



Ela Adelia¹
 Ibnu Mahmudi²
 Ana Anggraini³

PENGARUH TEKNIK JOURNALING DALAM KONSELING INDIVIDU TERHADAP SELF ESTEEM SISWA KELAS VII A SMPN 6 MADIUN

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik journaling dalam konseling individu terhadap harga diri siswa kelas VII A SMPN 6 Madiun tahun ajaran 2024/2025. Sampel penelitian terdiri dari 2 siswa yang dipilih secara purposive sampling dari 31 siswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pra-eksperimental (satu kelompok pre-test dan post-test). Data dikumpulkan melalui angket yang diadaptasi dari Ragil Nur Aziz dan dianalisis menggunakan uji paired sample t-test. Hasil analisis menunjukkan nilai sig. (2-tailed) sebesar 0,028 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pre-test dan post-test. Hipotesis nihil (H_0), yaitu "tidak ada pengaruh konseling individu dengan teknik journaling terhadap harga diri siswa," ditolak, sementara hipotesis alternatif (H_a), yaitu "ada pengaruh teknik journaling dalam konseling individu terhadap harga diri siswa," diterima. Dengan demikian, konseling individu dengan teknik journaling terbukti efektif meningkatkan harga diri siswa.

Kata Kunci: Konseling Individu, Teknik Journaling, Self Esteem

Abstract

This research aims to determine the effect of individual counseling using journaling techniques on the self-esteem of class VII A students at SMPN 6 Madiun in the 2024/2025 academic year. The research sample consisted of 2 students selected by purposive sampling from 31 students. This research uses a quantitative approach with a pre-experimental design (one group pre-test and post-test). Data was collected through a questionnaire adapted from Ragil Nur Aziz and analyzed using the paired sample t-test. The analysis results show a sig value. (2-tailed) of 0.028 ($p < 0.05$), which means there is a significant difference between the pre-test and post-test results. The null hypothesis (H_0), namely "there is no effect of individual counseling using journaling techniques on students' self-esteem," was rejected, while the alternative hypothesis (H_a), namely "there is an effect of individual counseling using journaling techniques on students' self-esteem," was accepted. Thus, individual counseling using journaling techniques has proven to be effective in increasing students' self-esteem.

Keywords: Individual Counseling, Journaling Techniques, Self Esteem

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase peralihan dalam kehidupan yaitu antara masa kanak-kanak dan dewasa. Menurut (Kumalasari & Munawaroh, 2022) menyatakan bahwa " fase remaja adalah tahap transisi dari anak-anak kepada dewasa , terentang dari usia sekitar 12/13 tahun sampai dengan usia 19/20 tahun, yang ditandai dengan perubahan karakteristik kognitif, biologis dan aspek sosio emosional" kemudian arifah dkk (2022) membagi masa remaja menjadi tiga tahapan, yaitu masa remaja awal atau early adolescence (10-13 tahun), masa remaja akhir tengah atau middle adolescence (14-17 tahun), dan masa remaja akhir atau late adolescence (18-21 tahun). Pada masa remaja ini sering dianggap sebagai masa remaja labil karena masa remaja adalah masa yang penuh dengan tantangan dan penemuan diri, dimana individu menghadapi berbagai perubahan dalam mencari identitas dan stabilitas.

^{1,2} Universitas PGRI Madiun

³ SMP Negeri 6 Madiun

email : elaadelia131@gmail.com, mahmudiibnu@gmail.com andira2113@gmail.com

Menurut (Suryana et al., 2022) mengatakan bahwa pada tahap masa remaja merupakan masa yang penuh potensi dalam pengemabangan anak, baik dari segi akademik maupun sosial. Rasa ingin tahu dalam mencari jati diri seorang remaja dapat melakukan berbagai macam hal keinginan untuk berkumpul dengan teman sebaya baik dalam sekolah maupun dalam lingkungan masyarakat. Kemampuan berinteraksi menjadi salah satu hal penting dalam kehidupan remaja, salah satu fenomena dalam masa remaja ini adalah banyak remaja yang masih kesulitan dalam berhubungan sosial, mengungkapkan gagasan, siswa yang hanya memiliki satu teman kelompok, merasa minder, sulit berkomunikasi dengan guru dan sulit beradaptasi dengan lingkungan baru.

Pada perkembangan di masa remaja tersebut dinilai harga diri atau self esteem cenderung mengalami penurunan beriringan dengan perkembangan kognitif dan pemahaman hubungan yang ada pada diri remaja. Kondisi ini dipertegas oleh pendapat para peneliti yang menyatakan bahwa self esteem sering kali mengalami perubahan drastis pada masa transisi dari sekolah dasar yang menuju sekolah menengah, artinya self esteem seseorang cenderung meningkat di akhir sekolah dasar dibandingkan di awal sekolah dasar (Saputro, 2018).

Self esteem adalah penilaian atau persepsi individu terhadap nilai dan kemampuannya sendiri. Self esteem di deskripsikan pula sebagai bentuk penghormatan terhadap diri sendiri atau perasaan, keyakinan mengenai apa dan siapa dirinya sendiri (Tari et al., 2020). Self esteem dapat terbentuk dari penilaian dari orang lain, dalam hal ini hubungan timbal balik individu dengan orang lain dan juga lingkungan secara tidak langsung dapat membentuk harga diri yang positif maupun negatif bagi individu.

Berdasarkan data awal yang diperoleh dari masa PPL 1 yaitu pada saat penyebaran instrumen yang berupa DCM (Daftar Cek Masalah) serta wawancara dengan guru BK sehingga memperoleh gambaran mengenai self esteem siswa kelas VII A sebanyak 31 siswa terbagi sebagai berikut : 16 siswa memiliki tingkat self esteem tinggi, 13 siswa berada pada tingkat sedang, dan 2 siswa dari kelas tersebut menunjukkan tingkat self esteem yang rendah, dimana siswa tersebut merasa dirinya tidak berharga, diakui dan dihormati oleh teman-temannya, merasa dirinya tidak diterima, merasa tidak percaya atas kemampuannya, tidak mampu dalam menyelesaikan tugas, tidak mampu dalam menilai perilaku yang positif atau merugikan bagi dirinya.

Pendapat yang dikemukakan oleh peneliti diperkuat dengan hasil wawancara peneliti dengan guru BK (ibu AA) pada tanggal 11 September 2024 di SMPN 6 Madiun di peroleh hasil yang menyatakan bahwa benar masih ada beberapa siswa dari kelas VII A yang kurang dalam menghargai dirinya sendiri seperti selalu merasa dirinya tidak berharga pada saat ada tugas kelompok dalam kelas, tidak percaya diri ketika menampilkan tugas presentasi pada saat di kelas. Fenomena ini sering terjadi dalam masa awal peralihan anak pada remaja, tentunya perlu perhatian penuh dari konselor, salah satu layanan yang dapat di gunakan oleh konselor adalah dengan memberikan layanan konseling individu.

Konseling individu memiliki beberapa teknik yang dapat digunakan, salah satu teknik konseling individu yang dapat meningkatkan self esteem siswa adalah teknik journaling. Teknik journaling merupakan teknik yang diadopsi dari teknik konseling rational emotive behavior therapy (REBT) yang dipelopori oleh Albert ellis (Haji et al., 2023). Teknik journaling adalah kegiatan mengeksternalisasikan pikiran, perasaan, kebutuhan, dan ekspresi yang biasanya disampaikan dalam ranah internal pribadi ke dalam bentuk tulisan atau catatan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Purwanti et al., 2021) menyatakan bahwa penggunaan konseling rational behavior therapy atau REBT sangat cocok untuk melayani masalah self esteem yang rendah karena dengan menggunakan layanan tersebut membuat pemikiran-pemikiran yang irasional yang mana pemikiran tersebut menimbulkan penilaian negatif tentang dirinya, hal tersebut bisa digantikna dengan pemikiran yang rasional sehingga dapat memunculkan penilaian yang positif pada dirinya sehingga self esteem meningkat.

Self esteem adalah keseluruhan evaluasi adalah keseluruhan diri yang dimiliki individu. Pengertian dari evaluasi disini adalah bagaimana individu memiliki pola pikir dan penilai diri mereka yang ditunjukkan oleh sikap dan perilaku individu baik positif maupun negatif. Menurut (Hanifa, 2024) menyatakan self esteem adalah penilaian yang dibuat oleh individu dipengaruhi oleh interaksi, sikap, penerimaan, penghargaan terhadap diri sendiri, artinya sikap setuju atau

tidak setuju individu dan timbulnya perasaan atau keyakikan bahwa dirinya berharga, merasa mapan, penting, dan keinginan untuk berhasil.

Menurut analisis Shertzer dan stone, definisi-definisi konseling pada umumnya bernuansa kognitif, afektif dan behavioral semua definisi konseling mencerminkan relasi dyadic yaitu hubungan seorang dengan seseorang, beragam tempat, beragam klien, beragam materi dan tujuan. (Afifah et al., 2023), sedangkan menurut (Nursyifa & Rosita, 2021) Konseling Individu adalah layanan dan bimbingan konseling yang memungkinkan peserta didik atau konseli mendapatkan layanan langsung tatap muka (secara perorangan) dengan guru pembimbing dalam rangka pembahasan mengentaskan masalah pribadi yang diderita konseli.

Adapun salah satu penelitian yang meneliti tentang pengaruh konseling individu teknik journaling terhadap self esteem milik anggirasta turnip Dkk (Turnip et al., 2023) yang dilakukan kepada siswa SMK Negeri 1 suwawa menunjukkan bahwa terdapat pengaruh konseling kelompok teknik journaling terhadap self esteem siswa dapat di terima, artinya teknik journaling dapat meningkatkan self esteem siswa. Hasil penelitian yulian dan titin juga menunjukkan bahwa konseling kelompok teknik journaling dapat meningkatkan pengelolaan emosi siswa negeri 11 surabaya. Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk mengetahui pengaruh teknik journaling dalam konseling individu terhadap self esteem siswa kelas VII A SMPN 6 Madiun dengan alasan peneliti ingin memberikan layanan konseling individu yang lebih intens dan maksimal terhadap siswa.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan metode eksperimen. Metode eksperimen merupakan metode yang menggunakan suatu gejala yang disebut latihan dengan menggunakan jenis pree-eksperimental design model (Firmansyah, 2022). Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah one grup pretest posttest design yang mana pendekatan ini diberikan pada suatu kelompok dengan diberikan sebuah tes sebelum diberikan perlakuan (pretest) dan diberikan sebuah tes diakhir perlakuan (posttest) dengan membandingkan kondisi sebelum dan sesudah perlakuan, maka dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui dengan lebih akurat.

Teknik sampling yang digunakan oleh peneliti adalah teknik non-probability sampling dengan menggunakan jenis purposive sampling. Terdapat dua variabel bebas (X) yaitu konseling individu teknik journaling dan variabel terikat (Y) yaitu self esteem. Metode pengambilan data menggunakan metode angket dan metode analisis data diolah secara kuantitatif dengan menggunakan Uji-t dengan menggunakan jenis dependent sample t-test atau disebut dengan paired sample t-test

Teknik non probability sampling memiliki beberapa jenis, yaitu convenience atau accidental sampling, purposive sampling, quota sampling, saturation sampling, dan snowball sampling (Fauzy et al., n.d.). Adapun penelitian ini menggunakan jenis purposive sampling, yang artinya metode penentuan sampel sesuai dengan kategori atau kriteria tertentu yang telah dibuat oleh peneliti. Kriteria tersebut antara lain :

Tabel 1 Kriteria yang digunakan

NO	Kriteria
1	Siswa SMPN 6 Madiun
2	Kelas VII A
3	Siswa yang memiliki self esteem rendah

Metode pengumpulan data yang akan digunakan yaitu dengan menggunakan instrumen angket. Ali maksum mengatakan angket merupakan serangkaian pertanyaan yang digunakan untuk mengungkap informasi, baik berupa fakta maupun pendapat. Menurut Sugiyono (2017:142) angket atau kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab.

Adapun Dalam penelitian ini peneliti menggunakan angket yang di adopsi dari skripsi milik ragil nur azis tentang self-esteem, sedangkan alasan peneliti menggunakan angket adopsi milik ragil adalah:

- a. Untuk memudahkan peneliti dalam mendapatkan angket yang telah ter-uji validitas dan reabilitas
- b. Terdapat kesamaan antara subjek yang akan diteliti yaitu untuk anak yang dalam perkembangan masa remaja awal (12-15 tahun) dimana konkret dengan siswa kelas vii
- c. Terdapat kesamaan aspek yang digunakan yaitu aspek self esteem menurut cooper smith angket self esteem dalam penelitian ini menggunakan skala Likert, yaitu skala yang dirancang untuk mengungkapkan sikap positif dan negatif, pro dan kontra, serta setuju atau tidak setuju responden terhadap suatu obyek.

Tabel 2 Hasil Angket Yang Tervalidasi

Variabel	Aspek	Item		Jumlah
		Favourable	Unfavourable	
Self esteem	Power	7	11,13,15,16	5
	Significance	3	4,6	3
	Virtue	2	8,9,12,14	5
	Competence	1,10	5	3

Data yang telah diperoleh dilapangan akan diolah secara kuantitatif dengan menggunakan rumus statistik, Rumus statistik merupakan suatu teknik untuk menganalisa data dan menguji hipotesis. Pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan uji-t, uji-t merupakan pengujian statistika apakah terdapat perbedaan antara nilai yang diperkirakan dengan hasil perhitungan statistika. Dalam penelitian ini menggunakan analisis data uji-t dengan jenis dependent sample t-test atau sering disebut dengan paired sample t-test.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penyebaran pretest yang diberikan oleh peneliti kepada siswa VII A dapat diketahui bahwa terdapat dua siswa/ peserta didik yang berada dalam kategori self esteem rendah, dimana selanjutnya akan diberikan treatment berupa layanan konseling individu teknik jorنالing. Pelaksanaan treatment konseling individu menggunakan teknik journaling dapat di gambarkan sebagai berikut :

Tabel 3 Jadwal Layanan Yang Dilakukan

No.	Hari / tanggal	Sesi	Kegiatan	Tujuan
1	Selasa / 01 Okt 2024	Building rapport	Membina hubungan dengan konseli	Membangun keakraban antara peneliti dengan konseli
			Menyampaikan tujuan, kontrak kegiatan Dan pemberian pretest	Menyampaikan tujuan dari konseling idividu
				Memaparkan kontrak kegiatan selama proses konseling berlangsung
2	Rabu/ 02 Okt 2024	Journaling	Penjelasan mengenai teknik journaling	konseli mengetahui dan memahami mengenai teknik yang akan digunakan selama proses konseling individu berlangsung
			Pemberian tugas	Konseli mampu menerapkan teknik tersebut melalui tugas yang diberikan oleh konselor

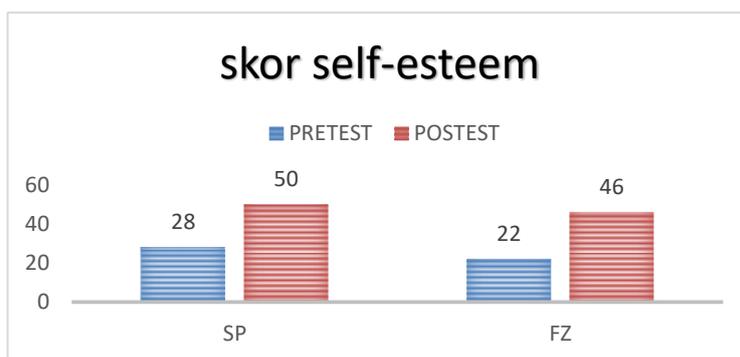
No.	Hari / tanggal	Sesi	Kegiatan	Tujuan
3	Jum'at/ 04 Okt 2024	Feedback	Diskusi dan feedback dari peneliti terhadap hal yang telah konseli tulis.	Mengetahui bagaimana situasi yang terjadi pada konseli
				Konseli dapat menyadari perasaan dan respon yang mereka inginkan
4	Senin / 07 Okt 2024	Modifikasi	Peneliti membantu konseli dalam menguraikan langkah-langkah yang harus dilakukan konseli dalam mengatasi permasalahan konseli.	Mengetahui bagaimana langkah-langkah yang harus dilakukan konseli dalam mengatasi permasalahan konseli.
5	Selasa / 15 Okt 2024	Modifikasi	Identifikasi perubahan yang dialami konseli	Mengetahui bagaimana situasi yang terjadi selama beberapa hari kebelakang, dan konseli mampu mencapai perubahan yang diinginkan konseli
		Refleksi dan terminasi	Mengidentifikasi manfaat dan hambatan yang dirasakan konseli dan melakukan kegiatan post-test	Mengetahui pengaruh dan perubahan yang dirasakan konseli setelah mengikuti kegiatan konseling individu

Pada tahap terminasi kegiatan yang dilakukan dalam layanan konseling individu yaitu refleksi. Dalam refleksi, peneliti membantu konseli untuk menggabungkan apa yang telah dipelajari ketika sesi menulis jurnal, mempertimbangkan apa yang perlu diubah atau diperbaiki dan apa yang perlu dipertahankan.

Hal-hal yang perlu di ubah yaitu pada ketidak percayaan konseli, ketidakyakinan akan kemampuan, dan sifat-sifat negatif seperti minder, takut dan berbohong. Sedangkan yang perlu dipertahankan yaitu pada kelebihan, kemampuan, sikap positif seperti keramahan dan kasih sayang. Peneliti juga menjelaskan bahwa self-esteem itu penting mendapati diri yang merasa berharga dan dihargai, memiliki kepercayaan diri dapat juga meningkatkan kemampuan intelektual yang baik.

Selain itu konseli bisa menerapkan journaling dalam kehidupan sehari-hari untuk menyalurkan perasaan, merencanakan kegiatan, dan menargetkan sesuatu yang ingin konseli capai. Kegiatan ini banyak sekali manfaatnya dan memberikan dampak positif baik secara psikis maupun fisik. Selain melakukan refleksi, peneliti juga memberikan lembar evaluasi terkait pelaksanaan treatment yang telah dilaksanakan dilanjut dengan pemberian post-test berupa angket.

Berdasarkan data pre-test dan pos-test diperoleh perbedaan tingkat self-esteem antara sebelum dan sesudah diberikan treatment berupa konseling individu teknik journaling, berikut perbandingan hasil pre-test dan pos-test yang disajikan sebagai berikut :



Gambar 1. Grafik hasil skor pretest dan posttest

Berdasarkan tabel 4.2 hasil pretest dan posttest menunjukkan perubahan skor self-esteem sebelum dan sesudah memperoleh treatment. Hasil pretest subjek menunjukkan skor antara 28 dan 22 yang termasuk kategori self-esteem rendah. Hasil posttest menunjukkan skor 50 dan 46, dengan demikian dapat dibandingkan dari hasil prosentase pretest dan posttest.

Setelah data terkumpul selanjutnya dilakukan analisis data, adapun analisis data yang digunakan pada penelitian ini yaitu uji paired sample t-test. Berdasarkan hasil perhitungan pretest dan posttest diketahui bahwa terdapat peningkatan skor pada posttest yang selanjutnya dianalisis menggunakan uji paired sample t-test untuk menguji hipotesis yang diajukan. Berikut ini penyajian perhitungan analisis data penelitian uji-t one group pretest posttest design.

Tabel 4 Perhitungan rata-rata pretest dan posttest

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	PRE_TEST	25.00	2	4.243	3.000
	POST_TEST	48.00	2	2.828	2.000

Tabel diatas menunjukkan mean pretest sebesar 25.00 sedangkan mean posttest sebesar 48.00. artinya skor rata-rata posttest lebih tinggi daripada skor rata-rata pretest. Melihat skor posttest lebih tinggi daripada pretest dapat dikatakan bahwa terjadi peningkatan pada self-esteem siswa setelah memperoleh treatment berupa konseling individu dengan teknik journaling.

Tabel 5 Uji T Paired Pretest dan Posttest Self-esteem
Paired Samples Test

		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference	t	d f	Sig. (2-tailed)	
					Lower	Upper			
Pair 1	PRE_TEST - POST_TEST	-23.000	1.414	1.000	-35.706	-10.294	-23.000	1	.028

Berdasarkan hasil uji-t menggunakan alat bantu SPSS dapat diketahui bahwa nilai sig (2 tailed) sebesar 0,028, dimana nilai tersebut lebih kecil dari 0,05 maka dapat dinyatakan bahwa maka Ho ditolak atau Ha diterima. Artinya ada perbedaan antara rata-rata yang signifikansi antara pretest dan posttest dengan menggunakan teknik journaling. Jadi berdasarkan uji-t hasil

pretest dan posttest self-esteem dapat disimpulkan bahwa layanan konseling individu dengan menggunakan teknik journaling berpengaruh terhadap self-esteem siswa kelas VII A SMPN 6 Madiun.

Pembahasan

Penghargaan diri memiliki peranan penting dalam berbagai aspek kehidupan karena penghargaan diri dapat membuat individu memiliki kesehatan mental yang baik, karena self-esteem yang baik berkontribusi pada perasaan bahagia, puas dan seimbang secara emosional (Aryati & Utami, 2022). Penghargaan diri juga dapat membangun hubungan interpersonal, meningkatkan kepercayaan diri dan prestasi. Sebaliknya, kurangnya penghargaan diri memiliki dampak negatif yang signifikan pada kesejahteraan mental, hubungan interpersonal, kinerja akademik serta kemampuan untuk berkembang dan menghadapi tantangan (Azizah et al., 2024).

Gambaran penghargaan diri siswa setelah diberikannya angket self-esteem kepada kelas menunjukkan bahwa terdapat dua siswa dengan penghargaan diri rendah. Sikap tidak menghargai dirinya sendiri ditunjukkan dengan sikap kurang percaya diri atau minder, memiliki perasaan takut untuk mencoba suatu hal, mengasingkan diri atau menyendiri, dan tidak konsisten dalam mengambil keputusan. Salah satu penyebab rendahnya penghargaan diri pada anak kelas VII A ini adalah tekanan akademik yang tinggi serta lingkungan sosial yang kompetitif. Siswa yang merasa tidak mampu bersaing cenderung mengalami penurunan harga diri dan merasa tidak berdaya.

Sebagaimana yang disebutkan oleh Coopersmith (1967), bahwa faktor yang mempengaruhi harga diri yaitu faktor gender, faktor fisik, faktor keluarga, faktor lingkungan dan faktor kecerdasan (intelegensi) (Kesepian et al., 2022). Faktor internal yaitu faktor yang berasal dari dalam diri individu, faktor ini dipengaruhi oleh perbedaan jenis kelamin dimana perempuan biasanya dianggap memiliki penghargaan diri yang lebih rendah daripada laki-laki, kondisi fisik yang mengacu pada kondisi fisik seseorang dan faktor intelegensi baik dalam akademis maupun mental (Toy & Malelak, 2023). Sedangkan faktor eksternal yaitu faktor yang berasal dari luar individu, diantaranya faktor lingkungan keluarga dan lingkungan sosial.

Selain itu, faktor-faktor eksternal seperti lingkungan keluarga, tekanan dari teman sebaya, dan harapan yang tinggi dari sekolah turut memperparah kondisi self-esteem siswa. Siswa yang berasal dari keluarga dengan dukungan emosional yang rendah atau yang sering menerima kritik keras dari orang tua mungkin lebih rentan terhadap rendahnya penghargaan diri. Demikian juga, siswa yang tidak memiliki teman dekat atau merasa diasingkan oleh kelompok sebaya mereka sering kali menunjukkan self-esteem yang lebih rendah.

Secara keseluruhan, situasi ini menciptakan lingkaran setan di mana rendahnya self-esteem menyebabkan kinerja akademik yang buruk, yang pada gilirannya memperburuk penghargaan diri siswa. Tanpa intervensi yang tepat, siswa mungkin terus mengalami penurunan self-esteem yang dapat berdampak jangka panjang pada perkembangan pribadi dan sosial mereka. Untuk mengatasi masalah ini, peneliti menerapkan konseling individu dengan menggunakan teknik journaling. Teknik journaling dipilih karena mampu memberikan ruang bagi siswa untuk mengeksplorasi perasaan, pemikiran, dan pengalaman mereka secara pribadi dan aman. Melalui proses ini, siswa dapat mengidentifikasi dan memahami faktor-faktor yang mempengaruhi self-esteem mereka, serta merumuskan strategi untuk memperbaikinya. Sedangkan Konseling individu memberikan pendekatan yang lebih personal, di mana peneliti dapat fokus pada kebutuhan spesifik setiap siswa (Rulia Trifena, Iip Istirahayu, 2020).

Penerapan konseling ini juga mendorong siswa untuk mengambil langkah-langkah kecil dalam meningkatkan self-esteem mereka, seperti menetapkan tujuan yang realistis dan merayakan setiap pencapaian, sekecil apapun itu (Aulia et al., 2024). Secara bertahap, siswa menunjukkan peningkatan dalam rasa percaya diri, kemampuan untuk menghadapi tantangan akademik, dan keterbukaan dalam berinteraksi dengan teman-teman mereka.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terungkap bahwasanya penghargaan diri siswa dengan menggunakan konseling individu teknik journaling memiliki pengaruh bagi siswa dalam meningkatkan penghargaan diri, hal tersebut dapat dilihat bahwa siswa mampu mengekspresikan diri dengan menerima dan menghargai dirinya sehingga dapat bersikap percaya diri, siswa mampu menerima sebuah pendapat dan kritikan sebagai bentuk evaluasi bagi dirinya, mampu untuk tidak mudah terpengaruh oleh penilaian orang lain dan lebih berani dalam menghadapi tantangan, serta menunjukkan kemajuan dalam hubungan sosial. Journaling

memungkinkan siswa untuk lebih mengenal diri mereka sendiri, menerima kekurangan, dan menghargai kelebihan yang dimiliki.

Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa journaling dapat menjadi alat yang efektif dalam meningkatkan self-esteem (Salsabila et al., 2022). Selain itu, konseling individu memungkinkan interaksi yang lebih dalam dan personal antara siswa dan konselor, yang penting untuk memfasilitasi perubahan yang berarti dalam self-esteem siswa, dan menjadi sebuah perbedaan dengan penelitian sebelumnya. Hal ini didukung oleh penelitian terdahulu dengan topik yang relevan dengan penelitian ini, yaitu: penelitian yang dilakukan Anggrasta Turnip Dkk ((Turnip et al., 2023), konseling Kelompok Teknik Journaling Dan Pengaruhnya Terhadap Self-Esteem Siswa SMK Negeri Sumawa Kab. Bone Bolango, dengan kesimpulan terdapat perbedaan tingkat self-esteem pada kelompok antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa konseling kelompok teknik journaling. Artinya, penerapan teknik journaling dapat meningkatkan self-esteem siswa secara signifikan di sekolah tersebut.

Penelitian lain dilakukan Maulana Hanifa dan Cindy Marisa (Hanifa, 2024) Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Teknik Journaling Terhadap Self-Esteem Peserta Didik di SMPN 1 Cibungbulang, dengan kesimpulan bahwa konseling kelompok dengan teknik journaling memiliki pengaruh dalam meningkatkan self-esteem siswa SMPN 1 Cibungbulang. Berdasarkan pembahasan tersebut dan diperkuat oleh penelitian terdahulu menunjukkan hasil bahwa pemberian konseling individu dengan menggunakan teknik journaling memiliki pengaruh terhadap self-esteem siswa. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil pretest-posttest yang mengalami peningkatan.

Meskipun hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh konseling individu dengan teknik journaling dalam meningkatkan self-esteem, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pertama, penelitian ini hanya dilakukan pada satu kelas di satu sekolah, sehingga generalisasi hasilnya ke populasi yang lebih luas harus dilakukan dengan hati-hati. Kedua, durasi intervensi yang terbatas mungkin belum cukup untuk melihat perubahan jangka panjang pada self-esteem siswa. Selanjutnya peneliti menemukan bahwa faktor lingkungan seperti dukungan dari keluarga dan teman sebaya sangatlah penting dalam meningkatkan self-esteem siswa, karena tanpa kontribusi dari keluarga dan teman sebaya usaha yang dilakukan individu dalam menata dan meningkatkan penghargaan dirinya akan menjadi sulit. Oleh karena itu pentingnya pengertian dan kontribusi keluarga dan teman sebaya dalam membantu meningkatkan self-esteem siswa.

Berdasarkan pembahasan di atas dan diperkuat oleh penelitian terdahulu menunjukkan bahwa pemberian layanan konseling individu dengan menggunakan teknik journaling memiliki pengaruh terhadap penghargaan diri siswa. Teknik ini memberikan ruang bagi siswa untuk mengekspresikan diri tanpa takut dihakimi serta membantu siswa dalam menyadari pikiran negatif yang ada pada dirinya.

Sesuai dengan judul Artikel ini, yaitu pengaruh konseling individu teknik journaling terhadap self-esteem siswa tersebut mampu meningkatkan penghargaan diri atau self-esteem pada siswa kelas VII A SMPN 6 Madiun. Sesuai dengan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa konseling individu dengan teknik journaling memiliki pengaruh terhadap self-esteem siswa, sehingga dapat diketahui bahwa hipotesis dari peneliti tercapai.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa konseling individu dengan teknik journaling memiliki pengaruh positif terhadap self-esteem siswa kelas VII A SMPN 6 Madiun. Melalui intervensi konseling individu yang diterapkan secara konsisten, siswa yang mengalami permasalahan self-esteem menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam rasa percaya diri dan penghargaan terhadap diri mereka sendiri.

Hal ini terlihat dari perbandingan hasil self-esteem siswa sebelum dan sesudah diberikan konseling dengan teknik journaling, di mana terdapat peningkatan dalam berbagai aspek self-esteem, seperti keyakinan pada kemampuan diri, penerimaan diri, dan perasaan berharga (Putri, 2020). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa konseling individu dengan teknik journaling efektif dalam membantu meningkatkan self-esteem siswa kelas VII A SMPN 6 Madiun.

DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, N., Rahmat, N. N., & Yunita, R. (2023). Pengaruh SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) terhadap Tingkat Stres pada Lansia Hipertensi. *Health Reasearch Journal (HRJ)*, 1(2), 34–45.
- Aryati, S. indah, & Utami, N. I. (2022). Hubungan antara konsep diri dengan kematangan emosi pada dewasa awal. *Jurnal Spirits*, 12(1), 9–14. <https://doi.org/10.30738/spirits.v12i1.12713>
- Aulia, A. E., Wijaya, T., Muchtar, A. A., & Kitabah, M. (2024). EFEKTIVITAS PENGGUNAAN SPINNING WHEEL. 7, 15897–15907.
- Azizah, M., Oloan, R., Hayfatunisa, G., Andriyani, A., Niziliani, S., Natahsya, A., & Sosial, M. (2024). *MEDIA*. 7, 16205–16210.
- Fauzy, P. A., Si, S., Si, M., & Ph, D. (n.d.). *Konsep Dasar Teori*. 1–38.
- Firmansyah, D. (2022). Teknik Pengambilan Sampel Umum dalam Metodologi Penelitian : Literature Review General Sampling Techniques in Research Methodology : Literature Review. 1(2), 85–114.
- Haji, K., Siddiq, A., Dakwah, F., & Maulani, R. S. (2023). Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy Dalam Mengatasi Kecemasan Single Mom Terhadap Pendidikan Anak Dengan Teknik Abcde Di Desa Kesilir Kabupaten Banyuwangi. *Skripsi*.
- Hanifa, M. (2024). Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Teknik Journaling terhadap Self-Esteem Peserta Didik di SMPN 1 Cibungbulang. 2(1), 211–216.
- Kesepian, S. D. A. N., Mahasiswa, P., Masa, S., & Wijaya, C. (2022). Self-esteem dan kesepian pada mahasiswa selama masa pandemi. 4(2), 114–128.
- Kumalasari, D. T., & Munawaroh, E. (2022). Hubungan Efikasi Diri Dan Dukungan Sosial Terhadap Kematangan Emosi Di Sma Negeri 5 Semarang. *Jurnal Al-Taujih : Bingkai Bimbingan Dan Konseling Islami*, 8(2), 117–127. <https://doi.org/10.15548/atj.v8i2.3382>
- Nursyifa, S. A., & Rosita, T. (2021). LAYANAN KONSELING INDIVIDUAL DALAM MENINGKATKAN KEDISIPLINAN SISWA (Studi kasus pada tiga siswa kelas IX di SMP Raksanagara Cihampelas). *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 4(1), 25. <https://doi.org/10.22460/fokus.v4i1.4818>
- Purwanti, P., Supriyatna, A., & Indiati, I. (2021). Pengaruh Konseling Kelompok REBT Dengan Teknik Journaling Untuk Mengurangi Kecanduan Pornografi. *Borobudur Counseling Review*, 1(1), 1–11. <https://doi.org/10.31603/bcr.4976>
- Putri, D. (2020). Kematangan Emosional Terhadap Siswa Disiplin Di Sekolah. *Psikologi Konseling*, 17(2), 733. <https://doi.org/10.24114/konseling.v17i2.22076>
- Rulia Trifena, I, Ispirahayu, S. F. (2020). Layanan Konseling Kelompok Menggunakan Teknik Self-Management Untuk Mengurangi Perilaku. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 5(2), 46–49.
- Salsabila, D. F., Faza, A., Qalbi, S., Aziz, A. M., & Etniko, A. (2022). Perbedaan Self-Esteem antara Mahasiswa Perguruan Tinggi Negeri dengan Perguruan Tinggi Swasta Differences in Self-Esteem between State University Students and Private Universities. 1(1), 45–56. <https://doi.org/10.15575/jops.v1i1.17458>
- Saputro, K. Z. (2018). Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, 17(1), 25. <https://doi.org/10.14421/aplikasia.v17i1.1362>
- Suryana, E., Hasdikurniati, A. I., Harmayanti, A. A., & Harto, K. (2022). Perkembangan Remaja Awal, Menengah Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(3), 1917–1928. <https://doi.org/10.58258/jime.v8i3.3494>
- Tari, I. D. A. E. P. D., Karpika, I. P., Saptia, I. K., Suhardhita, K., & Aman, V. (2020). Pendekatan konseling rational emotive behavioral therapy (REBT) dengan teknik dispute kognitif untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa kelas VII. F SMP Negeri 12 Denpasar. *Indonesian Journal of Educational Development*, 1(3), 429–436. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4285218>
- Toy, R. O., & Malelak, E. O. (2023). Keefektifan Konseling Kelompok dengan Teknik Permainan untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Remaja. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 8(2), 37–42. <https://doi.org/10.21067/jki.v8i2.7483>
- Turnip, A., Hulukati, W., & Puluhulawa, M. (2023). Konseling Kelompok Teknik Journaling dan Pengaruhnya Terhadap Self Esteem Siswa. 2(April), 87–97.