

**EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY* DENGAN TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF
UNTUK MENINGKATKAN *SELF-ESTEEM* SISWA**

TESIS

**Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Mencapai Gelar
Magister Program Studi Bimbingan dan Konseling**



Oleh

**TIARA MAIZA DIANTI
NIM. 21151029**

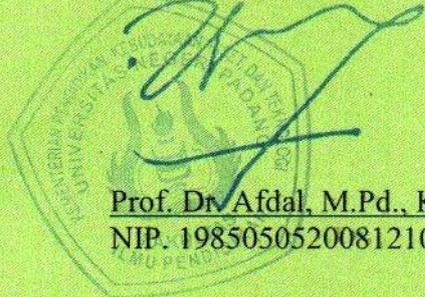
**PROGRAM STUDI S2 BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2023**

PERSETUJUAN AKHIR TESIS

Nama Mahasiswa : Tiara Maiza Dianti
NIM : 21151029

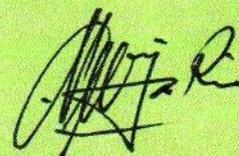
Nama	Tanda Tangan	Tanggal
<u>Prof. Dr. Neviyarni S., M.S., Kons.</u>	 _____	_____

Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Negeri Padang



Prof. Dr. Afdal, M.Pd., Kons.
NIP. 198505052008121002

Koordinator Program Studi S2
Bimbingan dan Konseling FIP UNP



Prof. Dr. Neviyarni S., M.S., Kons.
NIP. 195511091981032003

**PERSETUJUAN KOMISI
UJIAN TESIS MAGISTER PENDIDIKAN**

Nama Mahasiswa : Tiara Maiza Dianti
NIM : 21151029

No Nama Tanda Tangan

1 Prof. Dr. Neviyarni S., M.S., Kons.
Ketua



2 Dr. Dina Sukma, S.Psi., S.Pd., M.Pd.
Anggota



3 Dr. Rezki Hariko, M.Pd., Kons.
Anggota



Mahasiswa

Nama : Tiara Maiza Dianti
NIM : 21151029
Tanggal Ujian : 16 Agustus 2023

PERNYATAAN KEASLIAN TESIS

Dengan ini saya menyatakan bahwa tesis saya yang berjudul:

EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY* DENGAN TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF UNTUK MENINGKATKAN *SELF-ESTEEM* SISWA

Tidak pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi lain dan tidak terdapat keseluruhan atau sebagian tulisan orang lain yang saya akui seolah-olah sebagai tulisan saya sendiri tanpa memberikan pengakuan pada penulis aslinya. Apabila dikemudian hari saya terbukti melakukan tindakan menyalin atau meniru tulisan orang lain seolah-olah hasil pemikiran saya sendiri, gelar dan ijazah yang telah diberikan oleh universitas batal saya terima.

Padang, 14 Agustus 2023

Saya yang menyatakan



Tiara Maiza Dianti

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti persembahkan ke hadirat Allah SWT yang selalu memberikan limpahan rahmat dan hidayah-Nya kepada kita semua. Shalawat teriring salam tak lupa kita curahkan kepada Nabi Muhammad SAW. Tesis yang berjudul “Efektivitas Bimbingan Kelompok *Cognitive Behavior Therapy* dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan *Self-Esteem* Siswa”. Pada penyusunan dan penyelesaian tesis ini, peneliti banyak mendapatkan bimbingan dan arahan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati peneliti sampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat.

1. Ibu Prof. Dr. Neviyarni S., M.S., Kons., selaku Dosen Pembimbing yang telah membimbing dalam memberikan masukan, saran, arahan dan semangat bagi peneliti dalam penyelesaian tesis ini.
2. Ibu Dr. Dina Sukma, S.Psi., S.Pd., M.Pd., selaku Kontributor I dan penimbang instrumen (*judge*) yang telah memberikan masukan serta saran kepada peneliti dalam penyelesaian tesis ini.
3. Bapak Dr. Rezki Hariko, M.Pd., Kons., selaku Kontributor II dan penimbang instrumen (*judge*) yang telah memberikan masukan serta saran kepada peneliti dalam penyelesaian tesis ini.
4. Ibu Dr. Nurfarhanah, M.Pd., Kons., selaku dosen penimbang instrumen (*judge*) yang telah memberikan masukan serta saran kepada peneliti dalam penyelesaian tesis ini.
5. Pimpinan Fakultas Ilmu Pendidikan dan Pimpinan Program Studi S2 Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan pelayanan dan kelancaran administrasi dalam penyelesaian tesis ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Ilmu Pendidikan, khususnya Dosen Program Studi S2 Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan berbagai ilmu pengetahuan dalam penyelesaian tesis ini.
7. Staf Tata Usaha Program Pascasarjana FIP UNP yang telah memberikan pelayanan terbaik dan kelancaran administrasi dalam rangka penyelesaian tesis ini.

8. Kepala Sekolah, Bapak dan Ibu Guru Bimbingan dan Konseling serta Staf Tata Usaha di SMA Negeri 4 Sungai Penuh yang telah memberikan kesempatan, bantuan, dan kerja sama, sehingga peneliti memperoleh data untuk penyusunan tesis ini.
9. Teristimewa kepada Ayahanda Masrizalmi, S.Pd., Ibunda Elni Khatmawidia, A. ma., dan Adikku Asyraf Hafidz Furqon beserta seluruh anggota keluarga yang senantiasa memberikan motivasi, semangat, dan bantuan secara moril maupun materil dalam penyelesaian tesis ini.
10. Kepada sahabat dan teman-teman seperjuangan Mahasiswa Program Studi S2 Bimbingan dan Konseling FIP UNP khususnya angkatan 2021 yang telah memberikan dukungan, perhatian, motivasi, dan bantuan kepada peneliti dalam penyelesaian tesis ini.
11. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu peneliti dalam penyelesaian tesis ini.

Semoga segala bantuan yang diberikan kepada peneliti dibalas pahala oleh Allah SWT. Oleh karena itu, kritik dan saran dari pembaca sangat di harapkan demi kesempurnaan hasil penelitian ini. Peneliti sangat berharap hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi kemajuan dan perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya pada bidang bimbingan dan konseling, akhir kata peneliti ucapkan terima kasih.

Padang, Agustus 2023

Peneli

DAFTAR ISI

	Halaman
PERSETUJUAN AKHIR TESIS	i
PERSETUJUAN KOMISI UJIAN TESIS	ii
PERNYATAAN KEASLIAN TESIS	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
ABSTRACT	xiii
ABSTRAK	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	10
C. Pembatasan Masalah.....	12
D. Perumusan Masalah	12
E. Tujuan Penelitian	13
F. Manfaat Penelitian	14
G. Kebaharuan dan Orisinalitas Penelitian.....	15
H. Definisi Operasional	16
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	18
1. <i>Self-Esteem</i>	18
a. Pengertian <i>Self-Esteem</i>	18
b. Aspek-aspek <i>Self-Esteem</i>	20
c. Karakteristik <i>Self-Esteem</i>	22
d. Upaya dalam Meningkatkan <i>Self-Esteem</i>	25
2. Layanan Bimbingan Kelompok.....	27
a. Pengertian Layanan Bimbingan Kelompok.....	27
b. Tujuan Layanan Bimbingan Kelompok	28
c. Komponen Layanan Bimbingan Kelompok.....	29
d. Asas-asas Layanan Bimbingan Kelompok.....	33
e. Tahapan Layanan Bimbingan Kelompok.....	33
3. Pendekatan <i>Cognitive Behavior Therapy</i>	36
a. Konsep Pendekatan <i>Cognitive Behavior Therapy</i>	36
b. Tujuan Pendekatan <i>Cognitive Behavior Therapy</i>	38
c. Fokus Pendekatan <i>Cognitive Behavior Therapy</i> untuk Meningkatkan <i>Self-Estem</i>	39
d. Teknik Pendekatan <i>Cognitive Behavior Therapy</i>	42
e. Tahapan Bimbingan Kelompok <i>Cognitive Behavior Therapy</i>	42

4. Teknik Restrukturisasi Kognitif	44
a. Pengertian Teknik Restrukturisasi Kognitif	44
b. Tujuan Teknik Restrukturisasi Kognitif.....	45
c. Tahap Teknik Restrukturisasi Kognitif	46
5. Bimbingan Kelompok <i>Cognitive Behavior Therapy</i> dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan <i>Self-Esteem</i> Siswa.....	49
B. Penelitian yang Relevan.....	53
C. Kerangka Konseptual.....	57
D. Hipotesis Penelitian	59
 AB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	60
B. Populasi dan Sampel Penelitian.....	67
C. Pengembangan Instrumen Penelitian.....	70
D. Teknik Pengumpul Data	75
E. Teknik Analisis Data	76
F. Jadwal Penelitian	80
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian.....	81
1. Perbandingan Hasil Data <i>Pretest Self-Esteem</i> Siswa Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	82
2. Perbandingan Hasil Data <i>Posttest Self-Esteem</i> Siswa Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	86
3. Hasil Data <i>Self-Esteem</i> Kelompok Eksperimen.....	91
4. Hasil Data <i>Self-Esteem</i> Kelompok Kontrol	93
5. Perbandingan Hasil Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> <i>Self-Esteem</i> Kelompok Eksperimen dan Kontrol	96
B. Pengujian Hipotesis	98
C. Pembahasan	104
D. Keterbatasan Penelitian.....	123
 BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	126
B. Saran	128
C. Implikasi	129
 REFERENSI.....	 132
LAMPIRAN.....	138

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Prosedur Rancangan Kegiatan Bimbingan Kelompok Kelas Eksperimen.....	63
3.2 Prosedur Rancangan Kegiatan Bimbingan Kelompok Kelas Kontrol	65
3.3 Rancangan Materi Layanan Bimbingan Kelompok.....	67
3.4 Populasi Penelitian.....	68
3.5 Sampel Penelitian.....	70
3.6 Kisi-kisi Instrumen <i>Self-Esteem</i>	71
3.7 Alternatif Jawaban Instrumen	72
3.8 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen.....	75
3.9 Kriteria Reliabilitas	75
3.10 Interval Kategori <i>Self-Esteem</i>	78
3.11 Jadwal Pelaksanaan Penelitian.....	80
4.1 Tabulasi Data Keseluruhan <i>Self-Esteem</i> Siswa.....	82
4.2 Skor <i>Pretest</i> Masing-masing <i>Self-Esteem</i> Siswa Kelompok Eksperimen dan Kontrol	83
4.3 Data <i>Pretest Self-Esteem</i> Siswa Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	83
4.4 Data <i>Pretest Self-Esteem</i> Siswa Kelompok Eksperimen Berdasarkan Sub Variabel <i>Self Competence</i> dan <i>Self Worthiness</i>	84
4.5 Data <i>Pretest Self-Esteem</i> Siswa Kelompok Kontrol Berdasarkan Sub Variabel <i>Self Competence</i> dan <i>Self Worthiness</i>	85
4.6 Skor <i>Posttest</i> Masing-masing <i>Self-Esteem</i> Siswa Kelompok Eksperimen dan Kontrol	86
4.7 Perbedaan Frekuensi Data <i>Posttest Self-Esteem</i> Siswa Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	87
4.8 Data <i>Posttest Self-Esteem</i> Kelompok Eksperimen Berdasarkan Sub Variabel <i>Self Competence</i> dan <i>Self Worthiness</i>	88
4.9 Data <i>Posttest Self-Esteem</i> Kelompok Kontrol Berdasarkan Sub Variabel <i>Self Competence</i> dan <i>Self Worthiness</i>	89
4.10 Perbandingan <i>Self-Esteem</i> Siswa Kelompok Eksperimen <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	91
4.11 Frekuensi Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Self-Esteem</i> Siswa Kelompok Eksperimen.....	92
4.12 Perbandingan <i>Self-Esteem</i> Siswa Kelompok Kontrol <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	94
4.13 Frekuensi Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Self-Esteem</i> Siswa Kelompok Kontrol	95
4.14 Perbandingan <i>Self-Esteem</i> Siswa Kelompok Eksperimen dan Kontrol <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	96
4.15 Perbandingan Frekuensi <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> <i>Self-Esteem</i> Siswa Kelompok Eksperimen dan Kontrol	97

4.16 Hasil Uji <i>Wilcoxon Signed Ranks Test Self-Esteem</i> Siswa antara <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen	99
4.17 Arah Perbedaaan <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Self-Esteem</i> Siswa Kelompok Eksperimen.....	100
4.18 Hasil Uji <i>Wilcoxon Signed Ranks Test Self-Esteem</i> Siswa antara <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol.....	101
4.19 Arah Perbedaaan <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Self-Esteem</i> Siswa Kelompok Kontrol	102
4.20 Hasil Analisis <i>Kolmogorov Smirnov 2 Independent Samples</i> <i>Self-Esteem</i> Siswa Kelompok Eksperimen dan Kontrol	103

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Kerangka Konseptual	57
3.1 <i>Non Equivalent Control Group Design</i>	60
4.1 Diagram Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Self-Esteem</i> Siswa Kelompok Eksperimen.....	93
4.2 Diagram Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Self-Esteem</i> Siswa Kelompok Kontrol	95

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Instrumen Uji Coba dan Tabulasi Data Uji Coba	138
2. Rekap Judge Instrumen Penelitian.....	146
3. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen	152
4. Instrumen Penelitian	157
5. Tabulasi Data Keseluruhan, Tabulasi Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen dan Kontrol	163
6. Dokumentasi Penelitian	167
7. Cover ACC, Daftar Perbaikan, Surat Izin.....	172
8. Absensi Pelaksanaan Bimbingan Kelompok Kelas Eksperimen dan Kelas Kontrol	185

ABSTRACT

Tiara Maiza Dianti. 2023. " The Effectiveness of Cognitive Behavior Therapy Group Guidance with Cognitive Restructuring Techniques to Increase Student Self-Esteem". Thesis. Guidance and Counseling Masters Study Program, Faculty of Education, Universitas Negeri Padang.

Success in learning will generate positive self-esteem. Competence and achievement are integral elements of self-esteem and are related to self-esteem assessment. The problems found are that there are still students who have low academic self-esteem such as not daring to display self-advantage because they focus on self-deficiencies, lack of student effort in practicing self-ability. Conditions like this are a concern, so efforts are needed to increase student self-esteem. Therefore, this study aims to (1) analyze the differences in self-esteem of students in the experimental group before and after participating in cognitive behavior therapy group guidance using cognitive restructuring techniques, (2) analyze differences in self-esteem in control group students before and after attending counseling services the group used by the counseling teacher at school (3) analyzed the differences in self-esteem of students in the experimental group who took part in cognitive behavior therapy group guidance services using cognitive restructuring techniques and the control group who took part in group guidance services usually used by counseling teachers at school.

The research method used is a quantitative approach. This type of research is quasi-experimental design model, non-equivalent control group design. The research population was 288 students. The sample of this research is 20 students. Sampling using the slovin formula and sampling with purposive sampling technique. The research instrument used is the self-esteem scale. Data were analyzed using the Wilcoxon signed ranks test and the Kolmogorov-Smirnov two independent samples using SPSS version 25.00.

The results showed that (1) there was a significant difference in the self-esteem of the experimental group students before and after attending the cognitive behavior therapy group counseling service with cognitive restructuring techniques, (2) there was a significant difference in the self-esteem of the control group students before and after attending the service group counseling which is usually used by counseling teachers at school, and (3) there are differences in the self-esteem of students in the experimental group who take part in cognitive behavior therapy group guidance services using cognitive restructuring techniques and the control group who take part in group counseling services which are usually used by counseling teachers at schools. So, group counseling cognitive behavior therapy with cognitive restructuring techniques is effective for increasing student self-esteem.

Keywords: Group Guidance, Cognitive Behavior Therapy, Cognitive Restructuring, Self-Esteem

ABSTRAK

Tiara Maiza Dianti. 2023. “Efektivitas Bimbingan Kelompok *Cognitive Behavior Therapy* dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan *Self-Esteem* Siswa”. Tesis. Program Studi S2 Bimbingan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang.

Keberhasilan dalam pembelajaran akan membangkitkan harga diri positif. Kompetensi dan prestasi merupakan elemen integral dari harga diri (*self-esteem*) dan terkait dengan penilaian harga diri. Permasalahan yang ditemukan masih terdapat siswa yang memiliki *self-esteem* akademik yang rendah seperti tidak berani menampilkan keunggulan diri karena berfokus pada kekurangan diri, kurangnya usaha siswa dalam melatih kemampuan diri. Kondisi seperti ini menjadi perhatian, sehingga diperlukan upaya untuk meningkatkan *self-esteem* siswa. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk (1) menganalisis perbedaan *self-esteem* siswa kelompok eksperimen sebelum dan sesudah mengikuti bimbingan kelompok *cognitive behavior therapy* dengan teknik restrukturisasi kognitif, (2) menganalisis perbedaan *self-esteem* siswa kelompok kontrol sebelum dan sesudah mengikuti layanan bimbingan kelompok yang biasa digunakan guru BK di sekolah (3) menganalisis perbedaan *self-esteem* siswa kelompok eksperimen yang mengikuti layanan bimbingan kelompok *cognitive behavior therapy* dengan teknik restrukturisasi kognitif dengan kelompok kontrol yang mengikuti layanan bimbingan kelompok yang biasa digunakan guru BK di sekolah.

Metode penelitian yang digunakan yaitu pendekatan kuantitatif. Jenis penelitian *quasi exsperiment design* model *non equivalent control group design*. Populasi penelitian sebanyak 288 siswa. Sampel penelitian ini sebanyak 20 siswa. Pengambilan sampel menggunakan rumus *slovin* dan penarikan sampel dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan ialah *skala self-esteem*. Data dianalisis dengan uji *wilcoxon signed ranks test* dan *kolmogorov-smirnov two independent sampels* dengan bantuan SPSS versi 25.00.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) terdapat perbedaan yang signifikan *self-esteem* siswa kelompok eksperimen sebelum dan sesudah mengikuti layanan bimbingan kelompok *cognitive behavior therapy* dengan teknik restrukturisasi kognitif, (2) terdapat perbedaan yang signifikan *self-esteem* siswa kelompok kontrol sebelum dan sesudah mengikuti layanan bimbingan kelompok yang biasa digunakan guru BK di sekolah, dan (3) terdapat perbedaan *self-esteem* siswa kelompok eksperimen yang mengikuti layanan bimbingan kelompok *cognitive behavior therapy* dengan teknik restrukturisasi kognitif dengan kelompok kontrol yang mengikuti layanan bimbingan kelompok yang biasa digunakan guru BK di sekolah. Jadi, bimbingan kelompok *cognitive behavior therapy* dengan teknik restrukturisasi kognitif efektif untuk meningkatkan *self-esteem* siswa.

Kata kunci: Bimbingan Kelompok *Cognitive Behavior Therapy*, Restrukturisasi Kognitif, *Self-Esteem*

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan *self-esteem* baik global *self-esteem* maupun *selective self-esteem* pada individu dimulai sejak masa kanak-kanak hingga dewasa, hanya saja mengalami penurunan pada masa remaja (Bos, Muris, Mulkens & Schaalma, 2006). Menurut Guindon (2009) harga diri atau *self-esteem* adalah komponen sikap, evaluatif diri yakni penilaian afektif ditempatkan pada konsep diri yang terdiri dari perasaan berharga dan penerimaan yang dikembangkan sebagai konsekuensi dari kesadaran kompetensi dan umpan balik dari dunia luar. Kompetensi dan prestasi merupakan elemen integral dari harga diri dan terkait dengan penilaian harga diri.

Menurut Mruk (2012) *self-esteem* sebagai sikap evaluatif seseorang terhadap dirinya sendiri yakni keunggulan afektif individu dalam memperoleh keberhasilan dalam menampilkan penilaian sosial terhadap konsep dirinya didasarkan pada perasaan tentang nilai dan perasaan diterima sebagai konsekuensi dari kesadarannya akan kompetensi dan umpan balik yang diterimanya dari lingkungan terdekat. *Self-esteem* menjadi faktor penting bagi perkembangan remaja. Remaja membutuhkan *self-esteem* yang baik untuk mencapai keberhasilan dalam bidang akademik, sosial dan kesehatan mental (Bos et al, 2006).

Self-esteem yang tinggi akan membangkitkan rasa percaya diri, penghargaan diri, rasa yakin akan kemampuan diri, rasa berguna serta rasa bahwa kehadirannya diperlukan didalam dunia ini (Putri et al, 2022). Seorang

remaja yang memiliki *self-esteem* yang cukup tinggi, dia akan yakin dapat mencapai prestasi yang dia dan orang lain harapkan, sehingga, keyakinan itu akan memotivasi remaja tersebut untuk sungguh-sungguh mencapai apa yang diinginkan (Refnadi, 2018). Penurunan global *self-esteem* yang drastis pada remaja berkaitan dengan *fase storm* dan stress selama masa remaja yang ditunjukkan dengan adanya perubahan secara biologis, kognitif, sosial, psikologis, maupun akademis (Bos et al, 2006).

Menurut Puluhalawa, Djibran & Pautina (2017) di kalangan siswa sekolah menengah atas, karakteristik *self-esteem* yang rendah pada siswa yakni sikap lebih suka menyalahkan diri sendiri dan orang lain, tidak mau menerima kekurangan diri sendiri, kurang menghargai orang lain, kurang percaya diri, berpandangan negatif terhadap diri sendiri dan tidak mau menerima kritikan dari orang lain, tidak mampu beradaptasi dengan lingkungan. Pada masa remaja merupakan masa yang paling menentukan terhadap perkembangan *self-esteem* atau harga diri, perkembangan *self-esteem* pada seorang remaja akan menentukan keberhasilan maupun kegagalannya dimasa mendatang (Sasmita, Neviyarni, Karneli & Netrawati, 2021).

Menurut Banstola et al (2020) remaja yang memiliki *self-esteem* tinggi dan mendapat dukungan yang tinggi dari keluarga, teman, dan lingkungan sekolah akan terhindar dari penggunaan zat seperti tembakau, alkohol, ganja, atau obat-obatan terlarang serta menghindari remaja dari perilaku bunuh diri. Namun dari beberapa kasus yang terjadi menunjukkan bahwa masih banyak remaja yang memiliki *self-esteem* yang rendah.

Kasus *self-esteem* juga terjadi di Arab Saudi, permasalahan tersebut menjadi topik yang sangat populer dimana pada tahun 2022 menunjukkan bahwa laki-laki memiliki harga diri rendah daripada perempuan dengan rata-rata laki-laki adalah 28,7 (SD = 5,29), sedangkan rata-rata perempuan adalah 30,15 (SD = 5,02) (Azmi, Khan, Azmi, Yaswi, & Jakovljevic, 2022). Sedangkan pada penelitian Faiza (2022) di Pakistan permasalahan mengenai *self-esteem* lebih rendah perempuan dengan rata-rata (M = 26.706, SD = 3.372 dan untuk laki-laki (M = 27.706, SD = 3.901).

Menurut Epstein (Mruk, 2013) perbedaan *self-esteem* berdasarkan jenis kelamin menjadi cukup signifikan secara statistik meskipun perbedaannya kecil. Ghufron & Risnawita (2011) terdapat 2 faktor yang dapat mempengaruhi *self-esteem* yaitu faktor internal seperti jenis kelamin, intelegensi, kondisi fisik individu. Sedangkan faktor eksternal berupa lingkungan sosial, sekolah dan keluarga. Berdasarkan data tersebut menunjukkan bahwa variasi *gender* berpengaruh terhadap *self-esteem*.

Permasalahan mengenai *self-esteem* juga ditemukan di Indonesia bahwa sebanyak 19,37% remaja mengalami masalah pada harga diri global, 31,41% pada aspek harga diri keluarga, 21,99% pada harga diri sosial, 21,47% pada harga diri akademik (Rismawati, 2022). Adapun di Kerinci, Provinsi Jambi di daerah asal peneliti masalah *self-esteem* ini juga banyak dialami siswa di sekolah, sebanyak 35,80% dengan kategori sangat rendah, 32,39% pada kategori rendah, 28,41% dengan kategori sedang, kategori tinggi 2,84%, kategori sangat tinggi 0,57%. Dari data tersebut menunjukkan bahwa di

Kerinci Provinsi Jambi masih banyak siswa yang memiliki *self-esteem* yang rendah dan sangat rendah (Pardomuan & Sukmawati, 2021).

Rohisfi (2022) juga mengungkapkan gambaran *self-esteem* siswa di Kota Sungai Penuh pada kategori rendah dengan persentase 64,5%, sedang 25,8%, tinggi 9,7%, sangat tinggi 0% dan sangat rendah 0%. Dapat disimpulkan bahwa rata-rata siswa dalam kategori *self-esteem* yang rendah serta tidak ada siswa dalam kategori sangat tinggi maupun sangat rendah. Sehingga dari data tersebut menunjukkan bahwa di daerah peneliti berasal rata-rata siswa memiliki *self-esteem* yang rendah.

Berdasarkan studi pendahuluan di SMA Negeri 4 Sungai Penuh tanggal 02 Agustus 2022 dengan jumlah 62 responden, menemukan permasalahan yang menunjukkan rendahnya *self-esteem* siswa yakni terdapat siswa yang tidak dapat menerima dan menghargai diri secara utuh yakni menyalahkan diri atas segala kekurangan yang ada pada dirinya sebanyak 77,41%, tidak memiliki prestasi dan kemampuan yang bisa dibanggakan sebanyak 66,12%, kurangnya usaha siswa dalam melatih kemampuan dan keterampilan secara efektif sebanyak 75,80%, terdapat siswa yang tidak memiliki semangat dalam belajar sebanyak 82,25%, malu akan kondisi fisik yang tidak ideal sehingga tidak berani menampilkan diri sebanyak 56,45%, serta terdapat siswa yang tidak mampu menyelesaikan dan mencari solusi atas permasalahan yang dialaminya sebanyak 54,83%.

Menurut Putri, Neviyarni, Marjohan, Ifdil, & Afdal (2022) apabila individu memiliki *self-esteem* yang rendah sering menimbulkan permasalahan

gangguan mental seperti, depresi, kecemasan, dan permasalahan dalam belajar sehingga akan menghalangi pertumbuhan psikologis pribadi karena *self-esteem* yang positif dapat memberikan perlawanan, kekuatan, dan kemampuan regenerasi. Sependapat dengan Sukma (2022) apabila masalah-masalah tersebut tidak teratasi, maka akan menghambat pemenuhan tugas perkembangan remaja dan mengganggu kesiapannya untuk memasuki tahap perkembangan selanjutnya.

Self-esteem yang rendah sangat menunjang perkembangan dan pemeliharaan gangguan mental dan dilihat sebagai kerentanan serta faktor resiko depresi yang lebih tinggi. A'yuni & Setiawati (2017) *self-esteem* yang rendah dapat menyebabkan emosi tidak stabil sehingga memunculkan perilaku yang cenderung negatif, dari perilaku negatif yang muncul pada remaja nantinya akan cenderung mengarah pada kenakalan remaja yang bersifat destruktif. Sedangkan menurut Crocker & Major (2012) remaja yang memiliki *self-esteem* rendah cenderung menampilkan karakteristik tertentu seperti memiliki masalah interpersonal, mengalami kegagalan akademis, depresi, kecemasan, perasaan keterasingan, tidak dicintai, penarikan diri dari situasi sosial, kurangnya kemampuan memecahkan masalah dan pengambilan keputusan.

Penting bagi individu untuk meningkatkan *self-esteem* karena *self-esteem* merupakan kebutuhan dasar manusia yang sangat kuat memberikan kontribusi penting dalam perjalanan hidup yang diperlukan untuk perkembangan yang sehat dan bertahan hidup secara normal (Putri, Neviyarni,

Marjohan, Ifdil & Afdal, 2022). Sependapat dengan Faiza (2022) *self-esteem* sangatlah penting dimiliki oleh setiap individu karena *self-esteem* bertanggung jawab atas ciri kepribadian yang sehat, kesuksesan akademis, pekerjaan, kebahagiaan, dan keharmonisan interpersonal serta peningkatan kesejahteraan secara keseluruhan.

Menurut Nikmarijal & Ifdil (2014) perilaku manusia secara universal ingin mempertahankan dan meningkatkan *self-esteem* karena sebagai kebutuhan dasar. Sejalan dengan pendapat Pardomuan & Sukmawati (2021) *self-esteem* yang tinggi memiliki peran penting dalam kehidupan pribadi, hubungan sosial, kreativitas, keberhasilan akademik, pertumbuhan karier dan perkembangan manusia untuk mencapai kesejahteraan psikologisnya karena pandangan positif terhadap dirinya muncul dari aktivitas yang berkaitan dengan diri dan dukungan dari orang lain.

Berdasarkan wawancara dengan dua orang guru BK pada tanggal 03 Agustus 2022 diketahui bahwa pelaksanaan layanan bimbingan kelompok belum terlaksana dengan baik dalam mengatasi permasalahan siswa terutama permasalahan *self-esteem*. Tidak adanya ruang BK menjadi salah satu faktor penghambat berjalannya program BK, serta minimnya bahan referensi yang tersedia. Hal ini harus mendapat penanganan oleh pihak sekolah terutama guru BK dalam mengentaskan permasalahan siswa dan kepala sekolah untuk dapat memfasilitasi sarana dan prasarana agar berjalannya program BK dengan baik. Permasalahan yang dialami siswa tersebut perlu dicarikan solusi, jika tidak maka akan menimbulkan kerugian pada siswa. Untuk itu dalam upaya menangani

permasalahan siswa tersebut dapat menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan pendekatan dan teknik yang handal dalam meningkatkan *self-esteem* siswa.

Menurut Rhepon, Nirwana & Marjohan (2016) layanan bimbingan dan konseling memegang peranan penting dalam proses pengembangan pribadi termasuk peningkatan *self-esteem* siswa. Guru bimbingan dan konseling (guru BK) yang berperan sebagai konselor di sekolah memiliki kewajiban untuk membantu siswa dalam menangani setiap permasalahan yang dialami begitu juga dengan permasalahan *self-esteem*. Firman, Karneli, Fidiawati, Izzati & Dalimunte (2020) solusi yang dapat dilakukan sebagai bentuk upaya dalam peningkatan *self-esteem* pada siswa yang diberikan oleh guru BK/Konselor dalam bentuk materi yang akan diberikan dalam pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling.

Permasalahan *self-esteem* yang dialami oleh siswa tersebut perlu dilakukan intervensi guna membantu siswa untuk terbebas dari masalah yang membelenggunya saat ini. Menurut Hariko (2021) siswa sangat termotivasi untuk mengikuti kegiatan kelompok bila dibandingkan dengan kegiatan individual. Oleh karena itu, upaya guru BK/konselor dalam memberikan bantuan dalam meningkatkan *self-esteem* dapat dilakukan dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok.

Menurut Sukma (2018) bimbingan kelompok yaitu salah satu jenis layanan bimbingan konseling yang ditujukan kepada beberapa orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk memperoleh berbagai macam

informasi dan pemahaman baru dari topik yang dibahas. Tujuan bimbingan kelompok yakni pengembangan pribadi dan pembahasan masalah atau topik-topik umum secara mendalam yang bermanfaat bagi para anggota kelompok. (Prayitno, Afdal, Ifdil & Zadrian, 2017). Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok agar lebih mengoptimalkan peneliti memilih beberapa pendekatan yang tepat.

Guindon (2009) memaparkan sejumlah intervensi yang dapat digunakan untuk meningkatkan *self esteem* pada diri seseorang, diantaranya adalah *reality therapy, solution focused therapy, narrative therapy, play therapy, eye-movement desensitization and reprocessing, process-based forgiveness, and cognitive behavior therapy*. Sedangkan menurut Moloud, Saeed, Mahmonir, & Rasool (2022) bahwa *Cognitive-behavioral group therapy* efektif untuk meningkatkan harga diri karena dapat mengubah cara berfikir dan meningkatkan komunikasi. Sependapat dengan Wright et al (2016) bahwa tujuan *CBT* untuk mengidentifikasi, mempertanyakan dan mengubah pola pikir dan akibatnya dengan perilaku dan emosi. Perasaan dan perilaku seseorang sangat ditentukan oleh cara seseorang melihat dan mengevaluasi kognisinya (Zabel et al, 2022).

Pendekatan *CBT* dengan teknik restrukturisasi kognitif yang akan digunakan sebagai intervensi untuk meningkatkan *self-esteem* siswa. Penelitian Riyadah & Wibowo (2021) membuktikan bahwa konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif efektif meningkatkan *self-esteem* siswa dengan rata-rata standar deviasi *self-esteem* siswa ($M= 41.14$:

SD= 1.657) pada *pretest*, menjadi (M= 72.64; SD= 5.637) pada *posttest*. Penelitian Rani, Sugiharto & Sugiyo (2022) menunjukkan bahwa konseling kelompok pendekatan *cognitive behavioral therapy (CBT)* teknik *cognitive restructuring* efektif untuk meningkatkan *self esteem* siswa SMA IT Bina Umat Yogyakarta. Pada kelompok eksperimen mengalami peningkatan rata-rata dari *pretest* (M=16.71; SD=1.98) ke *posttest* (M=30.57; SD=2.51) dan *follow up* (M=31.86; SD=2.61). Selain itu pada kelompok kontrol memperoleh nilai *pretest* (M=17.86; SD=2.73) ke *posttest* (M=27.00; SD=3.70) dan *follow up* (M=28.14; SD=3.63).

Permasalahan *self-esteem* yang dialami peserta didik, dapat ditangani oleh guru BK/Konselor dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok. Menurut Fauziah, Neviyarni, Karneli & Netrawati (2020) salah satu cara yang bisa dilakukan oleh guru BK/konselor yakni dengan memodifikasi layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan pendekatan perlu kajian lebih dalam. Zabel et al (2022) untuk meningkatkan *self-esteem* dapat dilaksanakan dalam bentuk kelompok didasarkan pada intervensi *CBT* yang disesuaikan dengan tema *self-esteem*. Bimbingan kelompok menggunakan model dasar *CBT* yakni dengan memanfaatkan hubungan antara kognisi, emosi, dan perilaku dan mendorong untuk mengidentifikasi, mempertanyakan secara kritis dan mengubah pola maladaptif bertujuan untuk meningkatkan validasi diri individu dan memanfaatkan umpan balik interpersonal dalam kelompok.

Berdasarkan latar belakang permasalahan tersebut, maka perlu dikaji lebih lanjut serta melakukan penelitian secara mendalam yang dituangkan

dalam bentuk karya ilmiah dengan judul “**Efektivitas Bimbingan Kelompok *Cognitive Behavior Therapy* dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan *Self-Esteem* Siswa**”.

B. Identifikasi Masalah

Kondisi yang terjadi di SMA Negeri 4 Sungai Penuh menunjukkan bahwa terdapat permasalahan yang dialami siswa di sekolah mengenai permasalahan *self-esteem* yang rendah. Siswa yang memiliki *self-esteem* rendah menurut Orth & Robins (2013) cenderung merasa sedih, kesepian, rentan terhadap depresi, merasa tidak berharga, tidak kompeten dan tidak memadai. Pinnington (Armila, 2022) siswa yang memiliki harga diri rendah selalu mendapatkan sikap intimidasi dan diskriminasi dari orang-orang sekitarnya. Permasalahan rendahnya *self-esteem* pada remaja juga disebabkan oleh masa perkembangannya (Miftachul‘Ilmi, 2022).

Self-esteem yang tinggi akan membangkitkan rasa percaya diri, penghargaan diri, rasa yakin akan kemampuan diri (Putri et al., 2022). Sedangkan menurut Pinnington (Armila, 2022) individu yang mempunyai harga diri positif percaya akan hidup yang bahagia, dengan karakter yang menyenangkan, merasa lebih terkenal. Siswa dengan *self-esteem* tinggi cenderung tidak mengalami kesulitan belajar, dimana siswa tersebut mengalami kesulitan belajar lebih sedikit dikarenakan siswa tersebut menunjukkan kepercayaan diri akan kemampuannya dalam menyelesaikan masalah dan menunjukkan kesungguhan dalam belajar, siswa yang memiliki *self-esteem* rendah, siswa tersebut tidak menunjukkan kepercayaan diri akan

kemampuannya dalam menyelesaikan permasalahan (Lestari, Gunadi & Yahkya, 2022).

Menurut Wahidah & Adam (2019) bahwa *cognitive behavior therapy* merupakan intervensi yang dapat digunakan untuk meningkatkan *self-esteem* remaja. Menurut Moloud, Saeed, Mahmonir, & Rasool (2022) bahwa *Cognitive-behavioral group therapy* efektif untuk meningkatkan harga diri karena dapat mengubah cara berfikir dan meningkatkan komunikasi. Salah satu teknik dalam pendekatan *cognitive behavior therapy* yakni teknik restrukturisasi kognitif. Menurut Dachmiati & Amalia (2017) layanan bimbingan kelompok dapat digunakan sebagai intervensi untuk meningkatkan *self-esteem* siswa. Sedangkan menurut Riyadah & Wibowo (2021) bimbingan kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif efektif meningkatkan *self-esteem* siswa.

Berdasarkan pemaparan yang telah dikemukakan di atas maka, identifikasi masalah yakni, sebagai berikut.

1. Siswa menyalahkan kekurangan/kelemahan yang ada pada dirinya.
2. Merasa dirinya tidak memiliki kemampuan.
3. Tidak adanya usaha untuk meningkatkan potensi diri.
4. Tidak bersemangat dalam belajar.
5. Malu akan kondisi fisik.
6. Tidak dapat menyelesaikan permasalahan.

7. Bimbingan kelompok merupakan layanan yang tepat dalam mengatasi permasalahan *self-esteem* siswa, namun hasil dari pelaksanaan sebelumnya belum maksimal dalam meningkatkan *self-esteem* siswa.
8. Pelaksanaan bimbingan kelompok menggunakan pendekatan perlu kajian lebih dalam, sehingga penting memodifikasi dengan pendekatan *cognitive behavior therapy* teknik restrukturisasi kognitif.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah penelitian, maka penelitian ini dapat dibatasi yaitu, sebagai berikut.

1. *Self-esteem* siswa yang rendah dilihat pada aspek *self competence* dan *self worthiness*.
2. Layanan bimbingan kelompok yang digunakan dengan memodifikasi menggunakan pendekatan *cognitive behavior therapy (CBT)* dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan *self-esteem* siswa.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah dipaparkan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Apakah terdapat perbedaan *sel-esteem* siswa kelompok eksperimen sebelum dan sesudah mengikuti layanan bimbingan kelompok *cognitive behavior therapy* dengan teknik restrukturisasi kognitif?
2. Apakah terdapat perbedaan *self-esteem* siswa kelompok kontrol sebelum dan sesudah mengikuti layanan bimbingan kelompok yang biasa digunakan guru BK di sekolah?

3. Apakah terdapat perbedaan *self-esteem* siswa kelompok eksperimen yang mengikuti layanan bimbingan kelompok *cognitive behavior therapy* dengan teknik restrukturisasi kognitif dengan kelompok kontrol yang mengikuti layanan bimbingan kelompok yang biasa digunakan guru BK di sekolah?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah yang telah dipaparkan sebelumnya, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Menganalisis perbedaan *self-esteem* siswa kelompok eksperimen sebelum dan sesudah mengikuti layanan bimbingan kelompok *cognitive behavior therapy* dengan teknik restrukturisasi kognitif.
2. Menganalisis perbedaan *self-esteem* siswa kelompok kontrol sebelum dan sesudah mengikuti layanan bimbingan kelompok yang biasa digunakan guru BK di sekolah.
3. Menganalisis perbedaan *self-esteem* siswa kelompok eksperimen yang mengikuti layanan bimbingan kelompok *cognitive behavior therapy* dengan teknik restrukturisasi kognitif dengan kelompok kontrol yang mengikuti layanan bimbingan kelompok yang biasa digunakan guru BK di sekolah.

F. Manfaat Penelitian

Melalui penelitian ini diharapkan dapat diperoleh manfaat sebagai berikut.

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran dalam pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi dalam bidang pendidikan, khususnya bimbingan dan konseling yakni dalam upaya meningkatkan *self-esteem* siswa menggunakan layanan bimbingan kelompok *cognitive behavior therapy* dengan teknik restrukturisasi kognitif.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Siswa

Membantu siswa dalam mengatasi masalah *self-esteem* sehingga dapat meningkatkan *self-esteem* siswa dengan mendapatkan layanan bimbingan kelompok *cognitive behavior therapy* dengan teknik restrukturisasi kognitif.

b. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini dapat menjadi sumbangan berupa informasi tentang *self-esteem* yang mungkin akan dilakukan suatu kegiatan yang berkenaan dengan peningkatan *self-esteem* sehingga siswa memiliki prestasi akademik maupun non-akademik yang baik.

c. Bagi Guru BK

Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan bagi guru BK di sekolah dalam mengembangkan atau meningkatkan

program layanan bimbingan kelompok *cognitive behavior therapy* dengan teknik restrukturisasi kognitif terutama dalam peningkatan *self-esteem* siswa.

d. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai cara untuk mengamalkan ilmu dalam dunia pendidikan dan terus berkarya dalam bidang pendidikan.

e. Bagi Peneliti Selanjutnya

Temuan ini dapat dijadikan bahan masukan untuk menciptakan ide-ide dan inovasi baru dalam rangka pelaksanaan layanan bimbingan kelompok serta sebagai bahan kajian dasar untuk mengembangkan penelitian selanjutnya.

G. Kebaharuan dan Orisinalitas Penelitian

Kebaharuan dan orisinalitas sebuah karya merupakan kriteria utama dan kata kunci dari hasil karya akademik. Karya akademik seperti skripsi, tesis dan disertasi harus memperlihatkan bahwa karya itu orisinal. Berdasarkan data pencarian di *Connected Papers* pada tahun 2022 hanya ditemukan satu penelitian terdahulu yang berkaitan dengan judul penelitian yang akan dilakukan yakni penelitian Rani et al (2022) memiliki persamaan dengan pendekatan dan teknik yang digunakan sedangkan perbedaannya pada aspek-aspek yang diteliti dan jenis layanan yang digunakan. Banyak yang meneliti *self-esteem* secara global namun tidak ditemukan penelitian yang mengkaji *selective self-esteem* salah satunya yakni *self-esteem* akademik berdasarkan

competence-based self esteem (harga diri berbasis kompetensi) dan *worthiness-based self esteem* (harga diri berbasis kelayakan). Terlihat dari data pencarian tersebut belum ada yang melaksanakan layanan bimbingan kelompok *cognitive behavior therapy* dengan teknik restrukturisasi kognitif dengan variabel yang ingin diteliti.

H. Definisi Operasional

Agar penjelasan variabel pada penelitian ini tidak menyimpang dari batasan teori yang dibahas, maka definisi operasional yang dimaksud dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Bimbingan Kelompok *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* dengan teknik restrukturisasi kognitif

Layanan bimbingan kelompok adalah upaya yang dilakukan oleh guru BK atau konselor untuk memfasilitasi pemberian bantuan kepada individu dalam format kelompok agar anggota kelompok dapat mengembangkan wawasan, berbagai informasi mengenai topik yang dibahas dan sebagai wadah pencegahan dan pengentasan masalah yang dialami anggota kelompok. Layanan bimbingan kelompok yang peneliti maksud adalah proses pemberian bantuan yang diberikan guru BK kepada siswa kelas XI di SMA Negeri 4 Sungai Penuh. Bantuan tersebut diberikan kepada siswa yang memiliki *self-esteem* yang rendah dengan memanfaatkan dinamika kelompok agar tujuan layanan dapat tercapai.

Bimbingan kelompok yang dilaksanakan dengan memodifikasi layanan menggunakan pendekatan *cognitive behavior therapy* dengan teknik restrukturisasi kognitif dengan langkah-langkah yakni: a) tahap

awal (*initial stage*); b) tahap transisi (*transition stage*); c) tahap kerja/kegiatan (*working stage: treatment plan and techniques application*) meliputi: rasional tujuan dan tinjauan singkat prosedur, identifikasi pikiran konseli dalam situasi problem, pengenalan dan latihan *coping thought* (CT), pindah dari pikiran-pikiran negatif ke *coping thought* (CT) dengan *coping statement* (CS), pengenalan dan pelatihan penguatan positif, evaluasi tugas rumah dan tindak lanjut; c) tahap penghentian (*terminating stage*).

2. *Self-Esteem* Siswa

Self-esteem adalah penilaian individu terhadap diri sendiri mengacu pada bagaimana individu menilai kemampuan yang dimiliki di dalam proses belajar disekolah dan rasa berharga atas usaha memperoleh prestasi di sekolah. Adapun aspek-aspeknya yaitu: a) kemampuan melakukan tindakan untuk sukses/berprestasi; b) memiliki aspirasi, keinginan, tujuan, harapan, impian untuk berhasil; c) kemampuan dalam menyelesaikan permasalahan; d) penghargaan yang diberikan individu terhadap eksistensi dirinya; e) menerima diri apa adanya.