

Implementasi Konseling Kelompok dalam Meningkatkan *Self – Esteem* pada Remaja

Putri Aula^{1*}, Jessica Citra Rahayu², Syarifah Aini³, Cesilia Agustina Jalil⁴, Rizka Fajrina⁵, Annisa Nabilla⁶, Abiyurizki Setiadi⁷, Safhira Putri Phonna⁸

¹⁻⁸Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh, Lorong Ibnu Sina No.2, Kopelma Darussalam, Kec. Syiah Kuala, Kota Banda Aceh, Aceh
E-mail: Putriaula800@gmail.com

* Corresponding Author

 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i4.6983>

ARTICLE INFO

Article history

Received: 22 May 2026

Revised: 05 June 2026

Accepted: 20 June 2026

Kata Kunci:

Harga Diri, Intervensi Psikologis, Konseling Kelompok, Perspektif Islam, Remaja

Keywords:

Self-Esteem, Psychological Intervention, Group Counseling, Islamic Perspective, Adolescents

ABSTRACT

Masa remaja adalah periode perkembangan yang sangat penting, ditandai oleh perubahan dalam aspek fisik, emosional, sosial, dan kognitif. Salah satu elemen kunci dalam fase ini adalah self-esteem atau harga diri, yang menunjukkan bagaimana seseorang mengevaluasi dan menghargai dirinya sendiri. Remaja dengan harga diri yang rendah dapat mengalami konsekuensi negatif, seperti ketidakpercayaan diri, mudah dipengaruhi oleh orang lain, serta berisiko mengalami masalah psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk menguraikan konsep konseling kelompok, definisi dan elemen-elemen dari harga diri, faktor-faktor yang mempengaruhinya, pandangan dalam Islam, serta penerapan konseling kelompok untuk meningkatkan harga diri di kalangan remaja. Metodologi yang diterapkan adalah tinjauan pustaka, dengan tujuan mengumpulkan dan menganalisis teori serta temuan dari penelitian sebelumnya. Temuan menunjukkan bahwa konseling kelompok berfungsi sebagai layanan yang efisien dengan memanfaatkan interaksi dalam kelompok untuk memperkuat dukungan sosial, memperbaiki pandangan negatif tentang diri sendiri, dan mengembangkan sikap yang lebih positif. Dalam sudut pandang Islam, harga diri terbentuk melalui ketaqwaan kepada Tuhan dan keyakinan akan keunikan setiap individu. Sebagai kesimpulan, pelaksanaan konseling kelompok yang dilakukan secara sistematis dengan langkah-langkah seperti perencanaan, pembentukan, transisi, eksekusi, hingga penutupan memiliki potensi besar untuk secara signifikan meningkatkan harga diri remaja.

Adolescence is a crucial developmental period, marked by changes in physical, emotional, social, and cognitive aspects. One key element in this phase is self-esteem, which indicates how a person evaluates and values themselves. Adolescents with low self-esteem can experience negative consequences, such as lack of confidence, being easily influenced by others, and being at risk of developing psychological problems. This study aims to outline the concept of group counseling, the definition and elements of self-esteem, the factors that influence it, Islamic perspectives, and the application of group counseling to improve self-esteem among adolescents. The methodology used was a literature review, with the aim of collecting and analyzing theories and findings from previous studies. The findings indicate that group counseling functions as an efficient service by utilizing group interactions to strengthen social support, correct negative self-perceptions, and develop more positive attitudes. From an Islamic perspective, self-esteem is formed through devotion to God and belief in the uniqueness of each individual. In conclusion, the systematic implementation of group counseling with steps such as planning, formation, transition, execution, and closing has great potential to significantly improve adolescent self-esteem.



This is an open access article under the CC-BY-SA license.

How to Cite: Putri Aula, et al (2026). Implementasi Konseling Kelompok dalam Meningkatkan *Self – Esteem* pada Remaja, 4(4) 27754-27758. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i4.6983>

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah periode pertumbuhan yang sangat penting dalam perjalanan hidup seseorang, ditandai dengan beragam transformasi fisik, emosional, sosial, dan kognitif (Santrock, 2011). Dalam fase ini, individu mulai mendefinisikan jati diri dan merumuskan konsep diri yang akan memengaruhi masa depan mereka. Salah satu elemen krusial dalam perkembangan tersebut adalah harga diri, yaitu bagaimana seseorang menilai, menghargai, dan memandang dirinya secara keseluruhan (Rosenberg, 1965).

Harga diri yang sehat mendorong remaja untuk memiliki rasa percaya diri, kemampuan bersosialisasi, dan ketahanan dalam menghadapi berbagai rintangan hidup (Mruk, 2006). Sebaliknya, remaja yang memiliki harga diri rendah sering kali merasa putus asa, kekurangan rasa percaya diri, rentan terhadap pengaruh teman sebaya, dan terancam mengalami kecemasan atau depresi (Orth & Robins, 2014). Fenomena ini semakin terlihat dengan perkembangan teknologi serta media sosial, di mana remaja kerap membandingkan diri dengan standar yang tidak realistis (Twenge & Campbell, 2001). Aspek keluarga, pola asuh, pengalaman ditolak, serta lingkungan sekolah juga berkontribusi dalam membentuk tingkat harga diri remaja (Coopersmith, 1967).

Salah satu metode intervensi yang dianggap berhasil untuk menyelesaikan masalah ini adalah konseling kelompok. Layanan ini mengumpulkan sekumpulan orang untuk berbagi pengalaman, memberikan dukungan, dan mengembangkan keterampilan sosial melalui interaksi kelompok yang terarah (Corey, 2016). Berbeda dengan konseling satu-satu, konseling kelompok menciptakan rasa kebersamaan dan empati yang membantu remaja menyadari bahwa mereka tidak sendiri dalam menghadapi tantangan (Yalom & Leszcz, 2005). Namun, pelaksanaannya memerlukan perencanaan yang baik agar dapat mencapai tujuan yang diinginkan. Oleh karena itu, penelitian ini penting untuk memahami konsep, mekanisme, dan implementasi konseling kelompok dalam meningkatkan harga diri remaja, termasuk perspektif Islam sebagai dasar nilai yang relevan.

METODE

Studi ini mengadopsi metode penelusuran pustaka yang sistematis. Data diambil dari buku psikologi dan konseling, artikel jurnal yang terdaftar secara nasional dan internasional, serta dokumen yang berhubungan dengan agama yang relevan. Kriteria pemilihan sumber mencakup: keterkaitan dengan tema konseling kelompok dan harga diri remaja, diterbitkan dalam kurun waktu 2001–2026, serta memiliki validitas ilmiah. Proses analisis dilakukan dengan mengidentifikasi, menyatukan, dan membandingkan beragam teori serta hasil penelitian sebelumnya untuk mencapai tujuan kajian

HASIL DAN PEMBAHASAN

Konsep Dasar Konseling Kelompok

Konseling kelompok merupakan layanan profesional yang melibatkan sekelompok orang untuk saling mendukung dalam memahami diri sendiri, menghadapi berbagai masalah, dan mengembangkan potensi, dengan bimbingan konselor yang berperan sebagai fasilitator (Surya, 2004). Proses ini mencakup serangkaian aktivitas dari tahap persiapan, pelaksanaan, hingga evaluasi (Sari & Hadi, 2020).

Tujuan utama dari konseling kelompok adalah untuk: membantu individu memahami diri mereka, meningkatkan kemampuan dalam berinteraksi dengan orang lain, memfasilitasi upaya penyelesaian masalah secara kolektif, membangun sikap positif, serta menciptakan suasana yang aman dan mendukung. Proses ini dilakukan melalui empat fase:

1. Fase Pembentukan: Mengenali anggota, mengklarifikasi tujuan dan aturan kelompok.
2. Fase Peralihan: Membangun kepercayaan dan kesiapan untuk mendiskusikan masalah dengan lebih mendalam.
3. Fase Kerja: Bagian inti di mana anggota saling berbagi pengalaman, memberikan dukungan, dan mencari solusi bersama.
4. Fase Pengakhiran: Merangkum hasil, melakukan evaluasi, dan mempersiapkan anggota untuk menerapkan pembelajaran dalam kehidupan sehari-hari.

Konsep Harga Diri (Self-Esteem)

Harga diri adalah penilaian keseluruhan individu terhadap dirinya sendiri, yang bisa bersifat positif maupun negatif (Coopersmith, 1967). Menurut Battle, konsep ini meliputi tiga dimensi utama,

yaitu pandangan umum mengenai nilai diri, penilaian terhadap kualitas hubungan sosial, serta pandangan personal tentang citra diri. Selain itu, penilaian diri juga dapat dicermati dari segi fisik, pencapaian, dan peran sosial yang dijalani (Ikbal & Nurjannah, 2016). Tingkat harga diri dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti penerimaan diri, kepemimpinan atau popularitas, pola asuh dari keluarga, serta kemampuan bersikap asertif dan mengontrol kecemasan (Coopersmith, 2002).

Dalam sudut pandang Islam, nilai seorang individu tidak dinilai dari materi, penampilan, atau kedudukan sosial, tetapi lebih pada seberapa besar ketaqwaan kepada Allah SWT. Ini diungkapkan dalam QS. Al-Hujurat: 13. Ajaran Islam juga melarang seseorang untuk melihat dirinya dengan cara negatif atau merasa inferior, sebagaimana dinyatakan dalam QS. Ali Imran: 139, yang mengajak umat untuk menjunjung pandangan optimis dan positif sebagai tanda dari iman yang kokoh (Fitria dkk., 2022).

Implementasi Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Harga Diri Remaja

Penerapan konseling kelompok perlu direncanakan dengan metode yang terstruktur agar bisa memfokuskan pada indikator rendahnya harga diri, seperti ketakutan berbuat kesalahan, ketidakberanian dalam berkomunikasi, atau keraguan terhadap kemampuan diri (Beddu, 2016). Langkah-langkahnya meliputi:

1. Perencanaan: Mengidentifikasi apa yang dibutuhkan, menetapkan tujuan, memilih anggota (6–10 orang secara sukarela), merancang jadwal, serta menentukan metode seperti diskusi, role-playing, dan afirmasi positif (Kasmawati & Alam, 2021).
2. Pembentukan Kelompok: Menciptakan suasana yang akrab, menjelaskan prinsip kerahasiaan, saling menghargai antar anggota, serta membangun komitmen secara kolektif (Wardhani dkk., 2022).
3. Peralihan: Mengulang kembali sejumlah aturan, memastikan bahwa anggota siap, dan menciptakan lingkungan yang aman agar mereka berani untuk berbagi.
4. Pelaksanaan: Anggota saling bertukar pengalaman, memberikan umpan balik yang konstruktif, menjalani kegiatan psikologis, dan menyadari bahwa setiap orang memiliki kelebihan serta nilai yang sama.
5. Penutupan: Merangkum kemajuan yang dicapai, melakukan evaluasi, menyusun rencana tindak lanjut, dan mengakhiri sesi dengan pesan untuk menumbuhkan rasa percaya diri.

Penelitian menunjukkan bahwa strategi ini efektif karena remaja dapat belajar untuk mengubah cara berpikir negatif, menerima berbagai kelebihan dan kekurangan, serta membangun kepercayaan diri melalui dukungan kelompok yang terorganisir.

Pelaksanaan konseling kelompok yang dilakukan dengan tahap yang terencana dan sistematis memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan harga diri dan kepercayaan diri semua anggota. Melalui interaksi yang terjadi, para peserta mengalami perubahan sikap yang nyata, dimana mereka menjadi lebih terbuka dalam mengekspresikan perasaan, pendapat, dan pengalaman pribadi yang sebelumnya cenderung mereka tutupi. Keterbukaan ini memungkinkan para peserta untuk lebih memahami diri mereka sendiri, mengidentifikasi kelebihan yang dimiliki, serta mengakui kekurangan dengan pandangan yang lebih bijak.

Di samping itu, para peserta juga mampu mengurangi atau bahkan mengatasi berbagai ketakutan yang selama ini menjadi penghalang, seperti rasa takut berucap salah, khawatir tidak diterima, atau khawatir dinilai negatif oleh orang lain. Dalam suasana kelompok yang terbentuk, terjalin rasa saling peduli, perhatian, dan empati yang mendalam antara para anggota. Interaksi ini memberikan kesempatan bagi setiap peserta untuk membangun hubungan baru, merasakan dukungan yang tulus dari teman-teman, serta merasakan keberadaan mereka yang dihargai dan diakui.

Lingkungan yang aman, nyaman, dan bebas dari penilaian negatif membuat para peserta merasa tenang dalam mengikuti setiap sesi. Situasi ini mendorong mereka untuk lebih berani mendengarkan pandangan orang lain, menghargai perbedaan, serta saling memahami satu sama lain. Secara keseluruhan, pengalaman dalam kelompok ini tidak hanya meningkatkan kepercayaan diri dan harga diri, tetapi juga memberikan peserta keterampilan sosial yang lebih baik, rasa memiliki, serta keyakinan baru bahwa setiap orang memiliki nilai dan potensi yang sama untuk terus berkembang.

SIMPULAN

Masa remaja merupakan periode penting dalam konstruksi identitas yang sangat dipengaruhi oleh self-esteem. Rendahnya tingkat harga diri dapat menyebabkan efek negatif terhadap emosi, perilaku,

dan interaksi sosial, sehingga mendesak untuk adanya intervensi yang tepat. Konseling kelompok terbukti menjadi cara yang efektif dengan mengeksploitasi interaksi dalam kelompok untuk memberikan dukungan, mengubah cara pandang diri, dan membangun sikap positif. Dari sudut pandang Islam, harga diri yang baik berdasarkan pada ketakwaan dan keyakinan atas potensi unik yang diberikan oleh Allah SWT. Pelaksanaan konseling yang direncanakan dengan baik melalui langkah-langkah yang jelas dapat membantu remaja untuk tumbuh menjadi individu yang memiliki kepercayaan diri dan kemandirian.

Untuk konselor dan guru bimbingan di sekolah, disarankan untuk melaksanakan program konseling kelompok secara teratur dan terstruktur sesuai dengan kebutuhan para siswa. Selain itu, kerjasama dengan orang tua sangat penting untuk menciptakan suasana di rumah yang mendukung pembentukan harga diri yang positif. Penelitian yang lebih lanjut bisa dilakukan untuk mengevaluasi efektivitas program ini dengan data empiris yang dapat memperkuat asumsi ilmiah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti menyampaikan ucapan terima kasih yang tulus dan setinggi-tingginya kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam pelaksanaan kajian dan penyusunan artikel ini. Terima kasih kepada bapak Azhari Zulkifli, S.Sos.I., M.A. , yang telah memberikan arahan teori, prinsip pelaksanaan konseling, serta koreksi ilmiah yang menjadi dasar utama penyusunan tulisan ini.

Ucapan penghargaan khusus disampaikan kepada seluruh anggota tim penulis: Putri Aula, Jessica Citra Rahayu, Syarifah Aini, Cesilia Agustina Jalil, Rizka Fajrina, Annisa Nabilla, Abiyurizki Setiadi dan Safhira Putri Phonna atas kerja sama yang erat, pembagian tugas teratur, serta diskusi yang saling melengkapi.

Terima kasih juga kepada para pihak yang berperan sebagai klien dalam kegiatan sesi konseling yang menjadi bahan kajian utama di artikel ini, atas kesediaan dan kepercayaan yang diberikan selama proses berlangsung. Peneliti menyadari masih terdapat kekurangan dalam tulisan ini. Kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan sebagai bahan perbaikan selanjutnya. Semoga tulisan ini bermanfaat bagi pengembangan ilmu bimbingan dan konseling Islam.

REFERENSI

- Surya, M. "Konseling Kelompok: Teori dan Praktiknya", (Bandung: Alfabeta2004), hlm. 32.
- Marisa Harti, Makmur Syukri, dan Mahidin, Pengaruh Layanan Bimbingan terhadap Self-Esteem Siswa (2024), hlm. 63
- Wardhani, R. C., Handaka, I. B., Setyowati, A., & Utomo, N. B. (2022), "Upaya meningkatkan self-esteem siswa melalui konseling kelompok menggunakan solution focused brief counseling." *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(2), hlm. 13408
- 2 Sari, D. P., & Hadi, S. (2020). "Prosedur Pelaksanaan Konseling Kelompok dalam 5(2), hlm. 132.
- Asyharika. (2016). Pelaksanaan konseling kelompok dalam meningkatkan kepercayaan diri remaja. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 4(1), 1–10.
- Asyharika. (2016). Peningkatan harga diri (self-esteem) dengan layanan konseling kelompok pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 26 Bandar Lampung tahun pelajaran 2015/2016 (Skripsi, Universitas Lampung). hlm. 4
- Beddu, S. (2016). Pengaruh konseling kelompok terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 5(2), 55–65.
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. San Francisco: W.H. Freeman and Company.
- Coopersmith, S. (2002). *Revised Coopersmith self-esteem inventory manual*. Redwood City: Mind Garden. Hlm. 343
- Coopersmith, S. (2002). *Self-esteem inventories*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Corey, G. (2016). *Theory and practice of group counseling* (9th ed.). Boston: Cengage Learning.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. New York: W.W. Norton & Company.
- Fitria Salsabila, dkk, "Perbedaan Self-Esteem antara Mahasiswa Perguruan Tinggi Negeri dengan Perguruan Tinggi Swasta", *Journal of Psychology Students*, vol.1(1), 2022, hlm.45- 56
- Fitria Salsabila, dkk. (2022). Konsep self-esteem dalam perspektif Islam. *Jurnal Psikologi Islam*, 10(2), 45–56.
- Gladding, S. T. (2012). *Group work: A counseling specialty* (6th ed.). Boston: Pearson.

- Halimah Beddu. (2016). Penerapan konseling kelompok dalam meningkatkan self-esteem siswa SMP Negeri | Liliriaja Kabupaten Soppeng (Tesis Magister, Program Studi Bimbingan dan Konseling). hlm. 61
- Hartu, Syukri, & Mahidin, (2024), hlm. 66
- Hartu, Syukri, & Mahidin. (2024). Perencanaan layanan konseling kelompok berbasis self-esteem. *Jurnal Konseling Indonesia*, 9(1), 60–70.
- Ikbal, M., & Nurjannah. (2016). Psikologi kepribadian. Bandung: Pustaka Setia.
- Kasmawati, & Alam, S. (2021). Strategi konseling kelompok dalam meningkatkan self-esteem remaja. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 7(1), 40–50.
- Kasmawati, K., & Alam, F. A. (2021). "Penerapan Konseling Kelompok dalam Meningkatkan Self-Esteem Siswa." *JUBIKOPS: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*. 1(1), hlm. 43
- Konseling Kelompok di Lembaga Rehabilitasi Sosial”, *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 7(3), hlm. 146 Refnadi, "KONSEP SELF-ESTEEM SERTA IMPLIKASINYA PADA SISWA", *Jurnal Pendidikan Indonesia*, Vol. 4, No 1,2018, hlm 16-22
- Kurniawati, R., & Setiawan, M. A. (2022). “Implementasi Tahapan Proses dalam Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah”. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(1), hlm. 45.
- Masalah SosialEmosional Siswa Sekolah Menengah.” *Jurnal Bimbingan dan Konseling Terapan*, Muhammad Ikbal, Nurjannah, "Meningkatkan Self Esteem Dengan Menggunakan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy Pada Peserta Didik Kelas Viii Di Smp Muhammadiyah Jati Agung Lampung Selatan Tahun Pelajaran 2015/2016", *Konseli: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, vol.3 (1) (2016) hlm.33-4
- Orth, U., & Robins, R. W. (2014). The development of self-esteem. *Current Directions in Psychological Science*, 23(5), 381–387.
- Phickhardt, C. (2010). *Raising adolescents*. New York: HarperCollins.
- Putri, A., & Wibowo, M. (2019). Peran guru BK dalam meningkatkan self-esteem siswa. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 4(2), 100–110.
- Refnadi. (2018). Konsep self-esteem serta implikasinya dalam pendidikan. *Jurnal EDUCATIO*, 4(1), 16–22.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Santrock, J. W. (2010). *Adolescence* (13th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Santrock, J. W. (2011). *Life-span development* (13th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Sari, N., & Hadi, S. (2020). Prosedur konseling kelompok dalam layanan bimbingan dan konseling. *Jurnal Konseling*, 5(1), 40–50.
- Surya, M. (2004). Psikologi konseling. Bandung: Pustaka Bani Quraisy.
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2001). Age and birth cohort differences in self-esteem. *Psychological Bulletin*, 127(3), 321–344.
- Wahyuni, E., & Prasetyo, A. D. (2021).” Peran Konseling Kelompok dalam Pemecahan
- Wardhani, dkk. (2022). Implementasi konseling kelompok pada remaja. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 11(2), 13400–13410.
- Yalom, I. D., & Leszcz, M. (2005). *The theory and practice of group psychotherapy* (5th ed.). New York: Basic Books.