

### **Group Counseling to Improving Self-Esteem of Students**

**Lutfiani Dwi Oktavia, Octavia Firdausi Putri, Erludu Austriaono Gianini Gomes,  
Becka Lauda Prameswara, Ulya Makhmudah**

Universitas Sebelas Maret  
lutfianidwi06@gmail.com

---

#### **Article History**

received 20/9/2021

revised 20/10/2021

accepted 20/11/2021

---

#### **Abstract**

*Self-esteem have an important role in the student's self-development process to achieve success in academic aspects, social relationships and mental health. Group counseling is the right service to improve students' self-esteem. The purpose of this study is to collect and analyze articles related to group counseling services to improve students' self-esteem and how effective group counseling services to improve students' self-esteem. In this study, the result found that there are techniques that are considered effective for students who have problems regarding self-esteem, that is assertive training, role playing, modelling, empty chair and role revelsal technique, self instruction and thought stopping and expressive writing technique. Group counseling services to improve students' self-esteem can also be used at various levels ranging from elementary, middle, and high school.*

**Keywords:** *group counseling, self-esteem, students*

#### **Abstrak**

Self-esteem berperan penting dalam proses pengembangan diri siswa untuk mencapai keberhasilan dalam aspek akademik, kesehatan mental serta hubungan kemasyarakatan. Salah satu layanan BK yang tepat untuk meningkatkan *self-esteem* siswa yaitu layanan konseling kelompok. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengumpulkan dan menganalisis artikel-artikel terkait dengan layanan konseling kelompok untuk meningkatkan self-esteem siswa dan bagaimana keefektifan konseling kelompok untuk meningkatkan self-esteem siswa. Pada penelitian ini hasil yang ditemukan yaitu terdapat teknik yang dianggap efektif untuk menangani siswa yang memiliki masalah mengenai *self-esteem* yaitu *assertive training, role playing, modeling, teknik empty chair* dan *role revelsal, self instruction* dan *thought stopping* dan teknik *expressive writing*. Layanan konseling kelompok untuk meningkatkan *self-esteem* siswa juga dapat digunakan pada berbagai jenjang mulai dari SD, SMP dan SMA.

**Kata kunci:** konseling kelompok, self-esteem, siswa



## PENDAHULUAN

Siswa dalam perkembangan dirinya mengalami banyak ancaman dan tantangan yang harus dialami, baik itu melalui dirinya sendiri ataupun berasal pada lingkungan sekitarnya. Contoh dari ancaman dan tantangan ini yaitu; kurangnya percaya diri akibat perubahan fisik yang dialami, hubungan pertemanan dan keluarga, prestasi akademik, manajemen diri, dan yang lainnya. Semua itu berkaitan dengan self-esteem.

Menurut Rosenberg (1965) self-esteem adalah bentuk evaluasi positif maupun negatif pada diri sendiri. Dapat dikatakan bahwa *self-esteem* merupakan pandangan individu dalam memandang diri sendiri. Siswa memerlukan self-esteem yang baik untuk mencapai kesuksesan dalam aspek akademik, kesehatan mental serta hubungan interaksi sosial (Indrawati, 2021). Siswa dengan self-esteem yang baik akan memandang diri sendiri sebagai suatu individu yang positif sehingga membuat siswa mempunyai sikap percaya diri dan motivasi yang tinggi terhadap akademisnya, mudah berteman, optimis dan berani mengambil resiko. Sebaliknya, siswa yang cenderung memiliki self-esteem yang cukup rendah akan merasa tidak percaya pada dirinya sendiri, pesimis, pasif dan susah bergaul.

Di lingkungan sekolah, Guru BK mempunyai tugas memberikan arahan dan bimbingan di bidang pribadi/sosial, akademik, karir, kehidupan berkarya dan menyangkut spiritualitas. Layanan BK berperan penting dalam membina idealitas diri siswa, khususnya kepercayaan diri siswa. Salah satu layanan BK yang tepat digunakan untuk meningkatkan pengembangan self-esteem siswa atau penanganan masalah yang dikarenakan kurangnya pemahaman self-esteem siswa yaitu layanan konseling kelompok.

Menurut Rochman Natawidjaja konseling kelompok adalah pemberian bantuan kepada seseorang atau konseli dalam bentuk kelompok yang sifatnya preventif maupun kuratif yang mengarah pada pemberian kemudahan dalam pertumbuhan dan perkembangan peserta didik. Sesuai dengan pendapat Latipun yang mendefinisikan group konseling atau yang sering disebut konseling kelompok merupakan bentuk konseling dengan pemanfaatan dinamika kelompok untuk memberikan bantuan, memberi umpan balik (*feed back*) dan memberikan pengalaman belajar.

Beberapa siswa yang memiliki masalah dengan self-esteem rendah terjadi karena siswa merasa kurang siap untuk menyampaikan apa yang ingin diungkapkan kepada temannya atau guru saat di dalam kelas. Selain itu, siswa merasa tidak layak untuk mencapai sesuatu yang lebih besar atau melarikan diri dari zona perlindungan siswa. Hal ini dapat disebabkan oleh beberapa unsur, yaitu faktor dari dalam diri serta faktor dari luar. Faktor internal yang datang dari dalam diri siswa seperti merasa kurang percaya diri, tidak dapat beradaptasi dengan baik, malu dengan kondisi fisik maupun non fisik. Sedangkan faktor eksternal misalnya datang dari kemauan orang tua dan lingkungan sekitar.

Dengan demikian, siswa dengan self-esteem yang rendah dapat diberikan intervensi dengan layanan konseling kelompok untuk memecahkan masalahnya terkait rendahnya atau kurangnya self-esteem yang dimiliki oleh siswa tersebut agar dapat mengembangkan dirinya secara optimal.

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk memperoleh gambaran tentang keefektifan layanan konseling kelompok untuk meningkatkan self-esteem siswa. Penelitian ini bertujuan untuk menjawab research question atau pertanyaan penelitian berikut ini :

- a. Apa saja teknik yang digunakan dalam konseling kelompok untuk meningkatkan self-esteem siswa?
- b. Pada jenjang apa konseling kelompok dapat digunakan untuk meningkatkan self-esteem siswa?
- c. Bagaimana keefektifan konseling kelompok untuk meningkatkan self-esteem siswa?

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Seleksi *Inclusion and Exclusion Criteria*

Hasil yang diperoleh dari *search process* akan dipilih dan difilter kembali mengenai kriteria pembatasan dan pemasukan (*inclusion and exclusion criteria*). Dalam langkah kali ini menyisihkan 23 jurnal terpilih dan dilakukan langkah *scanning data*.

Tabel dibawah menyatakan bahwa hasil kualitas penilaian yang memperlihatkan kelayakan penggunaan data dalam penelitian ini.

**Tabel 1. Hasil Penelitian**

No.	Penulis	Tahun	QA1	QA2	QA3	Hasil
1.	Tri Oktha Ayu Evita, M. Rosra, Shinta.	2014	X	Y	Y	✓
2.	W. Farida, Syarifuddin Dahlan, Ratna.	2018	Y	Y	Y	✓
3.	Dwi B Indri, Sugiharto, Edy Purwanto	2016	Y	Y	Y	✓
4.	Indrawati	2021	X	Y	Y	✓
5.	Kasmawati, Fiptar Abdi Alam	2021	Y	Y	Y	✓
6.	B. A. Habsy	2017	Y	Y	Y	✓
7.	Ni Komang Sri Yuliastini, I Made Mahaardhika	2019	Y	Y	Y	✓
8.	Sisca Marya Susanti, Yusmansyah, Shinta Mayasari	2015	X	Y	Y	✓
9.	Khoiriyah & B. A. Habsy.	2018	Y	Y	Y	✓
10.	Qomarul Hasanah, Yusmansyah, Diah.	2015	X	Y	Y	✓

**Seminar Nasional Inovasi Pendidikan Ke-5 (SNIP 2021) dan Seminar Nasional Guidance  
Counseling Project (GCP 2021)**

**SHEs: Conference Series 5 (2) (2022) 505 – 515**

11.	Maskhairani Harahap, Mungin Eddy Wibowo, Mulawarman	2021	Y	Y	Y	✓
12.	C.D.A Puspaningtyas, Mulawarman, Sunawan	2018	Y	Y	Y	✓
13.	Rizky Ananda, Muhammad Yuliansyah, Eka Sri Handayani.	2021	Y	Y	Y	✓
14.	Ledi Kusraharjo	2021	X	Y	Y	✓
15.	M. Nur Hajarul Aswad, Arsyadani Mishbahuddin	2021	Y	Y	Y	✓
16.	Rufus Larkin dan B. A. Thyer	2020	Y	Y	Y	✓
17.	Dwi B. Indri M. Faith	2017	Y	Y	Y	✓
18.	Rosidi, Anwar S. dan Edy Purwanto	2018	Y	Y	Y	✓
19.	Elvia Purwaningrum Diyah Palupi, Sunawan Sunawan, Ali Murtadho.	2020	Y	Y	Y	✓
20.	N. Rusmana, Anne H., Riesa R.S, Lutfi.	2020	Y	Y	Y	✓
21.	Rostiana, Mungin Eddy W, Edy Purwanto	2019	Y	Y	Y	✓
22.	Qoyyimatun A'yuni	2017	Y	Y	Y	✓

---

23.	Anggraeni	2017	Y	Y	Y	✓
-----	-----------	------	---	---	---	---

---

Keterangan Tanda:

✓ : Tanda tersebut digunakan pada data-data atau jurnal yang telah digunakan di penelitian. Data tersebut terpilih karena mempunyai pendekatan, masalah, dan informasi yang baik dalam melakukan pemilihan data.

× : Tanda tersebut digunakan pada data-data atau jurnal yang tidak digunakan atau tidak diperlukan pada penelitian karena datanya diperoleh dari artikel dengan pengarang guest editor yang menceritakan masalah penelitian, pengalaman peneliti, pendekatan, atau sumber data yang tidak mencukupi untuk pemilihan data.

Berdasarkan 26 jurnal yang diperoleh melalui *search process*. Setelah data diseleksi berdasarkan *inclusion and exclusion criteria*, terdapat 23 artikel jurnal yang kemudian diberi kualitas penilaian (*Quality Assessment*). Hasil *Quality Assessment* (QA) terdapat 23 artikel jurnal yang relevan kemudian digunakan untuk menjawab *research question*. Berdasarkan hasil analisis yang diperoleh dari 23 artikel jurnal tersebut, diketahui untuk meningkatkan *self-esteem* siswa dapat menggunakan teknik konseling kelompok yang sangat beragam antara lain: (1) teknik *assertive training*, (2) teknik bermain peran, (3) teknik modeling, (4) teknik *empty chair* dan *role reversal*, (5) teknik *self instruction* dan teknik *thought stopping*, (6) teknik *expressive writing*. Corey (2010) menyatakan teknik *assertive training* dapat diimplementasikan pada situasi dimana seseorang yang mengalami kesusahan dalam menerima suatu fakta atau kenyataan bahwa dirinya merupakan tindakan yang benar. Penelitian yang dihasilkan oleh Farida, Dahlan dan Widiastuti (2018) menunjukkan peningkatan *self-esteem* yang signifikan dari sebelum dan sesudah dilakukannya layanan konseling kelompok menggunakan teknik *assertive training*. Skor siswa di SMA Muhammadiyah 2 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2015/2016 pada kelas X meningkat lebih tinggi, sehingga menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *assertive training* dapat efektif dalam peningkatan *self-esteem* siswa.

Pada hasil dari artikrl jurnal Aswad & Mishbahuddin (2021) konseling kelompok dapat dilakukan dengan menggunakan teknik bermain peran. Teknik bermain peran merupakan alat belajar yang dapat digunakan dalam mengembangkan keterampilan dan pemahaman mengenai hubungan sosial dengan cara memerankan peran dalam situasi tertentu yang berkaitan dengan kehidupan yang sebenarnya (Mahyuddin, 2016). Dalam penelitiannya, Aswad & Mishbahuddin (2021) melakukan konseling kelompok dengan teknik bermain peran terhadap 6 subjek terpilih sebanyak 4 kali dan mengalami peningkatan pada tiap pertemuan yang dilaksanakan. Hal itu diperkuat dengan adanya hasil *posttest* yang dilakukan dan menunjukkan adanya peningkatan *self-esteem* dengan skor pada kategori tinggi.

Selanjutnya teknik lain yang dapat digunakan dalam layanan konseling kelompok untuk meningkatkan *self-esteem* siswa adalah teknik modeling. Menurut Komalasari (2014), modeling merupakan suatu proses belajar dari mengamati tingkah laku, menggambarkan berbagai pematian yang melibatkan proses kognitif. Teknik modeling digunakan dengan cara memperagakan keterampilan tertentu kepada klien sehingga klien dapat meniru perilaku yang diperagakan (Erford, 2016). Hasil penelitian yang dilakukan Puspaningtyas, Mulawarman dan Sunawan (2018) menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan menggunakan teknik modeling terbukti efektif dalam meningkatkan *self-esteem* siswa. Pada penelitian ini Puspaningtyas, Mulawarman dan Sunawan (2018) melakukan konseling kelompok dengan menggunakan teknik modeling kepada siswa korban *domestic violence* atau kekerasan pada kelas V dan VI

di SD PL Servatius Semarang. Teknik modeling terbukti efektif dalam meningkatkan *self-esteem* siswa dengan adanya peningkatan skor hasil pada *pretest* dan *posttest* yang dilakukan peneliti.

Konseling kelompok dapat dilakukan dengan menggunakan banyak pendekatan yang berbeda, salah satunya adalah pendekatan gestalt. Harahap, Wibowo dan Mulawarman (2021) dalam penelitiannya meneliti efektivitas konseling kelompok dengan *empty chair* dan *role reversal* untuk meningkatkan harga diri siswa. Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa *role reversal* dan *empty chair* dapat meningkatkan *self-esteem* siswa. Hasil yang diperoleh terbukti bahwa teknik *empty chair* dan *role reversal* dapat meningkatkan *self-esteem* siswa. Tetapi bila dilihat hasil antar waktunya, yang lebih dominan untuk meningkatkan *self-esteem* siswa adalah teknik *empty chair*. Teknik *empty chair* dapat digunakan dalam membantu klien untuk dapat menggali dan memperkuat konflik antara apa yang harus dilakukan atau *top-dog* dengan penolakan dan pemberontakan atau *under-dog*.

Strategi *self instruction* dan *thought stopping* juga dapat digunakan dalam konseling kelompok untuk meningkatkan self esteem siswa. Self instruction merupakan teknik yang dapat memberikan bantuan kepada seseorang dalam memodifikasi perilakunya menggunakan instruksi verbal yang positif terhadap kognisinya (Corey, 2012). Selain itu, teknik *self instruction* dapat mendorong seseorang untuk mengubah status mereka untuk mendapatkan konsekuensi lingkungan yang efektif. Sedangkan *thought stopping* merupakan teknik yang digunakan untuk membantu seseorang yang tidak mampu mengendalikan pikiran dan citra dirinya dengan cara mencegah atau menghilangkan persepsi negatif (Nursalim, 201 ).

Teknik terakhir yang dapat digunakan dalam konseling kelompok berdasarkan jurnal yang telah diperoleh yaitu teknik *expressive writing*. Tetapi berdasarkan hasil penelitian A'yuni (2017) teknik *expressive writing* tidak dapat meningkatkan *self-esteem* pada siswa di SMP N 34 Surabaya tepatnya pada kelas VII. Hal ini terbukti dengan adanya hasil *pretest* dan *posttest* dari 4 subjek dimana 3 peserta didik memiliki kenaikan nilai, sedangkan 1 peserta didik memiliki nilai yang turun. Selain itu hasil mean *pretest* menuju *posttest* tidak terdapat hasil atau perbedaan yang signifikan maka dapat disimpulkan bahwa pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik *expressive writing* tidak dapat meningkatkan *self-esteem* di SMP N 34 Surabaya pada peserta didik kelas VII.

Berdasarkan berbagai penelitian tentang konseling kelompok diatas, maka dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok untuk meningkatkan *self-esteem* pada siswa dapat dilakukan pada jenjang SD, SMP/MTS, dan SMA/SMK/MA. Hal ini sesuai dengan adanya penelitian yang dilakukan oleh Puspaningtyas, dkk (2018) yang meneliti siswa SD PL Servatius Semarang yang menjadi korban kekerasan. Dalam penelitian ini mengatakan bahwa siswa SD yang mengalami tindak kekerasan dapat mengalami penurunan harga diri dimana anak tersebut akan kehilangan jati dirinya yang asli disaat masa perkembangannya terhambat. Penelitian dari Rufus Larkin dan Bruce A. Thyer (2020) yang berjudul "Evaluating Cognitive Behavioral Group Counseling To Improve Elementary School Students' Self-Esteem, Self-Control, and Classroom Behavior" juga mengangkat siswa SD sebagai subjek yang diteliti.

Selain itu, terdapat penelitian-penelitian tentang pada jenjang SMP sederajat yaitu penelitian dari Sisca Marya Susanti, Yasmansyah dan Shinta Mayasari (2015) yang berjudul "Peningkatan Perilaku Self Esteem Dengan Layanan Konseling Kelompok Pada Siswa Kelas VIII", penelitian dari Rostiana dkk (2019) meneliti siswa MTS Al Hikmah Proto Kedungwuni Pekalongan kelas VII tepatnya di SMP N 34 Surabaya. Penelitian Ayuni (2017) juga meneliti siswa kelas VII sebagai subjek penggunaan Teknik Expressive Writing pada konseling kelompok guna meningkatkan *self esteem* siswa.



Pada jenjang SMA/SMK/MA juga terdapat banyak penelitian yang berkaitan dengan peningkatan *self esteem* siswa menggunakan konseling kelompok. Penelitian Wahyu Farida, Syarifuddin Dahlan, Ratna Widiastuti (2018) meneliti siswa di SMA Muhammadiyah 2 Bandar Lampung kelas X. Penelitian Indri dkk (2016) meneliti siswa di SMA Negeri di Kota Semarang dengan teknik *Spirituality-Cognitive Restructuring*. Hasil penelitian Indrawati (2021) meneliti siswa di SMA N 3 Lahat kelas kelas XI IPA. Khoiriyah & Bakhrudin All Habsy (2018) meneliti pada siswa SMA N 1 Kutorejo lalu penelitian Qomarul Hasanah, Yumansyah dan Diah Utaminingsih (2015) meneliti pada siswa SMA N 2 Menggala tahun 2015/2016 kelas XI.

Maskhairani Harahap, Mungin Eddy Wibowo, Mulawarman (2021) meneliti siswa SMA Kesatrian 1 Semarang tepatnya pada siswa kelas XI. Penelitian Kasmawati, Fiptar Abdi Alam (2021) meneliti teknik *Cognitive Behavior* untuk peningkatan *self esteem* pada siswa SMK. Penelitian Tri Oktha Ayu Evita, Muswardi Rosra dan Shinta Mayasari (2014) meneliti siswa kelas X SMK N 1 Kotabumi. Ni Komang Sri Yuliasitini, I Made Mahaardhika (2019) juga meneliti kelas X tepatnya di SMK PGRI 1 Denpasar. Kemudian, Rizky Ananda, Muhammad Yuliansyah, Eka Sri Handayani (2021) melakukan penelitian pada siswa yang mengalami broken home di MAN 4 Banjar kelas XI.

Penelitian pada jenjang SMA/SMK/MA yang dilakukan oleh M. Nur Hajarul Aswad, Arsyadani Mishbahuddin (2021) yang melakukan penelitian pada siswa SMA N 8 Kota Bengkulu tepatnya pada siswa Kelas XI IPS 4. Dwi Bhakti Indri M. Faith (2017) meneliti subjek di SMA negeri di Semarang. Rosidi, Anwar Sutoyo & Edy Purwanto (2018) melakukan penelitian terkait di MAN 1 Semarang City. Elvia Purwaningrum Diyah Palupi, Sunawan Sunawan, Ali Murtadho (2020) meneliti pada siswa SMA. Sedangkan Rusmana dkk (2020) melakukan penelitian terkait dengan subjek peserta didik SMK Di Bandung tahun 2017/2018 kelas X. Penelitian Imas Anggraeni (2017) tentang konseling kelompok menggunakan teknik *assertive training* meneliti di SMA N 6 Bandar Lampung Tahun 2017/2018 pada siswa kelas X. Berdasarkan hasil yang telah tersaji diatas, maka dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok untuk meningkatkan *self-esteem* siswa dapat dilakukan pada jenjang SD, SMP sederajat, dan SMA sederajat.

Konseling kelompok adalah salah satu dari layanan BK yang dianggap cukup tepat dan efektif dalam mengatasi suatu permasalahan dengan suatu penyebab berupa rendahnya *self esteem* peserta didik. Secara bersamaan, konseling kelompok mampu berbicara tentang banyak hal seperti suatu kompetensi untuk membuat koneksi dan korespondensi, peningkatan kepercayaan diri, dan kemampuan dalam mengelola masalah. Motivasi di balik konseling kelompok menurut Prayitno adalah untuk menumbuhkan kemampuan dalam berinteraksi atau peserta didik dapat memiliki hubungan sosial, terutama kemampuan untuk berbagi, bertindak untuk tumbuh secara ideal dan baik. Pembinaan kelompok memiliki dua kapasitas, yaitu kapasitas khusus dalam fungsi layanan kuratif, khususnya sebuah bentuk layanan yang dikoordinir untuk mengatasi permasalahan yang dialami individu, dan kapasitas administrasi preventif, yaitu memberikan bantuan yang dikoordinasikan untuk mencegah terjadinya permasalahan pada dalam diri individu. (Kurnanto, 2013: 9).

Menurut salah satu hasil penelitian pada kelompok eksperimen, diketahui bahwa hasil *posttest* pada siswa setelah pemberian *treatment* layanan konseling kelompok menunjukkan adanya peningkatan nilai dibanding hasil *pre test* sebelum pemberian treatment atau konseling. Peningkatan *self-esteem* ini dapat berhasil karena layanan konseling kelompok memiliki dinamika kelompok yang berpengaruh pada sikap anggota kelompok, anggota kelompok ini dilatih dengan memberi penilaian diri yang positif tentang masing-masing anggota kelompok sehingga para anggota kelompok ini dapat saling mengintropeksi masing-masing individu, saling terbuka, saling

mengungkapkan gagasan, saling memahami satu sama lain dan bertanggung jawab untuk menerapkan hal positif bagi dirinya sendiri.

Keefektifan konseling kelompok menggunakan berbagai teknik yang ada untuk meningkatkan *self-esteem* siswa dinilai efektif ditandai dengan adanya peningkatan skor saat *post test* dengan kata lain saat diadakan *pre test* skor *self-esteem* rendah lalu diberikan treatment berupa konseling kelompok dengan teknik tertentu dan saat diadakan *post test* hasilnya dapat meningkat secara signifikan. Namun ada satu penelitian yang menyatakan kurang efektif yaitu pada penelitian A'yuni (2017) yang menyatakan bahwa teknik *expressive writing* yang diterapkan pada konseling kelompok kurang efektif untuk meningkatkan *self-esteem* siswa, hal ini didukung dengan adanya hasil *pretest* dan *posttest* dari seluruh subjek. Dari 4 subjek yang diteliti, hanya 3 subjek yang mengalami kenaikan nilai dan 1 subjek mengalami penurunan nilai. Terdapat perubahan pada mean *pretest* menuju *post test* nya pun tidak ada perubahan yang signifikan. Perubahan yang tidak signifikan ini disebabkan karena subjek masih terbebas sehingga tidak hanya *expressive writing* saja yang dapat mempengaruhi self esteem peserta didik tersebut.

### SIMPULAN

Masalah mengenai *self-esteem* sering terjadi ketika siswa sudah akan meranjak ke masa remaja, namun tidak menutup kemungkinan bahwa dari usia yang masih menduduki dibangku SD pun juga mengalami *self-esteem*. Karena pada dasarnya *self-esteem* sendiri tidak dibawa dan dimiliki dari lahir, tetapi terbentuk karena adanya pengaruh dalam diri individu. Siswa dengan *self esteem* rendah cenderung memiliki masalah tersendiri seperti kecemasan, merasa tidak dihargai, hingga menyalahkan orang lain walupun dirinya yang merasa salah. Oleh karena itu dengan adanya konseling kelompok ini, dapat membantu siswa untuk mengurangi atau menyembuhkan dari adanya *self-esteem* yang rendah.

Pemberian konseling kelompok ini dapat dilakukan dengan berbagai teknik sesuai dengan kebutuhan. Dari sumber yang didapat, banyak teknik yang dianggap mampu hingga terbukti efektif untuk menangani siswa yang memiliki masalah mengenai *self-esteem*. Teknik tersebut seperti *assertive training*, *role playing*, *modeling*, teknik *empty chair* dan *role reversal*, *self instruction* dan *thought stopping* dan teknik *expressive writing*. Layanan konseling kelompok untuk meningkatkan self esteem siswa juga dapat digunakan pada berbagai jenjang mulai dari SD, SMP/MTS dan SMA/SMK/MA.

Keefektifan pemberian layanan konseling kelompok dengan berbagai macam teknik yang dapat diimplementasikan untuk meningkatkan *self-esteem* siswa efektif untuk digunakan karena terbukti membuahkan hasil bagi siswa yang ikut dalam proses konseling. Hasil tersebut berupa mampu mengaktualisasikan dirinya sesuai dengan potensinya, serta minat dan bakat yang dimilikinya. Selain itu siswa mampu mampu berkolaborasi, adanya rasa percaya diri dengan teman satu kelompok dan mampu membawa diri ke dalam pemikiran perubahan lebih baik. Namun ada satu penelitian yang menyatakan kurang efektif seperti pada penelitian A'yuni (2017) yang menyatakan bahwa teknik *expressive writing* yang diterapkan pada konseling kelompok kurang efektif untuk meningkatkan *self-esteem* siswa yang didukung oleh hasil *pretest* dan *posttest* dari 4 siswa sebagai subjek penelitian, hanya 3 siswa saja yang memiliki kenaikan nilai. Sedangkan 1 siswa memiliki nilai yang turun dan perubahan yang ada tidak signifikan.



## DAFTAR PUSTAKA

- Ananda, R. (2021). *Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Assertive Training Dalam Meningkatkan Self-Esteem Siswa Broken Home Di Kelas XI MAN 4 Banjar* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Kalimantan MAB).
- Anggraeni, I. (2018). *Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Assertive Training Untuk Meningkatkan Harga Diri (Self Esteem) Peserta Didik Kelas X Di Sma Negeri 6 Bandar Lampung Tahun 2017/2018* (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
- Aswad, M. N., & Mishbahuddin, A. (2021). Pengaruh Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Bermain Peran Terhadap *Self Esteem* Siswa Kelas XII IPS 4 SMA N 8 Kota Bengkulu. *Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling*. 4(2), 206-215.
- Ayuevita, T. O., Rosra, M., & Mayasari, S. (2014). Peningkatan Self Esteem Siswa Kelas X Menggunakan Layanan Konseling Kelompok. *ALIBKIN (Jurnal Bimbingan Konseling)*, 3(3).
- A'yuni, Q. (2017). Penerapan Konseling Kelompok dengan Teknik *Expressive Writing* yang Rendah untuk Meningkatkan *Self Esteem* pada Siswa Kelas VII di SMP Negeri 34 Surabaya. *Jurnal BK UNESA*. 7(1).
- Corey, G. (2010). *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Erford, Bradley T. (2016). *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Faith, D. B. I. M. (2016). Keefektivan Konseling Kelompok Teknik Spirituality Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Self Esteem Siswa. *PSIKOPEDAGOGIA Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 5(2), 117.  
<https://doi.org/10.12928/psikopedagogia.v5i2.7113>
- Farida, W., Dahlan, S., & Widiastuti, R. (2018). Penggunaan Layanan Konseling Kelompok Teknik *Assertive Training* untuk Meningkatkan *Self Esteem* Siswa. *ALIBKIN (Jurnal Bimbingan dan Konseling)*. 6(2).
- Habsy, B. A. (2017). Model konseling kelompok cognitive behavior untuk meningkatkan self esteem siswa SMK. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 31(1), 21-35.
- Harahap, M., Wibowo, M. E., & Mulawarman. (2021). Efektifitas Konseling Kelompok Gestalt Teknik Empty Chair dan Role Reversal untuk Meningkatkan Self Esteem Siswa. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*. 7(2), 142-147.
- Hasanah, Q., Yusmansyah, Y., & Utaminingsih, D. (2015). Penggunaan Layanan Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Self Esteem Pada Siswa Kelas XI. *ALIBKIN (Jurnal Bimbingan Konseling)*, 4(3).
- Indrawati, I. (2021). Penerapan Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Self-Esteem Siswa. *Jurnal Ilmiah Teknologi Pendidikan*, 11(1), 1-8.

- Kasmawati, K., & Alam, F. A. (2021). Penerapan Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Self-Esteem Siswa. *JUBIKOPS: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 1(1), 37-47.
- Khoiriyah, K., & Habsy, B. A. (2018). Keefektifan Konseling Kelompok Rational *Emotive Behavior* Untuk Meningkatkan *Self Esteem* Siswa SMA. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 32(2), 127-135.
- Komalasari, Gantina, Eka Wahyuni dan Karsih. (2014). *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT Indeks.
- Larkin, R., & Thyer, B. A. (1999). *Evaluating cognitive-behavioral group counseling to improve elementary school students' self-esteem, self-control, and classroom behavior. Behavioral Interventions: Theory & Practice in Residential & Community-Based Clinical Programs*, 14(3), 147-161.
- Ledi, K. (2019). Efektifitas Layanan Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Self Esteem Pada Siswa Kelas XI SMK Muhammadiyah 2. *Sosioedukasi: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan Dan Sosial*, 8(2), 109-121.
- Mahyuddin, M Junedi. (2016). Model Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Bermain Peran Untuk Meningkatkan Keterampilan Sosial, *Jurnal Psikologi & Konseling*. STKIP Muhammadiyah Enrekang, II (1), 1 -11, E-ISSN: 2477-2518.
- Palupi, E. P. D., Sunawan, S., & Murtadho, A. (2020). *The Effectiveness of Group Counseling With Stress Inoculation Training to Improve Students Self-Esteem. Jurnal Bimbingan Konseling*, 9(3), 164-168.
- Puspaningtyas, C. D., Mulawarman & Sunawan. (2018). Meningkatkan *Self-Esteem* Siswa Korban *Domestic Violence* Melalui Konseling Kelompok dengan Teknik *Modeling*. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*. 7(3), 36-43.
- Rusmana, N., Hafina, A., Siddik, R. R., & Nur, L. (2020). *Self-Esteem Development Of Vocational High School Students In Indonesia: Does Group Counseling With Assertive Training Technique Help?. Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 39(3), 573-582.
- Rosidi, R., Sutoyo, A., & Purwanto, E. (2018). *Effectiveness of reality therapy group counseling to increase the self-esteem of students. Jurnal Bimbingan Konseling*, 7(1), 12-16.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Rostiana, D., Wibowo, M. E., & Purwanto, E. (2019). Keefektifan Konseling Kelompok *Teknik Self Instruction* dan *Thought Stopping* Untuk Meningkatkan *Self Esteem* Korban Bullying. *EMPATI-Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(2), 1-8.
- Sugiharto, D. Y. P., & Purwanto, E. (2016). Pengembangan model konseling kelompok dengan teknik *spirituality-cognitive restructuring* untuk meningkatkan self-esteem siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(2), 100-106.

- Susanti, S. M., Yusmansyah, Y., & Mayasari, S. (2015). Peningkatan Perilaku Self Esteem Dengan Layanan Konseling Kelompok Pada Siswa Kelas VIII. *ALIBKIN (Jurnal Bimbingan Konseling)*, 4(3).
- Yulastini, N. K. S., & Mahaardhika, I. (2019). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik Manajemen Diri Untuk Meningkatkan Self-Esteem Siswa. *JBKI*, 4(1), 1-5.