

Efektifitas Konseling Kelompok Gestalt Teknik Empty Chair dan Role Revelsal untuk Meningkatkan Self Esteem Siswa

Maskhairani Harahap¹, Mungin Eddy Wibowo², Mulawarman³

^{1,2,3} Pasca Sarjana Universitas Negeri Semarang

Email: Maskhairaniharahap80@gmail.com

Abstrak. *Self-esteem* merupakan salah satu aspek kepribadian yang memiliki peran penting dan berpengaruh besar terhadap sikap dan perilaku individu. Selain itu, *self-esteem* juga dikatakan sebagai prediktor perilaku atau kinerja yang baik, karena dapat memberikan kesejahteraan psikologis bagi individu. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui keefektifan dari konseling kelompok gestalt teknik *empty chair* dan *role reversal* di dalam meningkatkan *self-esteem* siswa. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan desain *pretest and multiple posttest*. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa XI SMA Kesatrian 1 Semarang yang berjumlah 14 orang. Teknik pengumpulan data menggunakan adopsi dari instrument *Coopersmith Self Esteem Inventory* (CSEI). Adapun teknik analisis data menggunakan mixed Anova. Lebih lanjut, dari hasil penelitian diperoleh data bahwa konseling kelompok Gestalt teknik *empty chair* dan *role reversal* efektif di dalam meningkatkan *self-esteem* siswa. Selain itu, jika membandingkan keefektifan dari kedua teknik maka teknik *empty chair* lebih baik dalam meningkatkan *self-esteem* siswa.

Kata kunci: *Konseling Kelompok, Gestalt, Empty Chair, Role Revelsal, Self Esteem*

PENDAHULUAN

Didalam bahasa awam *self-esteem* sering diartikan sebagai harga diri di mana suatu kesadaran dari dalam diri untuk menghargai diri sendiri yang dinilai berdasarkan perilaku individu yang bersangkutan. Murk (2013) mengatakan *self-esteem* adalah suatu penilaian yang dilakukan oleh individu dan biasanya yang berkaitan dengan dirinya sendiri. Penilaian tersebut mencerminkan sikap penerimaan atau sikap penolakan, dan seberapa jauh individu percaya bahwa dirinya mampu, penting, berguna serta berharga. Lebih lanjut *self-esteem* dikatakan sebagai suatu penilaian diri mengenai perasaan berharga atau berarti yang diekspresikan didalam sikap individu terhadap diri sendiri.

Menurut Santrock (2011) *self-esteem* selain didasari oleh evaluasi terhadap diri, pembentukan *self-esteem* juga didasari oleh penilaian dan penghargaan orang lain terhadap individu. *Self-esteem* merupakan suatu komponen yang evaluatif dari konsep diri seseorang baik itu penilaian yang positif maupun negatif tentang dirinya sendiri (Baron & Byrne, 2005). Selain itu *self-esteem* dapat dikatakan sebagai proses evaluasi secara global terhadap diri seseorang (Boyd & Bee,

2007). Adapun individu di dalam melihat *self-esteem* bukan merupakan suatu bawaan yang telah dimiliki sejak lahir tetapi merupakan suatu komponen kepribadian yang berkembang sejak awal melalui kehidupan manusia. Perkembangan tersebut terjadi secara perlahan-lahan, melalui interaksi dengan orang tua atau keluarga dan orang lain yang memiliki makna bagi individu tersebut, termasuk teman-teman sebayanya (Santrock, 2011). Lebih lanjut, dalam hal ini keluarga memiliki peranan yang sangat penting didalam pembentukan *self-esteem* individu terutama orang tua. Orang tua merupakan model pertama dari proses imitasi, di mana anak akan menilai dirinya sendiri sebagaimana orang tua menilai diri anak tersebut. Sedangkan pembentukan *self-esteem* yang terkait dengan orang lain dapat dilihat dari lingkungan sosialnya.

Lebih lanjut, masalah *self-esteem* pada seseorang dapat disebabkan oleh adanya kesenjangan antara pandangan yang dimiliki dengan konsep idealnya terhadap dirinya (Murk, 2006). Adapun kesenjangan tersebut dapat mendorong seseorang menampilkan perilaku tertentu yang ingin ia tampilkan kepada orang lain karena *self-esteem* memiliki

korelasi terhadap kepercayaan diri, dengan kata lain jika kepercayaan diri seseorang rendah maka *self-esteem* akan menjadi rendah (Wang & Ollendick, 2001). Selain itu, *self-esteem* yang kuat, dapat berperan dalam keberhasilan dan kegagalan yang dialami seseorang. Individu yang memiliki *self-esteem* tinggi cenderung memiliki pencapaian akademik yang lebih tinggi dan individu yang memiliki *self-esteem* rendah memiliki pencapaian akademik yang lebih rendah. Selain berkaitan dengan pencapaian akademik, *self-esteem* juga berkaitan dengan kesehatan fisik dan mental seseorang.

Konsep harga diri berkaitan dengan tiga konsep lain yang merupakan hal yang tidak dapat dipisahkan, yaitu: *self-concept*, *self-image* dan *ideal-self* (Gitman, 2006). *Self-concept* adalah istilah payung yang dibawahnya terdapat *self-image*, *ideal-self* dan *self-esteem*. Dalam penelitian ini *self-concept* adalah keseluruhan dari karakteristik mental dan fisik individu. *Self-image* merupakan suatu pemahaman individu terhadap karakteristik mental dan fisik individu, kemudian *ideal-self* adalah seperangkat perilaku dan keadaan yang dianggap sebagai standar ideal oleh individu. Lebih lanjut perbandingan antara *self-image* dan *ideal-self* yang dilakukan oleh individu itulah yang disebut dengan *self-esteem*.

Seseorang yang memiliki *self-esteem* tinggi akan lebih mampu dan mudah untuk menangani serta mengatasi segala permasalahan-permasalahan didalam hidupnya, karena umumnya lebih berkeinginan untuk berani mencoba melakukan cara-cara baru di dalam melakukan sesuatu, dan belajar dari kesalahan untuk mencapai kesuksesan didalam hidup. Karakteristik *self-esteem* rendah menurut cooper smith (1981) adalah mempunyai perasaan inferior, takut gagal dalam membina hubungan sosial, terlihat seperti orang yang sedang putus asa dan depresi, merasa terasingkan dan tidak diperhatikan, tidak dapat membicarakan diri sendiri, bergantung pada orang lain dan lingkungan, tidak konsisten didalam bersikap, mengikuti lingkungan dengan pasif, menggunakan sikap banyak

menentang (mekanisme pertahanan), serta tidak mudah untuk mengakui kesalahan.

Individu dengan *self-esteem* rendah adalah individu yang kehilangan kepercayaan dirinya dan tidak mampu untuk menilai kemampuan dan atribut-atribut di dalam dirinya, dan gambaran yang individu buat cenderung memberikan kesan depresi dan pesimis. Individu merasa bahwa dirinya bukanlah orang penting dan pantas untuk digemari atau disukai, individu merasa tidak bisa melakukan apapun yang dirinya inginkan, individu tidak yakin akan ide, kemampuan, dan pantas disukai dan individu merasa apapun yang individu lakukan tidak akan mendapatkan perhatian dari lingkungan. Ketika sedang merasa terancam atau buruk individu yang memiliki *self-esteem* rendah sering sekali mengambil sudut pandang negatif terhadap semua hal, individu akan memperhatikan dan mengingat perilaku yang buruk lainnya.

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Trzesniewski (Simpson & Scott, 2009) menunjukkan bahwa remaja dengan *self-esteem* rendah rentan mengalami masalah kesehatan fisik dan mental dimasa dewasanya dan remaja dengan *self-esteem* yang rendah memiliki kesempatan yang lebih besar untuk mengalami kesehatan mental serta penyalahgunaan obat-obatan dibandingkan dengan remaja yang memiliki *self-esteem* tinggi. Hal tersebut terjadi karena *self-esteem* memiliki efek yang lebih kuat pada perubahan perilaku dan lebih spesifik memiliki banyak kesamaan dengan konsep *self-efficacy* (Fishbein & Azjen, 1975).

Sesuai dengan pemaparan di atas, lebih lanjut peneliti melakukan studi pendahuluan di SMA Kesatrian 1 Semarang dengan hasil wawancara kepada guru BK diketahui ada banyak siswa kelas XI yang memiliki tingkat *self-esteem* dengan katagori sedang sampai rendah. Ditunjukkan dengan karakteristik mereka yang mengalami kesulitan untuk mengatur dan mengontrol tingkah laku, cemas dan takut untuk mengeluarkan pendapat, kurang percaya diri, mudah tersinggung, dan merasa tidak dihargai, tidak bisa bekerja didalam kelompok, tidak mampu untuk

menerima kritikan dan merasa tidak disukai karena merasa sikap dan sifatnya tidak menarik perhatian orang lain, tidak mampu untuk menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan padanya, dan tidak percaya diri di dalam membuat atau mengambil keputusan. Dari masalah yang terjadi dilapangan maka dianggap penting untuk meningkatkan *self-esteem* agar dapat berkembang dengan optimal sesuai potensi yang dimilikinya.

Self-esteem dikatakan sebagai prediktor perilaku atau kinerja yang baik, karena dapat memberikan kesejahteraan psikologis. Lebih lanjut, memiliki *self-esteem* yang tinggi sangat penting dalam kehidupan siswa karena dapat mengarahkan diri untuk memandang nilai, sikap, serta hubungan interpersonal yang berbeda sebagai motivasi untuk mengembangkan potensi dalam diri (Rosenberg, 1995). Dengan alasan tersebut, maka peneliti memandang perlu untuk meningkatkan *self-esteem* yang rendah. Selain itu, Leary (2000), menyarankan di dalam meneliti *self-esteem* harus memperhatikan perbedaan individu dalam *self-esteem* yang global atau spesifik. Adapun dalam hal ini *self-esteem* yang akan ditingkatkan adalah *self-esteem* terkait dengan kemampuan akademiknya di sekolah.

Lebih lanjut untuk membantu siswa meningkatkan *self-esteem* yang terkait dengan kemampuan akademiknya di sekolah maka akan digunakan konseling kelompok gestalt sebagai intervensinya. Pendekatan gestalt pada dasarnya mendorong suatu individu untuk menyelenggarakan terapi sendiri, seperti introspeksi diri, mencari suatu kesalahan yang ada pada diri sendiri kemudian memperbaikinya. Di dalam hal ini individu tersebut didorong dan dimotivasi untuk membuat penafsiran-penafsirannya sendiri, menciptakan pernyataan-pernyataannya sendiri, dan menemukan setiap maknanya sendiri. Akhirnya, individu tersebut seolah-olah langsung mengalami perjuangan di sini dan sekarang terhadap urusan yang tidak selesai di masa lampau atau masa lalu. Dengan mengalami berbagai masalah atau konflik, meskipun hanya membicarakannya, siswa

lambat laun dapat memperluas kesadarannya (Corey, 2005).

Pendekatan gestalt dalam hal ini berpijak pada premis bahwa setiap individu harus menemukan jalan hidupnya sendiri dan menerima tanggung jawab pribadi jika individu berharap mencapai kematangan. Pendekatan gestalt berfokus pada apa dan bagaimana-nya tingkah laku serta pengalaman di sini dan juga sekarang dengan memadukan (mengintegrasikan) bagian-bagian dari kepribadian yang terpecah dan tak diketahui, sebab pendekatan gestalt bekerja terutama di atas prinsip kesadaran individu (Corey, 2012). Penelitian Ozgur et al (2017) membuktikan bahwa ada hubungan antara gaya kontak gestalt dengan *self-esteem*. Berdasarkan penjelasan teori tentang pendekatan gestalt dan hasil penelitian terdahulu, peneliti berasumsi bahwa teknik *empty chair* dan *role reversal* melalui konseling kelompok dapat menjadi alternatif untuk meningkatkan *self-esteem* siswa.

Peneliti memilih menggunakan pendekatan gestalt, karena lebih menekankan pada individu untuk mampu menerima kenyataan dan mendorong individu untuk menemukan jalannya sendiri sehingga mampu mengintegrasikan dirinya kepada kehidupan yang dialaminya. Selain itu gestalt sendiri memandang manusia sebagai suatu keutuhan dan bukan dari bagian-bagian. Maksudnya adalah bahwa manusia itu sendiri mempunyai berbagai macam-macam ekspresi serta emosi yang terkumpul menjadi satu sebagai manusia itu sendiri.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode penelitian eksperimen. Menurut Creswell (2015) menyatakan bahwa eksperimen merupakan rancangan kuantitatif terbaik yang bisa digunakan untuk menetapkan kemungkinan sebab-akibat. Hal ini sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini yaitu meneliti hubungan sebab-akibat dua variabel yaitu variabel independen yang dalam penelitian ini adalah konseling kelompok gestalt dengan teknik *empty chair* dan teknik *role reversal* terhadap

variabel dependen yaitu *self-esteem*. Penelitian ini menggunakan rancangan eksperimen *pretest and multiple posttest design*.

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan dua kelompok eksperimen. Sebelum pelaksanaan eksperimen, kelompok eksperimen pertama dan kedua diatur secara intensif sehingga kedua kelompok mempunyai karakteristik yang sama atau mendekati sama. Letak perbedaan dari kedua kelompok ialah bahwa grup eksperimen diberi *treatment* atau perlakuan tertentu. Sebelum melaksanakan *treatment*, seluruh subjek diberikan wawancara terkait sifat *self-esteem*. Hasil dari wawancara dijadikan pertimbangan dalam pemilihan penelitian kelompok eksperimen. Kelompok eksperimen yang sudah dipilih selanjutnya diberikan *pretest*, yaitu pemberian angket *self-esteem*. *Pretest* ini dilakukan untuk mengetahui gambaran *self-esteem* siswa sebelum diberikan *treatment* dan untuk dibandingkan dengan pengukuran saat *Posttest* dan *Follow Up*.

Setelah kelompok eksperimen dibentuk dan telah dianggap sepadan, maka tahap selanjutnya adalah peneliti melakukan *treatment* pada kedua kelompok eksperimen. Tujuan pemberian *treatment* atau perlakuan dalam penelitian ini adalah untuk melihat seberapa besar pengaruh kelompok konseling gestalt teknik *empty chair* dan *role reversal* dapat meningkatkan *self-esteem* siswa. Dalam penelitian ini kelompok konseling gestalt bersifat jangka pendek (*short term group counseling*). Peneliti akan memberikan *treatment* pendekatan kelompok konseling gestalt teknik *empty chair* dan *role reversal* yang direncanakan 4-5 kali pertemuan, dengan frekuensi pertemuan antara dua sampai tiga kali dalam seminggunya dan durasinya 50 menit setiap pertemuan. Pada tiap akhir pertemuan akan dilakukan penilaian.

Langkah selanjutnya adalah memberikan *posttest* pada kelompok eksperimen. Bentuk *posttest* sama seperti pada saat *pretest*. Adapun *posttest* dilakukan dengan mengukur perubahan yang terjadi pada konseling setelah diberikan perlakuan (*treatment*) yaitu konseling kelompok gestalt teknik *empty chair* dan *role reversal*. Selanjutnya diberikan

follow-up dengan tujuan untuk mengetahui tingkat keberhasilan dalam pelaksanaan *treatment* setelah *posttest* dan untuk mengetahui keefektifannya terhadap *self-esteem* siswa. Selanjutnya peneliti menganalisis data yang telah diperoleh kemudian mendeskripsikan hasil data tersebut dan langkah terakhir adalah menyusun laporan.

Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI di SMA Kesatrian 1 Semarang yang memiliki kriteria *self-esteem* rendah sebanyak 14 orang. Teknik pengumpulan data menggunakan adopsi dari instrument *Coopersmith Self Esteem Inventory* (CSEI) tahun 1967. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala tertutup dan menggunakan skala likert dengan lima alternatif jawaban, yaitu sangat sesuai, sesuai, kurang sesuai, tidak sesuai, sangat tidak sesuai. Adapun dalam penelitian ini, teknik analisis data menggunakan mixed Anova.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan konseling kelompok gestalt teknik *Empty Chair* dan *role reversal* untuk meningkatkan *self-esteem* siswa. Maka dilakukan uji hipotesis untuk menjawab rumusan masalah yang telah dipaparkan pada pembahasan sebelumnya. Uji hipotesis yang dilakukan pada penelitian ini menggunakan uji *repeated measure* melalui *Software Proccess SPSS 23*. Berdasarkan uji *repeated measure* menggunakan *Anova* yang telah dilakukan untuk menjawab hipotesis penelitian, diketahui bahwa deskripsi tingkat rata-rata dan standar deviasi *academic self-esteem* siswa mengalami peningkatan dengan menggunakan teknik *empty chair* dari *pretest* dapat dilihat rata-ratanya ($M= 29.58$, $SD= 1.27$), *posttest* ($M= 42$, $SD= 1.15$) dan *follow up* ($M= 45.48$, $SD= 1.51$). Sedangkan untuk meningkatkan *self-esteem* siswa melalui teknik *role reversal* pun ada peningkatan dari *pretest* ($M= 29.71$, $SD= 1.11$), *posttest* ($M= 41$, $SD= 0.81$) dan *follow up* ($M= 43.42$, $SD= 0.97$). Hal ini sebagaimana disajikan dalam tabel 1.

Tabel 1. Hasil Uji Repeated Measure Self-Esteem Siswa

Teknik	T ₁	T ₂	T ₃	F	Df	p
Empty Chair	29.58	42	45.48	639.88	1.2	< 0.01
Role Reversal	29.71	41	43.42	512.17	1.2	< 0.01

Berdasarkan pada tabel 1 di atas dapat diketahui bahwa *self-esteem* siswa mengalami peningkatan, pada saat diberikan treatment melalui teknik *Empety chair* ($F_{(1,2)} = 639.88$, $p < 0.01$) dan menggunakan teknik *role reversal* ($F_{(1,2)} = 512.17$, $p < 0.01$) dari *pretest*, *posttest* dan *follow up*. Hal tersebut sesuai dengan hasil uji *within subject*, diketahui bahwa kondisi awal *self-esteem* siswa kelas XI SMA Kesatrian 1 Semarang sebelum diberikan treatment dengan teknik *empty chair* ($M = 29.58$, $SD = 1.27$) dan setelah mendapat intervensi ($M = 42$, $SD = 1.15$) yang selanjutnya pada proses akhir intervensi atau *follow up* juga mengalami peningkatan ($M = 45.48$, $SD = 1.51$). Sedangkan kondisi awal *self-esteem* siswa kelas XI SMA Kesatrian 1 Semarang sebelum mendapat treatment menggunakan teknik *role reversal* ($M = 29.74$, $SD = 1.11$) dan setelah diberikan treatment ($M = 41$, $SD = 0.81$) selanjutnya diberikan *follow up* mengalami peningkatan ($M = 43.42$, $SD = 0.97$). Dengan demikian H_a diterima yang berarti ada penigkatan antar waktu pada *self-esteem* siswa, dengan demikian teknik *empty chair* dan *role reversal* sama-sama efektif untuk meningkatkan *self-esteem* siswa melalui konseling kelompok kelompok gestalt.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok gestalt teknik *empty chair* dan *role reversal* efektif dalam meningkatkan *self-esteem* siswa. Namun bila dilihat hasil antar waktunya atau *whitin subject*, yang lebih dominan untuk meningkatkan *self-esteem* siswa adalah teknik *empty chair*. Menurut Thomson (dalam komalasari, dkk, 2014) teknik *empty chair* efektif digunakan dalam membantu konseli karena dapat mengeksplorasi dan memperkuat konflik antara *top-dog* dan *under-dog* di dalam diri klien. *Top-dog* atau *under-dog* ini merupakan kiasan untuk menggambarkan konflik internal dalam diri klien antara introyeksi dan perlawanan terhadap introyeksi

tersebut. *Top-dog* menggambarkan “apa yang wajib atau seharusnya dilakukan” sedangkan *under-dog* menggambarkan penolakan dan pemberontakan terhadap introyeksi tersebut (Agustiani, 2017).

Berdasarkan penelitian yang dicapai oleh subjek penelitian mampu menjadi bukti bahwa saat ingin meningkatkan *self-esteem* pada siswa, penting kiranya mempersiapkan strategi layanan bimbingan dan konseling yang mampu menyentuh ranah tersebut. Melalui strategi layanan bimbingan dan konseling yang mampu meningkatkan *self-esteem* membantu siswa agar menjadi lebih tenang saat berada di sekolah, baik dalam hubungan dengan sebaya, senior dan juga guru. Selain itu dengan meningkatnya *self-esteem* siswa akan lebih merasakan *happiness* (kebahagiaan) selama mengikuti setiap kegiatan yang ada di sekolah dan lingkungan sosialnya.

KESIMPULAN

Berdasarkan temuan penelitian ini, maka implikasinya bagi konselor adalah saat ingin menangani siswa yang memiliki *self-esteem* rendah dapat memberikan layanan konseling kelompok gestalt teknik *empty chair* dan *role reversal*. Selain itu beberapa hal penting yang perlu menjadi perhatian konselor dalam pelaksanaan layanan konseling konseling dengan teknik *empty chair* dan *role reversal* adalah ketersediaan waktu serta kesabaran dalam memberikan layanan kepada siswa, karena memang membutuhkan energi yang sangat luar biasa untuk memodifikasi layanan yang diberikan. Saat konselor menggunakan intervensi konseling kelompok gestalt teknik *empty chair* dan *role reversal* maka aspek pertama yang harus diketahui adalah berfokus pada kesadaran dan tujuan saat ini. Hal ini akan berdampak pada aspek peningkatan *self-esteem* siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Agusrtiani, M. (2017). *Teknik terapi empty chair dalam mengatasi korban bullying di SMP Negeri 1 Ciomas*. (Skripsi). Banten: IAIN Sultan Maulana Hasanudin Banten.

- Baron, R.A. & Byrne, D. (2005). *Psikologi sosial. Edisi kesepuluh*. Jakarta: Erlangga.
- Boyd, D., & Bee, H. (2007). *The developing child*. USA: Boston Pearson
- Coopersmith, S. (1981). *The antecedents of self-esteem*. Palo Alto: Consulting Psychologist Press.
- Corey, G. (2005). *Teori dan praktek dari konseling dan psikoterapi*. Terjemahan oleh E. Koeswara. Jakarta: ERESCO.
- Corey, G. (2012). *Theory & practice of group counseling*. Eight Edition. Pacific Groove. California: Books/Cole.
- Creswell, J.W. (2015) *Riset Pendidikan Perencanaan, Pelaksanaan dan Evaluasi Riset Kualitatif dan Kuantitatif*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Fishbein, M., & Ajzen, I. (1975). *Belief, attitude, intention and behavior*. Reading, MA: Addison-Wesley.
- Gitman, L.J. (2006). *Principles of Managerial Finance*. USA, Pearson.
- Komalasari, G., dkk. (2011). *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT Indeks.
- Leary, M.R., & Baumeister, R.F. (2000). The nature and function of self-esteem: Sociometer theory. *Advances in Experimental Social Psychology*, 32, 1-62.
- Murk, C.J. (2006). *Self-esteem research, theory, and practice: Toward a positive psychology of self-esteem* (3rd ed.). New York: Springer Publishing Company.
- Murk, C.J. Christopher J. (2013). *Self-Esteem and Positive Psychology Research, Theory, and Practice* (4rd ed). New York: Springer Publishing Co.
- Rosenberg, M., Schoolar, C., & Rosenberg, F. (1995). *Global self-esteem and specific self-esteem: different outcomes*.
- Santrock, J. W. (2011). *Educational Psychology* (5th Edition ed.). New York: Mc Graw Hill
- Wang, Y., & Ollendick, T.H. (2001). A cross-cultural and developmental analysis of self-esteem in Chinese and Western children. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 4, 253–271.