

## Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Teknik *Journaling* terhadap *Self-Esteem* Peserta Didik di SMPN 1 Cibungbulang

Maula Hanifa\*<sup>1</sup>

Cindy Marisa<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Program Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Pengetahuan Sosial, Universitas Indraprasta PGRI, Indonesia

\*e-mail: [maulahanifaa20@gmail.com](mailto:maulahanifaa20@gmail.com)

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan guna mengetahui pengaruh konseling kelompok teknik *journaling* terhadap peningkatan *self-esteem* peserta didik kelas VIII di SMPN 1 Cibungbulang Kabupaten Bogor. Metode penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian adalah *Pre-Experimental Design* dengan *One-Group Pretest-Posttest Design*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 10 peserta didik yang ditentukan berdasarkan teori bimbingan dan konseling secara *Purposive Sampling*. Hasil penelitian diperoleh nilai rata-rata *pre-test* 57,8 dan nilai rata-rata *post-test* 88,4 dengan perbedaan nilai rata-rata sebesar 30,7. Sehingga disimpulkan hipotesis dalam penelitian ini terdapat pengaruh konseling kelompok teknik *journaling* dalam meningkatkan *self-esteem* siswa SMPN 1 Cibungbulang Kabupaten Bogor dapat diterima dalam makna bahwa layanan konseling kelompok teknik *journaling* dapat meningkatkan *self-esteem* peserta didik.

**Kata kunci:** *Konseling kelompok, Teknik Journaling, Self-esteem*

### Abstract

This research aims to determine the effect of *journaling* technique group counseling on increasing the *self-esteem* of class VIII students at SMPN 1 Cibungbulang, Bogor Regency. The quantitative research method with this type of research is *Pre-Experimental Design* with *One-Group Pretest-Posttest Design*. The sample in this study consisted of 10 students who were determined based on guidance and counseling theory using *purposive sampling*. The research results obtained an average *pre-test* value of 57.8 and an average *post-test* value of 88.4 with a difference in average value of 30.7. So the hypothesis conclusion in this research is that the influence of *journaling* technique group counseling in increasing the *self-esteem* of students at SMPN 1 Cibungbulang, Bogor Regency can be accepted in the sense that *journaling* technique group counseling services can increase students' *self-esteem*.

**Keywords:** *Counseling Group, Journaling Technique, Self-Esteem*

## PENDAHULUAN

Tahap remaja merupakan masa transisi dari kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai oleh adanya perubahan dalam aspek fisik, kognitif, emosi, dan perkembangan sosial individu. Tugas terpenting dalam perkembangan remaja adalah kemampuan penerimaan diri dan menemukan identitas diri sendiri (Mariyati & Rezania, 2021). Kebutuhan tugas perkembangan tersebut dapat dicapai dengan menemukan konsep diri positif dalam jiwa remaja. Lutan memaparkan bahwa *self-esteem* adalah bagaimana seseorang memandang diri sendiri sebagai bentuk penerimaan diri dalam artian berharga, berharga, mampu dan berguna apapun yang terjadi, sedang terjadi atau sedang terjadi (dalam Rahmadiyah dkk, 2023). Berdasarkan hal tersebut, *self-esteem* memiliki keterkaitan dengan keberhasilan tugas perkembangan remaja.

Pada remaja yang memiliki pengetahuan tentang diri sendiri dan penilaian yang tepat terhadap diri sendiri biasanya tumbuh dan berkembang membentuk pribadi dengan *self-esteem* kategori tinggi sebab remaja dapat mengerti realitas yang ada dalam diri sendiri, baik kelebihan dan kekurangannya. Seringkali orang tua, guru, teman maupun masyarakat menjadi penghambat dalam proses pencarian identitas diri remaja, sehingga membuat *self-esteem* pada remaja menjadi rendah. Remaja yang memiliki *self-esteem* dengan kategori rendah dapat memandang dirinya negatif seperti mencela diri sendiri dalam pikiran, tidak puas dengan kehidupan, serta tindakan dan interaksi dengan orang lain.

Maslow mendefinisikan *self-esteem* sebagai penghormatan atau penghargaan yang mencakup dorongan untuk mengembangkan kompetensi, kepercayaan diri, kekuatan pribadi,

kemandirian, dan kebebasan (dalam Lepa & Pratiko, 2020). Selain itu, terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi *self-esteem* di tahap remaja, yaitu faktor keluarga (baik dari kehangatan orang tua, dukungan orang tua, pola asuh dan *modeling*, harapan dan konsistensi orang tua), status sosio-ekonomi, value sosial, ras, etnis, dan gender. Apabila terdapat faktor eksternal yang mempengaruhi *self-esteem* menjadi kategori rendah dapat menimbulkan faktor internal yang dapat mempengaruhi *self-esteem* remaja dengan ciri-ciri seperti menyalahkan dirinya, merendahkan bakat dirinya, dan menganggap tidak ada orang yang menghargai dirinya.

Berdasarkan observasi dan wawancara dengan guru bimbingan dan konseling serta peserta didik yang mengikuti kegiatan bimbingan konseling di SMPN 1 Cibungbulang yang dilaksanakan pada Februari 2024 di temukan peserta didik yang memiliki permasalahan terkait *self-esteem* rendah. Peserta didik yang menarik diri dari interaksi sosial sebab menganggap dirinya tidak pintar dan aeringkali membandingkan diri sendiri dengan orang lain yang lebih baik dari dirinya.

Keadaan tersebut memerlukan perhatian penuh dari konselor untuk memberikan pelayanan untuk dapat meningkatkan *self-esteem* peserta didik dengan melaksanakan layanan konseling kelompok. Dalam proses layanan konseling kelompok terdapat beberapa teknik yang dapat digunakan saat konseling. Salah satu teknik yang peneliti gunakan untuk dapat meningkatkan *self-esteem* peserta didik yaitu teknik *journaling*. Menurut Bradley *journaling* adalah kegiatan menulis catatan harian guna menyalurkan isi pikiran, perasaan, ekspresi, dan kebutuhan diri yang biasanya disimpan dalam ranah internal pribadi (dalam Malik dkk, 2024). Terdapat kelebihan konseling kelompok dengan teknik *journaling* yaitu untuk penemuan identitas diri, *self-actualization*, dan pertumbuhan dengan menyalurkan perasaan emosi melalui proses menulis.

Berdasarkan permasalahan di atas, layanan konseling kelompok dengan teknik *journaling* yang hendak diimplementasikan dengan membuat penilaian diri yang positif terhadap diri peserta didik melalui proses menulis *journaling*. Pada permasalahan *self-esteem* tersebut, guru bimbingan dan konseling mengatakan bahwa di SMPN 1 Cibungbulang belum pernah melaksanakan layanan konseling kelompok dengan teknik *journaling* terhadap peserta didik yang memiliki *self-esteem* dengan kategori rendah. Pada penelitian ini berfokus pada peningkatan *self-esteem* peserta didik. Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk mengkaji pengaruh layanan konseling kelompok menggunakan teknik *journaling* terhadap peningkatan *self-esteem* peserta didik SMPN 1 Cibungbulang Kabupaten Bogor.

## METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif untuk meneliti populasi atau sampel tertentu, di mana pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, analisis data bersifat statistik dengan tujuan menguji hipotesis yang telah diterapkan (Sugiyono, 2016). Peneliti menggunakan jenis penelitian *Pre-Experimental Designs* dengan bentuk penelitian *one group pre-test post-test design*. Dalam penelitian ini yang menjadi sampel adalah peserta didik yang memiliki *self-esteem* rendah pada kelas VIII di SMPN 1 Cibungbulang Tahun Pelajaran 2023/2024. Sampel yang digunakan untuk memperoleh data adalah 10 peserta didik yang memiliki *self-esteem* yang rendah. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket dengan didukung pedoman observasi dan wawancara.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bagian ini peneliti memaparkan hasil yang diperoleh tentang pengaruh layanan konseling kelompok terhadap peningkatan *self-esteem* peserta didik kelas VIII SMPN 1 Cibungbulang yang akan dipaparkan dibawah ini:

### Hasil

1. Hasil *self-esteem* pada peserta didik sebelum pemberian layanan konseling kelompok di kelas VIII SMPN 1 Cibungbulang. Dalam mengetahui perolehan hasil *self-esteem* peserta didik

sebelum layanan konseling kelompok maka diberikan *pre-test* kepada peserta didik. Berikut ini merupakan perolehan *pre-test* peserta didik:

**Tabel 1.1**  
Hasil *Pretest Self-esteem*

No.	Nama	Skor	Kategori
1.	MF	61	Rendah
2.	SN	51	Rendah
3.	AZ	54	Rendah
4.	RCN	66	Rendah
5.	RZM	61	Rendah
6.	SA	57	Rendah
7.	AAZL	66	Rendah
8.	NS	52	Rendah
9.	AA	44	Sangat Rendah
10	MID	66	Rendah
<b>Jumlah</b>		<b>578</b>	
<b>Rata-Rata</b>		<b>57,8</b>	

Berdasarkan tabel 1.1 hasil *pre-test* terdapat skor tertinggi 66 dan skor terendah 44 serta skor rata-rata sebesar 57,8.

**Tabel 1.2**  
Hasil *Posttest Self-Esteem*

No.	Nama	Skor	Kategori
1.	MF	87	Tinggi
2.	SN	89	Tinggi
3.	AZ	98	Sangat Tinggi
4.	RCN	84	Tinggi
5.	RZM	90	Tinggi
6.	SA	80	Tinggi
7.	AAZL	87	Tinggi
8.	NS	94	Tinggi
9.	AA	83	Tinggi
10	MID	92	Tinggi
<b>Jumlah</b>		<b>884</b>	
<b>Rata-Rata</b>		<b>88,4</b>	

Berdasarkan tabel 1.2 hasil *post-test* terdapat skor tertinggi 98 dan skor terendah 80 serta skor rata-rata sebesar 88,4.

2. Pengaruh layanan konseling kelompok teknik *jornaling* dalam meningkatkan *self-esteem* peserta didik sebelum dan sesudah di Kelas VIII SMPN 1 Cibungbulang.

**Uji Normalitas Data**

**Tabel 2.1**  
Uji Normalitas Data  
*Test of Normality*

	Kolmogorov Smirnov			Shapiro Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
<i>Pretest</i>	0,165	10	0,200	0,917	10	0,334
<i>Posttest</i>	0,102	10	0,200	0,989	10	0,995

Berdasarkan hasil perhitungan normalitas data *pre-test* di atas mendapat nilai signifikansi data menggunakan analisis Kolmogorov Smirnov sebesar  $0,200 > 0,05$  sedangkan menggunakan analisis Shapiro Wilk sebesar  $0,917 > 0,05$  sehingga disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

### Pengujian Hipotesis

**Tabel 2.2**  
Uji *Paired Sample T-Test*  
*Paired Sample T-Test*

Pair	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		T	df	Sig. (2-tailed)	
				Lower	Upper				
1	Pretest - Posttest	30,600	9,359	2,960	-37,295	23,905	10,339	9	0.000

Pengujian hipotesis yang dilakukan dengan menghitung uji-t. Berdasarkan hasil pengujian SPSS *Version 27* pada tabel *paired* menunjukkan nilai t hitung = 10,339 > t tabel 2,262 (df = 9 dengan tingkat signifikansi 5%) atau dapat juga dilihat pada nilai sig = 0.000 <  $\alpha = 0,05$ .

Untuk kriteria dalam pengujian yaitu apabila tolak  $H_0$  jika  $t_{hitung} > t_{tabel}$ , dimana  $t_{tabel}$  diperoleh dari daftar distribusi t dengan dk = n-1 dengan  $\alpha = 0,05$ . Berdasarkan hasil uji t, untuk hipotesis  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima artinya terdapat pengaruh konseling kelompok dengan teknik *journaling* terhadap peningkatan *self-esteem* peserta didik SMPN 1 Cibungbulang.

### Pembahasan

*Self-esteem* merupakan kebutuhan dasar manusia yang sangat kuat yang memberikan kontribusi penting terhadap proses kehidupan yang sangat penting untuk perkembangan normal dan sehat dan oleh karena itu mempunyai nilai kelangsungan hidup. Coopersmith menggambarkan *self-esteem* sebagai penelitian yang dilakukan oleh orang-orang yang menunjukkan sikap setuju atau tidak setuju dan menunjukkan besarnya keyakinan pribadi bahwa seseorang itu kompeten, signifikan, penting, dan di hargai (dalam Refnadi, 2018).

Berdasarkan hasil data pada tabel 1.1 dan tabel 1.2 adanya perbedaan setelah pelaksanaan proses konseling kelompok dengan teknik *journaling* terhadap *self-esteem* peserta didik. Hal tersebut dapat dilihat dari skor rata-rata sebelum dilakukan layanan konseling kelompok dengan teknik *journaling* dan mengalami peningkatan skor setelah dilakukannya layanan konseling kelompok dengan teknik *journaling*. *Self-esteem* peserta didik sebelum pemberian layanan konseling kelompok teknik *journaling* pada *pre-test* mendapat skor 578 dengan rata-rata 57,8. Hal itu menunjukkan *self-esteem* dengan kategori rendah. Selanjutnya diberikannya *treatment* pada peserta didik melalui layanan konseling kelompok dengan teknik *journaling* selama delapan pertemuan dengan masalah yang dibahas dan mendapatkan masukan ataupun saran yang diberikan tentunya berbeda-beda sesuai permasalahan yang dibahas. Pada *post-test* peserta didik mengalami peningkatan skor menjadi 884. Hal ini menunjukkan setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *journaling* untuk meningkatkan *self-esteem* peserta didik kelas VIII SMPN 1 Cibungbulang mengalami peningkatan signifikan dibandingkan sebelum layanan konseling kelompok teknik *journaling*.

Dari hasil penelitian ini mendukung hasil-hasil penelitian sebelumnya. Penelitian yang dilakukan oleh peneliti Hasanah dan Titin (2020) dengan judul penelitian "Penerapan Konseling Kelompok Teknik *Journaling* Untuk Meningkatkan Pengelolaan Emosi Pada Peserta Didik di SMA Negeri 11 Surabaya" mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya. Penelitian ini menyimpulkan bahwa penerapan layanan konseling kelompok teknik *journaling* memberikan pengaruh terhadap meningkatnya pengelolaan emosi pada peserta didik. Penelitian lainnya, penelitian yang dilakukan oleh peneliti Parwanti dan Indiati (2021) dengan judul "Pengaruh Konseling Kelompok REBT Dengan Teknik *Journaling* Untuk Mengurangi Kecanduan Pornografi" mahasiswa Bimbingan dan Konseling,

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Magelang. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa adanya pengaruh konseling kelompok REBT dengan teknik *journaling* dalam mengurangi kecanduan pornografi pada peserta didik.

Dengan pemberian layanan konseling kelompok teknik *journaling* upaya preventif dan mengetaskan *self-esteem* dengan kategori rendah pada peserta didik kelas VIII di SMPN 1 Cibungbulang. Peneliti memilih konseling kelompok dengan teknik *journaling* guna dapat mengubah pola pikir atau perilaku peserta didik yang sebelumnya memiliki penilaian diri yang negatif agar dapat menilai dirinya secara positif. Alasan peneliti memilih teknik *journaling* guna menyadarkan peserta didik bahwa dengan menulis dapat menjadi sarana alternatif dalam menyalurkan perasaan setiap permasalahan yang menekan dan sulit untuk diungkapkan secara lisan kepada orang lain. Layanan konseling kelompok dengan teknik *journaling* bertujuan guna dapat menemukan identitas diri dan *self-actualization* melalui penyampaian perasaan emosi melalui tulisan.

Dalam proses pelaksanaan layanan konseling kelompok, peserta didik mengikuti kegiatan sesuai intruksi dari peneliti. Peserta didik melaksanakan perjanjian kegiatan yang telah disepakati bersama saat pertemuan pertama. Saat proses konseling kelompok berlangsung masing-masing peserta didik dapat mengidentifikasi tentang *self-esteem*nya. Oleh karena itu, teknik *journaling* melalui konseling kelompok dapat bermanfaat pada peserta didik yang termasuk kategori *self-esteem* yang rendah. Hal tersebut dapat dibuktikan dengan hasil perolehan skor *post-test* yang meningkat pada masing-masing peserta didik. Saat proses konseling kelompok dengan teknik *journaling* peneliti memberikan intruksi kepada masing-masing peserta didik untuk dapat mengungkapkan atau meluapkan serta menganalisis pikiran dan perasaan peserta didik perihal bagaimana mereka dapat memandang dirinya. Sesuai dengan yang diungkapkan oleh Bradley (dalam Malik dkk, 2024) *journaling* adalah menulis catatan harian agar dapat mengungkapkan pikiran, perasaan, dan kebutuhannya, serta ekspresi yang biasanya disimpan dalam ranah internal pribadi.

Hasil dari *assesmennt* yang diberikan selama proses konseling berlangsung yakni catatan dari masing-masing peserta didik perihal bagaimana mereka dapat mengevaluasi dirinya sendiri. Pada setiap pertemuan konseling kelompok, dilaksanakan diskusi untuk dapat menganalisis hasil dari *journaling* yang telah dilakukan oleh masing-masing peserta didik. Diskusi bertujuan agar peserta didik dapat mengidentifikasi dan menilai dirinya secara lebih dalam dan menyeluruh. Selain itu, masing-masing peserta didik dapat menimbulkan pola pikir baru dan perilaku baru dalam menilai diri sendiri.

Layanan konseling kelompok adalah layanan bimbingan dan konseling preventif dan penyembuhan yang diberikan kepada peserta didik dalam dinamika kelompok. Sedangkan, teknik *journaling* yaitu suatu teknik yang diterapkan melalui tulisan sebagai bentuk pemahaman yang meringankan pengalaman dan masalah terkait emosi atau stres individu yang tersimpan dalam dunia pribadi. Sehingga layanan konseling kelompok teknik *journaling* menjadi salah satu strategi yang dapat dilakukan guna mencegah permasalahan yang dihadapi oleh peserta didik terutama permasalahan *self-esteem* dengan proses catatan harian. Layanan konseling kelompok dengan teknik *journaling* dapat membantu peserta didik dalam mengubah pola pikir peserta didik perihal bagaimana mereka menilai dan mengeksplorasi diri mereka ke arah yang positif. Oleh karena itu, peneliti menyimpulkan hipotesis dalam penelitian ini adalah adanya pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *journaling* dalam meningkatkan *self-esteem* peserta didik di SMPN 1 Cibungbulang. Dengan demikian hipotesis dapat diterima.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil hipotesis penelitian ini, disimpulkan bahwa adanya pengaruh layanan konseling kelompok teknik *journaling* terhadap peningkatan *self-esteem* peserta didik di kelas VIII di SMPN 1 Cibungbulang Kabupaten Bogor dapat diterima artinya konseling kelompok teknik *journaling* dapat membantu dalam meningkatkan *self-esteem* peserta didik kelas VIII di SMPN 1 Cibungbulang kabupaten Bogor.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Hasanah, Y.A., dan T.I, Pratiwi. (2020). Penerapan Konseling Kelompok Teknik Journaling Untuk Meningkatkan Pengelolaan Emosi Pada Peserta di SMA Negeri 11 Surabaya. *Jurnal BK UNESA*. 11 (3). 337 - 346.
- Lepa, I. S. D., & Pratikto, H. (2020). Pengaruh Supportive Therapy dalam Meningkatkan Self-Esteem. *PD ABKIN JATIM Open Journal System*, 1(1), 484-489.
- Malik, T. A. F., Prasetya, B. P. P., & Sukmaraga, A. A. (2024). Perancangan Buku Jurnal Untuk Membantu Meningkatkan Self-Love Dalam Mengatasi Quarter-Life Crisis Usia 18-24 Tahun Di Indonesia Menggunakan Metode Design Thinking. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(3), 14454-14468.
- Mariyati, L. I., & Rezania, V. (2021). Psikologi Perkembangan: Sepanjang Kehidupan Manusia. Sidoarjo: *UMSIDA Press Media Publishing*.
- Parwanti, A.S., dan Indiati. 2021. Pengaruh Konseling Kelompok REBT Dengan Teknik Journaling Untuk Mengurangi Kecanduan Pornografi. *Borobudur Counseling Review*. 1(1)
- Rahmaniyah, M. (2023). Penerapan Teknik Cognitive Disputation Untuk Meningkatkan Self Esteem Pada Siswa Kelas XI di MAN 1 Soppeng.
- Refnadi, R. (2018). Konsep self-esteem serta implikasinya pada siswa. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(1), 16-22.
- Rostiana, D., Wibowo, M. E., & Purwanto, E. (2019). Keefektifan Konseling Kelompok Teknik Self Instruction dan Thought Stopping Untuk Meningkatkan Self Esteem Korban Bullying. *Empati: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(2), 1-8.
- Sugiyono. (2016). Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta
- Suryapratama, S. (2016). Panduan Operasional Penyelenggaraan Bimbingan Dan Konseling Sekolah Menengah Atas (SMA). Jakarta: KEMDIKBUD.
- Syam, R., Az-Zahra, A., & Djihat, Z. (2024). PSIKOEDUKASI SELF-ESTEEM: HOW TO RESPECT MY SELF PADA SISWA KELAS X DAN XI SMA IT DARUL FIKRI MAKASSAR. *Jurnal Gembira: Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(03), 845-851.