

Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dalam Meningkatkan *Self Esteem* Siswa

Rice Meliani Putri¹, Ardimen², Silvianetri³, Diah Suci Ramadhani⁴

¹ UIN Mahmud Yunus Batusangkar; rice_melani@gmail.com

² UIN Mahmud Yunus Batusangkar; ardimen@iainbatusangkar.ac.id

³ UIN Mahmud Yunus Batusangkar; silvianetri@iainbatusangkar.ac.id

⁴ UIN Mahmud Yunus Batusangkar; diahsuciramadhani86@gmail.com

ARTICLE INFO

Keywords:

Konseling kelompok;
Pendekatan cognitive;
Behavior therapy;
Self esteem

ABSTRAK

Self-esteem merupakan suatu penilaian yang dilakukan oleh seseorang terhadap dirinya yang didasarkan pada hubungan dengan orang lain. Sesuai dengan aspek-aspek seperti penerimaan diri sendiri, harga diri sosial, dan evaluasi diri sendiri. Sementara kondisi nyata di lapangan ditemukan siswa memiliki *self esteem* siswa yang rendah. Untuk itu, *self esteem* siswa perlu ditingkatkan, salah satu upaya untuk meningkatkan *self esteem* siswa melalui layanan konseling kelompok pendekatan *cognitive behavior therapy*. Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji dan menganalisis pengaruh konseling kelompok pendekatan *cognitive behavior therapy* terhadap *self esteem* siswa. Penelitian menggunakan metode eksperimen tipe *Nonequivalent Control Group Design* dimana *design* ini melibatkan dua kelompok subjek satu diberi perlakuan eksperimental dan yang lain tidak diberikan perlakuan (kelompok kontrol). Dengan jumlah masing-masing kelompok 10 siswa. Pengumpulan data menggunakan skala likert *self esteem*. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat peningkatan *self esteem* yang semula berada pada kategori rendah (negatif) menjadi siswa yang memiliki *self esteem* pada kategori sedang dan tinggi (positif). Sehingga berdasarkan hal tersebut, diketahui bahwa konseling kelompok pendekatan *cognitive behavior therapy* berpengaruh positif dan signifikan dalam meningkatkan *self esteem* siswa.

ABSTRACT

Self-esteem is an assessment made by a person of himself based on relationships with other people. In accordance with aspects such as self-acceptance, social self-esteem, and self-evaluation. While the real conditions in the field were found to have students have low self-esteem. For this reason, students' self-esteem needs to be improved, one of the efforts to improve students' self-esteem is through group counseling services with a cognitive behavior therapy approach. The purpose of this study was to examine and analyze the effect of group counseling on the cognitive behavior therapy approach to students' self-esteem. The study used an experimental method

of the Nonequivalent Control Group Design type where this design involved two groups of subjects, one was given experimental treatment and the other was not given treatment (control group). With the number of each group of 10 students. Collecting data using a self-esteem Likert scale. The results of this study indicate that there is an increase in self-esteem which was originally in the low (negative) category to students who have self-esteem in the medium and high (positive) categories. So based on this, it is known that group counseling with a cognitive behavior therapy approach has a positive and significant effect on increasing students' self-esteem.

Corresponding Author:

Rice Meliani Putri

UIN Mahmud Yunus Batusangkar; rice_melani@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Penghargaan yang diberikan seseorang kepada orang lain yang dulunya dianggap sebagai hadiah atau penghormatan, namun sekarang penghargaan seseorang terhadap dirinya sendiri akan semakin menguatkan konsep diri seseorang dalam menjalani kehidupan. Nguyen et al., (2019) menjelaskan bahwa harga diri (*self esteem*) adalah tingkat penilaian yang positif atau negatif yang dihubungkan dengan konsep diri yang menjadi faktor pendukung untuk mencapai kesehatan dan kesejahteraan hidup seseorang. Harga diri merupakan evaluasi seseorang terhadap dirinya sendiri secara positif dan juga sebaliknya dapat menghargai secara negatif (Ghufron & Risnawita, 2010). Individu yang telah memenuhi kebutuhan *self-esteem* akan lebih mudah dalam berinteraksi dengan lingkungan dan sosialnya (Dachmiati & Amalia, 2017).

Penilaian seseorang secara umum terhadap dirinya sendiri, baik berupa penilaian negatif maupun penilaian positif yang akhirnya menghasilkan perasaan keberhargaan atau kebergunaan diri dalam menjalani kehidupan (Refnadi, 2018). Harga diri yang tinggi akan membangkitkan rasa percaya diri, penghargaan diri, rasa yakin akan kemampuan diri, rasa berguna serta rasa bahwa kehadirannya diperlukan didalam dunia ini. Contoh : seorang remaja yang memiliki harga diri yang cukup tinggi, dia akan yakin dapat mencapai prestasi yang dia dan orang lain harapkan. Pada gilirannya, keyakinan itu akan memotivasi remaja tersebut untuk sungguh-sungguh mencapai apa yang diinginkan (Refnadi, 2018). Berdasarkan review teori harga diri penilaian seseorang mengenai dirinya sendiri baik dalam penilaian yang positif, yang ditandai dengan rasa percaya diri bangkit, penghargaan diri, rasa yakin akan kemampuan diri, rasa berguna serta rasa bahwa kehadirannya diperlukan didalam dunia ini.

Sejauh ini studi tentang *self esteem* sudah mencakup beberapa hal yakni: hubungan antara *self esteem* dan *self confidence* remaja panti asuhan (Husna et al., 2022). Efektivitas layanan konseling kelompok teknik manajemen diri untuk meningkatkan self-esteem siswa (Yuliastini & Mahaardhika, 2019). Keefektifan konseling kelompok *rational emotive behavior* untuk meningkatkan *self esteem* siswa SMA (Khoiriyah & Habsy, 2018). Pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* terhadap pengembangan *self esteem* (harga diri) pada siswa (Sifiana et al., 2019). Hubungan *self-esteem* dan *body image* pada remaja putri di Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak (LKSA) (Fitra et al., 2021).

Dari sekian banyak studi yang membahas mengenai *self esteem*, belum peneliti temukan studi yang membahas mengenai pengaruh konseling kelompok pendekatan *cognitive behavior therapy* dalam meningkatkan *self esteem* siswa. (Guindon, 2010) memaparkan sejumlah intervensi yang dapat digunakan untuk meningkatkan *self esteem* pada diri seseorang salah satunya dengan pendekatan *cognitive behavior therapy*. Atas dasar itu, studi ini menjadi menarik untuk dibahas sebagai respon untuk menutupi salah satu kekurangan studi yang ada. Alasan lainnya adalah untuk menguji apakah efektif konseling kelompok pendekatan *cognitive behavior therapy* dalam meningkatkan *self esteem* siswa.

Layanan Konseling Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* adalah layanan konseling yang dilaksanakan oleh konselor (Ardimen, 2018), pelayanan tersebut dirancang untuk menyelesaikan permasalahan konseli yang melakukan perilaku menyimpang sehingga adanya perbaikan perilaku ke arah positif kembali. Proses kognitif yang terganggu akan mengganggu psikologis dan fisik dan nantinya berefek negatif terhadap perilaku yang dimunculkan (Karneli et al., 2019). Oleh karena itu kognitif yang tidak berfungsi dengan baik, dikonstruksikan kembali sehingga cara berfikir positif dan optimis. Kegiatan konseling kelompok pendekatan *cognitive behavior therapy* yang konselor lakukan adalah tahap awal, tahap pelaksanaan yang terdiri dari penguatan, kontrak kontingensi, pemberian contoh, serta evaluasi perilaku, dan tahap akhir.

2. METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode eksperimen. Jenis desain yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *pre experimental design* dengan tipe *nonequivalent control group design*. Teknik pengampilan sampel pada penelitian ini adalah *cluster sampling* yaitu populasi dibagi dulu atas kelompok berdasarkan area atau *cluster*, lalu kemudian beberapa *cluster* pilihan sebagai sampel, dari *cluster* tersebut bisa diambil seluruhnya atau sebagian saja untuk dijadikan sampel, anggota, populasi di setiap *cluster* tidak perlu homogen (Siregar, 2013).

Sampel dalam penelitian ini dibagi menjadi 2 kelompok yaitu, kelompok 1 sebagai kelas eksperimen dan kelompok 2 terpilih sebagai kelas kontrol. Kelas eksperimen dan kelas kontrol masing-masing berjumlah 10 orang siswa kelas VII-3 SMP N 1 Batipuh. Pada kelompok kontrol terdapat 3 siswa dengan kategori sangat rendah, 7 siswa dengan kateogri redah. Kemudian, pada kelompok eksperimen 3 siswa dengan kategori sangat rendah, 7 siswa dengan kategori rendah. Instrumen yang digunakan disusun dalam bentuk skala likert yang peneliti kembangkan dari teori (Ikbal & Nurjannah, 2016) dengan tujuh indikator *self-esteem*:

Tabel 1. Kisi-kisi Skala *Self Esteem*

No	Aspek/ Dimensi	Indikator
1	Penerimaan diri sendiri	a. Menerima keadaan diri sendiri b. Berpikir positif pada diri sendiri c. Percaya dengan kemampuan yang dimiliki
2	Harga diri social	a. Aktif disekitar lingkungan b. Penyesuain diri dengan lingkungan
3	Evaluasi diri	a. Memiliki aktifitas yang cenderung untuk memperbaiki diri b. Menghargai keberhasilan yang diraih

Sumber: diadaptasi dari Ikbal dan Nurjannah (2016)

Dari indikator tersebut dikembangkan kisi-kisi instrumen yang dilengkapi dengan 32 item pernyataan berbentuk skala likert dengan rentang skor 1-5 , instrument tersebut telah di uji validitasnya melalui satu ahli pakar dalam bidang bimbingan dan konseling. Adapun rentang skor dapat dilihat pada tabel 2 dibawah ini:

Tabel 2. Rentang Skor

No	Rentang Skor	Kategori
1	134-160	Sangat Tinggi
2	107-133	Tinggi
3	80-106	Sedang
4	57-79	Rendah
5	32-58	Sangat Rendah

Pelaksanaan non tes terdiri dari *pree-test* dan *post-test*. *Pree-test* merupakan pemberian non tes yang dilakukan sebelum diberikan perlakuan (*treatmen*) yaitu konseling kelompok pendekatan *cognitive behavior therapy*. Layanan konseling kelompok pendekatan *cognitive behavior therapy* dilaksanakan sebanyak delapan kali pertemuan. *Treatmen* dengan layanan konseling kelompok pendekatan *cognitive behavior therapy* dilaksanakan sesuai dengan jadwal yang telah disusun sebelumnya sebagai berikut:

Tabel 3. Jadwal Kegiatan Konseling Kelompok Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy*

Waktu Pertemuan	Topik
Selasa, 17 Desember 2019	<i>Self esteem</i> siswa dan <i>cognitive behavior therapy</i>
Rabu, 18 Desember 2019	Penerimaan diri sendiri
Kamis, 19 Desember 2019	Harga diri sosial
Jum'at, 20 Desember 2019	Evaluasi diri sendiri
Selasa, 24 Desember 2019	<i>Self esteem</i> siswa dan konseling kelompok
Rabu, 25 Desember 2019	Penerimaan diri sendiri
Kamis, 26 Desember 2019	Harga diri social
Jum'at, 27 Desember 2019	Evaluasi diri sendiri

Setelah dilaksanakan *treatmen* maka selanjutnya memberikan non tes akhir (*post-test*) untuk mengumpulkan data siswa. Setelah data yang telah dikumpulkan dianalisis secara inferensial dalam bentuk pengujian hipotesis. Uji hipotesis menggunakan uji statistik uji-t. adapun hipotesis dalam penelitian ini ialah:

H_0 : Konseling Kelompok Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* tidak efektif dalam meningkatkan *self esteem* siswa Kelas VII SMP N 1 Batipuah

H_a : Konseling Kelompok Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* terdapat efektif dalam meningkatkan *self esteem* siswa Kelas VII SMP N 1 Batipuah

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil penelitian berdasarkan hasil *pre-test* diperoleh gambaran awal *self-esteem* siswa yang dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4. Sebaran Data *Pree-Test*

No	Kelas Interval	Kategori	F	%
1	117-145	Sangat tinggi	-	0%
2	100-116	Tinggi	-	0%
3	71-99	Sedang	18	69.23%
4	58-70	Rendah	5	19.23%
5	29-57	Sangat rendah	3	11.54%
Jumlah			26	100%

Dari tabel di atas, terlihat bahwasanya pada *pree-test* tidak ada siswa yang memiliki *self-esteem* pada kategori sangat tinggi, dan tinggi. Sedangkan kategori sedang sebanyak 18 orang dengan persentase 69,23%, kategori rendah sebanyak 4 orang dengan persentase 19,23% dan kategori sangat rendah 3 orang dengan 11,54%.

Tabel 5. Sebaran Data *Post-Test*

No	Kelas Interval	Kategori	<i>Post-Test</i> (Kelompok Kontrol)		<i>Post-Test</i> (Kelompok Eksperimen)	
			f	%	f	%
1	117-145	Sangat tinggi	1	10%	4	40%
2	100-116	Tinggi	6	60%	5	50%
3	71-99	Sedang	3	30%	1	10%
4	58-70	Rendah	0	0	0	0
5	29-57	Sangat rendah	0	0	0	0
Jumlah			10	100%	10	100%

Kemudian pada hasil *post-test* kelompok kontrol menunjukkan bahwa setelah dilakukannya perlakuan eksperimen ditemukan skor *self-esteem* siswa pada umumnya meningkat. Sebanyak 1 orang dengan kategori sangat tinggi dengan presentase 10%, 6 orang dengan kategori tinggi dengan persentase 60% dan 3 orang dengan kategori sedang dengan persentase 30%. Selanjutnya, pada hasil *post-test* kelompok eskperimen menunjukkan bahwa setelah dilakukannya perlakuan eksperimen ditemukan skor *self-esteem* siswa pada umumnya meningkat. Sebanyak 4 orang dengan kategori sangat tinggi dengan presentase 40%, 5 orang dengan kategori tinggi dengan persentase 50% dan 1 orang dengan kategori sedang dengan persentase 10%.

Tabel 6. Skor *pree-test* dan *post-test* kelompok kontrol per indikator *self-esteem*

No	Indikator	<i>Pree-Test</i> (Kelompok Kontrol)		<i>Post-Test</i> (Kelompok Kontrol)	
		Skor	Kategori	Skor	Kategori
1	Menerima keadaan diri sendiri	70	Rendah	75	Sedang
2	Berpikir positif pada diri sendiri	99	Sedang	110	Tinggi
3	Percaya dengan kemampuan yang dimiliki	71	Sedang	78	Sedang
4	Aktif disekitar lingkungan	70	Rendah	85	Sedang
5	Penyesuain diri dengan lingkungan	82	Sedang	82	Sedang
6	Memiliki aktifitas yang cendrung untuk memperbaiki diri	99	sedang	99	sedang
7	Menghargai keberhasilan yang diraih	81	Sedang	81	Sedang
Rata-rata		57,2%	Sangat rendah	61%	Rendah

Data pada tabel 6 di atas dapat dipahami bahwa secara rinci hasil *pre-test* kelompok kontrol menunjukkan bahwa lima indikator *self-esteem* berada pada kategori sedang dan dua indikator kategori rendah. Sementara hasil *post-test* kelompok kontrol satu indikator *self-esteem* berada pada kategori tinggi dan enam indikator *self-esteem* berada pada kategori sedang. Dari data tersebut terlihat *posttest* terjadi peningkatan rata-rata menunjukkan bahwa lima indikator *self-esteem* berada pada kategori siswa pada masing-masing indikator dengan selisih paling besar terdapat pada indikator 4 sebesar 15.

Tabel 7. Skor *Pre-Test* dan *Post-Test* Kelompok Eksperimen per Indikator *Self-Esteem*

No	Indikator	<i>Pre-Test</i> (Kelompok Eksperimen)		<i>Post-Test</i> (Kelompok Eksperimen)	
		Skor	Kategori	Skor	Kategori
1	Menerima keadaan diri sendiri	67	Rendah	99	Sedang
2	Berpikir positif pada diri sendiri	88	Sedang	117	Tinggi
3	Percaya dengan kemampuan yang dimiliki	84	Sedang	90	Sedang
4	Aktif disekitar lingkungan	63	Rendah	90	Sedang
5	Penyesuaian diri dengan lingkungan	69	Sedang	95	Sedang
6	Memiliki aktifitas yang cenderung untuk memperbaiki diri	71	sedang	110	Tinggi
7	Menghargai keberhasilan yang diraih	80	Sedang	117	Sangat Tinggi
Rata-rata		52,2%	Sangat rendah	72%	Sedang

Data pada tabel 7 di atas dapat dipahami bahwa secara rinci hasil *pre-test* kelompok eksperimen menunjukkan bahwa lima indikator *self-esteem* berada pada kategori sedang dan dua indikator kategori rendah. Sementara hasil *post-test* kelompok eksperimen satu indikator *self-esteem* berada pada kategori sangat tinggi dan dua indikator *self-esteem* berada pada kategori tinggi, empat indikator *self-esteem* berada pada kategori sedang. Dari data tersebut terlihat *posttest* terjadi peningkatan rata-rata menunjukkan bahwa lima indikator *self-esteem* berada pada kategori siswa pada masing-masing indikator dengan selisih paling besar terdapat pada indikator 5 sebesar 39.

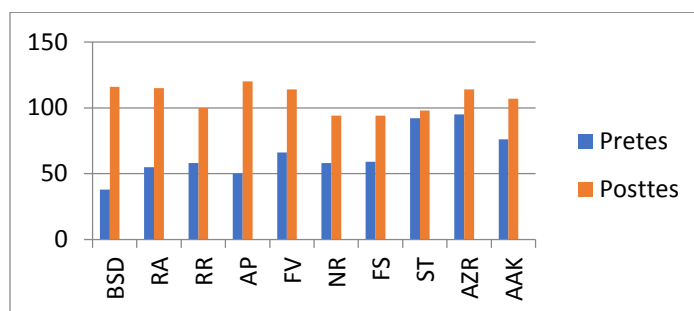
Selanjutnya setelah hasil *posttest* didapatkan adalah menganalisis data tersebut dengan menggunakan uji statistik (uji t) untuk melihat apakah pendekatan *cognitive behavior therapy* efektif untuk meningkatkan pengambilan keputusan karir siswa. Sebelum itu perlu perlu diketahui dulu perbandingan *pretest* dan *posttest* yang peneliti paparkan dalam tabel sebagai berikut :

Tabel 8. Perbandingan Pengambilan Keputusan *Self Esteem* antara *Pre-Test* dan *Post-Test* keseluruhan (Kelompok Kontrol)

No	<i>Pre-Test</i>		<i>Post-Test</i>		Peningkatan Skor
	Skor	Kategori	Skor	Kategori	
1	38	Sangat Rendah	116	Tinggi	Naik 30
2	55	Sangat Rendah	115	Tinggi	Naik 22
3	58	Rendah	100	Tinggi	Naik 3
4	50	Sangat Rendah	120	Sangat tinggi	Naik 42
5	66	Rendah	114	Tinggi	Naik 30
6	58	Rendah	94	Sedang	Sama
7	59	Rendah	94	Sedang	Naik 19
8	92	Sedang	98	Sedang	Naik 6

9	95	Sedang	114	Tinggi	Naik 19
10	76	Sedang	107	Tinggi	Naik 31
Jml	647		974		
Mean	65		97.4		20,2

Berdasarkan tabel 8 di atas dapat dipahami bahwa pada kelompok kontrol terjadi peningkatan *self esteem* siswa yang cukup signifikan. Rata-rata skor pretest *self esteem* siswa 86,8 meningkat menjadi 97,4.



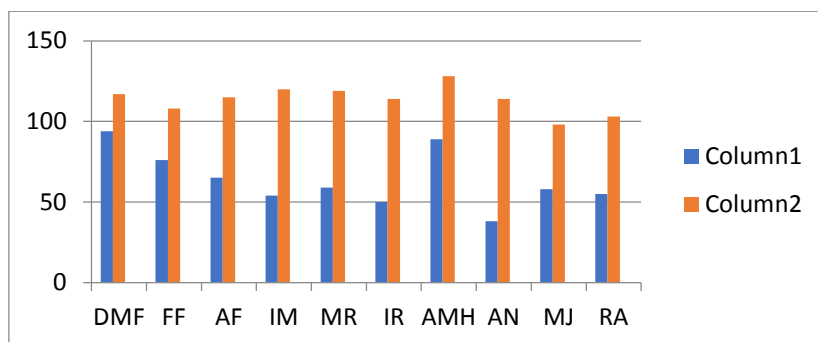
Grafik 1. Perbedaan Skor *Pre-Test* dengan Skor *Post-Test* Kelompok Kontrol

Berdasarkan grafik gambar 1 di atas dapat dipahami bahwa terjadinya perubahan grafik antara hasil skor *pretest* dengan hasil skor *posttest*. Dapat dipahami bahwa pada kelompok kontrol terjadi peningkatan *self esteem* siswa yang cukup signifikan.

Tabel 9. Perbandingan Pengambilan Keputusan *Self Esteem* antara *Pretest* dan *Posttest* keseluruhan (Kelompok Eksperimen)

No	<i>Pre-Test</i>		<i>Post-Test</i>		Peningkatan Skor
	Skor	Kategori	Skor	Kategori	
1	94	Sedang	117	Sangat tinggi	Naik 23
2	76	Sedang	108	Tinggi	Naik 32
3	65	Rendah	115	Tinggi	Naik 50
4	54	Rendah	120	Sangat tinggi	Naik 66
5	59	Rendah	119	Sangat tinggi	Naik 60
6	50	Sangat Rendah	114	Tinggi	Naik 64
7	89	Sedang	128	Sangat tinggi	Naik 39
8	38	Sangat Rendah	114	Tinggi	Naik 76
9	58	Rendah	98	Sedang	Naik 40
10	55	Sangat Rendah	103	Tinggi	Naik 48
Jml	638		1136		498
Rata-rata	63.8		113.6		49,8

Berdasarkan tabel 4.14 di atas dapat dipahami bahwa pada kelompok eksperimen terjadi peningkatan *self esteem* siswa yang cukup signifikan. Rata-rata skor pretest *self esteem* siswa 63,8 meningkat menjadi 113,6.



Grafik 2. Perbandingan Skor *Pretest-Posttest* Tentang *Self Esteem* Siswa Kelas Eksperimen (Secara Keseluruhan)

Berdasarkan grafik 2 di atas dapat dipahami bahwa terjadinya perubahan grafik antara hasil skor *pretest* dengan hasil skor *posttest*. Dan dapat dipahami bahwa pada kelompok eksperimen terjadi peningkatan *self esteem* siswa yang cukup signifikan. Berdasarkan perbandingan *pretest-posttest* keseluruhan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sama-sama meningkatkan *self esteem* siswa, namun kelompok eksperimen lebih efektif dalam meningkatkan *self esteem* dibandingkan dengan kelas kontrol.

Tabel 10. Perbedaan Hasil *Pree-Test* Skor dan *Post-Test* Berdasarkan Indikator *Self Esteem* Siswa (Kelompok Eksperimen)

Sub Variabel	Indikator	<i>Pre-Test</i>	Kategori	<i>Post-Test</i>	Kategori	Skor Naikan
Penerimaan Diri Sendiri	1. Menerima keadaan diri	38	Sangat Rendah	75	Sedang	37
	2. Berfikir positif pada diri sendiri	55	Sangat Rendah	110	Tinggi	55
	3. Percaya dengan kemampuan yang dimiliki	58	Rendah	78	Sedang	20
Harga diri Sosial	4. Aktif disekitar lingkungan	50	Sangat Rendah	85	Sedang	35
	5. Penyesuaian diri dengan lingkungan	66	Rendah	82	Sedang	16
Evaluasi Diri Sendiri	6. Memiliki aktifitas yang cenderung untuk memperbaiki diri	58	Rendah	99	sedang	41
	7. Menghargai keberhasilan yang diraih	59	Rendah	81	Sedang	22
Jumlah		384	Sedang	610	Sedang	226
Mean		55%		87%		32%

Berdasarkan pada tabel 10 diperoleh hasil *pretest* dan *posttest* indikator *self esteem* pada kelompok kontrol terjadi peningkatan pada setiap indikator *self esteem* setelah diberi layanan konseling kelompok pendekatan *cognitive behavior therapy* sebanyak 4 kali. Hasil *pretest* menunjukkan jumlah *self esteem* siswa kelas VII.3 termasuk kedalam kategori sedang (55%) dan hasil *posttest* meningkat 32% menjadi tinggi (87%).

Peneliti dalam penelitian ini menggunakan data yang berdistribusi normal. Hal ini dapat dilihat pada tabel uji normalitas di bawah ini :

Tabel 11. Uji Normalitas

Factor	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk			
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.	
self esteem	Kontrol	.224	10	.169	.922	10	.372
	Eksperimen	.208	10	.200*	.932	10	.470

Berdasarkan tabel di atas bahwa data memiliki distribusi normal jika $p > 0,05$, berdasarkan hasil tabel di atas, sig 0,372 untuk variabel kelompok kontrol *self esteem* yaitu $0,372 >$ dari 0,05, sedangkan kelompok eksperimen $0,470 > 0,05$. Jadi variabel tersebut memiliki distribusi data yang normal.

Data dalam penelitian ini sudah bersifat homogen. Dapat dilihat dari hasil uji homogen menggunakan SPSS 20 dapat dilihat bahwa taraf signifikan yang diperoleh adalah $0,058 > 0,05$.

Tabel 12. Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
self esteem	Based on Mean	4.089	1	18	.058
	Based on Median	1.904	1	18	.185
	Based on Median and with adjusted df	1.904	1	11.043	.195
	Based on trimmed mean	3.974	1	18	.062

Tabel 13. Perbedaan Hasil *Pree-Test* Skor Dan *Post-Test* Berdasarkan Indikator *Self Esteem* Siswa (Kelompok Kontrol)

Sub Variabel	Indikator	<i>Pree-Test</i>	Kategori	<i>Post-Test</i>	Kategori	Skor Naikan
Penerimaan Diri Sendiri	1. Menerima keadaan diri	67	Rendah	99	Sedang	32
	2. Berfikir positif pada diri sendiri	88	Sedang	117	Tinggi	29
	3. Percaya dengan kemampuan yang dimiliki	84	Sedang	90	Sedang	6
Harga diri Sosial	4. Aktif disekitar lingkungan	63	Rendah	90	Sedang	27
	5. Penyesuaian diri dengan lingkungan	69	Sedang	95	Sedang	26
Evaluasi Diri Sendiri	6. Memiliki aktifitas yang cenderung untuk memperbaiki diri	71	sedang	110	Tinggi	39
	7. Menghargai keberhasilan yang diraih	80	Sedang	117	Sangat Tinggi	37
Jumlah		522		718		196
Mean		52.2%		72%		20%

Berdasarkan pada table 11, diperoleh hasil *pretest* dan *posttest* indikator *self esteem* pada kelompok eksperimen terjadi peningkatan pada setian indikator *self esteem* setelah diberi layanan konseling kelompok sebanyak 4 kali. Hasil *pretest* menunjukkan rata-rata *self esteem* siswa kelas VII.3 termasuk kedalam kategori sedang (52.2%) dan hasil *posttest* meningkat 20% menjadi tinggi (72%).

Setelah *posttest* secara keseluruhan dari kelompok *eksperiment*, dan kelompok kontrol maka selanjutnya signifikan atau tidaknya peningkatan *self esteem* siswa melalui pendekatan

cognitive behavior therapy dengan menggunakan analisis statistik (uji beda) dengan menggunakan rumus dan langkah-langkah dalam menganalisis data sebagai berikut.

Tabel 14. Tabel Perhitungan Data *Pretest-Posttest* dengan Statistik Uji-t (Kelas Kontrol)

No	<i>Posttest</i>	<i>Pretest</i>	D	D²
	<i>Posttest (Y2)</i>	<i>Pretest (Y1)</i>	(Y₂-Y₁)	(Y₂-Y₁)²
1	116	86	30	900
2	115	93	22	484
3	100	97	3	9
4	120	78	42	1764
5	114	84	30	900
6	94	92	2	4
7	94	75	19	361
8	98	92	6	36
9	114	95	19	361
10	107	76	31	961
Σ	974	868	204	5780
Mean	97,4	86,8	20,4	578

Mencari harga kritik "t" yang tercantum pada nilai "t" dengan berpegang pada df atau db yang telah diperoleh, baik pada taraf signifikansi 5%. Dengan df = N-1, 10-1 = 9 diperoleh harga kritik "t" pada taraf signifikansi 5% yaitu 2,26. Membandingkan besarnya t₀ (4.81) < t_t (2,26) pada db=9 taraf signifikansi 5%. Dengan ini berarti bahwa layanan konseling kelompok pendekatan pendekatan *cognitive behavior therapy* kelompok kontrol signifikan dalam meningkatkan *self esteem* siswa.

Tabel 15. Tabel Perhitungan Data *Pretest-Posttest* dengan Statistik Uji-t (Kelas Eksperimen)

No	<i>Posttest</i>	<i>Pretest</i>	D	D²
	<i>Posttest (Y2)</i>	<i>Pretest (Y1)</i>	(Y₂-Y₁)	(Y₂-Y₁)²
1	117	94	23	529
2	108	76	32	1.024
3	115	65	50	2500
4	120	54	66	4356
5	119	59	60	3600
6	114	50	64	4096
7	128	89	39	1521
8	114	38	76	5776
9	98	58	40	1600
10	103	55	48	2.304
Σ	638	1136	498	23981
Mean	63.8	113.6	49.8	2398.1

- a. Mencari *Mean Of Difference*

$$M_D = \frac{\sum D}{N}$$

$$M_D = \frac{498}{10}$$

$$M_D = 49.8$$

- b. Mencari *Deviasi Standar dari Difference*

$$SD_D = \sqrt{\frac{\sum D^2}{N} - \left(\frac{\sum D}{N}\right)^2}$$

$$SD_D = \sqrt{\frac{23981}{10} - \left(\frac{498}{10}\right)^2}$$

$$SD_D = \sqrt{2398.1 - 2480,04}$$

$$SD_D = \sqrt{-81.94}$$

$$SD_D = 9.05$$

- c. Mencari *Standard Error* dari *Mean Of Difference*

$$SE_{MD} = \frac{SD_D}{\sqrt{N-1}}$$

$$SE_{MD} = \frac{9.05}{\sqrt{10-1}}$$

$$SE_{MD} = \frac{9.05}{\sqrt{9}}$$

$$SE_{MD} = \frac{9.05}{3}$$

$$SE_{MD} = 3.01$$

- d. Mencari Harga t_0 dengan rumus

$$t_0 = \frac{M_D}{SE_{MD}}$$

$$t_0 = \frac{49.8}{3.01}$$

$$t_0 = 16.54$$

- e. Mencari nilai df

$$df = N-1$$

$$df = 10-1$$

$$df = 9$$

Mencari harga kritik “t” yang tercantum pada nilai “t” dengan berpegang pada df atau db yang telah diperoleh, baik pada taraf signifikansi 5%. Dengan df = N-1, 10-1 = 9 diperoleh harga kritik “t” pada taraf signifikansi 5% yaitu 2,26. Membandingkan besarnya t_0 (16.54) < t_t (2,26) pada db=9 taraf signifikansi 5%. Dengan Ini berarti bahwa layanan konseling kelompok pendekatan pendekatan *cognitive behavior therapy* kelompok eksperimen efektif dalam meningkatkan *self esteem* siswa.

Kemudian untuk mengetahui berapa persen peningkatan dari *pretest* ke *posttest* pada setiap anggota kelompok dapat dilakukan dengan rumus N-Gain sebagai berikut.

$$N\text{-Gain} = \frac{\text{Skor posttest} - \text{skor pretest}}{\text{skor maksimum} - \text{skor pretest}} =$$

Tabel 16. Analisis Data dengan N-Gain
Self Esteem Siswa Kelompok Kontrol (Keseluruhan)

No.	Skor Posttest	Skor Pretest	Posttest-Pretest
1	116	86	30
2	115	93	22
3	100	97	3
4	120	78	42
5	114	84	30
6	94	92	2
7	94	75	19
8	98	92	6

9	114	95	19
10	107	76	31
Jml	974	868	204

$$\begin{aligned} \text{N-Gain} &= \frac{974-868}{1450-868} \\ \text{N-Gain} &= \frac{106}{582} \\ \text{N-Gain} &= 0.18 \\ \text{N-Gain} &= 18\% \end{aligned}$$

Tabel 17. Kriteria Indeks Gain

Indeks Gain	Kategori
Indeks Gain $\geq 0,70$	Tinggi
$0,30 \leq$ Indeks Gain $\leq 0,70$	Sedang
Indeks Gain $< 0,30$	Rendah

Pada hasil uji peningkatan di atas menjelaskan bahwa *self esteem* pada kelompok kontrol berada pada kategori rendah yaitu 0,18. Artinya layanan konseling kelompok tidak berpengaruh terhadap *self esteem* siswa di SMP 1 Batipuh.

Tabel 18. Analisis Data dengan N-Gain
Self Esteem Siswa Kelompok Eksperimen (Keseluruhan)

No.	Skor Posttest	Skor Pretest	Posttest- Pretest
1	46	28	23
2	36	30	32
3	36	31	50
4	47	20	66
5	48	35	60
6	37	32	64
7	48	36	39
8	36	45	76
9	30	22	40
10	36	20	48
Jml	1136	638	498

$$\begin{aligned} \text{N-Gain} &= \frac{1136-638}{1450-638} \\ \text{N-Gain} &= \frac{498}{812} \\ \text{N-Gain} &= 0.61 \\ \text{N-Gain} &= 61\% \end{aligned}$$

Pada hasil uji peningkatan di atas menjelaskan bahwa *self esteem* pada kelompok eksperimen berada pada kategori sedang yaitu 0,61. Artinya layanan konseling kelompok pendekatan CBT berpengaruh terhadap *self esteem* siswa di SMP 1 Batipuh.

Pembahasan

Self esteem secara signifikan dapat mempengaruhi kualitas hidup siswa meliputi: tingkat kecemasan, depresi, stres akademik dan ide bunuh diri (Nguyen et al., 2019). Oleh karena itu, pelayanan bimbingan dan konseling harus secara proaktif meningkatkan harga diri siswa untuk mencegah terjadinya kondisi buruk terhadap siswa. Berdasarkan hasil penelitian peneliti menemukan di lapangan didukung oleh teori Guindon, (2010) memaparkan sejumlah intervensi yang dapat digunakan untuk meningkatkan *self esteem* pada diri seseorang salah satunya dengan pendekatan *cognitive behavior therapy*.

Berdasarkan teori di atas *self esteem* dapat ditingkatkan dengan pendekatan *cognitive behavior therapy*. Pendekatan *cognitive behavior therapy* tersebut diintegrasikan dengan layanan bimbingan kelompok. Layanan bimbingan kelompok merupakan salah satu layanan bimbingan dan konseling yang dapat membantu mengembangkan dan mengoptimalkan potensi seseorang (Ardimen et al., 2019; Fadilla et al., 2022)

Berdasarkan hasil analisis data, diperoleh hasil penelitian dengan hipotesis alternatif (H_a) diterima yang menyatakan bahwa layanan konseling kelompok pendekatan CBT efektif terhadap *self esteem* siswa kelas VII SMP N 1 Batipuh. Artinya data empirik ini mendukung teori Aaron T. Beck *Cognitif Behavior Therapy* (CBT) sebagai pendekatan konseling yang dirancang untuk menyelesaikan permasalahan konseli pada saat dan perilaku yang menyimpang (dalam Yahya & Egalia, 2017). Berdasarkan kutipan di atas, dapat dipahami bahwa permasalahan *self esteem* siswa dapat ditingkatkan melalui konseling kelompok pendekatan CBT. Dengan adanya konseling kelompok pendekatan CBT, guru BK dapat secara terampil menghadirkan suasana dan aktivitas konseling yang berorientasi pada penanaman dan pembinaan sikap dan perilaku yang baik sehingga tertanamlah *self esteem* dalam diri siswa.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan *self esteem* siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok pendekatan *Cognitif Behavior Therapy* pada siswa yang ditunjukkan dengan nilai t hitung lebih besar dari t tabel t_0 ($16.54 < t_t$ (2,26) pada $db=9$ taraf signifikansi 5%. Penelitian ini diperkuat oleh hasil penelitian yang relevan dengan judul "*Cognitive Behavior Therapy* Untuk Meningkatkan *Self-Esteem* Pada Anak Usia Sekolah". Hasil penelitiannya dapat diketahui bahwa hasil penelitian tersebut menunjukkan Intervensi *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) yang dilakukan pada penelitian ini terbukti efektif untuk meningkatkan *self-esteem* pada partisipan. Selain itu hasil penelitian lainnya Monica et al., (2021) menunjukkan *cognitive behavior therapy* setting individual berpengaruh signifikan untuk mereduksi perilaku membolos siswa setelah dilakukan intervensi.

Hasil penelitian tersebut membuktikan bahwa pendekatan *cognitive behavior therapy* merupakan salah satu strategi yang tepat untuk meningkatkan beragam aspek psikologis siswa terutama dalam meningkatkan kesadaran pendidikan dan *self esteem* siswa. Penelitian ini didukung dengan berbagai temuan penelitian berkaitan tentang bimbingan kelompok dan pendekatan *kognitif behavior therapy*: bimbingan kelompok dapat menurunkan prokrastinasi akademik (Hariyati et al., 2021), meningkatkan kontrol diri untuk mencegah kecanduan narkoba (Firman et al., 2020), meningkatkan kualitas interaksi anak asuh (Ardimen et al., 2018), Karneli et al., (2019) menemukan bahwa konseling modifikasi kognitif perilaku signifikan dalam menurunkan stres.

4. KESIMPULAN

Kesimpulan penelitian ini adalah ternyata layanan konseling kelompok pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT) berpengaruh signifikan terhadap self esteem siswa pada taraf signifikansi 0,5%. Pengaruh signifikan layanan konseling kelompok pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT) dibuktikan dengan penerimaan diri, harga diri sosial, dan evaluasi diri siswa meningkat setelah mendapatkan layanan konseling kelompok pendekatan CBT.

Ucapan terima kasih:

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Kepala Sekolah dan guru BK yang telah memfasilitasi kegiatan penelitian ini sehingga dapat dilaksanakan sesuai jadwal yang disepakati dan ucapan terima kasih kepada siswa yang menjadi kelompok kontrol dan kelompok eksperimen yang telah berpartisipasi secara aktif dalam proses layanan konseling kelompok.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardimen, A. (2018). Pengembangan Kepribadian Konselor Berbasis Asmaul Husna Dalam Pelayanan Konseling. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam*, 15(2), 102–115. <https://doi.org/10.14421/hisbah.2018.152-07>
- Ardimen, A., Natalia, D. Y., Tas'adi, R., & Dovita, R. (2018). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok terhadap Kualitas Interaksi Sosial Anak Asuh. *Journal Educative : Journal of Educational Studies*, 3(2), 115–128. <https://doi.org/10.30983/educative.v3i2.745>
- Ardimen, A., Neviyarni, N., Firman, F., Gustina, G., & Karneli, Y. (2019). Model bimbingan kelompok dengan pendekatan muhasabah. *Ta'dibuna Jurnal Pendidikan Islam*, 8(2), 278–298. <https://doi.org/10.32832/tadibuna.v8i2.2232>
- Dachmiati, S., & Amalia, R. (2017). Layanan Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Self-Esteem Siswa. *Jurnal Fokus Konseling*, 3(2), 148–153. <https://doi.org/10.26638/jfk.405.2099>
- Fadilla, H. D., Syafwar, F., & Hardi, E. (2022). Pengaruh Bimbingan Kelompok dengan Pendekatan Muhasabah terhadap Motivasi Berprestasi Siswa. *Ta'dibuna: Jurnal Pendidikan Islam*, 11(2), 293–304. <https://doi.org/10.32832/tadibuna.v11i2.7113>
- Firman, F., Nirwana, H., Tanjung, R. F., Netrawati, N., Karneli, Y., Syukur, Y., & Latupasjana, Z. (2020). Improving Youth Drug Abuse Self- Control Through Group Counseling. *International Journal of Innovation, Creativity and Change*, 13(7), 990–1000.
- Fitra, N. A., Rahayu Z, S. P., Desmita, D., & Irman, I. (2021). Hubungan Self-Esteem dan Body Image pada Remaja Putri di Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak (LKSA). *Istinarah: Riset Keagamaan, Sosial Dan Budaya*, 3(2), 84–93. <https://doi.org/10.31958/istinarah.v3i2.4534>
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. (2010). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Guindon, M. H. (2010). *Self Esteem Across the Life Span: Issues and Intervention*. New York: Taylor & Francis Group LLC.
- Hariyati, H., Ardimen, A., & Silvianetri, S. (2021). Effectiveness of Group Counseling Services With A Muhasabah Approach in Reducing Students Academic Procrastination at SMA Negeri 1 Lintau Buo. *Jurnal Selaras: Kajian Bimbingan Dan Konseling Serta Psikologi Pendidikan*, 2(2), 60–74.
- Husna, H. Al, Ardimen, A., Sisrazeni, S., & Rahayu, S. P. (2022). Hubungan antara Self Esteem

- dan Self Confidence Remaja Panti Asuhan. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 5(1), 12–22. <https://doi.org/10.56013/jcbkp.v5i1.1271>
- Ikbal, M., & Nurjannah, N. (2016). Meningkatkan Self Esteem dengan Menggunakan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy pada Peserta Didik Kelas VIII di SMP Muhammadiyah Jati Agung Lampung Selatan Tahun Pelajaran 2015/2016. *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 3(1), 73–86. <https://doi.org/10.24042/kons.v3i1.556>
- Karneli, Y., Ardimen, A., & Netrawati, N. (2019). Keefektifan Konseling Modifikasi Kognitif Perilaku untuk Menurunkan Stres Akademik Siswa. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 4(2), 42–47. <https://doi.org/10.21067/jki.v4i2.3083>
- Khoiriyah, K., & Habsy, B. A. (2018). Keefektifan Konseling Kelompok Rational Emotive Behavior untuk Meningkatkan Self Esteem Siswa SMA. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 32(2), 127–135. <https://doi.org/10.21009/pip.322.5>
- Monica, S. R., Fitriani, W., & Masril, M. (2021). The Effect of Cognitive Behavior Therapy (CBT) Individual Settings to Recude Truancy Behavior. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Terapan*, 5(2), 119–132. <https://doi.org/10.30598/jbkt.v5i2.1528>
- Nguyen, D. T., Wright, E. P., Dedding, C., Pham, T. T., & Bunders, J. (2019). Low Self-Esteem and Its Association with Anxiety, Depression, and Suicidal Ideation in Vietnamese Secondary School Students: A Cross-Sectional Study. *Frontiers in Psychiatry*, 10(1), 1–7. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2019.00698>
- Refnadi, R. (2018). Konsep Self-Esteem serta Implikasinya pada Siswa. *Jurnal Educatio: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(1), 16–22. <https://doi.org/10.29210/120182133>
- Sifiana, D. A., Supardi, S., & Setiawan, A. (2019). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Role Playing terhadap Pengembangan Self Esteem (Harga Diri) Pada Siswa Kelas VII di SMP Negeri 32 Semarang. *EMPATI-Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(2). <https://doi.org/10.26877/empati.v6i2.4282>
- Siregar, S. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif: Dilengkapi dengan Perbandingan Perhitungan Manual & SPSS*. Jakarta: Kencana.
- Yahya, Y., & Egalia, E. (2016). Pengaruh Konseling Kognitif Behavior Therapy (CBT) dengan Teknik Self Control untuk Mengurangi Perilaku Agresif Peserta Didik Kelas VIII di SMPN 9 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017. *KONSELI : Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 3(2), 133–146. <https://doi.org/10.24042/kons.v3i2.561>
- Yuliastini, N. K. S., & Mahaardhika, I. M. (2019). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik Manajemen Diri untuk Meningkatkan Self-Esteem Siswa. *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*, 4(1), 1. <https://doi.org/10.26737/jbki.v4i1.781>