

Efektifitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Menggunakan Kelompok *Cognitive Behavior* Untuk Meningkatkan *Self Esteem* Siswa di MTs YPI Batang Kuis

Rita Nurmaliah Lubis¹, Alfin Siregar²

Program Studi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam,
Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara¹
Program Studi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam,
Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara²
E-mail: tatanurmalia64@gmail.com¹, alfinsiregar@uinsu.ac.id²

Correspondent Author: Rita Nurmaliah Lubis, tatanurmalia64@gmail.com

Doi: [10.31316/gcouns.v8i01.5014](https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i01.5014)

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman tentang efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan menggunakan pendekatan *Cognitive Behavior* dalam meningkatkan harga diri siswa di MTs YPI Batang Kuis. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain eksperimental yang tepat, yaitu desain kelompok kontrol pretest-posttest. populasi penelitian terdiri dari siswa kelas VIII dan IX di MTs YPI Batang Kuis, dengan dua kelas yang masing-masing berjumlah 50 orang. Setelah dilakukan tes, jumlah sampel yang diperoleh untuk kelompok eksperimen adalah 6 orang, sedangkan kelompok kontrol terdiri dari 6 orang. Meskipun ada 1 anggota yang terpisah, terdapat perbedaan signifikan antara skor pra-tes dan post-test. Analisis data menggunakan uji sampel independen. Kesimpulan dalam penelitian ini yaitu bahwa Layanan Konseling Kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) berpengaruh signifikan terhadap self esteem siswa pada tingkat signifikansi 0,5%. Pengaruh signifikan ini juga terlihat melalui peningkatan penerimaan diri, harga diri sosial, dan evaluasi diri siswa setelah mendapatkan layanan konseling kelompok pendekatan CBT.

Kata kunci: layanan, konseling, kelompok, siswa

Abstract

This study aims to increase understanding of the effectiveness of Group Counseling Services using the Cognitive Behavior approach in increasing student self-esteem at MTs YPI Batang Quiz. The research method used is quantitative with the right experimental design, namely the pretest-posttest control group design. The study population consisted of students of class VIII and IX at MTs YPI Batang Kuis, with two classes of 50 students each. After testing, the number of samples obtained for the experimental group was 6 people, while the control group consisted of 6 people. Even though there is 1 separate member, there is a significant difference between the pretest and posttest scores. Data analysis using independent sample test. The conclusion in this study is that group counseling services with the Cognitive Behavior Therapy (CBT) approach have a significant effect on student self-esteem at a significance level of 0.5%. This significant effect can also be seen through increasing self-acceptance, social self-esteem, and self-evaluation of students after receiving CBT approach group counseling services.

Keywords: services, counseling, groups, students

Info Artikel

Diterima Mei 2023, disetujui Juli 2023, diterbitkan Desember 2023



PENDAHULUAN

Pendidikan pada dasarnya merupakan proses untuk membantu manusia dalam mengembangkan potensi dirinya sehingga mampu menghadapi setiap perubahan yang terjadi (Nurkholis, 2013). Pendidikan adalah modal terpenting dalam menempuh kehidupan sehingga nantinya akan menentukan kemajuan dan kelangsungan hidup individu. Dengan pendidikan individu diproses sebaik mungkin untuk bisa mengembangkan dirinya dengan tahap proses belajar. Pendidikan tak luput oleh adanya kegiatan belajar dan pembelajaran yang menunjang individu memperoleh informasi yang dapat digunakan untuk mengembangkan diri berdasarkan kemampuan dan kesempatan yang ada. Pendidikan pun sangat berperan penting dalam pertumbuhan individu dimana cara berfikir berubah secara tidak langsung melalui proses pendidikan (Rahmat, 2021). Bagi peserta didik, pendidikan menjadi sarana yang memungkinkannya tumbuh sebagai manusia. Sementara bagi pendidik, mendidik berarti menentukan suatu sikap dan bentuk hidup yang diyakini dapat mewujudkan prinsip-prinsip serta nilai-nilai insani yang membangun seluruh hidupnya (Sudiarja, 2006).

Penerapan Menurut Badudu dan Zain (Aprini et al, 2023), penerapan adalah hal, cara atau hasil. Adapun menurut Ali (Aprini et al, 2023), penerapan adalah mempraktekkan, memasang. Berdasarkan pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa penerapan merupakan sebuah tindakan yang dilakukan baik secara individu maupun kelompok dengan maksud untuk mencapai tujuan yang telah dirumuskan.

Premis dasar dari teori *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), suatu model terapi yang jika individu pelajari, pahami dan aplikasikan akan membantu individu mampu membangun ulang kehidupannya. CBT akan membantu individu untuk mengenali pola dan gaya pikiran individu sendiri yang menciptakan ketidakbahagiaan dan kesusahan, dan bagaimana cara menetralkannya (Azhari, 2020). Sehingga individu bisa menangani situasi-situasi yang menyebalkan dengan cara-cara yang lebih bermanfaat. CBT dapat membantu individu agar mampu menghadapi kesulitan dalam hidupnya sehingga akan mencapai tingkat kehidupan yang lebih baik dari sebelumnya. Tujuan CBT adalah mengajak klien untuk menentang pikiran dan emosi yang salah dengan menampilkan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan mereka tentang masalah yang dihadapi. Terapis atau konselor diharapkan mampu menolong klien untuk mencari keyakinan yang sifatnya dogmatis dalam diri klien dan secara kuat mencoba menguranginya. Terapis harus waspada terhadap munculnya pemikiran yang tiba-tiba mungkin dapat dipergunakan untuk merubah klien (Amalia, 2019).

Cognitive Behavior Therapy (CBT) memiliki pendapat bahwa masa lalu tidak perlu menjadi fokus penting dalam terapi, karenanya CBT lebih banyak bekerja pada status kognitif masa kini untuk dirubah dari negatif menjadi positif. Tetapi CBT bukan berarti mengabaikan masa lalu "How to Change present, then future". (A Kasandra Oemarjoedi, 2003). Dalam penelitian ini, pelaksanaan layanan konseling kelompok akan menggunakan model pendekatan CBT. CBT psikoterapi non directive yang merupakan suatu model konseling yang dilakukan dengan cara berdialog antara konselor dan klien (klien / anggota kelompok) agar pemikiran klien yang negatif bisa sedikit demi sedikit berubah menjadi ke arah yang lebih positif (Lailatin, 2020).

Beberapa penelitian memperlihatkan bahwa harga-diri (*self-esteem*) merupakan suatu bahasan yang penting untuk dikembangkan dalam kaitannya dengan prasangka dan stereotyping, contohnya penelitian Fatmawati (2023) harga-diri (*self-esteem*) merupakan suatu evaluasi positif ataupun negatif terhadap diri sendiri (*self*). Dengan kata lain harga-diri (*self-esteem*) adalah bagaimana seseorang memandang dirinya sendiri. Harga-diri



(*self-esteem*) global adalah sikap positif atau negatif seseorang akan dirinya secara keseluruhan. Harga diri (*self-esteem*) juga dapat berhubungan dengan dimensi spesifik, seperti kemampuan akademik, kecakapan sosial, penampilan fisik, atau harga-diri (*self-esteem*) kolektif, yaitu evaluasi akan kebernilaian suatu kelompok, dimana seseorang menjadi anggotanya. Termasuk dalam harga-diri (*self-esteem*) kolektif ini adalah kelompok etnis atau kelompok agama. Harga diri (*self-esteem*) dipandang sebagai salah satu aspek penting dalam pembentukan kepribadian seseorang. Manakala seseorang tidak dapat menghargai dirinya sendiri, maka akan sulit baginya untuk dapat menghargai orang-orang disekitarnya (Wahyuningtias, 2018).

Daerah tempat penelitian, yaitu: Kecamatan Percut Sei Tuan khususnya Sekolah yang berada di wilayah Tembung Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang Tembung. *Self Esteem* Rendah karena adanya Trauma, Perundungan, kekerasan dan Kondisi Medis tertentu terhadap anak. Dimana saat ini pelayanan yang dilakukan oleh guru bimbingan konseling atau yang sering disebut sebagai guru BK, yaitu masih belum maksimal. Oleh karena itu pada saat ini siswa merasa masih belum ada perubahan terhadap diri mereka sendiri.

Oleh karena itu, peneliti ingin melakukan penelitian pada siswa kelas VIII dan IX di sekolah MTs YPI BATANG KUIS Jln. Masjid Jamik No 59 Batang kuis, kabupaten deli serdang. Dengan judul penelitian Penerapan Layanan Konseling Kelompok Cognitive Behavior Untuk Meningkatkan Self Esteem Siswa Di Sekolah MTs YPI BATANG KUIS.

Penelitian ini bertujuan sebagai berikut, Pertama, mengetahui bagaimana cara meningkatkan self esteem (harga diri) siswa/siswi di sekolah Madrasah Tsanawiyah Yayasan Perguruan Islam (MTs YPI) Batang Kuis. Bahwasannya harga diri itu penting untuk keberlangsungan hidup dimasa yang akan datang. Kedua, untuk mengetahui faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi rendah nya self esteem pada siswa/siswi. Ketiga, manfaat konseling kelompok dengan pendekatan CBT (*Cognitive Behavior Terapy*) dalam meningkatkan self esteem siswa/siswi MTs YPI Batang kuis.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif eksperimen murni. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah Konseling Kelompok *Cognitive Behavior* dapat meningkatkan harga diri secara efektif. Untuk mencapai tujuan tersebut, peneliti menggunakan desain pretest and posttest.

Desain eksperimen ini melibatkan dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pemilihan subjek penelitian yang akan menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dilakukan secara acak dengan menggunakan teknik random assignment. Sampel yang terpilih pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diberikan pretest dengan menggunakan inventori harga diri, sehingga peneliti mendapatkan sampel yang sesuai dengan tujuan penelitian.

Kegiatan selanjutnya adalah pemberian intervensi Konseling Kelompok *Cognitive Behavior* pada kelompok eksperimen, sedangkan pada kelompok kontrol diberikan intervensi Konseling Kelompok Tanpa Teknik (*Group Counseling As Usual*). Di akhir kegiatan penelitian. Dilakukan posttest atau pengukuran kembali dengan menggunakan inventori harga diri yang sama, pada kelompok kontrol maupun kelompok eksperimen untuk mengetahui keefektifan kedua intervensi, namun untuk menghindari validitas internal dari instrumentasi peneliti melakukan pengacakan item pada inventori harga diri.



Apabila peningkatan harga diri pada kelompok eksperimen lebih signifikan yang secara statistik lebih besar, dari pada peningkatan harga diri pada kelompok kontrol, dapat disimpulkan bahwa signifikansi peningkatan tersebut merupakan pengaruh intervensi Konseling Kelompok *Cognitive Behavior*. Keberhasilan pemberian intervensi dapat dilihat dari perbedaan skor inventori harga diri, dengan membandingkan pada saat sebelum dan sesudah intervensi.

Untuk mendukung keefektifan Konseling Kelompok *Cognitive Behavior* dapat meningkatkan harga diri pada kelompok eksperimen, peningkatan tersebut dikontrol dengan hasil yang dicapai oleh kelompok kontrol. Populasi dalam penelitian ini, adalah seluruh siswa kelas VIII dan IX yang teridentifikasi memiliki karakteristik harga diri rendah di Mts YPI Batang Kuis. Populasi berjumlah 100 orang. Dari anggota populasi yang teridentifikasi memiliki harga diri rendah dari hasil inventori harga diri, kemudian dilakukan pengundian untuk menentukan sampel yang menjadi anggota kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Dengan demikian, dapat dikenali bahwa teknik tersebut merupakan teknik random assignment. Sampel penelitian ini adalah 12 subjek yang teridentifikasi memiliki harga diri dengan kategori rendah dengan nilai, 6 siswa pada kelompok eksperimen menunjukkan rata-rata 141,5 dan 6 siswa pada kelompok kontrol menunjukkan rata-rata 144,2.

Dalam penyusunan pelaksanaan intervensi, peneliti mengembangkan dua jenis instrumen untuk keperluan pelaksanaan penelitian yaitu (1) instrumen panduan pelaksanaan konseling kelompok. Panduan pelaksanaan konseling kelompok *cognitive behavior* yang dikembangkan oleh peneliti berdasarkan tahapan yang dikemukakan oleh Corey (2012), dan siklus terapi didasarkan atas formulasi Dobson (2010), dan Beck (2011), peneliti mengintegrasikan siklus tersebut dalam tahapan Konseling Kelompok *Cognitive Behavior*. Sedangkan panduan pelaksanaan Konseling Kelompok (*group conseling as usual*). Panduan pelaksanaan konseling kelompok, dalam perlakuan ini dikembangkan oleh peneliti berdasarkan tahapan yang dikemukakan oleh Berg (2006:185); dan (2) instrumen pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan inventori yang dikembangkan peneliti berdasarkan konsep teori harga diri.

Analisis data yang digunakan, untuk melihat signifikansi perubahan antara sebelum dan sesudah intervensi, digunakan analisis statistik non parametrik yaitu *Two Independent Sample Test Mann Whitney U* yang diaplikasikan dalam rancangan penelitian sebelum dan sesudah untuk sample bebas.

Pengujian hipotesis dengan menggunakan *Two Independent Sample Test Mann Whitney U*, bertujuan untuk membandingkan signifikansi perbedaan harga diri konseli dari dua buah sampel bebas dari populasi yang sama, sebelum dan sesudah diberikan intervensi, yakni Konseling Kelompok *Cognitive Behavior* pada kelompok eksperimen dan konseling kelompok tanpa Teknik (*group consling as usual*) pada kelompok kontrol. Penelitian ini menggunakan statistik untuk menjawab hipotesis penelitian. Kriteria untuk menolak atau menerima H_0 jika nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* \leq taraf nyata ($\alpha/2=0,05$), maka H_0 ditolak, namun sebaliknya apabila nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* $>$ taraf nyata ($\alpha/2=0,05$), maka H_0 diterima

Dalam penelitian ini, pengukuran dilakukan terhadap tingkat harga diri siswa yang terjadi sebelum dan sesudah intervensi dengan menggunakan Konseling Kelompok *Cognitive Behavior*.



HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji Validitas dan Realiabilitas

1. Uji validitas instrumen adalah prosedur pengujian untuk mengukur sejauh mana suatu instrumen pengukuran dapat mengukur secara akurat variabel atau konstruk yang ingin diukur. Tujuannya adalah untuk mengetahui apakah instrumen tersebut memang dapat digunakan untuk tujuan pengukuran yang dimaksud dan menghasilkan data yang dapat diandalkan, uji validitas instrumen yang digunakan pada penelitian ini menggunakan uji *pearson product moment* dengan kaidah jika r hitung $>$ r tabel maka butir instrumen valid.
2. Uji reliabilitas instrumen adalah prosedur pengujian untuk mengukur seberapa konsisten dan akurat suatu instrumen pengukuran dalam memberikan hasil yang sama ketika digunakan secara berulang-ulang pada sampel yang sama. Tujuannya adalah untuk mengetahui apakah instrumen tersebut dapat menghasilkan data yang stabil dan dapat diandalkan. Uji reliabilitas instrumen pada perhitungan ini menggunakan uji *cronbach alpha* dengan kaidah instrumen reliabel jika $\text{cronbach alpha} > 0.6$.

Tabel 1.
 Uji Validitas Instrumen

No	Uji Validitas			Keterangan
	Butir	R tabel	R hitung	
1	P1	0.811	0.960	Valid
2	P2	0.811	0.968	Valid
3	P3	0.811	0.881	Valid
4	P4	0.811	0.923	Valid
5	P5	0.811	0.901	Valid
6	P6	0.811	0.907	Valid
7	P7	0.811	0.847	Valid
8	P8	0.811	0.874	Valid
9	P9	0.811	0.960	Valid
10	P10	0.811	0.871	Valid
11	P11	0.811	0.890	Valid
12	P12	0.811	0.911	Valid
13	P13	0.811	0.975	Valid
14	P14	0.811	0.918	Valid
15	P15	0.811	0.981	Valid
16	P16	0.811	0.927	Valid
17	P17	0.811	0.904	Valid
18	P18	0.811	0.895	Valid
19	P19	0.811	0.994	Valid
20	P20	0.811	0.890	Valid
21	P21	0.811	0.941	Valid
22	P22	0.811	0.901	Valid
23	P23	0.811	0.907	Valid
24	P24	0.811	0.949	Valid
25	P25	0.811	0.864	Valid

Berdasarkan hasil pengujian dapat diketahui bahwa keseluruhan butir instrumen valid yang dibuktikan dengan nilai r hitung $>$ r tabel.

Tabel 2/
 Uji Reliabilitas Instrumen

No.	Variabel	Uji Reliabilitas	
		Cronbach Alpha	Keterangan
1.	Self Esteem	0.991	Reliabel

Berdasarkan hasil uji dapat diketahui bahwa butir instrumen reliabel yang dibuktikan dengan koefisien cronbach alpha = 0.991 $>$ 0.7.

Statistik Deskriptif

Tabel 3.
 Statistik Deskriptif

Descriptive Statistics					
	N	Mini mum	Maxi mum	Me an	Std. Deviation
Kontrol	6	38.0 0	97.00	61. 33 33	24.80860
Eksperimen	6	91.0 0	114.0 0	10 1.5 00 0	9.60729
Valid N (listwise)	6				

Berdasarkan hasil yang disajikan di atas dapat diketahui bahwa dari 6 responden kelas kontrol, di ketahui bahwa nilai terendah = 38, nilai tertinggi = 97, nilai rata-rata = 61.33 , serta simpangan baku sebesar 24.8, sedangkan untuk kelas eksperimen dapat diketahui bahwa nilai terendah = 91,0, nilai tertinggi = 114,0, nilai rata-rata = 101.50 serta simpangan baku = 9.60.

Uji Normalitas

Uji normalitas adalah prosedur statistik yang digunakan untuk menguji apakah suatu sampel atau populasi data terdistribusi secara normal atau tidak. Uji normalitas yang digunakan pada perhitungan ini menggunakan uji *shapiro wilk* dengan kaidah jika koefisien sig $>$ 0.05 maka distribusi data normal.



Tabel 4.
 Uji Normalitas

Tests of Normality							
	Kelas	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Self Esteem	Kontrol	.270	6	.196	.869	6	.224
	Eksperimen	.180	6	.200*	.915	6	.469

*. *This is a lower bound of the true significance.*
 a. *Lilliefors Significance Correction*

Berdasarkan hasil pengujian dapat diketahui bahwa data penelitian self Esteem kelompok kontrol dan eksperimen berdistribusi normal, temuan ini dibuktikan dengan koefisien sig = 0.224 dan 0.469 > 0.05.

Uji Homogenitas

Uji homogenitas adalah prosedur statistik yang digunakan untuk menguji apakah variansi dari dua atau lebih kelompok data adalah sama atau tidak. Tujuan dari uji homogenitas adalah untuk memastikan bahwa variansi antara kelompok data tidak signifikan sehingga memungkinkan untuk dilakukan analisis statistik yang valid dan akurat.

Tabel 5.
 Uji Homogenitas

Independent Samples Test			
		Levene's Test for Equality of Variances	
		F	Sig.
SelfEsteem	Equal variances assumed	12.747	.005

Berdasarkan hasil pengujian dapat diketahi bahwa kelompok sampel mempunyai variansi yang tidak homogen, temuan ini dibuktikan dengan koefisien sig pada uji levenne = 0.005 < 0.05, sehingga uji t yang digunakan menggunakan uji t dengan *equal variances not assumed*.

Uji Independent Sample T-Test

Tabel 6.
 Uji independent sample t-test

Independent Samples Test					
		t-test for Equality of Means			
		t	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference
SelfEs teem	Equal variances assumed	3.698	10	.004	40.166 67



	Equal variances not assumed	3.698	6. 46 7	.009	40.166 67
--	-----------------------------	-------	---------------	------	--------------

Berdasarkan hasil perhitungan dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan yang signifikan self esteem kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, temuan ini dibuktikan dengan koefisien sig = 0.009 < 0.05.

Konseling Kelompok *Cognitive Behavior* melihat harga diri rendah, dalam diri konseli dimulai dari adanya pengalaman negatif dalam hidup. Pengalaman negatif ini merupakan sesuatu yang dipersepsi yang dapat mempengaruhi keyakinan mengenai diri sendiri dan orang lain, sebagai manifestasi dari pengalaman-pengalaman yang telah dilalui. Apabila individu mempunyai pengalaman negatif pada hidupnya, memungkinkan individu tersebut harga diri yang rendah. Pengalaman-pengalaman negatif ini dapat berupa perlakuan tidak menyenangkan dari orang tua seperti banyaknya hukuman, kelalaian, peniksaan, kesulitan dalam mencapai standar yang ditetapkan orang tua maupun teman, tidak mampu menyesuaikan diri di rumah ataupun di sekolah, posisi keluarga di masyarakat dan tidak adanya perhatian, pujian, penguatan, kehangatan ataupun afeksi dari orang lain.

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).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa melalui konseling kelompok *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dengan menggunakan kelompok cognitive behavior untuk meningkatkan self-esteem siswa. Pada setiap kelompok eksperimen di tahap pretest ke posttest menunjukkan peningkatan yang cukup signifikan, dan setelah diberi follow up hasil skor yang diperoleh juga meningkat namun tidak begitu signifikan, hal ini menunjukkan bahwa pada setiap kelompok eksperimen mengalami peningkatan self-esteem dari rendah menuju ke tingkat tinggi pada siswa MTs YPI Batang Kuis.

Dari pemaparan diatas, ditemukan bahwa keefektifan teknik sesuai dengan tujuan utama penggunaan konseling. Menurut Stone & Gotlib (1975), bertujuan menguji efektivitas pemodelan simbolik dan pengajaran prosedur dalam melatih siswa untuk memiliki keterbukaan diri. Sutanti (2015), mengetahui efektivitas teknik modeling dengan metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian pra eksperimen dengan *one group pretest-posttest* dengan pengambilan sampel melalui teknik *purposive sampling*. Menurut Alberto et al., (2005), teknik *role playing* merupakan pembelajaran dari pengalaman langsung melalui pemberian penguatan positif pelaksanaan perilaku melalui praktek (doing) yang berulang-ulang. Merasakan



manfaat dan konsekuensi yang diterima dari setiap perilaku yang dilakukan (*feeling*). Senada dengan uraian tersebut Jemes & Gililand dalam (Erford, 2016), mengatakan *role playing* sebagai sebuah teknik yang digunakan oleh konselor dari beragam orientasi teoritis untuk klien yang perlu mengembangkan pemahaman yang lebih mendalam untuk melakukan perubahan dalam dirinya sendiri.

Selanjutnya, temuan penelitian ini menjadi lebih efektif dengan mengkombinasikan dua teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) yaitu modeling simbolis dan *role playing*. Teknik kombinasi ini dinilai lebih efektif untuk digunakan dalam konseling kelompok dibandingkan dengan hanya menggunakan satu teknik. Hal ini sesuai dengan hasil temuan Bisri, Edy, & Japar (2018), yang menyatakan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik gabungan lebih efektif untuk digunakan, dimana hasil penelitian ini menunjukkan bahwa siswa yang mendapat layanan konseling kelompok dengan teknik gabungan mengalami peningkatan *self-esteem*, dibandingkan dengan siswa yang hanya mendapat layanan konseling kelompok dengan satu teknik. Diperkuat pula oleh penelitian Taharani (2019), yang menggunakan Teknik kombinasi menyatakan bahwa kedua Teknik yang digabungkan ini menghasilkan penemuan yang lebih efektif dibandingkan dengan hanya menggunakan satu teknik. Berdasarkan temuan dari penelitian ini implikasi bagi guru bimbingan dan konseling bahwa untuk meningkatkan *self-esteem* siswa dapat menggunakan Teknik modeling simbolis dan teknik *role playing* dalam konseling kelompok *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) Selain itu, penggunaan teknik kombinasi pada praktik konseling, sangat dianjurkan dalam pelaksanaan konseling kelompok *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT).

Secara umum Konseling Kelompok *Cognitive Behavior*, untuk meningkatkan harga diri secara efektif dibandingkan dengan konseling kelompok tanpa teknik. Sehingga Konseling Kelompok *Cognitive Behavior* diharapkan dapat meningkatkan efisiensi kinerja para konselor yang jumlahnya sangat terbatas bila dibandingkan konseli yang ditangani. Hasil kajian teori dan temuan penelitian ini menunjukkan manfaat besar Konseling Kelompok *Cognitive Behavior* mengintervensi pada aspek kognitif sehingga membawa perubahan pada aspek perilaku, emosi dan reaksi fisiologis, sehingga dapat menjadi pertimbangan bagi para pendidik konselor untuk melatih Konseling Kelompok *Cognitive Behavior* terhadap para calon konselor. Konseling Kelompok Kognitif Perilaku tidak hanya diperuntukkan untuk siswa tingkat MTs dalam menangani permasalahan harga diri rendah, tapi untuk semua jenjang pendidikan dan berbagai masalah psikologis lainnya.

Berdasarkan hasil analisis data, diperoleh hasil penelitian dengan hipotesis alternatif (H_a) diterima yang menyatakan bahwa layanan konseling kelompok pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) efektif terhadap *self esteem* siswa di MTs YPI Batang Kuis. Artinya data empirik ini mendukung teori Beck bahwa *Cognitif Behavior Therapy* (CBT) sebagai pendekatan konseling yang dirancang untuk menyelesaikan permasalahan konseling pada saat dan perilaku yang menyimpang (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 hasil perhitungan dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan yang signifikan *self esteem* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, temuan ini dibuktikan dengan koefisien $\text{sig} = 0.009 < 0.05$. 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.

KESIMPULAN

Berdasarkan temuan dalam penelitian ini, maka dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) teknik modeling simbolis dan role playing efektif untuk meningkatkan *self-confidence* siswa DI MTs YPI Batang Kuis. Berdasarkan temuan penelitian ini, disarankan bagi konselor untuk menggunakan konseling kelompok *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) teknik modeling simbolis dan role playing untuk meningkatkan *self-confidence* siswa. Guru bimbingan dan konseling juga perlu melakukan kerjasama dengan pihak terkait (sekolah dan orang tua) untuk meningkatkan *self-esteem* pada siswa, sehingga pelaksanaan bimbingan dan konseling lebih optimal. 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.

DAFTAR PUSTAKA

- Alberto, P. A., Cihak, D. F., & Gama, R. I. 2015. Use of static picture prompts versus video modeling during simulation instruction. *Research in Developmental Disabilities*, 26 (4), 327–339. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2004.11.002> .
- Amalia, R. 2019. Cognitive Behavior Therapy Untuk Menurunkan Perilaku Obsesif Kompulsif Pada Remaja. In *Prosiding Seminar Nasional Multidisiplin* (Vol. 2, No. 1, pp. 192-200).
- Aprini, N., Putera, A. D., & Ipiyanto, M. 2023. Efektivitas Perencanaan Berdasarkan Nomenklatur Perangkat Daerah Studi Kasus Pada Dinas Tanaman Pangan,



- Hortikultura Dan Peternakan Kabupaten Lahat. *EKOMBIS REVIEW: Jurnal Ilmiah Ekonomi dan Bisnis*, 11(1), 299-306.
- 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>
- Azhari, A. 2020. Konseling Kelompok dengan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) untuk Meningkatkan Kesadaran Pendidikan. *At-Taujih: Bimbingan Dan Konseling Islam*, 3(1), 48-59.
- Bisri, M., Purwanto, E., & Japar, M. 2018. The Effectiveness of Group Counselling with Modelling Technique to Improve Self Efficacy in Senior High School Students Decision Making of Study Continuation. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 7(1), 17-22
- Fatmawati, E., Oktarika, D., Santoso, D., Puspitasari, H., Nurcahyo, R. W., & Sari, M. I. 2023. Kesiapan Kerja Siswa Ditinjau dari Harga Diri (Self-Esteem) dan Efikasi Diri (Self-Efficacy). *Edukasi: Jurnal Pendidikan*, 21(1), 1-14.
- Guindon, M. H. (2010). *Self Esteem Across the Life Span: Issues and Intervention*. New York: Taylor & Francis Group LLC.
- Lailatin, F. N. 2020. Teknik cognitive behavior therapy melalui Terapi Sholat Bahagia untuk menghilangkan dampak label “Anak Nakal” seorang remaja di SMP Islam Parlaungan Waru Sidoarjo (Doctoral dissertation, UIN Sunan Ampel Surabaya).
- 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>
- Nurkholis, N. 2013. Pendidikan dalam upaya memajukan teknologi. *Jurnal kependidikan*, 1(1), 24-44.
- Taharani, A. F., Wibowo, M. E., & Mulawarman, M. 2020. The effectiveness of CBT group counseling with problem solving and role play techniques to improve students' emotional intelligence. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 9 (1), 34-39.
- Rahmat, P. S. 2021. *Psikologi pendidikan*. Bumi Aksara. Jakarta
- Sutanti, T. 2015. Efektivitas teknik modeling untuk meningkatkan empati mahasiswa Prodi BK Universitas Ahmad Dahlan. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Konseling*, 1(2), 188-198.
- Wahyuningtyas, T. A. 2018. Eksistensial Humanistik berbasis kebudayaan Betawi dalam kesetaraan gender untuk meningkatkan self esteem. In *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling* (Vol. 2, No. 1, pp. 176-189).

