

## Peranan Guru BK dalam Mengembangkan *Self Esteem* Siswa Pada Kurikulum Merdeka Belajar

**Beni Azwar**

Program Studi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam, Fakultas Tarbiyah

Institut Agama Islam Negeri Curup

E-mail: [beniazwar1967@gmail.com](mailto:beniazwar1967@gmail.com)

---

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peranan guru bimbingan dan konseling (BK) dalam mengembangkan dan menginterpretasi *self esteem* siswa disekolah, baik *self esteem personal*, *social* dan *general*. Metode penelitian dengan *mixed method*, yaitu data diungkapkan dengan kuantitatif dan akan didalami secara kualitatif dengan menggunakan wawancara mendalam (*deep interview*). Untuk populasi 6910 siswa dan diambil 10% sampel penelitian yang berjumlah 691 siswa kelas XII SLTA di provinsi Bengkulu. Instrumen penelitian menggunakan angket, wawancara mendalam dan dokumentasi dat. Analisa data dengan cara pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan inferensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai rata-rata untuk: pertama; *self esteem personal* 76,7%. *Social self esteem* 51,8%. *General self esteem* 86,8%. kedua; Pengembangan *Self esteem* oleh guru BK bertujuan untuk membentuk kreatifitas dan inovasi belajar siswa. Ketiga; *Self esteem* membantu pembentukan profil karakter siswa Pancasila.

**Kata kunci:** guru BK, *self esteem*, kurikulum merdeka belajar

---

### Abstract

*This study aims to determine the role of guidance and counseling (BK) teachers in developing and interpreting students' self esteem at school, both personal, social and general self esteem. The research method is mixed method, namely the data is expressed quantitatively and will be explored qualitatively using in-depth interviews (deep interviews). For a population of 6910 students and a 10% research sample was taken which amounted to 691 high school class XII students in Bengkulu province. The research instrument used questionnaires, in-depth interviews and data documentation. Data analysis by means of data collection, data reduction, data presentation, and inference. The results showed that the average value for: first; personal self esteem 76.7%. Social self esteem 51.8%. General self esteem 86.8%. second; Self esteem development by counseling teachers aims to shape student creativity and learning innovation. Third; Self esteem helps form the character profile of Pancasila students.*

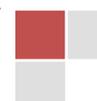
**Keywords:** *counseling teachers, self esteem and free learning curriculum*

---

### Info Artikel

Diterima Februari 2023, disetujui April 2023, diterbitkan Agustus 2023

Dipublikasikan Oleh: Program Studi Bimbingan dan Konseling  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas PGRI Yogyakarta



## PENDAHULUAN

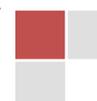
Layanan bimbingan konseling bertujuan untuk memandirikan siswa dalam mengatasi masalah tugas-tugas perkembangannya, baik pribadi, sosial, belajar, karir, keluarga dan keberagamaan. Berkaitan permasalahan belajar diperlukan berbagai komponen yang berpengaruh terhadap proses dan hasil belajar, seperti; kemampuan siswa, fasilitas belajar, kurikulum, dukungan keluarga, masyarakat dan sekolah. Perubahan kurikulum membawa berbagai konsekuensi dan adaptasi baru, seperti perubahan filosofis, psikologis, pedagogis yang mengarah pencapaian tujuan Pendidikan nasional. Kurikulum merdeka belajar yang memiliki karakteristik lebih berbasis project dan karakter, perampingan materi, fleksibilitas guru dan siswa dalam pembelajaran. Untuk mewujudkan semua proses tersebut diperlukan kreativitas, *self esteem* (*self esteem*) kepercayaan diri, optimalisasi kemampuan guru dan murid, disamping dukungan sarana dan prasarana yang relevan dengan kebutuhan kurikulum. Semua komponen saling berkaitan dan mempengaruhi.

Untuk *self esteem* sangat penting dalam mengembangkan kreativitas siswa dan guru, siswa akan lebih mampu berinovasi dan kreatif dalam mengkelaborasi tugas-tugas akademiknya. Untuk mempermudah semua itu peranan guru Bimbingan Konseling (BK) sangat dibutuhkan, mulai dari mengungkapkan, mengeksplorasi berbagai potensi, memelihara dan mengembangkan dalam bentuk karya nyata. Guru BK akan semakin tertantang dalam memberikan bantuan pada siswa.

Fenomena yang ada berkisar tentang *self esteem* siswa, guru BK di sekolah penggerak (*pilot project*)/ kurikulum merdeka belajar mengalami kerepotan dalam memetakan siswa sesuai mata pelajaran yang dipilihnya, siswa bingung dalam memilih 5 mata pelajaran yang relevan dengan perencanaan jurusan untuk studi lanjut di perguruan tinggi, minimnya pemahaman guru BK tentang instrument tes dan non tes untuk mengungkapkan bakat, minat, kreatifitas dan kepribadian siswa, jumlah guru BK yang belum proporsional dengan jumlah siswa. Akibat semua ini layanan BK kurang optimal di sekolah, yang berpengaruh terhadap *self esteem* siswa dalam mengerjakan tugas, merencanakan masa depannya, mengikuti magang, dll. Berdasarkan fenomena ini, penulis tertarik untuk meneliti tentang; Peranan Guru BK dalam Pengembangan *Self esteem* siswa dalam Kurikulum Merdeka Belajar.

*Self esteem* merupakan kebutuhan dasar dan setiap orang ingin merasakan bahwa dia butuh untuk dihargai (Sholihah dan Nusantoro, 2014), *self esteem* terdiri sikap positif atau negatif individu tentang dirinya atau cerminan dirinya (Armila, 2021) atau pandangan individu tentang dirinya berkaitan dengan prestasi, hubungan interpersonal yang baik, serta kesejahteraan psikologis. Atau bagaimana seseorang dapat menerima dirinya, apakah pantas, berguna dan berharga, baik sekarang maupun yang akan datang (Sari dan Rusli, 2019). Ini terlihat bahwa 57% punya *self esteem* akademik yang tinggi, karena pengakuan dari orang lain atas prestasi yang dicapai (Rachmawati, 2020). Orang dengan *self esteem* tinggi akan menghargai dan menghormati dirinya, sebaliknya orang dengan *self esteem* rendah akan menghakimi dan menyalahkan dirinya akibatnya dapat merugikan diri sendiri (Olivia dan Wardani, 2020). Penyebab rendahnya *self esteem* karena riwayat penganiayaan fisik, kehilangan orang terdekat, penolakan keluarga, dan kegagalan berulang-ulang (Fitri Wijayati et al., 2020). Obesitas juga berpengaruh terhadap *self esteem* siswa (Irianti dan Sumiyati, 2021).

Rendahnya *self esteem* membuat siswa tidak berani menghadapi tantangan hidup, mencari zona nyaman, kurang yakin dengan pemikiran dan perasaannya, takut menghadapi respon orang lain, tidak dapat berkomunikasi dengan baik dan merasa tidak

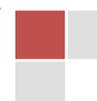


bahagia dalam hidupnya dan tidak percaya diri yang terkadang sampai susah makan (Denich dan Ifdil, 2015). Berbeda dengan *self esteem* yang tinggi mereka memiliki harapan yang besar dalam membangun hubungan yang konstruktif dan semakin humanis dalam memperlakukan orang lain dan tidak melihat orang lain sebagai saingan (Branden, 2021). Bahkan individu ini semakin mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan (Marpaung dan Wati, 2020).

Untuk usia 15 – 18 tahun atau usia SLTA salah satu tugas perkembangannya adalah kemampuan berpikir dan matang dalam bertingkah laku, mampu mengendalikan impulsif dan membuat keputusan awal tentang tujuan vokasional yang ingin dicapai, serta penerimaan dari lawan jenis, Proses dimulai melalui interaksi interpersonal di keluarga, sekolah dan masyarakat dan menjadi penentu nasibnya sendiri (Nikmarijal, 2014). Untuk mencapai semua ini diperlukan *self esteem* yang baik. Secara global *self esteem* terbagi 3 bagian, yaitu; *Pertama; General self-esteem* yang mengarah pada seluruh perasaan siswa pada *self-worth* yang mencintai diri sendiri dan merasa layak dicintai. *Kedua; Social self-esteem* yaitu persepsi siswa pada kualitas hubungannya dengan teman sebaya, serta mampu untuk terlibat antar individu pada lingkungan sosialnya. Dan *Ketiga; Personal self-esteem* yaitu menelaah diri yang berkaitan dengan citra dirinya. Ini menjadi penting karena mempengaruhi perilaku individu dalam menghadapi tantangan (Armila, 2021), sehingga kalau berhasil akan menjadikan dirinya berharga. *Self esteem* terbentuk dari proses interaksi individu dengan lingkungannya. Ada dua hal yang mempengaruhi *self esteem* yaitu: *pertama; Budaya*, dan *kedua; Perbandingan sosial* (Srisayekti & Setiady, 2015). Sedangkan *self esteem* dapat dibagi, yaitu : a. Menghargai diri sendiri (*self respect*), b. Mendapat penghargaan dari orang lain (*respect from other*). Sementara ada juga yang mengemukakan *self esteem* terdiri dari tiga komponen utama, yaitu : (a) Komponen penampilan, (b) Sosial, (c) Fisik. Ketika individu gagal melakukan semua hal diatas, individu yang *self esteem*nya rendah cenderung menyalahkan diri sendiri dan merasa lebih tidak kompeten (Khotimah et al., 2016).

Beberapa ciri individu dengan *self esteem* yang rendah; *Pertama; Merendahkan* orang lain dengan melihat kelemahannya, *kedua; Gerak tubuh* yang tidak sesuai konteks dan menghindari kontak fisik. *Ketiga; bangga* dengan prestasi diri, sombong dan menganggap diri lebih dibanding orang lain. *Keempat; menghakimi* diri sendiri dan menganggap diri tak berguna, dan *kelima; Tidak dapat* memberikan alasan jika gagal dan cenderung melakukan rasionalisasi sebagai bentuk mekanisme pertahanan diri (Refnadi, 2018). Berbeda dengan individu yang memiliki *self esteem* yang tinggi; *Pertama; menarik* diri dari lingkungan yang tidak kondusif, *Kedua; Cenderung pasif* terhadap lingkungan mengintimidasinya, *Ketiga; Inferior*, cenderung mengalah jika dikritik orang lain, *Keempat; kecemasan* yang tinggi terhadap tekanan sosial, *Kelima; lebih tenang* menghadapi perbedaan pendapat, dan *keenam; tidak senang* menonjolkan diri dan tampil bersahaja (Refnadi, 2018).

Sementara individu akan lebih percaya diri jika memiliki *Self-esteem* yang baik, lebih mampu dan lebih produktif dibanding mereka dengan *self esteem* yang kurang baik dan bersyukur dengan apa yang dimiliki (Pandia et al., 2013). Pengalaman hidup akan dirasakan sebagai suatu yang bermakna tanpa penyesalan. Jika *self-esteem* individu tinggi, maka dia akan terbuka dengan pengalaman baru serta sanggup ambil resiko. *Self esteem* ini sejalan dengan usia cenderung meningkat dan biasanya melambat pada usia remaja, ketika *self esteem* berubah akan berpengaruh pada keputusan yang diambil (Widianti et al, 2021). Jika Individu memiliki *self-esteem* tinggi maka dia akan



sanggup menilai dirinya, dengan karena merasakan cinta serta penghargaan dari orang lain, dan memberikan kehangatan serta empati pada orang lain. Adapun tujuan menilai diri sendiri adalah; *Pertama; self assesment*, adalah mendapatkan pengetahuan yang valid tentang diri. *Kedua; self enhancement*, adalah untuk memperoleh informasi yang baik mengenai diri sendiri, *Ketiga; self verification*, adalah untuk mengkonfirmasi informasi diri sendiri yang sudah diketahui, serta memandang dirinya negatif dan susah berubah, karena sudah terdogma oleh rasa tek berdaya (Pandia et al., 2013).

Bimbingan yang berupa bantuan yang diberikan kepada individu untuk memandirikannya melakukan penyesuaian di sekolah, keluarga dan masyarakat (I dan Djumhur, 1995). Adapun tujuan BK untuk membantu pengembangan diri individu agar lebih optimal dan mampu, mengatasi masalah yang dihadapi dalam belajar. Sementara guru BK akan menjadi mitra bagi klien dalam membantu pemecahan masalahnya. Dalam hal ini implikasi arah kebijakan kurikulum merdeka belajar adalah terlaksananya perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi layanan bimbingan dan Konseling (Nursalim, 2022). Dengan program unggulan konsep merdeka belajar, yaitu *student exchange*, program magang, praktik mengajar di satuan pendidikan, meneliti, proyek kemanusiaan, wirausaha, studi atau proyek independen, dan membangun desa/kuliah kerja nyata tematik (Aryani & Putri, 2021). Guru BK berperan dalam memberikan materi tetapi pendidikan karakter yang berguna bagi perilaku siswa, disamping guru BK dapat memberikan contoh pada siswa agar mampu berdedikasi dan berinovasi dalam kurikulum merdeka belajar (Rosadi & Andriyani, 2020). Untuk guru BK harus siap memberikan layanan pada siswa dengan pemahaman dan kompetensi serta pengalaman praksis BK yang tepat; Strategi BK yang tepat dan sesuai dengan kurikulum merdeka, seperti assessment kompetensi minimum, penguatan karakter dan peningkatan kompetensi information computer dan technology (Rokhyani et al., 2022).

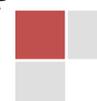
Adapun penelitian terdahulu yang digunakan oleh peneliti adalah sebagai berikut:

- a. Nadia Mardhatillah, 2017. Strategi Layanan Bimbingan Konseling Untuk Meningkatkan *Self Esteem*. Hasilnya support untuk berkolaborasi dengan para guru dalam penataan kebijakan seperti pemberian reward bagi para siswa yang berani mengemukakan pendapat di depan kelas, dan meningkatkan *self esteem* dengan layanan BK.
- b. Bakhrudin All Habsy, 2017. Model Konseling Kelompok *Cognitive Behavior* Untuk Meningkatkan *Self Esteem* Siswa SMK. Hasilnya konseling Kelompok kognitif perilaku efektif untuk meningkatkan *self esteem* siswa SMK.
- c. Ledi Kusraharjo, 2019. Efektifitas Layanan Konseling Kelompok untuk Meningkatkan *Self Esteem* pada Siswa Kelas XI SMK Muhammadiyah 2. Hasilnya layanan konseling kelompok dapat meningkatkan *self esteem* siswa pada siswa kelas XI SMK Muhammadiyah 2 tahun ajaran 2018/2019

Dari beberapa penelitian di atas terlihat perbedaan dengan yang akan penulisi teliti, karena penelitian di atas lebih pada manfaat *self esteem* untuk ketahanan sekolah, konseling kelompok dalam meningkatkan *self esteem*, serta buku pengembangan *self esteem* dengan konseling cognitive behavior. Sedangkan judul ini akan mengungkapkan kecenderungan *self esteem* 691 orang siswa, apakah pribadi, social atau general yang tinggi, kemudian peran guru BK dalam mengembangkan tiga aspek tersebut.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini memakai pendekatan mixed method (kuantitatif-kualitatif), yaitu dengan cara menyatukan 2 model penelitian kuantitatif dan kualitatif atau sering disebut



dengan penelitian campuran atau gabungan. Dalam hal ini penelitian ini dipakai secara bersamaan untuk mendapatkan data lebih lengkap, valid, reliable dan objektif dengan cara menggali data secara kualitatif pada gambaran suatu objek dan kemudian akan dipaparkan secara deskriptif (Afrizal, 2016). Untuk penggabungan ini dilakukan dengan Strategi metode campuran konkuren/sewaktu waktu (*concurrent mixed method*) dimana data kuantitatif dan kualitatif dalam waktu bersamaan digabungkan, kemudian dibandingkan untuk mengetahui perbedaan atau kombinasi data dengan tujuan mendapatkan pemahaman yang lebih baik dengan menggunakan dua pendekatan, yaitu kuantitatif dan kualitatif (Sutisna, 2021). Instrumen penelitian yang digunakan adalah angket atau inventory *Self esteem* yang sudah baku dan valid yang dikembangkan Michinton pada tahun 1993. Instrumen ini terdiri dari 40 item, yang terbagi menjadi 4 bagian dengan masing-masing; *self esteem* personal 8 item, social 8 item, general 17 item dan lie sebanyak 7 item. Prosedurnya diawali dengan siswa mengisi instrument harga diri (*self esteem*) melalui google form. Instrumen *self esteem* ini sudah baku dan valid, dengan option jawaban “ya” dan “tidak” untuk jawaban yang dikehendaki diberi skor 1, sedangkan yang tidak dikehendaki diberi skor 0.

Angket diolah dan di lihat skor dan prosentase (%) per item, dengan rumus;

$$P = F/N \times 100\%$$

Keterangan;

P = Prosentase

F = Frekwensi

N = Jumlah sampel

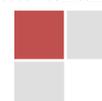
Kemudian ditabulasi. Instrumen ini terdiri dari 40 item pernyataan soal, dengan sebaran sebagai berikut;

**Tabel 1.**  
 Sebaran Jenis Sel Esteem Dan Jumlah Butir Soal

Jenis	Butir Soal
Personal	12, 15, 17, 22, 27, 34, 36, 40
Sosial	1, 5, 7, 10, 16, 21, 31, 35
General	2, 3, 6, 8, 11, 13, 18, 20, 23, 25, 26, 28, 30, 32, 37, 39
Lie	4, 9, 14, 19, 24, 33, 38

Dilihat dari jenis terbagi 4, yaitu personal, social, general dan lie dengan sebaran butir soal seperti tabel diatas. Khusus lie tidak akan dipaparkan dengan item soal menipu dan semua siswa pasti mengalami Selanjutnya akan diadakan wawancara dengan guru BK berkenaan usaha yang dilakukan untuk meningkatkan *self esteem* yang rendah sesuai kebutuhan kurikulum merdeka belajar. Setelah didapatkan hasil pengolahan, maka pada bagian yang bermasalah didalami dengan wawancara mendalam (*depth interview*), serta observasi partisipan bersamaan dengan wawancara, serta dokumentasi data berkaitan dokumen tentang tuntutan kurikulum merdeka belajar pada siswa yang berhubungan dengan *self esteem* siswa.

Data dari angket maupun wawancara kemudian akan dianalisa dengan cara; mengumpulkan dan menelaah hasil angket, wawancara dan dokumentasi. Selanjutnya data akan direduksi dengan cara dipilih, disederhanakan, focus perhatian terhadap aspek-aspek yang menguatkan data lapangan. berikutnya dari berbagai sumber data akan



disajikan (display data) dan dideskripsikan dalam bentuk uraian kata atau kalimat-kalimat sederhana yang mudah dipahami, dan terakhir disimpulkan (*verification dan conclusion*) yang didasarkan gabungan informasi yang tersusun dalam bentuk penyajian data (Aisyah & Sulistiani, 2019).

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

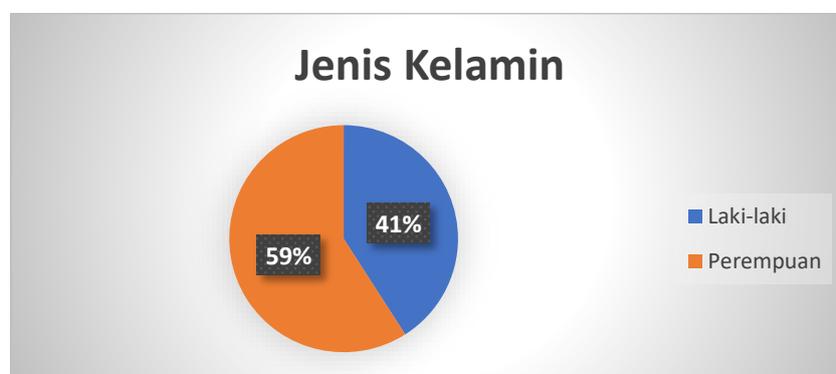
Dari 691 responden yang mengisi instrument *self esteem* berdasarkan jenis kelamin tersebar dari 10 kabupaten yang ada di Indonesia di Propinsi Bengkulu:

**Tabel 2.**  
**Sebaran Siswa Per Kabupaten/Kota**

No	Kabupaten/Kota	Jenis Kelamin		Jumlah
		Laki-laki	Perempuan	
1	Kota Bengkulu	36	47	83
2	Kab. Rejang Lebong	26	55	81
3	Kab. Lebong	19	45	64
4	Kab. Kepahiang	21	41	62
5	Kab. Bengkulu Tengah	25	34	59
6	Kab. Bengkulu Utara	17	51	68
7	Kab. Muko-muko	21	46	67
8	Kab. Seluma	18	39	57
9	Kab. Bengkulu Selatan	23	49	72
10.	Kab. Kaur	36	42	78
	<b>Jumlah</b>	<b>242</b>	<b>449</b>	<b>691</b>

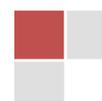
Dari paparan 10 kabupaten/kota siswa yang mengisi self esteem terlihat variasi jumlah dan jenis kelamin siswa yang mengisi instrument self esteem.

Berdasarkan jenis kelamin pengisian self esteem didapatkan prosesntase sebagai berikut;



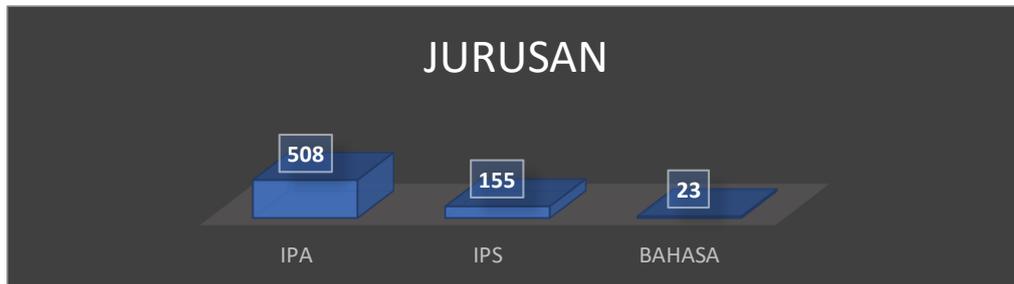
**Diagram 1.**  
**Sebaran Jumlah Siswa Berdasarkan Jenis Kelamin**

Dari grafik di atas dari 691 siswa SLTA, maka rincian berdasarkan jenis kelamin adalah laki-laki 41, sedangkan siswa perempuan 59%.



Sedangkan dari 691 siswa yang mengisi *self esteem* tersebar dalam 3 jurusan yaitu IPA, IPS dan Bahasa dengan rincian pengelompokan siswa sebagai berikut;

**Tabel 3.**  
 Jumlah Siswa berdasarkan Jurusan di Sekolah



Untuk rincian berdasarkan jurusan terlihat bahwa siswa dari jurusan IPA sebanyak 508 orang, dari jurusan IPS sebanyak 159 orang, sedangkan jurusan Bahasa sebanyak 23 orang.

Berdasarkan pengolahan instrument *self esteem* berdasarkan item soal untuk 691 siswa terlihat;

Adapun gambaran *self esteem* berdasarkan kategori adalah sebagai berikut;

**Personal**

Adapun hasil tabulasi pengolahan *self esteem* untuk klasifikasi personal sebagai berikut;

**Tabel 4.**  
*Self Esteem* Untuk Klasifikasi Personal

No	Pernyataan	Skor			
		Ya	%	Ya	%
1	Apakah Anda mudah merasa sedih?	468	67.7	223	32.3
2	Apakah Anda merasa secantik/seganteng kebanyakan orang lain?	247	35.7	444	64.3
3	Biasakah Anda merasa tegang atau cemas?	566	81.9	125	18.1
4	Apakah perasan Anda mudah tersinggung?	385	55.7	306	44.3
5	Seringkah Anda merasa gelisah tanpa Anda ketahui sebabnya?	510	73.8	181	26.2
6	Seringkah Anda merasa kecewa terhadap sesuatu?	600	86.8	91	13.2
7	Apakah Anda lebih peka (sensitif) dibandingkan dengan kebanyakan orang lain?	474	68.6	217	31.4
8	Apakah Anda sering merasa khawatir?	592	85.7	99	14.3

Berkaitan dengan perasaan sedih (item 12) yang mencapai 67.7% atau 468 siswa dari 691 siswa mengalami masalah ini, hal ini disebabkan karena suasana covid tempo dan dampaknya masih terasa sekarang, terutama pada perekonomian keluarga. seperti dikatakan guru BK:

“Setelah pandemic covid 19 usai, dampaknya masih dirasakan siswa, terutama di kota-kota karena ekonomi mereka tergantung hasil hubungan dengan orang lain,



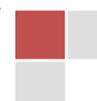
berbeda dengan di desa mereka punya lahan yang digarap sendiri, dampak covid 19 tidak separah di kota. Kebanyakan siswa apalagi kelas XII mau melanjutkan kemana, karena untuk kuliah butuh uang banyak. Semoga saja semuanya cepat membaik” (Wawancara Guru BK, 2022).

Untuk item ini bahwa tingkat kecemasan dan merasa tegang (item 17) dengan angka 81.9% atau 566 orang merasa permasalahan ini, dikarenakan rendahnya *self esteem* siswa. hasil penelitian jika siswa memiliki pola pikir positif, maka *self esteem* akan meningkat dan sebaliknya jika pikiran negatif maka *self esteem* akan rendah (Shelly *et. al*, 2021) . seperti diperkuat oleh guru BK, bahwa;

“Siswa yang kesehariannya banyak menghabiskan waktu dengan HP untuk postingan gosip-gosip murahan akan mudah terpengaruh untuk berfikir negatif. Hal ini terjadi karena konsep diri yang rendah dan memandang negative dirinya dan orang lain. Siswa ini biasanya tidak bisa mengatur waktu kegiatan dengan baik, cenderung pasif tidak melakukan apa-apa dan hanya sibuk dengan HP, sementara teman-temannya yang pengaturan dirinya baik lebih bisa berfikir positif, karena sibuk menghadapi kegiatan-kegiatan positif”(Wawancara Guru BK, 2022).

Mudah tersinggung (item 22) dengan 55.7% atau 385 siswa dari 691 responden, walaupun tidak terlalu tinggi, tetapi justru berbahaya jika dibiarkan, karena kenakalan remaja, bullying dan perilaku maladaptive lainnya berawal dari sikap ini. Seperti hasil penelitian bahwa penyebab kenakalan remaja karena krisis identitas dan *self control* yang lemah, lingkungan keluarga, sekolah dan masyarakat (Karlina, 2020), disini terlihat disamping control diri yang lemah, peran keluarga dan sekolah sangat penting.

Merasa gelisah tanpa diketahui sebabnya (item 27) 73.8% atau 510 siswa dari 691 responden. Ini angka yang tinggi dan ini merupakan gejala-gejala neurosis. Untuk mengatasi ini perlu membangun hubungan yang baik, melibatkann keluarga, memahami diri siswa, mendorong siswa untuk mengenali dirinya, empati dan mendengarkan keluhannya, memberi kesempatan siswa untuk mengambil keputusan dengan bantuan konselornya (Harming dan Silitonga, 2021). Merasa kecewa terhadap sesuatu (item 34) dengan skor 86.8% atau 600 siswa dari 691 responden, angka ini cukup besar dan akan dampak negative terhadap diri siswa. Seperti hasil riset bahwa mahasiswa harus mampu menghadapi kecemasan, terutama dalam penyelesaian tugas akhir (Kusumawardhani, 2020). Dan juga mengelola stress dan emosi sangat penting bagi siswa untuk keluar dari masalah ini (Sari, *et. al*, 2020). Bahkan secara kuantitatif hasil riset menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,553 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ) dengan sumbangan efektif variabel efikasi diri dan motivasi berprestasi secara bersama-sama terhadap kecemasan akademik peserta didik sebesar 30% sedangkan 70% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain (Zahidah, 2020). Salah satu teknik yang bisa dilakukan oleh guru BK adalah Teknik bibliography (Wijaya, 2020). Atau dengan cara Hasil kegiatan pelatihan Teknik Desensitisasi Sistematis benar dapat membantu Guru BK (MGBK) Kab. Batola dalam mengurangi Kecemasan Siswa terjadi peningkatan tingkat Keterampilan Teknik Desensitisasi Sistematis menjadi tinggi. Hal ini dibuktikan dengan hasil analisis pretest kategori tinggi terdapat 4 orang guru BK dengan skor 16. Kategori sedang terdapat 28 orang guru BK dengan skor 8 hingga 13. Kategori rendah terdapat 6 orang guru BK dengan skor 4 hingga 6. Dan Hasil analisis post test kategori tinggi terdapat 16 orang guru BK dengan skor 15 hingga 16. Kategori sedang



terdapat 19 orang guru BK dengan skor 12 hingga 14. Kategori rendah terdapat 3 orang guru BK dengan skor 8 hingga 11 (Heiriyah et al., 2022).

Untuk masalah sering merasa khawatir (item 40) dengan angka 85.7% atau 592 siswa dari 691 responden bermasalah. Bentuk-bentuk kecemasan tersebut adalah; seperti tegang atau gugup, berkeringat dan tangan gemetar, pesimis, khawatir, kurang percaya diri, ketakutan, berdiam diri, tidak mau mengerjakan tugas akademik, dll. Artinya kekhawatiran senantiasa dialami oleh siswa, kedekatan orang tua dalam bentuk pola asuh yang hangat, demokratis dan koperatif akan mengurangi kecemasan siswa, karena siswa tidak merasa sendiri, tidak merasa diabaikan dan ada tempat berbagi masalah dengan orang yang tepat. Atau orang tua harus memiliki konsep pengasuhan yang baik (Ngewa, 2019). Disamping itu tuntutan kurikulum merdeka siswa dan guru lebih merdeka dalam menentukan proses pembelajaran yang baik, sesuai materi yang dibahas. Kreativitas siswa untuk berinovasi harus diprioritaskan, sekolah harus mampu mengenali kompetensi siswa, baik IQ, bakat khusus, minat, kepribadian, dll. Untuk itu guru BK harus peduli dengan aspek ini dan mampu mengungkapkan, menginterpretasikan dan Menyusun rencana layanan BK sesuai dengan data tersebut. Kemampuan diantaranya mengadministrasikan instrumentasi tes dan non tes atau bentuk kerjasama dengan pihak tertentu yang punya lisensi instrumentasi tes psikologis.

Hal ini penting dilakukan mengingatkan urgennya guru BK dalam kurikulum merdeka. Disamping itu guru BK harus menjalankan fungsi pengembangan dan pemeliharaan, karena data dari instrumentasi harus di *follow up* dalam bentuk layanan BK, ada yang dilaksanakan sendiri oleh guru BK dan dalam bentuk kerjasama dengan guru mata pelajaran dan wali kelas seperti pemilihan 5 mata pelajaran di rumpun IPA dan IPS, seperti diungkapkan Guru BK, bahwa; Dalam kurikulum merdeka belajar penjurusan ditiadakan dan diganti dengan pilihan atau peminatan mata pelajaran, tugas guru BK harus dapat memetakan siswa dalam 5 pilihan mata pelajaran khusus, komposisinya harus ada pilihan di rumpun IPA atau IPS, sesuai pilihan siswa dan data dari guru BK. Pilihan tersebut relevan dengan rencana jurusan yang diambil di perguruan tinggi (Wawancara guru BK, 2022).

## Sosial

Adapun hasil pengolahan dan tabulasi *self esteem* pada klasiifikasi sosial sebagai berikut;

**Tabel 5.**  
 Self Esteem Untuk Klasifikasi Personal

No	Pernyataan	Skor			
		Ya	%	Ya	%
1	Apakah teman Anda hanya sedikit?	232	33.6	459	66.4
2	Apakah Anda habiskan sebagian besar dari waktu luang Anda dengan sendiri saja?	358	51.8	333	48.2
3	Apakah sebagian besar orang yang Anda kenal menyenangkan Anda?	478	69.2	213	30.8
4	Apakah Anda sama cerdas dengan kebanyakan orang lain?	380	55	311	45
5	Banyakkah orang yang tidak menyukai Anda?	245	35.5	446	64.5
6	Apakah Anda sekuat dan sesehat kebanyakan orang lain?	406	58.8	285	41.2
7	Apakah orang lain menyukai ide-ide Anda?	492	71.2	199	28.8



8	Banyakkah orang yang menghargai pandangan Anda?	467	67.6	224	32.4
---	-------------------------------------------------	-----	------	-----	------

*Social self-esteem* sangat penting untuk kesehatan psikososial, seperti ukuran jaringan dukungan interpersonal dan sosial, penyesuaian pribadi dan psikopatologi. Menghabiskan waktu luang sendirian (item 5) 358 siswa dari 691, atau 51.8%, ini perlu mendapat perhatian khusus oleh guru BK, karena kurangnya pemanfaatan waktu luang. Siswa lebih betah sendiri dengan HP menggunakannya berjam-jam, sehingga sosialisasi dan membantu orang tua, serta waktu belajar menjadi kurang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* dapat berpengaruh dalam meningkatkan pemanfaatan waktu senggang siswa (Afriyati, et. al, 2021). Dan ternyata semakin tinggi *self esteem* dan konsep diri siswa, semakin sedikit waktunya menggunakan media social (Winasty, 2021). Untuk usia 15-19 tahun terdapat 91% pemakai internet dan 9% yang tidak menggunakan internet, dan remaja 15-19 tahun adalah persentase tertinggi (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet and Indonesia (APJII), n.d.). Ini diperkuat bahwa remaja menghabiskan 54% waktunya untuk online menggunakan media social (Woods, & Scott, 2016).

Kemudian juga Kesejahteraan Psikologis yang dibentuk dari *Self Regulated Learning* dan dukungan sosial teman sebaya dengan kontribusi sebesar 26,1%, ternyata masih 73,9 % dari faktor lain (Refnadi, 2018). Faktor lain diantaranya kurang emosi kurang matang, kontrol diri lemah, perkembangan yang mundur, tidak ada kesempatan untuk mempelajari tugas-tugas perkembangan atau tidak ada bimbingan untuk dapat menguasainya, tidak ada motivasi, kesehatan yang buruk, cacat tubuh, tingkat kecerdasan yang rendah. Sementara remaja di sekolah memiliki tugas-tugas sebagai berikut; persahabatan, kepemimpinan, sikap keterbukaan, inisiatif sosial, partisipasi dalam kegiatan kelompok, tanggung jawab dalam tugas kelompok dan toleransi terhadap teman (Asfuri, 2020). Menyikapi hal ini bahwa 48.2% yang tidak bermasalah atau 333 reponden dari 691 responden, menurut guru BK bahwa hal ini terjadi karena siswa membatasi kontak fisik dalam bersosialisasi dan lebih memilih media sosial, sementara kualitas tatap muka secara langsung dapat menimbulkan empati lebih. Artinya media social lebih pada kuantitas jumlah, sedangkan kontak langsung secara *face to face* lebih pada kualitas atau kedalaman hubungan (Wawancara guru BK, 2022).

Dalam kurikulum merdeka belajar kemampuan social perlu dimiliki dan dikembangkan dalam keseharian di sekolah, di rumah dan dimasyarakat, karena semakin baik komunikasi interpersonal, maka semakin baik pula penyesuaian diri remaja (Mataputun dan Saud, 2020). Kemampuan ini dibutuhkan dalam proses pembelajaran agar terlibat langsung dan berkontribusi aktif, pengerjaan project tugas. Untuk dapat bersosialisasi yang baik guru BK harus dapat mengembangkan social interest siswa. Manfaat kemampuan ini yaitu diantaranya: Anak memiliki sikap bersahabat dan mudah bergaul dengan teman sebayanya; Anak memiliki tenggang rasa dan perhatian terhadap orang lain; Memiliki sikap kepentingan sosial (senang menolong orang lain); Anak memiliki sikap senang berbagi rasa dan bekerjasama; Anak memiliki sikap demokratis dalam bergaul; Anak mampu berkomunikasi dengan baik terhadap orang lain; Anak mampu menyelesaikan konflik dengan orang lain; Anak memiliki pemahaman dan kemampuan dalam menganalisis interaksi dan komunikasi (Nikmarijal, 2014), berkaitan dengan kecemasan terhadap hubungan dengan orang lain, justru siswa akan semakin terlatih, karena dalam kurikulum merdeka dengan ditiaadakannya penjurusan dan diganti dengan pemilihan mata pelajaran yang sesuai dengan kemampuan, bakat, minat, serta cita-cita di perguruan tinggi maka proses belajar dilaksanakan moving class yang



otomatis mengasah interest social siswa, ada empati, siswa akan semakin sibuk Bersama teman-temannya untuk bekerja bersama dalam melaksanakan project tugas. Ini sangat bermanfaat termasuk siswa yang introvert akan menyesuaikan, karena menyadari bahwa project tugas tidak akan selesai jika tidak dikerjakan bersama-sama. Untuk itu guru BK harus dapat memberikan layanan yang tepat berkaitan dengan permasalahan sosial siswa.

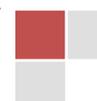
### General

Untuk hasil tabulasi ppengoolah *self esteem* berdasarkan klasifikasi general terlihat sebagai berikut;

**Tabel 6.**  
*Self Esteem* untuk klasifikasi General

No	Pernyataan	Skor			
		Ya	%	Ya	%
1	Apakah Anda ingin selalu merasa bahagia?	629	91	62	9
2	Dapatkah Anda melakukan banyak hal seperti orang lain?	420	60.8	271	39.2
3	Apakah Anda senang dengan status jenis kelamin anda?	664	96.1	27	3.9
4	Ketika Anda mencoba melakukan tugas-tugas penting, apakah Anda biasanya sukses?	499	72.2	192	27.8
5	Apakah Anda merasa diri Anda sama pentingnya dengan kebanyakan orang lain?	437	63.2	254	36.8
6	Seandainya memungkinkan, akankah Anda mengubah banyak hal tentang diri Anda?	619	89.6	72	10.4
7	Apakah Anda kurang percaya diri?	502	72.6	189	27.4
8	Seringkah Anda merasa bahwa Anda tidak berguna sama sekali?	432	70.2	259	29.8
9	Sulitkah bagi Anda untuk mengungkapkan pandangan atau perasaan Anda?	537	77.7	154	22.3
10	Seringkah Anda merasa malu tentang diri Anda sendiri?	531	76.8	160	23.2
11	Apakah orang lain pada umumnya lebih sukses daripada Anda sendiri?	446	64.5	245	35.5
12	Inginkah Anda bahagia sebagaimana diperlihatkan oleh orang lain?	639	92.5	52	7.5
13	Apakah Anda merasa sebagai orang yang gagal?	294	42.5	397	57.5
14	Sukarkah bagi Anda untuk berkenalan dengan orang-orang yang baru Anda jumpai?	395	57.2	296	42.8
15	Apakah Anda sebahagia kebanyakan orang lain?	367	53.1	324	46.9
16	Apakah Anda benar-benar kekurangan prakarsa (inisiatif)?	221	32	470	68

*Self-esteem* ini fokus pada perasaan menyeluruh pada *self-worth* (pengetahuan yang mendalam bahwa seseorang merasa berharga, dapat dicintai, dan punya nilai penting dalam kehidupan ini). Tatkala seseorang bernilai di masyarakat maka *self-esteem*nya akan



menjadi baik dan meningkat. Aspek ini berpengaruh dalam mencapai tujuan dan kegiatan yang sedang dalam proses, dan membantu menentukan perilaku sehari-hari.

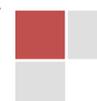
Untuk kemungkinan mengubah banyak hal tentang dirinya (item 13) 619 siswa dari 691 atau 89,6% bermasalah dengan item ini. Adapun berkenaan dengan kurangnya kepercayaan diri (item 18) 72,6% atau 602 siswa dari 691 siswa. Krisis kepercayaan diri disebabkan dari dalam diri rendahnya konsep diri dan dari luar diri factor social dan ekonomi orang tua. Untuk berprestasi perlu kepercayaan diri yang tinggi (Kamnuron, dan Hidayat, 2020), pengasuhan orang tua secara simultan menyumbang sebesar 35.5% dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa (Dije Zaraska Kristy, 2019). Ini terlihat signifikansi dukungan tersebut amat penting, karena siswa SLTA dengan tingkat kemandirian yang baik akan memiliki *self esteem* yang baik.

Untuk item merasa tidak berguna sama sekali (item 20) dengan 70,2%, atau 485 siswa dari 691 responden, ini menunjukkan masalah serius siswa. Item ini disebabkan oleh kebingungan, kecemasan dan konsep diri yang negatif akan berpengaruh dengan *self esteem* yang dimiliki. Seperti dikatakan guru BK, bahwa;

“Kegamangan siswa menghadapi kenyataan hidup menjadikan mereka tak berdaya, anak-anak sekarang kurang terlatih menghadapi masalah, sehinggam mudah menyerah. Bahkan ada siswa yang mengatakan menjadi orang tak berguna karena tak bisa membantu keluarga, terutama tentang ekonomi. Belajar rajin dan hasilnya bagus, tapi tak bisa melanjutkan ke perguruan tinggi, karena ketiadaan biaya. Biasanya siswa kelas akhir di SLTA yang terkadang di desa-desa siswa perempuan merasa tak berguna karena tidak tega melawan kehendak orang tua yang ingin menjodohkannya. Banyak siswa-siswa seperti tak berdaya karena pola asuh orang tua yang kaku dan tidak memberikan harapan yang baik pada anaknya (Wawancara guru BK, 2022).

Hal ini sejalan dengan hasil riset, bahwa seseorang akan merasa bahagia bila memiliki *self esteem* dan harapan hidup tinggi dan baik. Untuk sulitnya mengungkapkan pandangan atau perasaan (item 23) yaitu 537 siswa atau 77,7% siswa tidak melakukannya, hanya 154 siswa atau 22,3 % yang mampu mengungkapkan pandangan dan perasaan. Adapun item merasa malu tentang diri sendiri sebesar 531 siswa atau 76.8% merasa malu dengan dirinya, 160 siswa atau 23,2% siswa yang tidak malu dengan dirinya. Sedangkan item merasa orang lain lebih sukses dari dirinya sebesar 446 siswa atau 64,5% merasakan hal ini, sebanyak 245 siswa atau 35.5% saja yang tidak tidak merasakan hal ini. Adapun item 28 ingin bahagia seperti diperlihatkan orang lain sebesar 639 siswa atau 92,5% bermasalah dalam hal ini, sementara 52 siswa atau 7,5% yang tidak bermasalah dengan hal ini.

Ada 2 hal penting dalam *self esteem*, yaitu; *self esteem* yang rendah dan yang tinggi. Untuk yang rendah dengan ciri; mudah merendahkan orang lain dengan melihat kelemahannya, gerak tubuh yang tidak sesuai konteks dan menghindari kontak fisik, terlalu bangga dengan prestasi diri, sombong dan menganggap diri lebih dibanding orang lain, menghakimi diri sendiri dan menganggap diri tak berguna, dan sampah masyarakat, seringkali melakukan rasionalisasi sebagai bentuk mekanisme pertahanan dirinya (Zakiyah et al., 2019). permasalahan rendahnya 3 kategori *self esteem*; personal *self esteem*, pada item yang rendah antara lain; perasaan sedih, tingkat kecemasan dan mudah tegang, mudah tersinggung, merasa gelisah, merasa kecewa dan merasa khawatir. Hal yang sama diungkapkan bahwa siswa secara tidak langsung akan bermasalah karena perilaku negatifnya akibat *self esteem*nya rendah (Clemes dan Bean,

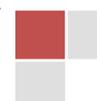


2013). Untuk sosial *self esteem* terungkap menghabiskan waktu luang sendirian, tidak ada motivasi, kesehatan yang buruk, cacat tubuh dan tingkat kecerdasan yang rendah, sedangkan general *self esteem* antara lain; ingin mengubah banyak hal tentang dirinya, kurang percaya diri, merasa tidak berguna sama sekali, tidak memiliki harapan hidup tinggi dan baik, malu dengan diri sendiri, dan merasa orang lain lebih sukses. Sedangkan jika diperhatikan banyak faktor yang berpengaruh terhadap *self esteem* seseorang, baik yang berasal dari dalam diri maupun dari luar diri. Seperti adanya faktor fisik, psikologis, lingkungan sosial, dan taraf intelegensi yang dimiliki (Asmendri & Sari, 2018).

Dari paparan di atas terlihat banyak beban permasalahan yang jika tidak diatasi akan menjadikan siswa bermasalah selama berada di sekolah, apalagi jika dilihat dari tuntutan kurikulum merdeka bahwa siswa harus lebih kreatif dan inovatif dalam belajar, siswa harus mandiri mencari format belajar yang tepat sesuai keadaan dirinya. Guru hanya memberikan konsep umum, sementara siswa harus bisa mengembangkan sendiri dengan kemampuan yang ada. Sementara siswa di sekolah dituntut harus dapat mengembangkan tugas-tugas persahabatan, kepemimpinan, sikap keterbukaan, inisiatif sosial, partisipasi dalam kegiatan kelompok, tanggung jawab dalam tugas kelompok dan toleransi terhadap teman. Agar siswa dapat melakukan tugas ini dengan baik harus berada dalam kondisi *self esteem* yang tinggi dan baik. Untuk itu guru BK harus dapat membantu siswa melaksanakan tugas-tugas tersebut dengan membantunya meningkatkan *self esteem*nya. Jika *self esteem* siswa sudah baik apabila siswa dapat menarik diri dari lingkungan yang tidak kondusif, cenderung pasif terhadap lingkungan mengintimidasinya, Inferior, cenderung mengalah jika dikritik orang lain, kecemasan yang tinggi terhadap tekanan sosial, lebih tenang menghadapi perbedaan pendapat, dan keenam; tidak senang menonjolkan diri.

Jika dikaitkan dengan kurikulum merdeka belajar bahwa dalam proses pembelajaran siswa harus dibekali empat keterampilan dasar: keterampilan berpikir kritis, komunikasi, kreativitas, dan kolaborasi (Effendi et al., 2020). Begitu juga hasil pembelajaran siswa jika tercapai indikator; siswa memperoleh pengetahuan sesuai capaian pembelajaran, serta hasil belajar siswa sesuai tuntutan standar kompetensi, serta punya pengetahuan dan keterampilan untuk mata pelajaran lintas mata pelajaran dan lintas rumpun IPA/IPS/Bahasa (Baharuddin, 2021). Disamping itu siswa juga harus memiliki profil karakter Pancasila, seperti dikemukakan ada beberapa hal pokok yang harus ditanamkan pada siswa, yakni; beriman dan bertakwa pada Tuhan YME serta berakhlak mulia, memiliki sikap kebhinekaan yang mengglobal, bergotong-royong, mandiri, punya nalar kritis, serta kreatif (Arviansyah & Shagena, 2022). Hal pokok dalam kurikulum merdeka antara lain; ditiadakan ujian nasional, ujian sekolah berstandar nasional (USBN), disederhakannya rencana pembelajaran (RPP), dan dibenahinya penerimaan peserta didik baru (PPDB) (Mulyasa, 2021). Melihat keberadaan kurikulum merdeka belajar yang lebih memberi ruang pada siswa untuk merdeka dalam belajar, bernalar, menentukan capaian pembelajaran, berinovasi dan berkreasi.

Merdeka untuk berfikir diutarakan dengan ciri-ciri berfikir kritis, mengedepankan mutu, ekspresif, transformatif, efektif, pembelajaran harus variatif, menantang, aktual, dan factual (Abidah et al., 2020). Melihat kondisi ini maka siswa harus disiapkan kedalam lingkungan belajar yang kondusif, dapat terlibat aktif dan terjadi perubahan dari pembelajaran yang berpusat pada guru menjadi berpusat pada siswa, guru lebih berfungsi sebagai fasilitator sementara siswa diberikan project tugas dengan kreatif



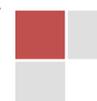
mencari pemecahan sendiri. Kondisi ini tidaklah menjadikan siswa terlalu kaget, karena selama pandemic covid-19 siswa dilatih dengan pola pembelajaran inquiry (menemukan sendiri). Walaupun kenyataan ada hambatan dalam pembelajaran daring tetapi dapat dipetakan solusinya (Nopiyanto, Y. E., Raibowo, S., Suryatama, 2020). Hal yang penting adalah terbentuknya kemandirian, dengan demikian akan terbangun kepercayaan diri siswa yang akan meningkatkan harga dirinya. Harga diri ini sangat dibutuhkan dalam proses pembelajaran dan pembentukan profil karakter siswa Pancasila. Dua hal ini saling berkaitan self esteem yang baik akan mempercepat dan mempermudah terbentuknya karakter Pancasila, demikian juga jika semua karakter Pancasila sudah terbentuk, maka self esteem (harga diri) siswa juga akan tinggi, dan self esteem adalah modal penting dalam pengembangan kreatifitas, berfikir kritis dan inovasi dalam kurikulum merdeka belajar.

## KESIMPULAN

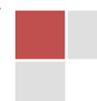
Dari hasil penelitian di atas dapat disimpulkan; Personal *self esteem* siswa sudah cukup baik, kecuali item-item tertentu seperti mudah merasa sedih sebanyak 468 responden (67,7%) dari 691 responden, merasa tegang atau cemas sebesar 566 responden (81,9%) dari 691 responden, tidak merasa secantik atau seganteng orang lain 444 responden (64,3%) dari 691 responden, kecewa terhadap sesuatu sebesar 600 responden (86,8%), gelisah tanpa sebab 510 responden (73,8%) dan sering merasa khawatir 592 responden (85,7%). Untuk *Social esteem* bermasalah dengan 358 responden (51,8%) dari 691, responden menghabiskan waktu dengan sendiri, Sedangkan *general self esteem* mengubah banyak hal untuk diri sendiri 619 responden (89,6%), sulit mengungkapkan pandangan dan perasaan 537 responden (77,7%), dan ingin Bahagia seperti orang lain 639 responden (92,5%). Peranan guru BK dalam meningkatkan *self esteem* siswa adalah meningkatkan kesadaran diri (self awareness) akan kekuatan dan kelemahan diri dengan layanan informasi, bimbingan kelompok dan konseling indivial dalam mengembangkan kreativitas dan inovasi siswa dalam pembelajaran dan pembentukan profil karakter siswa Pancasila dalam kurikulum merdeka belajar

## DAFTAR PUSTAKA

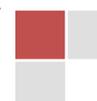
- Abidah, A., Hidayatullaah, H. N., Simamora, R. M., Fehabutar, D., dan Mutakinati, L. (2020). The Impact of Covid-19 to Indonesian Education and Its Relation to the Philosophy of “Merdeka Belajar.” *Studies in Philosophy of Science and Education*, 1(1), 38–49. <https://doi.org/10.46627/sipose.v1i1.9>
- Afriyati, V., Nanda, Y, R., dan Syahrman. (2021). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Management Terhadap Pemanfaatan Waktu Senggang Siswa Kelas IX A SMP Negeri 5 Bengkulu Selatan. *Consilia : Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling*, 4(3), 283–92.
- Afrizal. (2016). *Metode Penelitian Kualitatif: Sebuah Upaya Mendukung Penggunaan Kualitatif dalam Berbagai Disiplin Ilmu*. Rajawali Press.
- Aisyah, U., & Sulistiani, N. (2019). Metode Bimbingan Karir Dalam Meningkatkan Kualitas Sumber Daya Manusia Pada Anak Asuh Di Unit Pelaksana Teknis Dinas Pelayanan Sosial Asuhan Anak (Uptd Psaa) Budi Asih Bandar Lampung. *Jurnal Literasiologi*, 1(2), 17. <https://doi.org/10.47783/literasiologi.v1i2.36>
- Armila. (2021). Efektifitas Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Meningkatkan Self esteem. *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam*, 3(2), 243–262.



- Arviansyah, M. R., & Shagena, A. (2022). Efektivitas Dan Peran Dari Guru Dalam Kurikulum Merdeka Belajar. *Lentera*, 17(1), 40–50.
- Aryani, F., & Rukiana Novianti Putri. (2021). Peran Bimbingan Konseling dalam Pendidikan Konseling Penentuan Bidang Karir Masa Depan. *Jurnal J-BKPI*, 01(01).
- Asfuri, A. (2020). Implementasi Pembelajaran Door to Door Pada Perkembangan Psikologi Belajar Anak di TKIT Raudlotul Mu'minin. *Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 2(1), 2685–2714.
- Asmendri, & Sari, M. (2018). Analisis Teori-Teori Belajar pada Pengembangan Model Blended Learning dengan facebook ( MBL-FB ). *Natural Science Journal*, Volume 4(2), 604–615.
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet and Indonesia (APJII). (n.d.). Penetrasi & Profil Perilaku Pengguna Internet Indonesia Survei 2018. Diakses : Pada 18 Februari 2020.
- Baharuddin, M. R. (2021). Adaptasi Kurikulum Merdeka Belajar Kampus Merdeka (Fokus: Model MBKM Program Studi). *Jurnal Studi Guru Dan Pembelajaran*, 4 (1), 195–205.
- Branden, N. (2021). The power of self-esteem. Health Communications, Inc.
- Clemes, H dan Bean, R. (2013). Bagaimana Mengajar Anak Bertanggung Jawab. Binarupa Aksara Publisher.
- Denich, A, U dan Ifdil. (2015). Konsep Body Image Remaja Putri. ,” *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 3(2), 55.
- Effendi, A., Imanuddin, D., dan Sarbini. (2020). Arah dan Konstruksi Kurikulum Prodi Bimbingan Konseling Islam Berbasis Konsep Merdeka Belajar-Kampus Merdeka. Pusat Perpustakaan UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
- Harming dan Silitonga, A, R. (2021). Strategi Pemecahan Masalah Neurosis Depressif Dalam Pelayanan Pastoral Kontekstual. *Shalom: Jurnal Teologi Kristen*, 1(1), 43–52.
- Heiriyah, A., Hayati, S. A., dan Tohari, S. (2022). PELATIHAN TEKNIK DESENSITISASI SISTEMATIS BAGI GURU BIMBINGAN DAN KONSELING TINGKAT SMP UNTUK MEMBANTU MENGURANGI KECEMASAN SISWA DI LINGKUNGAN LAHAN RAWA KABUPATEN BARITO KUALA. *JURNAL PENGABDIAN AL-IKHLAS UNIVERSITAS ISLAM KALIMANTAN MUHAMMAD ARSYAD AL BANJARY*, 8(1).
- I dan Djumhur, M, S. (1995). Bimbingan Konseling Di Sekolah. CV.Ilmu.
- Irianti, D dan Sumiyati. (2021). Obesitas Terhadap Self esteem Remaja. *Jurnal Sains Kebidanan*, 3(2), 80–85.
- Kamnuron, A., Hidayat, Y., and N. N. (2020). Perbedaan Kepercayaan Diri Pada Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga. *Physical Activity Journal*, 1(2), 133.
- Karlina, L. (2020). Fenomena Terjadinya Kenakalan Remaja. *Edukasi Nonformal*, 1(2), 147–158.
- Khotimah, R., Radjah, C., dan Handarini, D. (2016). Hubungan Antara Konsep Diri Akademik, Efikasi Diri Akademik, Harga Diri Dan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Smp Negeri Di Kota Malang. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 1(2), 60–67. <https://doi.org/10.17977/um001v1i22016p060>
- Kristy, D, Z. (2019). Manajemen Waktu, Dukungan Sosial, Dan Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMA. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 8(1), 49–54.



- Kusumawardhani, O, B. (2020). Gambaran Faktor Penyebab Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Menghadapi Tugas Akhir Di Stikes 'Aisyiyah Surakarta. In *Proceeding of The URECOL* (pp. 226–32).
- Marpaung, I, M, N dan Wati, C, L, S. (2020). Hubungan Antara Self esteem, Efikasi Diri Akademik Dan Penyesuaian Diri Terhadap Lingkungan Sekolah Para Siswa Kelas VII Di SMP ST. Kristoforus1. *Psiko-Edukasi*, 18(1).
- Mulyasa, E. (2021). *Menjadi Guru Penggerak Merdeka Belajar*. Bumi Aksara.
- Ngewa, H, M. (2019). Peran Orang Tua Dalam Pengasuhan Anak. *Ya Bunayya*, Volume, 1(1), 96–115.
- Nikmarijal, N. (2014). Urgensi Peranan Keluarga bagi Perkembangan Self-esteem Remaja. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 2(2), 19–24.
- Nopiyanto, Y. E., Raibowo, S., dan Suryatama, R. Y. I. (2020). Hambatan Guru Pendidikan Jasmani Generasi 80-an Dalam Pembelajaran Daring di Tengah Pandemi Covid-19. *Jurnal Sport Sainatika*, 5(2), 2502–5651.
- Nursalim, M. (2022). Implikasi Kebijakan Merdeka Belajar Bagi Pelaksanaan Layanan Bimbingan Dan Konseling. *PD ABKIN JATIM Open Journal System*, 3(1), 19–25.
- Olivia, W., Ice Yulia Wardani, and Y. A. H. (2020). Peningkatan Harga diri klien Skozofrenia Melalui Praktik Kilik Online. 3(4), 13.
- Pandia, W. H., Munir, A., & Azis, A. (2013). Hubungan Harga Diri Siswa Dan Pola Asuh Demokratis Orangtua Dengan Motivasi Belajar Siswa. 80–87.
- Rachmawati, I. (2020). Potret Self esteem Akademik Remaja Kota Malang. *G-COUNS: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(2), 330–338.
- Refnadi. (2018). Konsep Self-Esteem Serta Implikasinya Pada Siswa. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(1), 16.
- Rokhyani, E., Pendidikan, D., & Nganjuk, K. (2022). Penguatan praksis bimbingan konseling dalam implementasi kebijakan merdeka belajar. 26–38.
- Rosadi, H. Y., & Andriyani, D. F. (2020). Tantangan Menjadi Guru BK Dengan Kurikulum Merdeka Belajar di Masa Pandemi Covid-19. In *Prosiding KONFERENSI ILMIAH MAHASISWA UNISSULA (KIMU) 4 Universitas Islam Sultan Agung Semarang*, 28 Oktober 2020.
- Sari, A, P dan Rusli, D. (2019). Pengaruh Self Esteem Terhadap Penyesuaian Diri Pada Pensiunan Guru Di Pasaman Timur. *Jurnal Riset Psikologi*, 1, 1–10.
- Sari, P., Bulantika, S, Z., dan Utami, F, P. (2020). Bulletin of Counseling and Psychotherapy Pengaruh Manajemen Stress Dan Kelola Emosi Terhadap Tingkat Kecemasan Siswa Di Masa New Normal. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 2(2), 62–67.
- Sholihah, N., dan Nusantoro, E. (2014). Meningkatkan Harga Diri (Self Esteem) Pada Siswa SMK Muhammadiyah 01 Pati. 2.
- Srisayekti, W., & Setiady, D. A. (2015). Harga-diri (Self-esteem) Terancam dan Perilaku Menghindar. *JURNAL PSIKOLOGI VOLUME*, 42(2), 141 – 156.
- Sutisna, A. (2021). *Metode Penelitian Kualitatif*. UNJ Press.
- Widianti, E., et al. (2021). Studi Literatur: Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Harga Diri. *Jurnal Keperawatan Komprehensif*, 7(1), 39–47.
- Wijaya, F. (2020). Bimbingan Konsling Islami Perspektif Bibliotherapy Dalam Mengatasi Gangguan Kecemasan Siswa Di Ma Nw Apitaik. *Jurnal At-Tadbir STAI Darul Kamal NW Kembang Kerang*, 4(1), 32–47.



- Wijayati, F., et al. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Self esteem Rendah Pasien Gangguan Jiwa. *Health Information Jurnal Penelitian*, 12(2), 224–235.
- Winasty, D. (2021). Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Kecanduan Media Sosial (Instagram) Pada Mahasiswa. *Skripsi*, 2021.
- Woods, H. C., & Scott, “. (2016). Sleepy teens: Social Media Use in Adolescence Is Associated with Poor Sleep Quality, Anxiety, Depression and Low Self-Esteem. *Journal of Adolescence*, 5(1), 49.
- Yulius Mataputun, Y., dan Saud, H. (2020). Analisis Komunikasi Interpersonal Dan Penyesuaian Diri Remaja. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 8(1), 32–37.
- Zahidah, I. (2020). Hubungan Antara Efikasi Diri Dan Motivasi Berprestasi Dengan Kecemasan Akademik Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 20 Surabaya. *Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya*.
- Zakiah, E. Z., Fedryansyah, M., & Gutama, A. S. (2019). Dampak Bullying Pada Tugas Perkembangan Remaja Korban Bullying. *Focus : Jurnal Pekerjaan Sosial*, 1(3), 265. <https://doi.org/10.24198/focus.v1i3.20502>

