

**MENINGKATKAN *SELF ESTEEM* DENGAN MENGGUNAKAN
COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY PADA PESERTA DIDIK
DI KELAS X SMA NEGERI 04 REJANG LEBONG**

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Memenuhi Syarat-Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Strata-1 (S-1)
Dalam Ilmu Bimbingan Dan Konseling**



**OLEH
SITI AMINAH
NIM 19641037**

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING PENDIDIKAN ISLAM

FAKULTAS TARBIYAH

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) CURUP

2023

Perihal: Pengajuan Skripsi

Kepada Yth,
Rektor IAIN Curup
Di-

Curup

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Setelah mengadakan pemeriksaan dan perbaikan seperlunya maka kami berpendapat bahwa skripsi mahasiswa IAIN Curup dengan:

Nama : Siti Aminah

NIM : 19641037

Fakultas : Tarbiyah

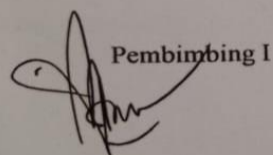
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Judul Skripsi: Meningkatkan *Self Esteem* Dengan Menggunakan *Cognitive Behavior Therapy* Pada Peserta Didik Di Kelas X SMA Negeri 04 Rejang Lebong,

Menyatakan bahwa skripsi ini sudah dapat diajukan dalam sidang Munaqasyah Institut Agama Islam Negeri Curup.

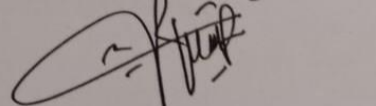
Demikian surat permohonan ini dibuat dengan sebenar-benarnya agar dapat dipergunakan dengan sebagaimana mestinya.

Wassalamu'alaikum Wassalamualaikum Wabarakatuh


Pembimbing I

Dr. Syamsul Rizal, S.Ag., S.IP., M.Pd
NIP. 19701004 199903 1 001

Curup, 19 Juli 2023
Pembimbing II


Nafriah, M.Ed
NIP. 19790301 200912 1 006



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) CURUP
FAKULTAS TARBİYAH**

Jl. DR. AK. GANI No 01 KOTAK POS 108 TELP (0732) 21010 – 217759 FAX 21010
Homepage <http://www.iaincurup.ac.id> Email - admin@iaincurup.ac.id Kode Pos 39119

PENGESAHAN SKRIPSI MAHASISWA

Nomor : 2157 /In. 34 /F.TAR/I/PP.00.9/ /2023

Nama : Siti Aminah
NIM : 19641037
Fakultas : Tarbiyah
Prodi : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam
Judul : Meningkatkan *Self Esteem* Dengan Menggunakan *Cognitive Behavior Therapy* Pada Peserta Didik Di Kelas X SMA Negeri 04 Rejang Lebong

Telah di Munaqasyahkan dalam sidang terbuka Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Curup, pada:

Hari/Tanggal : Rabu, 09 Agustus 2023
Pukul : 11.00 – 12.00 Wib
Tempat : Ruang 08 Gedung Munaqasyah Fakultas Tarbiyah IAIN Curup

Dan telah diterima untuk melengkapi sebagai syarat-syarat guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) dalam bidang ilmu Tarbiyah.

TIM PENGUJI

Ketua,

Dr. Syamsul Rizal, S.Ag, S.Ip, M.Pd
NIP. 19701004 199903 1 001

Sekretaris,

Nafrial, M.Ed
NIP. 19790301 200912 1 006

Penguji I,

Dr. H. Beni Azwar, M.Pd. Kons
NIP. 1970424 199203 1 003

Penguji II,

Hasta Purna Putra, M.Pd. Kons
NIP. 19760827 200903 1 002

Mengetahui
Dekan



Prof. Dr. H. Hamengkubuwono, M.Pd
NIP. 19650826 199903 1 001

PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Siti Aminah

NIM : 19641037

Fakultas : Tarbiyah

Prodi : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul "**Meningkatkan *Self Esteem* dengan Menggunakan *Cognitive Behavior Therapy* Pada Peserta Didik Di Kelas X SMA Negeri 04 Rejang Lebong**" belum pernah diajukan oleh orang lain untuk memperoleh gelar sarjana disuatu perguruan tinggi, dan sepengetahuan penulis juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali tertulis diakui atau dirujuk dalam skripsi ini dan di sebutkan dalam referensi.

Apabila di kemudian hari terbukti bahwa pernyataan ini tidak benar, saya bersedia menerima hukuman atau fungsi sesuai dengan peraturan yang berlaku. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Curup, 20 Juli 2023



Siti Aminah
NIM : 19641037

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbil'alamin, puji syukur penulis penjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan pertolongan-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan tepat pada waktunya. Shalawat seiring salam semoga senantiasa tercurahkan kepada suri tauladan terbaik manusia sepanjang zaman, sang pelita kehidupan menuju illahi, Nabi Muhammad SAW beserta keluarga, sahabatnya dan para pengikutnya hingga akhir zaman nanti.

Skripsi dengan judul: **Meningkatkan *Self Esteem* dengan Menggunakan *Cognitive Behavior Therapy* pada Peserta Didik dikelas X SMA Negeri 04 Rejang Lebong** adalah salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana Program Studi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah, di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Curup. Dengan kesadaran bahwa penulis skripsi banyak mengalami kesulitan, namun atas bimbingan serta motivasi dari berbagai pihak akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan.

Maka pada kesempatan ini, penulis mengucapkan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Idi Warsah, M.Pd.I. selaku Rektor IAIN Curup.
2. Bapak Dr. Muhammad Istan, SE.,M.Pd.,M.M selaku Wakil Rektor I IAIN Curup.
3. Bapak Dr. KH. Ngadri, M.Ag selaku Wakil Rektor II IAIN Curup
4. Bapak Dr. Fakhruddin, S.Ag.,M.Pd selaku Wakil Rektor III IAIN Curup

5. Bapak Prof. Dr. Hamengkubuwono, M.Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah IAIN Curup.
6. Bapak Febriansyah, M.Pd selaku ketua Prodi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam.
7. Bapak Afrizal, M.Pd selaku sekretaris Prodi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam.
8. Bapak Dr. Beni Azwar, M.Pd., Kons selaku dosen Pembimbing Akademik.
9. Bapak Dr. Syamsul Rizal, S.Ag.,S.IP.,M.Pd selaku Pembimbing I yang telah menyediakan waktunya untuk membimbing dalam menyelesaikan skripsi ini.
10. Bapak Nafrial M.Ed selaku Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi.
11. Seluruh dosen Program Studi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam yang telah menyampaikan ilmunya selama menempuh pendidikan di IAIN Curup.
12. Bapak Afrison, M.Pd selaku Kepala Sekolah SMA Negeri 04 Rejang Lebong yang telah memberikan izin dan kesempatan untuk penulis melakukan penelitian ini.
13. Seluruh tenaga pendidik SMA Negeri 04 Rejang Lebong yang telah memberikan ruang untuk penulis menggali informasi demi kelengkapan hasil penelitian skripsi ini.

Semoga segala kebaikan dan bimbingan serta motivasi yang telah diberikan kepada penulis dapat menjadi amal kebaikan yang mendapatkan imbalan dari Allah SWT, serta menjadi pelajaran yang berharga bagi penulis dan semua pihak yang membacanya.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Curup, 13 Agustus 2023
Penulis

Siti Aminah
NIM.19641037

MOTTO

Dan tolong-menolonglah kamu dalam (menegerjakan kebajikan dan takwa,
dan jangan tolong menolong dalam perbuatan dosa dan pelanggaran
. Dan bertakwalah kamu kepada Allah, sesungguhnya Allah amat berat siksa-Nya.

(QS Al-Maidah : 2)

PERSEMBAHAN

Dengan segenap rasa syukur kepada Allah, dan curahan terimakasih kepada Baginda Nabi Muhammad SAW. dari ketulusan hati yang terdalam skripsi ini penulis persembahkan untuk :

1. Kedua orang tua penulis, Bapak Dallari dan Ibu Teti Suhar Tati yang tak pernah luput doa dari lisan dan hatinya, membimbing, menasihati, mencintai dengan jiwa dan raga, dan untuk setiap pengorbanan yang tak akan pernah terbalas meski dengan dunia dan isinya. Skripsi ini hanya satu dari sekian banyak perwujudan doa kepadaNya. Semoga Allah senantiasa melimpahkan rahmat dan hidayah kepada beliau berdua.
2. Saudaraku tersayang, Arif Hamzah hardani, Khorani Hidayah, Nafidzatun Azizah, Muhammad Habibi Yusuf Al-Hakim yang telah menjadi salah satu alasan terbesar bagi penulis menyelesaikan skripsi ini. Semoga Allah meridhainya.
3. Keluarga besar yang sudah memberikan dukungan sepanjang penulis menempuh pendidikan sampai dengan saat ini.
4. Sepupu terbaik, Etin Gina Badriyah, Puput Wasdiana, Sarwono, Veri Durno, dan lainnya yang telah memberikan doa dan motivasi terbaiknya.
5. Ibu Nanik Nuryati yang telah menjadi ibu diperantauan, membantu disetiap perjuanganku di tanah rantau.
6. Teman seperjuangan Junita Apriana, Sulpan Efendi, Mutya, Sri Aminah dan seluruh teman-teman BKPI angkatan 2019, yang sama-sama berikhtiar dan bersabar.

7. Kakak dan Ayuk-ayuk diperantauan Miko Rizaldo, Mahmudatunnisa, Annisa Bunga, dan lainnya yang sudah membantu mengarahkan serta membimbing dalam setiap perjuangan di tanah rantau.
8. Adik tingkat prodi Ilmu Bimbingan Konseling Pendidikan Islam.
9. Rekan- rekan UKM Kerohanian CAIS, HMPS BKPI IAIN Curup yang sudah memberikan pengalaman berharga selama di dunia kampus.
10. Para guru, ustadz, dan ustadzah yang telah membimbing dengan bimbingan terbaik.
11. Rekan-rekan IKAMMURA (Ikatan Mahasiswa Musi Rawas).
12. Almamater tercinta IAIN Curup.

Dengan adanya semua dukungan dan doa, akhirnya Allah SWT izinkan saya untuk bisa menyelesaikan pendidikan pada Program Studi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam.

**MENINGKATKAN *SELF ESTEEM* DENGAN MENGGUNAKAN
CONGNITIVE BEHAVIOR THERAPY PADA PESERTA DIDIK
DI KELAS X IPA SMA NEGERI 04 REJANG LEBONG**

Oleh : Siti Aminah

NIM : 19641037

Abstrak

Penelitian ini dilatar belakangi oleh beberapa siswa yang kurang memiliki *self esteem* atau penghargaan bagi dirinya sendiri tergolong rendah, yang berdampak terhadap kurangnya rasa percaya diri dan dalam proses pembelajaran guru masih sering menjumpai peserta didik yang mengalami kesulitan belajar, karena siswa tidak yakin bahwa dirinya memiliki kemampuan dalam menguasai materi dan tidak percaya diri ketika disuruh tampil didepan umum. Dengan adanya permasalahan tersebut *cognitive behavior therapy* dapat digunakan untuk mengatasi *self esteem* yang rendah pada peserta didik, diharapkan dapat mengubah kognitif peserta didik yang memiliki pemikiran negatif sehingga dapat bertingkah laku menyesuaikan diri dengan lingkungannya yang baik dan dapat tampil percaya diri atas kemampuan yang peserta didik miliki.

Jenis penelitian yang digunakan adalah eksperimen *design* atau dapat dikatakan sebagai *pre-experimental design* yang berbentuk *one group pretest-posttest* pada desain ini peneliti memberikan perlakuan pada kelompok studi yang sebelumnya sudah diukur (*pretest*) selanjutnya setelah perlakuan kelompok studi diukur kembali (*posttest*) dalam penelitian ini tidak dilakukan randomisasi dan dilakukan pada satu kelompok studi. dengan menggunakan teknik pengumpulan data melalui inventori *self esteem*, dokumentasi, dan observasi. Adapun yang menjadi informan pada penelitian ini ialah peserta didik yang terdapat di kelas X IPA 5 SMA Negeri 04 Rejang Lebong, yaitu berjumlah 32 orang. Data yang telah dihimpun dalam penelitian ini kemudian dianalisis menggunakan deskripsi data dan uji prasyarat tes. Tahap pengolahan data berupa *editing, coding, entry, cleaning, processing* dalam penelitian ini meliputi tahap hasil pre-test, *treatment*, dan post-test.

Hasil dari penelitian ini adalah *self esteem* peserta didik sebelum diberikan perlakuan *cognitive behavior therapy* mendapatkan nilai terendah 2 dan setelah diberikan perlakuan nilai terendah posttest ialah 14, nilai tertinggi pretest 26 dan nilai tertinggi posttest 30, rata-rata nilai pretest 13,93%, setelah diberikan perlakuan *self esteem* peserta didik meningkat dengan rata-rata nilai sebesar 20,43%. Dilihat dari hasil rata-rata nilai sebelum dan sesudah diberikan perlakuan, maka *self esteem* siswa meningkat 6,5%.

Kata Kunci: *Self Esteem* dan *Cognitive Behavior Therapy*

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	i
PERSEMBAHAN.....	v
Abstrak.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Batasan Masalah.....	9
C. Rumusan Masalah	9
D. Tujuan Penelitian	9
E. Manfaat Penelitian.....	10

BAB II KAJIAN TEORI

A. <i>Self Esteem</i>.....	11
1. Pengertian <i>Self Esteem</i>	11
2. Aspek-Aspek <i>Self Esteem</i>.....	14
3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi <i>Self Esteem</i>	14
4. Karakteristik <i>Self Esteem</i>.....	17
5. Ciri-Ciri Orang Yang Memiliki <i>Self Esteem</i>	17
4. Teori Para Ahli Mengenai <i>Self Esteem</i>	18
B. <i>Cognitive Behavior Therapy</i>.....	19
1. Pengertian <i>Cognitive Behavior Therapy</i>	19
2. Konsep Dasar <i>Cognitive Behavior Therapy</i>	21
3. Tujuan <i>Cognitive Behavior Therapy</i>	22
4. Indikasi <i>Cognitive Behavior Therapy</i>.....	23
5. Teknik <i>Cognitive Behavior Therapy</i>	23
C. Keterkaitan <i>Cognitive Behavior Therapy</i> dalam Meningkatkan <i>Self Esteem</i>	26
D. Hipotesis	27

E. Penelitian Relevan	28
-----------------------------	----

BAB III METODELOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	30
B. Metode Penentuan Objek	35
1. Populasi penelitian.....	35
2. Sampel Penelitian	36
C. Metode Pengumpulan Data	37
1. Metode Observasi	37
2. Metode Dokumentasi.....	38
3. Metode Inventori <i>Self Esteem</i>	38
D. Teknik Pengelolaan Data dan Analisis Data	39
1. Teknik Pengelolan Data	39
2. Analisis Data	40

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Wilayah Penelitian.....	41
B. Temuan Penelitian.....	41
C. Pembahasan	68

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan.....	77
B. Saran	78

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Nama kepala sekolah sejak awal berdiri s.d sekarang	42
Tabel 4.2 Profil SMA Negeri 04 Rejang Lebong	43
Tabel 4.3 Data PNS Guru SMA Negeri 4 Rejang Lebong.....	49
Tabel 4.4 Data GTT dan PTT Guru SMA Negeri 4 Rejang Lebong.....	52
Tabel 4.5 Jumlah Siswa SMA Negeri 04 Rejang Lebong	54
Tabel 4. 6 Standar Sarana dan Prasarana	54
Tabel 4.7 Presentase Peserta Didik yang Mengalami Self Esteem Rendah.....	56
Tabel 4.8 Hasil Pretest Self Esteem Peserta Didik	58
Tabel 4.9 Hasil Rata-Rata Pretest Peserta Didik	59
Tabel 4. 10 Deskripsi Data Pretest.....	60
Tabel 4. 11 Tabel Klasifikasi Rentang Skor Pretest.....	61
Tabel 4. 12 Tabel Klasifikasi Tingkat Self Esteem Pretest.....	61
Tabel 4. 13 Hasil Posttest	62
Tabel 4. 14 Tabel Deskripsi Data Posttest.....	63
Tabel 4. 15 Tabel Klasifikasi Rentang Skor Posttest	63
Tabel 4. 16 Tabel Klasifikasi Tingkat Self Esteem Posttest	64
Tabel 4. 17 Tesst Of Normality	65
Tabel 4. 18 Tesst Of Homogeneity	66
Tabel 4. 19 Paired Samples Test	68
Tabel 4. 20 Pengelompokan Layanan dan Therapi Sesuai Jenis Self Esteem	70
Tabel 4. 21 Pelaksanaan Cognitive Behavior Therapy	70

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia makhluk yang paling sempurna, karena manusia mempunyai akal pikiran. Sebagai manusia yang diberikan keistimewaan, maka kita harus dapat mengasah akal pikiran kita agar menjadi seseorang yang berintelektual cerdas. Seseorang yang cerdas intelektualnya dapat menyelesaikan permasalahan hidupnya dengan baik. Sesulit apapun masalahnya orang yang intelektualnya cerdas ia tetap akan berusaha mencari jalan keluarnya dengan menggunakan bentuk alternatif yang beragam dan melalui cara yang ringan. Dalam mengasah kecerdasan intelektual perlu adanya pendidikan yang didalamnya terdapat ilmu pengetahuan

Proses pendidikan mencakup tiga dimensi, individu, masyarakat atau komunitas nasional dari individu tersebut, dan seluruh kandungan realitas, baik material maupun spiritual yang memainkan peranan dalam menentukan sifat, nasib, bentuk manusia maupun masyarakat. Pendidikan lebih dari sekedar pengajaran untuk mengasah otak, tetapi pendidikan juga dapat berupa pengajaran dalam pembentukan kepribadian dengan segala aspek yang dicakupnya.¹

¹ Syecha Nurun Nizma, Dkk, *Keefektifan Model Pembelajaran Think Talk Write Dengan Media Puzzle Terhadap Kemampuan Membaca Permulaan Peserta Didik*, Journal For Lesson And Learning Studies, Vol. 3 No. 1, April 2020, hlm. 81

Tugas utama peserta didik disekolah adalah belajar, dengan belajar peserta didik akan berkembang secara optimal sesuai dengan kemampuannya. Untuk belajar dengan baik seorang peserta didik harus memiliki kemampuan

self esteem yang baik pula. Setiap peserta didik harus mengatur dan mengelola dirinya dengan baik terutama dalam belajar.

Self esteem dalam perkembangannya terbentuk dari hasil interaksi individu dengan lingkungan dan atas sejumlah penghargaan, penerimaan, dan pengertian orang lain terhadap dirinya. Lebih lanjut Gufron dan risnawita mengungkapkan faktor-faktor yang mempengaruhi *self esteem* dapat dibedakan menjadi dua kelompok, yaitu faktor internal seperti jenis kelamin, *intelegensi*, kondisi fisik individu dan faktor eksternal seperti lingkungan sosial, sekolah dan keluarga.²

Coopersmith menyebutkan adanya empat aspek dalam *self esteem* antara lain *power, significance, virtue, dan competence*. Berdasarkan dari kutipan diatas dapat dipahami bahwa adanya empat hal yang terdapat dalam *self esteem* yaitu kekuatan, keberartian, kebijakan, dan kemampuan.

Anak-anak yang memiliki *self esteem* tinggi melakukan penilaian yang objektif dan seimbang mengenai dirinya sehingga mereka dapat mengenali kelebihan-kelebihan yang dimiliki sekaligus dapat pula mengakui kekurangan-kekurangan yang terdapat pada dirinya. Secara umum, anak-anak ini memiliki pandangan yang positif terhadap karakter diri mereka dan menghargai kompetensi yang mereka miliki. Anak-anak dengan *self esteem* yang tinggi memiliki motivasi berprestasi yang tinggi pula. Jika menghadapi kegagalan atau

² Suci Okta Linda, Skripsi, 2019, *Pengaruh Konseling Cognitive Behavior dalam Meningkatkan Self Esteem Anak Korban Pelecehan Seksual Dijorong "S" Tanah Datar*, hlm.3

kekecewaan, mereka akan berusaha lebih giat lagi dan mencoba berbagai macam cara sampai mereka menganggap mereka telah berhasil.³

Anak-anak yang memiliki *self esteem* rendah selalu melihat diri mereka dengan sudut pandang yang negatif. Mereka lebih melihat kepada kelemahan-kelemahan yang mereka miliki. Anak-anak ini menganggap kegagalan adalah sebuah hal yang tetap dan tidak dapat diubah lagi. Anak dengan *self esteem* rendah memandang kegagalan berasal dari kekurangan diri mereka. Hal itu mengarahkan mereka menjadi anak yang inferior dan pesimis dalam memandang kemampuannya untuk melakukan sesuatu. Rosenberg dan Owen, diacu dalam Guindon menyebutkan bahwa anak yang memiliki *self esteem* rendah lebih sensitif dalam menanggapi evaluasi-evaluasi yang diberikan oleh lingkungan, sering salah dalam mempersepsikan stimulus dari lingkungannya, dan menganggap orang lain selalu memberikan kritik terhadap dirinya. Anak-anak ini biasanya sering mengalami kecemasan ketika berada dalam sebuah situasi sosial dan terlihat kurang percaya diri untuk membangun sebuah hubungan interpersonal.⁴

Self esteem yang rendah dapat meningkat setelah pembinaan dan pelatihan agar *self esteem* meningkat. *Self esteem* yang mempengaruhi pikiran dari anak dapat diberikan model konseling atau juga dapat melakukan pendekatan-

³Nur Islamiah, Dkk, *Cognitive Behavior Therapy Untuk Meningkatkan Self-Esteem pada Anak Usia Sekolah*, Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen, Vol. 8 No. 3, September 2015, hlm. 143

⁴*Ibid* Nur Islamiah 143

pendekatan konseling yang dapat dilakukan yaitu dengan *cognitive behavior therapy*.

Upaya dalam meningkatkan *self esteem* pada anak yaitu melalui *cognitive behavior therapy*, hal ini dikemukakan oleh Wanders, Serra dan Jongh mengemukakan bahwa “intervensi *cognitive behavior therapy* adalah intervensi yang dinilai efektif untuk meningkatkan *self esteem* pada anak.

Murk menjelaskan bahwa teknik-teknik dalam pendekatan kognitif dapat meningkatkan *self esteem* melalui penjelasan terapis mengenai kaitan pikiran, perasaan, dan perilaku negatif yang dapat mempertahankan *self esteem* yang rendah, pendampingan terapis dalam membantu individu dalam mengidentifikasi kelebihan dan kemampuan, serta dukungan dan pelatihan dari terapis untuk membangun kebiasaan-kebiasaan baru sehingga membentuk hubungan pikiran, pengalaman dan perilaku yang lebih baik.⁵

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa *self esteem* yang rendah dapat ditingkatkan melalui pelatihan dan pembinaan. *Self esteem* yang mempengaruhi pikiran dari anak dapat diberikan pendekatan-pendekatan konseling yaitu dengan *cognitive behavior therapy*.

Penggunaan pendekatan *cognitive behavior therapy* sebagai terapi untuk mengatasi *self esteem* yang rendah pada peserta didik, diharapkan dapat mengubah kognitif peserta didik yang memiliki pemikiran negatif sehingga dapat bertingkah laku menyesuaikan diri dengan lingkungannya yang baik dan

⁵ Suci Okta Linda, Skripsi, 2019, *Pengaruh Konseling Cognitive Behavior dalam Meningkatkan Self Esteem Anak Korban Pelecehan Seksual Dijorong “S” Tanah Datar*, hlm.4

dapat tampil percaya diri atas kemampuan yang peserta didik miliki.⁶ Berdasarkan uraian diatas, maka akan diteliti meningkatkan *self esteem* dengan menggunakan *cognitive behavior therapy*. Karena seperti yang kita ketahui, bahwa peserta didik dengan *self esteem* yang rendah disebabkan oleh pemikiran-pemikiran yang irasional atau tidak logis.

Menurut Ellis dalam buku Willis, bukan pengalaman atau peristiwa eksternal yang menimbulkan emosional, tetapi akan tergantung kepada pengertian yang diberikan terhadap peristiwa atau pengalaman itu, pendapat tersebut memaparkan bahwa pemikiran atau pemahaman peserta didik tentang sesuatu jika dipandang secara irasional, selalu menjadi penyebab kecemasan atau rasa ancaman yang mengakibatkan gangguan emosional pada diri individu.⁷

Menurut Oermaji bahwa tujuan dari konseling *cognitive behavior* antara lain : “Mengajak konseli untuk menentang pikiran dan emosi yang salah dengan menampilkan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan mereka tentang masalah yang mereka hadapi, konselor diharapkan mampu menolong konseli untuk mencari keyakinan yang sifatnya dogmatis dalam diri konseli dan secara kuat mengurainya.⁸

Tujuan dari konseling *cognitive behavior therapy* adalah untuk membantu anggota kelompok mengevaluasi bagaimana pemikiran mereka mempengaruhi

⁶Dian Fitri, *Efektivitas Cognitive Behavior Therapy Untuk Menurunkan Kecemasan Berbicar Di Depan Umum Pada Mahasiswa*, Jurnal Psikologi Vol. 10 No. 1 Juni 2017, hlm 67

⁷ Muhammad Ikkal, Dkk, *Meningkatkan Self Esteem Dengan Menggunakan Pendekatan-Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy Pada Peserta Didik Kelas VIII Di SMP Muhammadiyah Jati Agung Selatan Tahun Pelajaran 2015/2016*, Jurnal Bimbingan Dan Konseling Vol. 03 No 1 Mei 2016, hlm 34

⁸ Suci Okta Linda, Skripsi, 2019, *Pengaruh Konseling Cognitive Behaviordalam Meningkatkan Self Esteem Anak Korban Pelecehan Seksual Dijorong “S” Tanah Datar*, hlm.5

bagaimana mereka berperilaku. Untuk membantu anggota kelompok menghilangkan perilaku maladaptif dan belajar baru lebih efektif pola berpikir. Corey menjelaskan bahwa *cognitive behavior therapy* pada hakikatnya memiliki tujuan untuk mengubah cara berpikir konseli yang maladaptive dengan membantu mereka menyadari *automatic thought* (pikiran-pikiran otomatis) dan distorsi kognitif yang bersumber pada *core belief*. Maka hal yang perlu untuk dilakukan adalah membantu individu menstruktur kembali pikiran-pikiran negative menjadi adaptif.⁹

Dari permasalahan diatas, maka pendekatan konseling yang tepat untuk diberikan adalah pendekatan yang diarahkan pada perubahan pola pikir individu, yang mana hal tersebut dapat meningkatkan *self esteem* peserta didik. Untuk itu peneliti menggunakan pendekatan *cognitive behavior therapy*.

SMAN 04 Rejang Lebong adalah salah satu satuan pendidikan dengan jenjang SMA di Desa Teladan, Kec. Curup Selatan, Kab. Rejang Lebong, Bengkulu, dengan Kode Pos 39125 Dalam menjalankan kegiatannya, SMAN 04 Rejang Lebong di bawah naungan kementerian dan kebudayaan. Terdapat dua jurusan pada SMAN 04 Rejang lebong, yaitu IPA dan IPS. Salah satu misi SMAN 04 Rejang Lebong ialah mengoptimalkan proses pembelajaran dan bimbingan supaya terwujudnya peserta didik yang beriman, cerdas, terampil, mandiri dan berwawasan global. Sehingga dengan adanya tujuan tersebut

⁹ Linda Fitria, Dkk, *Cognitive Behavior Therapy Counseling Untuk Mengatasi Anxiety Dalam Masa Pndemi Covid-19*, Jurnal Pendidikan Dan Konseling Vol. 10 No 1Edisi Januari-Juni 2020, hlm 21

diperlukannya bimbingan dan proses pembelajaran untuk meningkatkan *self esteem* peserta didik.

Berdasarkan hasil observasi selama PPL pada tanggal 12-17 September 2022 terhadap siswa kelas X IPA SMAN 04 Rejang Lebong, ditemukan beberapa siswa yang kurang memiliki *self esteem* atau penghargaan bagi dirinya sendiri, yang berdampak terhadap kurangnya rasa percaya diri dan dalam proses pembelajaran guru masih sering menjumpai peserta didik yang mengalami kesulitan belajar, karena siswa tidak yakin bahwa dirinya memiliki kemampuan dalam menguasai materi dan tidak percaya diri ketika disuruh tampil didepan umum, hal ini dapat dilihat dari hasil angket yang telah diberikan dengan jumlah 10 item pertanyaan tentang *self esteem* yang memiliki beberapa indikator mengenai kemampuan yang dimiliki, persepsi yang baik tentang diri sendiri, dan hubungan akademisi sosial dilingkungan sekolah. Pada angket ini terdapat tiga kualifikasi yaitu : Sangat Setuju, Setuju, Tidak Setuju.¹⁰

Berdasarkan hasil wawancara pada tanggal 17 September 2022, rata-rata siswa tidak percaya diri dikarenakan merasa malu dan sering terjadinya *bullying* sesama teman, sehingga ketika disuruh tampil didepan umum beberapa siswa merasa takut salah ketika ingin menyampaikan apa yang ia(siswa) ketahui.¹¹

Permasalahan-permasalahan diatas yang dialami hampir keseluruhan siswa kelas X IPA SMAN 04 Rejang Lebong, menunjukkan bahwa *self esteem* mempunyai pengaruh yang besar terhadap perkembangan kemampuan peserta

¹⁰Observasi Awal Di SMAN 04 Rejang Lebong, 12 September 2022

didik. Maka dalam penelitian ini, mencoba mengangkat judul “*Meningkatkan Self Esteem dengan Menggunakan Cognitive Behavior Therapy Pada Peserta Didik.*”

B. Batasan Masalah

Untuk menghindari luasnya pembahasan yang terlalu jauh keluar dari garis yang telah ditetapkan, maka perlu adanya pembatasan masalah. Batasan penelitian ini ialah *self esteem* mengenai kepercayaan diri anak, meluaskan pemikiran untuk mengacu hasil akhir, menghargai dirinya sendiri serta puas atau menerima diri apa adanya pada pesera didik dikelas X IPA SMA Negeri 04 Rejang Lebong.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan pembatasan masalah, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah :

1. Bagaimana *Self Esteem* pada peserta didik dikelas X SMAN 04 Rejang Lebong?
2. Apakah *Cognitive Behavior Therapy* dapat meningkatkan *Self Esteem* pada peserta didik kelas X SMAN 04 Rejang Lebong ?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas , bahwa tujuan dari penelitian ini yaitu :

1. Untuk mengetahui bagaimana *Self Esteem* pada peserta didik yang berada dikelas X SMAN 04 Rejang Lebong
2. Untuk mengetahui apakah *Cognitive Behavior Therapy* dapat meningkatkan *Self Esteem* pada peserta didik di kelas X SMAN 04 Rejan

E. Manfaat Penelitian

Terdapat manfaat dalam penelitian ini, yaitu sebagai berikut :

1. Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan terhadap masalah-masalah mengenai *self esteem* yang rendah pada peserta didik yang berada di SMAN 04 Rejang Lebong

2. Secara Praktis

- a. Bagi Peneliti, penelitian ini menjadi karya bagi peneliti serta syarat untuk menyelesaikan program pendidikan jenjang Sastra-1 (S-1)
- b. Bagi Siswa, memotivasi siswa untuk meningkatkan self esteem pada dirinya agar prestasi belajar siswa juga ikut meningkat serta memberikan informasi kepada siswa tentang pentingnya hubungan antara *self esteem* terhadap kepercayaan diri
- c. Bagi Akademisi, penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi pihak lain yang ingin mengembangkan penelitian yang sejenis pada masa yang akan datang

BAB II

KAJIAN TEORI

A. *Self Esteem*

1. *Pengertian Self Esteem*

Rusli Lutan memaparkan bahwa *self esteem* adalah penerimaan diri sendiri, oleh diri sendiri berkaitan bahwa kita pantas, berharga, mampu dan berguna tak peduli dengan apa pun yang sudah, sedang atau bakal terjadi. Tumbuhnya perasaan aku bisa dan aku berharga merupakan inti dari pengertian *self esteem*. *Self esteem* merupakan kumpulan dari kepercayaan atau perasaan tentang diri kita atau persepsi kita terhadap diri sendiri tentang motivasi, sikap, perilaku, dan penyesuaian emosi yang mempengaruhi kita.¹²

Self esteem juga diartikan sebagai pandangan keseluruhan dari individu tentang dirinya sendiri. Penghargaan diri juga kadang dinamakan martabat diri (*self worth*) atau gambaran diri (*self image*). Misalnya, anak dengan penghargaan diri yang tinggi mungkin tidak hanya memandang dirinya sebagai seseorang, tetapi juga sebagai seseorang yang baik.

Rusli Lutan mengemukakan *self esteem* bagi seseorang ibarat fondasi sebuah bangunan rumah. *Self esteem* merupakan sebuah struktur penting bagi perkembangan kemampuan yang lainnya. Di atas *self esteem* lah akan terbangun prestasi. Bila *self esteem* dan penilaian diri rendah

¹² Novi Nitya Santi, *Hubungan Self Esteem Dan Kecenderungan Narsisme Terhadap Pengguna Facebook Pada Mahasiswa PGSD UN PGRI KEDIRI*, Jurnal Pendidikan Dasar Nusantara Vo. 1 No 2 Januari 2016

maka apapun yang kita bangun di atasnya niscaya akan mudah retak. Itulah sebabnya *self esteem* harus dibangun sekokoh mungkin agar kita dapat mencapai kualitas hidup yang lebih baik.¹³

Menurut Coopersmith, *self esteem* merupakan penilaian individu tentang dirinya. Selain itu, *self esteem* juga merupakan sikap positif ataupun negatif individu terhadap dirinya. *Self esteem* mengacu pada penilaian individu mengenai kelayakan dirinya dan sejauh mana individu percaya bahwa ia mampu, sukses dan berharga.¹⁴

Santrock juga mengungkapkan bahwa evaluasi yang terjadi dalam diri individu ialah penilaian positif maupun negatif individu mengenai dirinya secara menyeluruh, meliputi sikap dan pandangan individu akan dirinya.¹⁵ *Self esteem* juga dapat membuat seseorang memiliki keyakinan untuk dapat melakukan suatu hal ataupun tugas. Menurut Baron, Branscombe dan Byrne harga diri adalah suatu tingkat penerimaan diri baik secara positif maupun secara negatif terhadap semua sikap diri. Hal ini sangat responsif terhadap peristiwa-peristiwa yang dialami oleh individu dalam kehidupan sehari-hari, misalnya saat seseorang mampu mencapai sesuatu yang diinginkannya maka harga dirinya akan meningkat, begitupun sebaliknya saat seseorang mengalami kegagalan maka hargadirinya akan menurun.

¹³Aturdian Pramesti, Skripsi, 2019, *Hubungan Antara Self Esteem Terhadap Prestasi Belajar Mata Pelajaran Makanan Kontinental*, hlm.9

¹⁴Yosua Cahyo Putro, Skripsi, 2017, *Self Esteem dan Obesitas Pada Wanita Dewasa Awal*, hlm.21

¹⁵Yuni Soraya, Skripsi, 2019, *Hubungan Konsep Diri dan Self Esteem dengan Optimalisme dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Uin Suka Riau*, hlm.18

Siswa yang memiliki *self esteem* tinggi pada umumnya memiliki kepercayaan diri dan keyakinan yang tinggi pula untuk dapat melakukan tugas gerak yang diinstruksikan guru. Mereka biasanya bersungguh-sungguh dalam melakukan aktivitas jasmani dan selalu berupaya memperbaiki kekurangan dan terus berlatih meningkatkan kemampuannya. Ciri ini akan sangat berbeda dengan siswa yang rendah *self esteem*-nya atau yang tidak memiliki *self esteem*. Umumnya mereka enggan atau bermalas-malasan melakukan tugas gerak karena merasa khawatir atau tidak percaya terhadap kemampuan yang dimilikinya, tidak bekerja keras memperbaiki kekurangannya dan merasa cukup dengan apa yang sudah dilakukannya. Harga diri menunjukkan keseluruhan sikap seseorang terhadap dirinya sendiri, baik positif maupun negatif.

Dari beberapa pendapat para ahli diatas tentang pengertian *self esteem* maka dapat disimpulkan bahwa pengertian *self esteem* adalah pandangan keseluruhan dari individu tentang dirinya sendiri, bahwa saya pantas, berharga, mampu dan berguna dalam mengerjakan hal-hal yang saya kerjakan dan memperoleh hasil yang positif, serta mampu menerima kekurangan dalam dirinya dan tidak menjadikan kekurangan sebagai kelemahan pada diri.

2. **Aspek-Aspek *Self Esteem***

Aspek harga diri menurut Heatherton & Polivy antara lain sebagai berikut :

- a. *Performance*: Penilaian individu tentang kemampuannya. Mencakup juga bagaimana seseorang meyakini kemampuan dirinya dalam melakukan sesuatu. Serta perasaan atas kemampuan yang ia miliki.
- b. *Social*: Penilaian dan kesadaran individu atas dirinya sebagai suatu objek sosial. Terkait perbandingan diri dengan orang lain dan ketakutan atas penilaian yang didapat dari lingkungan.
- c. *Appearance*: Penilaian dan kesadaran individu atas tampilan yang ia miliki. Termasuk juga kesadaran individu lain dalam menilai penampilan yang ia miliki.¹⁶

3. **Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi *Self Esteem***

Self esteem yang sehat bisa dibentuk dan dibina (ditumbuh kembangkan) yang tentunya dipengaruhi oleh beberapa faktor. Rusli Lutan mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi pertumbuhan *self-esteem* yaitu sebagai berikut :

- a. Orang tua merupakan sumber utama pembentuk *self esteem*, khususnya di kalangan anak-anak. Pemberian yang paling berharga dari orang tua adalah meletakkan landasan *self esteem* yang kokoh, mengembangkan kepercayaan diri dari hormat diri.

¹⁶Ismi Faizah Syah, Skripsi, 2019, *Pengaruh Self Esteem, Social Comparison, Thin Ideal Internalization, dan Rasa Syukur terhadap Body Dissatisfaction Ibu Pascamelahirkan*, hlm.27

- b. Para sejawat dan Teman Orang-orang terdekat dalam kehidupan keseharian akan sangat berpengaruh terhadap pembentukan *self esteem*. Ketika anak berada di lingkungan sekolah dengan teman yang sering memperoloknya, maka lingkungan tersebut kurang baik bagi pertumbuhan *self esteem* yang sehat. Sebaliknya, teman sejawat dan kawan-kawan dekat dapat pula menumbuh kembangkan *self esteem* yang sehat. Ini dikarenakan suasana pergaulan yang saling mendukung, saling menghargai terhadap usaha dan hasil yang dicapai seseorang.
- c. Pencapaian Prestasi Hasil yang dicapai dan memadai merupakan salah satu faktor bagi pengembangan *self esteem*. Penciptaan perasaan tenang, yakin, dan mampu melaksanakan suatu tugas merupakan bibit bagi pengembangan *self esteem*. Sebaliknya, apabila kegagalan beruntun yang diperoleh akan memberikan kesan mendalam bahwa kita tidak mampu mencapai sukses.
- d. Diri Anda Sendiri Sumber utama bagi pengembangan *self esteem* adalah diri anda sendiri. Kita dapat mempertinggi atau memperendah *self esteem* sesuai dengan perasaan kita sendiri. Seseorang yang sehat *self esteem*-nya ditandai oleh beberapa ciri diantaranya adalah: Selalu memberi dorongan, motivasi kepada diri sendiri. Selalu memandang pada apa yang dikerjakan dan pada apa yang telah dilakukan.

- e. Guru sangat berpotensi membangun atau bahkan menghancurkan *self esteem* siswa atau atlet binaanya. Guru atau pelatih olahraga dapat mengembangkan *self esteem* dengan cara menempatkan siswa atau atlet dalam kedudukan merasa berharga, merasa diakui dan mampu melakukan sesuatu menurut ukuran masing-masing. Jika guru lebih suka mengkritik dengan pedas atas setiap penampilan siswa atau atletnya, maka hal ini merupakan biang bagi terciptanya *self esteem* yang negatif.¹⁷

Dalam penelitiannya, Coopersmith mendapatkan anak yang memiliki *self esteem* tinggi ternyata mempunyai hubungan erat dengan orang tuanya. Orang tua yang anaknya memiliki *self esteem* tinggi, kurang permissive bila dibanding dengan orang tua anak yang mempunyai *self esteem* rendah. Selanjutnya dikatakan bahwa standart yang tinggi, perilaku yang adil, pemberian kesempatan untuk aktif dan pendidikan yang demokratis didapat pada anak-anak yang memiliki *self esteem* tinggi.

Berdasarkan beberapa pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa terbentuknya *self esteem* dipengaruhi oleh beberapa faktor, baik dari dalam maupun dari luar individu. Faktor dari dalam individu meliputi watak atau pembawaan, keadaan fisik, bakat dan kemampuan. Sedangkan faktor dari luar individu meliputi hubungan atau interaksi dalam keluarga, hubungan

¹⁷Novi Nitya Santi, *Hubungan Self Esteem dan Kecenderungan Narasisme terhadap Pengguna Facebook pada Mahasiswa PGSD UN PGRI Kediri*, Jurnal Pendidikan Nusantara Vol. 10 No. 2 Januari 2016, hlm 90

sosial di luar keluarga, kemampuan-kemampuan, prestasi yang dicapai dan penilaian orang lain.

4. Karakteristik *Self Esteem*

Menurut Myers, *self esteem* dibagi menjadi dua, yaitu tinggi dan rendah. Adapun karakteristik dari dua kelompok tersebut yaitu :

- a. *Self esteem* tinggi, Seseorang yang memiliki *self esteem* tinggi cenderung mampu menghormati diri sendiri, menganggap dirinya berharga, tidak menganggap dirinya sempurna atau lebih baik dari orang lain, namun juga tidak buruk.
- b. *Self esteem* rendah, Seseorang yang memiliki *self esteem* rendah cenderung menolak diri secara verbal dan aktif, tidak puas akan dirinya, tidak menyukai gambaran dirinya dalam bentuk hubungan dengan orang lain, serta tidak menyukai gambaran dirinya dan ingin mengubahnya namun tidak mampu merubah.¹⁸

5. Ciri – Ciri Orang Yang Memiliki *Self Esteem*

- a. Percaya diri. Dalam menghadapi segala sesuatu penuh percaya diri dan tidak mudah putus asa. Seseorang yang mempunyai *self esteem* yang kuat menyadari sepenuhnya segala kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya, dan bisa menerima semuanya dengan baik. Yakin pada kemampuan dan bisa mengatasi permasalahan yang muncul. Tidak

¹⁸ Lia Amalia, *Meningkatkan Self Esteem Mahasiswa Stain Ponogrogo dengan Pelatihan Pengenalan Diri*, Jurnal Pendidikan, Vol.8 No 2 Tahun 2014, hlm 128

mudah putus asa dan tidak besar kepala/terlalu yakin pada keberhasilan yang dicapainya.

- b. Mengacu hasil akhir. Selalu memikirkan langkah-langkah yang akan dilakukan untuk mencapai tujuan yang memuaskan dan memikirkan konsekuensi yang diperkirakan akan muncul serta memikirkan alternatif lainnya untuk mencapai tujuan tersebut. Cita-citanya realistis sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya disertai tekad dan kerja keras. Selalu konsekuensi apabila kegagalan datang.
- c. Menghargai. Merasa cukup dan selalu menghargai yang ada disekelilingnya serta dapat membagi kesenangan dengan orang lain. Kualitas seperti inilah yang banyak membantu untuk membentuk suatu relasi atau hubungan yang sangat berarti dan saling menguntungkan.
- d. Puas. Menerima diri apa adanya dengan segala kelemahan dan kelebihanannya serta mempunyai toleransi yang tinggi atas kelemahan dan mau belajar dari orang lain. Dengan demikian tidak fokus pada apa yang tidak dimilikinya dan apa yang tidak dapat dikerjakan. Bisa melihat masa depan dengan apa yang ada pada dirinya dan yang bisa dilakukan, dan bukannya masa depan yang sekedar menirukan orang lain.¹⁹

¹⁹ Fadila, *Instrumen Non Tes Bimbingan dan Konseling*, LP2 STAIN Curup, 2013, hlm 152

6. Teori Para Ahli Mengenai *Self Esteem*

Pembentukan self esteem menurut Burns mencakup dua proses, yaitu:

- a. Evaluasi diri (*self evaluation*), Mengacu pada pembuatan penilaian mengenai pentingnya diri. Dalam evaluasi diri terdapat tiga faktor yang mempengaruhi, diantaranya adalah gambaran diri yang dimiliki (*self image*) dan gambaran diri yang diinginkan (*ideal self*), internalisasi dari penilaian lingkungan sosial (*society's judgment*), serta evaluasi terhadap kesuksesan dan kegagalan dalam melakukan sesuatu sebagai bagian dari diri.
- b. Keberhargaan diri (*self worth*), Merupakan perasaan bahwa diri itu berharga, hal ini akan tumbuh ketika individu berhasil melakukan *self evaluation*. *Self worth* melibatkan sudut pandang dari diri sendiri dalam melakukan sebuah tindakan.²⁰

B. *Cognitive Behavior Therapy*

1. Pengertian *Cognitive Behavior Therapy*

Cognitive behavior therapy adalah sebuah terapi dengan menggunakan teknik modifikasi perilaku dan merubah keyakinan

²⁰Hanifatur Rosyidah, Skripsi, 2015, *Self Esteem Anak Jalanan Perempuan Usia Remaja Yang Tinggal Di Lingkungan Lokalissi Balong Cangkring Mojokerto*, hlm 20

maladaptive atau kurang baik. Para ahli terapi bisa membantu individu dengan cara merubah pandangan yang tidak rasional terhadap suatu masalah atau kejadian dengan pandangan yang lebih nyata, selain itu juga bisa mengendalikan emosi yang terganggu, seperti halnya kecemasan ataupun depresi dengan memberikan gambaran yang efektif sesuai dengan pengalaman mereka.²¹

Menurut Putranto, teori *cognitive behavior therapy* pada dasarnya memiliki konsep bahwa pola pemikiran manusia dibentuk dari rangkaian proses stimulus – kognisi – respon (SKR) yang saling berkaitan, yang mana proses kognitif yang menyebabkan seseorang merasa dan bertindak. Sehingga menurut pemaparan Putranto, Psikopatologi gangguan mental dan perilaku disebabkan karena adanya pikiran irasional dan adanya distorsi kognitif dari pemikiran manusia.²²

Cognitive behavior therapy atau terapi kognitif behavioral menurut Gunarsah yang merupakan bentuk terapi dengan menggunakan tiga pendekatan gabungan yaitu lingkungan, biomedik dan intrapsikik.

Dari beberapa penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa *cognitive behavior therapy* merupakan salah satu intervensi yang memiliki konsep bahwa pikiran, perasaan, dan perilaku saling berhubungan. Sehingga permasalahan psikologis dan perilaku disebabkan karena adanya distorsi

²¹Reni Ariska, Skripsi, 2019, *Pengaruh Cognitive Behavior Therapy terhadap Kecemasan pada Penderita Stroke di Ruang Flamboyan RSUD Jombang*, hlm 18

²²Riananda Regita Cahyani, dkk, *Efektivitas Cognitive Behavior Therapy Untuk Menurunkan Body Shame*, Jurnal Intervensi Psikologi, Vol.11 No 12 Desember 2019, hlm 93

kognitif. Adapun CBT merupakan intervensi terstruktur untuk menyelesaikan permasalahan pikiran dan perilaku yang disfungsi.

2. Konsep Dasar *Cognitive Behavior Therapy*

Dasar dari teori *cognitive behavior* merupakan pola pemikiran manusia yang terbentuk pada serangkaian stimulus – kognisi – respon (SKR), yang saling berikatan dan juga membentuk suatu jaringan sdi otak manusia. Proses kognitif menjadi salah satu penentu untuk menjelaskan pemikiran manusia, bertindak dan menunjukkan perasaan.

Selain itu dengan adanya suatu keyakinan bahwa manusia mempunyai kemampuan untuk memahami pemikiran yang irasional dan rasional, dimana pada pemikiran irasional akan menimbulkan gangguan tingkah laku dan emosi sehingga dapat dilakukan terapi *cognitive behavior* yang diarahkan kepada modifikasi fungsi berfikir, bertindak dan merasa dengan menggunakan penekanan pada otak seperti, menganalisa, bertanya, berbuat, memutuskan dan memutuskan kembali. Setelah dapat merubah status perilaku dan pikiran, diharapkan penderita dapat merubah tingkah laku dari yang negative menjadi positif.²³

Dasar dari terapi ini adalah teori bahwa perasaan, tindakan individu dan efek keadaan emosi sebagian besar menentukan individu membentuk dunianya, sehingga bagaimana individu berfikir, menentukan reaksi dan perasaanya. Gambaran tentang kejadian berasal dari pikiran dalam keadan

²³ A. Kasandra Oemarjoedi, *Pendekatan Cognitive Behavior Dalam Psikoterapi*, (Jakarta : Kreatif Media, 2003), hlm 6

sadar. Manifestasi perilaku yang menyimpang atau berkelainan, sangat memiliki hubungan erat dengan pikiran, misalnya seseorang memiliki gangguan kekhawatiran, ketakutan dan kecemasan yang hebat disebabkan karena individu mengantisipasi adanya hal-hal yang negative yang tidak diinginkan. Dalam hal ini, *cognitive behavioral* digunakan untuk mengidentifikasi perilaku, memperbaiki perilaku dan fungsi kognisi atau pemikiran yang terhambat. Pendekatan *cognitive behavior* memberikan ajaran pada individu agar sesuai dan realistis sehingga individu dapat mengurangi bahkan menghilangkan hal yang berkelainan.

Cognitive behavior therapy merupakan perawatan psikologi yang telah menjadi pilihan untuk berbagai masalah psikologis. Batasan-batasan pada *cognitive behaviour therapy* secara konsisten dikembangkan dan diperluas, namun prinsipnya tidak berubah.

3. Tujuan *Cognitive Behavior Therapy*

Tujuan *cognitive behaviour therapy* untuk mengajak individu untuk merubah pikiran yang negative (dan emosi) atau salah dengan memberikan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan mereka tentang masalah yang dihadapi. Terapis diharapkan dapat menolong individu untuk mendapatkan keyakinan dengan sifat dogmatis yang ada di dalam individu dan mencoba menguranginya²⁴. Selain itu seorang terapis juga harus

²⁴ Dewi Khurun Aini, *Penerapan Cognitive Behavior Therapy dalam Mengembangkan Kepribadian Remaja di Panti Asuhan*, Jurnal Ilmu Dakwah, Vol.39 Tahun 2019, hlm 77

memiliki kewaspadaan dari pemikiran yang muncul secara tiba-tiba yang dapat mengakibatkan perubahan pikiran pada individu.

Pada terapi ini, banyak ahli mengatakan masa lalu bukan menjadi focus penting dari terapi ini, namun ada juga yang berpendapat untuk menghargai masa lalu individu sebagai bentuk dari bagian kehidupan dari individu dan membuatnya agar menerimanya, namun tetap melakukan perubahan pola pikir untuk kehidupan yang lebih baik.

4. Indikasi *Cognitive Behavior Therapy*

Menurut Setyoadi *cognitive behavior therapy* lebih efektif untuk kondisi psikiatri yang lazim, terutama : Kecemasan, Depresi (ringan sampai sedang), Stress emosional, Gangguan stress yang terjadi pascatrauma (*post-traumatic stress disorder*), Gangguan obsesif kompulsif (*obsesive compulsive disorder*) yang sering terjadi pada orang dewasa, Gangguan psikoseksual, Gangguan makan (*anoreksia nervosa*), Fobia (misalnya agoraphobia, fobia social, fobia spesifik).²⁵

5. Teknik *Cognitive Behavior Therapy*

Ada beberapa tahapan pada proses konseling *cognitive behavior therapy* menurut Kasandra oemardjodie :

- a. Pada sesi pertama, terapis atau konselor diharapkan mampu :

²⁵Reni Ariska, Skripsi, 2019, *Pengaruh Cognitive Behavior Therapy terhadap Kecemasan pada Penderita Stroke di Ruang Flamboyan RSUD Jombang* , hlm 19

- 1) Melakukan asesmen, anamneses, observasi dan analisa gejala, untuk menentukan diagnosa awal mengenai masalah atau gangguan yang terjadi
 - 2) Memberikan semangat dan dukungan kepada klien agar dapat melakukan perubahan
 - 3) Meyakinkan klien dan mendapatkan komitmen dari klien untuk melakukan terapi dan memecahkan masalah dengan melakukan proses konseling
 - 4) Menjelaskan kepada klien perumusan masalah dan kondisi yang sedang dihadapi
- b. Pada sesi kedua, teapis diharapkan mampu :
- 1) Memberikan bukti kepada klien bagaimana pikiran otomatis dan sistem keyakinan berhubungan erat dengan tingkah laku dan emosi, dengan cara menolak atau mengurangi pikiran negatif secara halus dan memberikan pikiran positif untuk alternatif yang dapat dibuktikan bersama.
 - 2) Membuat perjanjian dengan klien untuk melaksanakan modifikasi secara menyeluruh, mulai dari perasaan, pikiran sampai perbuatan, dari negative menjadi positif.

Pada sesi ini klien cukup hanya dapat menerima penjelasan terapis dan tertarik untuk mencoba bereksperimen dengan pikiran dan perasaannya. Akan tetapi, sering kali mereka membicarakan kesulitan dalam menerapkan teknik modifikasi perasaan dan pikiran

karena keyakinan mereka sudah menjadi ingatan yang kokoh dalam pikirannya.

- c. Pada sesi ketiga, terapis diharapkan mampu :
 - 1) Mampu memberikan penguatan (*reinforcement*) dan hukuman (*punishment*) secara kreatif kepada klien dan keluarganya sebagai orang-orang yang signifikan dalam hidupnya.
 - 2) Terapis juga harus dapat memantapkan komitmen agar dapat merubah keinginan maupun situasi dan merubah tingkah laku. Terapis dapat menunjukkan kreativitas dengan memberikan contoh yang lebih sesuai, misalnya konsekuensi negative dan positif. Terapis perlu untuk menjelaskan hubungan keduanya antara konsekuensi positif akan melahirkan pikiran positif dan sebaliknya dan setelah itu disepakati Bersama.
- d. Pada sesi keempat, terapis diharapkan mampu :
 - 1) Memberikan apresiasi dan dukungan untuk kemajuan yang telah dicapai klien
 - 2) Memberikan penguatan keyakinan kepada klien agar tetap fokus pada masalah utama
- e. Pada sesi kelima, terapis diharapkan mampu :
 - 1) Mendapatkan komitmen klien agar melakukan metode “*self help*” secara teratur dan melanjutkan terapi

- 2) Mendapatkan komitmen klien untuk aktif membentuk pikiran maupun perasaan dalam perbuatan positif di setiap masalah yang dihadapi.²⁶

C. Keterkaitan *Cognitive Behavior Therapy* dalam Meningkatkan *Self Esteem*

Cognitive behavior therapy adalah aliran psikoterapi yang mengungkapkan bahwa manusia bertindak dan merasakan karena dipegaruhi oleh rangkaian proses stimulus – kognisi – respon (SKR) yang saling berkaitan. Psikopatologi gangguan mental dan perilaku disebabkan karena adanya pikiran irasional dan adanya distorsi kognitif dari pemikiran manusia. Untuk itu, melalui *cognitive behavior therapy* terapis berupaya untuk mengarahkan konseli kepada pemikiran yang rasional dan menghilangkan tingkah laku maladaptif untuk digantikan dengan tingkah laku baru yaitu tingkah laku adaptif yang diinginkan klien.

Siswa dengan *self esteem* atau penilaian diri yang tinggi akan memandang positif akan sesuatu hal yang terjadi. Ia dapat memahami dan menerima dirinya apa adanya, dapat menyerap informasi tentang dirinya dan tak satupun dari informasi tersebut menjadi ancaman bagi dirinya. Sebaliknya, siswa dengan *self esteem* rendah tidak dapat memahami dan menerima dirinya. Ia bukan hanya tidak mau melakukan sesuatu hal yang menurut mereka tidak bisa, tetapi juga dalam pikirannya selalu memunculkan informasi yang negatif dan perasaan

²⁶Reni Ariska, Skripsi, 2019, *Pengaruh Cognitive Behavior Therapy terhadap Kecemasan pada Penderita Stroke di Ruang Flamboyan RSUD Jombang*, hlm 20

takut untuk mencobanya. Intinya informasi baru tentang dirinya hampir pasti menjadi penyebab kecemasan atau rasa ancaman terhadap dirinya.²⁷

Siswa yang mempunyai *self esteem* yang rendah akan memunculkan sikap penolakan diri, kurang puas terhadap diri, merasa rendah diri, merasa dirinya tidak mampu dan tidak berharga, tidak berani mencari tantangan baru dalam hidupnya, tidak merasa orang lain, tidak mampu membina komunikasi yang baik dan cenderung merasa hidupnya tidak bahagia. Perasaan-perasaan yang bersumber dari pikiran yang negatif tersebut, yang kemudian diyakini ke dalam hatinya lalu terwujudlah tingkah laku atau respon yang negatif.²⁸

Untuk itu, penggunaan pada konseling *cognitive behavior therapy* sangat tepat dalam mengatasi *self esteem* yang rendah. Siswa dengan *self esteem* rendah dapat diberikan konseling *cognitive behavior therapy* agar pemikiran-pemikiran yang irasional yang memunculkan penilaian negatif tentang dirinya dapat hilang dan diubah dengan pemikiran yang positif sehingga dapat memunculkan penilaian yang positif terhadap dirinya dan otomatis *self esteem*-nya meningkat. Oleh karena itu melalui konseling *cognitive behavior therapy* diharapkan dapat merubah cara berfikir peserta didik pada siswa SMAN 04 Rejang Lebong.

D. Hipotesis

²⁷Muhammad Ikbal, Dkk, *Meningkatkan Self Esteem Dengan Menggunakan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy*, Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol 03 No 01 Tahun 2016, hlm 39

²⁸Muhammad Ikbal, Dkk, *Meningkatkan Self Esteem Dengan Menggunakan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy*, Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol 03 No 01 Tahun 2016, hlm 40

Menurut Sugiyono mengemukakan bahwa “hipotesis dalam penelitian merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah pada suatu penelitian”. Dengan demikian hipotesis dalam penelitian ini adalah :

1. Hipotesis alternatif (H_a) : Terdapat perbedaan *self esteem* antara *pre test* dan *post test* serta *Self esteem* yang rendah dapat ditingkatkan dengan *cognitive behavior therapy* pada peserta didik dikelas X SMA Negeri 04 Rejang Lebong.
2. Hipotesis nol (H_0) : Tidak terdapat perbedaan *self esteem* antara *pre test* dan *post test* serta *Self esteem* yang rendah tidak dapat ditingkatkan dengan *cognitive behavior therapy* pada peserta didik dikelas X SMA Negeri 04 Rejang Lebong.

E. Penelitian Relevan

Penelitian yang saya lakukan yang berjudul “Meningkatkan *Self Esteem* Dengan Menggunakan *Cognitive Behavior Therapy* Pada Peserta Didik Di Kelas X IPA SMA Negeri 04 Rejang Lebong. Penelitian ini tentu tidak lepas dari berbagai penelitian sebagai pandangan dan juga referensi sebagaimana berikut :

1. Nadia Shapira, yaitu mahasiswi dari Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga dengan fakultas dakwah dan komunikasi mengangkat judul penelitian mengenai “*Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Dalam Meningkatkan Kepercayaan diri Mahasiswa di Bahagian Kaunseling Universiti Putra Malaysia (BKUPM). Dalam penelitian ini, peneliti mendapatkan banyak informasi tentang kepercayaan diri mahasiswa UPM

dan penanganannya menggunakan teknik CBT yang dilakukan para ahli, sehingga memungkinkan CBT sangat efektif untuk mempengaruhi kepercayaan diri anak yang rendah. Penelitian ini mempunyai kesamaan meningkatkan kepercayaan diri anak menggunakan *Cognitive Behavior Therapy*. Sedangkan perbedaan penelitian ini ialah menggunakan jenis penelitian lapangan dengan pendekatan kualitatif, peneliti memilih menggunakan metode tersebut karena penelitian ini merupakan penelitian untuk mengambil makna, data, dan pemahaman dari kasus yang diteliti.²⁹

2. Nur Islamiah, yaitu mahasiswi dari Universitas Indonesia Fakultas Psikologi mengangkat judul "*Cognitive Behavior Therapy Untuk Meningkatkan Self Esteem Pada Anak Usia Sekolah*". Dalam penelitian ini, dari hasil observasi peneliti mendapatkan hasil bahwa anak memiliki *self esteem* yang rendah dikarenakan anak mengalami masalah dalam pengasuhan, merasa tidak diperdulikan, diabaikan, dan sering menerima kritikan dari lingkungannya. Intervensi *Cognitive Behavior Therapy* sangat efektif untuk meningkatkan *self esteem* pada satu partisipan yang berinisial F. Penelitian ini memiliki kesamaan menggunakan metode eksperimen dan juga menggunakan *Cognitive Behavior Therapy* untuk meningkatkan *self esteem* anak, sedangkan perbedaannya penelitian ini

²⁹ Nadia Shapira, Skripsi, 2020, "*Cognitive Behavior Therapy (CBT) dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Mahasiswa DI Bahagian Kaunseling Universitas Malaysia (BKUPM)*", hlm 9-10

hanya menggunakan satu partisipan saja serta pengumpulan data hanya menggunakan wawancara dan observasi.³⁰

3. Aturdian Pramesti, yaitu mahasiswa dari Universitas Negeri Yogyakarta Fakultas Teknik mengangkat judul “ Hubungan Antara *Self Esteem* Terhadap Prestasi Belajar Mata Pelajaran Makanan Kontinental Pada Siswa Jurusan Tata Boga Konsentrasi Jasa Boga SMK Negeri 1 Sewon”. Dalam penelitian ini, dari hasil observasi awal peneliti menemukan beberapa siswa yang memiliki *self esteem* rendah yang berdampak terhadap kurangnya rasa percaya diri dan dalam proses pembelajaran guru masih sering menjumpai peserta didik yang mengalami kesulitan belajar, karena siswa tidak yakin bahwa dirinya memiliki kemampuan dalam menguasai materi yang diberikan oleh guru. Penelitian ini memiliki kesamaan bahwasanya seorang peserta didik yang memiliki *self esteem* rendah hal itu sangat mempengaruhi kepercayaan diri dan prestasi anak, sedangkan perbedaannya penelitian ini hanya berfokus pada jumlah besarnya peserta didik yang memiliki *self esteem* rendah tanpa meningkatkan *self esteem* peserta didik.³¹

³⁰ Nur Islamiah, ”*Cognitive Behavior Therapy Untuk Meningkatkan Self Esteem Pada Anak Usia Sekolah*”, Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen, Vol 8 No 3 September 2015, hlm 151

³¹Aturdin Pramesti,2015, *Hubungan Antara Self Esteem Terhadap Prestasi Belajar Mata Pelajaran Makanan Kontinental Pada Siswa Jurusan Tata Boga Konsentrasi Jasa Boga SMK Negeri 1 Sewon*, hlm 4

BAB III

METODELOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Metode penelitian merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dapat dideskripsikan, dibuktikan, dikembangkan, dan ditemukan, teori, tindakan dan produk tertentu sehingga dapat digunakan untuk memahami³². Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen.

Menurut Sugiyono “metode eksperimen adalah metode penelitian kuantitatif yang digunakan untuk mengetahui pengaruh variabel independen (treatment/perlakuan) terhadap variabel dependen (hasil) dalam kondisi yang terkendalikan. Kondisi dikendalikan agar tidak ada variabel dependen. Agar kondisi dapat dikendalikan maka dalam penelitian eksperimen dilakukan dilaboratorium”.³³

Metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Arikunto menerangkan bahwa “peneliti dengan cara eksperimen sengaja membangkitkan timbulnya sesuatu kejadian atau keadaan, kemudian diteliti bagaimana akibatnya”. Dengan kata lain,

³² Sugiyono, *cara mudah menyusun skripsi, tesis, dan disertasi*, alfabeta, 2013, hlm 22

³³ *Ibid*, hlm. 160

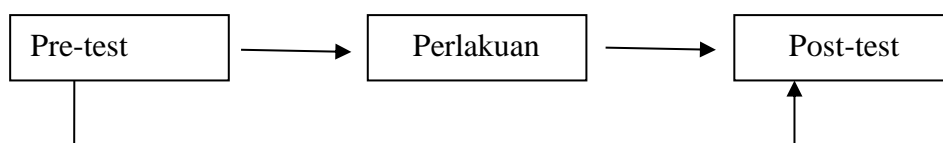
eksperimen merupakan suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kausal) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti

dengan mengeliminasi atau mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang mengganggu. Eksperimen selalu dilakukan dengan maksud untuk melihat akibat suatu perilaku.

Dalam penelitian ini menggunakan *Pre-experimental design*, bentuk penelitian eksperimen berupa one group pretest-posttest adalah suatu penelitian pre-eksperimental dimana peneliti melakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum dan sesudah eksperimen, dilakukan sebelum eksperimen (O^1) disebut *Pre-test*, dan sesudah eksperimen (O^2) disebut *Post Test*. Perbedaan antara O^1 dan O^2 yakni $O^2 \dots O^1$ diasumsikan merupakan efektivitas dari treatment atau eksperimen.³⁴Dalam penelitian ini peneliti mencari efektivitas *cognitive behavior therapy* terhadap peningkatan *self esteem* peserta didik. Untuk ini peneliti memberikan perlakuan berupa *cognitive behavior therapy* pada peserta didik yang memiliki *self esteem* yang rendah.

Bagan 1

Desain Penelitian



Keterangan :

O^1 Pengukuran *self esteem* siswa sebelum diberi *cognitive behaviour therapy*.

³⁴Suharismi, Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, (Yogyakarta : PT Rineka Cipta, 2002), hlm 78

O^2 Pelaksanaan *Cognitive Behaviour Therapy*.

X Pengukuran kedua, *self esteem* siswa sesudah diberi *cognitive behaviour therapy* dengan menggunakan instrumen yang sama pada pengukuran pertama.

Dalam penelitian eksperimen ini, peneliti memberikan perlakuan atau eksperimen untuk kemudian dilihat pengaruh atau perubahan yang terjadi sebagai dampak dari perlakuan yang diberikan. Adapun tahap-tahap pelaksanaan eksperimennya sebagai berikut :

1. *Pre-test*

Tujuan *pre-test* yakni untuk mengetahui peningkatan *self esteem* siswa kelas X IPA SMA Negeri 04 Rejang Lebong sebelum dilakukan tindakan, perlakuan (*treatment*).

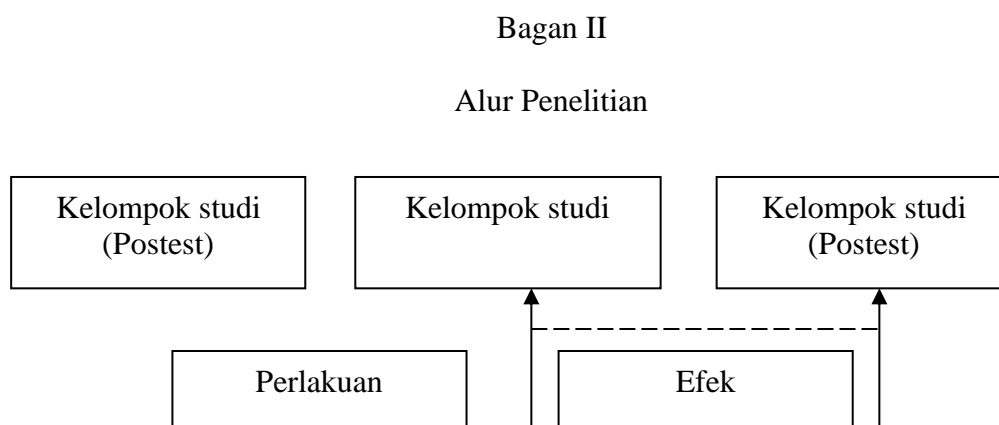
2. Perlakuan (*Treatment*)

Tujuan *treatment* yaitu untuk meningkatkan *self esteem* siswa dikelas X IPA SMA Negeri 04 Rejang Lebong melalui *cognitive behavior therapy* yang didalamnya terdapat teknik terapi berupa *cognitive Restructuring*, rileksasi terapan, terapi ketrampilan sosial (SST : *social skill training*), dan terapi penerimaan bisa disebut dengan *dialectical behavior therapy* (DBT) disertai layanan informasi berupa : kepercayaan diri, mengacu hasil akhir dan berbahagia dengan diri sendiri, terdapat juga layanan bimbingan kelompok dengan tema ketrampilan sosial.

3. *Post-test*

Tujuan *post-test* yaitu untuk mengetahui tingkat keberhasilan selama dilakukan *treatment* dan mengetahui perubahan perilaku secara positif yang

terjadi pada peserta didik dikelas X IPA SMA Negeri 04 Rejang Lebong setelah diberikan tindakan, perlakuan (*treatment*)



B. Metode Penentuan Objek

1. Populasi penelitian

Menurut Basrowi Ahmad Kasinu populasi adalah keseluruhan subjek atau objek yang menjadi sasaran penelitian. Sedangkan menurut Sugiyono populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulan.³⁵ Dalam penelitian ini populasi adalah peserta didik di kelas X IPA SMA Negeri 04 SMA Negeri Rejang Lebong. Adapun rincian populasi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

³⁵Basrowi, Dkk, 2007, *Metodelogi Penelitian Sosial*, Kediri : cv. Kengala Pustaka Utama, hlm. 260

No	Kelas	Jenis Kelamin		Jumlah
		L	P	
1	X IPA I	10	23	33
2	X IPA II	9	24	33
3	X IPA III	10	24	34
4	X IPA IV	9	23	32
5	X IPA V	11	21	32

2. Sampel Penelitian

Menurut Sugiyono, sampel adalah sebbagian dari jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sampel dianggap sebagai sumber data yang penting untuk mendukung penelitian. Adapun jenis sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *stratified random sampling* (penarikan sampel startifikasi), yaitu teknik sampling berdasarkan tingkatan tertentu.

Syarat *stratified random sampling* :

- Kriteria yang jelas untuk menstratifikasi
- Ada data pendahuluan mengenai kriteria
- Diketahui jumlah tiap lapisan³⁶

Adapun cara pengambilan sampel dapat dilihat dari tabel berikut ini :

Kategori	Rentang	Kelas Populasi				
		IPA I	IPA 2	IPA 3	IPA 4	IPA 5
Sangat Tinggi	≥ 30	-	-	-	-	-
Tinggi	27 – 29	-	-	-	-	-
Sedang	20 – 26	6	11	5	5	4
Rendah	14 – 19	9	15	8	10	15

³⁶ Dameria Sinaga, *Statistik Dasar*, (Jakarta Timur : UKI PRESS, 2014), hlm 12

Sangat Rendah	≤ 13	14	6	15	14	13
Jumlah Terendah		23	21	23	24	28
Presentase pengambilan sampel		79,3	65,6	82,1	82,7	87,5

Data tersebut diambil dengan mengukur *self esteem* siswa dengan *inventori self esteem*. Jumlah kriteria yang paling banyak masuk kedalam kategori rendah dan sangat rendah terdapat pada kelas X IPA 5, dengan jumlah 28 orang (87,5%) rendah dan sangat rendah. Sehingga dapat ditentukan sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah kelas X IPA 5 SMA Negeri 04 Rejang Lebong, yang berjumlah 32 siswa.

C. Metode Pengumpulan Data

Di dalam pengumpulan data-data yang diperlukan dalam penelitian ini, maka ada beberapa metode pengumpulan data yang akan penulis gunakan yaitu sebagai berikut :

1. Metode Observasi

Metode yang akan digunakan peneliti adalah observasi. Observasi adalah suatu cara pengumpulan data dengan menggunakan pengamatan langsung terhadap subyek dalam suatu periode tertentu dan mengadakan pencatatan secara sistematis tentang hal-hal tertentu yang diamati. Dalam penelitian ini peneliti akan mengamati perilaku peserta didik yang menunjukkan indikator-indikator *self esteem* rendah dikelas X IPA SMA Negeri 04 Rejang Lebong. Observasi yang dilakukan adalah observasi

quasi partisipasi, yaitu suatu periode observasi ikut melibatkan diri dalam kegiatan peserta didik, dan sebagian waktu lainnya ia terlepas dari kegiatan peserta didik.

2. Metode Dokumentasi

Dalam prakteknya metode dokumentasi ini akan dipengaruhi untuk memperoleh data tentang sejarah berdirinya sekolah, struktur organisasi, keadaan guru dan nama peserta didik di SMAN 04 Rejang Lebong sebagai anggota sampel.

3. Metode Inventori *Self Esteem*

Inventori *self esteem* sejenis kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan tertulis kepada responden untuk dijawabnya. Dalam penelitian ini menggunakan pilihan jawaban Ya atau Tidak. Jika memilih Ya skor 1 dan jika memilih Tidak skor 0, dengan jumlah pertanyaan 40 item, lembar pertanyaan mempunyai lima kualifikasi yaitu : Sangat Tinggi, Tinggi, Sedang/Rata-rata, Rendah dan Sangat Rendah.

Jadi, inventori *self esteem* diberikan kepada sekelompok responden yang cukup representatif yaitu peserta didik dikelas X IPA 5 SMA Negeri 04 Rejang Lebong.

D. Teknik Pengelolaan Data dan Analisis Data

1. Teknik Pengelolaan Data

Menurut soekidjo berdasarkan data-data yang sudah terkumpul, dapat dilakukan pengolahan data dengan menggunakan *editing, coding, entry, cleaning, processing*.

- a. *Editing* (pengeditan data), merupakan upaya memeriksa kembali kebenaran data yang diperoleh. Editing dapat dilakukan pada tahap pengumpulan data atau setelah data terkumpul. Peneliti mengecek kembali setiap data dan jawaban dari setiap pertanyaan pada kuesioner yang telah dikumpulkan.
- b. *Coding* (pengkodean), setelah melakukan *editing*, selanjutnya dilakukan pengkodean, yakni mengubah data bentuk kalimat atau huruf yang menjadi data angka atau bilangan,
- c. *Data Entry* (pemasukan data), yakni jawaban-jawaban dari masing-masing responden yang dalam bentuk kode dimasukkan kedalam program software “IBM SPSS statistic 21” yang sering digunakan untuk “entri data” penelitian.
- d. *Cleaning* data (pembersihan data), apabila semua data dari setiap sumber data atau responden selesai dimasukkan perlu diperiksa kembali untuk melihat kemungkinan-kemungkinan adanya kesalahan-kesalahan kode akan ketidak lengkapan, kemudian dilakukan pembetulan atau koreksi.

- e. *Processing*, tahap ini merupakan tahap akhir dari pengelolaan data, data yang sudah ada akan diproses menggunakan excel dan IBM SPSS statistic 21. Peneliti akan memproses data sesuai dengan tujuan yang diinginkan yaitu menganalisis data.³⁷

2. Analisis Data

Analisis data merupakan salah satu langkah yang sangat penting dalam kegiatan penelitian. Dengan analisis data maka akan dapat membuktikan hipotesis dan menarik kesimpulan tentang masalah yang akan diteliti. Penelitian eksperimen bertujuan untuk mengetahui dampak dari suatu perlakuan yang mencobakan sesuatu, lalu dicermati akibat dari perlakuan tersebut. Untuk mengetahui seberapa besar perbedaan skor *self esteem* sebelum dan sesudah pemberian layanan *cognitive behavior therapy* maka diperlukannya analisis data berupa :

- a. Deskripsi Data, data yang berhasil dikumpulkan diolah menggunakan teknik statistika deskriptif yang disajikan dalam bentuk distribusifrekuensi, meliputi skor rata-rata, simpangan baku, median, modus, skor maksimum dan skor minimum.

- 1) Mencari mean *pretest* dan *posttest*

$$M_x = \frac{\sum f x}{N}$$

Keterangan :

M_x = Mean atau nilai rata-rata

³⁷ Payumi, Dkk, “Hubungan Penerapan Sistem Informasi Terhadap Keberhasilan Program Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Di Wilayah Kerja Puskesmas Sepatan Tahun 2019”, Jurnal Health Sains, Vol 2, No 1, Januari 2021, hlm 106

$\sum f x$ = Jumlah skor perolehan seluruh siswa

N = Number of cases

2) Mencari presentase dengan menggunakan rumus

$$P = \frac{F}{N} \times 100$$

Keterangan :

P = Presentase

F = Frekuensi Jawaban

N = Jumlah Sampel

b. Uji Prasyarat Tes, sebelum melakukan pengujian hipotesis, maka diperlukan uji prasyarat terlebih dahulu. Uji prasyarat tersebut meliputi uji normalitas dan uji homogenitas.

1) Uji Normalitas, bertujuan untuk mengetahui bahwa sebaran data penelitian berdistribusi normal atau tidak. Pengujian normalitas menggambarkan bahwa sampel yang diambil berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

2) Uji Homogenitas, bertujuan untuk menguji kesamaan varians populasi yang berdistribusi normal. Jika nilai signifikan lebih besar dari 0,05 maka dapat dikatakan bahwa varian dari dua atau lebih kelompok adalah sama.

3) Uji Hipotesis, dalam hipotesis penelitian hubungan dapat diartikan sebagai pernyataan dugaan adanya hubungan antar variabel dalam sampel. Untuk itu perlu dihitung koefisien keberartian agar dapat

diberlakukan pada seluruh populasi dimana sampel diambil. Korelasi dalam hal ini merupakan angka hasil uji yang menunjukkan arah serta kuatnya hubungan antar dua atau lebih variabel. Arah diartikan sebagai bentuk hubungan positif atau negatif, sedangkan kuatnya hubungan dinyatakan sebagai interpretasi tingkat hubungan dilihat dari angka interval koevisien.³⁸

³⁸ Kasmadi, Dkk, Panduan Modern Penelitian Kuantitatif, (Bandung : PT Alfabeta, 2014), hlm 92

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Wilayah Penelitian

Lokasi penelitian bertempat di SMA Negeri 04 Rejang Lebong kecamatan Curup Selatan, tepatnya terletak di Jalan SMA 4 No. 03 Desa Teladan Curup, dan di Desa Teladan ini terdapat beberapa sekolah, yaitu SD, SMP/MTS dan SMA.

B. Temuan Penelitian

1. Temuan Umum Penelitian

a. Sejarah Singkat SMA Negeri 4 Curup

SMA Negeri 04 Rejang Lebong berdiri sejak tahun 1987 dengan nama SMA Negeri 4 Curup. Pada awal berdiri SMA Negeri 4 Curup, masih menggunakan gedung SMA Negeri 1 Curup di Dwi Tunggal Curup, kegiatan belajar diselenggarakan pada sore harinya, selesai satu semester SMA Negeri 4 Curup menduduki gedung baru yang terletak di Jalan SMA 4 No.03 Desa Teladan Curup hingga saat ini.

Sejak berdiri hingga sekarang SMA Negeri 04 Rejang Lebong telah dipimpin oleh beberapa Kepala Sekolah, adapun nama-nama kepala sekolah tersebut adalah sebagai berikut :

Tabel 4.1

Nama kepala sekolah sejak awal berdiri s.d sekarang :

No	Nama Kepala Sekolah	Masa Jabatan
1.	Drs. M Rusdi Ahmad	1988 s.d 1995
2.	Drs. Syahril Effendi	1955 s.d 2000
3.	Eddy Wirman. S.Pd	2000 s.d 2005
4.	Drs. Rusdi	2005 s.d 2005
5.	Sutar. S.Pd	2005 s.d 2010
6.	Drs. Suprpto M.Pd	2010 s.d 2011
7.	Drs. H. Sudirman Halim, S.Pd. MM	2011 s.d 2014
8.	Riskan Effendi, S.Pd. MM	2014 s.d 2019
9.	Afrison, M.Pd	2019 s.d sekarang

Sejalan dengan otonomi daerah pada tahun 2008 SMA Negeri 4 Curup berganti nama menjadi SMA Negeri 1 Curup Selatan, berdasarkan keputusan Bupati Rejang Lebong No : 160 tahun 2008 berlaku sejak tanggal 09 April 2008.

Pada tahun 2007 SMA Negeri 1 Curup Selatan (SMA Negeri 4 Curup) mendapat Akreditasi A dari Badan Akreditasi Provinsi berdasarkan Keputusan No : 003/Basprop/OT/I/2007 dan selanjutnya pada tahun 2007 SMA Negeri 1 Curup selatan ditetapkan sebagai sekolah penyelenggara Program Rintisan Sekolah Bertaraf Internasional (RSBI) yang ditetapkan berdasarkan Keputusan Direktur Pemerintah Sekolah Menengah Atas Drijen Manajemen Pendidikan Dasar dan Menengah Depdiknas, No : 697/C4/Mn/2009. Dengan ditetapkannya

SMA Negeri 1 Curup Selatan dalam meningkatkan mutu Pendidikan Nasional dan khususnya Pendidikan di Kabupaten Rejang Lebong. Pada Tahun 2017 SMA Negeri 1 Curup Selatan berganti nama lagi menjadi SMA Negeri 04 Rejang Lebong sampai dengan sekarang.

b. Profil Sekolah

Tabel 4. 2

Profil SMA Negeri 4 Rejang Lebong

Identitas Sekolah			
1.	Nama Sekolah	:	SMAN 04 Rejang Lebong
2.	NPSN	:	10700686
3.	Jenjang Pendidikan	:	SMA
4.	Status Sekolah	:	Negeri
5.	Alamat Sekolah	:	Jl. SMA 4 No.03
6.	RT / RW	:	2 / 0
7.	Kode Pos	:	39125
8.	Kelurahan	:	Desa Teladan
9.	Kecamatan	:	Kec. Curup Selatan
10.	Kabupaten/Kota	:	Kab. Rejang Lebong
11.	Provinsi	:	Prov. Bengkulu
12.	Negara	:	Indonesia
13.	Posisi Geografis	:	-3 Lintang 102 Bujur
Data Pelengkap			

1.	SK Pendirian sekolah	:	01 - 10 – 1990
2.	Tanggal SK Pendirian	:	1901 - 01 – 01
3.	Status Kepemilikan	:	Pemerintah Pusat
4.	SK Izin Operasional	:	180.381.VII Tahun 2016
5.	Kebutuhan Khusus Dilayani	:	Tidak ada
6.	Nomor Rekening	:	2147483647
7.	Nama Bank	:	BPD Bengkulu
8.	Cabang KCP/Unit	:	BPD Bengkulu Cabang Curup
9.	Rekening Atas Nama	:	SMA Negeri 4 Rejang Lebong
10.	MBS	:	Ya
11.	Luas Tanah Milik (m2)	:	1
12.	Luas Tanah Bukan Milik (m2)	:	140.000
13.	Nama Wajib Pajak	:	SMA Negeri 4 Rejang Lebong
14.	NPWP	:	2147483647
Kontak Sekolah			
1.	Nomor Telepon	:	2147483647
2.	Nomor Fax	:	147483647
3.	Email	:	<u>Sman4curup@gmail.com</u>

4	Website	:	http://sman4rl.sch.id
Data Periodik			
1.	Waktu Penyelenggaraan	:	Pagi
2.	Bersedia Menerima Bos ?	:	Bersedia
3.	Sertifikat ISO	:	Belum Bersertifikat
4.	Sumber Listrik	:	PLN
5.	Daya Listrik (watt)	:	17000
6.	Akses Internet	:	Tidak ada
Data Lainnya			
1.	Kepala Sekolah	:	Afrison
2.	Operator Pendataan	:	Dhanrian Andrianto
3.	Akreditasi	:	A
4.	Kurikulum	:	Kurikulum 2013

c. Visi dan Misi

1) Visi

“Unggul, Religius dan Berwawasan Lingkungan”

- a) Unggul, artinya lebih tinggi dari yang lain.
- b) Religius artinya meyakini keberadaan Tuhan Yang Maha Esa dan mengamalkan perintahnya, menjauhi larangannya sesuai keyakinan agama yang dianut.
- c) Berwawasan Lingkungan artinya memelihara kondisi lingkungan sesuai konsep Adiwiyata.

2) Misi

Berdasarkan Visi SMA Negeri 04 Rejang Lebong, maka ada 4 (empat) pilar sebagai berikut :

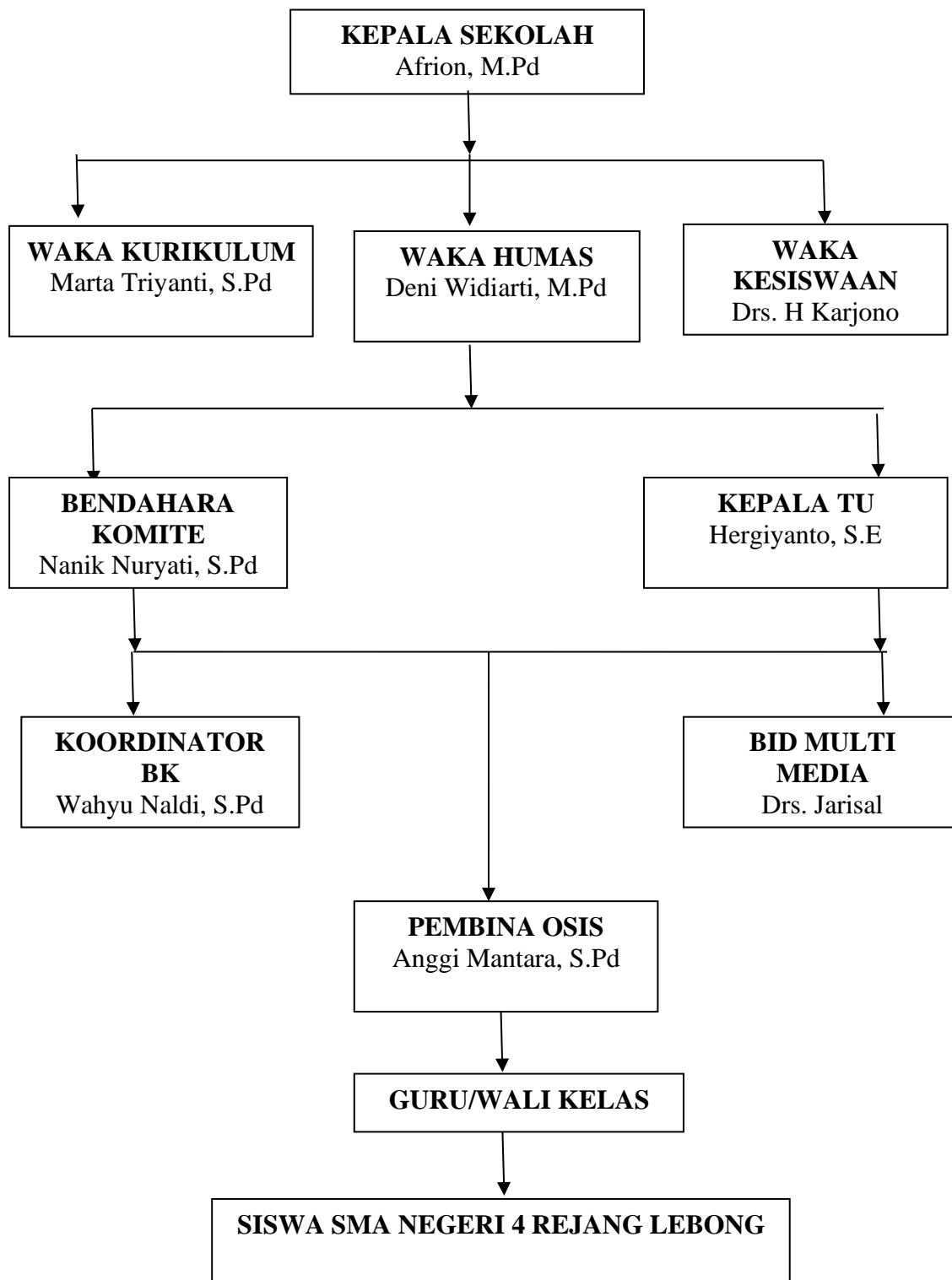
- a) *Learning to know* (belajar untuk mengetahui).
Menumbuhkan semangat keunggulan secara intensif seluruh warga sekolah (disiplin, ketauladanan, dan tanggung jawab)
- b) *Learning to do* (belajar untuk mengerjakan).
Memberikan kesempatan dan fasilitas kepada siswa untuk mempraktekan kajian teori dari mata pelajaran yang didapat.
- c) *Learning to be* (belajar untuk mencari potensi dan jati diri). Memotivasi dan membantu setiap siswa untuk mengenali potensi dirinya, sehingga dapat dikembangkan secara maksimal.
- d) *Learning to live together* (belajar hidup bermasyarakat).
Memberikan bekal dan semangat kebersamaan kepada setiap siswa untuk dapat kembali ke masyarakat.

d. Tujuan Sekolah

Bertolak dari visi dan misi sekolah yang telah dirancang, maka ditetapkan tujuan yang hendak dicapai oleh SMA Negeri 04 Rejang Lebong yaitu :

- 1) Membudayakan sekolah yang religius : berdo'a sebelum belajar, pembacaan ayat suci al-qur'an, sholat dhuha, sholat berjamaah, infaq sodaqoh jum'at.
- 2) Terciptanya proses pembelajaran secara aktif, kreatif, dan inovatif dalam mendaya gunakan IPTEK dan pendekatan lingkungan hidup.
- 3) Menciptakan budaya malu melanggar peraturan sekolah.
- 4) Menumbuhkan budaya peduli lingkungan.
- 5) Menjadikan SDM berakhlak mulia dan berkarakter.
- 6) Mengembangkan potensi siswa dibidang akademik dan non akademik yang berdaya saing.
- 7) Mewujudkan warga sekolah merasa aman, nyaman, dan tenang (kondusif)
- 8) Terwujudnya lingkungan sekolah yang hijau, indah, bersih, sehat dan aman melalui penataan sekolah lahan sempit serta memiliki sistem pengelolaan limbah/sampah dengan teknik kompos (daur ulang)

e. Struktur Sekolah



f. Keadaan Guru dan Siswa

1) Guru dan Tenaga Kependidikan

Tabel 4.3

Data PNS

NO	NAMA	NIP	JABATAN
1	Ermawati, S.Pd	196005071985122001	Guru Madya
2	Dra. Indri Yelly	196005121984032005	Guru Madya
3	Sugito, SE	196203201985031005	Guru Madya
4	Drs Esban Sitanggung	196311181990031002	Guru Madya
5	Dra. Tti.A	196212121988032009	Guru Madya
6	Nurendah, S.Pd	196307101987032006	Guru Madya
7	Drs. H Karjono	196403021992031004	Guru Madya
8	Syamsul Bahri, S.Pd	196408131987031008	Guru Madya
9	Hasmadi, S.Pd	196502091988031004	Guru Madya
10	Ayat Tuhayat, M.Pd. Si	19650510198111002	Guru Madya
11	Ratni Elya, S.Pd	196508291988032005	Guru Madya
12	Dra. Hj Hayuneng Astuti	196608061991022001	Guru Madya
13	Ali Imran, S.Pd	196609121989031007	Guru Madya

14	Dra. SN. Indra Kusuma	196611161991022001	Guru Madya
15	Drs. H Jarisal	196612311993031075	Guru Madya
16	H Budi Harto, M.Pd	19670622005021001	Guru Madya
17	Chairul Anuar, S.Pd	196911121998011002	Guru Muda
18	Evi Susanti, S.Pd	197011091994122002	Guru Madya
19	Nurhayani, S.Pd	197205132005022002	Guru Muda
20	Afrison, M.Pd	197209091998011001	Guru Madya
21	Margiyati, S.Pd	197302021998012003	Guru Madya
22	Rismaneli, S.Pd	19730821199801200	Guru Madya
23	Yuli Harvadilla, SE	197407292006042009	Guru Muda
24	Nefri Yelni, M.Pd	197411232014072001	Guru Pertama
25	Marta Triyanti, S.Pd	197603052005022001	Guru Madya
26	Jalilah, S.Pd	197903072005022001	Guru Madya
27	Nely Aprilina, S. Kom	198004060100112016	Guru Muda
28	Susi, S.Pd	198008122005022002	Guru Muda
29	Dyah Nitalia Suzana, M.Pd. Si	198112252005022002	Guru Madya

30	Nety Danita , S.Pd	198203172006042011	Guru Muda
31	Yossi Novita, S.Pd	198204152010012016	Guru Muda
32	Futri Eliza, S.Pd	198308102010012019	Guru Muda
33	Wahyu Naldi, S.PdI	198409202009031004	Guru Muda
34	Nila Sa'adah, S.Pd	198501302009042006	Guru Muda
35	Nanik Nuryati, S.Pd	198507252010012019	Guru Muda
36	Aidha Darmani, S.Pd	198508262009042006	Guru Muda
37	Riski Astrian, S.Pd	198510022009032004	Guru Muda
38	Deni Widiarti, M.Pd	19851219201002018	Guru Muda
39	Anggi Mantara, S.Pd	198710072008041001	Guru Pertama
40	Hergiynto, SE	197103111992031003	Penata Tk. 1
41	Desnita, A.Md	197312251994032004	Penata
42	Densiana Herwani	196410081987112001	Penata Muda Tk. 1
43	Sri Wahyuni	196706261988032004	Penata Muda Tk. 1

Tabel 4.4
Data GTT/PTT

NO	NAMA	TTL	JENIS KELAMIN
1	Ermi Novianti, S.Pd	Curup, 25-10-1971	Perempuan
2	Melly Kencana Waty, S.Pd	Curup, 08-05-1985	Perempuan
3	Leli Silfia L, M.Pd.Si	Curup, 28-01-1989	Perempuan
4	Yuni Ade Marlina, S.Si	Curup, 20-06-1989	Perempuan
5	Gunawan Sakti, S.Sn	Curup, 17-03-1983	Laki-Laki
6	Redho Rizki K, S.Pd.I	Bengkulu, 8-10-1989	Laki-Laki
7	Abu Bakar Al Jupri, S.Pd.I	Tugumulyo, 10-10-1988	Laki-Laki
8	Dyah Ajeng Suci, S.Pd	Curup, 11-05-1994	Perempuan
9.	Livia Malydawati, S.Pd	Curup, 19-05-1993	Perempuan

10	Shinta Beby Selly, S.Pd	Curup, 5-07-1993	Perempuan
11	Wahyudi Irawan, S.Pd	Curup, 01-01-1992	Laki-Laki
12	Irna Susianti	Curup, 12-07-1985	Perempuan
13	Mustina	Curup, 16-07-1971	Perempuan
14	Supriadi	Curup, 11-10-1972	Laki-Laki
15	Muslimin	Palembang, 23-03-1974	Laki-Laki
16	Minko	Curup, 27-12-1964	Laki-Laki
17	Wagiran	Jateng, 25-05-1950	Laki-Laki
18	Nurwenda	Curup, 29-02-1962	Perempuan
19	Eli Susianti	Curup, 26-11-1975	Perempuan
20	Dian Febriany. Amd.Kep	Curup, 08-02-1987	Perempuan
21	Dhanrian Andrianto, S.Pd	Curup, 09-11-1988	Laki-Laki
22	Meliza	Curup, 07-05-1993	Perempuan
23	Lela Liliyanti	Curup, 03-10-1971	Perempuan
24	Sawalni	Curup, 25-05-1967	Perempuan
25	Yuzar Pahlevi, S.I.Pust	Tanjung Agung, 01-04- 1991	Laki-Laki

2) Siswa

Tabel 4.5

Jumlah Siswa SMA Negeri 4 Rejang Lebong Ta. 2023/2024

NO	NAMA SMA	KELAS	JUMLAH		JUMLAH RUANG KELAS
			L	P	
1	SMA 4	X.IPA	71	109	5
		X.IPS	58	86	4
	Jumlah		129	195	9
		XI.IPA	86	94	5
		XI.IPS	55	90	4
	Jumlah		141	184	9
		XII.IPA	51	129	5
		XII.IPS	62	81	4
	Jumlah		113	210	9
	JUMLAH		385	589	27

g. Sarana Dan Prasarana

Tabel 4.6

Standar Sarana dan Prasarana

No	Sarana dan Prasarana	Keterangan
1.	Lahan	Pengembangan Lahan Sekolah a. Penggunaan lahan sekolah sebagai sumber belajar b. Pemeliharaan lahan sekolah yang bersih, asri, rimbun, hijau, dan nyaman.
2.	Bangunan	Pengembangan Bangunan Sekolah a. Pembangunan ruang kelas baru b. Pembangunan ruang laboratorium bahasa c. Pembangunan ruang laboratorium komputer d. Perbaikan ruang kelas e. Penambahan WC peserta didik f. Perbaikan lapangan olahraga g. Perbaikan halaman sekolah (depan) h. Perbaikan salasar-salasar i. Perbaikan benteng sekolah

		j. Pembenahan dan pembangunan lingkungan sekolah
3.	Kelengkapan sarana dan prasarana	<p>Pengembangan sarana dan prasarana pembelajaran</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Pembelian buku pelajaran online dan offline b. Pembelian laptop c. Pembelian alat-alat peraga Matematika d. Pembelian alat-alat peraga IPS e. Pembelian alat-alat peraga IPA f. Pembelian alat-alat peraga Biologi g. Pembelian alat-alat komputer h. Pembelian papan data i. Pengadaan alat praktek ibadah j. Peta sejarah k. Pembelian alat-alat olahraga l. Pembelian alat-alat seni budaya m. Handicame n. Pembelian printer o. Pembelian proyektor/infocus p. Pembelian kursi plastik <p>Pengembangan sarana pengembangan diri</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Pengadaan kesenian b. Perlengkapan pramuka c. Peralatan P3K d. Peralatan cerdas cermat e. Pembelian alat-alat bola voli dan bola basket f. Pembelian alat-alat pertanian <p>Pengembangan sarana untuk tenaga pendidik dan peserta didik</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Pembuat pas foto kelas VII dan IX b. Sampul ijazah kelas IX c. Pemotoan kelas VII d. Foto copi ijazah/legalisir e. Buku induk peserta didik f. Buku legger wali kelas g. Administrasi tenaga pendidik h. Agenda kelas i. Buku pribadi peserta didik j. Kartu pelajar k. Buku absensi

	1. Buku Klaper
--	----------------

2. Temuan Khusus

a. Profil Umum *Self Esteem* Peserta Didik

Pelaksanaan penelitian ini bertujuan untuk menghadapi peserta didik yang terindikasi mengalami *self esteem* rendah kelas X SMA Negeri 04 Rejang Lebong, *self esteem* yang rendah akan berpengaruh terhadap proses pengembangan diri yang terhambat, *self esteem* sangat menentukan keberhasilan peserta didik. Dalam pelaksanaan *cognitive behavior therapy* penulis menggunakan populasi peserta didik kelas X IPA SMA Negeri 04 Rejang Lebong. Sebelum memberikan *treatment* untuk meningkatkan *self esteem* peserta didik, penulis terlebih dahulu menentukan peserta didik yang akan menjadi sampel dalam penelitian, untuk mengetahui *self esteem* yang paling rendah pada kelas X SMA Negeri 04 Rejang Lebong Tahun Ajaran 2023, maka perlu melakukan penyebaran instrumen penelitian *self esteem*, yang selanjutnya dikategorikan dalam lima kategori sebagaimana yang terdapat pada tabel berikut :

Tabel 4. 7

Presentase Peserta Didik Yang Mengalami *Self Esteem* Rendah

Kategori	Rentang	Σ				
		IPA 1	IPA 2	IPA 3	IPA 4	IPA 5
Sangat Tinggi	≥ 30	-	-	-	-	-
Tinggi	27 – 29	-	-	-	-	-
Sedang	20 – 26	6	11	5	5	4

Rendah	14 – 19	9	15	8	10	15
Sangat Rendah	≤ 13	14	6	15	14	13
Jumlah Terendah		23	21	23	24	28
Presentase		79,3	65,6	82,1	82,7	87,5

Berdasarkan tabel 4.7 dapat diketahui bahwa *self esteem* terendah terdapat pada kelas X IPA 5 dengan jumlah 28 kategori rendah dan sangat rendah, 4 dalam kategori sedang, kemudian penulis memberikan *treatment* untuk meningkatkan *self esteem* peserta didik yang rendah.

Berdasarkan pada tujuan penelitian, maka hasil penelitian yang dapat dilaporkan yaitu tentang gambaran *self esteem* peserta didik sebelum diberikan *cognitive behavior therapy*, dan apakah *treatment* dengan *cognitive behavior therapy* dapat meningkatkan *self esteem* peserta didik serta seberapa besar perkembangannya pada peserta didik saat sebelum diberikan perlakuan dan setelah diberikan perlakuan.

b. Deskripsi Data

1) Hasil *Pretest self esteem* peserta didik

Pretest dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui gambaran awal peserta didik yang mengalami *self esteem* rendah sebelum diberikan perlakuan. *Pretest* diberikan kepada peserta didik kelas X IPA 5 sebagai kelas eksperimen. Berdasarkan hasil *pretest* peserta didik dengan kategori *self esteem* rendah dan sangat rendah sebagai berikut :

Tabel 4.8
Hasil *Self Esteem* Pretest Peserta Didik Kelas X IPA 5
SMA Negeri 4 Rejang Lebong

NO	NAMA	SELF ESTEEM						TOTAL	TARAF
		Personal		Sosial		General			
		Skor	Taraf	Skor	Taraf	Skor	Taraf		
1	AA	3	R	4	S	7	S	14	R
2	ADK	3	R	4	S	8	S	15	R
3	ADP	5	S	7	T	8	S	20	S
4	AFA	7	T	0	SR	1	SR	8	SR
5	AKS	2	R	4	S	4	SR	10	SR
6	AO	0	SR	4	S	8	S	12	SR
7	AOR	4	S	7	T	13	T	24	S
8	APR	1	SR	5	S	9	S	15	R
9	AS	3	R	5	S	9	S	17	R
10	ASA	3	R	6	T	8	S	17	R
11	ASB	6	T	8	ST	12	S	26	S
12	BAV	2	R	2	R	7	S	11	SR
13	CAM	0	SR	0	SR	2	SR	2	SR
14	CZ	4	S	3	R	7	S	14	R
15	DA	4	S	5	S	8	S	17	R
16	DDDZ	5	S	6	T	13	T	24	S
17	DPPH	1	SR	2	R	3	SR	6	SR
18	FAS	4	S	7	T	8	S	19	R
19	IPMP	0	SR	0	SR	7	S	7	SR
20	MDFE	4	S	3	R	9	S	16	R
21	MF	4	S	4	S	7	S	16	R
22	MKA	1	SR	5	S	6	R	12	SR
23	MPA	0	SR	0	SR	2	SR	2	SR
24	MRZ	2	R	7	T	9	S	18	R
25	NAS	5	S	6	T	5	R	16	R
26	NBF	0	SR	3	R	5	R	8	SR
27	NDK	1	SR	5	S	7	S	13	SR
28	NTD	1	SR	4	S	7	S	12	SR
29	PDA	0	SR	1	SR	5	R	6	SR
30	RR	2	R	3	R	9	S	14	R
31	SADH	2	R	6	T	9	S	17	R
32	YR	4	S	5	S	7	S	18	R

Dari data diatas dapat dijelaskan bahwa siswa yang mendapatkan hasil kategori *self esteem* yang sangat tinggi (ST) dan tinggi (T) tidak ada, 4 orang dalam kategori

sedang (S), 15 orang dalam kategori rendah (R), 13 orang dalam kategori sangat rendah (SR).

Tabel 4.9

Hasil rata-rata *Pretest* Peserta Didik Kelas X IPA 5 SMA Negeri 4 Rejang Lebong

No	X	F	x^2	Fx	$f(x^2)$
1	2	2	4	4	8
2	6	2	36	12	72
3	7	1	49	7	49
4	8	2	64	16	128
5	10	1	100	10	100
6	11	1	121	11	121
7	12	3	144	36	432
8	13	1	169	13	169
9	14	3	196	42	588
10	15	2	225	30	450
11	16	3	256	48	768
12	17	4	289	68	1156
13	18	2	324	36	648
14	19	1	361	19	361
15	20	1	400	20	400
16	24	2	576	48	1152
17	26	1	676	26	676
Jumlah		N = 32	3990	446	7274

Selanjutnya dicari nilai mean (rata-rata) dengan rumus

berikut :

$$M_x = \frac{\sum f x}{N}$$

$$= \frac{446}{32}$$

$$= 13,93$$

Dari hasil perhitungan diatas rata-rata yang diperoleh sebesar 13,93 peserta didik kelas X IPA 5 SMA Negeri 04 Rejang Lebong tingkat *self esteem* tergolong rendah

Tabel 4. 10
Deskripsi Data *Pretest*

N	Valid	32
	Missing	0
Minimum		2
Maximum		26
Sum		446
Mean		13,93
Sid. Deviation		5,85

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa skor *pretest self esteem* sebelum *cognitive behavior therapy* tertinggi 26, terendah 2, rata-rata 13,93, dan standar deviasi 5,85, maka langkah selanjutnya adalah menentukan kriteria tingkat *self esteem* peserta didik, yaitu :

$13,93 + 1,5 (5,85) = 13,93 + 8,77 = 22,7 = 22$
$13,93 + 0,5 (5,85) = 13,93 + 2,92 = 16,85 = 17$
$13,93 - 0,5 (5,85) = 13,93 - 2,92 = 11,01 = 11$
$13,93 - 1,5 (5,85) = 13,93 - 8,77 = 5,16 = 5$

Berdasarkan hasil penghitungan di atas maka klasifikasi tingkat *self esteem* peserta didik kelas X IPA 5 SMA Negeri 04 Rejang Lebong dapat dikelompokkan sebagai berikut :

Tabel 4.11

Tabel Klasifikasi Rentang Skor Tingkat *Self Esteem* sebelum *Cognitive Behavior Therapy*

Klasifikasi Tingkat <i>Self Esteem</i>	Rentang Skor
Sangat Tinggi	≥ 22
Tinggi	17-21
Sedang	11-16
Rendah	5-10
Sangat Rendah	≤ 4

Tabel 4.12

Tabel Klasifikasi Tingkat *Self Esteem* sebelum *Cognitive Behaviour Therapy*

Rentang Skor	F	%	Kategori
≥ 22	3	9,37	Sangat Tinggi
17-21	8	25	Tinggi
11-16	13	40,62	Sedang
5-10	6	18,75	Rendah
≤ 4	2	6,25	Sangat Rendah
Jumlah	32	100	

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa *self esteem* peserta didik sebelum *cognitive behavior therapy* sebanyak 3 orang (9,37%) Sangat tinggi, 8 orang (25%) tinggi, 13 orang (40,62%) sedang, 6 orang (18,75%) rendah, 2 orang (6,25%) sangat rendah.

2) Hasil *posttest self esteem* peserta didik

Untuk mengukur tingkat *self esteem* peserta didik setelah *cognitive behavior therapy* peneliti memberikan *posttest*. Skor *posttest* diperoleh dari hasil penghitungan skor inventori *self esteem* yang diberikan setelah *cognitive behavior therapy*. Skor tersebut kemudian dianalisis melalui pengolahan data dengan program *Excel*. Dari hasil

pengelolaan data dengan program *Excel* diperoleh deskripsi data *posttest self esteem* peserta didik setelah *cognitive behavior therapy* pada tabel berikut :

Tabel 4.13
Hasil *Posttest* Peserta Didik Kelas X IPA 5 SMA Negeri 4 Rejang Lebong

No	X	F	x^2	Fx	$f(x^2)$
1	14	2	196	28	252
2	15	3	225	45	675
3	16	4	256	64	1024
4	17	2	289	34	578
5	18	3	324	54	972
6	19	2	171	38	342
7	21	3	441	63	1323
8	22	5	484	110	2420
9	25	2	625	50	1250
10	27	2	729	54	1458
11	28	3	784	84	2352
12	30	1	900	30	900
Jumlah		N = 32	5424	654	13546

Selanjutnya dicari nilai mean (rata-rata) dengan rumus berikut :

$$\begin{aligned}
 Mx &= \frac{\sum f x}{N} \\
 &= \frac{654}{32} \\
 &= 20,43
 \end{aligned}$$

Dari hasil perhitungan diatas rata-rata yang diperoleh sebesar 20,43 peserta didik kelas X IPA 5 SMA Negeri 04 Rejang Lebong tingkat *self esteem* tergolong sedang.

Tabel 4.14
Deskripsi Data *Posttest*

N	Valid	32
	Missing	0
Minimum		14
Maximum		30
Sum		654
Mean		20,43
Sid. Deviation		4,75

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa skor *posttest self esteem* sesudah *cognitive behavior therapy* tertinggi 30, terendah 14, rata-rata 20,43, dan standar deviasi 4,75, maka langkah selanjutnya adalah menentukan kriteria tingkat *self esteem* peserta didik, yaitu :

$20,43 + 1,5 (4,75) = 20,43 + 7,12 = 27,55 = 28$
$20,43 + 0,5 (4,75) = 20,43 + 2,37 = 22,8 = 22$
$20,43 - 0,5 (4,75) = 20,43 - 2,37 = 18,06 = 18$
$20,43 - 1,5 (4,75) = 20,43 - 7,12 = 13,31 = 13$

Berdasarkan hasil pehitungan di atas maka klasifikasi tingkat *self esteem* peserta didik kelas X IPA 5 SMA Negeri 04 Rejang Lebong dapat dikelompokkan sebagai berikut :

Tabel 4.15
Tabel Klasifikasi Rentang Skor Tingkat *Self Esteem* sesudah *Cognitive Behavior Therapy*

Klasifikasi Tingkat Self Esteem	Rentang Skor
Sangat Tiinggi	≥ 28
Tinggi	22-27
Sedang	18-21
Rendah	13-17
Sangat Rendah	≤ 13

Tabel 4.16

Tabel Klasifikasi Tingkat *Self Esteem* sesudah *Cognitive Behavior Therapy*

Rentang Skor	F	%	Kategori
≥ 28	4	12,5	Sangat Tinggi
22-27	9	28,12	Tinggi
18-21	8	25	Sedang
13-17	11	34,37	Rendah
≤ 13	-	-	-
Jumlah	32	100	

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa *self esteem* peserta didik sesudah *cognitive behavior therapy* sebanyak 4 orang (12,5%) sangat tinggi, 9 orang (28,12%) tinggi, 8 orang (25%) sedang, 11 orang (34,37%) rendah.

3) Pengujian Persyaratan Analisis Data

a) Uji Normalitas

Uji Normalitas berfungsi untuk menguji apakah dalam metode regresi, variabel terkait dan variabel bebas keduanya mempunyai distribusi normal atau tidak. Data yang berdistribusi normal atau yang mendekati normal maka model regresinya baik. Dalam penelitian ini untuk mendeteksi apakah data berdistribusi normal atau tidak menggunakan analisis IBM SPSS statistik 21. Jika pada hasil uji IBM SPSS statistik 21 menunjukkan p-value lebih besar dari 0,05, maka data berdistribusi normal dan sebaliknya, jika p-value lebih kecil dari 0,05, maka data tersebut berdistribusi tidak normal.

Tabel 4.17***Tests of Normality***

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Pretest	.098	32	.200*	.973	32	.594
Posttest	.134	32	.157	.925	32	.028

Berdasarkan data *test of normality*, hasil dari pengujian data *pretest self esteem* siswa kelas X IPA 5 SMA Negeri 04 Rejang Lebong menghasilkan distribusi = 32, dengan nilai signifikan(sig) diperoleh 0,200. Dari hasil yang diperoleh *pretest* nilai sig 0,200 lebih besar dari 0,05. Yang berarti data *pretest* berdistribusi normal.

Berdasarkan data *test of normality*, hasil dari pengujian data *posttest self esteem* siswa kelas X IPA 5 SMA Negeri 04 Rejang Lebong menghasilkan distribusi = 32, dengan nilai signifikan(sig) diperoleh 0,157. Dari hasil yang diperoleh *posttest* nilai sig 0,157 lebih besar dari 0,05. Yang berarti data *posttest* berdistribusi normal.

b) Uji Homogenitas

Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah beberapa varian populasi adalah sama atau tidak. Uji ini dilakukan sebagai prasyarat dalam analisis varians adalah varian dari populasi adalah sama. Uji kesamaan dua varians digunakan untuk menguji apakah sebaran data tersebut

homogen atau tidak, yaitu dengan membandingkan kedua variansnya. Jika kedua kelompok data atau lebih mempunyai varians yang sama besarnya, maka homogenitas tidak perlu dilakukan lagi karena datanya sudah dianggap homogen. Uji homogenitas dilakukan apabila kelompok data tersebut dalam distribusi normal.

Uji homogenitas varians sangat diperlukan sebelum membandingkan dua kelompok atau lebih agar perbedaan yang ada bukan disebabkan oleh adanya perbedaan data dasar (ketidak homogenan kelompok yang dibandingkan).

Tabel 4.18

Test of Homogeneity of Variances

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.434	1	62	.512

Dari tabel diatas, diperoleh nilai signifikan sebesar 0,512 dan sampel dikatakan homogen apabila signifikan lebih besar dari taraf 0,05. Oleh karena itu hasil sig 0,512 lebih besar dari 0,05 dan dapat disimpulkan data yang diperoleh bersifat homogen.

c) Uji Hipotesis

Konsep hipotesis penelitian yang digunakan untuk menjawab hipotesis yang telah dirumuskan yaitu :

Ha : Terdapat perbedaan *self esteem* antara *pre test* dan *post test* serta *Self esteem* yang rendah dapat ditingkatkan dengan *cognitive behavior therapy* pada peserta didik dikelas X SMA Negeri 04 Rejang Lebong.

Ho : Tidak terdapat perbedaan *self esteem* antara *pre test* dan *post test* serta *Self esteem* yang rendah tidak dapat ditingkatkan dengan *cognitive behavior therapy* pada peserta didik dikelas X SMA Negeri 04 Rejang Lebong.

Uji hipotesis yang digunakan yaitu dengan teknik analisis “T Test” dengan bantuan IBM SPSS Statistik 21. Dengan ketentuan $T_{hitung} > T_{tabel}$ maka Ha diterima. Dari hasil perhitungan Inventori *Pretest* dan *posstest self esteem* siswa SMA Negeri 04 Rejang Lebong diperoleh hasil perhitungan $T_{hitung} = 17,180$, dengan diketahuinya T_{hitung} maka terdapat *degree of freedom* (df) dengan derajat kebebasan 31. Dari tabel nilai t, taraf 0,05 dengan derajat kebebasan 31 menunjukkan nilai T_{tabel} yaitu 2,040. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa nilai $T_{hitung} = 17,180$ lebih besar dari $T_{tabel} = 2,040$, dapat diberi kesimpulan hipotesis alternatif diterima. Maka data tersebut menunjukkan terdapat perbedaan *self esteem* antara *pre test* dan *post test* serta *Self esteem* yang rendah dapat

ditingkatkan dengan *cognitive behavior therapy* pada peserta didik dikelas X IPA 5 SMA Negeri 04 Rejang Lebong.

Tabel 4.19
Paired Samples Test

		Paired Differences					T	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest - Posttest	6.50000	2.14024	.37835	7.27164	5.72836	17.180	31	.000

C. Pembahasan

Bedasarkan hasil analisis data dalam penelitian ini diyakini bahwa *cognitive behaviour therapy* berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan *self esteem* peserta didik. Berikut ini dapat dilihat pada hasil pembahasan sebelum dan sesudah *cognitive behaviour therapy* :

1. *Self Esteem* Sebelum diberikan *Cognitive Behavior Therapy*.

Bagaimana *self esteem* pada peserta didik dikelas X SMA Negeri 04 Rejang Lebong sebelum diberikan *Cognitive Behavior Therapy* mendapatkan nilai rata-rata sebesar 13,93 dan dilihat juga dari distribusi frekuensi tidak ada peserta didik yang masuk ke dalam kategori tinggi dan sangat tinggi, 3 orang (9,37%) sedang, 11 orang (34,37%) sedang dan rendah, 10 orang (31,25%) rendah dan sangat rendah, 6 orang (18,75%) sangat rendah, 2 orang (6,25%) sangat rendah, ini dapat dilihat dari rentang skor norma *self esteem*.

Dapat dilihat dari hasil inventori sebelum diberikan *cognitive behavior therapy, self esteem* peserta didik masuk kedalam kategori rendah dan sangat rendah. *Self esteem* pada seseorang memiliki kategori yang berbeda-beda antara yang satu dengan yang lainnya. Perbedaan *self esteem* yang dimiliki oleh seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal (dari dalam diri individu) meliputi watak atau pembawaan, keadaan fisik, bakat dan kemampuan. Sedangkan faktor eksternal (dari luar individu) meliputi hubungan atau interaksi dalam keluarga, hubungan sosial di luar keluarga, kemampuan-kemampuan, prestasi yang dicapai dan penilaian orang lain.

2. Pelaksanaan *Cognitive Behavior Therapy*

Dari data tabel 4.8 (hasil *pretest self esteem* peserta didik dikelas X IPA 5 SMA Negeri 04 Rejang Lebong), dapat digolongkan beberapa kelompok yang membutuhkan materi layanan bimbingan konseling dan *cognitive behavior therapy* pada jenis *self esteem* berupa personal, sosial dan general. Berikut beberapa nomor absen beserta jenis *self esteem* sebagai data pemberian layanan dan therapy :

Tabel 4.20

Pengelompokan Layanan dan Therapi

Sesuai Dengan Jenis *Self Esteem*

No	Jenis <i>Self Esteem</i>	No Absensi
1	Personal	1,2,5,6,8,9,10,12,13,17,19,22,23,24,26,27,28,29,30,32
2	Sosial	4,12,13,14,17,19,20,23,26,29,30
3	General	4,5,13,17,22,23,25,26,29

Tabel 4.21

Pelaksanaan *Cognitive Behavior Therapy*

No	Terapan	Materi layanan dan <i>Cognitive Behavior Therapy</i>		
		Jenis Materi layanan dan Therapy Personal		
		Layanan Informasi mengenai Percaya Diri	Layanan Informasi mengenai Mengacu hasil akhir dan Berbahagia dengan diri sendiri	Therapy CBT berupa <i>cognitive Restructuring</i> dan rileksasi terapan
1	Kegiatan Awal a. Mengucapkan salam dan mengajak berdoa b. Mengapresiasikan kehadiran c. Peneliti menyampaikan tujuan materi terapi d. Peneliti menyampaikan langkah-langkah kegiatan dan cakupan materi terapi e. Peneliti mengadakan <i>ice Breaking</i> untuk memotivasi dan mengkondisikan dinamika kelas. f. Peserta didik memperhatikan penjelasan materi yang diberikan serta peneliti mengajak peserta didik berdialog	1. Menjelaskan apa itu percaya diri, yaitu kemampuan individu untuk berfikir positif bahwa dirinya mampu dan bisa melakukan suatu hal yang bermanfaat bagi dirinya maupun orang lain. 2. Faktor yang bikin diri kita tidak percaya diri, yaitu adanya pemikiran	1. Memikirkan langkah-langkah yang akan dilakukan untuk mencapai tujuan yang memuaskan 2. Memikirkan konsekuensi yang diperkirakan akan muncul. 3. Terapi <i>cognitive Restructuring</i> , untuk memperhatikan kemunculan pikiran-pikiran otomatis pada diri klien. Berbahagia dengan diri sendiri caranya : 1. Mencintai diri sendiri, yaitu berbahialah dengan apa	1. Terapi <i>cognitive Restructuring</i> , untuk memperhatikan kemunculan pikiran-pikiran otomatis pada diri klien. 2. Terapi rileksasi terapan, yaitu pengingatan kembali respons-respons relaksasi yang sudah dipelajari dan membayangkan peristiwa-peristiwa yang sudah terjadi.

	<p>interaktif tentang contoh penerapannya.</p> <p>g. Peneliti mengajak curah pendapat dan tanya jawab.</p>	<p>ciut dan kecil pada diri. Lalu mundur dari mimpi yang selama ini dirawatnya .</p> <p>3. Cara membangun rasa percaya diri, yaitu :</p> <p>Pertama, Mempunyai pemikiran yang positif untuk membangun semangat. Dari hasil pemikiran itu akan diucapkan melalui kata-kata dan membuat hari-hari menjadi lebih semangat. Kedua, Jangan takut salah, setiap dari kita memiliki kesalahan, ketika mempunyai kesalahan kita hanya mempunyai dua</p>	<p>yang ada dalam diri kita, menjaga diri dengan baik.</p> <p>2. Puas dengan diri, yaitu tidak menolak kondisi diri, fokus mengasah kemampuan diri dari pada insecure dengan kekurangan pada diri.</p> <p>3. Hargai diri sendiri, yaitu menghargai diri karena sudah melewati berbagai tantangan kehidupan dan bekerja keras membahagiakan diri sendiri. Berterimakasih pada diri.</p>	
2	<p>Kegiatan Inti Peserta didik setelah mengikuti kegiatan tersebut, kemudian memberikan penghayatan atau memberi makna terhadap kegiatan tersebut.</p>			
3	<p>Kegiatan Penutup</p> <p>a. Peserta didik menyimpulkan kegiatan bersama peserta didik</p> <p>b. Peserta didik merefleksi kegiatan</p> <p>c. Peneliti menyampaikan informasi tentang kegiatan atau pertemuan berikutnya</p> <p>d. Peneliti menutup layanan, mengajak peserta didik bersyukur dan mengucapkan salam</p>			

		pilihan (mau berhenti melangkah atau mengevaluasi diri), karena adanya salah untuk memberitahu adanya kebenaran.		
1.	Tahap Pembentukan a. Menerima secara terbuka dan mengucapkan terimakasih b. Berdoa c. Menjelaskan bimbingan kelompok d. Menjelaskan tujuan bimbingan kelompok e. Menjelaskan cara pelaksanaan bimbingan kelompok f. Menjelaskan asas-asas bimbingan kelompok g. Perkenalan dilanjutkan dengan permainan (rangkaiannya)	Jenis layanan Bimbingan Kelompok dan Therapy Sosial		
		Materi layanan Bimbingan Kelompok tentang ketrampilan sosial	Therapy CBT yang digunakan ialah berupa ketrampilan sosial (SST : social skill training)	
		1. Pengertian ketrampilan sosial adalah kemampuan yang berkaitan dengan perilaku diri yang digunakan selama melakukan interaksi dengan orang lain secara efektif. 2. Faktor-faktor yang mempengaruhi ketrampilan sosial ada eksternal dan internal. 3. Karakteristik ketrampilan sosial terdiri dari perilaku interpersonal, perilaku yang berhubungan dengan diri sendiri, penerimaan teman sebaya, ketrampilan komunikasi.	SST adalah prosedur pendidikan yang sangat terstruktur dimana fasilitator kelompok berfungsi sebagai guru. Interaksi-interaksi sosial contohnya bercakap-cakap dipecah-pecah menjadi elemen-elemen dasarnya, seperti mempertahankan kontak mata, menyapa individu lain, dan melontarkan pertanyaan-pertanyaan.	
2.	Tahap Peralihan a. Menjelaskan kembali kegiatan kelompok b. Tanya jawab tentang kesiapan anggota untuk kegiatan lebih lanjut c. Mengenali suasana d. Memberi contoh topik bahasan yang dikemukakan dan			

	dibahas dalam kelompok		
3.	<p>Tahap Kegiatan</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Pemimpin kelompok mengemukakan topik bahasan yang telah dipersiapkan b. Menjelaskan pentingnya topik tersebut c. Tanya jawab d. Pembahasan topik secara tuntas e. Selingan f. Komitmen 		
4.	<p>Tahap Pengakhiran</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Menjelaskan bahwa kegiatan bimbingan kelompok akan diakhiri b. Kesan dan menilai kemajuan yang dicapai masing-masing c. Pembahasan kegiatan lanjutan d. Pesan serta tanggapan anggota kelompok e. Ucapan terimakasih f. Berdoa g. Perpisahan 		
1.	<p>Kegiatan Awal</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Mengucapkan salam dan mengajak berdoa 	Jenis Materi Layanan dan Therapy General	
		Materi layanan informasi mengenai tugas perkembangan remaja menurut William Kay	Therapy CBT berupa penerimaan bisa disebut dengan

	<p>b. Mengapresiasikan kehadiran</p> <p>c. Peneliti menyampaikan tujuan materi terapi</p> <p>d. Peneliti menyampaikan langkah-langkah kegiatan dan cakupan materi terapi</p> <p>e. Peneliti mengadakan <i>ice Breaking</i> untuk memotivasi dan mengkondisikan dinamika kelas.</p> <p>f. Peserta didik memperhatikan penjelasan materi yang diberikan serta peneliti mengajak peserta didik berdialog interaktif tentang contoh penerapannya.</p> <p>g. Peneliti mengajak curah pendapat dan tanya jawab.</p>	<p>Pendapat William kay, tugas perkembangan remaja adalah memperoleh kematangan system moral untuk membangun perilakunya. Tugas-tugas perkembangan remaja yaitu sebagai berikut :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menerima fisiknya sendiri berikut keragaman kualitasnya. 2. Mencapai kemandirian emosional dari orang tua atau figur-figur yang mempunyai otoritas. 3. Mengembangkan ketrampilan komunikasi interpersonal dan belajar bergaul dengan teman sebaya. 4. Menemukan manusia model yang dijadikan identitasnya. 5. Menerima dirinya sendiri dan memiliki kepercayaan terhadap kemampuan dirinya. 6. Memperkuat self control atas dasar skala nilai, prinsip-prinsip atau falsafa hidup. 7. Mampu meninggalkan reaksi dan penyesuaian diri terhadap sikap/perilaku kekanak-kanakan. 	<p>dialectical behavior therapy (DBT)</p> <p>Latihan penerimaan meliputi teknik-teknik berikut : mengamati napas, separuh senyum, dan kesadaran. Sedangkan tiga prinsip dasar menerima realitas meliputi : penerimaan secara radikal, membalikan pikiran, dan kerelaan versus keinginan.</p>
2.	<p>Kegiatan inti Peserta didik setelah mengikuti kegiatan tersebut, kemudian memberikan penghayatan atau memberi makna terhadap kegiatan tersebut.</p>		

3.	Kegiatan penutup a. Peserta didik menyimpulkan kegiatan bersama peserta didik b. Peserta didik merefleksi kegiatan c. Peneliti menutup layanan, mengajak peserta didik bersyukur, mengucapkan terimakasih dan salam		
----	--	--	--

D. Self Esteem Setelah diberikan *Cognitive Behavior Therapy*

Self esteem peserta didik diberikan *cognitive behavior therapy* sebanyak 3 kali dengan materi terapi pertama yaitu “percaya diri, mengacu hasil akhir, berbahagia dengan diri sendiri disertai terapi *cognitive restructuring*”, pada materi kedua layanan bimbingan kelompok dengan tema “ketrampilan sosial disertai terapi *social skill training*”, pada materi yang ketiga mengenai “tugas perkembangan remaja disertai terapi *dialectical behavior therapy*”.

Apakah *Cognitive Behavior Therapy* dapat Meningkatkan *Self Esteem* peserta didik ?. Dari hasil yang diperoleh mendapatkan nilai rata-rata 20,43 dan dilihat dari hasil distribusi frekuensi peserta didik terdapat dalam kategori sangat tinggi dan tinggi, 4 orang (12,5%) tinggi dan sangat tinggi, 9 orang (28,12%) tinggi dan sedang, 8 orang (25%) sedang dan rendah, 11 orang (34,37%) rendah.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa *cognitive behavior therapy* dapat mengembangkan *self esteem* peserta didik dikelas X IPA 5 SMA Negeri 04 Rejang Lebong yaitu ditandai dengan adanya peningkatan.

Cognitive behavior therapi terapis berupaya untuk mengarahkan konseli kepada pemikiran yang rasional. Untuk itu, penggunaan pada konseling *cognitive behavior therapy* sangat tepat dalam mengatasi *self esteem* rendah yang bersumber dari pemikiran irasional. Hal ini dibuktikan dengan hasil presentase setelah diberikan *cognitive behavior therapy*.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat dikemukakan beberapa kesimpulan sebagai berikut :

1. *Self Esteem* pada peserta didik dikelas X IPA 5 SMA Negeri 04 Rejang Lebong menunjukkan bahwa jenis *self esteem* personal memiliki jumlah frekuensi rendah sebanyak 9 orang dan sangat rendah 11 orang. Pada jenis *self esteem* sosial frekuensi rendah sebanyak 6 orang dan sangat rendah 5 orang. Pada General frekuensi rendah berjumlah 3 orang dan sangat rendah berjumlah 5 orang. sebelum diberikan *cognitive behavior therapy* mendapatkan nilai rata-rata (mean) sebesar, 13,93%. Setelah diberikan *cognitive behavior therapy* memperoleh hasil nilai rata-rata (mean) sebesar 20,43%.
2. Peserta didik yang *self esteem* nya rendah diberikan suatu *treatment* oleh peneliti melalui *cognitive behavior therapy* yang didalamnya terdapat teknik terapi berupa *cognitive Restructuring*, rileksasi terapan, terapi ketrampilan sosial (SST : *social skill training*), dan terapi penerimaan bisa disebut dengan *dialectical behavior therapy* (DBT) disertai layanan informasi berupa : kepercayaan diri, mengacu hasil akhir dan berbahagia dengan diri sendiri, terdapat juga layanan bimbingan kelompok dengan tema ketrampilan sosial.
3. *Cognitive Behavior Therapy* dapat meningkatkan *Self Esteem* pada peserta didik dikelas X IPA 5 SMA Negeri04 Rejang Lebong, dapat dilihat dari nilai rata-rata yang mengalami peningkatan 6,5%, dari 13,93% menjadi

20,43%, artinya adanya perbedaan setelah diberikan *treatment*. Pada inventori *pretest* nilai terendah yang didapat yaitu 2, setelah diberikan perlakuan berupa *cognitive behavior therapy* hasil terendah pada *posttest* yaitu 14. Sedangkan nilai tertinggi pada *pretest* yaitu 26 dan setelah diberikan perlakuan nilai tertinggi hasil *posttest* yaitu 30.

B. Saran-Saran

Berdasarkan hasil kesimpulan diatas dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut :

1. Bagi pihak sekolah SMA Negeri 04 Rejang Lebong, dapat mendukung secara penuh dalam setiap penyelenggaraan konseling atau layanan yang nantinya akan dilaksanakan oleh pihak terapis. Sehingga dalam pelaksanaan yang dilakukan dapat berjalan lancar dan efektif untuk mengembangkan target konseling atau layanan yang diberikan.
2. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling, hendaknya menerapkan beberapa pembelajaran mengenai model-model konseling, salah satunya bisa berupa *cognitive behavior therapy* untuk dapat mengembangkan self esteem peserta didik.
3. Bagi peserta didik SMA Negeri 04 Rejang Lebong, hendaknya menjadi pribadi yang baik dengan berpikir irasional, dan memiliki tingkah laku yang adaptif sesuai norma yang berlaku pada sekolah.

4. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat memperluas teknik *cognitive behavior therapy* untuk menyelesaikan suatu permasalahan yang ada dilapangan, bukan hanya mengenai *self esteem*.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini Khurun Dewi, 2019, *Penerapan Cognitive Behavior Therapy dalam Mengembangkan Kepribadian Remaja di Panti Asuhan*, Jurnal Ilmu Dakwah, Vol.39
- Amalia Lia, 2014, *Meningkatkan Self Esteem Mahasiswa Stain Ponogrogo dengan Pelatihan Pengenalan Diri*, Jurnal Pendidikan, Vol.8 No 2
- Ariska Reni, Skripsi, 2019, *Pengaruh Cognitive Behavior Therapy terhadap Kecemasan pada Penderita Stroke di Ruang Flamboyan RSUD Jombang*
- Cahyani Riananda Regita Rianandai, dkk, *Efektivitas Cognitive Behavior Therapy Untuk Menurunkan Body Shame*, Jurnal Intervensi Psikologi, Vol.11 No 12 Desember 2019
- Fitri Dian, 2019, *Efektivitas Cognitive Behavior Therapy Untuk Menurunkan Kecemasan Berbicar Di Depan Umum Pada Mahasiswa*, Jurnal Psikologi Vol. 10 No. 1
- Ikkal Muhammad, Dkk, 2016, *Meningkatkan Self Esteem Dengan Menggunakan Pendekatan-Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy Pada Peserta Didik Kelas VIII Di SMP Muhammadiyah Jati Agung Selatan Tahun Pelajaran 2015/2016*, Jurnal Bimbingan Dan Konseling Vol. 03 No 1
- Islamiah Nur, Dkk, 2019 *Cognitive Behavior Therapy Untuk Meningkatkan Self-Esteem pada Anak Usia Sekolah*, Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen, Vol. 8 No. 3
- Kasandra Oemarjoedi Kasandra, 2003, *Pendekatan Cognitive Behavior Dalam Psikoterapi*, (Jakarta : Kreatif Media)
- Kemdikbud September 2022 pkl 12:18:18.030
- Linda Okta Suci, Skripsi, 2019, *Pengaruh Konseling Cognitive Behavior dalam Meningkatkan Self Esteem Anak Korban Pelecehan Seksual Dijorong "S" Tanah Datar*.
- Novi Nitya Santi, *Hubungan Self Esteem dan Kecenderungan Narasisme terhadap Pengguna Facebook pada Mahasiswa PGSD UN PGRI Kediri*, Jurnal Pendidikan Nusantara Vol. 10 No. 2 Januari 2016,
- Observasi Awal Di SMAN 04 Rejang Lebong*, 12 September 2022

- Pramesti Aturdian, Skripsi, 2019, *Hubungan Antara Self Esteem Terhadap Prestasi Belajar Mata Pelajaran Makanan Kontinental*
- Reni Ariska, Skripsi, 2019, *Pengaruh Cognitive Behavior Therapy terhadap Kecemasan pada Penderita Stroke di Ruang Flamboyan RSUD Jombang*
- Rosyidah Hanifatur, Skripsi, 2015, *Self Esteem Anak Jalanan Perempuan Usia Remaja Yang Tinggal Di Lingkungan Lokalissi Balong Cangkring Mojokerto*
- Soraya Yuni, Skripsi, 2019, *Hubungan Konsep Diri dan Self Esteem dengan Optimalisme dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Uin Suka Riau*
- Suci Okta Linda, Skripsi, 2019, *Pengaruh Konseling Cognitive Behavior dalam Meningkatkan Self Esteem Anak Korban Pelecehan Seksual Dijorong "S" Tanah Datar*
- Syah Faizah Ismi, Skripsi, 2019, *Pengaruh Self Esteem, Social Comparison, Thin Ideal Internalization, dan Rasa Syukur terhadap Body Dissatisfaction Ibu Pascamelahirkan*
- Syecha Nurun Nizma, Dkk, 2020 *Keefektifan Model Pembelajaran Think Talk Write Dengan Media Puzzle Terhadap Kemampuan Membaca Permulaan Peserta Didik*, Journal For Lesson And Learning Studies, Vol. 3 No. 1
- Yosua Cahyo Putro, Skripsi, 2017, *Self Esteem dan Obesitas Pada Wanita Dewasa Awal*

L

A

M

P

I

R

A

N

INSTRUMEN NON TES DALAM PENELITIAN
(INVENTORI *SELF ESTEEM*)

Norma *Self Esteem*

Kualifikasi	Jenis <i>Self Esteem</i>			
	Personal	Sosial	General	Total
Sangat Tinggi	8	8	15	> 30
Tinggi	6 – 7	6 – 7	13 – 14	27 – 29
Sedang	4 – 5	4 – 5	7 – 12	20 – 26
Rendah	2 – 3	2 – 3	5 – 6	14 – 19
Sangat Rendah	1	1	<= 4	<= 13

Butir – Butir *Self Esteem*

Jenis	Butir Soal
Personal	12, 15, 17, 22, 27, 34, 36, 40
Sosial	1, 5, 7, 10, 16, 21, 31, 35
General	1, 3, 6, 8, 11, 16, 20, 23, 25, 26, 28, 30, 32, 37, 39
Lie	4, 9, 14, 19, 24, 29, 33, 38

Pertanyaan Variabel *Self Esteem*

No	Pertanyaan	Ya	Tidak
1.	Apakah teman anda hanya sedikit ?		
2.	Apakah anda ingin selalu bahagia ?		
3.	Dapatkah anda melakukan banyak hal seperti orang lain ?		
4.	Apakah anda menyukai setiap orang yang anda kenal ?		
5.	Apakah anda habiskan sebagian besar dari waktu luang anda dengan sendiri saja ?		
6.	Apakah anda senang menjadi laki-laki atau wanita ?		
7.	Apakah sebagian besar orang yang anda kenal menyenangi anda ?		
8.	Ketika anda mencoba melakukan tugas-tugas penting, apakah anda biasanya sukses ?		
9.	Pernahkah anda mengambil sesuatu yang bukan milik anda ?		
10.	Apakah anda sama cerdas dengan kebanyakan orang lain ?		

11.	Apakah anda merasa diri anda sama pentingnya dengan kebanyakan orang lain ?		
12.	Apakah anda mudah merasa sedih ?		
13.	Seandainya memungkinkan akankah anda mengubah mengubah banyak hal tentang diri anda ?		
14.	Apakah anda selalu mengungkapkan hal-hal yang benar ?		
15.	Apakah anda merasa secantik/seganteng kebanyakan orang lain ?		
16.	Banyakkah orang yang tidak menyukai anda ?		
17.	Bisakah anda merasa tegang/cemas ?		
18.	Apakah anda kurang percaya diri ?		
19.	Pernahkah anda menyebarkan isu atau gosip ?		
20.	Seringkah anda merasa bahwa anda adalah tidak berguna sama sekali ?		
21.	Apakah anda sekuat dan sesehat kebanyakan orang ?		
22.	Apakah perasaan anda mudah tersinggung ?		
23.	Sulitkah bagi anda untuk mengungkapkan pandangan atau perasaan anda ?		
24.	Pernahkah anda marah ?		
25.	Seringkah anda merasa malu tentang diri anda sendiri ?		
26.	Apakah orang lain pada umumnya lebih sukses dari pada anda sendiri ?		
27.	Seringkah anda merasa gelisah tanpa anda ketahui sebab-sebabnya ?		
28.	Inginkah anda bahagia sebagaimana diperlihatkan orang lain ?		
29.	Pernahkah anda merasa malu ?		
30.	Apakah anda merasa sebagai orang yang gagal ?		
31.	Apakah orang lain menyukai ide-ide anda ?		
32.	Sukarkah bagi anda untuk berkenalan dengan orang-orang baru yang anda jumpai ?		
33.	Pernahkah anda berdusta ?		
34.	Seringkah anda merasa kecewa terhadap sesuatu ?		
35.	Banyakkah orang yang menghargai pandangan anda ?		
36.	Apakah anda,lebih peka (sensitif) dibandingkan dengan kebanyakan orang lain ?		
37.	Apakah anda sebahagia kebanyakan orang lain ?		
38.	Pernahkah anda sedih ?		
39.	Apakah anda benar-benar kekurangan prakasa (inisiatif) ?		
40.	Apakah anda sering merasa khawatir ?		

TABULASI HASIL INVENTORI SELF ESTEEM PRE TEST

No Nama	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	JUMLAH				
1 MPA	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2		
2 CAM	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2		
3 DPPH	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6		
4 PDA	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6		
5 IPMP	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	7		
6 AFA	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	8		
7 NBF	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	8		
8 AKS	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10		
9 BAV	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10		
10 NTD	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	11		
11 MKA	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	11		
12 AO	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	12		
13 NDK	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	12		
14 RR	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	13		
15 CZ	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	13		
16 AA	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	14		
17 ADK	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	14	
18 APR	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	14	
19 MF	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	15	
20 MDFE	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	16	
21 NAS	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	16	
22 AS	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	16	
23 ASA	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	17	
24 SADH	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	17	
25 DA	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	17	
26 YR	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	17	
27 MRZ	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	18	
28 FAS	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	18	
29 ADP	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	19	
30 DDDZ	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20	
31 AOR	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	24	
32 ASB	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	24
	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	26	

Keterangan :

- Warna Biru ialah butir soal personal
- Warna Hijau ialah butir soal sosial
- Warna Putih ialah butir soal general
- Warna kuning ialah butir soal Lie

TABULASI HASIL INVENTORI SELF ESTEEM POST TEST

No	Nama	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	Total										
1	DPPH	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0									
2	PDA	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0								
3	MPA	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0								
4	NDK	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0							
5	AO	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0							
6	ADK	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0						
7	CAM	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0						
8	MF	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0						
9	AA	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0						
10	SADH	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0						
11	YR	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0						
12	AKS	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0						
13	AFA	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0					
14	MKA	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
15	CZ	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
16	DA	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
17	RR	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
18	AS	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
19	NAS	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
20	ADP	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
21	ASA	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
22	NTD	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
23	BAV	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
24	APR	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
25	FAS	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
26	DDDZ	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
27	MRZ	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
28	IPMP	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
29	MDFE	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
30	AOR	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
31	ASB	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
32	NBF	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

TABEL KESIMPULAN
PRE TEST DAN POST TEST

No	Nama	Pre test	Post test
1	AA	14	17
2	ADK	15	16
3	ADP	20	22
4	AFA	8	18
5	AKS	10	18
6	AO	12	16
7	AOR	24	28
8	APR	15	22
9	AS	17	21
10	ASA	17	22
11	ASB	26	28
12	BAV	11	22
13	CAM	2	16
14	CZ	14	19
15	DA	17	19
16	DDDZ	24	25
17	DPPH	6	14
18	FAS	19	25
19	IPMP	7	27
20	MDFE	16	28
21	MF	16	17
22	MKA	12	18
23	MPA	2	15
24	MRZ	18	27
25	NAS	16	21
26	NBF	8	30
27	NDK	13	15
28	NTD	12	22
29	PDA	6	14
30	RR	14	21
31	SADH	17	17
32	YR	18	19



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
 INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI CURUP
 FAKULTAS TARBIYAH
 Alamat : Jalan DR. A.K. Gani No 1 Kotak Pos 108 Curup-Bengkulu Telp. (0732) 21010
 Fax. (0732) 21010 Homepage <http://www.iaincurup.ac.id> E-Mail : admin@iaincurup.ac.id

KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS TARBIYAH
 Nomor : 315 Tahun 2022

- Tentang
PENUNJUKAN PEMBIMBING I DAN 2 DALAM PENULISAN SKRIPSI
 INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI CURUP
- Menimbang** : a. Bahwa untuk kelancaran penulisan skripsi mahasiswa, perlu ditunjuk dosen Pembimbing I dan II yang bertanggung jawab dalam penyelesaian penulisan yang dimaksud ;
 b. Bahwa saudara yang namanya tercantum dalam Surat Keputusan ini dipandang cakap dan mampu serta memenuhi syarat untuk ditunjuk sebagai pembimbing I dan II ;
- Mengingat** : 1. Undang-Undang Nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional ;
 2. Peraturan Presiden RI Nomor 24 Tahun 2018 tentang Institut Negeri Islam Curup ;
 3. Peraturan Menteri Agama RI Nomor : 30 Tahun 2018 tentang Organisasi dan Tata Kerja Institut Agama Islam Negeri Curup ;
 4. Keputusan Menteri Pendidikan Nasional RI Nomor 184/U/2001 tentang Pedoman Pengawasan Pengendalian dan Pembinaan Program Diploma, Sarjana dan Pascasarjana di Perguruan Tinggi ;
 5. Keputusan Menteri Agama RI Nomor 019558/B.II/3/2022, tanggal 18 April 2022 tentang Pengangkatan Rektor IAIN Curup Periode 2022 - 2026.
 6. Keputusan Direktur Jenderal Pendidikan Islam Nomor : 3514 Tahun 2016 Tanggal 21 oktober 2016 tentang Izin Penyelenggaraan Program Studi pada Program Sarjana STAIN Curup
 7. Keputusan Rektor IAIN Curup Nomor : 0317 tanggal 13 Mei 2022 tentang Pengangkatan Dekan Fakultas Tarbiyah Institut Agama Islam Negeri Curup.
- Memperhatikan** : 1. Surat Rekomendasi dari Ketua Prodi BKPI Nomor : 155/ln.34/FT A/PP.00.9/12/2022
 2. Berita Acara Seminar Proposal Pada Hari Kamis, 22 September 2022

MEMUTUSKAN :

- Menetapkan**
Pertama : 1. Dr.Syamsul Rizal,S.Ag,S.Ip M.Pd NIP. 19701004 199903 1 001
 2. Nafriah, M.Ed NIP. 19790301 200912 1 006
- Dosen Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Curup masing-masing sebagai Pembimbing I dan II dalam penulisan skripsi mahasiswa :
- N A M A** : Siti Aminah
N I M : 19641037
JUDUL SKRIPSI : Meningkatkan Self Esteem Dengan Menggunakan Cognitive Behavior Therapy Pada Peserta Didik Di Kelas X SMAN 04 Rejang Lebong
- Kedua** : Proses bimbingan dilakukan sebanyak 8 kali pembimbing I dan 8 kali pembimbing II dibuktikan dengan kartu bimbingan skripsi ;
- Ketiga** : Pembimbing I bertugas membimbing dan mengarahkan hal-hal yang berkaitan dengan substansi dan konten skripsi. Untuk pembimbing II bertugas dan mengarahkan dalam penggunaan bahasa dan metodologi penulisan ;
- Keempat** : Kepada masing-masing pembimbing diberi honorarium sesuai dengan peraturan yang berlaku ;
- Kelima** : Surat Keputusan ini disampaikan kepada yang bersangkutan untuk diketahui dan dilaksanakan sebagaimana mestinya ;
- Keenam** : Keputusan ini berlaku sejak ditetapkan dan berakhir setelah skripsi tersebut dinyatakan sah oleh IAIN Curup atau masa bimbingan telah mencapai 1 tahun sejak SK ini ditetapkan ;
- Ketujuh** : Apabila terdapat kekeliruan dalam surat keputusan ini, akan diperbaiki sebagaimana mestinya sesuai peraturan yang berlaku ;

Ditetapkan di Curup,
 Pada tanggal 08 Desember 2022
 Dekan
 Alimuddin Kuduwono

- Tembusan :
1. Rektor
 2. Bendahara IAIN Curup;
 3. Kabag Akademik kemahasiswaan dan kerja sama;
 4. Mahasiswa yang bersangkutan;



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI CURUP
FAKULTAS TARBIYAH

Jln. Dr. AK Gani No.01 Kotak Pos 108 Telp. (0732) 21010-21759 Fax.21010
Homepage: <http://www.iaincurup.ac.id> Email: admin@iaincurup.ac.id Kode Pos 39119

Nomor : 4171/In.34/FT/PP.00.9/02/2023
Lampiran : Proposal dan Instrumen
Hal : Permohonan Izin Penelitian

27 Februari 2023

Kepada Yth. Kepala Cabang Dinas Pendidikan
Wilayah II Kabupaten Rejang Lebong

Assalamualaikum Wr, Wb

Dalam rangka penyusunan skripsi S.1 pada Institut Agama Islam Negeri Curup :

Nama : Siti Aminah
NIM : 19641037
Fakultas/Prodi : Tarbiyah / Bimbingan Konseling Pendidikan Islam
Judul Skripsi : **Meningkatkan Self Esteem Dengan Menggunakan Cognitive Behavior
Therapy Pada Peserta Didik di Kelas X SMAN 04 Rejang Lebong**
Waktu Penelitian : 27 Februari – 27 Mei 2023
Tempat Penelitian : **SMAN 04 Rejang Lebong**

Mohon kiranya Bapak berkenan memberi izin penelitian kepada Mahasiswa yang bersangkutan.
Demikian atas kerjasama dan izinnya diucapkan terimakasih



Br. Sakul Anshori, S.Pd.I., M.Hum
NIP. 198110212006041002



PEMERINTAH PROVINSI BENGKULU
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
CABANG DINAS PENDIDIKAN WILAYAH II CURUP

Jalan Sidomulyo – Tempel Rejo Kecamatan Curup Selatan
Email : cccabdinwilayahII@gmail.com Kode Pos : 39124

SURAT REKOMENDASI

Nomor : 420/221 /Cabdin.II/ 2023

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : **Sabirin Absah, S.Pd**
NIP : 19730825 200312 1 004
Pangkat/golongan : Pembina / IV.a
Jabatan : Kepala Sub Bagian Tata Usaha
Cabang Dinas Pendidikan Wilayah II Curup

Berdasarkan Surat Dekan Fakultas Tarbiyah, Institut Agama Islam Negeri Curup (IAIN) Curup Nomor: 472/In.34/FT/PP.00.9/02/2023 tanggal 27 Februari 2023 dan Surat Kepala SMAN 4 Rejang Lebong Nomor: 421.3/088/MN/SMAN4/RL/2023 tanggal 4 Maret 2023 Perihal Permohonan Izin Penelitian untuk mahasiswa :

Nama : **Siti Aminah**
NIM : 19641037
Program Studi : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam
Fakultas : Tarbiyah
Tempat Penelitian : SMA Negeri 4 Rejang Lebong
Waktu : 27 Februari s.d 27 Mei 2023

Pada prinsipnya kami **Menyetujui** untuk melakukan penelitian dalam rangka memperoleh data penyusunan Disertasi dengan judul **"Meningkatkan Self Esteem dengan menggunakan Cognitive Behavior therapy pada Peserta Didik di kelas X SMAN 4 Rejang Lebong"**
Demikian Surat Rekomendasi ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Curup, 7 Maret 2023
Kepala Cabang Dinas Pendidikan
Wilayah II Curup
Sub Bagian Tata Usaha
Sabirin Absah, S.Pd
NIP.19730825 200312 1 004

Tembusan Yth

1. Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Provinsi Bengkulu
2. Kepala Bidang Pembinaan SMA
3. Dekan Fakultas Tarbiyah IAIN Curup
3. Kepala SMAN 4 Rejang Lebong



PEMERINTAH PROVINSI BENGKULU
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 4
REJANG LEBONG

Alamat : Jalan SMA 4 No 03 Desa Teladan Kec. Curup Selatan Kab. Rejang Lebong Telp. 0732-23618
Website : <http://sman4rl.sch.id> email : sman4curup@gmail.com

SURAT KETERANGAN
Nomor : 421.3/ 270 /KP/SMAN4/RL/2023

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Afrison, M.Pd
NIP : 197209091998011001
Pangkat/Golongan Ruang : Pembina TK.1, IV/b
Jabatan : Kepala Sekolah SMA Negeri 4 Rejang Lebong
Unit Kerja : SMA Negeri 4 Rejang Lebong
No. Telp : 0732-23618

Menerangkan dengan sebenarnya bahwa :

Nama : Siti Aminah
NIM : 19641037
Program Studi : Bimbingan dan Konsling Pendidikan Islam
Fakultas : Tarbiyah
Waktu Penelitian : 27 Februari 27 Mei 2023

Dengan ini menyatakan bahwa nama tersebut di atas adalah benar-benar telah melaksanakan kegiatan penelitian dalam rangka penyusunan skripsi yang berjudul " Meningkatkan Self Esteem Dengan Menggunakan Cognitive Behavior Therapy Pada Peserta Didik Di Kelas X SMAN 04 Rejang Lebong".


Demikianlah surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

















Rejang Lebong, 18 Juli 2023
Kepala Sekolah


















[Signature]

Afrison, M.Pd
NIP. 197209091998011001

 IAIN CURUP

NO	TANGGAL	Hal-hal yang Dibicarakan	Paraf Pembimbing II	Paraf Mahasiswa
1	1/01/2023	Berbicara mengenai Bab 1, mengenai di mana letak penulisan dan letaknya yang sesuai pada setiap poin pada Bab 1.		
2	26/01/2023	Angket harus sesuai dengan teori yang membuat indikator sesuai dengan bagian dari beberapa ahli.		
3	9/05/2023	Batasan Masalah lebih di rincikan lagi.		
4	19/06/2023	Revisi BAB 4, Rumusan Masalah disesuaikan dengan Pembahasan yang ada dalam BAB 4.		
5	24/06/2023	Revisi BAB 5, Pada bagian Sman ditambahkan untuk penulis selanjutnya.		
6	2/07/2023	Revisi Abstrak, pada bagian paragraf ke-2 diganti hasil penelitian.		
7	14/07/2023	Revisi kata pengantar.		
8	19/07/2023	ACC Skripsi untuk sidang.		

 IAIN CURUP

NO	TANGGAL	Hal-hal yang Dibicarakan	Paraf Pembimbing I	Paraf Mahasiswa
1	6/01/2023	Mengumpulkan bab 1-3 disertai dengan instrumentasi untuk penelitian selanjutnya.		
2	12/01/2023	Sudah mengumpulkan bab 1-3 disertai instrumen berupa angket.		
3	17/01/2023	Mengambil revisi Bab 1-3, berupa cara penulisan, paragraf dan membuat angket yang benar.		
4	26/01/2023	Pilihan ganda pada angket terdiri dari 5 pilihan 3 / skor 1-5.		
5	04/04/2023	Angket dirubah menjadi Inventori Self Esteem.		
6	15/04/2023	Revisi Abstrak dan Penulisan.		
7	18/07/2023	Revisi BAB 5, bagian kesimpulan.		
8	20/07/2023	Acc Skripsi dan sidang.	