

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK
DALAM MENINGKATKAN HARGA DIRI PADA
SISWA KELAS XI SMA KARTIKA 1-2 MEDAN**

SKRIPSI

OLEH:

DIVA WIDARI

218600347



PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MEDAN AREA

MEDAN

2025

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 28/1/26

Access From (repositori.uma.ac.id)28/1/26

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK
DALAM MENINGKATKAN HARGA DIRI PADA
SISWA KELAS XI SMA KARTIKA 1-2 MEDAN**

SKRIPSI

Diajukan sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh

Gelar Sarjana di Fakultas Psikologi

Universitas Medan Area



Oleh:

DIVA WIDARI

218600347

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MEDAN AREA

MEDAN

2025

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

HALAMAN PENGESAHAN

JUDUL : EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK
DALAM MENINGKATKAN HARGA DIRI
PADA SISWA KELAS XI SMA KARTIKA 1-
2 MEDAN

NAMA : DIVA WIDARI

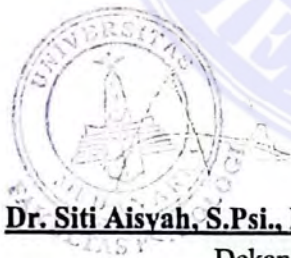
NPM : 218600347

FAKULTAS : PSIKOLOGI

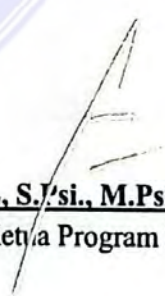
Disetujui Oleh
Komisi Pembimbing



**Yunita, S.Pd, M.Psi, Kons
Pembimbing**



Dr. Siti Aisyah, S.Psi., M.Psi., Psikolog
Dekan



FAADHIL, S.Psi., M.Psi., Psikolog
Ketia Program Studi

Tanggal Lulus: 28 Mei 2025

HALAMAN PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi ini yang saya susun, sebagai syarat memperoleh gelar sarjana merupakan hasil karya tulis saya sendiri. Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan skripsi ini saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah dan etika penulisan ilmiah.

Saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya peroleh dan sanksi-sanksi lainnya dengan pengaturan yang berlaku, apabila dikemudian hari ditemukan adanya plagiat dalam skripsi ini.

Medan, 28 Mei 2025



Diva Widari

218600347

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR/SKRIPSI/TESIS UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademika Universitas Medan Area, saya yang
bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Diva Widari

NPM : 218600347

Program Studi : Psikologi

Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk
memberikan kepada Universitas Medan Area **Hak Bebas Royalti
Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*)** atas karya ilmiah saya
yang berjudul:

**Efektivitas Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Harga
Diri Siswa Kelas XI SMA Kartika 1-2 Medan**

Dengan hak bebas royalti noneksklusif ini, Universitas Medan Area
berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengolah dalam bentuk
pangkalan data (database), merawat dan mempublikasi skripsi saya selama
tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai
pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Medan, Mei 2025



Div Widari

ABSTRAK

Efektivitas Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Harga Diri Pada Siswa Kelas XI SMA Kartika I-2 Medan

OLEH:

DIVA WIDARI

218600346

Penelitian ini mengkaji efektivitas konseling kelompok dalam meningkatkan harga diri siswa kelas XI di SMA Kartika I-2 Medan. Dengan menggunakan desain kuasi eksperimen berbasis *pre-test dan post-test*, harga diri diukur menggunakan *Rosenberg Self-Esteem Scale* (RSES) sebelum dan sesudah intervensi. Hasil menunjukkan peningkatan signifikan dalam harga diri pada kelompok eksperimen $t = -7.9754$ dan tingkat signifikansi $p = 0.001$, sementara kelompok kontrol tidak mengalami perubahan berarti $t = -0.2036$, dan tingkat signifikansi $p = 0.849$. Perbandingan post-test antar kelompok juga mengonfirmasi dampak kuat intervensi $t = 3.9882$, $p = 0.016$ ($p < 0.050$). Temuan ini menunjukkan bahwa konseling kelompok efektif dalam meningkatkan harga diri siswa dan dapat diintegrasikan ke dalam program dukungan psikologis di sekolah.

Kata Kunci: Harga diri, konseling kelompok, SMA.

ABSTRACT

THE EFFECTIVENESS OF GROUP COUNSELING IN IMPROVING SELF-ESTEEM AMONG GRADE XI STUDENTS OF KARTIKA 1-2 SENIOR HIGH SCHOOL MEDAN

BY:

DIVA WIDARI

218600347

This research examines the effectiveness of group counseling in improving the self-esteem of grade XI students at Kartika 1-2 Senior High School Medan. Using a quasi-experimental design based on pre-test and post-test, self-esteem was measured using the Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES) before and after the intervention. The results showed a significant increase in self-esteem in the experimental group $t = -7.9754$ and significance level $p = 0.001$, while the control group did not experience a significant change $t = -0.2036$, and significance level $p = 0.849$. The comparison of post-test scores between groups also confirmed a strong effect of the intervention $t = 3.9882$, $p = 0.016$ ($p < 0.050$). These findings showed that group counseling was effective in improving students' self-esteem and could be integrated into psychological support programs in schools.

Keywords: Self-esteem, group counseling, senior high school



RIWAYAT HIDUP

Saya, Diva Widari, lahir pada tanggal 10 November 2003. Saya merupakan anak kedua dari dua bersaudara, putri dari pasangan alm. David Kurniawan dan Ibu Sri Wahyuni Nasution. Sejak kecil, saya menempuh pendidikan formal di Kota Medan, dimulai dari Sekolah Dasar di SDN 060839, kemudian melanjutkan ke Sekolah Menengah Pertama di SMPN 16 Medan, serta menyelesaikan pendidikan Sekolah Menengah Atas di SMAS Kartika 1-2 Medan.

Pada tahun 2021, saya melanjutkan pendidikan tinggi di Universitas Medan Area dengan beasiswa penuh dan juga memperoleh bantuan biaya Pendidikan dari Yayasan Haji Agus Salim. Selama menempuh pendidikan di perguruan tinggi, saya aktif berpartisipasi dalam berbagai kompetisi akademik dan non-akademik. Salah satu pencapaian yang saya peroleh adalah meraih gelar Mahasiswa Berprestasi Universitas Medan Area tahun 2024, setelah berhasil menjadi Juara 1 dalam seleksi Pemilihan Mahasiswa Berprestasi Tingkat Universitas dan terpilih untuk mewakili universitas ke tingkat provinsi yang diselenggarakan oleh Lembaga Layanan Pendidikan Tinggi (LLDIKT).

Saya juga berhasil meraih Juara 3 dalam tangkai lomba Monolog pada Pekan Seni Mahasiswa Daerah yang diselenggarakan oleh Pusat Prestasi Nasional (Puspresnas). Prestasi ini menjadi bukti nyata atas dedikasi saya.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah atas segala limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan proposal penelitian yang berjudul "Efektivitas Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Harga Diri Pada Siswa Kelas XI SMA Kartika I-2 Medan". Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Medan Area.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh pentingnya harga diri bagi perkembangan psikologis siswa, terutama pada usia remaja. Harga diri yang tinggi merupakan faktor dalam menentukan keberhasilan akademis, sosial, dan emosional. Melalui pendekatan konseling kelompok, peneliti ingin meneliti efektivitas intervensi tersebut dalam meningkatkan harga diri pada siswa kelas XI di SMA Kartika I-2 Medan.

Peneliti menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa dukungan, bimbingan, dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini peneliti ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Ibu Yunita S.Pd., M.Psi., Konselaku dosen pembimbing, Ibu Istiana S. Psi, M. Pd, M. Psi selaku penguji, Ibu Ira Kesuma Dewi S. Psi, M. Psi selaku sekretaris penguji, dan Bapak Dr. M. Fadli Nugraha S. Psi, M. Psi selaku ketua sidang.

Medan, Mei 2025

Diva Widari

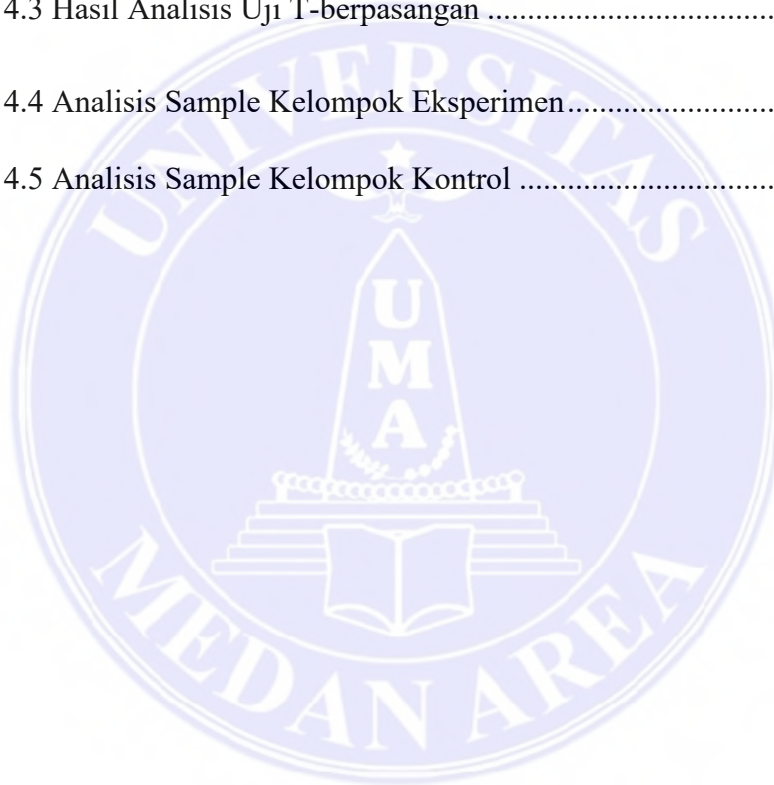
DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT.....	vi
RIWAYAT HIDUP.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	8
1.3 Tujuan Penelitian.....	8
1.4 Hipotesis Penelitian.....	9
1.5 Manfaat Penelitian.....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	11
2.1 Harga Diri.....	11
2.1.1 Penegrtian Harga Diri.....	11
2.1.2 Faktor-Faktor yang Memengaruhi Harga Diri.....	12
2.1.3 Aspek-aspek yang Memengaruhi Harga Diri.....	15
2.1.4 Ciri-Ciri Harga Diri.....	18
2.2 Konseling Kelompok.....	21
2.2.1 Definisi Konseling Kelompok.....	21
2.2.2 Tujuan Konseling.....	22

2.2.3 Jenis Pendekatan	23
2.2.4 Tahapan-tahapan Konseling.....	25
2.3 Kajian Pustaka	29
2.4 Kerangka Konseptual	31
BAB III METODE PENELITIAN.....	34
3.1 Waktu dan Tempat Penelitian.....	34
3.2 Populasi dan Sampel	35
3.2.1 Populasi.....	35
3.2.2 Sampel	35
3.3 Prosedur Penelitian	36
3.4 Teknik Analisi Data	37
BAB IV HASIL dan PEMBAHASAN	39
4.1 Hasil Penelitian.....	39
4.1.1 Hasil Uji Validitas Skala	39
4.1.2 Uji Normalitas	40
4.1.3 Analisis Data dan Hasil Penelitian	41
4.2 Pembahasan	43
4.2.1 Pra Layanan Konseling Kelompok	46
4.2.2 Proses Layanan Konseling.....	48
BAB V SIMPULAN dan SARAN	92
5.1 Simpulan	92
5.2 Saran	93
5.3 Keterbatasan Penelitian	94
DAFTAR PUSTAKA.....	96

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Rancangan Prosedur Konseling Kelompok.....	28
Tabel 3.2 Rancangan Penelitian <i>Pre-test Post-test Group Design</i>	37
Tabel 4.1 Analisis Sample Kelompok Eksperimen	39
Tabel 4.2 Analisis Sample Kelompok Kontrol.....	40
Tabel 4.3 Hasil Analisis Uji T-berpasangan	41
Tabel 4.4 Analisis Sample Kelompok Eksperimen.....	42
Tabel 4.5 Analisis Sample Kelompok Kontrol	43



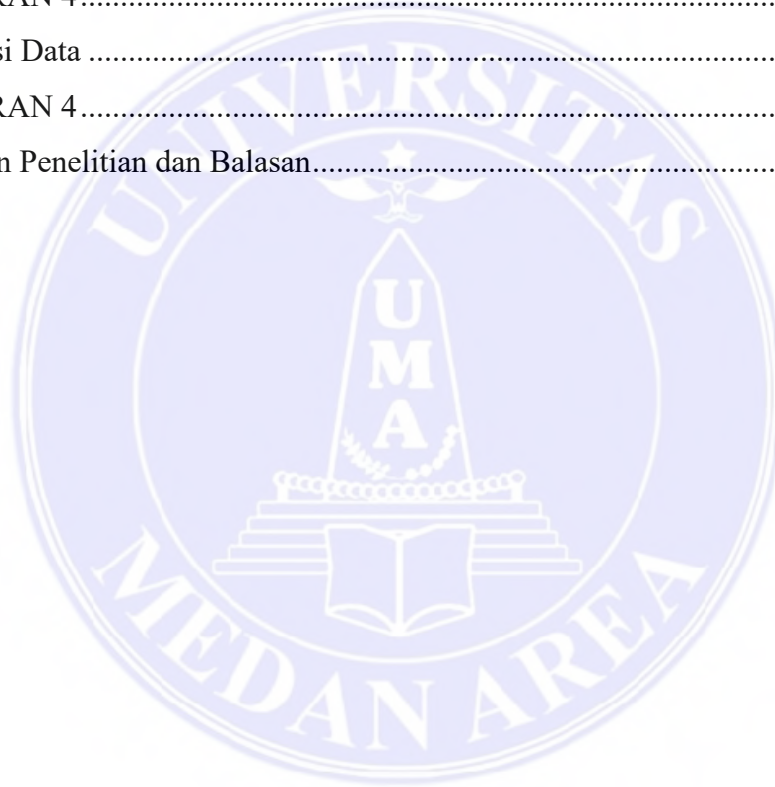
DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual	31
--------------------------------------	----



DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1	102
Informed Consent.....	102
LAMPIRAN 2	107
Alat ukur <i>Rosenberg Self Esteem Scale</i>	107
LAMPIRAN 3	110
Kuesioner <i>Screening Sample</i>	110
LAMPIRAN 4	115
Distribusi Data	115
LAMPIRAN 4	117
Surat Izin Penelitian dan Balasan.....	117



BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Siswa adalah peserta didik yang terdaftar dalam sebuah lembaga pendidikan, yang mengikuti proses belajar mengajar di bawah pengawasan seorang guru atau tenaga pendidik lainnya. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), siswa adalah "anak yang bersekolah" yang secara lebih luas juga meliputi mereka yang aktif dalam kegiatan belajar pada tingkatan tertentu. Di tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA), siswa berada pada fase perkembangan remaja akhir menuju dewasa yang secara psikologis membutuhkan bimbingan dalam mengelola emosi, mengambil keputusan, serta meningkatkan rasa percaya diri. Remaja sering kali dihadapkan pada tantangan dalam mencari identitas diri, menyesuaikan diri dengan perubahan sosial, dan mengembangkan hubungan interpersonal yang lebih kompleks.

Harga diri (*self-esteem*), menurut Rosenberg (2020), adalah "Evaluasi positif atau negatif terhadap diri sendiri yang mencerminkan seberapa tinggi seseorang menghargai dirinya." Harga diri yang sehat diperlukan bagi siswa SMA karena dapat memengaruhi prestasi akademik, interaksi sosial, serta pilihan-pilihan hidup mereka. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok memiliki dampak signifikan terhadap peningkatan harga diri siswa. Penelitian yang dilakukan oleh Adair (2019) menyimpulkan bahwa konseling kelompok "Dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa dengan memberikan strategi dan dukungan emosional yang mendorong penerimaan diri.

Menurut Santrock (2012), harga diri yang positif lekat berkaitan dengan keberhasilan dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk dalam prestasi akademik dan interaksi sosial. Siswa dengan harga diri yang tinggi biasanya lebih percaya diri, memiliki motivasi yang kuat, serta mampu menghadapi tantangan dengan optimis. Sebaliknya, siswa dengan harga diri rendah sering kali mengalami kecemasan, penurunan motivasi, dan isolasi sosial, yang pada akhirnya dapat mempengaruhi prestasi akademik dan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan.

Harga diri rendah sering kali dikaitkan dengan perilaku menyimpang karena individu tersebut mencari cara untuk mengkompensasi perasaan tidak berharga dan ketidakpuasan diri. Beberapa perilaku kenakalan remaja, seperti berperilaku agresif, terlibat dalam perkelahian, atau perilaku antisosial lainnya, dapat muncul sebagai upaya untuk mendapatkan pengakuan, atau sebagai bentuk pelarian dari perasaan rendah diri.

Sebuah penelitian oleh Donnellan, Trzesniewski, dan Robins (2015) menemukan bahwa harga diri rendah pada remaja terkait dengan peningkatan risiko perilaku agresif dan perilaku antisosial. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa remaja yang memiliki harga diri rendah lebih mungkin terlibat dalam tindakan kenakalan sebagai bentuk proyeksi rasa frustrasi atau untuk mendapatkan penerimaan sosial dari kelompok tertentu. Hal ini juga didukung oleh penelitian Baumeister et al. (2016), yang menyatakan bahwa remaja dengan harga diri rendah mungkin mencoba mencari validasi eksternal dengan cara-cara yang negatif, seperti terlibat dalam kenakalan, untuk menutupi rasa tidak aman atau ketidakberdayaan yang mereka rasakan.

Harga diri memiliki peran yang sangat penting dalam perkembangan siswa SMA, khususnya siswa kelas XI yang berada dalam masa transisi dari remaja menuju dewasa. Pada fase ini, siswa tidak hanya berhadapan dengan tuntutan akademik yang semakin tinggi, seperti persiapan ujian nasional dan pemilihan jurusan untuk pendidikan lanjut, tetapi juga mengalami tekanan sosial dari lingkungan pergaulan mereka. Dampak dari harga diri yang rendah pada siswa tidak hanya memengaruhi pencapaian akademik mereka, namun juga membuat kondisi kesehatan mental dan relasi sosial memburuk.

Layanan konseling kelompok merupakan salah satu layanan bimbingan dan konseling disekolah. Layanan konseling kelompok secara terpadu dalam pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling disekolah. Sebagai kegiatan, layanan konseling kelompok merupakan upaya bantuan untuk dapat memecahkan masalah siswa dengan memanfaatkan dinamika kelompok.

Layanan konseling kelompok pada hakekatnya adalah suatu proses antar pribadi yang dinamis, terpusat pada pikiran dan perilaku yang disadari, dibina dalam suatu kelompok kecil mengungkapkan diri kepada sesama anggota dan konselor, dimana komunikasi antar pribadi tersebut dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan pemahaman dan penerimaan diri terhadap nilai-nilai kehidupan dan segala tujuan hidup serta untuk belajar perilaku tertentu ke arah yang lebih baik dari sebelumnya. Penyesuaian diri adalah usaha manusia untuk mencapai harmoni pada diri sendiri dan pada lingkungannya. Sehingga rasa permusuhan, dengki, iri hati, prasangka, depresi,

kemarahan dan lain-lain emosi negatif sebagai respon pribadi yang tidak sesuai dan kurang efisien bisa dikikis habis.

Layanan konseling kelompok merupakan upaya bantuan untuk dapat memecahkan masalah siswa dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Apabila dinamika kelompok dapat terwujud dengan baik maka anggota kelompok akan saling menolong, menerima dan berempati dengan tulus. Konseling kelompok merupakan wahana untuk menambah penerimaan diri dan orang lain, menemukan alternatif cara penyelesaian masalah dan mengambil keputusan yang tepat dari konflik yang dialaminya dan untuk meningkatkan tujuan diri, otonomi dan rasa tanggung jawab pada diri sendiri dan orang lain. Dengan demikian konseling kelompok memberikan kontribusi yang penting dalam meningkatkan penyesuaian diri, apalagi masalah penyesuaian diri merupakan masalah yang banyak dialami oleh siswa sehingga untuk mengoptimalkan waktu konseling kelompok dimungkinkan lebih efektif dibandingkan layanan konseling individual.

Dalam fase ini, konseling kelompok menjadi penting karena siswa SMA sering kali menghadapi berbagai tekanan akademis, sosial, dan emosional yang jika tidak dikelola dengan baik dapat memengaruhi kesehatan mental dan perkembangan harga diri mereka. Sebagaimana dikemukakan oleh Corey (2017), "Konseling kelompok membantu individu untuk mencapai pemahaman yang lebih baik tentang dirinya sendiri serta lingkungan yang ada di sekitarnya."

Konseling kelompok adalah bentuk bantuan psikologis yang diberikan secara langsung antara konselor dan klien secara berkelompok, yang bertujuan untuk

membangun pemahaman diri, menemukan solusi atas permasalahan yang dihadapi, dan membantu klien mencapai perkembangan yang optimal. Menurut Gibson dan Mitchell (2018), konseling kelompok adalah "Proses yang membantu klien mempelajari keterampilan yang dibutuhkan untuk mengatasi berbagai tantangan hidup, seperti stres, kecemasan, dan kesulitan hubungan." Dalam konteks siswa SMA, konseling kelompok dapat menjadi medium yang efektif untuk mengatasi permasalahan pribadi atau akademis yang berdampak pada harga diri. Proses konseling ini berperan penting dalam memperkuat harga diri siswa karena siswa diberikan ruang aman untuk mengekspresikan diri tanpa merasa dihakimi, sehingga membantu mereka melihat potensi diri yang mungkin belum mereka sadari.

Salah satu intervensi yang dapat dilakukan pihak sekolah untuk meningkatkan harga diri remaja adalah melalui konseling kelompok. Berdasarkan penelitian yang dilakukan (Ulfa, 2021) layanan konseling kelompok memiliki pengaruh signifikan dalam membantu siswa memahami dan menerima diri mereka sendiri, termasuk kekuatan dan kelemahan mereka, yang pada akhirnya meningkatkan harga diri. Sebagai contoh, sebuah studi menunjukkan bahwa layanan ini memberikan pengaruh sebesar 22% terhadap peningkatan harga diri siswa, sementara 78% dipengaruhi oleh faktor lain.

Menurut Corey (2013) menyatakan bahwa konseling kelompok memberikan ruang untuk individu untuk bereksplorasi akan perasaan yang ada pada diri mereka, mengidentifikasi masalah, dan mengembangkan strategi untuk mengatasi tantangan yang mereka hadapi. Dalam proses ini, konselor berperan sebagai fasilitator yang

membantu klien memahami dirinya lebih baik, membangun kepercayaan diri, serta meningkatkan kemampuan dalam menyelesaikan masalah. Konseling kelompok terbukti dapat memberikan dampak signifikan dalam meningkatkan harga diri, terutama pada siswa remaja yang sering kali mengalami tekanan emosional dan sosial.

Peneliti sebelumnya (dalam Elsa G. Prasetya Maharani, 2018) mengenai masalah keefektifan layanan konseling kelompok dengan untuk meningkatkan harga diri pada siswa *underachiever* kelas VIII SMP N 11 Semarang. Metode yang digunakan adalah metode *pre-experimental design*, dengan menggunakan *one group pretest-posttest design*. Penelitian ini menggunakan *purposive sampling*, dengan subyek penelitian sebanyak 7 siswa yang memiliki masalah harga diri rendah. Alat pengumpul data menggunakan skala harga diri, pengujian validitas dan reliabilitas menggunakan rumus *Product Moment* dan rumus *alpha*. Analisis data menggunakan analisis deskriptif presentase dan uji *Wilcoxon*. Harga diri siswa *underachiever* sebelum diberikan konseling kelompok memiliki rata-rata 52% termasuk dalam kategori sedang. Sedangkan harga diri siswa *underachiever* setelah diberikan konseling kelompok memiliki rata-rata 72.44% termasuk dalam kategori tinggi. Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon* dengan taraf kesalahan 0.05 diketahui z hitung lebih besar dari z tabel ($-2.366 < 0.0094$) maka H_a diterima. Dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dapat meningkatkan harga diri pada siswa *underachiever*.

Fenomena yang terlihat di SMA Kartika I-2 Medan, di mana beberapa siswa menunjukkan tanda-tanda harga diri yang rendah berdasarkan ciri-ciri menurut

Coopersmith (1967). Seperti kurang percaya diri pada saat disuruh maju oleh guru untuk menjelaskan hasil presentasi di depan kelas, menghindari tantangan dan bergantung pada anggota lain dalam kelompok.

Selain itu, siswa dengan harga diri rendah sering kali mengalami kesulitan dalam menjalin hubungan sosial yang sehat, lebih memilih menarik diri, dan rentan mengalami kecemasan atau stres yang berkepanjangan. Oleh karena itu, penting bagi sekolah untuk memberikan intervensi yang tepat guna membantu siswa mengatasi masalah ini.

Salah satu pendekatan yang dianggap efektif dalam mengatasi masalah harga diri rendah adalah konseling kelompok. Dalam sebuah penelitian yang dilakukan oleh Veselska, et al (2018), ditemukan bahwa konseling kelompok memiliki efek signifikan dalam meningkatkan harga diri siswa. Penelitian ini melibatkan siswa dengan harga diri rendah yang mengikuti sesi konseling individu secara berkala. Hasilnya menunjukkan bahwa setelah menjalani konseling, remaja-remaja ini melaporkan peningkatan yang signifikan dalam persepsi diri dan keyakinan terhadap kemampuan mereka dalam menghadapi tantangan kehidupan sehari-hari. Konseling individu memberikan mereka kesempatan untuk merefleksikan perasaan dan mendapatkan dukungan dalam mengembangkan harga diri yang lebih positif.

Eddington dan Shuman (2016) melakukan penelitian yang menemukan bahwa konseling kelompok memiliki dampak positif pada harga diri, terutama ketika konseling tersebut berfokus pada pengembangan keterampilan interpersonal dan penanganan stres. Dalam konseling kelompok, klien diajak untuk memahami

bagaimana pikiran dan perasaan mereka tentang diri sendiri mempengaruhi perilaku dan emosi sehari-hari.

Melalui konseling kelompok, siswa dapat berbicara secara terbuka mengenai masalah pribadi mereka dengan seorang konselor, yang akan membantu mereka memahami sumber masalah dan memberikan dukungan untuk membangun harga diri yang lebih positif. Di SMA Kartika I-2 Medan, konseling kelompok dipilih sebagai intervensi yang tepat karena memberikan kesempatan bagi siswa untuk mendapatkan perhatian khusus.

Pendekatan ini memungkinkan siswa untuk menerima umpan balik yang konstruktif, mengatasi perasaan negatif, serta meningkatkan keyakinan diri mereka dalam menghadapi tantangan akademik dan sosial. Dengan demikian, konseling kelompok diharapkan dapat membantu siswa meningkatkan harga diri, sehingga mereka dapat berprestasi lebih baik, menjalin relasi sosial yang lebih sehat, serta menjaga kesehatan mental mereka selama masa transisi yang penuh tantangan ini.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah konseling kelompok dapat meningkatkan harga diri siswa kelas XI di SMA Kartika I-2 Medan?

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok dalam meningkatkan harga diri siswa kelas XI di SMA Kartika I-2 Medan serta memberikan wawasan kepada pihak sekolah tentang pentingnya intervensi psikologis yang tepat dalam membantu siswa mengatasi masalah harga diri.

1.4 Hipotesis Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas konseling kelompok dalam meningkatkan harga diri pada siswa SMA kelas XI di SMA Kartika I-2 Medan. Berdasarkan teori dan penelitian sebelumnya, konseling kelompok diprediksi dapat membantu siswa memahami dan menghargai diri mereka sendiri, serta memperbaiki persepsi diri yang negatif. Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_1) yang diajukan adalah bahwa konseling kelompok memiliki pengaruh positif dalam meningkatkan harga diri pada siswa SMA kelas XI. Sebaliknya, hipotesis nol (H_0) menyatakan bahwa konseling kelompok tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan harga diri pada siswa tersebut.

1.5 Manfaat Penelitian

Diharapkan penelitian ini memberikan manfaat baik secara Teoritis maupun Praktis

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya literatur ilmiah dalam bidang psikologi pendidikan dan konseling, khususnya terkait intervensi psikologis melalui konseling kelompok untuk meningkatkan harga diri. Temuan ini juga dapat memvalidasi teori-teori yang mendukung efektivitas konseling kelompok sebagai salah satu pendekatan yang tepat dalam menangani masalah harga diri.

b. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi nyata dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa. Siswa yang mengikuti program konseling diharapkan

dapat lebih percaya diri dan memiliki persepsi diri yang lebih positif, yang pada akhirnya dapat meningkatkan prestasi akademis dan kualitas hidup mereka. Selain itu, penelitian ini juga dapat membantu guru dan sekolah dalam merancang program konseling yang efektif dan berbasis penelitian ilmiah.



BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Harga Diri

2.1.1 Pengertian Harga Diri

Rosenberg (1965) menyatakan bahwa harga diri (*self-esteem*) merupakan suatu evaluasi positif atau negatif terhadap diri sendiri (Widad & Arjanggi, 2021). Harga diri dapat mencakup sikap atau persepsi yang muncul dari pemikiran berupa reaksi baik atau buruk terhadap suatu objek tertentu, yaitu perasaan individu mengenai rasa berharga atau nilai sebagai seorang manusia (Zain et al., 2021). Rosenberg telah memberikan pandangan dengan mendefinisikan harga diri (*self-esteem*) sebagai suatu rangkaian perilaku individu terkait bagaimana persepsi perasaan yang dipikirkan tentang dirinya, yaitu perasaan mengenai “keberhargaan” diri atau nilai sebagai seorang manusia (Patria & Silaen, 2020).

Coopersmith (1976) menyatakan bahwa harga diri adalah evaluasi atau persepsi diri yang dilakukan oleh seseorang terhadap dirinya sendiri berdasarkan penghargaan, penerimaan, dan perlakuan yang diterima dari orang lain (Andayani et al., 2021). Harga diri adalah penilaian yang dilakukan oleh individu dan sifatnya cenderung menetap dalam diri. Hal demikian dapat memberikan pengertian setuju atau tidak akan suatu hal dan menunjukkan seberapa jauh seseorang menganggap bahwa dirinya memiliki potensi sehingga menyadari bahwa ia mampu, berharga, memiliki potensi, berhasil dan bahagia. Harga diri adalah aspek kepribadian yang menjadi komponen penting dalam membentuk sikap yang akan dilakukan individu, karena dapat berpengaruh pada

pemikiran, derajat emosi, bagaimana mengambil keputusan bahkan pada tujuan hidup yang dimiliki seseorang (Khasanah & Kristanti, 2020)

Harga diri adalah suatu penilaian atau evaluasi diri sendiri tentang kemampuan untuk menilai seberapa baik kita menurut pandangan dari kita sendiri (Martanatasha & Primadini, 2019). Harga diri sangat dekat kaitannya dengan penilaian diri yang dihasilkan dalam segi positif dan negatif, hal ini akan berpengaruh terhadap bagaimana seseorang berperilaku sehari-hari. Individu dengan harga diri yang tinggi memperlihatkan perilaku penerimaan diri, optimis, puas dengan kemampuan yang dimiliki dan karakter diri (Khasanah & Kristanti, 2020). Ketika individu memiliki harga diri yang rendah, sering merasa cemas, sensitif dan agresivitas yang tinggi sehingga menjadi mudah marah dan kecewa karena memiliki rasa ketidakpuasan yang menimbulkan rasa tidak percaya diri sehingga rentan mengalami stres bahkan lebih parahnya lagi dapat mengalami depresi berkepanjangan (Sebayang & Sembiring, 2017).

2.1.2 Faktor-faktor yang Memengaruhi Harga Diri

Harga diri adalah evaluasi individu terhadap dirinya sendiri, mencakup seberapa besar individu menghargai dan menerima dirinya. Pembentukan harga diri dipengaruhi banyak faktor seperti:

a) Penerimaan Diri (*Self-Acceptance*)

Menurut Rosenberg (1979), penerimaan diri adalah faktor utama yang memengaruhi harga diri. Individu yang menerima dirinya, termasuk kekuatan dan kelemahannya, cenderung memiliki harga diri yang tinggi. Penerimaan diri ini

terbentuk dari evaluasi positif yang konsisten terhadap diri sendiri. Trzesniewski, K. H., & Donnellan, M. B. (2017) menyatakan bahwa penerimaan diri dan evaluasi positif terhadap diri sendiri terus menjadi penentu penting dari harga diri yang stabil pada individu dewasa. Mereka menyebutkan bahwa individu yang mampu menerima dirinya dengan realistis, tanpa terlalu banyak kritik diri, lebih mungkin memiliki harga diri yang sehat.

b) Pengalaman Sosial (*Social Experience*)

Rosenberg juga menekankan bahwa pengalaman sosial merupakan faktor penting dalam membentuk harga diri. Interaksi sosial yang positif seperti dukungan dari keluarga, teman, dan masyarakat akan membangun persepsi positif terhadap diri sendiri. Sebaliknya, pengalaman sosial negatif dapat menurunkan harga diri. Orth, U., & Robins, R. W. (2018) menekankan bahwa dukungan sosial yang kuat dari teman sebaya dan keluarga sangat mempengaruhi perkembangan harga diri, terutama pada remaja. Mereka menemukan bahwa pengalaman penerimaan sosial dapat memperkuat harga diri, sedangkan penolakan sosial atau konflik sosial dapat merusaknya.

c) Prestasi dan Kompetensi (*Achievement and Competence*)

Merasa kompeten dan mampu mencapai tujuan pribadi adalah faktor lain yang sangat mempengaruhi harga diri. Menurut Rosenberg (1979), ketika seseorang merasa berhasil dan kompeten dalam tugas atau peran mereka, mereka akan mengembangkan harga diri yang positif. Van der Linden, D., & Dunkel, C. S. (2017) menyatakan bahwa pencapaian akademik dan profesional dapat memperkuat persepsi kompetensi seseorang. Peneliti menemukan hubungan signifikan antara pencapaian individu dan

harga diri, terutama ketika individu menganggap keberhasilan mereka sebagai bukti kemampuan diri.

d) Kondisi Keluarga (*Family Environment*)

Lingkungan keluarga, terutama pola asuh orang tua, sangat mempengaruhi harga diri anak. Orang tua yang memberikan dukungan emosional, kasih sayang, dan dorongan positif cenderung membesarkan anak-anak dengan harga diri yang tinggi. Smith, A. L., & Saklofske, D. H. (2017) menekankan bahwa pengasuhan yang suportif, konsisten, dan memberikan kebebasan pada anak-anak untuk bereksplorasi cenderung meningkatkan harga diri anak. Penelitian mereka menunjukkan bahwa interaksi keluarga yang sehat membentuk persepsi positif tentang diri yang bertahan hingga dewasa.

e) Citra Tubuh (*Body Image*)

Citra tubuh adalah persepsi individu terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya, yang dapat memengaruhi harga diri secara signifikan. Individu yang merasa puas dengan penampilan fisiknya cenderung memiliki harga diri yang lebih tinggi. Webster, G. D., & Tiggemann, M. (2018) dalam penelitian mereka menyatakan bahwa citra tubuh yang positif berkaitan erat dengan harga diri, terutama pada remaja. Penelitian mereka menunjukkan bahwa ketidakpuasan terhadap citra tubuh dapat menyebabkan penurunan harga diri, khususnya di kalangan perempuan muda.

f) Kesehatan Mental (*Mental Health*)

Kondisi kesehatan mental yang baik juga sangat mempengaruhi harga diri. Kesehatan mental yang terganggu, seperti depresi atau kecemasan, sering kali

berhubungan dengan harga diri yang. Sowislo, J. F., & Orth, U. (2019) dalam penelitian meta-analisis mereka menyimpulkan bahwa ada hubungan dua arah antara harga diri dan depresi. Mereka menemukan bahwa harga diri yang rendah sering kali menjadi prediktor depresi, dan sebaliknya, depresi dapat menurunkan harga diri individu.

Kesimpulannya adalah faktor-faktor yang memengaruhi harga diri meliputi penerimaan diri, pengalaman sosial, prestasi, lingkungan keluarga, citra tubuh, dan kesehatan mental. Faktor-faktor ini saling berinteraksi untuk membentuk persepsi individu terhadap dirinya sendiri, yang kemudian berperan besar dalam menentukan tingkat harga diri

2.1.3 Aspek-aspek yang Memengaruhi Harga Diri

Jika ditinjau dari sudut pandang psikologis, harga diri seorang individu dipengaruhi oleh aspek-aspek yang dapat dilihat dari berbagai sudut pandang. Aspek-aspek tersebut juga turut berperan dalam proses pembentukan harga diri.

a) Pengalaman Sosial

Leary dan Baumeister (2000) mengatakan bahwa pengalaman individu dengan lingkungan sosial, seperti keluarga, teman sebaya, dan masyarakat, memiliki dampak besar terhadap harga diri. Interaksi sosial yang mendukung, penerimaan dari orang lain, serta pengakuan atas kemampuan individu dapat meningkatkan harga diri.

b) Keluarga dan Pola Asuh

Teori perkembangan psikososial Erik Erikson (dalam Martin-Joy, 2023) menekankan bahwa tahap perkembangan "industry vs. inferiority" pada masa kanak-kanak memengaruhi bagaimana anak memandang kompetensi dirinya. Ketika anak

merasa dihargai atas usaha mereka, harga diri cenderung meningkat. Pola asuh orang tua, khususnya dalam memberikan cinta, dukungan, dan pengakuan, sangat memengaruhi perkembangan harga diri. Anak-anak yang dibesarkan dalam lingkungan yang mendukung cenderung memiliki harga diri yang lebih tinggi.

c) Budaya

Budaya juga memengaruhi bagaimana individu mengevaluasi dirinya. Dalam budaya kelompokistik, harga diri seringkali terkait dengan pencapaian dan independensi, sementara dalam budaya kolektivistik, harga diri lebih banyak bergantung pada harmoni sosial dan kontribusi terhadap kelompok. Teori Harga Diri Kontingensi (Crocker & Wolfe, 2001) menyatakan bahwa harga diri seseorang tergantung pada area tertentu yang dianggap penting oleh individu, yang sering kali dipengaruhi oleh norma budaya.

d) Citra Diri

Penilaian individu terhadap penampilan fisiknya memengaruhi harga diri, terutama pada masa remaja. Perbandingan dengan standar kecantikan yang tidak realistis dapat menurunkan harga diri. Teori Kognitif-Sosial Bandura (dalam Julianti, 2015) menyatakan bahwa faktor sosial, seperti media dan lingkungan sekitar, dapat memengaruhi persepsi diri, termasuk harga diri terkait tubuh.

Rosenberg (dalam Rahmania & Yuniar, 2012) menyatakan bahwa harga diri memiliki dua aspek, yaitu penerimaan diri dan penghormatan diri. Kedua aspek tersebut memiliki lima dimensi yaitu: dimensi akademik, sosial, emosional, keluarga, dan fisik.

- a) Dimensi akademik mengacu pada persepsi individu terhadap kualitas pendidikan individu.
- b) Dimensi sosial mengacu pada persepsi individu terhadap hubungan sosial individu.
- c) Dimensi emosional merupakan hubungan keterlibatan individu terhadap emosi individu.
- d) Dimensi keluarga mengacu pada keterlibatan individu dalam partisipasi dan integrasi di dalam keluarga.
- e) Dimensi fisik yang mengacu pada persepsi individu terhadap kondisi fisik individu

Menurut Coopersmith (dalam Andarini, Susandari, & Rosiana, 2012) mengemukakan empat aspek dalam harga diri, yaitu :

- a) *Power* (Kekuasaan). Kemampuan untuk bisa mengatur dan mengontrol tingkah laku diri sendiri dan orang lain.
- b) *Significance* (Keberartian). Kepedulian, perhatian, dan afeksi yang diterima individu dari orang lain, hal tersebut merupakan penghargaan dan minat dari orang lain dan pertanda penerimaan dan popularitasnya.
- c) *Virtue* (Kebajikan). Ketaatan mengikuti kode moral, etika, dan prinsip-prinsip keagamaan yang ditandai oleh ketaatan untuk menjauhi tingkah laku yang

dilarang dan melakukan tingkah laku yang diperbolehkan oleh moral, etika, dan agama.

- d) *Competence* (Kemampuan). Sukses memenuhi tuntutan prestasi yang ditandai oleh keberhasilan individu dalam mengerjakan berbagai tugas atau pekerjaan dengan baik dari level yang tinggi dan usia yang berbeda

2.1.4 Ciri-ciri Harga Diri

Menurut Baron & Byrne (2012) Harga diri sering kali diukur sebagai sebuah peringkat dalam dimensi yang berkisar dari negatif sampai positif atau rendah sampai tinggi. Sebuah pendekatan yang berbeda adalah dengan meminta individu untuk mengindikasikan *self-ideal* mereka seperti apa, *self* mereka yang sebenarnya, dan kemudian membandingkan perbedaan diantara keduanya. Semakin besar perbedaan *real self* dengan *ideal self* maka semakin rendah harga diri.

Walaupun perbedaan spesifiknya dapat bervariasi namun lama kelamaan perbedaan *self ideal* dengan *real self* akan cenderung stabil (Strauman dalam Baron & Byrne, 2012). Seorang individu akan merasa senang apabila seseorang akan memberikan respon positif terhadap beberapa aspek *self-ideal* namun individu akan merasa kurang senang apabila seseorang mengatakan bahwa dalam diri individu tidak terdapat beberapa aspek dari *self-ideal* (Eisenstand & Leippe dalam Baron & Byrne, 2012).

Coopersmith (1967) dalam bukunya yang berjudul *The Antecedes of Self-Esteem* menyatakan bahwa individu yang memiliki harga diri yang rendah memiliki ciri-ciri:

- a) Kurang percaya diri,
- b) Menghindari tanggung jawab,
- c) Ketergantungan tinggi pada orang lain,
- d) Sulit menerima kritik,
- e) Penerimaan diri yang rendah.

Robinson (dalam Aditomo & Retnowati, 2004) mengemukakan bahwa harga diri lebih spesifik dari konsep diri, yang melibatkan unsur evaluasi atau penilaian terhadap diri. Menurut Robinson, banyak teoretikus kepribadian, seperti Carl Rogers, konsep diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang paling penting. Konsep diri adalah kerangka kognitif yang mengorganisir bagaimana kita mengetahui diri kita dan bagaimana kita memproses informasi-informasi yang relevan dengan diri (Aditomo & Retnowati, 2004)

Tokoh lain seperti Baron & Byrne (dalam Aditomo & Retnowati, 2004) juga menyebutkan bahwa konsep diri, termasuk harga diri, merupakan aspek yang sangat penting dalam berfungsinya manusia, hal ini karena manusia memang sangat memperhatikan berbagai hal tentang diri, termasuk siapa dirinya, seberapa positif atau negatif seorang individu memandang dirinya, bagaimana citra yang ditampilkan pada orang lain. Harga diri rendah diwujudkan dalam perilaku seseorang yang memiliki keprihatinan yang ekstrim dengan apa yang orang lain pikirkan, kurangnya otonomi dan kelompokitas, dan selalu menawarkan atau menyamakan harga diri yang rendah (*On My Own To Feet: Identity and SelfEsteem*, 1997).

Dalam buku *On My Own To Feet: Identity and Self-Esteem* (1997) Harga diri rendah berasal dari pengalaman seseorang seiring dengan pertumbuhannya, seperti:

- a) Tidak adanya kasih sayang, dorongan, dan tantangan.,
- b) Tidak terdapat cinta dan penerimaan,
- c) Selalu mengalami kritikan, ejekan, sarkasme, dan sinisme,
- d) Adanya pemukulan fisik dan pelecehan,
- e) Tidak adanya pengakuan dan pujian untuk prestasi,
- f) Terdapat kelebihan dan keunikan yang selalu diabaikan.

Adanya sistem yang bermasalah yang mendorong rendahnya harga diri, hal ini ditandai dengan adanya ketidak konsistenan didalam system tersebut, selalu menerima hukuman apabila melakukan kesalahan, komunikasi yang terdistorsi, dan selalu tunduk terhadap peraturan (*On My Own To Feet: Identity and Self-Esteem*, 1997).

Pelham & Swan (dalam Aditomo & Retnowati, 2004) mengemukakan dalam konteks kesehatan mental, harga diri memiliki peran yang penting. Individu yang memiliki harga diri tinggi berarti memandang dirinya secara positif. Individu dengan harga diri yang tinggi sadar akan kelebihan-kelebihan yang dimilikinya dan memandang kelebihan-kelebihan tersebut lebih penting dari pada kelemahannya. Sebaliknya, individu dengan harga diri rendah cenderung memandang dirinya secara negatif dan terfokus pada kelemahan dirinya. Dalam hal ini seseorang yang memiliki harga diri tinggi akan lebih tepat dalam melakukan pemaknaan apabila dihadapkan pada pengalaman pahit, seperti kegagalan.

Adanya dua jenis harga diri mungkin memiliki konsekuensi yang sangat berbeda, harga diri secara global menjadi lebih relevan untuk kesejahteraan psikologis, dan spesifik harga diri yang menjadi lebih relevan untuk perilaku. Temuan ini

menunjukkan bahwa, harga diri secara global lebih kuat berkaitan dengan langkah-langkah kesejahteraan psikologis, sedangkan spesifik harga diri yang berkaitan dengan akademik, sebagai prediktor kemampuan dalam belajar. Temuan ini juga menunjukkan bahwa tingkat harga diri akademik dapat mempengaruhi harga diri seseorang secara global, terutama pada komponen harga diri yang positif yang berfungsi juga untuk melihat seberapa tinggi penghargaan terhadap kemampuan belajar (Rosenberg et al., 1995).

2.2 Konseling Kelompok

2.2.1 Definisi Konseling Kelompok

Konseling kelompok merupakan bentuk khusus dari layanan konseling, yaitu proses konseling antara konselor profesional dengan beberapa konseli sekaligus yang tergabung dalam sebuah kelompok kecil pada waktu yang sama.

Menurut Corey (2013), konseling kelompok adalah proses di mana konselor membantu klien memahami diri sendiri dan membuat keputusan yang lebih baik untuk perubahan hidup yang positif. Sementara itu, Gibson & Mitchell (2010) mendefinisikan konseling kelompok sebagai hubungan profesional yang bersifat personal antara konselor dan klien yang bertujuan untuk menyelesaikan masalah emosional, sosial, atau perilaku melalui interaksi yang penuh empati dan pemahaman.

Konseling merupakan suatu proses intervensi yang bersifat membantu individu untuk meningkatkan pemahaman tentang diri dan hubungannya dengan orang lain. Salah satu cara untuk meningkatkan kesadaran akan pertumbuhan dan perkembangan individu yang baik adalah melalui proses konseling yang dilakukan oleh konselor

terlatih dan professional dalam menggunakan teknik teknik khusus secara realistis dan sukses dengan tugas tugas perkembangan dengan usianya, dan menimbulkan kesadaran penuh tentang pribadinya.

Dalam Prayitno (2004:311) layanan konseling kelompok pada dasarnya adalah layanan konseling perorangan yang dilaksanakan didalam suasana kelompok. Disana ada konselor dan ada klien, yaitu “para anggota kelompok (yang jumlahnya lebih dari dua orang). Disana terjadi hubungan konseling dalam suasana yang diusahakan sama seperti dalam konseling perorangan yaitu hangat, permisif, terbuka, dan penuh keakraban. Dimana juga ada pengungkapan dan pemahaman masalah klien, penelusuran sebab sebab timbulnya masalah. Upaya pemecahan masalah (jika perlu dengan menerapkan metode metode khusus), kegiatan evaluasi dan tindak lanjut.

2.2.2 Tujuan Konseling

Tujuan utama konseling kelompok adalah membantu klien mencapai kesejahteraan psikologis melalui pengembangan pemahaman diri dan kemampuan problem-solving. Selain itu, konseling kelompok juga bertujuan untuk meningkatkan harga diri, seperti yang banyak ditunjukkan dalam penelitian, di mana pendekatan personal ini memberikan klien ruang untuk mendiskusikan masalah emosional atau sosial tanpa tekanan eksternal (Gibson & Mitchell, 2010). Hal ini relevan dengan topik penelitian yang mengaitkan konseling kelompok dengan peningkatan harga diri pada siswa SMA.

Layanan konseling kelompok pada dasarnya dibedakan menjadi dua, yaitu tujuan teoritis dan tujuan operasional. Tujuan teoritis berkaitan dengan tujuan yang

secara umum dicapai melalui proses konseling, yaitu pengembangan pribadi, pembahasan dan pemecahan masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok agar masalah terselesaikan dengan cepat. Melalui bantuan anggota kelompok yang lain (fungsi pemahaman, fungsi pengembangan, fungsi pencegahan dan fungsi pemecahan masalah) sedangkan tujuan operasional disesuaikan dengan harapan konseli dan masalah yang dihadapi konseli (latipun, 2008:152).

Gibson dan Mitchell (2010) dalam buku *"Introduction to Counseling and Guidance"*, menyatakan bahwa konseling kelompok adalah hubungan personal yang memungkinkan klien berbicara secara terbuka mengenai masalah emosional, sosial, atau pribadi mereka, dengan tujuan utama membantu klien memecahkan masalah tersebut dan mengembangkan keterampilan untuk menghadapi tantangan masa depan.

Konseling kelompok memungkinkan konselor dan klien bekerja sama secara pribadi untuk membantu klien mengatasi masalah yang spesifik. Pendekatan ini sangat efektif bagi siswa dalam mengembangkan harga diri dan kemampuan problem-solving mereka Geldard, K. & Geldard, D. (2015).

2.2.3 Jenis Pendekatan

Konseling kelompok menggunakan berbagai pendekatan yang disesuaikan dengan kebutuhan klien dan tujuan konseling. Berikut adalah pendekatan utama yang sering digunakan:

a) Pendekatan Humanistik

Pendekatan ini diperkenalkan oleh Carl Rogers, pendekatan humanistik, yang juga dikenal sebagai *Client-Centered Therapy* atau terapi berpusat pada klien, dikembangkan oleh Carl Rogers. Pendekatan ini berfokus pada pemberdayaan klien untuk menemukan solusi masalahnya sendiri melalui hubungan terapeutik yang didasarkan pada empati, penghargaan tanpa syarat (*unconditional positive regard*), dan keaslian (*genuineness*) dari konselor. Pendekatan ini dapat digunakan untuk klien yang membutuhkan eksplorasi emosi, peningkatan kepercayaan diri, dan pemahaman diri lebih baik.

b) Pendekatan *Cognitive-Behavioral* (CBT)

Pendekatan ini merupakan gabungan teori kognitif dan perilaku yang berfokus pada hubungan antara pikiran, perasaan, dan tindakan. CBT bertujuan untuk membantu klien mengidentifikasi pola pikir negatif yang mendasari perilaku maladaptif, kemudian menggantikannya dengan pola pikir yang lebih adaptif. Pendekatan ini cocok untuk menangani masalah spesifik, seperti kecemasan, depresi, atau trauma, dengan hasil yang terukur dalam jangka pendek.

c) Pendekatan Psikodinamika

Pendekatan psikodinamik, yang berasal dari teori psikoanalisis Sigmund Freud, berfokus pada eksplorasi konflik bawah sadar yang memengaruhi perilaku klien. Pendekatan ini membantu klien memahami bagaimana pengalaman masa lalu dan dinamika keluarga membentuk emosi dan perilaku mereka saat ini.

Masing-masing pendekatan memiliki keunikan dan penerapan tersendiri yang dapat disesuaikan dengan kebutuhan klien. Pendekatan yang dipilih berdasarkan pada latar belakang masalah dan tujuan yang ingin dicapai dalam sesi konseling.

2.2.4 Tahapan-Tahapan Konseling

Proses konseling terlaksana karena hubungan konseling berjalan dengan lancar. Menurut Gibson (2010) Proses konseling individu adalah peristiwa yang tengah berlangsung dan memberi makna bagi para pesertakonseling tersebut (konselor dan klien).

Setiap tahapan proses konseling membutuhkan keterampilan keterampilan khusus. Namun keterampilan-keterampilan itu bukanlah yang utama jika hubungan konseling tidak mencapai rapport. Rapport adalah suatu hubungan (relationship) yang ditandai dengan keharmonisan, kesesuaian, kecocokan, dan saling tarik menarik. Rapport dimulai dengan persetujuan, kesejajaran, kesukaan, dan persamaan. Jika sudah terjadi persetujuan dan rasa persamaan, tinggal kesukaan terhadap satu sama lain. Dinamika hubungan konseling ditentukan oleh penggunaan keterampilan konselor yang bervariasi. Dengan demikian proses konseling (konselor dan klien) sebagai hal yang menjemukan. Akibatnya keterlibatan mereka dalam proses konseling sejak awal hingga akhir dirasakan sangat bermakna dan berguna.

Menurut Prayitno tahapan-tahapan dalam konseling kelompok yaitu:

- a) Tahap Pembentukan yaitu tahapan untuk membentuk satu kelompok yang siap mengembangkan dinamika kelompok dalam mencapai tujuan bersama.

Kegiatan yang dilakukan adalah mengungkapkan tujuan dari konseling

kelompok, menjelaskan cara-cara dan ciri-ciri kegiatan kelompok, memperkenalkan dan mengungkapkan diri atau pengakraban. Adapun tujuan yang ingin dicapai pada tahap pembentukan ini adalah:

- 1) Anggota kelompok memahami pengertian dan tujuan konseling kelompok,
- 2) Timbulnya suasana kelompok dalam konseling kelompok yang sedang dilaksanakan,
- 3) Timbulnya minat anggota kelompok untuk mengikuti kegiatan konseling kelompok mulai dari awal sampai selesai,
- 4) Timbulnya sikap saling mengenal, percaya dan menerima,
- 5) Timbulnya suasana bebas dan terbuka,
- 6) Dimulainya pembahasan tentang tingkah laku dan perasaan

Berdasarkan tujuan kegiatan yang terjadi dalam tahap pembentukan ini, maka pemimpin kelompok berperan sebagai contoh yang akan diikuti oleh semua anggota kelompok, yaitu menampilkan diri secara utuh dan terbuka, menampilkan diri secara hangat, tulus bersedia membantu dan empati, serta menghormati orang lain.

- b) Tahap peralihan atau transisi yaitu tahapan untuk mengalihkan kegiatan kelompok ke kegiatan berikutnya yang lebih terarah. Kejadiannya meliputi menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya, meningkatkan dan keikutsertaan anggota. Pada saat ini dibutuhkan

keterampilan pemimpin dan beberapa hal, yaitu ketepatan waktu, kemampuan melihat perilaku anggota, dan mengenal emosi di dalam kelompok.

- c) Tahap Kegiatan yaitu tahap ini mengentaskan masalah pribadi anggota kelompok. Kegiatan ini meliputi setiap kelompok mengemukakan masalah pribadi yang perlu mendapatkan bantuan untuk pengentasannya. Klien menjelaskan lebih rinci masalah yang dialami. Semua anggota ikut merespon apa yang disampaikan anggota yang lain. Adapun tujuan yang ingin dicapai pada tahap ini adalah: Terungkap masalah yang dirasakan, dipikirkan dan dialami oleh anggota kelompok, Terbahasnya masalah topik yang dikemukakan secara mendalam dan tuntas, dan Ikut sertanya seluruh anggota secara aktif dan dinamis dalam membahas masalah, baik yang menyangkit unsur-unsur tingkah laku, pemikiran, maupun perasaan.
- d) Tahap Pengakhiran yaitu tahap akhir kegiatan untuk melihat kembali apa yang telah dilakukan dan dicapai oleh kelompok serta merencanakan kegiatan lanjutan.

Tabel 2.1 Rancangan Prosedur Konseling Kelompok

No.	Tahapan	Kegiatan yang dilakukan
1.	Tahap Awal (Permulaan)	<p>Membina hubungan baik</p> <p>Menjelaskan pengertian dan tujuan konseling kelompok</p> <p>Menjelaskan prosedur dan peraturan dalam konseling kelompok</p> <p>Menjelaskan peranan dalam konseling kelompok</p> <p>Menjelaskan norma dalam konseling kelompok</p> <p>Memimpin "janji kerahasiaan" konseling kelompok</p>
2.	Tahap peralihan (Transisi)	<p>Menjelaskan kembali mengenai konseling kelompok</p> <p>Mengamati sikap dan perilaku anggota kelompok dalam kesiapannya dalam mengikuti tahap kegiatan.</p> <p>Apabila terjadi anggota kelompok yang belum siap, maka pemimpin kelompok melakukan intervensi dengan cara menguatkan kembali atas kelibatan anggota kelompok.</p>
3.	Tahap Kegiatan	<p>Menjelaskan pentingnya pengungkapan dan pembahasan masalah anggota kelompok</p> <p>Memotivasi siswa untuk mengungkapkan masalah yang sedang dialami</p> <p>Mengemukakan secara garis besar berbagai masalah yang telah diungkapkan oleh anggota kelompok</p> <p>Melibatkan dan melakukan kesepakatan dengan anggota kelompok untuk menentukan masalah yang akan dibahas</p> <p>Menanyakan alasan mengapa masalah tersebut perlu dibahas terlebih dahulu</p> <p>Memberikan kesempatan anggota kelompok yang permasalahannya akan dibahas untuk mengungkapkan masalahnya dengan lebih jelas</p> <p>Mempersilahkan anggota kelompok lain untuk melakukan penggalian masalah, memberikan tanggapan dan pendapat terhadap permasalahan yang sedang dibahas sehingga anggota kelompok bersikap saling membantu, menerima, dan saling memperkuat kebersamaan</p> <p>Mengatur proses pelaksanaan konseling kelompok sampai anggota kelompok membahas masalah secara mendalam dan tuntas</p>
4.	Tahap Pengakhiran	<p>Meminta anggota kelompok untuk merefleksikan kegiatan konseling kelompok yang telah dilakukan (UCA)</p> <p>Melakukan evaluasi</p> <p>Perencanaan tindak lanjut</p>

2.3 Kajian Pustaka

Kajian pustaka penting dilaksanakan untuk mengetahui letak perbedaan penelitian ini dengan penelitian-penelitian yang telah dilakukan sebelumnya. Berdasarkan hasil pencarian yang telah dilakukan, peneliti menemukan beberapa penelitian yang memiliki konsep yang sama dengan penelitian ini, antara lain;

1) Penelitian yang dilakukan oleh Maharani, Wibowo, dan Setyowani (2018) berjudul "Meningkatkan Harga Diri pada Siswa Underachiever melalui Layanan Konseling Kelompok" bertujuan untuk menguji efektivitas layanan konseling kelompok dalam meningkatkan harga diri siswa underachiever. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain one group pretest-posttest dan melibatkan 7 siswa kelas VIII SMP Negeri 11 Semarang yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Instrumen yang digunakan adalah skala harga diri, dan analisis data dilakukan dengan uji Wilcoxon.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan layanan konseling kelompok, harga diri siswa berada pada kategori sedang hingga rendah. Namun, setelah mengikuti sesi konseling kelompok sebanyak tujuh kali, terjadi peningkatan signifikan, di mana rata-rata harga diri siswa meningkat ke kategori tinggi. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan z hitung lebih besar dari z tabel ($-2.366 < 0.0094$), sehingga hipotesis diterima, yang berarti layanan konseling kelompok efektif dalam meningkatkan harga diri siswa underachiever.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa layanan konseling kelompok terbukti dapat meningkatkan harga diri siswa underachiever. Intervensi dalam bentuk

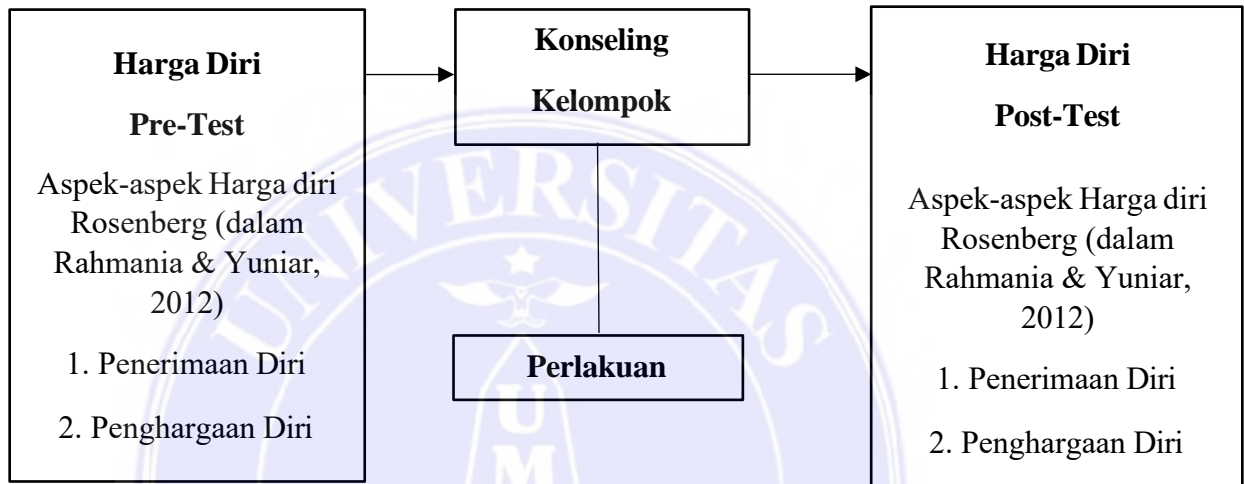
kelompok membantu siswa lebih percaya diri, menerima diri sendiri, serta lebih berani dalam berpendapat dan mengambil keputusan. Dengan demikian, konseling kelompok dapat dijadikan sebagai strategi efektif dalam menangani permasalahan harga diri rendah pada siswa yang memiliki potensi tinggi tetapi berprestasi di bawah kemampuannya.

2) Penelitian yang dilakukan oleh Riana, Insititut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung, dalam jurnal *Indonesian Journal of Counseling and Education*. Metode yang digunakan agar dapat mengetahui efektif layanan konseling individu dalam meningkatkan kepercayaan diri tersebut yaitumetode penelitian eksperimen dengan desain penelitian *one group pre-test and post-test design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas XII jurusan IPS yang berjumlah 131 peserta didik. Sedangkan sampel yang diambil sebanyak 10 peserta didik dengan teknik *purposive sampling*. Metode pengumpulan data menggunakan angket dan dokumentasi. Angket sebelumnya sudah diuji cobakan menggunakan uji validitas dan reliabilitas. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji pra-syarat analisis, uji hipotesis dan uji n-gain score.

Berdasarkan hasil penelitian bahwa layanan konseling kelompok dalam meningkatkan kepercayaan diri peserta didik kelas XII IIS di MAN 1 Pangkalpinang efektif dan mengalami peningkatan kepercayaan diri peserta didik. Adapun hasil penelitian layanan konseling kelompok dalam meningkatkan kepercayaan diri peserta didik dengan mengunaka uji regresi linear sederhana dengan bantuan aplikasi SPSS versi 25 diperoleh nilai sig $0,000 > 0,05$. Ha ini juga dapat dilihat dari hasil yang

dilakukan peneliti diperoleh hasil *pre-test* 185 dan setelah memberikan treatment kepada responden maka memperoleh hasil *post-test* 226. Maka dengan demikian kepercayaan diri peserta didik terdapat perubahan setelah diberikan layanan konseling.

2.4 Kerangka Konseptual



Gambar 2.1

Konseling kelompok bertujuan untuk memberikan dukungan psikologis dan membantu siswa menemukan solusi atau strategi yang tepat untuk mengatasi tantangan yang mereka hadapi, baik di lingkungan sekolah maupun di luar sekolah. Kerangka konseptual di atas menggambarkan alur logika dari penelitian ini yang bertujuan untuk melihat pengaruh konseling kelompok terhadap peningkatan harga diri siswa. Kerangka ini terdiri dari beberapa elemen antara lain:

- 1) **Harga Diri Pre-Test:** Pada awal penelitian, dilakukan pengukuran harga diri siswa sebelum diberikan intervensi konseling kelompok. Pengukuran ini dilakukan melalui pre-test yang menggunakan *Rosenberg Self Esteem Scale*

(RSES), yang bertujuan untuk mengetahui tingkat harga diri awal siswa sebelum diberikan perlakuan.

- 2) **Konseling Kelompok:** Setelah pengukuran harga diri awal, siswa akan mendapatkan intervensi berupa konseling kelompok. Konseling ini merupakan perlakuan yang diberikan dengan tujuan membantu siswa meningkatkan harga dirinya. Dalam konseling ini, konselor akan melakukan sesi-sesi konseling yang fokus pada pengembangan diri siswa, penguatan konsep diri, serta strategi-strategi untuk meningkatkan harga diri.
- 3) **Perlakuan:** Perlakuan yang dimaksud di sini adalah konseling kelompok sebagai bentuk intervensi. Perlakuan ini merupakan variabel independen yang dihipotesiskan mampu memengaruhi harga diri siswa. Selama sesi konseling, siswa akan mendapatkan bimbingan dan dukungan psikologis untuk meningkatkan persepsi positif terhadap diri mereka.
- 4) **Harga Diri Post-Test:** Setelah intervensi konseling kelompok diberikan, dilakukan kembali pengukuran harga diri siswa melalui *post-test* dengan instrumen yang sama pada saat pemberian *pre-test*. Tujuannya adalah untuk melihat apakah ada perubahan atau peningkatan harga diri setelah siswa menerima perlakuan yang berupa konseling individual. Hasil *post-test* ini kemudian dibandingkan dengan hasil *pre-test* untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok dalam meningkatkan harga diri siswa.

Secara keseluruhan, kerangka konseptual ini menggambarkan bagaimana konseling kelompok digunakan sebagai intervensi untuk meningkatkan harga diri siswa, dengan pengukuran sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) perlakuan untuk menilai perubahan yang terjadi.



BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Metode penelitian merupakan unsur yang paling penting dalam penelitian ilmiah, karena metode yang digunakan dalam penelitian dapat menentukan apakah penelitian tersebut dapat dipertanggung jawabkan hasilnya. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif yang bersifat *Quasi Eksperiment* yang dimaksudkan untuk melihat bagaimana pengaruh konseling kelompok terhadap peningkatan harga diri siswa. Penelitian ini menggunakan desain eksperimental dengan pendekatan *Intact Group Comparison*. Pendekatan ini melibatkan beberapa individu yang dijadikan subjek penelitian secara intensif untuk melihat perubahan perilaku sebelum dan sesudah intervensi.

Pada desain ini terdapat satu kelompok yang digunakan untuk penelitian, tetapi dibagi dua yaitu; setengah kelompok untuk eksperimen (yang diberi perlakuan) dan setengah untuk kelompok kontrol (yang tidak diberi perlakuan). Bentuk desain eksperimen ini merupakan pengembangan dari true experimental design, yang sulit dilaksanakan. Desain ini mempunyai kelompok kontrol, tetapi tidak dapat berfungsi sepenuhnya untuk mengontrol variabel-variabel luar yang mempengaruhi pelaksanaan eksperimen. Walaupun demikian, desain ini lebih baik dari pre-experimental design. Quasi Experimental Design digunakan karena pada kenyataannya sulit mendapatkan kelompok kontrol yang digunakan untuk penelitian.

3.2 Populasi dan Sample

3.2.1 Populasi

Menurut Sugiyono (Muslimin et al., 2023) populasi adalah subjek atau objek yang memiliki kualitas serta karakteristik yang disusun oleh peneliti untuk diambil kesimpulan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI di SMA Kartika I-2 Medan sebanyak 198 siswa.

3.2.2 Sample

Menurut Sugiyono (Muslimin et al., 2023) sampel merupakan bagian dari total sifat/karakteristik yang dipunyai oleh populasi yang dilakukan secara statistik dan berdasarkan pada estimasi penelitian untuk menentukan seberapa besar sampel yang nantinya diambil untuk studi riset. Jumlah sampel pada penelitian ini belum dapat ditentukan dikarenakan pemberian *pre-test* belum dilakukan.

Pengambilan sampel dilakukan dengan purposive sampling. Memilih siswa yang mengalami masalah harga diri rendah berdasarkan hasil tes awal yaitu pemberian *screening* melalui *google form* dengan pemberian kuesioner harga diri berdasarkan ciri-ciri harga diri menurut Coopersmith. Kriteria pemilihan: siswa dengan skor harga diri terendah di bawah rata-rata dan bersedia mengikuti program konseling.

Dan peneliti mendapati *sample* sejumlah 10 siswa yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

3.3 Prosedur Penelitian

Sugiyono (2019) menyatakan bahwa dalam prosedur penelitian, penting untuk merumuskan hipotesis yang jelas sebagai panduan untuk pengumpulan dan analisis data. Proses ini dimulai dengan pemilihan jenis penelitian, baik kuantitatif maupun kualitatif, yang akan menentukan teknik pengumpulan data yang digunakan. Selanjutnya, setelah data dikumpulkan, peneliti perlu menganalisis data tersebut menggunakan metode yang sesuai untuk menguji hipotesis. Terakhir, peneliti menyusun laporan hasil penelitian yang mencakup temuan, kesimpulan, dan saran untuk penelitian selanjutnya.

Dalam penelitian ini peneliti menentukan prosedur penelitian sebagai berikut;

a) Tahap *Pre-Test*

Untuk mengukur tingkat harga diri siswa sebelum diberikan intervensi berupa konseling kelompok.

b) Tahap Intervensi

Siswa yang terpilih menjadi sampel akan menerima sesi konseling kelompok dengan pendekatan *person-centered*. Konseling diberikan secara rutin (1 kali per-Minggu) selama periode satu bulan.

c) Tahap *Post-Test*

Setelah pemberian intervensi maka dilakukan pengukuran ulang tingkat harga diri dengan instrument yang sama untuk melihat apakah terdapat perbedaan.

Tabel 3.1 Rancangan Penelitian *Pre-Test dan Post-Test Group Design*

Pre-Test	Perlakuan	Post-Test
T1	X	T2
T3	-	T4

Keterangan;

T1: Pre-test Kelompok Eksperimen

X: Perlakuan (Konseling)

T2: Post –test Kelompok Eksperimen

T3: Pre-test Kelompok Kontrol

T4: Post-test Kelompok Kontrol

3.4 Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah teknik analisis statistik dengan uji-t atau uji beda. Adapun yang dibedakan dalam penelitian ini adalah skor subjek pada tes awal (*pre-test*) dengan skor subjek pada tes akhir (*post-test*). Hasil yang diperoleh berupa score, yaitu selisih antara skor pretest dan posttest. Perbedaan antara skor pretest atau pengukuran sebelum diberikan perlakuan, dengan skor subjek pada posttest atau pengukuran setelah diberikan perlakuan, dianggap sebagai efek atau pengaruh dari perlakuan yang diberikan (Seniati, 2018).

Untuk mengetahui apakah konseling kelompok memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan harga diri siswa maka dilakukan dengan metode uji beda rata-rata untuk satu sampel yang sama (paired sample t-test). Model uji beda ini digunakan untuk menganalisis model

penelitian pre-post atau sebelum dan sesudah. Uji beda digunakan untuk mengevaluasi perlakuan (treatment) tertentu pada satu sampel yang sama pada dua periode pengamatan yang berbeda (Widiyanto, 2013). Paired sample t-test digunakan apabila data berdistribusi normal.

Paired sample t-test digunakan ketika data terdiri dari dua pengukuran yang terkait pada subjek yang sama, seperti pengukuran sebelum dan sesudah intervensi, untuk menentukan apakah terdapat perubahan yang signifikan pada rata-rata pengukuran tersebut. Dengan demikian, paired sample t-test sangat relevan dalam penelitian yang melibatkan desain eksperimen *pre-test* dan *post-test*, di mana subjek yang sama diuji sebelum dan setelah menerima perlakuan tertentu. Pengolahan data pada penelitian ini dilakukan secara komputasi dengan menggunakan program *Jamova for windows* (Field A, 2018).

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan. Bagian pertama akan memaparkan simpulan dari penelitian ini, sedangkan bagian berikutnya akan mengemukakan saran yang dapat digunakan oleh pihak terkait

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil analisis dari pembahasan maka hal-hal yang dapat peneliti simpulkan adalah sebagai berikut:

- a) Berdasarkan hasil uji statistik dan deskriptif, dapat disimpulkan bahwa perlakuan yang diberikan kepada kelompok eksperimen memiliki efek yang signifikan dalam meningkatkan skor, sedangkan kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan yang berarti. Uji normalitas juga menunjukkan bahwa data memenuhi asumsi yang dibutuhkan, sehingga hasil uji dapat dianggap valid. Dengan ukuran efek yang sangat besar (Cohen's $d > 1.5$), dapat dikatakan bahwa perlakuan yang diberikan memiliki dampak yang kuat terhadap peningkatan skor.
- b) Analisis individu pada setiap partisipan dalam kelompok eksperimen dan kontrol memberikan wawasan tambahan mengenai pola perubahan skor. Semua partisipan dalam kelompok eksperimen menunjukkan peningkatan skor yang signifikan setelah perlakuan.

5.2 Saran

Berdasarkan simpulan di atas, berikut beberapa saran yang dapat diberikan:

a) Saran Kepada Sekolah

Sekolah diharapkan dapat meningkatkan kualitas pembelajaran dengan mengevaluasi metode pembelajaran dan pengajaran yang dilakukan oleh guru dan pengajar agar lebih interaktif dan lingkungan belajar kondusif agar lebih mendukung peningkatan harga diri siswa.

b) Saran Kepada Guru dan Pengajar

Guru dan pengajar diharapkan dapat menerapkan strategi pembelajaran dan pengajaran yang memfokuskan terhadap perbedaan karakter setiap siswa. Dapat meningkatkan pendekatan kepada peserta didik, sehingga dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa yang menjadi salah satu ciri-ciri individu dengan harga diri yang positif.

c) Saran Kepada Peserta Didik

Peserta didik diharapkan dapat fokus meningkatkan kesadaran akan kemampuan pada dirinya. dalam belajar serta menciptakan lingkungan belajar yang nyaman untuk diri sendiri, baik di sekolah maupun di rumah.

d) Saran kepada Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi harga diri, seperti faktor psikologis, sosial, pola asuh, atau metode pembelajaran yang diterapkan, agar hasil penelitian lebih komprehensif dan

bermanfaat bagi dunia pendidikan. Serta mencantumkan validitas internal dan eksternal dari alat ukur *Rosenberg Sels Esteem Scale* (RSES).

5.3 Keterbatasan Penelitian

a) Ukuran Sampel yang Kecil

Penelitian ini hanya melibatkan masing-masing 5 partisipan dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Jumlah ini tergolong kecil, sehingga membatasi kemampuan generalisasi hasil penelitian terhadap populasi yang lebih luas. Ukuran sampel yang kecil juga rentan terhadap bias individual, di mana perubahan ekstrem dari satu individu dapat memengaruhi hasil rata-rata kelompok secara signifikan.

b) Durasi Intervensi yang Terbatas

Konseling kelompok yang diberikan berlangsung dalam waktu yang relatif singkat (8 Pertemuan), maka dampaknya mungkin belum maksimal dan lebih bersifat jangka pendek. Efektivitas konseling kelompok sebenarnya akan lebih terlihat secara komprehensif jika dilakukan dalam periode yang lebih panjang dan konsisten

c) Ketergantungan pada Skala Rosenberg

Meskipun Skala Harga Diri Rosenberg (Rosenberg Self-Esteem Scale) merupakan instrumen yang valid dan reliabel secara internasional, namun ia hanya mengukur harga diri secara umum dan bersifat unidimensional. Skala ini mungkin tidak sepenuhnya mencerminkan dimensi-dimensi harga diri yang lebih spesifik, seperti harga diri akademik, sosial, atau emosional. Oleh karena itu, pemakaian satu instrumen saja bisa membatasi pemahaman menyeluruh terhadap perubahan harga diri peserta.

d) Variabel Luar yang Tidak Terkontrol

Penelitian ini mungkin tidak dapat sepenuhnya mengontrol faktor eksternal yang dapat memengaruhi harga diri peserta, seperti pengalaman pribadi, hubungan keluarga, tekanan akademik, atau pengaruh media sosial selama masa intervensi. Faktor-faktor tersebut dapat memperkuat atau mengganggu hasil konseling, namun tidak dapat diamati secara langsung dalam desain penelitian ini.



DAFTAR PUSTAKA

- Adair (2019) Effects Of Life-Threatening Illnesses On Leader-Follower Relationships. Jurnal Penelitian Ekonomi Dan Bisnis.
- Aditomo, A. Dan Retnowati S. 2004. Perfeksionisme, Harga Diri Dan Kecenderungan. Depresi Pada Remaja Akhir. Jurnal Psikologi. No.1, 1-15. 2003
- Alwi, M. A., & Razak, A. (2022). Adaptasi Rosenberg's Self-Esteem Di Indonesia. *Seminar Nasional Hasil Penelitian 2022*, LP2M-Universitas Negeri Makassar.
- Andarini, S., Susandari, & Rosiana, D. (2012). Hubungan Antara Self-Esteem Dengan Derajat Stres Pada Siswa Akselerasi SD Negeri Banjarsari 1. *Ikraith-Humaniora*, 1(1), 1–14.
- Andayani, Y., Anwar, Y. A. S., & Hadisaputra, S. (2021). Pendekatan Etnosains Dalam Pelajaran Kimia Untuk Pembentukan Karakter Siswa: Tanggapan Guru Kimia Di NTB. *Jurnal Pijar Mipa*, 16(1), 39-43.
- Baron, Robert, A., & Byrne, D. (2012). Psikologi Sosial Jilid 2. Jakarta: Erlangga.
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2016). “Does High Self-Esteem Cause Better Performance, Interpersonal Success, Happiness, Or Healthier Lifestyles?” *Psychological Science In The Public Interest*.
- Branden, N. (2011). *The Six Pillars Of Self-Esteem*. Bantam.
- Coopersmith, S. (1967). *The Antecedents Of Self-Esteem*. San Francisco, CA: W. H. Freeman.
- Corey, G. (2017). *Theory And Practice Of Counseling And Psychotherapy (10th Ed.)*. Brooks/Cole Cengage Learning.

Cottone, R.R. & Tarvydas, V.M. (2016) Dalam "*Theories Of Counseling And Psychotherapy: A Multicultural Perspective*"

Crocker, J., & Park, L. E. (2012). "*Contingencies Of Self-Worth*". *Current Directions In Psychological Science*, 13(1), 48-52.

Crocker, J., & Wolfe, C. T. (2001). "Contingencies Of Self-Worth." *Psychological Review*.

Donnellan, M. B., Trzesniewski, K. H., & Robins, R. W. (2015). *Self-Esteem And Antisocial Behavior: A Developmental Perspective. Encyclopedia Of Adolescence*.

Eddington, N., & Shuman, R. (2016). *Subjective Well-Being (Happiness)*. *Continuing Psychology Education*, 858.

Field, A. (2018). *Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics (5th Ed.)*

Gibson, R. L., & Mitchell, M. H. (2010). *Introduction To Counseling And Guidance*. Pearson Education.

Indonesia. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional.

Julianti, (2015). Hubungan Antara Body Image Dengan Self-Esteem Remaja Putri Yang Aktif Dalam Perilaku Gymnastic. *Psychology Binus*

Kamus. 2016. Pada KBBI Daring. Diakses 23 November 2024.

Khasanah, S. N Dan Kristanti, I. N. (2020). Pengaruh Partisipasi Anggaran, Kapasitas Individu, Self Esteem Dan Kejelasan Sasaran Anggaran Terhadap Senjangan Anggaran Desa Di Kecamatan Petanahan. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Manajemen, Bisnis Dan Akuntansi*, Vol 2 No.3.

Leary, M. R., & Baumeister, R. F. (2000). "The Nature And Function Of Self-Esteem: Sociometer Theory." *Advances In Experimental Social Psychology*.

Loughnan, S., Kuppens, P., Allik, J., & Balazs, K. (2017). *The Psychology Of Social Class: How Socioeconomic Status Impacts Thought, Feelings, And Behavior*.

Maharani, E. G. P., Wibowo, M. E., & Setyowani, N. (2018). *Meningkatkan Harga Diri Pada Siswa Underachiever Melalui Layanan Konseling Kelompok*. *Indonesian Journal Of Guidance And Counseling: Theory And Application*, 7(2), 7–13

Martanatasha, M., & Primadini, I. (2019). Relasi Self-Esteem Dan Body Image Dalam Terpaan.

Martin-Joy, J. (2023). Erik Erikson And The 1960s: “Reflections On The Dissent Of Contemporary Youth.” *American Imago*, 80(2), 375–399.

Media Sosial Instagram. *Ultimacomm: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 11(2), 158–172.

On My Own To Feet: Identity And Self-Esteem(2nd Ed.). (1997). St. Marlborough: Dept.Of Education And Science Ireland.

Orth, U., & Robins, R. W. (2018). *"The Development Of Self-Esteem". Annual Review Of Psychology.*

Patria, T. M., & Silaen, S. M. (2020). Hubungan Self Esteem Dan Adversity Quotient Dengan Kemandirian Belajar Pada Siswa Kelas X Di MAN 20 Jakarta Timur. *Jurnal IKRA-ITH Humaniora*, 4(1), 24-37.

Rahmania, & Yuniar, (2012). Hubungan Antara Self-Esteem Dengan Kecenderungan Body Dysmorphic Disorder Pada Remaja Putri. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*, 1(2), 1–10.

Rosenberg, M. (1965). *Society And The Adolescent Self-Image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.

Rosenberg, Schoenbach, C., Schooler, C., & Rosenberg, F. (1995, Februari). Global Self-Esteem And Specific Self Esteem: Different Concepts, Different Outcomes. *American Sociological Review*, LX, 141-156.

Santrock, J. W. (2012). *Life-Span Development* (14th Ed.). Mcgraw-Hill.

Sebayang, S., & Sembiring, J. (2017). Pengaruh Disiplin Dan Self Efficacy Terhadap Kinerja Karyawan Studi Kasus Di PT. Finnet Indonesia. *Eproceeding Of Management*, 4(1), 335– 345.

Sekaran, U., & Bougie, R. (2020). *Research Methods For Business: A Skill-Building Approach* (8th Ed.). Wiley.

Seniati, L. (2018). *Psikologi Eksperimen*. Jakarata: PT Indeks.

- Sowislo, J. F., & Orth, U. (2019). *"Does Low Self-Esteem Predict Depression And Anxiety? A Meta-Analysis Of Longitudinal Studies"*. *Psychological Bulletin*.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Alfabeta.
- Smith, A. L., & Saklofske, D. H. (2017). *"Parenting Styles And Self-Esteem In Childhood And Adolescence"*. *Journal Of Family Psychology*.
- Trzesniewski, K. H., & Donnellan, M. B. (2017). *"The Development Of Self-Esteem"*. *Current Directions In Psychological Science*.
- Van Der Linden, D., & Dunkel, C. S. (2017). *"Achievement And Self-Esteem: Predictors Of A Healthy Self"*. *Personality And Kelompok Differences*.
- Veselska, Z., Džuka, M., & Prasko, J. (2018). *The Effectiveness Of Kelompok Counseling In Enhancing Self-Esteem In Adolescents With Low Self-Esteem*. *Journal Of Counseling Psychology*, 65(3), 345-358
- Webster, G. D., & Tiggemann, M. (2018). *"Body Image And Self-Esteem: A Meta-Analysis Of Longitudinal Studies"*. *Body Image*.
- Widad, K. N., & Arjanggal, R. (2021). *Hubungan Antara Self Esteem Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UNISSULA*. *Prosiding Psikologi*, 128-135.
- Willis S. Sofyan. 2014. *Konseling Kelompok Teori Dan Praktek Cetakan (8)*. Bandung: CV Alfabeta.

Wulan, S. (2023). Konsep Pendidikan Multiple Intelligences Dan Relevansinya Terhadap Pendidikan Islam. *Journal On Education*, , 5(3), 7721–7739.

Zain, N. H., Sayekti, I. C., & Eryani, R. (2021). Problematika Pembelajaran Daring Pada Peserta Didik Di Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*

Zeigler-Hill, V. (2013). *The Psychology Of Self-Esteem*. *Psychology Press*.





LAMPIRAN 1
Informed Consent

INFORM CONSENT

Dengan hormat,

Saya, **Diva Widari** mahasiswa **Psikologi** di **Universitas Medan Area** sedang melakukan penelitian berjudul **"Meningkatkan Harga Diri Melalui Konseling Individual Pada Siswa Kelas XI SMA Kartika 1-2 Medan"**. Penelitian ini bertujuan untuk memahami pengaruh konseling individual terhadap harga diri.

Sebagai bagian dari penelitian ini, anda akan diminta untuk mengisi **Skala Harga Diri Rosenberg**, yang terdiri dari 10 pernyataan.

Hak dan Kerahasiaan Responden

1. Partisipasi anda bersifat sukarela, dan anda berhak untuk menolak atau menghentikan pengisian skala kapan saja tanpa konsekuensi apapun.
2. Jawaban yang Anda berikan akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk keperluan penelitian ini.
Data yang dikumpulkan akan disajikan dalam bentuk anonim tanpa mengungkapkan identitas pribadi.

Petunjuk Pengisian Skala Harga Diri Rosenberg

Tidak ada jawaban yang benar atau salah. Silahkan menjawab pernyataan dengan jujur sesuai pendapat diri anda sendiri. Dibawah ini ada sejumlah pernyataan.

Bacalah masing-masing pernyataan dengan teliti. Silahkan isi setiap pernyataan dengan skala yang paling sesuai dengan diri anda.

SS: Bila pernyataan tersebut "Sangat Setuju" dengan diri anda

S: Bila pernyataan tersebut "Setuju" dengan diri anda

TS: Bila pernyataan tersebut "Tidak Setuju" dengan diri anda

STS: Bila pernyataan tersebut "Sangat Tidak Setuju" dengan diri anda

Jika Anda memiliki pertanyaan terkait penelitian ini, silakan hubungi saya di:


**Diva
Widari**

Email: divawidari10@gmail.com |
+6285767460139

**Terima kasih atas kesediaan anda
untuk berpartisipasi.**

Hormat Saya,

Diva Widari



Email *

Email Anda

Nama Lengkap *

Jawaban Anda

Kelas *

☐ XI IPA 1

☐ XI IPA 2

☐ XI IPA 3

☐ XI IPA 4

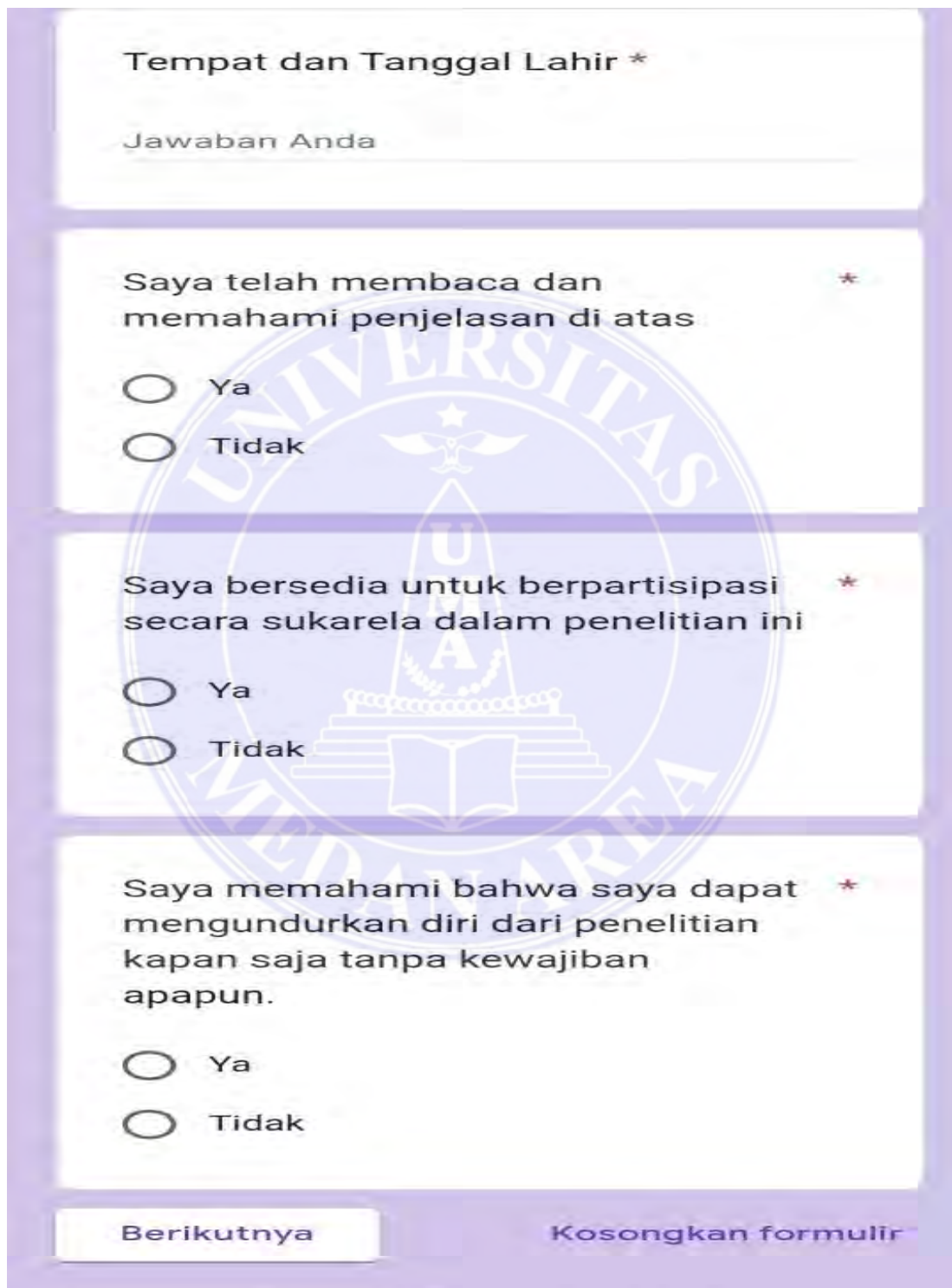
☐ XI IPS 1

☐ XI IPS 2

☐ XI IPS 3

Alamat Lengkap *

Jawaban Anda



Tempat dan Tanggal Lahir *

Jawaban Anda

Saya telah membaca dan memahami penjelasan di atas *

☐ Ya

☐ Tidak

Saya bersedia untuk berpartisipasi secara sukarela dalam penelitian ini *

☐ Ya

☐ Tidak

Saya memahami bahwa saya dapat mengundurkan diri dari penelitian kapan saja tanpa kewajiban apapun. *

☐ Ya

☐ Tidak

Berikutnya **Kosongkan formulir**



LAMPIRAN 2
Alat ukur Rosenberg Self Esteem Scale

Rosenbergh Self Esteem Scale

1. Secara keseluruhan saya merasa puas dengan diri saya *

☐ Sangat Setuju

☐ Setuju

☐ Tidak Setuju

☐ Sangat Tidak Setuju

2. Kadang-kadang saya merasa diri saya tidak berguna *

☐ Sangat Setuju

☐ Setuju

☐ Tidak Setuju

☐ Sangat Tidak Setuju

3. Saya merasa banyak hal-hal yang baik dalam diri saya *

☐ Sangat Setuju

☐ Setuju

☐ Tidak Setuju

☐ Sangat Tidak Setuju

4. Saya mampu mengerjakan sesuatu seperti apa yang dapat dilakukan orang lain *

☐ Sangat Setuju

☐ Setuju

☐ Tidak Setuju

☐ Sangat Tidak Setuju

5. Saya rasa tidak ada yang dapat saya banggakan pada diri saya *

☐ Sangat Setuju

☐ Setuju

☐ Tidak Setuju

☐ Sangat Tidak Setuju

6. Saya sering merasa tidak berguna *

☐ Sangat Setuju

☐ Setuju

☐ Tidak Setuju

☐ Sangat Tidak Setuju

7. Saya merasa diri saya cukup berharga, setidaknya sama dengan orang lain *

☐ Sangat Setuju

☐ Setuju

☐ Tidak Setuju

☐ Sangat Tidak Setuju

8. Saya berharap saya dapat lebih menghargai di saya sendiri *

☐ Sangat Setuju

☐ Setuju

☐ Tidak Setuju

☐ Sangat Tidak Setuju

9. Saya orang yang gagal *

☐ Sangat Setuju

☐ Setuju

☐ Tidak Setuju

☐ Sangat Tidak Setuju

10. Saya menerima diri saya apa adanya *

☐ Sangat Setuju

☐ Setuju

☐ Tidak Setuju

☐ Sangat Tidak Setuju

Kembali Kirim Kosongkan formulir



LAMPIRAN 3
Kuesioner Screening Sample

Screening Harga Diri Siswa


Halo!



Perkenalkan nama saya Diva Widari, Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area, Stambuk 2021. Saat ini saya sedang melakukan penelitian tentang Harga Diri Pada Siswa Kelas XI SMA Kartika 1-2 Medan.

Saya sangat membutuhkan bantuan teman-teman untuk mengisi *screening* yang saya buat. Partisipasi teman-teman sangat penting untuk keberlangsungan penelitian ini nantinya dan akan sangat membantu saya dalam menyelesaikan tugas akhir saya.

Terimakasih banyak atas perhatian dan partisipasinya <3

divawidari10@gmail.com [Ganti akun](#)



 * Menunjukkan pertanyaan yang wajib 



Email *

Email Anda

Nama *

Jawaban Anda

Kelas (Tuliskan Juga Jurusan IPA/IPS) *

Jawaban Anda

Tempat Tanggal Lahir *

Tanggal

▼


Usia *

Jawaban Anda

?

Screening Harga Diri Siswa

divawidari10@gmail.com [Ganti akun](#)



* Menunjukkan pertanyaan yang wajib diisi

Tidak ada jawaban Benar atau Salah. Pilih jawaban yang paling mewakili diri kalian, data diri anda bersifat rahasia/anonim dan tidak akan dipublikasikan ke pihak manapun.

1. Apakah anda sering berubah pendapat atau keputusan karena pengaruh orang lain? *

☐ Ya

☐ Tidak

2. Apakah anda merasa nyaman berada di lingkungan baru atau bertemu orang baru? *

☐ Ya

☐ Tidak

3. Apakah anda sering merasa kurang percaya diri jika disuruh untuk berbicara di depan umum? *

☐ Ya

☐ Tidak

4. Apakah anda bisa menerima kritik * tanpa merasa tersinggung?

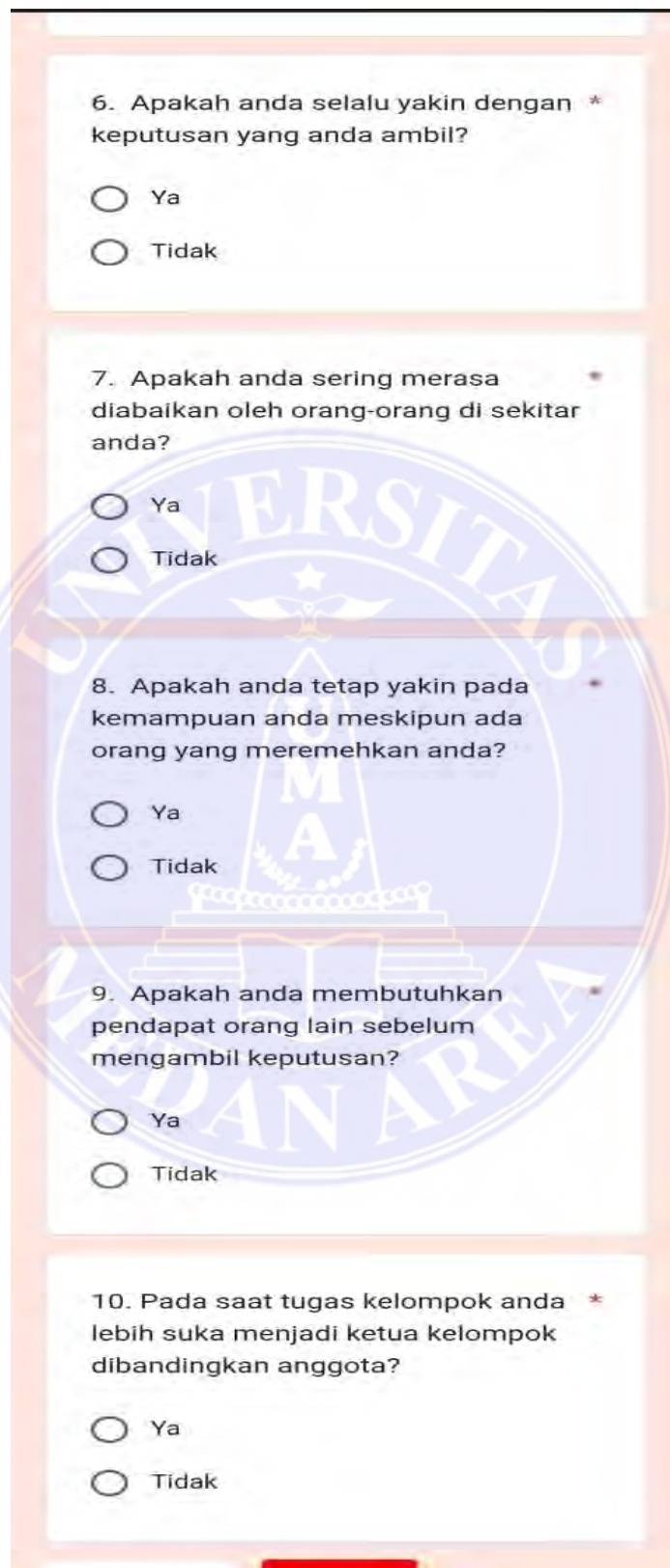
☐ Ya

☐ Tidak

5. Apakah anda sulit mengungkapkan emosi baik itu kesal, sedih, ataupun kecewa kepada orang lain? *

☐ Ya

☐ Tidak



6. Apakah anda selalu yakin dengan *
keputusan yang anda ambil?

☐ Ya

☐ Tidak

7. Apakah anda sering merasa *
diabaikan oleh orang-orang di sekitar
anda?

☐ Ya

☐ Tidak

8. Apakah anda tetap yakin pada *
kemampuan anda meskipun ada
orang yang meremehkan anda?

☐ Ya

☐ Tidak

9. Apakah anda membutuhkan *
pendapat orang lain sebelum
mengambil keputusan?

☐ Ya

☐ Tidak

10. Pada saat tugas kelompok anda *
lebih suka menjadi ketua kelompok
dibandingkan anggota?

☐ Ya

☐ Tidak



LAMPIRAN 4
Distribusi Data

Skala Rosenbergh Self Esteem Scale											
No Subjek	No item										TOTAL
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	3	2	4	3	3	2	4	1	2	4	28
2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	21
3	3	2	4	3	3	2	4	1	2	3	27
4	4	2	3	3	3	3	3	2	4	4	31
5	3	2	3	4	2	2	2	2	3	3	26
Skala Rosenbergh Self Esteem Scale											
No Subjek	No item										TOTAL
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	39
2	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	39
3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	38
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
5	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	38



LAMPIRAN 4

Surat Izin Penelitian dan Balasan



UNIVERSITAS MEDAN AREA

FAKULTAS PSIKOLOGI

Kampus I : Jalan Kolam Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, Medan 20223
Kampus II : Jalan Setiabudi Nomor 79 / Jalan Sei Serayu Nomor 70 A ☎ (061) 42402994, Medan 20122
Website: www.uma.ac.id E-Mail: univ_medanarea@uma.ac.id

Nomor : 076/FPSI/01.10/1/2025
Lampiran : -
Hal : Penelitian

09 Januari 2025

Yth. Bapak/Ibu Kepala Sekolah
SMA Kartika I-2 Medan
di -
Tempat

Dengan hormat,

Bersama ini kami berharap Bapak/Ibu berkenan memberikan izin dan kesempatan kepada mahasiswa kami untuk melaksanakan pengambilan data penelitian di lingkungan **SMA Kartika I-2 Medan** sebagai bagian dari penyusunan tugas akhir. Adapun data diri mahasiswa yang dimaksud adalah sebagai berikut:

Nama : Diva Widari
Nomor Pokok Mahasiswa : 218600347
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Psikologi

Mahasiswa tersebut akan melaksanakan penelitian dengan judul **Meningkatkan Harga Diri Melalui Konseling Individual pada Siswa Kelas XI SMA Kartika I-2 Medan**. Kegiatan pengumpulan data akan berlangsung di **SMA Kartika I-2 Medan**. Penelitian ini bersifat akademik dan ditujukan untuk penyusunan skripsi sebagai salah satu syarat kelulusan program Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi, Universitas Medan Area. Penelitian mahasiswa tersebut dibimbing oleh Ibu Yunita, S.Pd, M.Psi, Kons.

Sehubungan dengan hal tersebut, kami sangat mengharapkan dukungan Bapak/Ibu dalam memfasilitasi proses pengambilan data yang diperlukan. Selain itu, apabila proses penelitian telah selesai, kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menerbitkan **Surat Keterangan** yang menyatakan bahwa mahasiswa yang bersangkutan telah menyelesaikan kegiatan pengumpulan data di Sekolah yang Bapak/Ibu pimpin.

Demikian surat ini kami sampaikan. Atas perhatian dan kerja sama yang baik, kami ucapkan terima kasih.

A.n Dekan,
Ketua Program Studi Psikologi



Faadhil, S.Psi, M.Psi, Psikolog

Tembusan



YAYASAN KARTIKA JAYA
SEKOLAH MENENGAH ATAS
SMA SWASTA KARTIKA I-2
JLN. BRIGJEN. H.A. MANAF LUBIS HELVETIA
MEDAN

SURAT KETERANGAN
Nomor : 021 / SK / SMA K I-2 / II / 25

Yang bertanda tangan di bawah ini :

N a m a : **MUHAMMAD SYAHRIL NST, S.Ag**
J a b a t a n : **Kepala SMA Kartika I – 2 Medan**
Jalan Brigjen. H.A. Manaf Lubis Medan

Menerangkan bahwa :

N a m a : **Diva Widari**
N P M : **218600347**
Jurusan / Prodi : **Psikologi**
Fakultas : **Psikologi**

Benar telah selesai melaksanakan **Penelitian** di SMA Kartika I–2 Medan, pada Tanggal 13 Januari 2025 sesuai dengan surat dari a.n Dekan, Nomor : 102/FPSI/01.10/I/2025, Tanggal : 23 Desember 2024 s/d 31 Januari 2025, Hal : Izin Mengadakan Penelitian, dalam rangka memenuhi persyaratan penulisan skripsi berjudul **"EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DALAM MENINGKATKAN HARGA DIRI SISWA KELAS XI SMA KARTIKA I-2 MEDAN"**.

Demikian Surat Keterangan ini kami perbuat dengan sebenarnya, untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Medan, 03 FEBRUARI 2025
KEPALA
ATAS
KARTIKA I-2
KOTA
MEDAN
MUHAMMAD SYAHRIL NST, S.Ag