

Konseling Kelompok Teknik *Journaling* dan Pengaruhnya Terhadap *Self Esteem* Siswa

Anggirasta Turnip¹, Wenny Hulukati², Meiske Puluhulawa³

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Gorontalo, Indonesia^{1,2,3}

anggirasta_s1konseling2018@mahasiswa.ung.ac.id

Diterima: 16 Januari 2023

Disetujui: 13 Maret 2023

Dipublikasi: 1 April 2023

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konseling kelompok teknik *journaling* terhadap *self esteem* siswa SMK Negeri 1 Suwawa Kabupaten Bone Bolango. Jenis penelitian ini adalah *Pre-Experimental Design* dengan rancangan *One-Group Pretest-Posttest Design*. Anggota sampel dalam penelitian ini berjumlah 7 siswa yang ditetapkan berdasarkan teori bimbingan dan konseling secara *Purposive Sampling*. Hasil penelitian diperoleh nilai rata-rata *pretest* 87,57 dan nilai rata-rata *post test* 94,86 dengan perbedaan nilai rata-rata 7,29. Hasil pengujian hipotesis diperoleh nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ yaitu $9,755 > 1,94$. Dapat disimpulkan hipotesis dalam penelitian ini terdapat pengaruh konseling kelompok teknik *journaling* terhadap *self esteem* siswa SMK Negeri 1 Suwawa Kabupaten Bone Bolango, dapat diterima dalam arti bahwa konseling kelompok teknik *journaling* dapat meningkatkan *self esteem* siswa.

Kata kunci: Konseling Kelompok, Teknik *Journaling*, *Self Esteem*

Abstract

This study aims to determine the effect of journaling technique group counseling on improving students' self-esteem at SMK Negeri 1 Suwawa, Bone Bolango Regency. The research employs a pre-experimental design with a one-group pre-test and post-test design. The samples were seven students selected using a purposive sampling based on the theory of guidance and counseling. The findings obtained an average pre-test score of 87,57 and post-test score of 94,86 with a difference in the average score of 7,29, while the results of hypothesis testing obtained $t_{count} > t_{table}$, namely $9,755 > 1,94$. In sum, the journaling technique group counseling can improve the self-esteem of students at SMK Negeri 1 Suwawa, Bone Bolango Regency.

Keywords: Journaling Technique, Group Counseling, Self-Esteem

This is an open access article distributed under
CC BY-SA 4.0 Attribution License, provided
the original work is properly cited. ©2023 by
Anggirasta Turnip, Wenny Hulikati, Meiske
Puluhulawa

PENDAHULUAN

Jenjang pendidikan yang ada di Indonesia dimulai dari Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD)/Taman Kanak-Kanak (TK), Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Atas (SMA), dan Perguruan Tinggi (PT). Siswa SMA merupakan peserta didik yang sudah memasuki masa

remaja. Masa remaja adalah masa dimana seorang individu beralih dari masa anak-anak ke masa dewasa. Kanopka (dalam Rahim dkk, 2017:101) mengemukakan bahwa masa remaja meliputi remaja awal berusia 12-15 tahun, remaja madya berusia 15-18 tahun dan remaja akhir berusia 19-22 tahun. Pada masa ini adalah masa transisi dari masa anak-anak menuju remaja, yang mengalami perkembangan semua aspek atau fungsi untuk memasuki masa dewasa baik melalui fisik, psikis dan emosional.

Menurut Erikson (dalam Rahim, dkk., 2017:106) remaja bukan sebagai periode konsolidasi kepribadian, namun sebagai tahapan penting dalam siklus kehidupan yang berkaitan erat dengan perkembangan “*sense of identity vs role confusion*”, yakni perasaan atau kesadaran akan jati dirinya. Karakteristik remaja yang sedang berproses untuk mencari identitas diri ini juga sering menimbulkan masalah pada diri remaja. Muncul beberapa pertanyaan yang harus dijawab oleh remaja sebagai proses pembentukan identitas dirinya seperti “siapakah saya?”, “apakah saya normal?”, dan “dimanakah tempat dan peranan yang tepat bagi saya di masyarakat?”. Pertanyaan tersebut yang pada akhirnya mengantarkan remaja untuk memenuhi salah satu tugas perkembangannya, yakni mencapai ego identitas yang jelas. Proses pembentukan identitas diri itu pun tidak dapat dipisahkan dengan sejauh mana pemahaman remaja mengenai konsep dirinya dan bagaimana penilaian remaja itu terhadap dirinya (dalam Brebahama, dkk. 2018).

Remaja yang memiliki pengetahuan mengenai yang ada pada dirinya dan memiliki penilaian yang akurat terhadap dirinya cenderung tumbuh menjadi individu dengan *self esteem* (harga diri) yang tinggi dikarenakan remaja mampu memahami realitas yang ada pada dirinya, berupa kelebihan dan kekurangan. Hanya saja orang tua, guru, teman sebaya maupun masyarakat seringkali menjadi penghambat proses pencarian identitas diri remaja, sehingga menghantarkan remaja pada *self esteem* yang rendah. Remaja dengan *self esteem* rendah akan memandang dirinya negatif seperti tindakan dan komunikasi mereka dengan orang lain, tidak puas dengan kehidupan mereka, dan mencela diri sendiri dalam pikiran.

Menurut Herper (dalam Puluhulawa, dkk. 2017) *self esteem* adalah penilaian diri yang dipengaruhi oleh sikap, penghargaan, interaksi dan penerimaan orang lain terhadap individu. Dengan adanya *self esteem*, individu dapat memahami dan menerima kekurangan dan kelebihan yang ada pada dirinya dan kemudian memaksimalkan kelebihannya untuk mencapai suatu keberhasilan. Adapun faktor yang juga mempengaruhi *self esteem* di masa remaja, yakni faktor keluarga (baik dari dukungan orang tua, kehangatan orang tua, harapan dan konsistensi orang tua, pola asuh dan modeling), gender, ras, etnis, status sosio-ekonomi dan *value* sosial. Sehingga ketika faktor eksternal mempengaruhi *self esteem* menjadi rendah, maka akan memunculkan faktor internal yang akan mempengaruhi *self esteem* remaja dengan ciri-ciri seperti merendahkan bakat dirinya, merasa seorangpun tidak ada yang menghargai dirinya, menyalahkan

orang lain atas kelemahan dirinya, menunjukkan jangkauan perasaan dan emosi yang sempit, mudah dipengaruhi oleh orang lain, dan bersikap defensif dan mudah frustrasi (dalam Wahyuni, 2020).

Berdasarkan observasi dan wawancara dengan guru bimbingan dan konseling serta siswa yang mengikuti kegiatan bimbingan konseling kelompok selama peneliti melakukan PLP-2 (Pengenalan Lapangan Persekolahan) di SMK Negeri 1 Suwawa yang dilaksanakan pada bulan November 2021 di temukan 43% dari 153 siswa yang memiliki permasalahan terkait harga diri rendah. Siswa yang menarik diri dari pergaulan karena merasa tidak pintar, siswa merasa tidak kompeten pada bidang jurusan yang digelutinya, dan siswa yang sering membandingkan dirinya dengan orang lain yang lebih baik daripada dirinya. Fenomena tersebut tentunya perlu mendapat perhatian penuh bagi konselor, salah satu layanan yang dapat digunakan konselor untuk meningkatkan *self-esteem* siswa yaitu dengan melaksanakan layanan konseling kelompok. Dalam proses konseling kelompok, salah satu teknik yang digunakan untuk meningkatkan *self esteem* siswa adalah teknik *journaling*. Menurut Bradley *journaling* adalah kegiatan menulis catatan harian untuk mengungkapkan pikiran, perasaan, kebutuhan, dan ekspresi yang biasanya disimpan dalam ranah internal pribadi (Bradley, 2016). Adapun keunggulan menggunakan teknik *journaling* dalam proses konseling yaitu untuk penemuan diri, pertumbuhan, dan aktualisasi dengan menyalurkan perasaan emosi melalui proses menulis. Berdasarkan permasalahan di atas maka konseling kelompok teknik *journaling* yang akan diterapkan dengan membentuk penilaian diri yang positif terhadap diri siswa melalui proses menulis jurnal. Mengenai masalah *self esteem* tersebut guru bimbingan dan konseling mengatakan bahwa di sekolah SMK Negeri 1 Suwawa belum ada pelaksanaan layanan konseling kelompok teknik *journaling* terhadap siswa yang memiliki *self esteem* rendah. Penelitian ini berfokus pada peningkatan *self esteem* siswa. Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik untuk meninjau pengaruh konseling kelompok menggunakan teknik *journaling* terhadap *self esteem* siswa SMK Negeri 1 Suwawa Kabupaten Bone Bolango.

METODE

Pada penelitian ini peneliti menggunakan desain penelitian *Pre-Experimental Design* dengan bentuk *One-Group Pretest-Posttest Design*. Tempat penelitian ini adalah di SMK Negeri 1 Suwawa yang merupakan salah satu lembaga pendidikan di Kabupaten Bone Bolango, Provinsi Gorontalo. Penelitian ini akan dilaksanakan pada bulan Juli tahun pelajaran 2022/2023. populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X SMK Negeri 1 Suwawa yang berjumlah 248 orang siswa.

Populasi Penelitian		
No	Kelas	Jumlah
1	Tata busana	26
2	TAV	19
3	TKRO	48
4	TKJ	52

Sehingga jumlah sampel yang ditentukan sebanyak 10% dari populasi. Jumlah seluruhnya adalah $10/100 \times 248 = 25$. Jadi sampel dalam penelitian ini sebanyak 25 orang.

HASIL TEMUAN

Data Hasil Penelitian Variabel O₁ (Pre-Test)

Data Pre-Test Self Esteem Siswa	
Responden	Pre-Test
R1	79
R2	87
R3	88
R4	88
R5	89
R6	90
R7	91
Jumlah	612
Rata-Rata	87,57

Dari hasil analisis pada *pre-test* maka diperoleh skor tertinggi 91 dan skor terendah 79. Sedangkan skor rata-rata (\bar{x}) sebesar 87,57 dengan standar deviasi bernilai 3,309.

Data Hasil Penelitian Variabel O₂ (Post-Test)

Data Post-Test Self Esteem Siswa	
Responden	Post Test
R1	89
R2	98
R3	95
R4	97
R5	96
R6	100
R7	103
Jumlah	678

Rata-rata 94,86

Data hasil analisis pada *post-test* diperoleh skor tertinggi 103 dan skor terendah 89. Sedangkan skor rata-rata (\bar{x}) sebesar 94,86 dengan standar deviasi bernilai 4,337.

Uji Normalitas Data

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	,266	7	,145	,875	7	,206
Posttest	,168	7	,200*	,916	7	,438

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

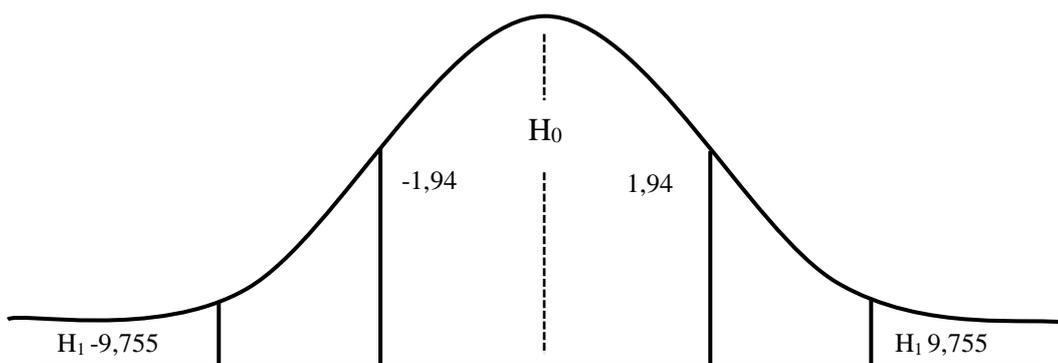
Berdasarkan hasil perhitungan normalitas data O₁ diatas diperoleh nilai signifikansi data O₁ dengan menggunakan analisis Kolmogorov Smirnov sebesar 0,145>0,05 sedangkan menggunakan analisis Shapiro Wilk sebesar 0,206>0,05. Sedangkan analisis Shapiro Wilk, diperoleh nilai signifikansi data O₂ dengan menggunakan analisis Kolmogorov Smirnov sebesar 0,200>0,05 sedangkan menggunakan analisis Shapiro Wilk sebesar 0,438>0,05. dapat disimpulkan data berdistribusi normal.

Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis yang dilakukan dengan menghitung uji-t. Berdasarkan hasil pengujian SPSS 24 pada tabel *paired* menunjukkan nilai $t_{hitung} = 9,755 > t_{tabel 0,95 (6)} = 1,94$ atau dapat juga dilihat pada nilai $sig = 0.001 < \alpha = 0,05$. Hasil pengujian hipotesis dengan uji t dapat dilihat pada lampiran 12 (hal 92). Adapun hipotesis statistika yang diuji dalam penelitian ini, yaitu:

H₀ : $\mu = \mu_1$: Tidak terdapat pengaruh konseling kelompok teknik *journaling* terhadap *self esteem* siswa kelas X SMK Negeri 1 Suwawa.

H₁ : $\mu \neq \mu_1$: Terdapat pengaruh konseling kelompok teknik *journaling* terhadap *self esteem* siswa kelas X SMK Negeri 1 Suwawa.



Dengan kriteria pengujiannya adalah tolak H_0 jika $t_{hitung} > t_{tabel}$, dimana t_{tabel} didapat dari daftar distribusi t dengan $dk = n-1$ dengan $\alpha = 0,05$. Berdasarkan hasil uji t kemudian melihat dari kriteria pengujiannya, maka hipotesis H_0 ditolak dan H_1 diterima yang artinya terdapat pengaruh konseling kelompok teknik *journaling* terhadap *self esteem* siswa SMK Negeri 1 Suwawa.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data terdapat perubahan setelah dilaksanakannya konseling kelompok teknik *journaling* terhadap *self esteem* siswa yang terlihat pada skor rata-rata sebelum treatment dan mengalami peningkatan skor setelah treatment. *Self esteem* siswa sebelum menerima perlakuan konseling kelompok teknik *journaling* pada *pre-test* memiliki skor total 612 dengan standar deviasi 3,309 angka tersebut menunjukkan *self esteem* rendah dengan diberikannya *treatment* (perlakuan) pada siswa melalui layanan konseling kelompok menggunakan teknik *journaling* selama delapan kali *treatment* dengan masalah yang dibahas dan mendapatkan masukan ataupun saran yang diberikan berbeda-beda, maka kemudian dapat dilihat skor total siswa pada *post-test* mengalami perubahan skor menjadi 678 dengan standar deviasi 4,337. Hal ini berarti setelah diberikan layanan konseling kelompok teknik *journaling* terhadap *self esteem* siswa kelas X SMK Negeri 1 Suwawa mengalami perubahan dibandingkan sebelum *treatment*.

Hasil penelitian ini telah mendukung hasil-hasil penelitian sebelumnya. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Hasanah dan Titin (2020) dengan judul penelitian “Penerapan Konseling Kelompok Teknik Journaling Untuk Meningkatkan Pengelolaan Emosi Pada Peserta di SMA Negeri 11 Surabaya” mahasiswa jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya. Penelitian ini menyimpulkan bahwa konseling kelompok teknik *journaling* memberikan pengaruh terhadap meningkatnya pengelolaan emosi pada siswa. Penelitian lainnya, yakni penelitian yang dilakukan oleh Parwanti dan Indiaty (2021) dengan judul “Pengaruh Konseling Kelompok REBT Dengan Teknik Journaling Untuk Mengurangi Kecanduan Pornografi” mahasiswa Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Magelang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok REBT dengan teknik *journaling* dapat mengurangi kecanduan pornografi pada siswa.

Diberikannya layanan konseling kelompok teknik *journaling* dapat mengatasi rendahnya *self esteem* yang dialami oleh siswa kelas X di SMK Negeri 1 Suwawa Kabupaten Bone Bolango. Peneliti mengambil konseling kelompok teknik *journaling* agar dapat merubah perilaku atau pola pikir siswa yang sebelumnya merasa penilaian terhadap dirinya negatif agar dapat menilai dirinya kearah positif. Adapun alasan peneliti dalam mengambil teknik *journaling*, yaitu untuk menyadarkan siswa atau orang lain bahwa menulis bisa menjadi alternatif

dalam mengungkapkan setiap permasalahan yang menekan dan sulit untuk diucapkan kepada orang lain. Konseling kelompok teknik *journaling* juga bertujuan untuk penemuan diri dan aktualisasi diri dengan menyalurkan perasaan emosi melalui proses menulis.

Hal ini berarti bahwa hipotesis yang berbunyi “terdapat pengaruh konseling kelompok teknik *journaling* terhadap *self esteem* siswa kelas X SMK Negeri 1 Suwawa Kabupaten Bone Bolango” dapat diterima. Menurut Rosenberg (dalam Srisayekti dan David, 2015) bahwa *self-esteem* merupakan suatu evaluasi positif atau negatif terhadap dirinya sebagai suatu totalitas. Senada dengan hal tersebut Coopersmith (1967) mengemukakan bahwa *self esteem* adalah evaluasi yang dibuat individu dan kebiasaan memandang dirinya terutama mengenai sikap menerima dan menolak dan indikasi besarnya kepercayaan individu terhadap kemampuannya, keberartian, kesuksesan dan keberhargaan dirinya. Masalah *self esteem* rendah bukanlah masalah biasa yang dimiliki siswa, melainkan masalah yang dapat menghambat prestasi akademik terutama dalam menghadapi lingkungannya. Masalah *self esteem* merupakan masalah yang sering muncul namun terkadang tidak disadari oleh siswa, biasanya masalah muncul ketika siswa diminta untuk tampil di depan kelas, siswa merasa tidak mampu untuk melakukannya karena siswa tersebut merasa tidak percaya diri akan potensinya sehingga akan memandang bahwa dirinya lemah dan menyalahkan dirinya kemudian membandingkan dirinya dengan temannya yang lain. Berdasarkan contoh di atas, akan menimbulkan kekecewaan terhadap diri sendiri dan akan mempengaruhi dirinya dalam menyesuaikan diri sehingga membuat harga diri siswa rendah jika dilakukan terus menerus.

Selama melakukan penelitian ada beberapa kendala yang ditemui, yaitu keterbatasannya waktu dalam memberikan layanan, dimana sekolah tersebut tidak memiliki jam khusus untuk pelayanan bimbingan dan konseling, sehingga peneliti harus menyesuaikan dengan waktu yang tersedia dan meminta izin dengan guru mata pelajaran. Sehingga selama melakukan *treatment* salah satu kendalanya adalah waktu. Kendala lainnya yaitu tidak efektifnya pemberian layanan konseling kelompok karena dalam layanan ini siswa harus aktif, namun ada siswa yang pada awal pertemuan hanya diam saja, berbicara dengan teman di sebelahnya, dan ketika melaksanakan *journaling* butuh waktu yang lama bagi anggota kelompok untuk menulis sehingga waktu habis untuk menulis saja.

Penelitian ini juga memiliki kelebihan. Kelebihan konseling kelompok teknik *journaling* menjadi salah satu cara agar dapat meningkatkan *self esteem* siswa di SMK Negeri 1 Suwawa Kabupaten Bone Bolango. Siswa secara bebas dan ekspresif dalam menuliskan setiap masalahnya, menyediakan sumber belajar dan masukan bagi konseli, pengalaman konseling kelompok yang dapat meringankan beban konseli, dapat menjadi sarana untuk melatih dan mengembangkan keterampilan menulis dan berekspresi. Siswa yang sebelumnya tidak mengerti tentang *self esteem* serta dampak dari rendahnya *self esteem* dan

siswa yang awalnya menganggap apa yang selama ini di pikirkan dan lakukan adalah hal wajar, ternyata dengan adanya konseling kelompok teknik *journaling* ini siswa lebih menyadari bahwa yang dilakukannya selama ini sangat berpengaruh dalam kehidupannya sehari-hari.

Perubahan pada siswa dapat dilihat dari semangat siswa dalam mengikuti kegiatan sampai *treatment* terakhir, siswa yang sudah terlibat dan aktif dalam kelompok dikarenakan siswa sudah memiliki kepercayaan pada semua orang yang terlibat dalam kelompok. Hal ini juga dapat terlihat pada penilaian *laissez* yang dibagikan pada setiap akhir layanan bertujuan untuk mengukur sejauh mana terselesaikannya permasalahan siswa yang menjadi sasaran layanan. Dengan konseling kelompok teknik *journaling* dapat membantu siswa untuk merasakan dan melihat langsung masalahnya, sehingga siswa dapat lebih menghargai dan menerima dirinya.

Dalam proses pelaksanaan konseling kelompok, siswa dapat mengikuti kegiatan dan arahan dari peneliti. Siswa juga melaksanakan kontrak kegiatan yang telah disepakati pada awal pertemuan. Selama proses konseling kelompok berlangsung masing-masing siswa mampu mengidentifikasi mengenai *self esteem* mereka. Hal tersebut membuat teknik *journaling* melalui konseling kelompok berdampak pada siswa yang termasuk ke dalam kategori rendah. Hal tersebut dapat dibuktikan dari hasil *post-test* yang hasilnya meningkat pada masing-masing siswa. Selama proses konseling kelompok teknik *journaling* peneliti mengarahkan masing-masing siswa untuk dapat mengungkapkan serta menganalisis pikiran dan perasaan siswa tentang bagaimana mereka memandang dirinya sendiri. Sesuai dengan yang diungkapkan oleh Bradley (Bradley, 2016) *journaling* adalah menulis catatan harian untuk mengungkapkan pikiran, perasaan, dan kebutuhannya, ekspresi yang biasanya disimpan dalam ranah internal pribadi.

Hasil dari tugas yang diberikan selama proses konseling berlangsung yaitu tulisan dari masing-masing konseli mengenai bagaimana siswa mengevaluasi dirinya sendiri. Pada setiap pertemuan konseling kelompok, dilakukan juga diskusi untuk menganalisis hasil dari *journaling*. Diskusi tersebut dimaksudkan agar para konseli mampu mengidentifikasi dan menilai dirinya secara lebih dalam dan menyeluruh. Masing-masing konseli mampu menimbulkan pola pikir baru dan perilaku baru dalam menilai dirinya.

Layanan konseling kelompok adalah salah satu jenis layanan yang diberikan kepada konseli dalam dinamika kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan. Sedangkan teknik *journaling* adalah teknik yang dapat dilakukan dengan cara menulis catatan harian sebagai cara untuk memahami pengalaman serta untuk meringankan masalah yang berkaitan dengan tekanan yang individu simpan dalam ranah pribadi. Sehingga konseling kelompok teknik *journaling* menjadi salah satu strategi yang dapat dilakukan untuk mencegah masalah-masalah yang dihadapi siswa terutama permasalahan *self esteem* dengan proses menulis. Layanan konseling kelompok teknik *journaling* ini juga membantu siswa

Konseling Kelompok Teknik Journaling dan Pengaruhnya Terhadap Self Esteem Siswa
-Anggirasta Turnip, Wenny Hulukati, Meiske Puluhulawa

dalam merubah pola pikir siswa tentang bagaimana mereka menilai dan mengeksplor diri mereka ke arah yang positif. Dapat disimpulkan hipotesis dalam penelitian ini bahwa terdapat pengaruh layanan konseling kelompok teknik *journaling* terhadap *self esteem* siswa SMK Negeri 1 Suwawa Kabupaten Bone Bolango. Dengan demikian hipotesis dapat diterima.

SIMPULAN

Dapat disimpulkan hipotesis dalam penelitian ini bahwa terdapat pengaruh layanan konseling kelompok teknik *journaling* terhadap *self-esteem* siswa kelas X SMK Negeri 1 Suwawa Kabupaten Bone Bolango dapat diterima. Dengan arti bahwa konseling kelompok teknik *journaling* dapat membantu dalam meningkatkan *self esteem* siswa kelas X SMK Negeri 1 Suwawa Kabupaten Bone Bolango.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, M. K. 2018. Penerapan Teknik Journaling Terhadap Peningkatan Aktualisasi Diri Siswa Dalam Materi Qur'an Hadits Kelas XI DI MA Nurul Ulum Welahan Jepara. *Skripsi*. 10-19
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta:Rineka Cipta. 139
- Benih, A. 2011. *Psikologi Ibu, Bayi, dan Anak*. Bantul: Muha Medika
- Bradley. 2016. 40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor. *Pustaka Pelajar*: Yogyakarta. Hal. 296
- Brebahama A., S.Z, Akmal., R, Rahmatika., dan O.I, Ranakusuma. 2018. Pengembangan Self-Esteem Siswa SMKN 31 Jakarta Sebagai Upaya Mempersiapkan Diri Memasuki Dunia Kerja. *Empowering: Jurnal Pengabdian Masyarakat*. 2 (1). 10 – 27
- Fauziah, M., A, Setyowati., dan S, Muyana. 2019. Self-Esteem Siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Negeri Se-Kota Yogyakarta. *Jurnal Penelitian Bimbingan dan Konseling*. 4 (1). 20 – 29
- Febrina, D.T., P.L Suharso., dan A.Y, Saleh. 2018. Self Esteem Remaja Awal: Temuan Baseline Dari Rencana Program Self Instructional Training Kompetensi Diri. *Jurnal Psikologi Insight*. 2 (1). 43 – 56
- Folastri, S dan R.I, Bolo. 2021. *Prosedur Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (Panduan Praktis Menyeluruh)*. Bandung: Penerbit Mujahid Press. 29-30
- Hasanah, Y.A., dan T.I, Pratiwi. 2020. Penerapan Konseling Kelompok Teknik Journaling Untuk Meningkatkan Pengelolaan Emosi Pada Peserta di SMA Negeri 11 Surabaya. *Jurnal BK UNESA*. 11 (3). 337 – 346.

Konseling Kelompok Teknik Journaling dan Pengaruhnya Terhadap Self Esteem Siswa
-Anggirasta Turnip, Wenny Hulukati, Meiske Puluhulawa

- Ikbal, M., dan Nurjannah. 2016. Meningkatkan Self Esteem Dengan Menggunakan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy Pada Peserta Didik Kelas VIII di SMP Muhammadiyah Jati Agung Lampung Selatan Tahun Pelajaran 2015/2016. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. 3 (1)
- Hulukati, W d., I, Idris dan M.R, Pautina. 2022. Pengaruh Konseling Kelompok Teknik Analisis Transaksional Terhadap Interaksi Sosial Siswa. *Student Journal of Guidance and Counseling*. 1 (2). 1 – 11.
- Kurnanto, M. Edi. 2013. *Konseling Kelompok*. Bandung: Alfabeta
- Lestari, L.P.S. 2014. Pelatihan Metode Self Instruction Untuk Meningkatkan Self Esteem Siswa SMA. *Jurnal Pendidikan dan Pengajaran*. 47 (1)
- Nurhidayati, N. dan D, Nurdibyanandaru. 2014. Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga Dengan Self-Esteem Pada Penyalahgunaan Narkoba Yang Direhabilitasi. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*. 3 (3)
- Parwanti, A.S., dan Indiati. 2021. Pengaruh Konseling Kelompok REBT Dengan Teknik Journaling Untuk Mengurangi Kecanduan Pornografi. *Borobudur Counseling Review*. 1 (1)
- Prayitno. 2004. *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Padang: Universitas Negeri Padang
- Prayitno, Afdal, Ifdil, dan Zadrian, A. 2017. *Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok yang Berhasil: Dasar dan Profil*. Jakarta: Ghalia Indonesia
- Puluhulawa, M., M.R, Djibran., dan M.R. Pautina. 2017. *Layanan Bimbingan Kelompok dan Pengaruhnya Terhadap Self-Esteem Siswa*. *Proceeding Seminar dan Lokakarya Nasional Revitalisasi Laboratorium dan Jurnal Ilmiah dalam Implementasi Kurikulum Bimbingan dan Konseling Berbasis KKNI*.
- Pautina, A.R., W, Pratiwi dan M.R, Pautina. 2022. Efektifitas Pelaksanaan Program Bimbingan Konseling Inklusi di TK Damhil DWP UNG. *Jambura Early Childhood Education Journal*. 4 (1). 64-74
- Pautina, A.R., I, Usman dan M.R, Pautina. 2022. Resiliensi Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo di Masa Pandemi Covid-19. *PEDAGOGIKA*. 13(1). 16-23
- Pautina, M.R dan M.R, Djibran. 2021. The Relationship Between Spiritual Intelligence and Empathy of Students. *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*. 4 (3). 167 – 174.
- Pautina, M.R dan J.M.S, Tuasikal. 2022. Bimbingan Kelompok Experiential Learning dan Dampaknya Terhadap Kemampuan Komunikasi Interpersonal. *Irfani*. 18 (2). 189 – 201.

Konseling Kelompok Teknik Journaling dan Pengaruhnya Terhadap Self Esteem Siswa
-Anggirasta Turnip, Wenny Hulukati, Meiske Puluhulawa

Rahim, M., M, Kau., dan I, Usman., dan Meiske Puluhulawa. 2017. Perkembangan Peserta Didik Usia Paud-SD-SMP-SMA-PT. Gorontalo: Ideas Publishing. Hal: 101

Rasimin dan M. Hamdi. 2018. Bimbingan dan Konseling Kelompok. Jakarta: PT Bumi Aksara

Refnadi. 2018. Konsep Self-Esteem Serta Implikasinya Pada Siswa. Jurnal Pendidikan Indonesia. 4 (1)

Riduwan. 2004. Metode dan Teknik Menyusun Tesis. Bandung: Alfabeta

Siregar, I.K. 2020. Expressive Writing With “Journaling Technique” Client's Self Exploration Strategy. Jambura Guidance and Counseling Journal. 1 (2)