyelenggarakan layanan bimbingan kelompok melalui tahap pembentukan, peralihan, kegiatan, dan pengakhiran.
- 3) Kegiatan evaluasi mencakup menetapkan materi evaluasi, menetapkan prosedur dan standar evaluasi, menyusun instrumen evaluasi, mengoptimalkan instrumen evaluasi, dan mengolah hasil aplikasi instrumen.
- 4) Analisis hasil evaluasi mencakup kegiatan menetapkan norma atau standar analisis, melakukan dan menafsirkan hasil analisis.
- 5) Tindak lanjut, termasuk menetapkan jenis dan tujuan tindak lanjut, mengkomunikasikan rencana tindak lanjut kepada pihak yang terkait, dan melaksanakan tindak lanjut.

6) Laporan, termasuk penyusunan dan penyerahan laporan kepada kepala sekolah.

3. Teknik *Self Talk*

a. Pengertian Teknik *Self Talk*

Schafer (dalam Aulia & Nurjannah, 2023) menyatakan teknik *self talk* adalah metode konseling yang digunakan untuk menghapus keyakinan irasional dan mendorong pikiran yang lebih sehat dan lebih baik. Bagian dari pendekatan REBT (*Rational Emotive Behavior Therapy*), yang dikembangkan oleh Albert Ellis, adalah teknik percakapan diri sendiri. Metode ini menggambarkan teknik *self talk* sebagai percakapan internal yang kita lakukan dengan diri kita sendiri, baik secara langsung maupun tidak langsung.

Murphy (dalam Putri et al., 2022) mendefinisikan *self talk* didefinisikan sebagai percakapan pribadi seseorang dengan dirinya sendiri. Ini adalah kegiatan berbicara dengan diri sendiri di mana seseorang berbicara tentang perasaan dan persepsinya, mengatur dan mengubah keyakinannya, dan memberikan insentif dan dukungan untuk dirinya sendiri. Ini adalah monolog internal yang berjalan di dalam aliran kesadaran sebagai bagian dari bagaimana seseorang merespon situasi hidup sesuai dengan kebutuhannya.

Weinberg dan Gould (dalam Malihah Durrotul, 2023) *self talk* adalah berbicara tentang diri sendiri dengan cara yang positif membantu seseorang fokus pada pekerjaan yang sedang dilakukan, mengabaikan kesalahan masa lalu, dan melihat ke masa depan. Ini disebut *self talk* positif. Orang-orang ini tidak akan menyerah dengan mudah. Sebaliknya, mereka akan terus berusaha untuk mencapai tujuan mereka dan belajar dari kesalahan mereka.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa teknik *self talk* merupakan teknik yang digunakan untuk membantu individu mengubah pola pikir dan perilakunya dengan cara berbicara dengan diri sendiri secara positif.

b. Tujuan Teknik *Self Talk*

Tujuan teknik *self talk* yaitu untuk merubah pemikiran yang negatif menjadi pemikiran positif. Jika seseorang memiliki pemikiran yang negatif akan menimbulkan berbagai masalah pada dirinya seperti stress, kecemasan, dan depresi. Teknik *self talk* dapat membantu individu agar lebih sadar akan pemikiran negatif dan kemudian mengganti dengan pemikiran yang lebih positif. *Self talk* positif dapat membantu seseorang untuk menghilangkan pikiran-pikiran negatif yang dapat mengganggu performanya. Menurut Iswari dan Hartini (2023) teknik *self talk* memiliki beberapa tujuan utama, yaitu:

1) Meningkatkan kepercayaan diri

Self talk positif dapat membantu individu dalam meningkatkan kepercayaan diri dengan memperkuat keyakinan mereka pada kemampuan dirinya sendiri. Ketika individu berbicara kepada diri sendiri dengan menggunakan kata-kata yang positif dan membangun, mereka akan lebih yakin dengan kemampuan mereka untuk mencapai tujuannya.

2) Meningkatkan motivasi

Self talk positif dapat membantu individu dalam meningkatkan motivasi dengan mendorong mereka agar mengambil tindakan serta mencapai tujuan mereka. *Self talk* positif bisa membantu individu agar fokus pada hal-hal yang ingin dicapainya dan untuk melihat peluang yang ada.

3) Meningkatkan fokus dan konsentrasi

Self talk positif bisa membantu individu untuk meningkatkan fokus dan konsentrasi dengan membantu mereka untuk tetap fokus pada tugasnya. Ketika individu berbicara dengan diri sendiri dengan kata-kata terarah dan fokus, mereka akan lebih mudah untuk mengabaikan gangguan dan tetap fokus dengan apa yang mereka lakukan.

4) Meningkatkan kemampuan mengatasi stress

Self talk positif membantu individu dalam mengatasi stress dengan membantu mereka untuk tetap tenang dan

positif dalam situasi sulit. *Self talk* positif dapat membantu individu untuk lebih tenang dan rileks ketika sedang menghadapi stress dan kecemasan.

5) Meningkatkan kesehatan mental dan fisik

Self talk positif membantuk individu untuk meningkatkan kesehatan mental dan fisik mereka dengan mengurangi stress, kecemasan, dan depresi.

c. Langkah-Langkah Teknik *Self Talk*

Menurut Surya (2023) langkah-langkah bimbingan kelompok dengan teknik *self talk* adalah sebagai berikut:

- 1) Tahap pertama membangun suasana aman dan nyaman. Hal ini penting agar siswa merasa bebas untuk mengungkapkan diri mereka tanpa rasa takut atau cemas.
- 2) Tahap kedua memperkenalkan teknik *self talk*. Fasilitator menjelaskan apa itu *self talk*, bagaimana cara kerjanya, dan manfaatnya.
- 3) Tahap ketiga mengidentifikasi *self talk* negatif. Siswa dibantu untuk mengenali pola pikir negatif mereka dan bagaimana hal itu memperngaruhi perilaku mereka.
- 4) Tahap keempat membantu siswa menantang *self talk* negatif. Siswa dibantu untuk mempertanyakan validasi *self talk* negatif mereka dan melihatnya dari perspektif yang berbeda.

- 5) Tahap kelima membantu siswa mengembangkan pola pikir yang lebih positif dan konstruktif.
- 6) Tahap keenam melatih siswa menerapkan *self talk* positif dalam kehidupan sehari-hari. siswa dibantu untuk menerapkan *self talk* positif dalam berbagai situasi, seperti saat mereka menghadapi tantangan atau merasa stress.

B. Kerangka Berpikir

Harga diri atau biasa dikenal dengan *self esteem* adalah evaluasi individu terhadap dirinya sendiri secara menyeluruh. *Self esteem* bukan hanya tentang perasaan positif terhadap diri sendiri. Tetapi juga mencakup penerimaan terhadap kekurangan dan kelemahan pada dirinya. Individu yang mempunyai *self esteem* yang tinggi akan memiliki rasa percaya diri yang tinggi dan kuat, mampu menerima kritik, dan terbuka untuk belajar dan terus berkembang. Sedangkan individu yang memiliki *low self esteem* mereka merasa kurang percaya diri dengan potensi yang dimiliki, sulit untuk menerima kritis dari orang lain. Dan tidak dapat belajar dari kesalahan di masa lalu. Pentingnya *self esteem* pada siswa sangatlah besar. Masa remaja adalah fase penting dalam perkembangan remaja, di mana mereka sudah mulai untuk mencari jati diri dan menghadapi tekanan dan pergaulan maupun akademis. *Self esteem* positif berperan penting dalam membentuk remaja yang sehat mental dan siap menghadapi tantangan. Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Fuaida (2022) menggunakan teknik *self talk* dalam upaya

untuk meningkatkan *self esteem* pada remaja yang ada di panti asuhan yatim dan dhuafa muhammadiyah di kecamatan gobong. Hasil dari penelitian yang ia lakukan melihat bahwa terdapat perubahan tingkat *self esteem* pada remaja setelah diberikan layanan dengan teknik *self talk*. Peneliti juga menyatakan bahwa *self talk* selain dapat digunakan untuk upaya meningkatkan *self esteem*, teknik *self talk* juga bisa digunakan untuk upaya meningkatkan komunikasi interpersonal, meningkatkan kepercayaan diri, menurunkan rasa kecemasan, dan menurunkan stress. Adanya permasalahan tersebut, memunculkan gagasan untuk pemberian layanan bimbingan kelompok yang dipadukan dengan menggunakan teknik *self talk*.

Layanan bimbingan kelompok bertujuan untuk membantu siswa memahami dan mengembangkan perilaku mereka sendiri. Layanan bimbingan kelompok ini juga akan melibatkan teknik *self talk*. Dalam teknik *self talk*, seseorang berbicara dengan dirinya sendiri secara positif setiap hari dengan mengulangi pernyataan yang dianggap membantu untuk menghindari perilaku tertentu. Orang dapat meningkatkan *self esteem* secara efektif jika *self talk* diterapkan secara rasional dan berhubungan dengan realitas. sebaliknya, jika orang tersebut tidak dapat menerapkan *self talk* secara tidak rasional dan tidak benar, mereka tidak akan dapat meningkatkan *self esteem* secara efektif.

C. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah jawaban sementara yang berkaitan dengan pertanyaan dalam penelitian. Dengan adanya hipotesis membantu peneliti agar terus fokus pada tujuan penelitian. Adapun hipotesis dalam penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut bimbingan kelompok dengan teknik *self talk* efektif untuk meningkatkan *self esteem* siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Geger Kabupaten Madiun tahun ajaran 2023/2024.