

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja dianggap sebagai periode yang sangat penting dalam kehidupan setiap orang karena terjadi banyak perubahan fisik dan emosional, Tawakkal (2018). Masa remaja biasanya merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Selama periode ini, remaja menghadapi berbagai masalah yang berasal dari dalam diri mereka sendiri dan dari lingkungan sosial mereka. Selama masa remaja, orang sering mengalami berbagai perasaan, seperti kebingungan, cemas, harapan, tantangan, kebahagiaan, dan penderitaan. Selain itu, remaja mengalami transformasi fisik yang signifikan, yang mempengaruhi pandangan mereka tentang diri mereka sendiri dan makna hidup mereka. (Asyia *et al.*, 2022). Individu mulai menghadapi berbagai masalah pada masa remaja, seperti hubungan percintaan, pendidikan, dan kehidupan sosial. Karena masalah-masalah ini, remaja cenderung lebih memperhatikan pendapat orang lain tentang diri mereka. Sikap dan perilaku remaja dipengaruhi oleh bagaimana orang lain melihat mereka. (Purwanty *et al.*, 2023).

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa masa remaja adalah fase penting dalam kehidupan seseorang dimana terjadi perubahan besar secara fisik, emosional, dan sosial. Mereka mengalami peralihan dari anak-anak ke dewasa, yang melibatkan banyak perasaan tidak menentu seperti cemas, bingung, harapan, tantangan, kebahagiaan, dan kesengsaraan. Selama masa remaja, mereka menghadapi berbagai masalah dan tantangan, termasuk percintaan, pendidikan, dan kehidupan sosial. Selain itu penilaian orang lain terhadap remaja juga mempengaruhi sikap dan perilaku mereka.

Self-esteem adalah evaluasi pribadi seseorang terhadap nilai dan kepentingan diri mereka, yang melibatkan keyakinan terhadap kemampuan, prestasi, dan nilai diri. Ini mencakup bagaimana seseorang menerima atau menolak diri sendiri, serta seberapa yakin mereka terhadap kemampuan dan nilai diri mereka. Memahami konsep *self-esteem* dapat membantu individu

untuk lebih memahami aspek-aspek yang terkait dengan persepsi diri mereka (Coopersmith, 1967). *Self-esteem* adalah pandangan yang dimiliki seseorang terhadap dirinya sendiri, dimana mereka mengevaluasi dan menilai nilai dirinya sendiri, yang dapat menghasilkan penerimaan atau penolakan terhadap diri mereka sendiri, serta keyakinan mereka akan kesuksesan, kemampuan, keberhargaan, dan pentingnya diri mereka sendiri. *Self-esteem* juga mencerminkan perasaan seseorang terhadap nilai dirinya sendiri, yang meliputi pencapaian, kecerdasan, penampilan fisik, keterampilan, dan tanggapan mereka terhadap diri mereka sendiri (Rosani *et al.*, 2021).

Dalam pandangan Coopersmith (1967) terdapat dua jenis *Self-esteem*: *Self-esteem* yang ideal dan *Self-esteem* yang tidak ideal. 1. (*Self-esteem* yang Ideal) *Self-esteem* yang ideal merupakan evaluasi positif terhadap diri sendiri yang didasarkan pada internal, bukan eksternal. Orang dengan *Self-esteem* yang ideal memiliki karakteristik sebagai berikut: menerima diri sendiri secara positif, termasuk kelebihan dan kekurangan, merasa berharga dan memiliki harga diri yang kuat tanpa tergantung pada pengakuan atau validasi dari orang lain, memiliki keyakinan yang kuat dalam kemampuan dan nilai diri sendiri, mampu menghadapi tantangan dan mengatasi rintangan dengan percaya diri, berinteraksi dengan orang lain secara sehat dan menghargai hubungan interpersonal, mempunyai motivasi yang tinggi untuk mencapai tujuan dan merasa puas dengan pencapaian mereka. 2. (*Self-esteem* yang Tidak Ideal) *Self-esteem* yang tidak ideal merupakan evaluasi negatif terhadap diri sendiri yang lebih dipengaruhi oleh faktor eksternal dan kurangnya dukungan internal. Orang dengan *Self-Esteem* yang tidak ideal memiliki ciri-ciri sebagai berikut: merasa tidak berharga atau rendah diri, sering kali bergantung pada pengakuan atau validasi dari orang lain, rentan terhadap tekanan sosial dan sulit mengatasi kritik atau kegagalan, cenderung mengejar kesempurnaan atau mencari pengakuan eksternal untuk mengisi kekosongan dalam diri, kurang percaya diri dalam mengambil keputusan atau menghadapi tantangan hidup, rentan terhadap perasaan cemas, depresi, atau stres yang tinggi.

Dengan demikian, *Self-esteem* yang ideal adalah evaluasi diri yang positif, kokoh, dan didasarkan pada nilai internal, sementara *Self-esteem* yang tidak ideal cenderung bergantung pada faktor eksternal dan rentan terhadap perasaan negatif terhadap diri sendiri. *Self-esteem* dianggap sebagai salah satu faktor penentu kesuksesan individu dalam hidupnya, karena perkembangan *self-esteem* selama masa remaja dapat menentukan pencapaian di masa depan dan tingkat *Self-esteem* siswa berpotensi mempengaruhi kinerja akademik mereka, sebagai evaluasi terhadap diri sendiri, pengembangan *self-esteem* menjadi aspek penting dalam pendidikan karena diharapkan dapat membantu individu menemukan konsep diri yang positif secara emosional dan mental (Ariyanti & Purwoko, 2023).

Coopersmith (1967) menjelaskan bahwa kondisi siswa yang memiliki *Self-esteem* tinggi maka dapat menjadi diri yang aktif dan serta berhasil dalam kehidupan masyarakat maupun akademik, sedangkan dampak yang terjadi apabila siswa memiliki *Self-esteem* rendah adalah tidak memiliki tujuan masa depan yang pasti, rentan melakukan *bullying*, prestasi akademik yang rendah. Salah satu usia perkembangan yang baik dalam membentuk jadi diri yaitu ketika individu memasuki usia remaja awal, hal ini dikarenakan individu mulai mengeksplor dirinya dan lingkungan sekitarnya sebagai media untuk mereka berkembang dan belajar memaknai kehidupan. Selain itu rendahnya *Self-esteem* dapat berdampak besar pada akademik, kesehatan mental dan emosional seseorang.

Dapat disimpulkan *Self-esteem* adalah penilaian pribadi terhadap nilai dan kepentingan diri seseorang, yang mencakup keyakinan terhadap kemampuan, prestasi, dan nilai diri. Pandangan Coopersmith membedakan dua jenis *Self-esteem*: ideal dan tidak ideal. *Self-esteem* yang ideal melibatkan evaluasi positif internal, sementara *Self-esteem* yang tidak ideal cenderung dipengaruhi oleh faktor eksternal dan kurangnya dukungan internal. Pentingnya pemahaman terhadap konsep *Self-esteem* terletak pada pengaruhnya terhadap pencapaian individu dalam hidupnya, termasuk kinerja akademik dan kesehatan mental. Oleh karena itu, pengembangan *Self-esteem* yang positif menjadi aspek penting

dalam pendidikan untuk membantu individu menemukan konsep diri yang positif secara emosional dan mental.

Dilansir dari berita TimesIndonesia – Jumat (20/12/2019) *Self-esteem* remaja Indonesia masih rendah. 8 dari 10 remaja Indonesia memiliki keyakinan diri rendah. Ini disebabkan oleh tekanan tinggi yang ditimbulkan oleh kehidupan sehari-hari mereka dan tuntutan akan hal-hal yang ideal. Remaja seringkali memerlukan pembuktian kepada teman-temannya bahwa mereka hebat dan lebih baik daripada orang lain. Namun, ada beberapa remaja yang kondisi diri idealnya tidak sesuai, dan mereka mengalami minder atau *self-esteem* rendah karena ingin memiliki tubuh yang ideal. Komentar dari orang-orang di sekitarnya, terutama teman sekelasnya, yang disertai dengan nada atau kalimat ejekan, membuat keadaan menjadi lebih buruk. Hal ini menurunkan kepercayaan diri remaja (Bethesda, 2019).

Dalam berita lain Radarbanyuwangi.jawapos.com – Minggu (14/05/23) Minimnya kepercayaan diri pada remaja. Masalah kekurangan kepercayaan diri pada remaja dan faktor-faktor yang mempengaruhinya. Disarankan cara memperkuat kepercayaan diri, seperti memberikan dukungan, mengakui prestasi, dan membantu menemukan minat mereka. Tanda-tanda rendahnya kepercayaan diri termasuk ketidakpercayaan, kecemasan, dan penurunan prestasi akademik. Peran orang tua dan pengajar penting dalam membantu remaja membangun kepercayaan diri. Remaja juga perlu mengembangkan keterampilan menghadapi situasi sulit dan menerima kritik. Kepercayaan diri adalah keterampilan yang dapat dipelajari dan ditingkatkan dengan perhatian terhadap faktor-faktor yang mempengaruhi dan mencari dukungan yang tepat (Sodiqin, 2023).

Dan Dalam JawaPos.com – Jumat (10/02/23) Satpol PP Sidoarjo melakukan razia terhadap siswa yang membolos di luar kelas. Mereka melakukan razia di warung kopi di Desa Bluru Kidul. Hasil razia tersebut menangkap 44 siswa, di antaranya lima masih bersekolah di SMP. Mereka kemudian dibawa ke kantor Satpol PP Sidoarjo, dimana orang tua dan perwakilan sekolah diundang. Kepala dinas pendidikan, kebudayaan, dan ketua komisi A DPRD Sidoarjo memberikan pembinaan kepada siswa yang terlibat

razia. Mereka diminta untuk menandatangani surat pernyataan yang menyatakan bahwa mereka tidak akan membolos sekolah lagi. Tujuan Satpol PP Sidoarjo, menurut Tjarda, adalah untuk memberikan "*shock therapy*" kepada siswa yang membolos sekolah. "Kami meminta mereka untuk berkomitmen untuk tidak melakukannya lagi, dan sebagai bentuk komitmen, kami meminta mereka untuk berkomitmen untuk tidak melakukannya lagi" (Sholahuddin, 2023).

Menurut Schneiders (1955) penyesuaian sosial merupakan kapasitas untuk bereaksi secara efektif terhadap kenyataan yang ada di lingkungannya, sehingga seseorang mampu untuk memenuhi tuntutan sosial dengan cara yang dapat diterima dan memuaskan bagi dirinya maupun lingkungannya. Penyesuaian diri di lingkungan sekolah meliputi (1) Mau menerima dan menghormati otoritas sekolah. Dalam hal ini adalah peraturan sekolah pimpinan sekolah dan guru, tanpa disertai rasa marah atau rasa enggan (2) Tertarik dan mau berpartisipasi pada aktivitas sekolah, mau melibatkan diri pada kegiatan-kegiatan yang ada di lingkungan sekolah serta adanya keinginan untuk melibatkan diri dalam aktivitas tersebut (3) Relasi yang baik dengan teman sekolah, guru dan unsur-unsur sekolah (4) Mampu menerima tanggung jawab yang diberikan sekolah, dapat bersikap dan bertindak laku sesuai dengan perannya sebagai siswa serta mampu menjaga nama baik sekolah. Siswa memiliki *Self esteem* rendah cenderung memiliki kemampuan penyesuaian sosial yang buruk. Hal ini dapat terjadi karena *Self esteem* merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi seseorang dalam melakukan penyesuaian dirinya di dalam lingkungan sosial. Hal ini sesuai dengan pernyataan Coopersmith (1967) yang menyatakan bahwa keberhasilan seseorang dalam melakukan penyesuaian diri tidak terlepas dari peran *Self esteem*.

Dalam berita Radarbojonegoro.jawapos.com – Senin (07/08/23) Seorang remaja putri berinisial SM yang berusia 14 tahun, ditemukan meninggal dunia dengan posisi menggantung gunakan tali pramuka di dalam rumah turut Desa Guyangan, Kecamatan Trucuk, Kabupaten Bojonegoro, jenazah korban ditemukan pada pukul 19.00 malam Minggu yang lalu. Meskipun masih

bersekolah di sekolah menengah atas, SM diduga meninggal karena depresi akibat perceraian orang tuanya. Menurut Kapolsek Trucuk Kompol Supriyono, warga menemukan jenazah korban dalam keadaan tak bernyawa pada hari Minggu sekitar pukul 19.00. Korban diduga menggunakan tali pramuka untuk mengakhiri hidupnya karena depresi akibat perceraian orang tuanya, karena evakuasi dilakukan dengan cepat (M. Yusuf Purwanto & Muhammad Suaeb, 2023)

Kecenderungan melakukan bunuh diri merupakan dampak laten dari depresi, yang mana depresi sangat erat kaitannya dengan bagaimana individu mengevaluasi dirinya secara negatif (rendahnya *Self-esteem*) El Ghaziri & Darwiche (2018). Kondisi ini tentunya sangat memprihatinkan, mengingat remaja adalah generasi penerus bangsa yang menjadi tumpuan kemajuan sebuah bangsa. Remaja dengan *Self-esteem* yang positif tentunya tidak akan mengalami kondisi depresi yang berat sampai pada keinginan bunuh diri. Sebagaimana yang diungkapkan oleh Crocker & Park (2004) dalam penelitiannya bahwa individu yang memiliki *Self-esteem* tinggi mampu meregulasi dirinya, memahami kelebihan dan kekurangan diri, serta mengatur strategi untuk mencapai target yang dicapai. Individu dengan *Self-esteem* tinggi juga memiliki kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) yang baik sehingga mereka mampu beradaptasi dengan tantangan yang dihadapi.

Dari berita yang telah disajikan di atas, terlihat bahwa gejala *Self-esteem* yang rendah pada remaja di Indonesia merupakan masalah yang kompleks dan memerlukan perhatian serius. Sebagian besar remaja mengalami tekanan tinggi dari kehidupan sehari-hari dan tuntutan akan standar ideal yang seringkali tidak realistis. Hal ini dapat mengakibatkan perasaan minder atau rendah diri, terutama ketika mereka merasa tidak memenuhi ekspektasi sosial atau memiliki kondisi fisik yang tidak ideal. Faktor-faktor seperti komentar negatif dari teman sebaya dan pengalaman trauma, seperti perceraian orang tua, juga dapat memperburuk keadaan. Penting bagi orang tua, pengajar, dan masyarakat untuk memberikan dukungan, pengakuan atas prestasi, serta bimbingan yang tepat kepada remaja untuk memperkuat kepercayaan diri mereka. Upaya pencegahan juga diperlukan, seperti memberikan pemahaman tentang

pentingnya kesehatan mental dan mengenali tanda-tanda depresi atau gangguan mental lainnya pada remaja agar dapat memberikan bantuan yang ^tepat waktu.

Hasil studi pendahuluan, dengan melakukan wawancara dengan ibu Winda Nasawidiya, S.Pd, pada Selasa 28 November 2023 selaku guru BK di SMA Negeri 1 Bangilan, bahwasanya terdapat beberapa permasalahan terkait gejala dari rendahnya *Self-esteem* yang ada di kelas X di SMA Negeri 1 Bangilan, Gejala *Self-esteem* yang rendah meliputi: 1. Tidak memprioritaskan pendidikan: Ketika siswa lebih memprioritaskan popularitas di media sosial daripada pendidikan, hal ini menunjukkan bahwa mereka mungkin merasa kurang percaya diri dalam prestasi akademik mereka. Mereka mencari pengakuan dari orang lain di luar sekolah karena mungkin merasa tidak cukup diakui atau dihargai atas prestasi akademik mereka. 2. Ketergantungan pada pengakuan dari orang lain: Siswa yang mengalami rendahnya *Self-esteem* sering kali bergantung pada pengakuan eksternal untuk merasa berharga atau penting. Ketika mereka tidak mendapatkan apresiasi atau pengakuan dari orang lain, hal itu bisa membuat mereka merasa rendah diri dan menurunkan semangat mereka.

3. Kurangnya kepercayaan diri: Kesulitan dalam mengungkapkan pendapat, mengatur diri sendiri, dan berkomunikasi dengan teman-teman adalah tanda-tanda kurangnya kepercayaan diri. Siswa dengan *Self-esteem* yang rendah sering merasa tidak cukup berharga atau kompeten untuk berpartisipasi aktif dalam kelas atau berinteraksi dengan orang lain. 4. Kebutuhan akan pengakuan melalui hubungan interpersonal: Merasa bangga dengan memiliki pasangan atau merasa lebih unggul karena memiliki pasangan menunjukkan bahwa siswa mungkin mencari pengakuan atau validasi melalui hubungan interpersonal. Mereka mungkin merasa kurang bernilai diri sendiri dan mencari pengakuan dari orang lain untuk mengisi kekosongan ini. 5. Mental *down* dan kurangnya motivasi: Ketika siswa mengalami penurunan semangat dan kehilangan motivasi ketika tidak mendapatkan pengakuan atau apresiasi, hal ini menunjukkan bahwa mereka mungkin bergantung pada pengakuan eksternal untuk memelihara *Self-esteem* mereka. Ketika tidak ada

pengakuan, mereka merasa rendah diri dan kehilangan semangat. Keseluruhan, gejala-gejala ini mencerminkan kurangnya kepercayaan diri, penilaian diri yang rendah, dan ketergantungan pada pengakuan eksternal sebagai penentu *Self-esteem* yang merupakan ciri-ciri dari rendahnya *Self-esteem*.

Peneliti juga melakukan studi pendahuluan dengan melakukan wawancara dengan ibu Elvi Wi'adah, S.Sos.1 pada Selasa 28 November 2023 selaku guru BK di SMA Negeri 1 Singgahan, bahwasanya terdapat beberapa permasalahan di kelas X di SMA Negeri 1 Singgahan ini diantaranya yaitu: 1. Kesulitan menerima kekurangan diri sendiri: Penggunaan *make up* secara berlebihan untuk terlihat cantik di sekolah dapat menjadi tanda bahwa siswa merasa kurang percaya diri dengan penampilan alami mereka. Mereka mungkin merasa tidak memadai atau kurang bernilai tanpa menggunakan *make up*, menunjukkan rendahnya *Self-esteem* terkait dengan penampilan fisik. 2. Sulit mengatur dan mengontrol diri: Sulitnya siswa untuk menolak tawaran untuk melanggar aturan sekolah menunjukkan kurangnya kemampuan untuk mengatur dan mengontrol diri. Hal ini bisa disebabkan oleh kurangnya kepercayaan diri atau rasa rendah diri yang membuat mereka sulit untuk mempertahankan perilaku yang sesuai dengan norma-norma sosial dan aturan sekolah.

3. Gangguan dalam komunikasi dan adaptasi: Kesulitan dalam beradaptasi di lingkungan baru dan sulitnya berkomunikasi dengan teman-teman bisa menjadi tanda-tanda rendahnya *self-esteem*. Siswa mungkin merasa tidak cukup mampu atau berharga untuk membangun hubungan sosial yang sehat, sehingga mereka cenderung melakukan tindakan curang untuk menghindari rasa tidak mampu atau tidak dihargai. 4. Ketakutan akan berpisah dan kebutuhan akan pendampingan, Ketakutan akan berpisah dengan teman-teman dan kebutuhan untuk selalu ditemani mungkin menunjukkan bahwa siswa merasa tidak aman atau tidak cukup berharga tanpa dukungan eksternal. Hal ini bisa menjadi indikasi dari rendahnya *Self-esteem* yang membuat mereka merasa bergantung pada orang lain untuk merasa dihargai atau aman. Secara keseluruhan, masalah-masalah tersebut mencerminkan kurangnya kepercayaan diri, rasa rendah diri, dan ketergantungan pada pengakuan atau dukungan

eksternal sebagai penentu *Self-esteem*, yang merupakan gejala-gejala dari rendahnya *Self-esteem*.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang melibatkan wawancara dengan dua guru BK dari dua SMA yang berbeda, ditemukan kesamaan gejala-gejala rendahnya *Self-esteem* pada siswa kelas X. Gejala tersebut mencakup tidak memprioritaskan pendidikan, ketergantungan pada pengakuan eksternal, kurangnya kepercayaan diri, kebutuhan akan pengakuan melalui hubungan interpersonal, serta penurunan semangat dan motivasi. Dengan demikian, rendahnya *Self-esteem* menjadi masalah signifikan di kedua SMA yang diteliti, menunjukkan kurangnya kepercayaan diri, penilaian diri yang rendah, dan ketergantungan pada pengakuan dari luar sebagai penentu *Self-esteem*. Oleh karena itu, perlu dilakukan upaya untuk meningkatkan *Self-esteem* siswa melalui pembinaan di lingkungan sekolah, agar mereka dapat mengatasi masalah-masalah ini dan mencapai potensi mereka secara maksimal.

Dalam fenomena ini peran guru Bimbingan dan Konseling (BK) sangat penting dalam mengembangkan dan memberdayakan peserta didik sesuai dengan kebutuhan mereka. Guru BK menawarkan berbagai layanan yang membantu peserta didik meningkatkan rasa percaya diri mereka tentang masalah yang mereka hadapi. Salah satu cara yang dapat dilakukan oleh peneliti dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok.

Layanan bimbingan kelompok merupakan salah satu layanan yang ada di dalam bimbingan konseling, yang mencakup bantuan yang diberikan kepada individu dalam konteks kelompok. Tujuannya adalah untuk mencegah timbulnya masalah pada siswa serta untuk mengembangkan potensi mereka. (Tatiek romlah, 2019). Bimbingan kelompok, sebagai salah metode bimbingan konseling, yang memiliki landasan, aktivitas, tujuan, dan tujuan yang serupa (Winkel, 2021). Bimbingan kelompok adalah kegiatan yang melibatkan sekelompok orang dengan pemimpin yang memberikan informasi dan mengarahkan diskusi untuk membantu anggota kelompok meningkatkan keterampilan sosial mereka atau mencapai tujuan bersama. Tujuan bimbingan kelompok juga adalah untuk memberikan bantuan kepada individu dalam

situasi kelompok. Bimbingan kelompok dapat mencakup penyampaian informasi serta aktivitas kelompok untuk membahas berbagai masalah terkait pendidikan, karier, dan masalah lainnya (Jahju Hartini, 2022).

Layanan bimbingan kelompok ini dapat membantu membentuk *Self-Esteem* siswa hal ini karena dalam proses bimbingan kelompok siswa berperan aktif dalam kelompok tersebut untuk menyampaikan dan saling menanggapi setiap permasalahan yang dihadapi sehingga dapat membentuk *Self-esteem* pada diri siswa. *Self-esteem* dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal, dimana faktor internal merupakan yang terjadi dari dalam dirinya adapun faktor luar yang mempengaruhi harga diri (*Self-esteem*) adalah lingkungan. Oleh karena itu bimbingan kelompok menjadi salah satu layanan yang dirasa tepat dalam membantu untuk meningkatkan pemahaman mengenai *Self-esteem* kepada para peserta didik. Bimbingan kelompok juga dapat dilaksanakan dengan berbagai pendekatan atau model, maka dalam penelitian ini peneliti menggunakan salah satu teknik dari pendekatan behavioristik yaitu teknik *Symbolic Modelling*.

Berdasarkan penjelasan yang disampaikan, bimbingan kelompok merupakan bagian integral dari layanan bimbingan konseling yang bertujuan untuk mencegah timbulnya masalah pada siswa dan mengembangkan potensi mereka. Bimbingan kelompok melibatkan sekelompok orang dengan pemimpin yang memberikan informasi dan mengarahkan diskusi untuk membantu anggota kelompok meningkatkan keterampilan sosial atau mencapai tujuan bersama. Dalam konteks pembentukan harga diri siswa, bimbingan kelompok memberikan kesempatan bagi siswa untuk berperan aktif dalam kelompok tersebut, menyampaikan dan menanggapi permasalahan yang dihadapi, sehingga membentuk harga diri yang lebih positif. Hal ini penting karena harga diri atau *Self-esteem* siswa dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal, dimana lingkungan juga memiliki peran yang signifikan. Dengan demikian, bimbingan kelompok merupakan salah satu layanan yang tepat dalam membantu meningkatkan pemahaman mengenai *Self-esteem* para peserta didik. Penggunaan teknik *Symbolic Modelling* sebagai salah satu

pendekatan dalam bimbingan kelompok juga dapat memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan *Self-esteem* siswa.

Teknik *Symbolic* berakar dari teori Albert Bandura dengan teori belajar sosial. Istilah lain dari *Symbolic Modelling* adalah *observational learning* yang dapat diartikan dengan belajar melalui pengamatan. *observational learning* adalah teknik yang memungkinkan seseorang untuk mengubah, menambah, atau mengurangi perilaku individu dengan memanfaatkan pengamatan langsung untuk meniru perilaku orang atau tokoh yang menjadi modelnya. Dengan menggunakan metode ini, seseorang dapat melihat model yang dijadikan panutan untuk meniru perilakunya sendiri, dan tingkah laku tersebut diperkuat dengan meniru perilaku model tersebut. (Syahputra, 2022).

Dalam teknik *Symbolic Modelling*, orang mempelajari dengan melihat model. Model nyata (langsung) dapat berupa orang, guru, konselor, atau teman sebaya, namun model *Symbolic* dapat diperoleh melalui berbagai jenis media tertulis, seperti film, rekaman audio dan video, presentasi slide, atau foto (Bandura, 1986). Metode pembelajaran yang dikenal dengan teknik *Symbolic Modelling* melibatkan pengamatan perilaku individu atau kelompok melalui film atau rekaman video sebagai motivasi untuk mendorong pemikiran, persepsi, sikap, atau perilaku baru, yang dapat berkembang baik secara individu maupun kelompok. (Kusumawati, 2020). *Symbolic Modelling* adalah metode pembelajaran yang disampaikan melalui tulisan, rekaman audio, video, film, dan slide. Tujuan model ini adalah untuk mengajarkan klien perilaku yang diinginkan, mempengaruhi sikap dan nilai-nilai mereka, dan meningkatkan keterampilan sosial dengan menggunakan simbol atau gambar dari objek aslinya, yang kemudian ditunjukkan kepada klien. Model ini dapat dikembangkan baik untuk individu maupun kelompok (Yulia & Bunu, 2019).

Melalui pengamatan model, individu dapat memahami konsep-konsep abstrak dan perilaku kompleks dengan melihat model yang diwakilkan dalam berbagai media. Dengan melihat model yang memperlihatkan perilaku yang diinginkan dan hasil positif dari perilaku tersebut, individu dapat menginternalisasikan dan meniru pola perilaku tersebut untuk meningkatkan *Self-esteem* mereka. Teknik ini juga memungkinkan individu untuk belajar

tanpa tekanan langsung, mengurangi ketegangan dan memfasilitasi pembelajaran yang lebih efektif. Melalui penguatan positif yang diperoleh dari melihat model yang berhasil, individu dapat meningkatkan keyakinan diri dan *Self-esteem* mereka. Teknik *Symbolic Modelling* juga dapat diterapkan dalam konteks kelompok, memberikan inspirasi dan motivasi tambahan bagi individu untuk meningkatkan *Self-esteem* mereka. Pengamatan model juga memfasilitasi refleksi dan identifikasi, membantu individu mengembangkan pemahaman yang lebih baik tentang diri mereka sendiri, yang pada gilirannya dapat meningkatkan *Self-esteem*.

Dapat disimpulkan bahwa *Symbolic Modelling* merupakan teknik yang memanfaatkan teori belajar sosial Albert Bandura, teknik *Symbolic Modelling* mengakar pada konsep *observational learning*, dimana individu dapat mengubah perilaku mereka dengan meniru model yang diperkuat. Melalui pengamatan model, baik dalam bentuk nyata maupun simbolik, individu memperoleh inspirasi, menginternalisasikan perilaku yang diinginkan, dan meningkatkan keyakinan diri mereka. Teknik ini juga memungkinkan pembelajaran tanpa tekanan langsung, yang mengurangi ketegangan dan memfasilitasi pembelajaran yang lebih efektif. Selain itu, penggunaan teknik ini dalam konteks kelompok dapat memberikan motivasi tambahan bagi individu untuk meningkatkan *Self-esteem* mereka. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa teknik *Symbolic Modelling* efektif dalam meningkatkan *Self-esteem* siswa SMA.

Keefektifan teknik *Symbolic modelling* ini dibuktikan dengan adanya penelitian dari Mujiyati *et al.*, (2021) yang berjudul Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Melalui Konseling Behavioral dengan teknik *Symbolic Modelling* pada siswa kelas VIII Tunagrahita di SLB Dharma Bhakti, piyungan tahun pelajaran 2020/2021. hasilnya menunjukkan bahwa konseling behavioral dengan teknik *Symbolic Modelling* adapun skor yang diperoleh dari peningkatan tersebut diketahui dari pencapaian percaya diri siswa yaitu dari 50 % menjadi 62,5 % dengan peningkatan 12,5% dan dari siklus I ke siklus II mengalami peningkatan 15 % dari 62,5 % menjadi 77,5%. Siswa yang dijadikan subjek sudah mencapai skor 77,5. Hal ini menunjukkan bahwa

percaya diri dengan konseling behavioral teknik *Symbolic Modelling* efektif untuk membantu siswa di dalam meningkatkan percaya dirinya.

Serta dibuktikan dengan adanya penelitian Venni Harivmah & Muhammad Anas (2023) yang berjudul penerapan teknik *symbolic modelling* symbolic dalam bimbingan kelompok untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa di SMA Negeri 8 Gowa. hasilnya menunjukkan bahwa hasil analisis deskriptif, diperoleh nilai rata-rata gain score kepercayaan diri siswa pada kelompok eksperimen 11,40 dan pada kelompok kontrol 1,60. Hal ini berarti tingkat kepercayaan diri siswa pada kelompok eksperimen yang mendapatkan layanan teknik *Symbolic Modelling* symbolic lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan layanan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik *Symbolic Modelling* menggunakan bimbingan kelompok efektif untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa

Dapat disimpulkan bahwa kedua penelitian tersebut mendukung efektivitas teknik *Symbolic modelling*, baik dalam konteks konseling behavioral maupun bimbingan kelompok, sebagai sarana yang efektif untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa, Peneliti menjadikan penelitian terdahulu sebagai pondasi penelitian ini, karena percaya diri merupakan salah satu bentuk atau ciri-ciri dari *Self-esteem* yang tinggi.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Aini (2023) yang telah mengembangkan buku panduan pelatihan layanan bimbingan kelompok teknik *Symbolic Modelling* untuk meningkatkan *Self-esteem* siswa SMA/MA yang menggunakan metode *Research and Development* atau *RnD*, sehingga hal ini juga menjadi pondasi bagi peneliti untuk melanjutkan serta menguji keefektifan dari buku panduan yang telah dikembangkan oleh peneliti sebelumnya. Dari latar belakang yang sudah diuraikan di atas, oleh karena itu peneliti tertarik untuk menguji **“Keefektifan Panduan Pelatihan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik *Symbolic Modelling* Untuk Meningkatkan *Self-Esteem* Siswa SMA/MA”**.

1.2 Rumusan Masalah

Dari latar belakang yang telah diuraikan di atas, penulis merumuskan bagaimana keefektifan layanan bimbingan kelompok melalui teknik *Symbolic Modelling* untuk meningkatkan *Self-esteem* pada siswa?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas bimbingan kelompok dengan teknik *Symbolic Modelling* untuk meningkatkan *Self-esteem* pada Siswa?

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat yaitu:

1.4.1 Secara Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai informasi dalam mengembangkan ilmu pendidikan khususnya di bidang bimbingan konseling, khususnya mengenai efektivitas teknik *Symbolic Modelling* dalam layanan bimbingan kelompok efektif untuk meningkatkan *Self-esteem*.

1.4.2 Secara Praktis

1. Bagi Sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai masukan penting dalam usaha memperbaiki mutu pelayanan bimbingan kelompok dengan teknik *Symbolic Modelling* khususnya dalam meningkatkan *Self-esteem* siswa.

2. Bagi Guru BK

Penelitian ini diharapkan bisa memberikan bahan evaluasi bagi guru BK untuk mengetahui efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Symbolic Modelling* dalam meningkatkan *Self-esteem* siswa, untuk tercapainya keberhasilan layanan bimbingan dan konseling di sekolah

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan bisa menjadi bahan referensi khususnya tentang keefektifan penerapan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Symbolic Modelling* dalam meningkatkan *Self-esteem* siswa dan dapat dikembangkan menjadi lebih sempurna demi terciptanya layanan bimbingan konseling yang bermutu.

1.5 Asumsi Penelitian dan Batasan Penelitian

1.5.1 Batasan Penelitian

Peneliti membatasi ruang lingkup penelitian ini agar tidak menyimpang dari tujuan penelitian, diantaranya:

1. Ruang lingkup objek penelitian ini masuk dalam bidang ilmu pendidikan khususnya dalam bimbingan konseling.
2. Ruang lingkup tempat dan subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas X SMA Negeri 1 Bangilan.
3. Fokus dalam penelitian ini adalah untuk meningkatkan *Self-esteem* menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Symbolic modelling*.

1.5.2 Asumsi

Self-esteem merupakan penerimaan secara positif atau negatif terhadap diri sendiri. Seseorang dengan *Self-esteem* yang tinggi akan lebih mudah berbaur dengan lingkungan sekitarnya, begitupun sebaliknya yang dapat berdampak pada kondisi belajarnya. Penelitian ini dilaksanakan berdasarkan asumsi bahwa *Self-esteem* dapat ditingkatkan dengan tahapan teknik *Symbolic modelling*. Dengan meningkatnya *Self-esteem* melalui tahapan teknik *Symbolic Modelling* tersebut, maka siswa dapat belajar dengan baik dan dapat merencanakan karir masa depan.

UNUGIRI