

# PENINGKATAN *SELF ESTEEM* SISWA MELALUI LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK SUGESTI

Hastha Purna Putra  
STAIN Curup-Bengkulu  
[hastaputra76@gmail.com](mailto:hastaputra76@gmail.com)

## Abstrak

Parent's attention and the general public attention toward children development tend to be more directed to cognitive aspect and psychomotor aspect. It is also suspected to occur to the educators and managers of educational institutions especially in the formal school. School as a place to prepare children to live better in the future presents the materials/subjects that emphasizes on the children's cognitive development. In fact, to live does not merely depend on academic intelligence. Moreover, the emotional side of an individual can even hold a more dominant role than academic intelligence. In line with the school's objective to develop the student's competencies from various aspects, it needs to realize that there are some psychological sides that should also be developed in the classroom learning process, such as self-control, achievement needs and mastery, and self esteem. Talking about self-esteem, almost all psychologists believe that it affects someone's behavior which would also influence his presence in social environment. Self esteem is not formed solely from heredity, but is also influenced by the environment or the self system beyond. Generally, changing the behavior of students can be empowered by educational sectors, in which the guidance and counseling services are parts of the education. By providing guidance group service using the technique of suggestion can improve the students' self esteem. The importance of the techniques of suggestion in guidance services need to be accompanied by a monitoring counselor in the school, so that it is really programmed to be able to increase the students' self-esteem.

Kata Kunci: Sugesti, *Self Esteem*, Bimbingan Kelompok

## Pendahuluan

Dalam menjalani aktivitas keseharian baik di rumah maupun di sekolah, siswa sering mengalami hambatan baik yang berasal dari dalam diri sendiri maupun dari luar diri siswa, oleh karena itu diperlukan upaya agar siswa memahami potensi dirinya dan percaya diri merencanakan masa depannya, yaitu dengan membantu siswa untuk bisa berprestasi sebagai bentuk gambaran dari *self esteem* (harga diri) yang mereka miliki. Menurut Nathaniel Branden *self esteem* (harga diri) adalah evaluasi yang dibuat oleh individu dan dipertahankan, hal tersebut mengungkapkan suatu persetujuan atau ketidaksetujuan, dan mengindikasikan sejauhmana seorang

individu percaya bahwa dirinya mampu, penting, sukses, dan layak.<sup>1</sup> Singkatnya, *self esteem* (harga diri) adalah penilaian pribadi tentang kelayakan yang dinyatakan di dalam sikap individu terhadap dirinya.

Siswa yang memiliki *self esteem* (harga diri) yang tinggi akan membangkitkan rasa percaya diri, rasa yakin akan kemampuan diri, rasa berguna serta rasa bahwa kehadirannya diperlukan di dunia ini, selain itu siswayang percaya diri juga dapat mencapai prestasi yang dia dan orang lain harapkan. Sehingga, keyakinan itu akan memotivasi remaja tersebut untuk sungguh-sungguh mencapai apa yang dicita-citakan.

Membantu menyelesaikan permasalahan siswa yang terungkap tersebut di atas, maka peran guru pembimbing di sini sangatlah penting untuk membantu siswa meningkatkan *self esteem*nya, sehingga siswa dapat mempersiapkan diri sejak dini dalam mencapai harapan ataupun cita-cita yang sesuai dengan potensi, serta bakat dan minat yang dimilikinya.

Sebagai tindak lanjut permasalahan di atas, dalam upaya meningkatkan *Self Esteem* siswa, guru khususnya guru pembimbing dapat melakukan berbagai strategi pendekatan baik secara individual maupun kelompok. Dalam hal ini, penerapan sugesti dalam pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling mungkin bisa menjadi alternatif dalam upaya meningkatkan *self esteem* siswa.

Menurut Isma Almatin sugesti merupakan sebuah pesan atau usulan rencana yang terprogram, dibuat untuk menimbulkan atau mempengaruhi respon dalam pikiran maupun tindakan. Sugesti yang dimaksud di sini lebih mengarah pada sugesti positif, yaitu merupakan saran atau pengarahan positif yang dapat menggerakkan hati orang-orang yang mendengarnya untuk melakukan tindakan- tindakan positif bagi kehidupannya.<sup>2</sup>

Menurut Jack Canfield dan Mark Viktor Hansen: “Manusia menghadapi lebih dari 60.000 pikiran. Satu-satunya yang dibutuhkan sejumlah besar pikiran ini adalah pengarahan. Jika arahan yang diberikan bersifat negatif, maka sekitar 60.000 pikiran akan keluar dari memori ke arah negatif. Sebaliknya, jika pengarahannya positif maka sejumlah pikiran yang sama juga akan keluar dari ruang memori kearah yang positif”.<sup>3</sup>

Semua kata-kata yang diucapkan punya dampak yang sangat besar bagi orang yang mendengarnya, dalam hal ini yaitu ucapan dan pengarahan guru kepada murid-muridnya. Sehingga, penulis berkesimpulan bahwa sugesti atau pemberian saran positif bisa menjadi alternatif cara yang bisa dilakukan sebagai upaya untuk

---

<sup>1</sup>Nathaniel Braden, *Kekuatan Harga Diri (The Power of Self Esteem)*, Terjemahan oleh Anne Natanael, (Interaksa, 2005), h. 17

<sup>2</sup> Isma Almatin, *Dahsyatnya Hypnosis Learning untuk Guru dan Orang Tua*, (Yogyakarta: Pustaka Widyatama, 2010), h. 140

<sup>3</sup>Ibrahim Elfiky, *Terapi Berfikir Positif*, (Bandung: Zaman Transforming Life, 2010), h. 4

meningkatkan *self esteem* siswa. Sehingga, diharapkan siswa yang mendengar sugesti tersebut akan mengalami perkembangan pola pikir dan mental yang positif, meningkat penghargaan dirinya, meningkat prestasinya dan pada akhirnya akan menumbuhkan suasana yang positif pula dalam semua aspek kehidupannya.

Penerapan layanan bimbingan kelompok sebagai sarana dalam penerapan sugesti untuk meningkatkan *Self esteem* siswa. Layanan bimbingan kelompok merupakan salah satu alternatif upaya pengentasan masalah. Secara spesifik layanan bimbingan kelompok memiliki beberapa kelebihan, yaitu merupakan layanan bimbingan yang efektif dari segi penggunaan waktu dan jumlah sasaran layanan, dan juga terbilang sangat efektif dalam membantu mengembangkan potensi siswa. Sehingga layanan bimbingan kelompok merupakan layanan primadona bagi pengguna layanan bimbingan konseling.

Senada dengan penerapan teknik sugesti dalam layanan bimbingan kelompok yang dilaksanakan di sekolah ternyata belum optimal, sehingga terkadang belum terlihatnya perubahan pola pikir dan sikap siswa setelah pelaksanaan layanan bimbingan kelompok. Terlebih dalam mengubah pola pikir, sikap dan perilaku siswa yang mengalami permasalahan yang berkaitan dengan *self esteem*, yang akan diubah atau ditingkatkan menggunakan teknik khusus yaitu teknik sugesti.

### **Penerapan Teknik Sugesti**

Pada aktivitas kehidupan sehari-hari, kita tidak pernah terlepas dari kegiatan untuk menerima dan memberi saran, baik secara internal individu maupun secara eksternal antar individu. Berbagai saran yang kita terima dan kita beri tersebut sering kali disebut dengan istilah sugesti. Sugesti-sugesti tersebut yang diharapkan bisa tertanam dalam memori seseorang dan menghasilkan perubahan positif pada orang tersebut.

Sugesti adalah informasi berupa saran atau anjuran yang diberikan untuk mempengaruhi pikiran, baik yang datang dari diri sendiri maupun yang datang dari diri orang lain dengan menggunakan aturan-aturan tertentu. Informasi yang dimaksud dalam sugesti tidak terbatas hanya pada penggunaan bahasa verbal (kata-kata), namun juga termasuk non verbal, seperti bahasa tubuh, intonasi, kecepatan, dan tekanan suara pada kata-kata tertentu, termasuk juga bentuk-bentuk pikiran dan perasaan yang muncul dalam diri klien saat sugesti dilakukan.

#### **1. Jenis Sugesti**

Adi W. Gunawan mengemukakan jenis sugesti, yaitu: "Berdasarkan cara penyampaiannya, sugesti terdiri dua macam yaitu (1) sugesti yang bersifat langsung (*direct suggestion*), yaitu dengan memberi anjuran kepada klien untuk melakukan sesuatu, dan (2) sugesti yang bersifat tidak langsung (*indirect suggestion*), yaitu sugesti diberikan dalam bentuk metafora atau cerita".<sup>4</sup>

---

<sup>4</sup> Adi W. Gunawan, *Hypnotherapy-The Art Subconscious Restructuring*, (Jakarta: Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama, 2006), h. 46

Menurut Kahija ada enam sugesti yang umum digunakan, yaitu: Sugesti untuk Relaksasi, Sugesti untuk Memperdalam, Sugesti Langsung, Sugesti tidak Langsung, Sugesti untuk Gambaran Mental, dan Sugesti *Posthipnotik*.<sup>5</sup>

## 2. Merancang Kalimat Sugesti

Willy Wong dan Andri Hakim (2009:45), mengungkapkan 6 poin mengenai prinsip-prinsip pembentukan kalimat dalam sugesti, yaitu :

(1) Gunakan kata-kata positif. Hindari penggunaan kata-kata “tidak”, “jangan” dan sejenisnya, kecuali tidak ada lagi padanan kata yang tepat, (2) Berikan pengulangan kalimat seperlunya saja, (3) Gunakan kalimat yang menunjukkan waktu sekarang (*present tense*) dan hindari kata “akan”, (4) Tambahkan sentuhan emosional dan imajinasi, (5) Bentuk kalimat sugesti secara progresif (bertahap-jika diperlukan), (6) Berikan kalimat yang bernuansa pribadi sehingga pikiran subjek dapat menerima sugesti itu seutuhnya, (7) Gunakan kata-kata yang sesuai dengan pemahaman subjek.<sup>6</sup>

Adapun menurut Adi W. Gunawan (2006:47), dalam merancang kalimat sugesti, terungkap bahwa:

“Merancang sugesti terdiri dari dua tahap, yaitu tahap memformulasikan sugesti dan tahap menentukan cara menyampaikannya. Adapun acuan dalam merancang sugesti, adalah sebagai berikut : (1) Gunakan bahasa yang sederhana, mudah dimengerti, dan spesifik. (2) Sugestikan secara positif apa yang diinginkan. (3) Gunakan emosi. (4) Gunakan kalimat sekarang (*present tense*) jangan yang akan datang (*future tense*”).<sup>7</sup>

Berdasarkan teori di atas dapat diketahui bahwa dalam merancang kalimat sugesti bahasa yang dipergunakan haruslah yang mudah dipahami oleh klien/ anggota kelompok, tidak diperkenankan menggunakan kalimat negatif. Misalnya, “*Anda merasakan kebahagiaan dengan bersikap ramah pada orang lain*”. Bukan dengan mengatakan “*Anda suka marah kepada orang lain karena hanya akan membuat batin anda tersiksa*”. Selain itu, dalam merancang kalimat sugesti haruslah menyertakan unsur perasaan dan emosi juga menggunakan kalimat “sekarang” bukan kalimat “akan”.

Menurut Saiful Anam, ada beberapa aturan dalam menyusun kalimat sugesti, yaitu :

### a. Berorientasi Hasil

Sugesti yang diberikan hendaknya menggunakan kata yang berorientasi hasil dan menghindari kata-kata negatif.

---

<sup>5</sup> Kahija, *Hypnoterapi Prinsip-prinsip Dasar Praktik Psikoterapi*, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2007), h. 110

<sup>6</sup> Willy Wong dan Andri Hakim, *Dasyatnya Hipnosis*, (Jakarta : Visimedia, 2009), h. 45

<sup>7</sup> Adi W. Gunawan, *Hypnotherapy-The Art Subconscious Restructuring*, (Jakarta: Penerbit PT. Gramedia Pustaka Utama, 2006), h. 47

- b. Pasti  
Menghindari penggunaan kata yang menimbulkan ketidakpastian, yaitu kata mungkin, akan dan semoga.
- c. Dimengerti  
Sugesti yang disusun dengan kata yang sederhana, agar klien lebih mudah menyerap dan mengerti isi sugesti.
- d. Menguntungkan  
Kalimat sugesti hendaklah memberikan faktor sebab dan manfaat.
- e. Makna Jelas  
Sugesti yang kita berikan terhadap pikiran klien haruslah memiliki makna yang jelas baginya.
- f. Spesifik  
Pikiran bawah sadar tidak mau menerima sugesti secara umum, karena definisi sebuah kata menurut anda belum tentu sama definisinya menurut klien.
- g. Hindari *Pharsing*  
Pada kalimat sugesti hindari penggunaan *pharsing* yang selalu berupa larangan (jangan, bukan dan tidak), karena hanya akan menimbulkan respon yang terbalik dari klien.<sup>8</sup>

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat dipahami bahwa penerapan sugesti mengutamakan bentuk teknik komunikasi, maka bahasa memegang peranan yang sangat penting. Semakin baik dan positif verbal yang digunakan ketika mensugesti seseorang, maka hasil yang diharapkan akan semakin optimal. Dalam penerapan sugesti, kita tidak bisa mengubah atau menghilangkan perilaku negatif dengan menggunakan sugesti yang negatif. Maka, memilih kata yang pendek (*to the point*), sederhana dan mudah dimengerti anak sesuai dengan usianya, sangatlah penting untuk dilakukan sebelum melakukan sugesti.

### 3. Bentuk Kalimat Sugesti untuk Meningkatkan *Self Esteem*

Sugesti merupakan rangkaian kata-kata dan kalimat yang sebenarnya sering digunakan dalam komunikasi yang kita lakukan sehari-hari. Kalimat sugesti bagaikan sebuah nasehat yang membuat orang yang mendengarkan sugesti tersebut melaksanakan sugesti tersebut. Menurut Isma Almatin, adapun contoh kalimat sugesti yang bisa digunakan untuk meningkatkan *self esteem* (harga diri) seperti yang menjadi tujuan dalam penelitian ini, yaitu :

- a. “Dalam dirimu ada kekuatan dan keindahan, sehingga semua yang kau lihat menarik, semua yang kau lihat sangat indah. Dirimu adalah orang yang mengerti tentang keindahan itu. Keindahan dibutuhkan oleh semua manusia, sehingga dirimu menyukai keindahan”.
- b. “Kalian rajin belajar, kalian selalu mendapat nilai yang baik. Semakin kalian rajin belajar, kalian akan semakin bertambah pintar”

---

<sup>8</sup> Saiful Anam, *4 Jam Pintar Hipnosis*, (Jakarta: Visimedia, 2010), h. 146

c. “Aku bangga dengan diriku sendiri, yaitu diriku yang selalu ingin memperbaiki diri”<sup>9</sup>

Selain itu, Adi W. Gunawan memberikan contoh kalimat sugesti yang bisa digunakan untuk meningkatkan *self esteem*, yaitu :

“Saat anda merasa senang dengan diri anda sendiri, anda akan melakukan banyak hal yang semakin memperbaiki diri anda. Dengan demikian, orang tua, guru, teman-teman akan merasa bangga dengan semua hal yang anda lakukan. Mereka tahu, bahwa anda adalah anak yang luar biasa. Dan yang terpenting adalah mereka mencintai anda apa adanya”.<sup>10</sup>

Penggunaan kalimat-kalimat sugesti lainnya di dalam layanan bimbingan kelompok harus disesuaikan dengan topik yang menjadi bahasan yang berkaitan dengan *self esteem* siswa. Pemimpin kelompok dapat mengembangkan kemampuan dalam menyusun kalimat-kalimat yang memiliki unsur sugesti, dengan tidak mengabaikan topik bahasan yang disepakati antara pemimpin kelompok dengan anggota kelompok.

### **Self Esteem**

*Self esteem* itu dapat dimaknai sebagai penghargaan seseorang terhadap dirinya sendiri, karena apa yang ada pada diri seseorang itu adalah kekuatan yang harus dihargai dan dikembangkan. Wells dan Marwell mendefinisikan “*The term self esteem refers to a more or less phenomenal process in which the person perceives characteristics of herself and reacts to those characteristics emotionally or behaviorally*”<sup>11</sup> definisi ini dapat diartikan bahwa *self esteem* adalah sebagai sebuah proses dalam karakteristik perasaan seseorang tentang dirinya dan reaksi terhadap hal tersebut dengan emosional atau dengan perilaku. Konsep ini menggunakan ide sikap dalam makna yang bervariasi yakni kognisi, perasaan, keyakinan, kecenderungan, untuk berbuat dan sebagainya. Dapat dikatakan bahwa *self esteem* sebagai bagian tertentu pada sikap atau sebagai sebuah sikap tentang obyek tertentu. Rosenbrenng menyebutkan dengan *self esteem* seseorang akan menjaga penghargaan terhadap dirinya sendiri yang mengekspresikan isi sikap setuju atau tidak setuju.<sup>12</sup>

Menurut Nathaniel Branden, *self esteem* adalah (1) keyakinan dalam kemampuan untuk bertindak dan menghadapi tantangan hidup ini. (2) keyakinan dalam hak kita untuk bahagia, perasaan berharga, layak, memungkinkan untuk

---

<sup>9</sup>Isma Almatin, Op. Cit., h. 140

<sup>10</sup> Adi W. Gunawan, Op. Cit., h. 106

<sup>11</sup> Wells, L. Edward dan Marwell, Gerald, *Self Esteem Its Conceptualization and Measurement*. Volume 20 Sage Library of Social Research. (London: Sage Publication Beverly Hills. 1976), h. 64

<sup>12</sup> Ibid., h. 69

menegaskan kebutuhan-kebutuhan dan keinginan-keinginan kita serta menikmati buah dari hasil kerja keras kita.<sup>13</sup>

Coopersmith juga mengungkapkan bahwa *self esteem* merupakan evaluasi yang dibuat individu dan kebiasaan memandang dirinya terutama mengenai sikap menerima dan menolak, juga indikasi besarnya kepercayaan individu terhadap kemampuannya, keberartian, kesuksesan, dan keberhargaan. Secara singkat *self esteem* adalah “*personal judgment*” mengenai perasaan berharga atau berarti yang diekspresikan dalam sikap-sikap individu terhadap dirinya.<sup>14</sup>

Pernyataan serupa juga diungkapkan oleh Rusli Lutan yang memaparkan bahwa *self esteem* adalah penerimaan diri sendiri, oleh diri sendiri berkaitan bahwa kita pantas, berharga, mampu dan berguna tak peduli dengan apa pun yang sudah, sedang atau bakal terjadi. Tumbuhnya perasaan aku bisa dan aku berharga merupakan inti dari pengertian *self-esteem*.<sup>15</sup>

Berdasarkan pendapat para ahli tersebut di atas, dapat dipahami bahwa *self esteem* adalah suatu sikap yang ada pada diri sendiri dan menyangkut diri sendiri yang mesti dihargai keberadaannya. Dengan *self esteem* yang baik maka siswa akan selalu menilai perasaannya secara positif, dengan perasaan yang positif itu siswa bisa dengan mudah mengingat pelajarannya dengan baik sehingga prestasinya juga akan meningkat. *Self esteem* yang baik bagi siswa adalah bagaimana ia bisa mengembangkan potensi yang ada pada dirinya secara tepat dan terarah.

Uraian tersebut di atas, maka dapat disimpulkan bahwa *self esteem* adalah; (1) penilaian seseorang secara umum terhadap dirinya sendiri, baik berupa penilaian negatif maupun penilaian positif yang akhirnya menghasilkan perasaan keberhargaan atau kebergunaan diri dalam menjalani kehidupan. (2) kemampuan untuk memahami apa yang dapat dilakukan dan apa yang telah dilakukan, (3) penetapan tujuan dan arah hidup sendiri, (4) kemampuan untuk percaya pada kemampuan sendiri, dan tidak merasa iri terhadap prestasi orang lain. Sehingga peneliti merasa di sekolah sangat penting di kembangkan *self esteem* siswa, karena di sekolah siswa lebih banyak mengadakan interaksi dengan teman maupun dengan guru. Sikap pendidik tidak hanya sekedar sebagai penyampai pesan tetapi bagaimana kita mengembangkan ide dan kreatifitas peserta didik. Sebagai pendidik yang professional hendaknya harus memberikan semangat dan penguat pada siswa, sehingga rasa percaya diri siswa semakin baik dan positif.

Menurut Maslow, melihat harga diri sebagai suatu kebutuhan yang harus dipenuhi oleh manusia. Kebutuhan akan rasa harga diri ini oleh Maslow dibagi

---

<sup>13</sup>Nathaniel Braden, Op. Cit., h. 3

<sup>14</sup> S. Coopersmith, *The Antecedents of Self-Esteem*, (Palo Alto, CA:Consulting Psychologist Press, 1981), h. 4

<sup>15</sup> Ruslin Rutan, *Self Esteem: Landasan Kepribadian*, (Jakarta: Dirjen Olahraga Depdiknas, 2003), h. 3

menjadi dua bagian yaitu 1) Penghormatan atau penghargaan dari diri sendiri yang mencakup hasrat untuk memperoleh kompetensi, rasa percaya diri, kekuatan pribadi, adekuasi, kemandirian dan kebebasan. Individu ingin mengetahui atau yakin bahwa dirinya berharga serta mampu mengatasi segala tantangan dalam hidupnya dan 2) Penghargaan dari orang lain, antara lain adanya reward dari prestasi yang diraih. Dalam hal ini individu butuh penghargaan atas apa-apa yang dilakukannya. Disini individu akan berusaha memenuhi kebutuhan akan rasa harga diri, apabila kebutuhan akan rasa cinta dan rasa memilikinya telah terpenuhi atau terpuaskan.<sup>16</sup>

Berkaitan dengan *self esteem* maka ada beberapa hal-hal yang perlu menjadi perhatian, dalam usaha untuk meningkatkan *self esteem* yang lemah. Antara lain yaitu komponen *self esteem*, faktor yang mempengaruhi *self esteem*, karakteristik *self esteem*, pengembangan dan hambatan dalam perkembangan *self esteem*.

### 1. Komponen *Self Esteem*

Menurut Frey dan Carlock, *self esteem* memiliki komponen-komponen. Ada dua komponen dalam *self esteem* yang berasal dari dalam diri individu yakni:

- a. *The sense of personal efficacy*: yakni perasaan kompeten dalam diri individu sehubungan dengan realitas keberadaan dirinya.
- b. *The sense personal worth*: perasaan yang mencakup penerimaan diri dan penghargaan atau respek individu terhadap dirinya sendiri.<sup>17</sup>

Sedangkan komponen-komponen *self esteem* yang lain menurut Felker terdapat 3 komponen *self esteem* yang berasal dari perasaan terbentuknya *self esteem* yaitu:

- a. Perasaan diikutsertakan (*feeling of belonging*). Yaitu perasaan individu bahwa dirinya merupakan bagian dari suatu kelompok dan bahwa dirinya diterima serta dihargai oleh anggota kelompok lainnya.
- b. Perasaan mampu (*feeling of competence*). Yaitu perasaan yang dimiliki individu pada saat dirinya mampu mencapai suatu hasil yang diharapkan.
- c. Perasaan berharga (*feeling worth*). Yaitu perasaan apakah dia berharga atau tidak berharga, di mana perasaan ini banyak dipengaruhi oleh pengalaman individu. Perasaan ini umumnya muncul dalam pernyataan-pernyataan yang bersifat pribadi seperti: pandai, baik, cantik, lembut, dan lain-lain.

### 2. Faktor yang Mempengaruhi *Self Esteem*

Rusli Lutan mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi pertumbuhan *self-esteem* yaitu sebagai berikut:

- a. Orang tua, Pemberian yang paling berharga dari orang tua adalah meletakkan landasan *self-esteem* yang kokoh, mengembangkan kepercayaan diri dari hormat diri.

---

<sup>16</sup>E. Koeswara, *Teori-teori Kepribadian*, (Bandung: PT. Eresco, 1991), h. 124

<sup>17</sup>Carol Challenger, *The Relationship Between Self-Esteem And Demographic Characteristics Of Black Women On Welfare*, (The Florida State University: College Of Education, 2005), h. 18



- b. Para sejawat dan Teman, Orang-orang terdekat dalam kehidupan keseharian akan sangat berpengaruh terhadap pembentukan self-esteem. Ketika anak berada di lingkungan sekolah dengan teman yang sering memperoloknya, maka lingkungan tersebut kurang baik bagi pertumbuhan self-esteem yang sehat, dan sebaliknya.
- c. Pencapaian Prestasi, Hasil yang dicapai dan memadai merupakan salah satu faktor bagi pengembangan self-esteem. Penciptaan perasaan tenang, yakin, dan mampu melaksanakan suatu tugas merupakan bibit bagi pengembangan self-esteem.
- d. Diri Sendiri, Sumber utama bagi pengembangan self-esteem adalah diri sendiri. Seseorang yang sehat self-esteemnya ditandai oleh beberapa ciri diantaranya adalah: Selalu memberi dorongan, motivasi kepada diri sendiri. Selalu memandang pada apa yang dikerjakan dan pada apa yang telah dilakukan.
- e. Guru, Guru sangat berpotensi membangun atau bahkan menghancurkan self-esteem siswa. Guru dapat mengembangkan self-esteem dengan cara menempatkan siswa dalam kedudukan merasa berharga, merasa diakui dan mampu melakukan sesuatu menurut ukuran masing-masing. Jika guru lebih suka mengkritik dengan pedas atas setiap penampilan siswa, maka hal ini merupakan biang bagi terciptanya self-esteem yang negatif.<sup>18</sup>

### 3. Karakteristik *Self Esteem*

#### a. Karakteristik harga diri tinggi

Harga diri yang tinggi akan membangkitkan rasa percaya diri, penghargaan diri, rasa yakin akan kemampuan diri, rasa berguna serta rasa bahwa kehadirannya diperlukan didalam dunia ini. Keyakinan itu akan memotivasi remaja tersebut untuk sungguh-sungguh mencapai apa yang diinginkan.

Karakteristik anak yang memiliki harga diri yang tinggi menurut Cledes dan Bean, antara lain :

- 1) Bangga dengan hasil kerjanya
- 2) Bertindak mandiri
- 3) Mudah menerima tanggung jawab
- 4) Mengatasi prestasi dengan baik
- 5) Menanggapi tantangan baru dengan antusiasme
- 6) Merasa sanggup mempengaruhi orang lain
- 7) Menunjukkan jangkauan perasaan dan emosi yang luas.<sup>19</sup>

Manfaat dari dimilikinya harga diri yang tinggi menurut Nathaniel Branden, yaitu:

- 1) Individu akan semakin kuat dalam menghadapi penderitaan-penderitaan hidup, semakin tabah, dan semakin tahan dalam menghadapi tekana-tekanan kehidupan, serta tidak mudah menyerah dan putus asa.
- 2) Individu semakin kreatif dalam bekerja

<sup>18</sup> Rusli Rutan. 2003. *Faktor-faktor yang Mempengaruhi Sugesti*, (Online), [www.kaskus.co.id](http://www.kaskus.co.id), diakses 25 Desember 2014)

<sup>19</sup>Cledes, H. Bean, R. dan Clark, *Bagaimana Meningkatkan Harga Diri Remaja*. Terjemahan: Aminah, (Jakarta Barat: Binarupa Aksara1995), h.334

- 3) Individu semakin ambisius, tidak hanya dalam karier dan urusan financial, tetapi dalam hal-hal yang ditemui dalam kehidupan baik secara emisional, kreatif maupun spiritual.
- 4) Individu akan memiliki harapan yang besar dalam membangun hubungan yang baik dan konstruktif.
- 5) Individu akan semakin hormat dan bijak dalam memperlakukan orang lain, karena tidak memandang orang lain sebagai ancaman.<sup>20</sup>

b. Karakteristik harga diri rendah

Remaja yang memiliki harga diri rendah akan cenderung merasa bahwa dirinya tidak mampu dan tidak berharga, cenderung untuk tidak berani mencari tantangan-tantangan baru dalam hidupnya, lebih senang menghadapi hal-hal yang sudah dikenal dengan baik serta menyenangkan hal-hal yang tidak penuh dengan tuntutan, cenderung tidak merasa yakin akan pemikiran-pemikiran serta perasaan yang dimilikinya, cenderung takut menghadapi respon dari orang lain, tidak mampu membina komunikasi yang baik dan cenderung merasa hidupnya tidak bahagia.

Karakteristik anak dengan harga diri yang rendah menurut Clemes, Bean dan Clark, yaitu :

- 1) Menghindari situasi yang dapat mencetuskan kecemasan
- 2) Merendahkan bakat dirinya
- 3) Merasa tak ada seorangpun yang menghargainya
- 4) Menyalahkan orang lain atas kelemahannya sendiri
- 5) Mudah dipengaruhi oleh orang lain
- 6) Bersikap defensif dan mudah frustrasi
- 7) Merasa tidak berdaya.<sup>21</sup>

#### 4. Pembentukan *Self Esteem*

Harga diri mulai terbentuk setelah anak lahir, ketika anak berhadapan dengan dunia luar dan berinteraksi dengan orang-orang di lingkungan sekitarnya. Interaksi secara minimal memerlukan pengakuan, penerimaan peran yang saling tergantung pada orang yang bicara dan orang yang diajak bicara. Interaksi menimbulkan pengertian tentang kesadaran diri, identitas, dan pemahaman tentang diri. Hal ini akan membentuk penilaian individu terhadap dirinya sebagai orang yang berarti, berharga, dan menerima keadaan diri apa adanya sehingga individu mempunyai perasaan harga diri.<sup>22</sup>

Harga diri mengandung pengertian "siapa dan apa diri saya". Segala sesuatu yang berhubungan dengan seseorang, selalu mendapat penilaian berdasarkan kriteria dan standar tertentu, atribut-atribut yang melekat dalam diri individu akan mendapat

<sup>20</sup>Nathaniel Braden, Op. Cit., h. 6

<sup>21</sup>Clemes, H. Bean, R. dan Clark, Op. Cit., h. 4-5

<sup>22</sup> R.B. Burn, *Konsep Diri: Teori Pengukuran Perkembangan dan Perilaku*, Terjemahan oleh: Eddy, (Jakarta: Arcan, 1993), h. 46

masuk dari orang lain dalam proses berinteraksi dimana proses ini dapat menguji individu, yang memperlihatkan standar dan nilai diri yang terinternalisasi dari masyarakat dan orang lain.

##### 5. Pengembangan dan Hambatan dalam Perkembangan *Self Esteem*

Adapun Slavin mengemukakan usaha pengembangan *self esteem* sebagai berikut :“Guru harus menerima siswa apa adanya dan mengkomunikasikan norma yang penting untuk siswa sebagai pelajar. Mereka juga harus mengkomunikasikan ide-ide tentang keterampilan-keterampilan yang berharga untuk siswa. Beberapa siswa bagus dalam membaca, yang lainnya dalam matematika, olah raga dan bidang lainnya. Yang penting adalah dengan menghindari terbentuknya persaingan antar siswa untuk menjadi yang terbaik”.<sup>23</sup>

Menurut Cohen “Tugas guru seharusnya fokus untuk memuji siswa dan mengevaluasi usaha, bukan hanya kemampuan. Meskipun tidak semua siswa bisa mencapai nilai 100% pada sebuah tes, tiap siswa dapat memberikan 100% usaha, dan usaha ini harus di sadari dan diberi penguatan”. Penghargaan yang diberikan oleh guru di sekolah sangat baik untuk meningkatkan *self esteem* siswa, dimana penghargaan itu diberikan kepada semua siswa yang mau berusaha tidak mesti usahanya 100% benar, tetapi yang dihargai adalah usaha yang dilakukan oleh siswa.<sup>24</sup>

Menurut Dariuszky, yang menghambat perkembangan harga diri adalah perasaan takut, yaitu kekhawatiran atau ketakutan (*fear*). Pada kehidupan sehari-hari individu harus menempatkan diri di tengah-tengah realita. Ada yang menghadapi fakta-fakta kehidupan dengan penuh kebenaran, akan tetapi ada juga yang menghadapinya dengan perasaan tidak berdaya. Ini adalah tanggapan negatif terhadap diri, sehingga sekitarnya pun merupakan sesuatu yang negatif bagi dirinya. Tanggapan ini menjadikan individu selalu hidup dalam ketakutan yang akan mempengaruhi seluruh alam perasaannya sehingga terjadi keguncangan dalam keseimbangan kepribadian, yaitu suatu keadaan emosi yang labil. Keadaan ini lama kelamaan tidak dapat dipertahankan lagi, yang akhirnya akan menimbulkan kecemasan, sehingga jelaslah bahwa keadaan ini akan berpengaruh pada perkembangan harga dirinya.<sup>25</sup>

Perasaan salah yang pertama dimiliki oleh individu yang mempunyai pegangan hidup berdasarkan kesadaran dan keyakinan diri, atau dengan kata lain individu sendiri telah menentukan kriteria mengenai mana yang baik dan buruk bagi dirinya. Perasaan salah yang kedua adalah merasa salah terhadap ketakutan, seperti

---

<sup>23</sup> Slavin, Robert E, *Education Psychology Theory and Practice*. (America: Allyn and Balcon. United States of America, 1994), h. 93

<sup>24</sup>Nathaniel Braden, Op. Cit., h. 25

<sup>25</sup>Dariuszky, G, *Membangun Harga Diri*, (Bandung: CV. Pionir Jaya, 2004), h. 8

umpamanya orang tua. Keadaan ini kemudian terlihat dalam bentuk kecemasan yang merupakan unsur penghambat bagi perkembangan kepercayaan akan diri sendiri.

### **Peranan Pemimpin Kelompok dan Anggota Kelompok**

Dinamika kelompok yang tercipta dalam proses bimbingan kelompok menggambarkan hidupnya suatu kegiatan kelompok. Hangatnya suasana atau kakunya komunikasi yang terjadi juga tergantung pada peranan pemimpin kelompok. Oleh karena itu pemimpin kelompok memiliki peran penting dalam rangka membawa para anggotanya menuju suasana yang mendukung tercapainya tujuan bimbingan kelompok, yaitu adanya peningkatan *self esteem* dalam diri siswa sebagai anggota kelompok. Sebagaimana yang dikemukakan Prayitno bahwa peranan pemimpin kelompok ialah:

1. Pemimpin kelompok dapat memberikan bantuan, pengarahan ataupun campur tangan langsung terhadap kegiatan kelompok. Campur tangan ini meliputi, baik hal-hal yang bersifat isi dari yang dibicarakan, terarah bahasan tentang *self esteem* siswa, maupun yang mengenai proses kegiatan itu sendiri dengan menggunakan teknik sugesti secara khusus dan teknik umum lainnya.
2. Pemimpin kelompok memusatkan perhatian pada suasana yang berkembang dalam kelompok itu, baik perasaan anggota-anggota tertentu maupun keseluruhan kelompok. Pemimpin kelompok dapat menanyakan suasana perasaan yang dialami itu. Terutama perasaan harga diri siswa.
3. Jika kelompok itu tampaknya kurang menjurus kearah yang dimaksudkan maka pemimpin kelompok perlu memberikan arah yang dimaksudkan itu. Terarah membahasa tentang *self esteem* sesuai topik bahasan setiap kali pelaksanaan layanan bimbingan kelompok.
4. Pemimpin kelompok juga perlu memberikan tanggapan (umpan balik) tentang berbagai hal yang terjadidalam kelompok, baik yang bersifat isi maupun proses kegiatan kelompok.
5. Lebih jauh lagi, pemimpin kelompok juga diharapkan mampu mengatur “lalu lintas” kegiatan kelompok, pemegang aturan permainan (menjadi wasit), pendamai dan pendorong kerja sama serta suasana kebersamaan. Disamping itu pemimpin kelompok, diharapkan bertindak sebagai penjaga agar apapun yang terjadi di dalam kelompok itu tidak merusak ataupun menyakiti satu orang atau lebih anggota kelompok sehingga ia mereka itu menderita karenanya.
6. Sifat kerahasiaan dari kegiatan kelompok itu dengan segenap isi dan kejadian-kejadian yang timbul di dalamnya, juga menjadi tanggung jawab pemimpin kelompok.

Kegiatan layanan bimbingan kelompok sebagian besar juga didasarkan atas peranan para anggotanya. Peranan kelompok tidak akan terwujud tanpa keikutsertaan secara aktif para anggota kelompok tersebut. Dapat dikatakan bahwa anggota kelompok merupakan badan dan jiwa kelompok tersebut. Agar dinamika kelompok selalu berkembang, maka peranan yang dimainkan para anggota kelompok adalah:

1. Membantu terbinanya suasana keakraban dalam hubungan antaranggota kelompok.
2. Mencerahkan segenap perasaan dalam melibatkan diri dalam kegiatan kelompok.
3. Berusaha agar yang dilakukannya itu membantu tercapainya tujuan bersama
4. Membantu tersusunnya aturan kelompok dan berusaha mematuhinya dengan baik.
5. Benar-benar berusaha untuk secara aktif ikut serta dalam seluruh kegiatan kelompok.
6. Mampu berkomunikasi secara terbuka
7. Berusaha membantu anggota lain.
8. Memberi kesempatan anggota lain untuk juga menjalankan peranannya.
9. Menyadari pentingnya kegiatan kelompok itu.<sup>26</sup>

### **Pemberian Sugesti dalam Tahapan Bimbingan Kelompok**

Kegiatan bimbingan kelompok dilaksanakan sesuai dengan prinsip belajar manusia dalam sebuah kelompok, yaitu proses yang bertahap. Ada empat tahap dalam pelaksanaan bimbingan kelompok, yaitu tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan dan tahap pengakhira<sup>27</sup>. Adapun perkembangan berkaitan dengan tahapan ini Prayitno menyebutkan adanya lima tahap dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok, yaitu tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan, tahap kesimpulan dan tahap penutup.<sup>28</sup>

Adapun penjelasan secara rinci tahap-tahap dalam bimbingan kelompok tersebut adalah sebagai berikut :

#### 1) Tahapan Pembentukan

Tahap ini merupakan tahap pengenalan, tahap melibatkan diri atau proses memasuki diri ke dalam kehidupan kelompok. Variasi dalam hal jenis kelamin, unsur pendidikan dan pengalaman menjadi pertimbangan dalam pembentukan kelompok. Pada tahap ini juga tempat duduk peserta kelompok diatur dengan membentuk sebuah lingkaran, sehingga setiap anggota kelompok dapat melihat satu sama lainnya secara langsung.

#### 2) Tahap Peralihan

Setelah suasana kelompok terbentuk dan dinamika kelompok sudah mulai tumbuh, kegiatan kelompok hendaknya dibawa lebih jauh oleh pemimpin kelompok menuju kegiatan kelompok sebenarnya. Untuk itu perlu dilakukan tahap peralihan sebelum melangkah lebih jauh ke tahap kegiatan. Pada tahap ini pemimpin kelompok menjelaskan peranan para anggota kelompok dalam kelompok. Kemudian pemimpin kelompok menawarkan apakah para anggota sudah siap memulai kegiatan. Tahap

---

<sup>26</sup>Prayitno, *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok, (Dasar dan Profil)*” (Jakarta: Ghalia Indonesia. 1995), h. 35

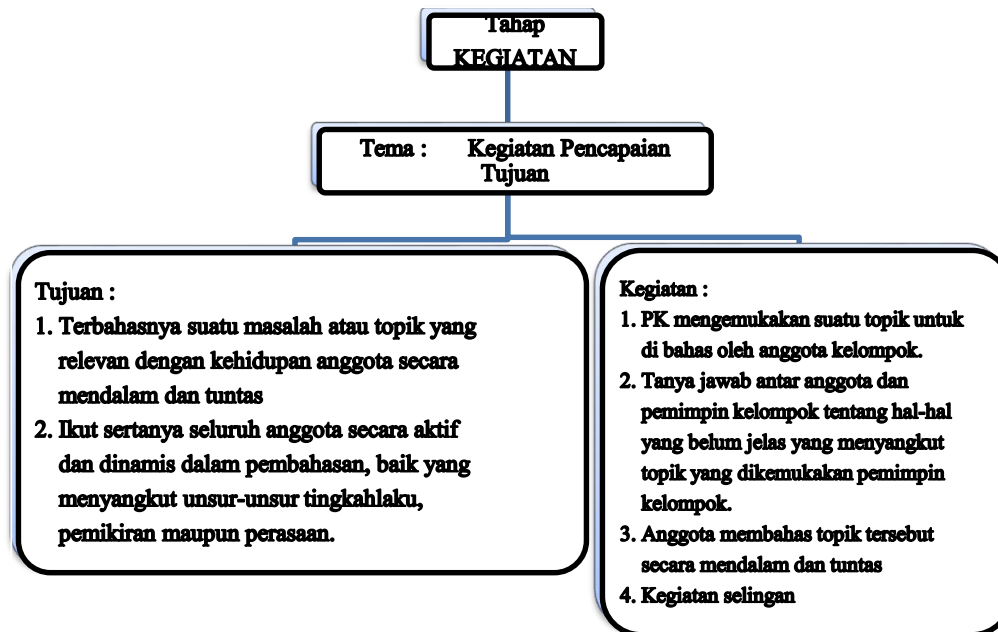
<sup>27</sup>Prayitno, Op. Cit., h. 46

<sup>28</sup>Prayitno, *Jenis Layanan dan Kegiatan Pendukung Konseling (Pendidikan Profesi Konseling)*, (Padang: FIP UNP. 2012), h. 170

peralihan merupakan ‘jembatan’ antara tahap pembentukan dan kegiatan. Adakalanya para anggota kelompok dapat memasuki tahap kegiatan dengan penuh kemauan dan kesukarelaan. Namun, adakalanya juga para anggota kelompok enggan memasuki tahap kegiatan yang merupakan tahap sebenarnya.

### 3) Tahap Kegiatan

Tahap ini merupakan kehidupan yang sebenarnya dari kelompok. Namun kelangsungan kegiatan kelompok pada tahap ini amat tergantung pada hasil dari kedua tahap sebelumnya. Pada tahap ketiga ini ada topik tugas dan ada topik bebas. Topik bebas dikemukakan oleh anggota kelompok dan topik tugas ditentukan oleh pemimpin kelompok. Dalam penelitian ini akan digunakan satu topik saja, yaitu topik tugas. Seluruh peserta kelompok berperan aktif dan terbuka mengemukakan pikiran dan pendapatnya terkait topik yang dibahas dalam kelompok. Pada tahap ini, hubungan antar anggota kelompok tumbuh dengan baik dan pada tahap ini topik dibahas secara mendalam, luas dan tuntas. Sehingga wawasan, pengetahuan, dan nilai yang tertanam dalam diri tiap anggota kelompok semakin baik. Setiap anggota kelompok dilatih berfikir kritis, analisis, sistematis, dan logis, sehingga di dalam diri para anggota kelompok tertanam tekad untuk mengaplikasikan segala yang baik yang di dapat dari hasil bahasan dalam bimbingan kelompok. Maka dalam meningkatkan self esteem siswa dengan memberikan sugesti, sesuai dengan topik yang berkaitan dengan self esteem lebih difokuskan pada tahap ini. Pola keseluruhan tahap ketiga, digambarkan secara keseluruhan dalam bagan di bawah ini :



Adapun peranan pemimpin kelompok dalam tahap kegiatan sebagai berikut:

- a) Sebagai pengatur lalu lintas yang sabar dan terbuka
- b) Aktif tetapi tidak banyak bicara
- c) Memberikan dorongan dan penguatan serta penuh empati.
- d) Menerapkan teknik sugesti dalam meningkatkan *self esteem*

#### 4) Tahap Penyimpulan

Tahapan kegiatan untuk melihat kembali apa yang sudah dilakukan dan dicapai oleh kelompok. Peserta kelompok diminta melakukan refleksi berkenaan dengan kegiatan pembahasan yang baru saja mereka ikuti. Kegiatan yang dilakukan adalah pemimpin kelompok meminta anggota untuk mengemukakan kesan dan hasil-hasil kegiatan serta mengemukakan pesan dan harapan. Peranan pemimpin kelompok yaitu tetap mengusahakan suasana hangat, bebas, terbuka, memberikan semangat untuk refleksi, penuh rasa persahabatan, empati dan penguatan.

#### 5) Tahap Penutupan

Tahapan ini merupakan tahapan akhir dari seluruh kegiatan. Kelompok merencanakan kegiatan bimbingan kelompok selanjutnya, dan salam hangat perpisahan. Tahap penutupan ini adalah tahap yang harus terjadi pada saat yang dianggap tepat. Pada tahap ini dibahas terkait frekuensi pertemuan kelompok dan juga pembahasan keberhasilan kelompok. Dalam pembahasan frekuensi pertemuan, hendaknya dibahas tentang kapan dan berapa kali pertemuan akan dilakukan. Sedangkan pada pembahasan keberhasilan kelompok, hendaknya terfokus pada komitmen anggota kelompok. Seperti yang dikemukakan oleh Prayitno bahwa: "Ketika kelompok memasuki tahap penutupan, kegiatan kelompok hendaknya berpusat pada pembahasan dan peninjauan tentang apakah anggota kelompok mampu menerapkan hal-hal yang telah dipelajari dalam kehidupan mereka sehari-hari". Pada tahap ini, pemimpin kelompok sebagai pemberi penguatan (*reinforcement*) terhadap hasil-hasil yang telah dicapai dan atas peran aktif tiap anggota dalam kelompok.

Berdasarkan pemaparan teori di atas, dapat diketahui bahwa keseluruhan tahap dalam bimbingan kelompok tersebut merupakan rangkaian proses yang jika dilaksanakan secara tepat dan efektif, akan menjadi salah satu solusi atas permasalahan yang ada dalam bimbingan dan konseling. Pemimpin kelompok berperan dalam menerapkan sugesti pada anggota kelompok. Pelaksanaan sugesti akan dilakukan mulai dari tahap awal bimbingan kelompok hingga tahap penutupan sebagai tahap akhir bimbingan kelompok.

### **Bimbingan Kelompok dengan Teknik Sugesti untuk Meningkatkan *Self Esteem***

Menurut Crech dan Crutchfield menyatakan bahwa "kelompok merupakan suatu sarana mengembangkan, memperkaya serta memantapkan rasa harga diri dan identitas seseorang". Pada pendapat yang lain terkait sugesti, menyatakan bahwa sugesti merupakan sebuah kalimat-kalimat positif yang diberikan untuk membuat orang lain yang mendengarkan melaksanakan sugesti tersebut, sehingga dapat

membantu menyelesaikan berbagai permasalahan yang dihadapi individu tersebut. Sugesti dapat dilakukan baik secara individu maupun dalam secara kelompok.

Berdasar pada pendapat di atas, peneliti menyimpulkan bahwa rendahnya *Self Esteem* (harga diri), merupakan satu permasalahan yang harus dicarikan jalan keluarnya. Salah satu upaya yang bisa dilakukan adalah dengan memberikan sugesti dengan format bimbingan kelompok. Bimbingan kelompok dengan menerapkan sugesti sebagai proses bantuan yang diberikan kepada siswa yang bertujuan untuk meningkatkan *self esteemsiswa*. Pada kegiatan bimbingan kelompok dengan menerapkan sugesti ini diberikan suatu topik untuk dibahas dan didiskusikan bersama. Dalam hal ini topik yang diberikan adalah topik tugas berkenaan dengan *self esteem*. Topik tugas tersebut dirancang oleh pemimpin kelompok untuk mengarahkan anggota kelompok dan membatasi bahasan topik, sehingga terbangunnya suasana bahasan yang terarah dan terpusat tentang *self esteem* yang dimaksud. Adapun topik bebas dapat juga diterapkan jika telah dilakukan beberapa kali bahasan dengan topik tugas dan anggota kelompok telah memahami arah bahasan yang berkaitan dengan peningkatan *self esteem*. Mulai dari tahap awal hingga tahap pengakhiran bimbingan kelompok ini dilakukan sugesti terhadap hal-hal yang menjadi fokus dan juga komitmen siswa terkait topik yang telah dibahas.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anam, Saiful. 2010. *4 Jam Pintar Hipnosis*. Jakarta: Visimedia.
- Almatin, Isma. 2010. *Dahsyatnya Hypnosis Learning untuk Guru dan Orang Tua*. Yogyakarta: Pustaka Widyatama.
- Braden, Nathaniel. 2005. *Kekuatan Harga Diri (The Power of Self Esteem)*. (Terjemahan oleh Anne Natanael). Jakarta: Interaksa.
- Burn, R.B.. 1993. *Konsep Diri: Teori Pengukuran Perkembangan dan Perilaku*. (Terjemahan oleh: Eddy). Jakarta: Arcan.
- Challenger, Carol. 2005. *The Relationship Between Self-Esteem And Demographic Characteristics Of Black Women On Welfare*. The Florida State University: College Of Education.
- Clemes, H. Bean, R. dan Clark. 1995. *Bagaimana Meningkatkan Harga Diri Remaja*. (Terjemahan: Aminah). Jakarta Barat: Binarupa Aksara.
- Coopersmith, S. 1981. *The Antecedents of Self-Esteem*. Palo Alto CA: Consulting Psychologist Press.
- Dariuszky, G. 2004. *Membangun Harga Diri*. Bandung: CV. Pionir Jaya.



- Edward, Wells, L. dan Marwell, Gerald. 1976. *Self Esteem Its Conceptualization and Measurement*. Volume 20 Sage Library of Social Research London: Sage Publication Beverly Hills.
- Elfiky, Ibrahim. 2010. *Terapi Berfikir Positif*. Bandung: Zaman Transforming Life.
- Gunawan, Adi W. 2006. *Hypnotherapy-The Art Subconscious Restructuring*. Jakarta: Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama.
- Kahija. 2007. *Hypnoterapi Prinsip-prinsip Dasar Praktik Psikoterapi*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Koeswara, E. 1991. *Teori-teori Kepribadian*. Bandung: PT. Eresco.
- Prayitno. 1995. *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (Dasar dan Profil)*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Prayitno. 2012. *Jenis Layanan dan Kegiatan Pendukung Konseling (Pendidikan Proesi Konseling)*. Padang: FIP UNP.
- Rutan, Ruslin. 2003. *Self Esteem: Landasan Kepribadian*. Jakarta: Dirjen Olahraga Depdiknas.
- Rutan, Rusli. 2003. *Faktor-faktor yang Mempengaruhi Sugesti*, (Online), [www.kaskus.co.id](http://www.kaskus.co.id), diakses 25 Desember 2014)
- Slavin, Robert E. 1994. *Education Psychology Theory and Practice*. America: Allyn and Balcon. United States of America.
- Wong, Willy dan Andri Hakim. 2009. *Dasyatnya Hipnosis*. Jakarta : Visimedia.