ISSN 2599-1221 (Cetak)
ISSN 2620-5343 (Online)
https://ejournal.unib.ac.id/index.php/j_consilia

PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK AFIRMASI DIRI TERHADAP *SELF-LOVE* SISWA

Aulia Indah Sari[1], I Wayan Dharmayana[2], Sri Saparahayuningsih[3]
[123] Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Bengkulu
Korespondensi E-mail: auliaindahsariii@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik afirmasi diri terhadap *self-love* siswa kelas X DKV 2 SMK Negeri 1 Kota Bengkulu. Penelitian dilakukan dengan pendekatan kuantitatif jenis eksperimen. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas X DKV 2 berjumlah 32 orang siswa sedangkan sampel berjumlah 8 orang siswa diambil dengan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan dengan menggunakan angket *self-love*. Data dianalisis menggunakan rumus uji-t. Penelitian ini menunjukkan skor rata-rata *self-love* siswa sebelum diberikan *treatment* termasuk ke dalam kategori rendah dan setelah diberikan *treatment* nilai rata-rata menjadi kategori tinggi dengan t = -24.333 ($p < 0.05$). Terdapat pengaruh Layanan bimbingan kelompok dengan teknik afirmasi diri terhadap *self-love* siswa kelas X DKV 2 SMK Negeri 1 Kota Bengkulu. Berdasarkan hasil penelitian tersebut disarankan kepada guru bimbingan dan konseling untuk dapat menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik afirmasi terhadap *self-love* siswa.

Kata kunci: *Self-love*, Bimbingan Kelompok, Teknik Afirmasi Diri

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the effect of group guidance services with self-affirmation techniques on self-love of students in class X DKV 2 SMK Negeri 1 Bengkulu City. The research was conducted with a quantitative approach of experimental type. The population of this study were X DKV 2 class students totaling 32 students while the sample amounted to 8 students taken with purposive sampling technique. Data were collected using a self love questionnaire. The data were analyzed using the t-test formula. The results of this study indicate that the average score of students' self love before being given treatment is included in the low category and after being given treatment the average value becomes a high category with t = 24.333 ($p < 0.05$). So that there is an effect of group guidance services with self-affirmation techniques on self-love of students in class X DKV 2 SMK Negeri 1 Bengkulu City. Based on the results, it is recommended for guidance and counseling teachers to be able to use group guidance services with affirmation techniques on student self-love.

Keywords: Self-love, Group Guidance, Self Affirmation Techniques

PENDAHULUAN

Self-love merupakan bentuk mencintai diri sendiri. Tindakan ini bisa mengembangkan setiap individu untuk lebih memperhatikan dirinya. *Self love* merupakan sikap baik terhadap diri sendiri yang dapat dipelajari dan bertahan seumur hidup. Individu yang telah menerapkan *self love* akan berusaha menerima diri sendiri dan membentuk hubungan yang sehat secara sadar dan aktif (Basaria et al., 2022). Dalam kehidupan peningkatan *self love* sangatlah penting agar individu bisa lebih memahami dirinya untuk menciptakan pribadi yang lebih baik dari sebelumnya, contohnya seperti memberikan waktu luang untuk istirahat, ingat hal-hal indah tentang diri, berbicara baik pada diri, lakukan aktivitas yang disukai, lupakan masa lalu yang menyakiti diri dan jangan membandingkan diri dengan oranglain.

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar 2010, 50% anak usia sekolah dan remaja tidak sarapan di pagi hari, menyebabkan energi di dalam tubuh menjadi lemah sehingga bisa saja mengganggu kegiatan belajar. Hastan & Sukendro (2022) seseorang yang tidak memiliki *self love* cenderung merasakan gelisah, suka menyendiri dan seseorang yang tidak mencintai dirinya, akan melakukan hal negatif seperti yang dikemukakan oleh Dwijayani & Wilani (2020) 9,1% anak-anak dan remaja di Indonesia ditemukan merokok di bawah usia 10-18 tahun dan masih berstatus pelajar. Kurangnya *self-love* pada siswa juga mempengaruhi aspek-aspek dalam *self-love* yaitu *self-awareness, self-care, self-esteem dan self-worth.*

Pada kegiatan PLP II di SMK Negeri 1 Kota Bengkulu, peneliti mengamati bahwa siswa SMK Negeri 1 Kota Bengkulu masih kurang memiliki kecintaan diri. Kurangnya kecintaan diri bisa mempengaruhi aktifitas di sekolah. Kegiatan pra penelitian dilakukan oleh peneliti di kelas X DKV 2 dengan populasi berjumlah 32 orang siswa setelah dilakukan pemberian angket, peneliti mendapatkan 8 orang siswa yang kurang memiliki *self love*. Siswa yang kurang memiliki *self love* tersebut akan diberikan tindakan yaitu bimbingan kelompok.

Menurut Prayitno (2017) bimbingan kelompok adalah layanan yang diberikan kepada siswa secara bersama atau kelompok yang bertujuan untuk mencegah berkembangnya masalah atau kesulitanpada diri siswa. Bimbingan kelompok dapat berupa penyampaian informasi atau aktivitas kelompok yang membahas masalah pendidikan, pribadi dan sosial. Prayitno (1995) tujuan dari bimbingan kelompok untuk membantu siswa menemukan jalan keluar dari permasalahan yang dihadapi dan serta menambah wawasan serta ilmu bagi siswa untuk masa depannya. Melalui bimbingan kelompok, hal-hal dapat menghambat atau menganggu sosialisasi dan komunikasi siswa diungkap dalam dinamika melalui berbagai teknik, sehingga kemampuan bersosialisasi dan berkomunikasi dengan baik. Dalam memaksimalkan pemberian layanan bimbingan kelompok pada siswa, peneliti memilih teknik afirmasi diri sebagai teknik yang dimasukan ke dalam pemberian layanan.

Afirmasi diri adalah pernyataan yang digunakan untuk menghilangkan pikiran negatif seseorang tentang dirinya sendiri yang menganggu aktivitas sehari-hari. Afirmasi diri adalah pernyataan positif atau kalimat yang ditunjuk untuk diri sendiri dalam mengembangkan persepsi yang lebih positif (Toybah et al., 2021). Afirmasi positif dapat membantu individu lebih mencintai diri mereka serta membantu individu untuk berpikiran positif tentang diri sendiri (Zebua et al., 2022).

ISSN 2599-1221 (Cetak)
ISSN 2620-5343 (Online)
https://ejournal.unib.ac.id/index.php/j_consilia

METODE

Desain penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah desain penelitian kuantitatif dengan metode eskperimen *one group pre-test-posttest design.* Penelitian ini melihat perubahan tindakan *self-love* siswa sebelum diberikan *treatment* yang diukur dengan pre-test dan tindakan *self-love* siswa setelah diberikan *treatment* yang diukur dengan *post-test.* Kemudian dilakukan pengukuran terhadap hasil *pre-test-post-test* untuk melihat apakah ada pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik afirmasi diri. Penentuan subjek penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* diambil dari ciri dan karakteristik *self love* siswa yang rendah.

Teknik pengambilan data menggunakan angket/kuesioner untuk mengetahui *self-love* siswa dengan model skala *likert* menggunakan 5 kategori yaitu sangat setuju, setuju, kurang setuju, tidak setuju dan sangat tidak setuju. Sugiyono (2016) kuesioner adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberikan seperangkat pertanyataan atau pertanyaan tertulis kepada responden untuk dijawab. Angket divalidasi terlebih dahulu untuk melihat butir-butir item mana yang relevan dan baik digunakan pada instrument *pre-test* maupun *post-test*. Angket sebelum divalidasi berjumlah 58 butir setelah divalidasi oleh aplikasi SPPS versi 25.0 item berkurang menjadi 33 butir item yang valid.

Uji reliabilitas yang dilakukan pada penelitian ini diperoleh nilai *Cronbachs Alpha* sebesar 0.917. dapat dilihat *Cronbachs Alpha* > 0,7 yaitu bernilai 0. 917 berarti angket reliabel dan baik untuk digunakan. Pengujian hipotesis pada penelitian ini menggunakan paired sampel *t-test* dengan tujuan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh sebelum dan sesudah pemberian treatment layanan bimbingan kelompok dengan teknik afirmasi diri terhadap *self-love* siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

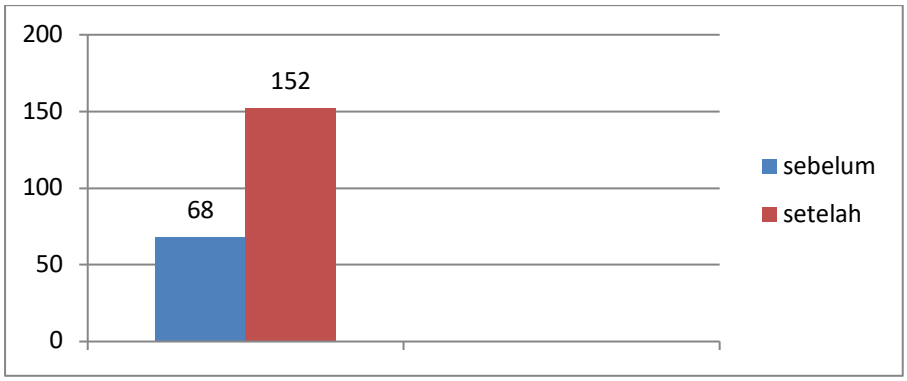
Penelitian ini dilaksanakan pada semester genap tahun ajaran 2023 tehitung mulai 30 Mei 2023 hingga 10 Juli 2023 yang berlokasi di SMK Negeri 1 Kota Bengkulu. Kategorisasi penelitian ini terdapat 5 kategori. Kategorisasi pada penelitian dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Kategorisasi Data Penelitian

Kategori	Rentan Skor
Sangat Tinggi	> 141
Tinggi	114-140
Sedang	87-113
Rendah	60-86
Sangat rendah	< 33

Pengukuran diberikan sebelumnya untuk mendapatkan siswa yang sesuai dengan ciri

kategori, berdasarkan hal tersebut, kemudian didapatkan siswa yang sesuai untuk diberikan treatment berupa layanan bimbingan kelompok teknik afirmasi diri yaitu kelas X DKV 2 SMK Negeri 1 Kota Bengkulu. Hasil *pre-test* menunjukkan siswa yang terindikasi memiliki *self-love* yang rendah, sedangkan setelah diberikan *treatment, self-love* siswa meningkat dan masuk ke dalam kategori tinggi. Perbandingan antara tingkat *pre-test* dan *post-test* dengan sampel sebanyak 8 orang siswa yang mendapatkan treatment berupa layanan bimbingan kelompok dengan teknik afirmasi diri.



Gambar 1. Perbandingan skor *pre-test* dan *post-test self-love*

Pada gambar 1 perbandingan di atas menunjukkan adanya peningkatan self love siswa setelah diberikan treatment layanan bimbingan kelompok teknik afirmasi diri, dengan memperhatikan nilai rata-rata sebelum diberikan treatment. Berikut merupakan kesimpulan data pada penelitian ini dapat dibuktikan melalui uji hipotesis pada tabel 2 menunjukkan hipotesis dengan rumus uji *Paired Sample T-Test* sebagai berikut:

Tabel 2. *Hasil Uji Paired Sample T-Test*

Pair	*Mean* Sebelum diberikan *Treatment*	*Mean* Setelah diberikan *Treatment*	T	Sig (2-tailed)	Keterangan
Pretest-Posttest	68,88	152	-24,333	.000	p < (0,5)

Berdasarkan tabel 2 di atas dapat diketahui hasil uji-t sebesar -24,333 dengan taraf signifikansi 0,000 maka Ho ditolak dan Ha diterima sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh yang signifikan dalam layanan bimbingan kelompok dengan teknik afirmasi terhadap *self-love* siswa kelas X DKV 2 SMK Negeri 1 Kota Bengkulu. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa ada pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik afirmasi diri terhadap *self love* siswa. Sebelum diberikan *treatment* siswa termasuk ke dalam kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa self love siswa perlu ditingkatkan.

ISSN 2599-1221 (Cetak)
ISSN 2620-5343 (Online)
https://ejournal.unib.ac.id/index.php/j_consilia

Mutiwaseka (2019) *Self love* adalah tindakan seseorang dalam mencintai diri menerima kekurangan, kelebihan diri dan menjalani hidup lebih baik. Individu yang tidak memilili kecintaan diri akan sulit menerima diri sendiri, tidak percaya pada pilihan sendiri. Individu yang tidak memiliki kecintaan diri tidak akan bersedia melakukan hal baik untuk dirinya sendiri. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar 2010, 50% anak usia sekolah dan remaja tidak sarapan di pagi hari, menyebabkan energi di dalam tubuh menjadi lemah sehingga bisa saja mengganggu kegiatan belajar. Hastan & Sukendro (2022) seseorang yang tidak memiliki *self love* cenderung merasakan gelisah, suka menyendiri dan seseorang yang tidak mencintai dirinya, akan melakukan hal negatif seperti yang dikemukakan oleh Dwijayani & Wilani (2020) 9,1% anak-anak dan remaja di Indonesia ditemukan merokok di bawah usia 10-18 tahun dan masih berstatus pelajar.

Untuk memaksimalkan tindakan layanan bimbingan kelompok terhadap *self love* siswa, peneliti menggunakan teknik afirmasi diri. Afirmasi diri adalah pernyataan positif atau kalimat yang ditujukan untuk diri sendiri untuk membantu mengembangkan persepsi yang lebih positif tentang diri sendiri (Lestari et al., 217). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sari dalam Imamah (2013) yang berjudul "Bimbingan Mereduksi Kecemasan Akademik Peserta Didik Melalui Teknik *Self Affirmation* (Penelitian Pra-Eksperimen Terhadap Peserta Didik Kelas X SMA Lab-School UPI Bandung Tahun Ajaran 2011/2012)" dimana hasil penelitian menyebutkan teknik *self affirmation* efektif mereduksi kecemasan akademik. Hasil penelitian lain yang sejalan dilakukan oleh Nindawati (2011) yang berjudul "Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Melalui Bimbingan Kelompok Pada Siswa SMK Negeri 1 Jambu" dimana hasil menunjukkan bahwa meningkatnya kepercayaan diri siswa setelah dilakukan pemberian layanan bimbingan kelompok. Kemudian oleh Basaria (2022) "Penerapan *Self Love* Sebagai Bagian Dari Pencegahan Remaja Menampilkan Perilaku Negatif Di Lingkungan" dimana hasilnya menunjukkan bahwa penerapan *self-love* membuat remaja lebih berperilaku positif dan remaja memiliki *self-love* yang lebih baik.

Selanjutnya pemberian treatment layanan bimbingan kelompok dilakukan 4 kali pertemuan, yang kemudian didapat hasil skor peningkatan *self love* siswa setelah tindakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik afirmasi diri yang diukur melalui *post-test*, kemudian dari hasil yang didapat, adanya pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik afirmasi terhadap *self-love* siswa X DKV 2 SMK Negeri 1 Kota Bengkulu.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti dapat ditarik

kesimpulan bahwa pertama, *self love* siswa sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik afirmasi masuk ke dalam kategori rendah. Kedua, *self love* setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik afirmasi masuk ke dalam kategori tinggi. Ketiga, adanya pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik afirmasi diri terhadap *self love* siswa. Menurut peneliti baik siswa, remaja, maupun orang dewasa perlu untuk memiliki *self love* yang baik demi menciptakan kenyamanan dan menciptakan kehidupan sehat untuk diri sendiri dan orang lain. Bisa mencintai diri adalah salah satu keindahan dalam kehidupan mari bersama-sama menjaga kesehatan mental dengan mencintai diri dengan lebih positif.

DAFTAR PUSTAKA

Basaria, D., Indriana, L. M., Satyagraha, M. D., & Nia, N. (2022). Penerapan Self Love Sebagai Bagian Dari Pencegahan Remaja Menampilkan Perilaku Negatif Di Lingkungan. *Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia*, *5*(1), 184–190. https://doi.org/10.24912/jbmi.v5i1.1851

Dwijayani, N. K. K., & Wilani, N. M. A. (2020). Bucin itu bukan cinta: Mindful dating for flourishing relationship. Widya Cakra: Journal of Psychology and Humanities

Hastan, V. F., & Sukendro, G. G. (2022). Kreativitas Influencer dalam Mengampanyekan Self Love untuk Kesehatan Mental di Instagram. *Prologia*, *6*(1), 25. https://doi.org/10.24912/pr.v6i1.10256

Imamah, Z. (2018). Mengerjakan Skripsi Disusun / Diunduh Oleh : Zakiyyatul Imamah Makassar. *Efektivitas Teknik Afirmasi Dalam Menurunkan Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi*, 27.

Mutiwasekwa, S. L. (2019). *Self-love You cannot love someone else until you learn to love yourself,* dari https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-upside-things/201911/self-love., di unduh 12 November 219

Pinasti, N. W. (2012). Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri melalui Layanan Bimbingan Kelompok pada Siswa Kelas X1. Indonesian Journal of Guidance and Counseling - Theory and Application, 1(2), 32.

Prayitno dan Amti, Erman (2004). Dasar-dasar Bimbingan dan konseling . Jakarta: Rineka Cipta.

Prayitno. (2017). Bimbingan Profesional Yang Berhasil Layanan dan Kegiatan Pendukung. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: ALFABETA, CV.

Toybah, N. R., Kurniawati, M. F., & Zainul, M. (2021). *Afirmasi Komunikasi Sosial Komunitas Gerakan Lima Ribu Dalam Membantu Lanjut Usia Dan Anak Yatim Di Kabupaten Tanah Laut*. *15*(2), 1–23.

Zebua, D., Sitepu, A., Nasution, A., & Dinata, M. (2022). Audio Afirmasi Untuk Membentuk Harga Diri Positif Individu. *Jurnal Consulenza : Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, *5*(2), 127–136. https://doi.org/10.5613/jcbkp.v5i2.1466