

Upaya Meningkatkan *Self-Esteem* Siswa melalui Konseling Kelompok menggunakan *Solution Focused Brief Counseling*

Regina Claudy Wardhani¹, Irvan Budhi Handaka², Aprilia Setyowati³,
Nurbowo Budi Utomo⁴

¹ Program Studi PPG Prajabatan, Universitas Ahmad Dahlan

^{2,3} Universitas Ahmad Dahlan

⁴ SMP Negeri 15 Yogyakarta

e-mail: regina2107163114@webmail.uad.ac.id¹, irvan.handaka@bk.uad.ac.id²,
aprilia.setyowati@bk.uad.ac.id³, nurbowobudiutomo70@gmail.com⁴

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah konseling kelompok menggunakan *solution focused brief counseling* dapat meningkatkan *self-esteem* siswa. Subjek penelitian ini berjumlah 5 siswa kelas VII SMP Negeri 1 Pasir Penyus dengan teknik purposive sampling. Metode penelitian menggunakan penelitian tindakan bimbingan konseling. Penelitian ini dilaksanakan dalam 2 (dua) siklus. Tahap-tahap dalam Penelitian tindakan terdiri atas empat komponen, yakni perencanaan (planning), pelaksanaan (acting), pengamatan (observing) dan refleksi (reflecting). Metode pengumpulan datanya menggunakan skala *self-esteem*. Peneliti menganalisis data penelitian tindakan bimbingan dan konseling melalui cara membandingkan antara data yang diperoleh pada saat kondisi awal sebelum diadakan tindakan, dibandingkan dengan data yang diperoleh setelah melalui tindakan pada siklus pertama dengan melalui tindakan pada siklus kedua, disebut juga dengan menggunakan tindakan deskriptif kuantitatif dan analisis observasi. Hasil penelitian disimpulkan bahwa disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok menggunakan *solution focused brief counseling* di SMP Negeri 1 Pasir Penyus dapat meningkatkan *self-esteem* siswa.

Kata kunci: *Self-Esteem*, Konseling Kelompok, *Solution Focused Brief Counseling*.

Abstract

The purpose of this study is to determine whether group counseling using solution focused brief counseling can improve students' self-esteem. The subjects of this research were 5 students of class VII SMP Negeri 1 Pasir Penyus with purposive sampling technique. The research method uses counseling guidance action research. This research was conducted in 2 (two) cycles. The stages in action research consist of four components, namely planning, acting, observing and reflecting. The data collection method uses a self-esteem scale. The researcher analyzed the guidance and counseling action research data by comparing the data obtained during the initial conditions before the action was taken, compared to the data obtained after going through the action in the first cycle by going through the action in the second cycle, also called using quantitative descriptive measures and analysis observation. The results of the study concluded that it was concluded that group counseling services using solution focused brief counseling at SMP Negeri 1 Pasir Penyus could increase students' self-esteem.

Keywords : *Self-Esteem*, *Group Counseling*, *Solution Focused Brief Counseling*.

PENDAHULUAN

Masa kanak-kanak hingga masa dewasa dapat dinyatakan sebagai masa transisi dari masa remaja yakni pada usia sekitar 12-13 tahun hingga usia 19-20 tahun. Ketika masa transisi ini terdapat perubahan dalam aspek biologis, kognitif, dan sosio-emosional. Pada

masa remaja ini terjadi pergejolakan dalam diri remaja, seperti yang diungkapkan oleh Laurence Steinberg (Indrawati, 2021), periode remaja mengalami 3 perubahan yang fundamental yakni perubahan biologis, kognitif, dan sosial.

Masa remaja awal biasanya individu sudah memasuki masa pendidikan Sekolah Menengah Pertama (SMP) dan individu yang memasuki masa remaja awal juga akan dihadapkan dengan berbagai peralihan, yaitu peralihan ke masa pubertas, peralihan dalam hubungan orang tua anak, sekolah, teman sebaya, serta kemampuan kognitif dan emosional. Pada masa remaja, individu mulai mengembangkan kemampuan kognitif yang baru dan lebih matang dalam memecahkan masalah. Piaget menyatakan remaja berada pada tahap perkembangan kognitif operasional formal, yang berarti remaja telah dapat berpikir secara abstrak, logis, dan sistematis (Khairat dan Adiyanti, 2015). Selain itu, Erickson secara psikososial mengungkapkan remaja dianggap sebagai periode yang penting bagi individu untuk menemukan identitasnya.

Tugas terpenting bagi remaja adalah tercapainya identitas yang lebih baik melalui pencarian dan eksplorasi diri dan lingkungan sosial. Semua tuntutan serta permasalahan yang terjadi pada remaja, berkaitan langsung maupun tidak langsung dengan keberadaannya. Salah satu pencarian identitas dari remaja adalah dengan mengikuti kegiatan atau aktivitas di sekolah. Banyak diantara remaja yang secara sadar maupun tidak sadar telah mengembangkan bakat dan potensi yang dimilikinya sehingga mereka bisa berprestasi dalam suatu bidang tertentu. Biasanya keberhasilan mereka meraih prestasi bisa memberikan perbedaan pada diri mereka, seperti kepercayaan diri yang meningkat, semangat hidup yang meningkat, atau kemampuan menghargai diri yang positif. Namun, jika mereka gagal ketika meraih prestasi ataupun keinginan yang ingin mereka capai tidak terwujud maka, mereka akan merasa sedang mengalami kegagalan.

Menurut Khairat & Adiyanti (2015), Remaja akan mulai menemukan identitas dan memiliki kesadaran diri, yaitu salah satunya remaja mulai mengevaluasi dirinya sendiri ataupun berasal dari anggapan orang lain yang mana hal ini dikenal juga dengan istilah *self-esteem*. Sehingga masa remaja adalah masa yang sangat menentukan terjadinya perkembangan *self-esteem*. Pada saat ini jugalah individu akan mengenali dan mengembangkan semua aspek yang ada pada dirinya sehingga dapat menentukan apakah ia akan memiliki *self-esteem* yang tinggi atau rendah.

Menurut Santrock (Aswad dan Mishbahuddin, 2021) *self-esteem* merujuk pada pandangan individu tentang dirinya sendiri. *Self-esteem* juga dapat disebut sebagai nilai diri (*self-worth*) atau citra diri (*self-image*). *Self-esteem* adalah salah satu hal yang penting dalam psikologis, salah satunya pada perkembangan kepribadian remaja. Remaja memerlukan *self-esteem* yang positif agar mencapai keberhasilan dalam bidang akademis, hubungan sosial serta kesehatan mental. Menurut Bos, dkk (Farida, dkk., 2018) *self-esteem* adalah suatu hal penting yang berkorelasi dengan prestasi akademik, hubungan sosial, serta masalah psikopatologi pada anak remaja. Sehingga dapat disimpulkan bahwa individu dengan *self-esteem* rendah menunjukkan keberhasilan yang rendah di sekolah, memiliki hubungan sosial yang rendah, juga akan memiliki masalah mental seperti kecemasan hingga depresi.

Menurut Refnadi (2018) *self-esteem* yang tinggi akan membangkitkan rasa percaya diri, penghargaan diri, rasa yakin akan kemampuan diri, rasa berguna serta rasa bahwa kehadirannya diperlukan dalam dunia ini. Contohnya : seorang remaja yang memiliki *self-esteem* yang cukup tinggi, dia akan yakin dapat mencapai prestasi yang dia dan orang lain harapkan. Sebaliknya, Remaja yang memiliki *self-esteem* rendah akan cenderung merasa bahwa dirinya tidak mampu dan tidak berharga (Rohmah, 2012). Remaja dengan *self-esteem* rendah cenderung untuk tidak berani mencari tantangan baru dalam hidupnya, lebih senang menghadapi hal-hal yang sudah dikenal dengan baik serta menyenangkan hal-hal yang tidak penuh dengan tuntutan, cenderung merasa tidak yakin akan pemikiran-pemikiran serta perasaan yang dimilikinya cenderung takut menghadapi respon dari orang lain, tidak mampu membina komunikasi yang baik dan cenderung merasa hidupnya tidak bahagia (Kuniasari, 2015). Siswa dengan *self-esteem* rendah juga cenderung menunjukkan karakteristik seperti

pesimis; tidak puas akan dirinya (Amir, 2019), berkeinginan untuk menjadi orang lain atau berada di posisi orang lain; lebih sensitif terhadap pengalaman yang akan merusak harga dirinya (terganggu oleh kritik orang lain dan lebih emosional saat mengalami kegagalan) (Potard, 2020).

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling (BK) di SMP Negeri 1 Pasir Penyu diperoleh informasi bahwa telah terdapat gejala-gejala *self-esteem* yang rendah pada beberapa siswa kelas VII seperti selalu merasa tidak mampu, pesimis, minder dengan teman, terkadang suka menyendiri. Selain melakukan wawancara dengan guru BK, peneliti juga melakukan wawancara dengan beberapa siswa yang memiliki *self-esteem* yang rendah untuk mengetahui faktor penyebab dari rendahnya *self-esteem* mereka, namun dapat disimpulkan beberapa hal yang menjadi penyebab yaitu ragu dengan kemampuan diri, prestasinya tidak sebagus temannya, merasa dirinya tidak sepintar temannya, dan minder karena kondisi fisik yang menurutnya tidak sesempurna temannya. Berdasarkan permasalahan tersebut diperlukan upaya untuk meningkatkan *self-esteem* siswa, karena hal ini menyangkut masa depan siswa. Disebabkan ada beberapa peserta didik yang memiliki masalah yang sama maka diperlukan penuntasan yang tepat dan cepat.

Upaya bantuan yang dapat diberikan dalam bimbingan dan konseling di sekolah yang sesuai dengan fenomena ini yaitu layanan konseling kelompok. Layanan konseling kelompok merupakan salah satu dari layanan bimbingan dan konseling yang dianggap tepat untuk menangani masalah yang disebabkan karena rendahnya *self-esteem* siswa. Menurut Harrison (Indrawati, 2021) konseling kelompok merupakan konseling yang terdiri dari 4-8 konseli yang bertemu dengan 1-2 konselor. Dalam prosesnya, konseling kelompok bisa membicarakan beberapa masalah seperti kemampuan dalam membangun hubungan dan komunikasi, pengembangan harga diri, dan keterampilan-keterampilan dalam menghadapi masalah.

Layanan konseling kelompok yang digunakan menggunakan teknik *solution focused brief counseling*. *Solution focused brief counseling* menurut Bill O'Connel (Stephen Palmer 2011: 551), adalah bentuk terapi singkat yang dibangun atas kekuatan konseli dengan membantunya memunculkan dan mengkonstruksikan solusi pada masalah yang sedang dihadapi. Terapi ini lebih menekankan pada pentingnya masa depan daripada masa lalu atau masa kini. Dalam teknik *solution focused brief counseling* ini, konselor dan konseli mencurahkan sebagian besar waktunya untuk mengkonstruksi solusi ketimbang mengeksplorasi masalah. Konselor dan konseli mencoba mendefinisikan se jelas mungkin hal yang ingin dilihat konseli di dalam kehidupannya. *Solution focused brief counseling* juga membangun kerja sama antara konselor dan konseli. Konseli dipandang kompeten dan berdaya. Terapi ini hanya menaruh sedikit perhatian pada akar atau penyebab masalah yang dihadapi konseli. Sehingga, *solution focused brief counseling* ini adalah konseling yang singkat dan berfokus pada solusi, bukan pada masalah.

Beberapa penelitian lainnya yang mengungkapkan tentang penggunaan *solution focused brief counseling* untuk meningkatkan *self-esteem* siswa yaitu seperti penelitian dari Manis Anggra Pratiwi dan Wiryo Nuryono (2014) dengan judul Penerapan *Solution Focused Brief Therapy* (SFBT) Untuk Meningkatkan Harga Diri Siswa Kelas XI Bahasa SMA Al-Islam Krian. Dari hasil analisis data dapat diketahui ada perbedaan skor antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan yang menggunakan *Solution Focused Brief Therapy* dalam meningkatkan harga diri siswa kelas XI Bahasa SMA AL-ISLAM Krian.

Penelitian yang dilakukan M. Arli Rusandi dan Ali Rachman (2014) dengan judul Efektifitas Konseling Singkat Berfokus Solusi (*Solution Focused Brief Therapy*) Untuk Meningkatkan *Self-Esteem* Mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling FKIP UNLAM Banjarmasin. Hasil penelitian ini dilihat dari hasil secara kuantitatif ditemukan bahwa ada perbedaan tingkat harga diri ketika mahasiswa sebelum mendapatkan konseling singkat berfokus solusi dan sesudah mendapatkan konseling singkat berfokus solusi.

Rumusan penelitian ini yakni apakah *self-esteem* siswa dapat meningkat melalui konseling kelompok menggunakan teknik *Solution Focus Brief Counseling*? Sedangkan tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui bagaimana konseling kelompok menggunakan teknik

Solution Focus Brief Counseling dapat meningkatkan *self-esteem* siswa di SMP Negeri 1 Pasir Penyu.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan. Peneliti lebih menyebutnya dengan PTBK karena penelitian ini berada diarah bimbingan konseling. Prosedur penelitian tindakan menurut Suharsimi (Retnowati dan Sutriswati, 2019) model bagan penelitian tindakan secara garis besar terdapat 4 tahapan yang bisa dilalui yaitu (1) Perencanaan, (2) Pelaksanaan, (3) Pengamatan, dan (4) Refleksi. PTBK ini dilaksanakan pada bulan April sampai Mei 2021 bertempat di SMP Negeri 1 Pasir Penyu dengan subjek penelitian yaitu 5 siswa.

Metode pengumpulan datanya menggunakan skala *self-esteem*. Peneliti menganalisis data penelitian tindakan bimbingan dan konseling melalui cara membandingkan antara data yang diperoleh pada saat kondisi awal sebelum diadakan tindakan, dibandingkan dengan data yang diperoleh setelah melalui tindakan pada siklus pertama dengan melalui tindakan pada siklus kedua, disebut juga dengan menggunakan tindakan deskriptif kuantitatif dan analisis observasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang diperoleh dalam penelitian ini adalah hasil dari skala *self-esteem* yang diisi oleh siswa kelas VII SMP Negeri 1 Pasir Penyu. Skala *self-esteem* digunakan untuk mengukur tingkat *self-esteem* yang dimiliki oleh siswa dan menentukan subjek penelitian, sehingga didapatkan subjek penelitian sebagai berikut :

Tabel 1. Tingkat Self-Esteem Siswa

No	Nama	Self-Esteem Siswa				Rata-Rata	Kategori
		Kekuatan	Keberartian	Kebijakan	Kemampuan		
1	RTA	16	14	16	17	63	Rendah
2	FW	18	16	16	15	65	Sedang
3	DS	13	18	15	15	61	Rendah
4	IPP	15	17	16	15	63	Rendah
5	TML	17	16	16	15	64	Rendah
Rata-rata						63.2	

Berdasarkan tabel *self-esteem* diatas dapat dikategorikan ketrampilan siswa sebagai berikut :

Tabel 2. Katagorisasi Kondisi Awal Self-Esteem Siswa

No	Nilai	Kategori	Jumlah anak	%
1	80-128	Tinggi	0	0
2	65-96	Sedang	1	20
3	32-64	Rendah	4	80

Berdasarkan tabel di atas, diketahui dari jumlah subjek 5 siswa kelas VII SMP Negeri 1 Pasir Penyu terdapat 1 siswa memiliki tingkat *self-esteem* yang sedang, 4 siswa memiliki tingkat *self-esteem* yang rendah, dan tidak terdapat siswa yang memiliki *self-esteem* yang tinggi.

Berdasarkan hasil diagnosis kondisi awal, maka peneliti memberikan tindakan kepada siswa yang tergolong memiliki *self-esteem* rendah melalui konseling kelompok menggunakan *solution focus brief counseling*. Pemberian tindakan diberikan sebanyak dua siklus terhadap partisipan yang berjumlah 5 siswa. Teknik pelaksanaan layanan konseling

kelompok terdiri dari perencanaan (planning), tindakan (action), pengamatan (observation), refleksi (reflection). Dari tahapan-tahapan siklus 1 tersebut dapat dijelaskan secara jelas, sebagai berikut:

1. SIKLUS I

a. Perencanaan

Peneliti merencanakan pemberian tindakan berupa layanan konseling kelompok pada siklus 1 dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas proses dan hasil layanan konseling kelompok. Perencanaan ini bertujuan agar proses pelaksanaan tindakan berjalan dengan lancar dan sesuai harapan.

Adapun perencanaan yang dilakukan oleh peneliti antara lain sebagai berikut:

- 1) Merencanakan waktu dan tempat penelitian
Waktu pertemuan dilakukan pada siang hari senin dan Rabu.
- 2) Menentukan materi layanan dan menyiapkan langkah-langkah konseling kelompok menggunakan *solution focused brief counseling*.
- 3) Menyiapkan kelengkapan administrasi pendukung penelitian
Kelengkapan yang disiapkan pada perencanaan siklus I antara lain yaitu satuan layanan, materi layanan, evaluasi hasil, dan skala *self-esteem*.

Tabel 3. Perencanaan Siklus I

Pertemuan	Waktu	Tempat	Kegiatan
Pertemuan 1	Senin, 23 Mei 2022 Pukul 13.00- 13.40	Ruang Kelas 9.1	<ul style="list-style-type: none">• Menentukan waktu dan tempat• Mempersiapkan RPL Konseling kelompok menggunakan <i>solution focused brief counseling</i>• Mempersiapkan materi layanan yaitu tentang kekuatan diri• Mempersiapkan media dan evaluasi
Pertemuan 2	Rabu, 25 Mei 2022 Pukul 13.00- 13.40	Ruang Kelas 9.1	<ul style="list-style-type: none">• Menentukan waktu dan tempat• Mempersiapkan RPL Konseling kelompok menggunakan <i>solution focused brief counseling</i>• Mempersiapkan materi layanan yaitu tentang keberartian diri• Mempersiapkan media dan evaluasi• Mempersiapkan instrument dan pengumpulan data

b. Tindakan

Pada siklus 1 ini peneliti melaksanakan tindakan sebanyak 2 kali pertemuan. Peneliti melaksanakan layanan konseling kelompok menggunakan *solution focused brief counseling* pada 2 pertemuan sesuai perencanaan peneliti. Peneliti memberikan layanan konseling kelompok menggunakan *solution focused brief counseling* sesuai tahapan konseling kelompok yaitu :

- 1) Tahap pembentukan : tahapan ini merupakan tahapan pengenalan, tahap pelibatan diri atau tahap memasukkan diri ke dalam kehidupan suatu kelompok. Pada tahap ini anggota saling memperkenalkan diri, mengetahui tujuan dan norma-norma konseling kelompok hingga membuat kesepakatan waktu konseling.
- 2) Tahap peralihan : merupakan "jembatan" antara tahap pertama dan tahap ketiga. Pada tahapan ini peneliti mengkondisikan anggota kelompok agar siap melanjutkan ketahap selanjutnya dengan *ice breaking*.

- 3) Tahap Kegiatan : merupakan tahap inti dari kegiatan konseling kelompok dengan suasana yang ingin dicapai. Pada tahapan ini peneliti menggunakan teknik-teknik dari *solution focus brief counseling* seperti teknik *scaling question*, teknik *exception question*, teknik *miracle question*, teknik *formula first session task*.
- 4) Tahap Pengakhiran : pada tahapan ini terdapat dua kegiatan yaitu penilaian (evaluasi) dan tindak lanjut (follow up). Tahap ini merupakan tahap penutup dari serangkaian kegiatan konseling kelompok dengan tujuan telah tuntasnya topik yang dibahas oleh kelompok tersebut.

c. Pengamatan

Peneliti melakukan pengamatan terhadap 5 siswa yang memiliki *self-esteem* rendah dan sedang secara menyeluruh. Pengamatan juga dilakukan ketika peneliti melaksanakan layanan konseling kelompok menggunakan *solution focused brief counseling*. Adapun hasil pengamatan peneliti pada siklus 1 yaitu :

Tabel 4. Hasil Pengamatan Siklus 1

Pertemuan	Indikator	Hasil Pengamatan
Pertemuan 1	Kekuatan	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa ingin menjadi orang yang lebih baik • Siswa merasa diberi semangat oleh guru di sekolah
Pertemuan 2	Keberartian	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa memiliki teman • Siswa merasa teman-teman menerimanya apa adanya • Siswa bersyukur dengan kehidupannya saat ini

Sedangkan hasil pengukuran instrument dari siklus 1 dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 5. Katagorisasi *self-esteem* siklus 1

No	Nilai	Katagori	Jumlah anak	%
1	80-128	Tinggi	0	0
2	65-96	Sedang	3	60
3	32-64	Rendah	2	40

Berdasarkan tabel di atas, terdapat peningkatan sedikit yaitu diketahui dari jumlah subjek 5 siswa kelas VII SMP Negeri 1 Pasir Penyus terdapat 3 siswa memiliki tingkat *self-esteem* yang sedang, 2 siswa memiliki tingkat *self-esteem* yang rendah, namun tetap belum terdapat siswa yang memiliki *self-esteem* yang tinggi.

d. Refleksi

Pada tahap ini peneliti melakukan evaluasi terhadap keseluruhan pelaksanaan proses pemberian layanan konseling kelompok menggunakan *solution focused brief counseling*. Evaluasi meliputi keberhasilan, hambatan yang dihadapi beserta solusinya. Tahap ini berguna untuk menentukan perencanaan pada siklus berikutnya.

2. SIKLUS II

a. Perencanaan

Rencana tindakan pada siklus II pada dasarnya sama dengan siklus I, direncanakan 2 kali pertemuan, hanya saja ada perbedaan yaitu pelaksanaan layanan konseling kelompok dirubah dari siang hari dilaksanakan pagi hari agar lebih semangat mengikuti kegiatan.

Tabel 6. Perencanaan Siklus II

Pertemuan	Waktu	Tempat	Kegiatan
Pertemuan 1	Jum'at, 27 Mei 2022 Pukul 09.00- 09.40	Ruang Kelas 9.1	<ul style="list-style-type: none"> Menentukan waktu dan tempat Mempersiapkan RPL Konseling kelompok menggunakan <i>solution focused brief counseling</i> Mempersiapkan materi layanan yaitu tentang kebijakan diri Mempersiapkan media dan evaluasi
Pertemuan 2	Senin, 1 Juni 2022 Pukul 09.00- 09.40	Ruang Kelas 9.1	<ul style="list-style-type: none"> Menentukan waktu dan tempat Mempersiapkan RPL Konseling kelompok menggunakan <i>solution focused brief counseling</i> Mempersiapkan materi layanan yaitu tentang kemampuan diri Mempersiapkan media dan evaluasi Mempersiapkan instrument dan pengumpulan data

b. Tindakan

Pelaksanaan tindakan pada siklus 2 sama dengan pelaksanaan layanan konseling kelompok menggunakan *solution focused brief counseling* pada siklus 1, hanya yang membedakannya adalah penambahan inovasi yang membedakan dengan siklus 1, agar hasil yang didapat pada siklus 2 lebih mendapatkan hasil yang memuaskan, inovasi tersebut adalah dengan pelaksanaan layanan konseling kelompok dirubah dari siang hari dilaksanakan pagi hari agar lebih semangat mengikuti kegiatan.

c. Pengamatan

Peneliti melakukan pengamatan terhadap 5 siswa yang memiliki *self-esteem* rendah dan sedang. Pengamatan juga dilakukan ketika peneliti melaksanakan layanan konseling kelompok menggunakan *solution focused brief counseling*. Adapun hasil pengamatan peneliti pada siklus 2 yaitu :

Tabel 7. Hasil Pengamatan Siklus 2

Pertemuan	Indikator	Hasil Pengamatan
Pertemuan 1	Kebijakan	<ul style="list-style-type: none"> Siswa berperilaku sesuai standar moral, etika, dan agama Siswa merasa bahagia Siswa memahami kelebihan/kelemahan diri
Pertemuan 2	Kemampuan	<ul style="list-style-type: none"> Siswa mampu mengerjakan tugas yang diberikan Siswa dapat mengambil keputusan sendiri Siswa mampu mengambil keputusan tanpa dipengaruhi oleh orang lain

Sedangkan hasil pengukuran instrument siklus 2 dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 8. Katagorisasi *self-esteem* siklus 2

No	Nilai	Katagori	Jumlah anak	%
1	80-128	Tinggi	3	60
2	65-96	Sedang	2	40
3	32-64	Rendah	0	0

Berdasarkan tabel di atas, terdapat peningkatan sedikit yaitu diketahui dari jumlah subjek 5 siswa kelas VII SMP Negeri 1 Pasir Penyu terdapat 3 siswa memiliki tingkat *self-esteem* yang tinggi, 2 siswa memiliki tingkat *self-esteem* yang sedang, dan sudah tidak terdapat siswa yang memiliki *self-esteem* yang rendah.

d. Refleksi

Pada tahap ini peneliti melakukan evaluasi terhadap keseluruhan pelaksanaan proses pemberian layanan konseling kelompok menggunakan *solution focused brief counseling*. Evaluasi meliputi keberhasilan, hambatan yang dihadapi beserta solusinya. Tahap ini berguna untuk menentukan perencanaan pada siklus berikutnya.

Adapun perbandingan hasil pelaksanaan layanan bimbingan kelompok pada kondisi awal, siklus I dan siklus II dapat dilihat tabel sebagai berikut:

Tabel 9. Hasil perbandingan peningkatan *self-esteem* siswa

Kategori	Kondisi Awal		Siklus I		Siklus II	
	Frekuensi	%	Frekuensi	%	Frekuensi	%
Tinggi	0	0	0	0	3	60
Sedang	1	20	3	60	2	40
Rendah	4	80	2	40	0	0
Jumlah	5	100	5	100	5	100

SIMPULAN

Kondisi awal sebelum diberikan tindakan diketahui dari jumlah subjek 5 siswa kelas VII SMP Negeri 1 Pasir Penyu terdapat 1 siswa memiliki tingkat *self-esteem* yang sedang, 4 siswa memiliki tingkat *self-esteem* yang rendah, dan tidak terdapat siswa yang memiliki *self-esteem* yang tinggi. Setelah diberikan tindakan siklus 1 dengan layanan konseling kelompok menggunakan *solution focused brief counseling* terdapat 3 siswa memiliki tingkat *self-esteem* yang sedang, 2 siswa memiliki tingkat *self-esteem* yang rendah, namun tetap belum terdapat siswa yang memiliki *self-esteem* yang tinggi. Selanjutnya setelah diberikan kembali tindakan siklus 2 terdapat 3 siswa memiliki tingkat *self-esteem* yang tinggi, 2 siswa memiliki tingkat *self-esteem* yang sedang, dan sudah tidak terdapat siswa yang memiliki *self-esteem* yang rendah. Sehingga dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok menggunakan *solution focused brief counseling* di SMP Negeri 1 Pasir Penyu dapat meningkatkan *self-esteem* siswa.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih kepada Program Profesi Guru (PPG) Prajabatan Universitas Ahmad Dahlan telah membimbing agar penelitian ini dapat diselesaikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Amir, N. B. 2019. "Gambaran *self-esteem* berdasarkan tingkat communication apprehension pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran". *Journal of Psychological Science and Profession*.
- Indrawati. 2021. "Penerapan Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Self-Esteem Siswa". *DIADIK: Jurnal Ilmiah Teknologi Pendidikan*, Vol. 11, No.1.
- Kurniasari, A. 2015. "Kekerasan versus disiplin dalam pengasuhan anak". *Sosio informa*.
- Manis Anggra Pratiwi, W. N. 2014. "Penerapan Solution Focused Brief Therapy (SFBT) Untuk Meningkatkan Harga Diri Siswa Kelas XI Bahasa SMA Al-Islam Krian". *Jurnal BK UNESA*.
- Masnida Khairat dan MG Adiyanti. 2015. "*Self-esteem* dan Prestasi Akademik sebagai Prediktor *Subjective Well-being* Remaja Awal". Vol. 1, No. 3.

- M. Nur Hajarul Aswad dan Arsyadani Mishbahuddin. 2021. "Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Bermain Peran Terhadap *Self-Esteem* Siswa Kelas XI IPS 4 SMA N 8 Kota Bengkulu". Vol. 4 No. 2.
- M. Arli Rusandi, A. R. 2014. "Efektifitas Konseling Singkat Berfokus Solusi (*Solution Focused Brief Therapy*) Untuk Meningkatkan *Self-Esteem* Mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Fkip Unlam Banjarmasin". *Journal Al 'Ulum*.
- Refnadi. 2018. "Konsep self-esteem serta implikasinya pada siswa". *Jurnal Educatio*.
- Rika Hari Retnowati dan Sri Sutriswati. 2019. "Implementasi Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Model Pbl Untuk Mengurangi Kebiasaan Siswa Merokok Di SMK Negeri 12 Surabaya". *Jurnal Bikotetik*. Vol. 03 No. 02.
- Rohmah, F. A. 2012. "Pengaruh pelatihan harga diri terhadap penyesuaian diri pada remaja". *Jurnal Psikologi Indonesia*.
- Potard, C. 2020. "Encyclopedia of personality and individual differences". *Springer International Publishing*.
- Stephen Palmer (ed), t. H. 2011. "*Introduction to counseling and psychotherapy (Konseling dan Psikoterapi)*". Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Wahyu Farida , Syarifuddin Dahlan , Ratna Widiastuti. 2018. "Penggunaan Layanan Konseling Kelompok Teknik Assertive Training untuk Meningkatkan Self Esteem Siswa".