



## Peningkatan *Self Esteem* melalui Bimbingan Kelompok Teknik *Problem Solving Discussion* pada Siswa Kelas VIII D SMPN 2 Madiun

Elsa Nadila ✉, Universitas PGRI Madiun

Ibnu Mahmudi, Universitas PGRI Madiun

Ratna Yuliana Maria, SMPN 2 Madiun

✉ [elsanadila25@gmail.com](mailto:elsanadila25@gmail.com)

**Abstrak:** Remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa yang diiringi dengan perubahan-perubahan secara fisik maupun psikis seperti kognitif atau sosial emosinya. Masa remaja merupakan sebuah periode yang didalamnya membahas hubungan mekanisme penyesuaian psikologi dengan kondisi sosial yang dapat mempengaruhi keadaan tersebut. Remaja membutuhkan self esteem untuk melakukan tugas perkembangannya dan mempengaruhi bagaimana peserta didik menilai diri mereka sendiri dan bagaimana peserta didik dapat berinteraksi dengan lingkungan. Nurmin memberikan pendapat, bahwa dengan bertambahnya usia remaja, maka remaja akan tertarik pada tugas perkembangannya yang berkaitan dengan pendidikannya. Maka dari itu, peserta didik membutuhkan self esteem yang baik untuk merealisasikan keinginannya tentang pendidikan, *Self esteem* yang tinggi membangkitkan rasa percaya diri, rasa penghargaan diri dan keyakinan pada kemampuan yang dimiliki seseorang. Tujuan pelaksanaan kegiatan ini adalah untuk membantu peserta didik dalam meningkatkan self esteem yang dimiliki, upaya peningkatan dilakukan dengan bimbingan kelompok yang melibatkan sejumlah peserta didik yang memiliki hasil yang cukup rendah dari angket yang disebar. Bimbingan kelompok yang dilakukan menggunakan Teknik *problem solving discussion*. Media yang digunakan dalam kegiatan ini adalah media papan pinball, media tersebut dapat membantu peserta didik dalam mengikuti bimbingan kelompok selain itu bertujuan agar alur dari bimbingan kelompok dapat terlaksana dengan baik. Berdasarkan penelitian Meiske Puluhulawa, Moh. Rizki Djibran dan Mohamad Rizal Pautina menyatakan bahwa Layanan bimbingan kelompok dapat meningkatkan self-esteem siswa karena memberikan kesempatan bagi siswa untuk mengemukakan pendapat, saling menghargai, dan mengembangkan dinamika kelompok yang positif. Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Zamzahan, Rasimin dan Affan Yusra juga menyatakan bahwa tindakan layanan bimbingan kelompok yang telah dilakukan, dapat meningkatkan self esteem. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, dengan melibatkan 6 sampel dari satu kelas dengan jumlah keseluruhan 30 peserta didik. Berdasarkan siklus yang dilakukan, didapatkan peningkatan disetiap pertemuan layanan. Pada rata-rata pre-test dihasilkan nilai 63, siklus 1 mendapatkan hasil rata-rata 84,7 sedangkan pada siklus 2 mendapatkan nilai rata-rata 105,9. Hal ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok yang telah dilakukan oleh peneliti dapat meningkatkan self esteem peserta didik.

**Kata kunci:** *Bimbingan Kelompok, Self Esteem, Remaja, Media Pembelajaran*



## PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa yang diringi dengan beberapa perubahan seperti perubahan fisik maupun psikis. Tahap remaja merupakan salah satu tahapan yang singkat dibandingkan dengan tahap perkembangan manusia lainnya, meskipun singkat pada masa remaja seseorang memiliki tugas perkembangan yang harus diselesaikan untuk menuju ada tahap perkembangan selanjutnya. Remaja (*adolescence*) berarti tumbuh atau tumbuh untuk mencapai sebuah kematangan. Terdapat 3 tahap dalam tahapan perkembangan remaja yaitu remaja awal, madya dan akhir (Jannah, 2017, p. 244), pada usia 12-15 tahun dinamakan tahap remaja awal, usia 15-18 tahun dinamakan remaja madya sedangkan pada usia 19-22 tahun dinamakan tahap remaja akhir (Ajhuri, 2019, p. 124). Pada peserta didik sekolah menengah pertama (SMP) berada di tahap remaja awal, yang artinya baru saja mereka meninggalkan masa anak-anak, maka membutuhkan pendampingan untuk menyelesaikan tugas perkembangannya. Pada tugas perkembangannya, akan menuntut remaja untuk melakukan perubahan sikap dan pola perilaku (Hurlock, 2000, p. 209). Dengan hal itu, remaja perlu untuk menyiapkan diri menghadapi peran baru sebagai orang dewasa, dalam menjalankan peran tersebut remaja akan mengalami hambatan dari dalam diri maupun dari luar diri remaja. Maka dari itu, dibutuhkan upaya untuk memahami diri serta percaya diri dalam merencanakan masa depan dengan meningkatkan *self esteem* yang dimiliki oleh remaja.

*Self-esteem* adalah penilaian individu yang dibentuk berdasarkan cara pandangnya tentang diri sendiri, terutama sikap dalam menerima atau menolak sesuatu dan rasa kepercayaan terhadap kemampuan, keberartian, kesuksesan dan nilainya (Preska & Wahyuni, 2019, p. 69). M. Nur Ghufron dan Rini berpendapat, bahwa harga diri adalah penilaian diri yang dilakukan seseorang terhadap diri sendiri dan didasarkan pada hubungannya dengan orang lain dan menunjukkan sejauh mana Individu memiliki rasa percaya diri serta mampu berhasil dan berguna (Ghufron & Risnawati, 2014, p. 13). Brian Tracy menulis bahwa harga diri adalah sebuah alat yang digunakan untuk mengukur serta menentukan seberapa besar seseorang menilai dirinya dan menganggap seberapa penting mereka (Tracy, 2003, p. 91). Peserta didik yang memiliki *self esteem* tinggi akan membangkitkan rasa percaya diri, memiliki penghargaan terhadap diri dan keyakinan pada kemampuan yang dimiliki (Nasimah, 2009, p. 74). Dalam diri Individu terdapat dua bentuk *self esteem*, yaitu *self esteem* positif dan negatif. Seseorang yang memiliki *self esteem* positif, akan menunjukkan citra yang memiliki percaya diri dan mampu untuk menghargai dirinya sendiri. Sebaliknya, seseorang yang memiliki *self-esteem* negatif akan menunjukkan bahwa dirinya tidak mampu dan tidak berharga, namun perlu diingat bahwa seseorang yang memiliki *self esteem* negatif tidak akan selalu menghasilkan perilaku negatif (Dachmiati & Amalia, 2017, p. 149). Seseorang yang memiliki *self esteem* tinggi akan lebih merasa bahagia dan lebih efektif dalam memenuhi tuntutan lingkungan. Sebaliknya, orang dengan *self-esteem* rendah sering kali merasa ditolak, tidak puas, dan meremehkan kemampuannya. Oleh karena itu, ketika ia menghadapi kesulitan, hal itu dipandang sebagai sumber kecemasan dan frustrasi. Rendahnya harga diri pada masa remaja mempunyai beberapa akibat, antara lain penolakan tidak langsung terhadap diri sendiri, ketidakpuasan terhadap apa yang dimiliki, dan sikap negatif terhadap diri sendiri (Putri et al., 2023, p. 4572). Dalam membantu peserta didik untuk meningkatkan harga diri (*self esteem*) merupakan salah satu peran guru disekolah, maka dari itu peserta didik yang memiliki *self esteem* yang rendah perlu diberikan tindak lanjut untuk menangani permasalahan tersebut. Salah satu tindak lanjut yang dapat dilakukan adalah melakukan pengarahan secara individu maupun kelompok dan menggunakan strategi yang sesuai dengan kebutuhan peserta didik.

Bimbingan dan konseling akan membantu peserta didik untuk menjadi pribadi yang berguna dalam kehidupan yang memungkinkan peserta didik memperoleh berbagai wawasan, pandangan, interpretasi, keputusan, penyesuaian, dan keterampilan yang sesuai mengenai diri mereka sendiri dan lingkungannya (Fahriza Amalia & Heri Saptadi Ismanto, 2023, p. 134). Melalui layanan bimbingan kelompok diharapkan membantu peserta didik untuk mengidentifikasi faktor-faktor penyebab rendahnya harga diri, sehingga peserta didik dapat merumuskan alternatif pemecahan masalah yang tepat. Menurut Rusmana, bimbingan kelompok

adalah proses pemberian bantuan kepada individu dalam suasana kelompok yang memungkinkan setiap anggota untuk belajar berpartisipasi secara aktif dan berbagi pengalaman. Ini bertujuan untuk mengembangkan wawasan, sikap, dan keterampilan yang diperlukan untuk mencegah timbulnya masalah atau untuk pengembangan pribadi (Rusmana, 2009, p. 13).

Adanya peserta didik yang memiliki *self esteem* rendah, maka diperlukan adanya upaya untuk mengatasi hal tersebut. Peserta didik yang masih tergolong di usia 11-15 tahun, dapat membayangkan situasi imajiner dan mencoba menyelesaikannya dengan pemikiran logis. Cara berpikir logis tersebut dikenal sebagai teknik pemecahan masalah (*Problem Solving*) menurut Piaget (Santrock et al., 2020, p. 108). Salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh guru BK adalah memberikan layanan bimbingan kelompok, berdasarkan keadaan remaja salah satu teknik yang dapat digunakan adalah teknik *problem solving discussion*, yang akan membantu peserta didik untuk menemukan jalan keluar dari permasalahan yang dihadapi dalam kehidupannya. *Problem solving* merupakan salah satu teknik bimbingan dan konseling yang memberikan banyak kesempatan peserta didik untuk terlibat dalam proses berpikir kritis dan kreatif untuk menemukan solusi yang diinginkan (Ilmiati, 2020, p. 54). Teknik *problem solving discussion* membantu peserta didik untuk mengatasi dan memecahkan masalah secara efektif, salah satunya yaitu permasalahan tentang *self esteem*. Hal ini memungkinkan peserta didik untuk menemukan solusi tersebut dalam kehidupan sehari-hari di sekolah, keluarga, dan lingkungan. Dengan memperkenalkan peserta didik pada kegiatan kelompok yang menggunakan teknik *problem solving*, peserta didik akan memperoleh keterampilan yang penting untuk kehidupan masa depannya (Ilmiati, 2020, p. 224).

## **METODE**

Pendekatan penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, sedangkan metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen semu. Penelitian eksperimen semu berbeda dari penelitian eksperimen karena tidak memenuhi tiga syarat utama, yaitu manipulasi, kontrol, dan randomisasi (Sasmita et al., 2021, p. 38). Jenis penelitian ini tidak menggunakan kelompok kontrol dan subjek tidak dipilih secara acak, melainkan hanya mengamati hasil dari pemberian layanan bimbingan kelompok pada peserta didik kelas VIII D yang terlibat. Desain yang digunakan adalah pre eksperimental dengan *one group pre-test and post-test design*, yaitu teknik untuk mengetahui efek sebelum dan sesudah pemberian perlakuan. Teknik pengumpulan data dengan menggunakan metode kuesioner dan instrumen *self esteem* yang digunakan dalam penelitian adalah 23 butir.

## **HASIL PENELITIAN**

Penelitian ini melibatkan 6 peserta didik dari kelas VIII D SMPN 2 Madiun, subjek penelitian terdiri dari 3 siswa laki-laki dan 3 siswa perempuan dengan rentang usia 12-14 tahun. Peserta didik yang mengikuti kegiatan bimbingan kelompok adalah peserta didik yang memiliki *self-esteem* yang rendah, hal tersebut diketahui setelah melakukan penyebaran angket. Penelitian dilakukan dengan tahap observasi awal dan wawancara mendalam untuk memverifikasi bahwa subjek penelitian memenuhi kriteria yang telah ditetapkan. Peserta didik yang mengikuti bimbingan kelompok merupakan peserta didik yang perlu mengembangkan cara interaksi sosialnya, rasa percaya dirinya untuk berbicara di depan umum dan cenderung meremehkan kemampuan diri sendiri. Beberapa peserta didik juga mengalami kecemasan untuk mengambil keputusan yang berkaitan dengan dirinya.

*Self esteem* tidak hanya tergantung pada faktor internal peserta didik, namun faktor eksternal juga akan berpengaruh pada pembentukan *self esteem* dari peserta didik. Peran keluarga sangat menentukan bagi perkembangan *self esteem* anak, keluarga harus menemukan suatu kondisi dasar bagi anak untuk mengembangkan harga diri dengan baik. Perlakuan yang adil, pemberian kesempatan untuk aktif dan mendidik yang demokratis akan membuat anak mendapat harga diri yang tinggi. Keluarga berperan dalam menentukan harga diri seorang anak, orang tua yang sering memberikan hukuman dan larangan tanpa alasan dapat membuat anak merasa tidak berharga. Pembentukan harga diri (*self esteem*) dimulai dengan kesadaran

seseorang akan nilai dirinya, ini merupakan hasil dari proses lingkungan, penghargaan, penerimaan dan cara kita memperlakukan orang lain. Ada beberapa variasi harga diri yang dapat dijelaskan dengan konsep kesuksesan, nilai, aspirasi dan mekanisme pertahanan diri. Kesuksesan tersebut berasal dari penghargaan terhadap lingkungan, kesuksesan dalam bidang tertentu, kompetensi, dan nilai kebaikan (Ghufron & Risnawati, 2014, pp. 44–47). Pada usia sekolah, *self esteem* akan terus terpengaruh dari segala sisi terutama dari orang-orang yang dianggap penting oleh mereka. Proses perkembangan dari *self esteem* akan dimulai dengan hubungan secara interpersonal dalam keluarga yang selanjutnya pada lingkungan sekolah dan masyarakat yang luas (Refnadi, 2018, p. 17).

Dalam kelompok tersebut, peneliti berusaha untuk untuk menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung serta memastikan peserta didik merasa dihormati dan didengarkan saat proses layanan. Karakteristik dan latar belakang peserta didik secara keseluruhan dianalisis untuk memberikan pemahaman lengkap tentang kondisi peserta didik sebelum diberikan tindakan bimbingan kelompok. Pelaksanaan bimbingan kelompok menggunakan teknik *problem solving discussion* berlangsung selama 45 menit dan dilakukan sebanyak dua kali pertemuan. Bimbingan kelompok menggunakan media papan pinball untuk mendukung proses layanan, papan pinball berisi kan informasi dan permasalahan yang dapat diselesaikan bersama-sama anggota kelompok. Hal ini menjadikan anggota kelompok terlibat aktif dalam sesi diskusi yang direncanakan, bahan diskusi yang diberikan telah disesuaikan dengan permasalahan dari peserta didik. Sesi tersebut dapat menjadi ruang bagi peserta didik untuk berbagi pengalaman pribadi, terkait bahan diskusi yang disediakan dan perasaan mereka mengenai self-esteem. Aktivitas ini dirancang untuk mendorong partisipasi aktif, meningkatkan rasa percaya diri, dan memperkuat kemampuan mereka dalam menyelesaikan masalah. Berikut ini adalah hasil dari kegiatan bimbingan kelompok teknik *problem solving discussion* diperoleh hasil dari *pre-test* dan *post-test*.

**Tabel 1.** Rekapitulasi Hasil Pre-test dan Post-test

No	Peserta Didik	Hasil		
		PreTest	Siklus 1	Siklus 2
1	A	60	82	103
2	B	64	81	107
3	C	61	85	105
4	D	64	83	103
5	E	64	87	107
6	F	65	90	110
Rata-rata		63	84,66667	105,8333

Pada tabel 1 ditampilkan hasil dari kegiatan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving discussion* yang diikuti oleh enam peserta didik. Pada tahap pre-test, nilai rata-rata yang diperoleh adalah 63, dengan rentang nilai individu antara 60 hingga 65. Setelah mengikuti siklus 1 dari kegiatan bimbingan, terjadi peningkatan signifikan pada nilai rata-rata menjadi 84,67 dengan nilai individu berkisar antara 81 hingga 90. Peningkatan ini menunjukkan bahwa peserta didik mulai memahami dan menerapkan teknik *problem solving* dengan lebih baik setelah mengikuti bimbingan pada siklus 1. Pada siklus 2, nilai rata-rata meningkat lebih lanjut hingga mencapai 105,83 dengan rentang nilai individu antara 103 hingga 110. Peningkatan ini menegaskan efektivitas dari bimbingan kelompok teknik *problem solving discussion* untuk meningkatkan *self steem* peserta didik.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada peserta didik kelas VIII D SMPN 2 Madiun, menunjukkan bahwa *self esteem* dapat ditingkatkan menggunakan layanan bimbingan kelompok. Hal tersebut dapat ditunjukkan dari hasil perlakuan sebelum menerima bimbingan kelompok dan setelah menerima bimbingan kelompok, angka yang ditunjukkan mengalami peningkatan disetiap siklusnya. Peningkatan tersebut dikarenakan adanya kemauan dari peserta

didik untuk mengikuti kegiatan bimbingan kelompok dengan sungguh-sungguh dan mengaplikasikannya di kegiatan belajar baik di rumah maupun sekolah. Peserta didik juga aktif dalam diskusi yang dilakukan, yang mendorong peserta didik untuk mengembangkan perasaan, pikiran serta sikap yang dapat merubah pada arah yang positif. Pada pelaksanaan bimbingan kelompok, anggota kelompok akan dilatih untuk saling memberikan penilaian positif terhadap anggota, saling interopeksi diri dan saling mengeluarkan pendapat dengan kemampuan yang mereka miliki, saling terbuka satu sama lain serta memiliki tanggungjawab yang tinggi. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Prayitno tentang tujuan dari bimbingan kelompok yaitu melatih anggota kelompok untuk mampu berbicara di depan banyak orang, dapat mengeluarkan pendapat, ide, saran tanggapan dan perasaan kepada orang banyak, belajar menghargai pendapat orang lain, mampu mengendalikan diri dan emosi, memiliki tenggang rasa dengan orang lain, menjadi akrab satu sama lain dan membahas masalah yang menjadi kepentingan bersama (Prayitno, 1995, p. 179).

Penggunaan bimbingan kelompok merupakan salah satu pendekatan yang dapat dilakukan untuk membantu peserta didik dalam mengatasi permasalahan yang terjadi pada diri peserta didik, terutama yang berkaitan dengan aspek psikologis seperti *self esteem*. Dalam bimbingan kelompok, peserta didik akan diberikan kesempatan untuk berbagi pengalaman, mendiskusikan permasalahan, serta mencari solusi secara bersama dengan keadaan yang lebih terarah karena terfasilitasi dari guru BK atau pemimpin kelompok. Hal ini efektif dilakukan karena memungkinkan peserta didik untuk merasa didengarkan dan dihargai, sehingga dapat meningkatkan rasa percaya diri dan harga dirinya. Kepemilikan *self esteem* akan mempengaruhi penilaian individu tentang dirinya sendiri dan kemampuannya, yang akan berdampak pada banyak hal di kehidupannya. Individu yang memiliki *self esteem* tinggi akan lebih mudah berinteraksi dengan lingkungannya, mampu untuk menghadapi tantangan dan mencapai keberhasilan akademik maupun personal. Branden dalam (Aunillah & Adiyanti, 2015, p. 49) mengemukakan bahwa *self esteem* merupakan salah satu kekuatan individu untuk beradaptasi dengan baik, terutama bagi remaja. *Self esteem* yang dimiliki remaja merupakan faktor pendukung yang penting untuk pertumbuhannya dan kemampuan untuk menghadapi kesulitan-kesulitan yang dialami. *Self esteem* akan membantu remaja untuk meningkatkan prestasi akademik, sesuai dengan hasil penelitian dari Neny dan Nurahma yang menyatakan bahwa semakin tinggi *self esteem* yang dimiliki oleh peserta didik akan semakin tinggi juga prestasi belajar yang didapatkan, terdapat 34,89% pengaruh *self esteem* pada prestasi belajar sedangkan yang lain dipengaruhi oleh faktor lain (Irawati & Hajat, 2012, p. 207). Peserta didik yang memiliki pandangan positif tentang dirinya akan cenderung memiliki percaya diri dalam menghadapi proses pembelajaran maupun mengerjakan tugas, hal tersebut memungkinkan peserta didik untuk aktif dalam kelas dan memberikan respon pada proses pembelajaran. Selain itu, *self esteem* juga akan mempengaruhi cara pengambilan keputusan remaja. Remaja yang memiliki *self esteem* yang baik akan mempertimbangkan segala hal sebelum mengambil keputusan, dengan kemampuan yang dimiliki mereka akan memperhitungkan dengan baik keputusan yang diambil. Dengan usia peserta didik yang berada di masa remaja, teknik *problem solving discussion* akan membantu peserta didik untuk lebih aktif berpartisipasi dalam pelaksanaan kegiatan. Teknik yang melibatkan diskusi secara berkelompok dan memberikan permasalahan yang nyata, akan memberikan pengalaman baru kepada peserta didik tentang permasalahan yang dialami. Melalui *problem solving discussion*, peserta didik tidak hanya berlatih strategi untuk memecahkan masalah namun juga membangun rasa percaya diri dan menghargai keterlibatan dirinya dan rekan kelompok.

*Problem solving discussion* dan *self esteem* saling terkait dan mendukung dalam proses pembelajaran. Pendekatan yang tepat dalam menerapkan kedua hal ini dapat meningkatkan motivasi belajar, keterampilan berpikir kritis serta kepercayaan diri peserta didik. *Self esteem* merupakan kecenderungan seseorang untuk merasa mampu di dalam mengatasi suatu masalah dan merasa berharga. Dengan kata lain, *self esteem* adalah integrasi dari kepercayaan pada diri sendiri (*self confidence*) dan penghargaan pada diri sendiri (*self respect*). Oleh karena itu, ada dua aspek dari *self esteem*, yaitu memiliki *sense of personal efficacy* dan *sense of personal*

worth. *Sense of personal efficacy* yang mencakup 1. Keyakinan terhadap fungsi otak dan kemampuannya dalam berpikir, menilai, memilih, dan mengambil suatu keputusan. 2. Memiliki keyakinan pada kemampuan dalam memahami fakta sebenarnya. 3. *Cognitive Self Trust*, secara kognitif percaya pada diri sendiri. 4. *Cognitive Self-Reliance*, Secara kognitif mandiri. Sedangkan *sense of personal worth* mencakup 1. Menjamin nilai-nilai yang diyakininya. 2. Memiliki sikap positif terhadap hak untuk hidup dan bahagia. 3. Memiliki rasa nyaman untuk menyampaikan pikiran, keinginan dan kebutuhan. 4. Memiliki anggapan bahwa kegembiraan merupakan hak alamiah yang dimiliki sejak lahir. Dari hal tersebut dapat disimpulkan bahwa *self esteem* memiliki dua aspek yaitu Pertama, *sense of personal efficacy* tentang kepercayaan pada diri sendiri, Kedua, *sense of personal wort* tentang perasaan berharga terhadap dirinya sendiri (Rahman, 2013, p. 66).

Darajat mengatakan bahwa anak-anak sangat perlu untuk diberikan apresiasi atau penghargaan dari orang tua, dikarenakan harga diri sudah terbentuk sejak usia dini. Harga diri yang dimiliki oleh individu berbeda-beda, ada yang rendah dan pula yang memiliki harga diri tinggi. Hal ini erat kaitannya dengan mekanisme pembentukan harga diri. Pembentukan harga diri dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu Pertama, keberartian individu yaitu hal yang berkaitan tentang seberapa besar individu percaya pada dirinya sendiri artinya percaya bahwa dirinya mampu, berarti, dan berharga. Kedua, keberhasilan seseorang yaitu keberhasilan yang berkaitan dengan kekuatan atau kemampuan seseorang dalam mempengaruhi dan mengendalikan diri sendiri maupun orang lain. Ketiga adalah kekuatan Individu, kekuatan individu diatur oleh norma dan peraturan yang ada dalam masyarakat. Semakin individu menaati peraturan masyarakat, semakin besar kemampuannya untuk menjadi panutan bagi masyarakat. Keempat, Performasi individu yang sesuai dengan pencapaian yang diharapkan, artinya harga diri individu akan menurun jika terjadi keagalan. Sebaliknya, ketika performas individu memenuhi tuntutan dan harapan, hal tersebut akan mendorong individu untuk berkembang dengan harga diri yang tinggi (Ghufron & Risnawati, 2014, pp. 42–43).

*Self esteem* yang tinggi memungkinkan seseorang untuk memiliki pandangan positif terhadap diri sendiri, yang berdampak signifikan pada motivasi, prestasi akademis, dan kesejahteraan emosional. Dalam lingkungan pendidikan, siswa dengan *self esteem* yang tinggi cenderung lebih aktif terlibat dalam proses belajar, menunjukkan keuletan dalam menghadapi tantangan, dan lebih percaya diri dalam mengekspresikan ide serta mengambil inisiatif. Selain itu, *self esteem* yang sehat mempengaruhi interaksi sosial dan hubungan interpersonal. Siswa yang memiliki *self esteem* yang tinggi lebih cenderung memiliki hubungan yang positif dengan teman sebaya dan guru, yang menciptakan lingkungan belajar yang lebih kondusif dan suportif. Mereka juga lebih tahan terhadap tekanan sosial dan lebih mampu menghadapi dan mengelola stres akademis dan sosial. Dalam jangka panjang, *self esteem* yang kuat berkontribusi pada keberhasilan karir dan kesejahteraan hidup. Individu dengan *self esteem* yang tinggi cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengambil keputusan, menetapkan dan mencapai tujuan, serta mengatasi kegagalan dengan cara yang konstruktif. Hal ini berarti bahwa mereka lebih mampu beradaptasi dengan perubahan dan tantangan di lingkungan kerja dan kehidupan pribadi mereka. Hasil penelitian ini sejalan dengan sebuah penelitian, yang menyebutkan bahwa *self esteem* dapat ditingkatkan dengan efektif melalui kegiatan bimbingan kelompok (Dachmiati & Amalia, 2017). Hasil penelitian Meiske Puluhulawa, Moh. Rizki Djibran dan Mohamad Rizal Pautina menyatakan bahwa Layanan bimbingan kelompok dapat meningkatkan *self-esteem* siswa karena memberikan kesempatan bagi siswa untuk mengemukakan pendapat, saling menghargai, dan mengembangkan dinamika kelompok yang positif (Puluhulawa et al., 2017). Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Zamzanah, Rasimin dan Affan Yusra juga menyatakan bahwa tindakan layanan bimbingan kelompok yang telah dilakukan, dapat meningkatkan *self esteem* (Zamzanah et al., 2023). Penelitian yang dilakukan oleh Addahri Hafidz Awlawi juga menyebutkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik bermain peran bermanfaat sekali dalam upaya meningkatkan self-esteem peserta didik (Awlawi, 2013). Oleh karena itu, penting bagi pendidik dan orang tua untuk mendukung pengembangan *self esteem* yang sehat pada anak-anak dan remaja. Ini dapat dilakukan melalui penghargaan terhadap usaha

dan pencapaian, memberikan dukungan emosional, serta menciptakan lingkungan yang menghargai keberagaman dan inklusivitas. Dengan demikian, *self esteem* yang kuat dapat menjadi fondasi yang kokoh untuk kesuksesan akademis, sosial, dan profesional di masa depan.

## SIMPULAN

Penelitian yang dilakukan pada peserta didik kelas VIII D SMPN 2 Madiun menunjukkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving discussion* efektif dalam meningkatkan *self esteem* peserta didik. Melalui proses bimbingan ini, peserta didik mengalami peningkatan signifikan dalam rasa percaya diri, kemampuan menyelesaikan masalah, dan keterampilan sosialnya. Peningkatan *self esteem* yang diamati setelah pelaksanaan bimbingan kelompok menggunakan teknik *problem solving discussion* menunjukkan bahwa peserta didik mampu mengatasi kecemasan, meningkatkan partisipasi aktif dalam kegiatan kelompok, dan mengembangkan rasa percaya diri yang lebih kuat. Secara keseluruhan, implementasi teknik *problem solving discussion* dalam bimbingan kelompok terbukti memberikan dampak positif yang signifikan terhadap perkembangan pribadi dan akademik peserta didik. Oleh karena itu, teknik ini dapat direkomendasikan sebagai metode yang efektif untuk digunakan dalam program bimbingan dan konseling di sekolah-sekolah, khususnya dalam upaya meningkatkan *self esteem* dan kemampuan sosial peserta didik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ajhuri, K. F. (2019). *PSIKOLOGI PERKEMBANGAN*. Penebar Media Pustaka.
- Aunillah, F., & Adiyanti, M. G. (2015). Program Pengembangan Keterampilan Resiliensi untuk Meningkatkan Self-esteem pada Remaja. *GADJAH MADA JOURNAL OF PROFESSIONAL PSYCHOLOGY*, 1(1), 48–63.
- Awlawi, A. H. (2013). TEKNIK BERMAIN PERAN PADA LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN SELF-ESTEEM. *Konselor*, 2(1), Article 1. <https://ejournal.unp.ac.id/index.php/konselor/article/view/887>
- Dachmiati, S., & Amalia, R. (2017). Layanan Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Self-Esteem Siswa. *JURNAL FOKUS KONSELING*, 3(2), 148. <https://doi.org/10.26638/jfk.405.2099>
- Fahriza Amalia & Heri Saptadi Ismanto. (2023). PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK PROBLEM SOLVING TERHADAP KECERDASAN EMOSIONAL SISWA KELAS XI SMA NEGERI 1 BANGSRI. *JCOSE Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 5(2), 132–140. <https://doi.org/10.24905/jcose.v5i2.138>
- Ghufron, M., & Risnawati, R. (2014). *Teori-teori Psikologi*. Ar Ruzz Media. <https://perpustakaan.jakarta.go.id/book/detail?cn=INLIS000000000781077>
- Hurlock, E. B. (2000). *Psikologi Perkembangan, Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Erlangga.
- Ilmiati, E. (2020). PENGGUNAAN TEKNIK PROBLEM SOLVING DALAM BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK MENURUNKAN KESULITAN BELAJAR SISWA SMP. *Prosiding Seminar & Lokakarya Nasional Bimbingan dan Konseling, PD ABKIN JATIM & UNIPA SBY*.
- Irawati, N., & Hajat, N. (2012). HUBUNGAN ANTARA HARGA DIRI (SELF ESTEEM) DENGAN PRESTASI BELAJAR PADA SISWA SMKN 48 DI JAKARTA TIMUR. *Jurnal Ilmiah Econosains*, 10(2), Article 2. <https://doi.org/10.21009/econosains.0102.04>
- Jannah, M. (2017). REMAJA DAN TUGAS-TUGAS PERKEMBANGANNYA DALAM ISLAM. *Psikoislamedia : Jurnal Psikologi*, 1(1), Article 1. <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v1i1.1493>
- Nasimah, S. (2009). *Hubungan Self esteem Dengan Orientasi Masa Depan Pada Remaja* [Skripsi]. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Prayitno. (1995). *Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok*. Ghalia Indonesia.

- Preska, L., & Wahyuni, Z. I. (2019). Pengaruh Dukungan Sosial, Self-Esteem Dan Self-Efficacy Terhadap Orientasi Masa Depan Pada Remaja Akhir. *TAZKIYA: Journal of Psychology*, 5(1). <https://doi.org/10.15408/tazkiya.v22i1.8160>
- Puluhulawa, M., Djibran, M. R., & Pautina, M. R. (2017). LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DAN PENGARUHNYA TERHADAP SELF-ESTEEM SISWA. *PROCEEDING SEMINAR DAN LOKAKARYA NASIONAL REVITALISASI LABORATORIUM DAN JURNAL ILMIAH DALAM IMPLEMENTASI KURIKULUM BIMBINGAN DAN KONSELING BERBASIS KKN*.
- Putri, T. H., Tafwidhah, Y., Fujiana, F., Maharani, D., & Miptaza, D. P. (2023). Cegah Depresi Remaja Melalui Edukasi dalam Meningkatkan Pengetahuan Harga Diri. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(11), 4566–4574. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i11.12329>
- Rahman, A. A. (2013). *Psikologi Sosial: Integrasi Pengetahuan Wahyu Dan Pengetahuan Empirik*. Rajawali.
- Refnadi, R. (2018). Konsep self-esteem serta implikasinya pada siswa. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(1), Article 1.
- Rusmana, N. (2009). *Bimbingan dan Konseling Kelompok di Sekolah: Metode, Teknik, dan Aplikasi*. Rizqi Press.
- Santrock, J. W., Mondloch, C. J., MacKenzie-Thompson, A., & Mackenzie, A. (2020). *Essentials of Life-Span Development*. McGraw-Hill Education.
- Sasmita, H., Neviyarni, Karneli, Y., & Nertawati. (2021). Meningkatkan Self Esteem Remaja Melalui Bimbingan Kelompok Dengan Pendekatan Behavioral Therapy. *Ability: Journal of Education and Social Analysis*, 2(1), 32–43.
- Tracy, B. (2003). *CHANGE YOUR THINKING, CHANGE YOUR LIFE*. John Wiley & Sons, iNC.
- Zamzanah, Rasimin, & Yusra, A. (2023). *Upaya Meningkatkan Self-Esteem (Harga Diri) pada Siswa melalui Layanan Bimbingan Kelompok di SMP N 19 Kota Jambi*. 7(1).