

PEMBERIAN LAYANAN BIMBINGAN PRIBADI SOSIAL UNTUK MENINGKATKAN *SELF ESTEEM* SISWA

Arifin Nur Budiono¹, Qomariatul Laily²

budiononur05@gmail.com, qomariatullaily120@gmail.com

ABSTRACT

Self esteem can occur in adolescence, one of which is at school age. School age is the transition period of individuals from childhood to adulthood, so that many problems are faced, both with oneself and with the surrounding environment. This study aims to determine the increase in student self esteem by providing personal social guidance services. This study used guidance and counseling action research (PTBK). The population is determined as the research respondents. The data collection methods used in this study were questionnaire method, and observation. Based on the results of the study; the first cycle at the first meeting, the respondents still showed low self esteem, which showed only 50%. While in cycle 2, researchers emphasized more on providing reinforcement to respondents so that the self esteem can increase to 70%. This can be seen from the column showing that self esteem has increased to 70%.

Keywords: self esteem, social personal guidance

ABSTRAK

Self esteem dapat terjadi pada usia remaja, salah satunya yaitu pada usia sekolah. Karena pada saat usia sekolah, merupakan periode peralihan individu dari masa kanak-kanak menjadi masa dewasa, sehingga banyak masalah yang dihadapi, baik dengan diri sendiri maupun dengan lingkungan sekitarnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan *self esteem* siswa dengan pemberian layanan bimbingan pribadi sosial. Penelitian ini menggunakan penelitian tindakan bimbingan dan konseling (PTBK). Penentuan responden menggunakan penelitian populasi. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini adalah menggunakan metode angket, dan observasi. Berdasarkan hasil penelitian, untuk siklus 1 pada pertemuan pertama responden masih menunjukkan *self esteem* yang rendah yaitu menunjukkan 50% saja. Sedangkan pada siklus 2 peneliti lebih menekankan untuk memberikan penguatan kepada responden agar peningkatan dapat meningkat menjadi 70%. Hal ini bisa dilihat dari kolom yang menunjukkan bahwa *self esteem* sudah meningkat menjadi 70%.

Kata kunci : *Self Esteem*, Bimbingan Pribadi Sosial

¹ Universitas Islam Jember, Indonesia

² Universitas Islam Jember, Indonesia

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Self esteem dapat terjadi pada usia remaja, salah satunya yaitu pada usia sekolah. Karena pada saat usia sekolah, merupakan periode peralihan individu dari masa kanak-kanak menjadi masa dewasa, sehingga banyak masalah yang dihadapi, baik dengan diri sendiri maupun dengan lingkungan sekitarnya. Berdasarkan hasil observasi penulis di MTsN Bondowoso 1 ketika melakukan studi observasi, menunjukkan bahwa *self esteem* yang dimiliki oleh siswa kelas VII A cenderung rendah. Hal ini ditunjukkan pada saat penulis masuk kedalam kelas dan meminta siswa menuliskan pendapat tentang diri (*who am I ?*) pada secarik kertas, siswa terlihat kurang percaya diri, pendapat mereka tentang dirinya adalah pendapat buruk diri sendiri, ada sebagian siswa yang banyak menuliskan tentang kelemahannya, bukan kelebihanannya. Kemudian saat diskusi di kelas, ada sebagian siswa yang hanya diam dan mengangguk setuju terhadap apa yang disampaikan tanpa memberi komentar dan pendapat apapun. Meskipun penulis telah memberikan semacam *stimulus* atau *reward* untuk yang mau bertanya atau menanggapi, akan tetapi respon yang mereka berikan tidak seperti yang diharapkan. Selain itu, ketika penulis bertanya kepada wali kelas dan guru BK tentang keadaan kelas VII A saat ada lomba lomba akademik dan non akademik yang di adakan oleh sekolah, kelas ini hanya mengeluarkan beberapa perwakilan kelas untuk mengikuti lomba tersebut. Sebagian siswa dari kelas ini merasa malu dan enggan bersaing dengan kelas lainnya, karena rata rata mereka memiliki tingkat *self esteem* yang rendah.

Melihat fenomena di atas, maka penulis memberikan suatu alternatif penyelesaian terhadap permasalahan tersebut. Salah satu cara yang dapat digunakan dalam meningkatkan *self esteem* siswa yaitu dengan memberi penguatan dengan pemberian layanan bimbingan pribadi sosial.

Rumusan Masalah

Adakah pengaruh pemberian layanan bimbingan pribadi sosial untuk meningkatkan *self esteem* siswa kelas VII A MTsN Bondowoso 1?

Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui pengaruh pemberian layanan bimbingan pribadi sosial untuk meningkatkan *self esteem* siswa kelas VII A MTsN Bondowoso 1.

KAJIAN PUSTAKA

a. Pengertian *Self Esteem*

Self esteem adalah penilaian positif atau negatif tentang diri individu; evaluasi secara keseluruhan atas nilai-nilai diri yang dimiliki oleh seseorang. Setiap orang ingin memiliki *self esteem* yang tinggi, salah satu indikasinya adalah apabila individu tersebut mampu menghargai dirinya sendiri. Secara umum harga diri biasanya didefinisikan sebagai keseluruhan rasa tentang kelayakan sebagai seseorang (Baumeister, 1993; Branden, 1994; Rosenberg, 1979). Definisi lain dari

harga diri adalah penilaian tinggi atau rendah terhadap diri sendiri yang menunjukkan sejauh mana individu itu meyakini dirinya sebagai individu yang mampu, penting dan berharga yang berpengaruh dalam perilaku seseorang (Frey&Carlock, 1987).

Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat penulis simpulkan bahwa *self esteem* dapat didefinisikan sebagai evaluasi diri secara keseluruhan. Keseluruhan ini meliputi penilaian positif atau negatif. Individu yang memiliki penilaian yang positif terhadap dirinya atau memiliki tingkat *self esteem* yang tinggi akan mampu memilih dan memilah perilaku mana yang pantas dan perilaku mana yang tidak pantas dilakukan. Individu tersebut akan lebih percaya diri dalam menentukan sikap apa yang harus dilakukan, tidak akan mudah terpengaruh oleh lingkungan yang buruk karena dapat bersikap tegas dan tidak takut mengungkapkan pendapatnya.

b. Bimbingan Pribadi Sosial

Bimbingan pribadi sosial merupakan salah satu bidang bimbingan yang ada di sekolah. Menurut Dewa Ketut Sukardi (1993: 11) mengungkapkan bahwa bimbingan pribadi sosial merupakan usaha bimbingan, dalam menghadapi dan memecahkan masalah pribadi sosial, seperti penyesuaian diri, menghadapi konflik dan pergaulan. Sedangkan menurut pendapat Abu Ahmadi (1991: 109) Bimbingan pribadi sosial adalah, seperangkat usaha bantuan kepada peserta didik agar dapat menghadapi sendiri masalah-masalah pribadi dan sosial yang dialaminya, mengadakan penyesuaian pribadi dan sosial, memilih kelompok sosial, memilih jenis-jenis kegiatan sosial dan kegiatan rekreatif yang bernilai guna, serta berdaya upaya sendiri dalam memecahkan masalah-masalah pribadi, rekreasi dan sosial yang dialaminya.

Dari beberapa pengertian diatas, dapat disimpulkan bahwa bimbingan pribadi-sosial merupakan suatu bimbingan yang diberikan oleh seorang ahli kepada individu atau kelompok, dalam membantu individu menghadapi dan memecahkan masalah-masalah pribadi sosial, seperti penyesuaian diri, menghadapi konflik dan pergaulan.

METODE PENELITIAN

Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan penelitian tindakan bimbingan dan konseling (PTBK). PTBK merupakan suatu bentuk penelitian yang bersifat reflektif dengan melakukan tindakan tertentu agar dapat memperbaiki dan meningkatkan praktek pelayanan bimbingan dan konseling agar lebih profesional. Dalam hal ini peneliti mencoba untuk mengetahui peningkatan *self esteem* siswa setelah mendapatkan layanan bimbingan pribadi sosial.

Subyek Penelitian

Subyek penelitian ini adalah siswa kelas VII A MTsN Bondowoso 1.

a. Populasi

Populasi adalah keseluruhan siswa yang dapat dijadikan sebagai objek penelitian, maka yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII A MTsN Bondowoso 1.

b. Sampel penelitian

Peneliti meneliti seluruh siswa kelas VII A yang berjumlah 25 orang, dan berdasarkan hasil data yang diperoleh menggunakan angket, ditemukan 11 orang yang memiliki tingkat *self esteem* yang rendah.

Metode Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan beberapa teknik dalam proses pengumpulan data, yaitu :

a. Observasi

Observasi merupakan metode pengumpulan data dengan cara mengamati lingkungan dan situasi yang akan dijadikan tempat penelitian. Dalam proses observasi peneliti mengamati aktivitas siswa di dalam kelas maupun di luar kelas. Observasi pada penelitian ini dicatat secara sistematis.

b. Angket

Angket atau kusioner adalah metode pengumpulan data dengan memberikan daftar pertanyaan kepada responden dan memberikan pilihan jawaban. Dalam penelitian ini angket digunakan untuk mengetahui tingkat *self esteem* siswa kelas VII A.

Analisis Data

Teknik analisis data yang di gunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan analisis data kualitatif yang memiliki kontribusi untuk menyimpulkan keberhasilan atau ketidakberhasilan penelitian dalam menghitung persentase tingkat *self esteem* siswa (Anas sudjono 2004:3) dengan rumus :

$$P = \frac{X}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P = besar persentase

X = jumlah skor yang di dapat

N = jumlah skor maksimal

PEMBAHASAN

Penelitian bertujuan untuk mengetahui kadar peningkatan *self esteem* siswa sebelum diberikan layanan bimbingan pribadi sosial dan sesudah mengikuti. Pengumpulan data dimulai dengan pemberian pertanyaan tentang "who am I ?" oleh peneliti kepada masing masing siswa pada selembarnya tentang kelebihan dan kelemahan masing masing siswa, dan di lanjutkan dengan penyebaran angket uji coba kepada 25 siswa VII A MTsN Bondowoso 1 dengan jumlah 40 soal. Kisi kisi indikator soal angket dapat dilihat dilampiran, setelah semua jawaban terkumpul maka berdasarkan hasil angket seluruh siswa, hasil

angket *pretest* yaitu 40% yang mana merupakan tergolong pada kualifikasi cukup dan masih di bawah rata rata *self esteem* yang sehat. Para siswa masih banyak yang belum mampu memahami dirinya sendiri, dengan keberartian dirinya. Banyak faktor yang melatarbelakangi kurangnya tingkat *self esteem* siswa kelas VII A, antara lain factor jenis kelamin, faktor keadaan fisik, pola asuh orang tua, lingkungan keluarga dan lingkungan sosialnya termasuk lingkungan sekolah dan teman sebayanya. Dan peneliti mengambil 11 orang siswa dengan nilai angket terendah untuk diberikan layanan bimbingan pribadi social untuk meningkatkan *self esteem* dirinya.

Penelitian di bagi kedalam dua siklus, pada siklus I diadakan dengan satu kali pertemuan dengan memberikan materi layanan bimbingan pribadi sosial yang berjudul mengatasi rendah diri pada tanggal 14 mei 2018. Materi tentang mengatasi rendah diri dapat dilihat pada lampiran. Pada siklus I ini, tingkat *self esteem* siswa yang awalnya 40% meningkat menjadi 50% setelah diberikan pemberian layanan bimbingan pribadi sosial melalui pemberian materi yang berjudul mengatasi rendah diri ini. Hasil ini masih belum maksimal karena siswa terlihat masih malu untuk berpendapat di depan teman temannya, dan penelitian perlu dilanjutkan pada siklus selanjutnya yaitu siklus II.

Siklus II dilaksanakan dengan satu kali pertemuan pada tanggal 15 mei 2018 melalui pemberian materi yang berjudul cara bergaul atau bersahabat yang baik yang dapat dilihat di lampiran, selanjutnya peneliti menayangkan video tentang "Who Am I ?" Setelah peneliti memberikan materi dan menayangkan video ini, peneliti mendapatkan hasil akhir, yang awalnya tingkat *self esteem* siswa dengan persentase 50%, kini meningkat menjadi 70%. Kedua siklus ini sudah membuahkan hasil yaitu tingkat *self esteem* siswa meningkat setelah diberikan layanan bimbingan pribadi sosial dan menayangkan video tentang WHO AM I ? Jadi pemberian layanan bimbingan pribadi sosial, berpengaruh terhadap peningkatan *self esteem* siswa.

KESIMPULAN

Setelah peneliti melakukan proses pengumpulan data, pengolahan dan pembahasan dalam bab sebelumnya, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa pemberian layanan bimbingan pribadi sosial dapat meningkatkan *self esteem* siswa kelas VII MTsN Bondowoso 1.

DAFTAR PUSTAKA

- Nur Budiono, Arifin. 2015. *Buku Pedoman Penyusunan Proposal dan Skripsi*. Jember : Pustaka Radja.
- Ridwan. 2012. *Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling*. Bandung : Alfabeta
- Sholihin, M. Mochlis. 2013. *Psikologi Belajar*. Surabaya : Pena Salsabila
- Sugiono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif, dan R & D*. Bandung : Alfabeta.
- Yusuf, Syamsu. 2007. *Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung : Rosda Karya

Kemendikbud. 2016. *Panduan Operasional Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling Sekolah Menengah Atas (SMA)*.

Dariuszky. 2004. *Membangun harga diri*. Bandung : CV Pionir Jaya

Gerungan, WA. 2010. *Psikologi Sosial*. Bandung: Refika Aditama

Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur suatu penelitian : pendekatan dan praktek*.

Jakarta : PT Rineka Cipta

Sarlito. 2010. *Psikologi Remaja*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada