

PENERAPAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *EXPRESSIVE WRITING* YANG RENDAH  
UNTUK MENINGKATKAN *SELF ESTEEM* PADA SISWA KELAS VII  
DI SMP NEGERI 34 SURABAYA

**Qoyyimatun A'yuni**

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya  
email: [qa.you2n@gmail.com](mailto:qa.you2n@gmail.com)

**Denok Setiawati, S.P.d., M.Pd., Kons.**

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya  
email: [destiharianto@gmail.com](mailto:destiharianto@gmail.com)

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan konseling kelompok dengan teknik *expressive writing* dalam meningkatkan *self esteem* pada siswa kelas VII di SMP Negeri 34 Surabaya. Jenis penelitian ini adalah pre eksperimen dengan desain penelitian *one group pre test-post test design*. Subjek penelitian ini adalah empat siswa dari kelas VII di SMP Negeri 34 Surabaya yang memiliki skor *self esteem* rendah yang telah diukur menggunakan angket *self esteem*. Teknik analisis data yang digunakan adalah statistika non parametrik berupa uji tanda untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan tingkat *self esteem* subjek antara sebelum dan sesudah perlakuan serta analisis *Innovative Moments Coding System*. Hasil analisis menunjukkan bahwa  $N = 4$  dan  $X = 1$  maka  $\rho = 0,313$  dengan  $\alpha$  sebesar 5 % atau 0,05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa  $\rho = 0,313 > \alpha = 0,05$  maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak dan tidak ada perbedaan yang signifikan pada tingkat *self esteem* sebelum dan sesudah pemberian teknik *expressive writing*. Berdasarkan perhitungan tersebut, mean pretest adalah 229 dan mean post test adalah 237 dengan selisih sebesar 8. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian ini yang berbunyi “ Penerapan konseling kelompok dengan teknik *expressive writing* untuk meningkatkan *self esteem* yang rendah pada siswa kelas VII di SMP Negeri 34 Surabaya” ditolak.

**Kata kunci:** *Expressive writing, self esteem*

**ABSTRACT**

*This study aims to determine the implementation of group counseling with expressive writing technique to improving self esteem of 7th grade students at SMPN 34 Surabaya. The research is a pre-experimental research with design one group pretest-posttest design. The subjects were four students of class VII in junior high school 34 Surabaya who have low self esteem scores were measured using a questionnaire self esteem. Data analysis technique that used is nonparametric statistics such as the mark test to determine whether there is a difference between the levels of self-esteem subjects before and after treatment and analysis*

*Innovative Moments Coding System (IMCS). The analysis showed that  $N = 4$  and  $X = 1$  so,  $\rho = 0.313$  with  $\alpha$  of 5% or 0.05. It concluded that  $\rho = 0.313 > \alpha = 0.05$  then  $H_0$  is accepted and  $H_a$  rejected and there was no significant difference in levels of self-esteem before and after administration of expressive writing technique. Based on these calculations, the mean pretest was 229 and the mean post test is a difference of 237 to 8. It can be concluded that this research hypothesis that reads "Application of group counseling with expressive writing technique to increase low self esteem in class VII in junior high school 34 Surabaya" rejected.*

**Keywords :** *Expressive writing, self eesteem*

## **PENDAHULUAN**

Setiap makhluk hidup tentu mengalami perubahan dalam kehidupannya, termasuk juga manusia dengan seluruh tahap perkembangan yang dijalani. Setiap perubahan yang terjadi akan menimbulkan masa-masa transisi dari tahap perkembangan sebelumnya menuju tahap selanjutnya. Perubahan yang terjadi dapat menyangkut hal-hal seperti: fisik, peran sosial, hubungan sosial, kepribadian, emosi dan sebagainya, yang tentu membutuhkan penyesuaian diri dalam menghadapinya.

Salah satu hal yang dapat menunjukkan kedewasaan seseorang adalah kestabilan emosi, kematangan pola pikir dan kepribadian yang dimiliki. Konsep diri sebagai bagian dari kepribadian juga memiliki bagian yang penting. Kongruensi antara gambaran diri dan kenyataan yang ada dapat membantu individu mencapai tugas perkembangan yang optimal. Jika diruntut lebih dalam lagi, terdapat aspek *self esteem* yang menjadi salah satu komponen dari konsep

diri yang lebih spesifik dengan melibatkan unsur evaluasi/penilaian diri.

Bagi periode kanak-kanak hingga masa remaja awal menjadi masa transisi yang perlu dipersiapkan dengan matang. Pada masa remaja awal akan terjadi pertentang-pertentangan dan pencarian jati diri yang dilakukan oleh individu dalam menemukan dan membentuk kepribadian individu tersebut. Pada masa ini individu akan sangat memperhatikan dirinya baik mengenai jati dirinya, penampilan, potensi, kemampuan, sikap positif, maupun negatif. Pandangan diri hingga penilaian orang lain terhadapnya juga menjadi hal yang diperhatikan oleh remaja yang sedang berkembang. Hal tersebut berkaitan dengan pembentukan *self esteem* individu.

Menurut Robinson (dalam Crocker, 2012) *self esteem* adalah salah satu komponen yang lebih spesifik dari konsep diri, yang melibatkan unsur evaluasi atau penilaian terhadap diri. Bagi banyak teoretikus kepribadian, seperti Carl Rogers, konsep diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang paling penting. Menurut

Rogers konsep diri adalah kerangka kognitif yang mengorganisir bagaimana kita mengetahui diri kita dan bagaimana kita memproses informasi-informasi yang relevan dengan diri. *Self esteem* merupakan bagian dari konsep diri yang menjadi aspek paling penting bagi manusia, karena manusia sangat memperhatikan hal-hal yang menyangkut dirinya, bentuk fisik, penampilan, dan Dalam konteks kesehatan mental, *self esteem* memiliki peran yang penting. Individu yang memiliki *self esteem* tinggi berarti memandang dirinya secara positif. Individu dengan *self esteem* tinggi sadar akan kelebihan-kelebihan yang dimilikinya dan memandang kelebihan-kelebihan tersebut lebih penting daripada kelemahannya. Sebaliknya, individu dengan *self esteem* rendah cenderung memandang dirinya secara negatif dan terfokus pada kelemahan dirinya (Pelham & Swan), (dalam Crocker, 2012).

Hal tersebutlah yang terjadi pada remaja saat ini, dimana mereka terlalu berfokus pada kelemahan yang mereka miliki sehingga untuk menutupinya mereka melakukan kenakalan remaja yang alih-alih dapat membuat *self esteem* mereka lebih meningkat padahal hal tersebut membuktikan hal yang sebaliknya. Kenakalan remaja yang saat ini marak terjadi di kalangan siswa SMP maupun SMA dipengaruhi oleh beberapa hal seperti faktor eksternal meliputi; lingkungan, keluarga, pertemanan dan faktor internal yang meliputi; segala hal yang

ada dalam dirinya baik berupa kepribadian, emosi, maupun kognitif.

*Self esteem* merupakan bagian dari emosi yang perlu menjadi perhatian serius dalam tahap perkembangan remaja hal tersebut dikarenakan mampu mengenal, memahami, dan mengekspresikan emosi dengan baik merupakan ciri dari telah matangnya emosi seseorang. Sehingga jika individu tidak mampu menjalankan tugas perkembangan dengan baik maka akan berakibat pada proses perkembangan baik dari segi emosi, psikis, maupun kognitif yang tidak seimbang dan optimal. Salah satu ciri individu atau remaja yang tidak dapat menjalankan tugas perkembangan dengan baik dari aspek kematangan emosi adalah *self esteem* yang rendah.

Menurut Robson (dalam Crocker, 2012) remaja yang memiliki *self-esteem* rendah cenderung menampilkan karakteristik tertentu, seperti memiliki masalah interpersonal, mengalami kegagalan akademis, ketergantungan, perlawanan terselubung, depresi, kecemasan, perasaan keterasingan, tidak dicintai, penarikan diri dari situasi sosial, kurangnya kemampuan memecahkan masalah dan pengambilan keputusan, kecenderungan untuk menerima umpan balik negatif sebagai sesuatu yang benar, dan berkurangnya kepuasan terhadap penyelesaian kerja. Selain itu, remaja dengan *self-esteem* rendah juga memiliki kecenderungan untuk menampilkan perilaku mencari perhatian. Keadaan *self-esteem* dengan

karakteristik seperti di atas, juga banyak terjadi pada remaja di Indonesia. Bila kita cuplik beberapa kasus di masyarakat, terutama yang dialami oleh siswa sekolah menengah, maka tergambar kondisi psikososial dan emosional maupun kesehatan mental remaja. Beberapa fakta atau temuan kasus-kasus misalnya, seorang siswa SMA di Ngawi Jawa Timur nekat bunuh diri karena mengalami depresi berat (Republika.co.id, 2012). Kasus lain terjadi pada seorang siswi SMA di Sengkang yang nekat bunuh diri setelah dimarahi oleh ibunya (Tempo.com, 2012).

Berdasarkan hasil penelitian, kasus bunuh diri dalam kurun waktu delapan bulan, Februari-Oktober 2012, di Buleleng, Singaraja Bali ternyata pelakunya didominasi oleh kalangan pelajar. Empat kasus diantaranya melibatkan dua pelajar SMP, seorang siswa SMA, dan satu orang siswa SMK. Sementara itu, hasil penelitian menunjukkan dalam kurun waktu 2006-2009 di Bali tercatat 227 kasus bunuh diri. Sebanyak 17 kasus atau 7,5% diantaranya, korbannya adalah pelajar SD, SMP, dan SMA/SMK (Balipost.co.id, 2012) (Lestari, 2014).

Hal lain yang berkaitan dengan tingkat *self esteem* individu juga tercermin dalam berbagai perilaku dalam kehidupan sehari-hari dimana tingkat *self esteem* seseorang mampu berdampak pada kesehatan mental individu yang tidak secara langsung juga mempengaruhi perilaku seseorang. Seperti yang terjadi pada

siswa sekolah menengah, di Ngawi Jawa Timur nekat bunuh diri karena mengalami depresi berat, maka hal tersebut menggambarkan kondisi psikososial dan emosional maupun kesehatan mental remaja yang masih labil ketika mengalami masalah (Republika.co.id, 2012).

Remaja sebagai masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa remaja mengalami perubahan dan tidak sedikit yang mengalami keguncangan dalam beberapa kondisi yang mendasar seperti emosional, psikososial, psikologis, dan fisik. Perubahan kondisi yang bersifat drastis menyebabkan remaja belum mempersiapkan diri sehingga terjadi kesenjangan antara kondisi di masa kanak-kanak dan remaja. Hal tersebut menjadikan remaja mengalami ketidakstabilan, salah satunya dalam aspek emosi. *Self esteem* sebagai bagian komponen emosi dari aspek kepribadian memiliki peran yang sangat penting bagi remaja dalam membentuk sifat dan perilaku. *Self esteem* yang rendah dapat menyebabkan emosi tidak stabil sehingga memunculkan perilaku yang cenderung negatif. Dari perilaku negatif yang muncul pada remaja, nantinya akan cenderung mengarah pada kenakalan remaja yang bersifat destruktif.

Kaitan antara tingkat *self esteem* yang rendah dengan kenakalan remaja dapat ditemukan dalam kondisi siswa di SMP Negeri 34 Surabaya. Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti terhadap guru BK terungkap bahwa dua siswa kelas VII di sekolah tersebut cenderung mengalami *bullying*

dikarenakan penampilannya yang terlalu dewasa dibandingkan dengan usia biologis mereka. Penampilan yang mereka tampilkan memberikan kesan bahwa mereka membutuhkan perhatian dan pengakuan dari orang lain yang menunjukkan bahwa mereka memiliki *self esteem* yang rendah dengan pengekspresian perilaku yang keliru. Selain itu beberapa hari yang lain telah ditemukan sepasang siswa, laki-laki dan perempuan sedang bersama-sama di kamar mandi. Diduga mereka berpacaran di kamar mandi secara sembunyi dengan melakukan tindakan yang tidak pantas di usia mereka saat ini. Selain itu masih banyak lagi siswa-siswa yang menunjukkan perilaku maladaptif di sekolah tersebut seperti: merokok di kamar mandi dan di halaman belakang sekolah, membolos hingga satu bulan, mengonsumsi minuman keras jenis oplosan di lingkungan sekolah, dan lain sebagainya.

Hal tersebut baru beberapa kasus saja yang terungkap, jika ditelusuri lebih dalam lagi peneliti percaya bahwa akan ditemukan kasus lebih banyak lagi yang belum terjangkau oleh guru BK. Jumlah tenaga pendidik yang terbatas yaitu hanya satu guru BK dengan jumlah rombongan belajar 25 kelas akan memberatkan kinerja guru BK sehingga kurang efektif dalam memperhatikan perkembangan setiap peserta didik. Walaupun guru BK telah mengetahui beberapa fenomena yang telah terjadi di kalangan peserta didik, namun terdapat beberapa kendala yang dihadapi guru BK untuk

menangani permasalahan tersebut. Selain keterbatasan jumlah tenaga pendidik, ternyata guru BK juga masih belum menemukan solusi yang tepat untuk mengatasi masalah tersebut mengingat keterbatasan tenaga, dan waktu yang dihadapi. Untuk itu, peneliti disini akan mencoba untuk melakukan penelitian terkait dengan penanganan *self esteem* siswa kelas VII SMP Negeri 34 Surabaya yang mengalami perilaku maladaptif untuk diberikan konseling melalui teknik *expressive writing* dengan tujuan meningkatkan *self esteem* mereka sehingga dapat bersikap lebih positif dan adaptif.

Teknik *expressive writing* dipilih karena beberapa alasan pertama teknik *expressive writing* cocok diberikan kepada subjek yang sulit memberikan informasi secara lisan atau subjek yang jarang menceritakan ceritanya kepada orang lain sehingga penggunaan sarana menulis sebagai media konseli untuk menceritakan apa yang dirasakannya dirasa tepat, kedua subjek dapat mengurangi perasaan-perasaan atau tekanan-tekanan yang menggangukannya melalui menulis karena dengan menulis dipercaya dapat mengurangi rasa sakit secara fisik bukan hanya beban emosi dan psikis saja, ketiga subjek dapat melatih konsentrasi diri untuk fokus terhadap tulisan dan apa yang dia tulis dengan melatih otak kanan dan kiri selama menulis, teknik ini masih cukup jarang digunakan dalam penelitian untuk mengatasi permasalahan terkait dengan *self esteem* sehingga sangat tepat bagi peneliti untuk

menerapkan teknik ini sebagai bentuk pembuktiann keefektifan teknik *expressive writing* dalam mengatasi kendala emosi, dan yang terakhir adalah dengan menulis, seseorang dapat mengungkapkan perasaan dan pikirannya yang sulit diungkapkan kepada orang lain secara lisan. Efek perasaan bebas dan lega akan dirasakan oleh konseli setelah mengikuti konseling ini dan melalui tahap refleksi diri yang tepat sesuai bimbingan dari konselor.

#### METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Jenis atau desain penelitian yang digunakan adalah *pre - eksperimental design* dalam bentuk *one group pre test-post test design*. Desain penelitian *one group pre test-post test design* adalah salah satu jenis eksperimen dimana pada awal penelitian dilakukan pengukuran terhadap variabel terikat yang terdapat pada subjek penelitian. Setelah diberikan perlakuan terhadap subjek maka selanjutnya dilakukan pengukuran kembali terhadap variabel terikat tersebut untuk mengetahui perubahan yang terjadi dengan menggunakan alat ukur yang sama (Seniati) (dalam Qonitatin, dkk: 2011). Sehingga di dalam desain ini observasi dilakukan 2 kali yaitu sebelum pemberian perlakuan ( $O_1$ ) disebut *pre-test* dan observasi sesudah pemberian perlakuan ( $O_2$ ) yang disebut *post-test*.

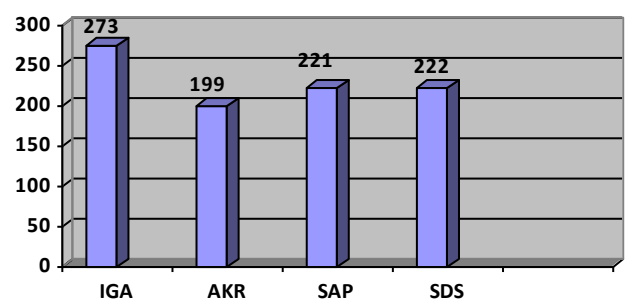
#### HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengambilan data awal dilakukan terhadap siswa kelas VII H SMPN 34 Surabaya untuk menentukan siswa. Subjek penelitian diambil dari 35 siswa yang memiliki tingkat *self esteem* rendah menurut angket *self esteem* yang telah divalidasi. Hasil pengukuran diperoleh melalui perhitungan dalam *Microsoft Excel* dengan pengkategorian yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Berikut adalah langkah dalam menentukan skoring angket *self esteem* menggunakan *Microsoft Excel*.

1. Menentukan rata-rata nilai siswa dengan cara,  $=\text{AVERAGE}(\text{CI12}:\text{CI45})$
2. Menentukan standar deviasi dengan cara,  $=\text{STDEV}(\text{CI11}:\text{CI45})$
3. Kategori tinggi = (Mean+1SD) ke atas  
 $= 255,17+25,18$   
 $= 280,33$  dibulatkan menjadi 280 ke atas
4. Kategori sedang = (Mean-1SD) sampai (Mean+1SD)  
 $= 255,17-25,18$   
 $= 230$  sampai 280
5. Kategori rendah = (Mean-1SD) ke bawah  
 $= 255,17-25,18$   
 $= 230$  ke bawah

Berdasarkan penghitungan di atas maka diperoleh pengkategorian skor siswa yang dijadikan subjek penelitian sebagai berikut:

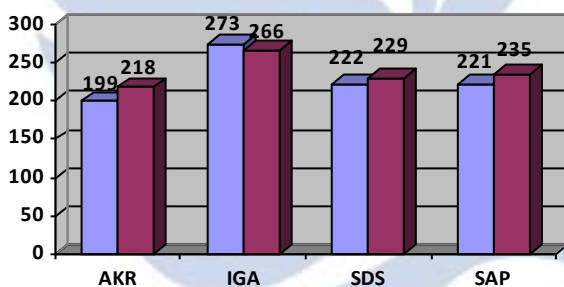
**Diagram 4.1**  
**Hasil Pretest Tingkat Self esteem**



## HASIL PENELITIAN

Setelah diadakan pemberian perlakuan kepada empat subjek yang memiliki tingkat *self esteem* sedang dengan teknik *expressive writing* melalui seting konseling kelompok maka diadakan lagi pengukuran tingkat *self esteem* subjek setelah pemberian perlakuan dengan tujuan untuk mengetahui ada tidaknya perubahan tingkat *self esteem* sebelum dan sesudah perlakuan terhadap subjek penelitian. Pengukuran akhir ini disebut dengan *post-test*. Berikut ini hasil *post test* dari keempat subjek penelitian:

**Diagram 4.2**  
**Hasil Post test Tingkat Self**



Untuk menghasilkan data yang lebih akurat maka data yang telah ada dianalisis menggunakan uji tanda untuk mengetahui perbedaan hasil pengukuran sebelum dan sesudah pemberian perlakuan berupa teknik *expressive writing* kepada subjek. Berikut ini hasil analisis *Pretest* dan *Post Test*:

**Tabel 4.3**  
**Hasil Analisis *Pretest* dan *Post***

No	Nama	<i>Pretest</i> ( $X_B$ )	<i>Post test</i> ( $X_A$ )	Beda Skor	Arah Beda	Tanda	Ket.
1.	IGA	273	266	-7	$X_A < X_B$	-	Menurun
2.	AKR	199	218	19	$X_A > X_B$	+	Meningkat
3.	SAP	221	235	14	$X_A > X_B$	+	Meningkat
4.	SDS	222	229	7	$X_A > X_B$	+	Meningkat
	Rata-Rata	229	237				

### *Test*

Berdasarkan data di atas, diperoleh hasil bahwa terdapat empat subjek yang bertindak sebagai N (jumlah pasangan yang menunjukkan tanda) dan X (jumlah tanda yang lebih sedikit, yaitu negatif) berjumlah 1. Sehingga jika melihat tabel tes binomial dengan ketentuan  $N = 4$  dan  $X = 1$  (z), maka dapat diperoleh  $p$  (kemungkinan harga di bawah  $H_0$ ) = 0,313.

Berdasarkan analisis di atas maka dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak sesuai dengan ketentuan apabila nilai  $h_{hitung}$  ( $0,313$ )  $\geq h_{tabel}$  ( $0,05$ ) sesuai dengan ketentuan  $\alpha$  (taraf kesalahan) sebesar 5 %.

Selain berdasarkan perhitungan di atas jika dilihat pada tabel 4.3 rata-rata nilai *post test* subjek menunjukkan peningkatan yang tidak signifikan pada rata-rata nilai *pretest* 229 menjadi 237 rata-rata nilai *post test* yang dicapai oleh para subjek.

Selain dianalisis menggunakan uji tanda, juga dianalisis dengan IMCS. jika dihitung dari rubrik penilaian I-Moments kelima subjek subjek mendapat skor 15 dimana skor tersebut

diperoleh dari rincian penjumlahan lima aspek yaitu tindakan (*action*) mendapatkan skor 3, refleksi (*reflection*) mendapatkan skor 3, protes (*protest*) mendapatkan skor 3, rekonseptualisasi (*reconceptualization*) mendapatkan skor 3, dan perubahan tindakan (*performing change*) mendapatkan skor 3.

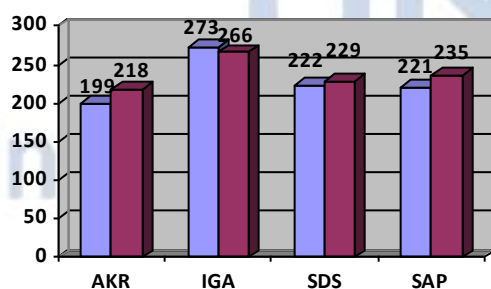
Sehingga berdasarkan analisis di atas dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian yaitu “penerapan konseling kelompok teknik *expressive writing* dapat meningkatkan *self esteem* pada siswa VII di SMP Negeri 34 Surabaya” ditolak.

## PEMBAHASAN HASIL PENELITIAN

Berdasarkan diagram berikut maka pada subbab pembahasan hasil penelitian ini akan dibahas mengenai hasil dari keempat siswa yang telah menjadi subjek pada penelitian dan ditemukan bahwa terdapat tiga subjek yang mengalami peningkatan skor dari *pretest* ke *post test* setelah diberikan perlakuan berupa teknik *expressive writing*.

**Diagram 4.3**

### Hasil *Pretest* dan *Post test* Tingkat *Self esteem*



Ketiga subjek tersebut adalah AKR dengan skor *pretest* sebesar 199 poin menjadi 218 poin pada *post test* dengan peningkatan skor sebesar 19 poin, lalu ada SDS dengan skor awal 222 poin menjadi 229 poin naik 7 poin, dan SAP dari skor *pretest* 221 poin naik 14 poin menjadi 235 poin saat *post test*. Sedangkan hanya IGA yang mengalami penurunan sebesar 7 poin dari skor *pretest* 273 poin menjadi 266 poin. Jika dicermati lebih mendalam maka peningkatan dan penurunan skor yang dialami subjek dapat dikatakan tidak signifikan sehingga pemberian konseling kelompok dengan teknik *expressive writing* pada subjek tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap tingkat *self esteem* subjek secara signifikan.

Jika dianalisis lebih cermat dan mendalam lagi maka sikap yang ditunjukkan IGA saat di kelas menunjukkan ciri-ciri *self esteem* tinggi namun cenderung superioritas yang berlebihan yang sesuai dengan pendapat Tracey (dalam Tripamungkas, 2013) yang mengatakan bahwa *Self esteem* adalah alat ukur yang dipakai untuk menentukan seberapa tinggi kita menilai diri kita dan apakah kita menganggap diri kita sebagai seorang yang penting dan bernilai. *Self esteem* yang tinggi dapat merujuk pada *self esteem* yang benar mengenai martabat individu sebagai seorang pribadi, termasuk keberhasilan dan pencapaiannya. Namun, *self esteem* yang tinggi juga dapat mengindikasikan penghayatan mengenai superioritas individu terhadap orang lain yang sombong, berlebihan, dan tidak



beralasan. Begitu juga dengan *self esteem* yang rendah dapat mengindikasikan penghayatan mengenai persepsi yang tepat mengenai keterbatasan, penyimpangan, kondisi tidak aman atau bahkan inferioritas akut. Hal tersebut dibuktikan dengan adanya ketidaksesuaian penilaian IGA terhadap dirinya dengan teman kelasnya yang memandang dirinya sebagai ketua kelas sehingga dia tidak dapat mengendalikan perilakunya saat di kelas dan tidak dapat pula mempengaruhi teman-teman kelasnya untuk menjaga ketertiban. Hal ini terjadi pada IGA karena dia menganggap dirinya adalah ketua kelompok dan anggota kelas harus menuruti kehendaknya. Jika ditelusuri lebih dalam maka permasalahan yang dialami oleh IGA ini sesuai dengan pendapat Coopersmith (dalam Fauziyah, 2012) mengenai salah satu aspek dalam *self esteem* yaitu *power* (kekuasaan) yang merupakan kemampuan untuk mengatur perilaku dirinya dan mempengaruhi individu lainnya yang didasari oleh adanya pengakuan dan rasa hormat yang diterima individu lainnya. Dalam kondisi IGA dia menganggap bahwa dirinya adalah ketua kelas yang harus dihormati dan dihargai karena tugas dan tanggung jawabnya berat sehingga memunculkan superioritas yang tinggi terhadap orang lain sesuai dengan pendapat Tracey, namun pada kenyataan teman-teman IGA memiliki penilaian yang negatif atas cara kepemimpinan IGA dan perilakunya selama di kelas karena dia tidak dapat mengatur

perilakunya dan mempengaruhi orang lain sesuai dengan pendapat Coopersmith.

Untuk SDS, ia menunjukkan sikap dan penilaian diri yang sesuai dengan pendapat Coopersmith (dalam Desmita, 2012) dalam karya klasiknya "*The Antecedents of Self Esteem*" yang mendefinisikan *self esteem* sebagai evaluasi diri yang berisi penilaian terhadap diri sendiri yang ditunjukkan dengan sikap positif dan negatif serta penilaian dan keyakinan individu terhadap dirinya sendiri dalam hal kemampuan, signifikan, kesuksesan, dan keberhargaan. Berdasarkan definisi tersebut disimpulkan bahwa SDS memiliki penilaian yang negatif terhadap dirinya sendiri dengan adanya kekhawatiran akan masa depan dan ketakutan terhadap kegagalan, ia tidak yakin dengan kemampuannya dan cenderung bersikap pesimis pada kemampuannya. Hal tersebut sesuai pula dengan pendapat Coopersmith mengenai salah satu aspek *self esteem* yaitu *competence* (kemampuan) yang merupakan kemampuan untuk menunjukkan adanya suatu kemampuan terbaik dalam meraih tujuan untuk memenuhi tuntutan prestasi. Jika keyakinan dalam diri SDS saja tidak terbentuk maka akan sulit bagi SDS untuk dapat mencapai prestasi tertinggi karena dihalangi oleh rasa takut dan ragu. Sehingga perlu diberikan penanganan yang sesuai.

Subjek AKR mendapat penilaian negatif dari temannya secara terus-menerus hingga memmbuat AKR tidak dapat menahan amarah

dan memukul temannya. Walaupun demikian perbuatan AKR tersebut keliru dan melanggar norma dan etika yang berlaku di masyarakat dimana dilarang memukul, mencuri, menghina maupun perilaku negatif lainnya yang dapat mengganggu kenyamanan orang lain. Pelanggaran norma yang dilakukan oleh AKR tersebut menunjukkan adanya permasalahan pada *self esteem* dirinya yang sesuai dengan pendapat Coopersmith (dalam Fauziah, 2012) yang menjelaskan bahwa terdapat salah satu aspek *self esteem* yaitu *virtue* (kebajikan) yang berarti ketaatan kepada standar moral dan etika yang berlaku, individu berusaha menjauhi tingkah laku yang dilarang dan melakukan tingkah laku yang diperbolehkan atau diharuskan oleh moral, etika, dan agama.

Untuk subjek SAP, dia mengungkapkan bahwa temannya menjauhinya dan bersikap egois terhadapnya, dia tidak memiliki teman jika dijauhi oleh temannya itu sehingga dapat dikatakan bahwa dia terisolasi jika dijauhi oleh temannya. Menurut Coopersmith individu yang mengalami terisolasi akan menunjukkan harga diri yang rendah sesuai dengan salah satu aspek *self esteem* menurut Coopersmith yaitu *significance* (keberartian) yang berarti penerimaan, perhatian dan afeksi yang diterima individu dari orang lain dimana ekspresi dari penghargaan dan minat terhadap individu tersebut termasuk dalam pengertian penerimaan (*acceptance*) dan popularitas yang merupakan kebalikan dari penolakan dan isolasi. Disini

SAP mengalami penolakan dari temannya karena temannya telah menganggap SAP berkhianat kepadanya.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa dari keempat subjek menunjukkan bahwa mereka memiliki tingkat *self esteem* yang rendah yang ditunjukkan melalui sikap, tindakan, dan penilaian baik penilaian diri maupun penilaian dari orang lain yang negatif sesuai dengan pendapat Trian dan Coopersmith mengenai definisi *self esteem*.

Setelah ditemukan permasalahan mengenai tingkat *self esteem* yang rendah maka selanjutnya diberikan perlakuan berupa konseling kelompok dengan teknik *expressive writing* dimana subjek diminta untuk menuliskan isi pikiran dan perasaannya dalam sebuah buku. Namun setelah diadakan pre tes dan post test skor sebelum dan sesudah perlakuan menunjukkan perbedaan yang tidak signifikan berkisar antara 7-14 poin atau setara dengan 2% – 4% dan berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa *expressive writing* tidak memberikan perubahan yang berarti terhadap tingkat *self esteem* subjek dilihat dari perubahan mean pre test dan post test sebesar 229 menjadi 237.

Perubahan yang tidak signifikan pada pada tingkat *self esteem* subjek disebabkan oleh perlakuan *expressive writing* bukanlah satu-satunya faktor yang mempengaruhi perubahan yang terjadi pada tingkat *self esteem* subjek. Terdapat faktor lain yang juga mempengaruhi

tingkat *self esteem* pada diri individu, Menurut Rohmah, 2014 terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *self esteem* diantaranya adalah : pola asuh, *peers pressure*, jenis kelamin, pola pikir. Faktor-faktor tersebut sulit untuk dikendalikan oleh peneliti selama proses konseling karena telah memberikan pengaruh yang cukup lama terhadap kondisi subjek. Namun berdasarkan hasil yang didapat, teknik *expressive writing* yang diberikan pada subjek ternyata tidak dapat meningkatkan tingkat *self esteem* subjek secara signifikan dikarenakan permasalahan terkait tingkat *self esteem* rendah yang dialami subjek bukan hanya membutuhkan *emotional solving* saja melainkan juga membutuh *problem solving* sedangkan teknik *expressive writing* lebih difokuskan untuk *emotional solving* (Herdiati, 2012). Permasalahan yang diungkapkan oleh subjek membutuhkan penyelesaian berupa tindakan sehingga dengan menulis saja tidak cukup untuk membantu menyelesaikan permasalahan mereka terkait *self esteem* rendah. Hal tersebut didukung oleh pernyataan Pennebaker (dalam Herdiati, 2012) bahwa jika ada kemungkinan sumber masalah dapat diselesaikan maka akan lebih efektif jika menyelesaikan masalah dengan tindakan dibandingkan hanya dengan menuliskan masalah tersebut.

## SIMPULAN

Pemberian konseling kelompok dengan teknik *expressive writing* untuk meningkatkan

*self esteem* diberikan kepada empat siswa kelas VII dari SMP Negeri 34 Surabaya yang memiliki tingkat *self esteem* rendah dan mendapat bantuan berupa bimbingan. Pemberian layanan bertujuan agar siswa dapat meningkatkan *self esteem* dan beberapa manfaat lain baik siswa, konselor, pihak sekolah, maupun peneliti.

Berdasarkan dari hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian konseling kelompok dengan teknik *expressive writing* tidak dapat meningkatkan *self esteem* siswa kelas VII di SMP Negeri 34 Surabaya. hal tersebut didukung oleh hasil *pre test* dan *post test* dari keempat subjek dimana ketiga subjek mengalami peningkatan skor sedangkan satu subjek mengalami penurunan skor. selain itu perubahan mean *pre test* menuju *post test* tidak mengalami perubahan yang signifikan sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian konseling kelompok dengan teknik *expressive writing* tidak dapat meningkatkan *self esteem* subjek yaitu siswa kelas VII SMP Negeri 34 Surabaya.

Pemberian perlakuan berupa teknik *expressive writing* bukanlah satu-satunya faktor yang mempengaruhi perubahan yang terjadi pada tingkat *self esteem* subjek. Terdapat faktor lain yang juga mempengaruhi tingkat *self esteem* pada diri individu seperti; pola asuh, *peers pressure*, jenis kelamin, pola pikir yang sulit untuk dikendalikan selama proses konseling karena telah memberikan pengaruh

yang cukup lama terhadap kondisi subjek. Selain itu teknik *expressive writing* yang diberikan pada subjek ternyata tidak dapat meningkatkan tingkat *self esteem* subjek secara signifikan dikarenakan berdasarkan penjelasan yang diungkapkan subjek secara mendalam diungkapkan bahwa permasalahan terkait tingkat *self esteem* rendah yang dialami subjek bukan hanya membutuhkan *emotional solving* saja melainkan juga butuh *problem solving* sedangkan teknik *expressive writing* lebih difokuskan untuk *emotional solving* sehingga tidak efektif jika digunakan untuk mengatasi permasalahan terkait *self esteem* rendah yang terjadi pada siswa di SMP Negeri 34 Surabaya.

## SARAN

Berdasarkan kesimpulan di atas, terdapat beberapa saran yang dapat diberikan oleh peneliti yaitu:

1. Bagi konselor
  - a. Dengan telah diungkapkannya permasalahan mengenai tingkat *self esteem* yang rendah pada siswa diharapkan adanya tindak lanjut dari konselor sekolah untuk dapat membantu siswa dalam mengatasi permasalahan yang dialami.
  - b. Diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat menjadi masukan bagi konselor dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling agar lebih baik kedepannya.
  - c. Bagi seorang pendidik khususnya konselor sekolah, untuk memahami karakteristik peserta didik yang unik

menjadi tugas dan tanggung jawab bersama. Permasalahan yang dialami peserta didikpun beragam sehingga membutuhkan sikap yang lebih kreatif dan inovatif dalam menemukan alternatif penanganan yang efektif guna membantu peserta didik menangani permasalahannya agar dapat mencapai perkembangan yang optimal.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya
  - a. Peneliti selanjutnya diharapkan memperhatikan adanya faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi penelitian, khususnya dari luar diri siswa seperti pola asuh, lingkungan, desain dan metode penelitian karena pemberian konseling dengan teknik *expressive writing* dapat dipengaruhi oleh faktor eksternal yang sulit untuk dikendalikan oleh peneliti sehingga dapat mempengaruhi hasil penelitian.
  - b. Dalam pelaksanaan tahapan *expressive writing* diperlukan refleksi diri yang mendalam agar siswa benar-benar dapat memberikan cerminan pada dirinya secara mandiri dan terbuka sehingga peserta didik dapat memperoleh pemahaman dan kesadaran secara lebih mendalam dan menyeluruh.
  - c. Pelaksanaan perlakuan dengan teknik *expressive writing* lebih cocok jika menggunakan desain penelitian *Single Case Experiment design* dengan konseling

individu agar peneliti dapat lebih fokus terhadap perkembangan yang dicapai oleh masing-masing subjek selama proses perlakuan.

[s1.undip.ac.id/index.php/empati](http://s1.undip.ac.id/index.php/empati) [26 Februari 2016]

## DAFTAR PUSTAKA

- Crocker, Jennifer & Brenda Major. 2012. *Social Stigma and Self-Esteem: The Self-Protective Properties of Stigma*. Psychological Review. Vol. 96 No.4,608-630.
- Desmita. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. 2012. Jakarta: PT. Remaja Rosdakarya.
- Fauziyah, Nailul dkk. 2012. *Hubungan Antara Self esteem dengan Penyesuaian Diri pada Siswa Tahun Pertama SMA Krista Mitra Semarang*. Jurnal Psikologi [Online], Vol. 1 No. 1, 47-82. Tersedia: <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/420> [24 Oktober 2016]
- Fauziyah, Sri Hartati, & Timorora sandha P. 2012. *Hubungan Antara Self esteem Dengan Penyesuaian Diri Pada Siswa Tahun Pertama SMA Krisna Mitra Semarang*. Jurnal Psikologi [Online]. Vol. 1 No. 1 Hal. 47-82. Tersedia: <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/420> [24 Oktober 2016]
- Lestari, Luh Putu Sri. 2014. *Pelatihan Metode Self Instruction Untuk Meningkatkan Self esteem Siswa Sma*. Jurnal Pendidikan dan Pengajaran, Vol. 47, No. 1, 49-57.
- Tripamungkas, Ifa Nansetyo. 2013. *Penerapan Layanan Konseling Kelompok Rasional Emotif Perilaku Untuk Meningkatkan Self-Esteem Siswa Kelas XI IPS-4 di SMA Negeri 1 Nganjuk*. Skripsi Pada Sarjana BK FIP Unesa. Tidak Diterbitkan.