

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1 Kerangka Teoritis

2.1.1 *Self-Esteem*

2.1.1.1 Pengertian *Self-Esteem*

Harga diri (*self-esteem*) menurut Coopersmith (1967) (dalam Suhron 2017: 29) adalah penilaian terhadap diri yang dipengaruhi oleh sikap, interaksi, penghargaan, penerimaan orang lain terhadap individu. Sebagai makhluk sosial, setiap individu akan sering berkomunikasi dengan individu yang lainnya. Dalam setiap komunikasi tersebut akan menghasilkan interaksi, sikap ataupun tanggapan yang saling berkaitan. Ada berbagai macam sikap maupun tanggapan yang didapat selama melakukan interaksi antara individu. Ada yang menunjukkan sikap menghargai sehingga individu lainnya merasa bahwa dirinya diterima dengan baik oleh orang disekitarnya, sebaliknya ada juga individu yang menunjukkan sikap tidak senang atau meremehkan yang dimana mengakibatkan individu lain akan merasakan bahwa kehadirannya tidak dapat diterima dengan baik, tidak dapat membawa manfaat, dan tidak membawa kesenangan dilingkungan sekitarnya yang mana pada akhirnya individu tersebut akan menarik diri karena merasa tidak dihargai ketika melakukan interaksi dilingkungan sekitarnya.

Harga diri (*Self-esteem*) menurut Clemes & Bean (dalam Kamila, 2013) adalah rasa nilai diri. Hal ini berasal dari seluruh pikiran, perasaan, sensasi dan pengalaman yan telah kita kumpulkan sepanjang hidup kita. Kita berpendapat bahwa kita pandai atau bodoh merasa kecewa atau senang, menyukai diri sendiri atau tidak. Menurut Stuart & Sundeen (dalam Irawati & Hajat, 2012) harga diri

(*self-esteem*) adalah penilaian individu terhadap hasil yang dicapai dengan menganalisa seberapa jauh perilaku memenuhi ideal dirinya. Harga diri (*Self-esteem*) menggambarkan dirinya sendiri sebagai orang yang memiliki kemampuan, keberanian, berharga dan kompeten.

Harga diri (*Self-esteem*) menurut Lerner dan Spanier (dalam Ghufron & Risnawati 2018) adalah tingkat penilaian yang positif atau negatif yang dihubungkan dengan konsep diri seseorang. Harga diri (*Self-esteem*) merupakan evaluasi seseorang terhadap dirinya sendiri secara positif dan juga sebaliknya dapat menghargai secara negatif. Harga diri (*Self-esteem*) menurut Wong (dalam Irawati & Hajat, 2012) adalah nilai yang ditempatkan individu pada diri sendiri dan mengacu pada evaluasi secara menyeluruh terhadap diri sendiri. Harga diri (*Self-esteem*) mengacu pada penilaian pribadi dan subjektif tentang makna seseorang yang didapat dan dipengaruhi oleh kelompok sosial dalam lingkungannya saat ini dan persepsi individu tentang bagaimana mereka menghargai orang lain.

Dapat disimpulkan bahwa harga diri (*self-esteem*) adalah penilaian terhadap diri baik positif ataupun negatif yang berasal dari pikiran, perasaan, seras pengalaman yang berkaitan dengan penerimaan maupun penolakan diri terhadap kemampuan, keberartian, maupun keberhargaan yang dieskpresikan melalui sikap-sikap yang diyakini oleh individu.

2.1.1.2 Aspek-Aspek Pembentukan Harga Diri (*Self-esteem*)

Coopersmith (dalam Susanto 2017: 32) terdapat 3 aspek dalam pembentukan harga diri yaitu:

1. Perasaan Berharga

Perasaan yang dimiliki oleh seseorang ketika dirinya merasa berharga dan dihargai oleh orang lain, perasaan ini biasanya dimiliki oleh seseorang melalui sikap dan perilaku dilingkungannya, semakin baik sikap dan perilaku seseorang dilingkungannya maka semakin orang lain menghargai dirinya.

2. Perasaan Mampu

Perasaan ini akan dimiliki oleh seseorang ketika dirinya mampu mencapai atau memberikan sesuatu yang berguna bagi dirinya maupun bagi banyak orang disekitarnya.

3. Perasaan Diterima

Perasaan ini akan dimiliki oleh seseorang ketika dirinya dapat diterima dengan baik dilingkungan ataupun dikelompoknya. Hal ini dapat dirasakan ketika kelompok atau lingkungannya bisa menerima dirinya apa adanya tanpa harus berpura-pura menjadi orang lain

2.1.1.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Harga Diri (*Self-esteem*)

Coopersmith (dalam Suhron 2017) mengemukakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi harga diri (*self-esteem*) terdiri dari:

1. Penghargaan dan penerimaan dari orang-orang yang signifikan

Harga diri (*self-esteem*) seseorang dipengaruhi oleh orang yang dianggap penting dalam kehidupan individu yang bersangkutan. Orang tua dan keluarga merupakan lingkungan tempat interaksi yang pertama kali terjadi dalam kehidupan.

2. Kelas sosial dan kesuksesan

Kedudukan kelas sosial dapat dilihat dari pekerjaan, pendapatan dan tempat tinggal. Individu yang memiliki pekerjaan yang lebih bergengsi, pendapatan yang lebih tinggi dan tinggal dalam lokasi rumah yang lebih besar ataupun mewah akan dipandang lebih sukses dimata masyarakat dan menerima keuntungan material dan budaya. Hal ini akan menyebabkan individu dengan kelas sosial yang tinggi meyakini bahwa diri mereka lebih berharga dari orang lain.

3. Nilai dan inspirasi individu dalam menginterpretasi pengalaman

Kesuksesan yang diterima oleh individu tidak mempengaruhi harga diri secara langsung melainkan disaring terlebih dahulu melalui tujuan dan nilai yang dipegang oleh individu.

4. Cara individu dalam menghadapi situasi

Individu dapat meminimalisasi ancaman berupa evaluasi negatif yang datang dari luar dirinya. Mereka dapat menolak hak dari orang lain yang memberikan penilaian negatif terhadap diri mereka.

2.1.1.4 Karakteristik Individu Dengan Harga Diri (*Self-esteem*) Tinggi dan Rendah

Ada perbedaan antara individu yang memiliki harga diri tinggi dengan individu yang memiliki harga diri rendah, Coopersmith (dalam Suhron, 2017: 34) menunjukkan bahwa individu dengan harga diri (*self-esteem*) tinggi lebih mandiri dan lebih mampu mengarahkan diri. Sementara itu, remaja dengan harga diri (*self-esteem*) rendah memiliki karakteristik yang berbeda, diantaranya memiliki masalah interpersonal, mengalami kegagalan akademis, ketergantungan, perlawanan terselubung, depresi dan kecemasan. Coopersmith (Suhron, 2017: 50)

dalam karakteristik peserta didik dengan *self-esteem* tinggi dan rendah dapat dilihat pada table 2.1 berikut :

Tabel 2.1
Karakteristik Peserta Didik dengan *Self-Esteem* Tinggi dan Rendah

Harga diri (<i>Self-Esteem</i>) Tinggi	Harga diri (<i>Self-Esteem</i>) Rendah
Aktif	Memiliki perasaan inferior
Dapat mengekspresikan diri dengan baik	Tidak dapat mengekspresikan diri dengan baik
Berhasil dalam bidang akademik	Takut gagal
Dapat bersosialisasi dengan baik	Tidak dapat bersosialisasi dengan baik
Dapat menerima kritik yang diberikan	Menganggap tanggapan orang lain sebagai kritik yang mengancam
Percaya pada kemampuan yang dimilikinya	Terlihat seperti orang yang putus asa dan depresi
Tidak hanya terpaku pada dirinya sendiri atau tidak hanya memikirkan dirinya sendiri	Merasa ditinggalkan dan tidak diperhatikan
Memiliki keyakinan diri, tidak didasarkan pada fantasi karena mempunyai kemampuan, kecakapan dan kualitas diri yang tinggi	Sangat bergantung pada lingkungan
Tidak terpengaruh pada penilaian orang lain tentang kepribadiannya	Sulit untuk berinteraksi, berhubungan dekat dan percaya pada orang lain.
Mudah menyesuaikan diri	Tidak konsisten

2.1.1.5 Perkembangan Harga Diri (*Self-esteem*) Remaja

Papalia (dalam Suhron, 2017: 33) mengatakan bahwa harga diri tumbuh dari interaksi sosial dan pengalaman seseorang baik yang menyenangkan maupun tidak menyenangkan yang nantinya akan membentuk harga diri menjadi positif atau negatif. Sejak manusia masih bayi sampai ke alam dewasa, akan terjadi interaksi dengan makhluk sosial yang lain seperti dengan orang tua, saudara , teman sebaya, guru maupun masyarakat sekitar. Lingkungan sosial pertama yang akan dikenali oleh individu adalah orang tua dan ahli keluarga lainnya. Saat anak masuk ke dua sekolah, maka anak akan mulai berinteraksi dengan teman sebaya dan guru. Pada waktu inilah anak perlu mempelajari perilaku berharga dalam

lingkungannya. Sepanjang interaksi berlangsung, maka individu akan menerima sikap maupun perilaku dari orang lain dan akan melalui pengalaman-pengalaman yang menyenangkan ataupun yang tidak menyenangkan. Dalam proses ini, individu akan menganalisa setiap sikap yang diterima dilingkungannya. Pernyataan Papalia dikukuhkan lagi dengan pernyataan Santrok (dalam Suhron, 2017: 36) bahwa harga diri (*self-esteem*) remaja terbentuk dari hasil evaluasi subjektif umpan balik yang remaja terima dari orang sekitar serta perbandingan dengan standar atau nilai kelompoknya. Perbandingan ini sebenarnya ditujukan untuk menjawab pertanyaan fundamental yang biasanya muncul dalam diri anak-anak antara lain: siapa saya, apakah saya dicintai, apakah saya mampu mengatasinya.

Setelah itu, individu akan memasuki fase remaja dan mulai mencari identitas diri. Remaja mulai mempelajari bahwa sebagai makhluk sosial, mereka tidak hanya berinteraksi dengan keluarga inti saja tapi perlu juga berinteraksi dengan masyarakat luar. Menurut Erikson (dalam Suhron, 2017: 36) identitas merupakan konsep kohoren tentang “*self*” yang dibentuk berdasarkan tujuan dan kepercayaan yang diyakini oleh diri sendiri. Tujuan, nilai dan kepercayaan remaja banyak dipengaruhi oleh penilaian yang dihasilkan oleh orang lain. Pengaruh yang diterima oleh individu pada masa remaja sangat kritis dalam pembentukan perkembangan harga diri (*self-esteem*) karena nantinya dapat membantu remaja menghadapi tugas perkembangan remaja.

Saat individu memasuki masa remaja, perkembangan kognitif remaja sudah memasuki tahap tertinggi yaitu, formal operasional dimana remaja mampu berfikir secara abstrak dan tidak lagi terbatas pada pengalaman nyata dan konkret

sebagai landasan berpikirnya. Pada masa remaja kualitas harga diri (*self-esteem*) individu akan berubah.

2.1.1.6 Kepentingan Harga Diri (*self-esteem*) Pada Remaja

Perkembangan harga diri (*self-esteem*) merupakan hal yang sangat penting bagi setiap individu untuk melaksanakan tugas perkembangannya. Kepercayaan, nilai dan tujuan diri serta penilaian dan sikap dari lingkungan memberikan pengaruh yang besar dalam pembentukan harga diri (*self-esteem*) bagi setiap individu. Perhatian dari orang tua dan guru juga merupakan hal yang penting dalam memastikan sikap dan perilaku dari setiap individu yang akan berpengaruh dalam membentuk perkembangan harga diri (*self-esteem*) remaja secara positif. Rosenberg (dalam Suhron, 2017: 39)

- 1) Masa remaja adalah masa status yang ambigu karena sering diperlakukan sebagai anak-anak, akan tetapi kadang-kadang juga dituntut berperilaku sebagai orang dewasa.
- 2) Masa remaja adalah masa yang penuh dengan perubahan yang cepat, baik perubahan fisik, seperti tinggi badan, berat badan maupun pertumbuhan karakteristik seksual.
- 3) Masa remaja akhir adalah masa pengambilan keputusan yang penting dalam hidup seseorang, seperti keputusan karier, mencari pasangan hidup, menikah, dan membentuk keluarga.

Secord dan Jounard (dalam Suhron, 2017: 39) mengatakan bahwa perasaan dan penilaian seseorang tentang penampilan fisik secara utuh juga sangat berpengaruh pada perasaan dan penilaian tentang dirinya sendiri. Perubahan biologis yang dialami oleh remaja akan menyebabkan terjadinya perubahan fisik,

hal ini tentunya juga akan menyebabkan persepsi seseorang terhadap dirinya juga turut berubah.

Dapat disimpulkan bahwa pentingnya pembentukan harga diri (*self-esteem*) yang positif pada diri remaja karena ini tentunya akan mempengaruhi pelaksanaan tugas perkembangannya. Remaja sering merasa mudah frustrasi dan bingung dengan dirinya sendiri karena mereka berusaha untuk beradaptasi alam kanak-kanak ke alam dewasa. Segala perilaku yang tidak sesuai dengan umurnya harus ditinggalkan dan dituntut berperilaku yang sewajarnya sesuai dengan umurnya agar dirinya mampu diterima oleh lingkungannya.

2.1.2 Layanan Konseling Kelompok Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy*

2.1.2.1 Layanan Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok merupakan salah satu jenis layanan dalam bimbingan konseling. Layanan bimbingan kelompok ini adalah layanan yang memungkinkan individu secara bersama-sama melalui dinamika kelompok memperoleh berbagai bahan dari konselor atau secara bersama-sama membahas pokok bahasan yang menunjang pemahaman untuk perkembangan dalam dirinya dan untuk pertimbangan dalam mengambil keputusan atau tindakan (Siti Hartina: 2009)

Tahapan dalam bimbingan kelompok menggunakan 4 tahapan yakni, tahap pembukaan, tahap peralihan, tahap kegiatan dan tahap pengakhiran, Tahap pembukaan merupakan tahap pengenalan antar anggota kelompok satu dengan yang lainnya dan membahas tentang harapan yang ingin dicapai anggota kelompok. Tahap peralihan yakni tahap dimana melihat kesiapan anggota kelompok dalam mengikuti kegiatan bimbingan kelompok. Tahap kegiatan, tahap ini merupakan tahap inisi dimana masing – masing anggota kelompok

mengutarakan pendapat mereka dan membahas secara bersama – sama topic yang dibahas. Tahap pengakhiran yaitu tahap dimana membahas mengenai apa yang telah dibahas dan dicapai oleh masing – masing anggota kelompok.

2.1.2.2 Layanan Konseling Kelompok

Bimbingan dan konseling merupakan layanan yang diberikan oleh guru pembimbing kepada siswa, layanan konseling kelompok merupakan salah satu jenis layanan yang dapat diberikan kepada siswa dalam bimbingan dan konseling. Harrison (M. Edi Kurnanto 2013: 7) mengatakan bahwa konseling kelompok adalah konseling yang terdiri dari 4-8 konseli yang bertemu dengan 1-2 konselor. Dalam prosesnya, konseling kelompok dapat membicarakan beberapa masalah, seperti kemampuan dalam membangun hubungan dan komunikasi, pengembangan harga diri, keterampilan-keterampilan dalam mengatasi masalah. Corey & Corey (Edi kumanto, 2013: 2) mengatakan bahwa program konseling kelompok dapat memberikan individu berbagai macam pengalaman kelompok yang membantu mereka belajar berfungsi secara efektif, mengembangkan toleransi terhadap stress, kecemasan dan menemukan kepuasan dalam berkerja dan hidup bersama orang lain. Juntika Nurihsan mengatakan bahwa konseling kelompok adalah suatu bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan, penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya. (M. Edi Kurnanto 2013).

Sukardi dan Kuswanti (2008) mengatakan konseling kelompok merupakan konseling yang diselenggarakan dalam kelompok, dengan memanfaatkan dinamika kelompok yang terjadi didalam kelompok itu. Masalah masalah yang dibahas merupakan masalah perorangan yang muncul didalam kelompok itu, yang

meliputi berbagai masalah dalam segenap bidang bimbingan (yaitu dalam bimbingan pribadi, sosial, belajar, dan karir). Seperti dalam konseling individual, setiap anggota kelompok dapat menyampaikan masalah yang dirasakannya.

Dari pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok merupakan suatu upaya konselor atau pembimbing dalam membantu memecahkan masalah pribadi yang dialami oleh anggota kelompok melalui dinamika kelompok. Suasana dalam konseling kelompok mampu memenuhi kebutuhan psikologis individu dalam kelompok, yaitu kebutuhan untuk dimiliki dan diterima oleh orang lain, serta kebutuhan untuk melepaskan dan menyalurkan emosi-emosi negatif. Dalam konseling kelompok terjadi suasana dimana anggota kelompok merasa bebas menyatakan pendapat yang ada didalam pikirannya tentang dirinya sendiri dan orang lain tanpa merasa takut dikalahkan oleh anggota lain maupun pemimpin kelompok. Situasi seperti ini memberikan kesempatan kesempatan untuk terjadinya pemecahan masalah pribadi secara optimal. Dalam hal ini konseling kelompok memberikan kemudahan dalam pertumbuhan dan perkembangan individu, dalam arti bahwa konseling kelompok memberikan dorongan dan motivasi kepada individu untuk membuat perubahan-perubahan dengan memanfaatkan potensi yang ada pada diri individu secara maksimal.

Fungsi terapeutik seperti ini juga memberikan kebebasan bagi anggota kelompok untuk menjadi dirinya sendiri, memenuhi diri sendiri dalam suasana keterbukaan, serta menampilkan kejujuran diri sendiri dan anggota. Dalam suasana dinamis dengan fungsi terapeutik melalui dinamika kelompok terjadi dalam konseling kelompok, masing-masing anggota kelompok melakukan

pembahasan masalah pribadi satu demi satu, dan masalah demi masalah secara intensif diupayakan pengentasannya.

Melalui konseling kelompok, individu akan mampu meningkatkan kemampuan mengembangkan pribadi, mengatasi masalah pribadi, terampil dalam mengambil alternatif dalam memecahkan masalahnya, serta memberikan kemudahan dalam pertumbuhan dan perkembangan individu untuk melakukan tindakan yang selaras dengan kemampuannya semaksimal mungkin.

Prayitno dan Erman Amti (2016: 314) mengatakan bahwa jumlah anggota dalam konseling kelompok terbatas: 5-10 orang. Sejalan dengan pendapat di atas, menurut Latipun (Namora 2016) konseling kelompok umumnya beranggotakan 4 sampai 12 orang. Jumlah anggota kelompok yang kurang dari 4 orang tidak efektif karena dinamika akan menjadi kurang hidup. Sebaliknya jika jumlah konseli lebih dari 12 orang terlalu berat dalam mengelolah kelompok. Untuk menetapkan jumlah konseli yang dapat berpartisipasi dalam proses konseling kelompok ini, dapat ditetapkan berdasarkan kemampuan seorang konselor dan mempertimbangkan efektifitas proses konseling. Jika jumlah konseli dipandang besar dan membutuhkan pengelolaan yang lebih baik, konselor dapat dibantu oleh pendamping konselor.

2.1.2.3 Tujuan dan Fungsi Konseling Kelompok

Dalam sebuah kelompok, penting bagi setiap anggota mengetahui apa tujuan, fungsi serta sasaran yang akan dicapai selama pelaksanaan konseling kelompok. Jacob mengatakan bahwa ketika seorang pemimpin kelompok belum jelas akan tujuan kelompok yang dipimpinnya, maka kelompok tersebut akan cenderung membingungkan, membosankan, dan tidak produktif. (Kurnanto 2013)

Winkel (Kurnanto: 2013) menjelaskan bahwa konseling kelompok dilakukan dengan beberapa tujuan adalah, yaitu:

1. Masing-masing anggota kelompok memahami dirinya dengan baik dan menemukan dirinya sendiri.
2. Para anggota kelompok mengembangkan kemampuan berkomunikasi satu sama lain, sehingga mereka dapat saling memberikan bantuan dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan yang khas pada fase perkembangan mereka.
3. Anggota kelompok menjadi lebih peka terhadap kebutuhan orang lain dan lebih mampu menghayati perasaan orang lain.
4. Anggota kelompok memperoleh kemampuan mengatur dirinya sendiri dan mengarahkan hidupnya sendiri.
5. Anggota kelompok lebih berani melangkah lebih maju dan menerima resiko yang wajar dalam bertindak, daripada tinggal diam dan tidak berbuat apa-apa.
6. Masing-masing anggota kelompok menetapkan sasaran yang ingin mereka capai yang diwujudkan dalam sikap dan perilaku yang lebih konstruktif.
7. Anggota kelompok lebih menghayati dan menyadari kehidupan manusia sebagai kehidupan yang sama, dan mengandung tuntutan menerima orang lain dan harapan akan diterima orang lain.
8. Anggota kelompok belajar berkomunikasi dengan anggota-anggota yang lain secara terbuka dan saling menghargai dan menaruh perhatian.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa tujuan dari konseling kelompok adalah untuk melatih kemampuan berkomunikasi, tegang rasa kepedulian, dan terentaskannya masalah yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok. Konseling kelompok juga dapat meningkatkan rasa percaya diri dan percaya kepada orang lain. Karena setiap anggota kelompok akan terbuka dan memahami bahwa mereka tidak sendiri dalam menghadapi masalah yang mereka alami. Dalam suasana kelompok juga setiap anggota kelompok akan merasa bahwa dirinya diterima, dimengerti, dan diperhatikan oleh pemimpin kelompok hal ini akan memudahkan setiap anggota kelompok untuk terbuka dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapi oleh setiap anggota kelompok.

Mengenai fungsi konseling kelompok menurut Adhiputra (dalam Lumongga 2016: 54) mengemukakan bahwa fungsi konseling kelompok adalah upaya bantuan kepada individu dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan pengembangan, dan diarahkan kepada pemberian kemudahan dalam rangka pertumbuhan dan perkembangan. Menurut Nurihsan (dalam Kurnanto, 2013: 19) fungsi layanan konseling kelompok adalah sebagai berikut:

a. Pencegahan

Bahwa individu yang dibantu mempunyai kemampuan normal atau berfungsi secara wajar di masyarakat, tetapi memiliki beberapa kelemahan dalam kehidupannya sehingga mengganggu kelancaran berkomunikasi dengan orang lain.

b. Penyembuhan

Membantu individu untuk dapat keluar dari persoalan yang dialaminya dengan cara memberikan kesempatan, dorongan, juga pengarahan kepada

individu untuk mengubah sikap dan perilakunya agar selaras dengan lingkungannya

Dapat disimpulkan bahwa fungsi konseling kelompok adalah bersifat penyembuhan dalam membantu anggota kelompok untuk dapat keluar dari persoalan yang dialaminya dengan cara memberikan kesempatan, dorongan serta pengarahan kepada individu untuk mengubah sikap dan perilakunya agar selaras dengan lingkungannya.

2.1.2.4 Tahap –Tahap Dalam Pelaksanaan Konseling Kelompok

Corey dan Yalom (dalam Lubis, 2016: 62) membagi tahapan tersebut menjadi enam bagian, antara lain:

1) Prakonseling

Tahap prakonseling dianggap sebagai tahap persiapan, pembentukan kelompok. Adapun hal-hal mendasar yang dibahas pada tahap ini adalah para klien yang telah diseleksi akan dimasukkan dalam keanggotaan yang sama menurut pertimbangan homogenitas. Penting sekali bahwa pada tahap inilah konselor menanamkan harapan pada anggota kelompok agar bahu membahu mewujudkan tujuan bersama sehingga proses konseling akan berjalan efektif. Konselor juga perlu menekankan bahwa pada konseling kelompok hal yang paling utama adalah keterlibatan klien untuk ikut berpartisipasi dalam keanggotaannya dan tidak sekedar hadir dalam pertemuan kelompok.

2) Tahap Permulaan

Tahap ini ditandai dengan dibentuknya struktur kelompok. Adapun manfaat dari dibentuknya struktur kelompok ini adalah agar anggota

kelompok dapat memahami aturan yang ada dalam kelompok. Aturan-aturan ini akan menuntut anggota kelompok untuk bertanggung jawab pada tujuan dan proses kelompok. Konselor dapat kembali menegaskan tujuan yang harus dicapai dalam konseling. Hal ini dimaksudkan untuk menyadarkan klien pada makna kehadirannya terlibat dalam kelompok.

3) Tahap Transisi

Tahap ini disebut sebagai tahap peralihan. Hal umum yang sering kali muncul pada tahap ini adalah terjadinya suasana ketidakseimbangan dalam diri masing-masing anggota kelompok. Konselor diharapkan dapat membuka permasalahan masing-masing anggota sehingga masalah tersebut dapat bersama-sama dirumuskan dan diketahui penyebabnya.

4) Tahap Kerja

Tahap kerja sering juga disebut sebagai tahap kegiatan. Tahap ini dilakukan setelah permasalahan anggota kelompok diketahui penyebabnya sehingga konselor dapat melakukan langkah selanjutnya yaitu menyusun rencana tindakan. Pada tahap ini anggota kelompok diharapkan telah dapat membuka dirinya lebih jauh dan menghilangkan defensifnya, adanya perilaku modelling yang diperoleh dari mempelajari tingkah laku baru serta belajar untuk bertanggung jawab terhadap tindakan dan tingkah lakunya.

5) Tahap Akhir

Tahap ini adalah tahapan di mana anggota kelompok mulai mencoba perilaku baru yang telah mereka pelajari dan dapatkan dari kelompok. Umpan balik adalah hal penting yang sebaiknya dilakukan oleh masing-

masing anggota kelompok. Hal ini dilakukan untuk menilai dan memperbaiki perilaku kelompok apabila belum sesuai. Oleh karena itu, tahap akhir ini dianggap sebagai tahap melatih diri klien untuk melakukan perubahan. Sehubungan dengan pengakhiran kegiatan, Prayitno mengatakan bahwa kegiatan kelompok harus ditujukan pada pencapaian tujuan yang ingin dicapai dalam kelompok.

6) Pasca-Konseling

Jika proses konseling telah berakhir, sebaiknya konselor menetapkan adanya evaluasi sebagai bentuk tindak lanjut dari konseling kelompok. Evaluasi bahkan sangat diperlukan apabila terdapat hambatan dan kendala yang terjadi dalam pelaksanaan kegiatan dan perubahan perilaku anggota kelompok setelah proses konseling berakhir.

2.1.2.5 Asas-Asas Konseling Kelompok

Dalam kegiatan konseling kelompok terdapat sejumlah asas yang harus diperhatikan, yaitu: asas kerahasiaan, asas kesukarelaan, asas keterbukaan, asas kenormatifan. Prayitno (2004: 13) memaparkan sebagai berikut:

1) Asas Kerahasiaan

Asas kerahasiaan ini memegang peranan penting dalam konseling kelompok karena masalah yang dibahas dalam konseling bersifat pribadi, maka tiap anggota kelompok diharapkan bersedia menjaga semua (pembicaraan ataupun tindakan) yang ada didalam kegiatan konseling kelompok.

2) Asas Kesukarelaan

Kehadiran, pendapat, usulan, ataupun tanggapan dari anggota kelompok harus bersifat sukarela, tanpa paksaan dalam membantu menyelesaikan masalah yang dihadapi konseli.

3) Asas Keterbukaan

Keterbukaan dari anggota kelompok diperlakukan sekali. Karena jika keteebukaan ini tidak muncul maka akan terdapat keragu-raguan atau kekhawatiran dari anggota. Dalam proses konseling kelompok tidak ada yang ditutup-tutupi agar mendapatkan hasil atau solusi yang maksimal nantinya.

4) Asas Kenormatifan

Dalam kegiatan kelompok, setiap anggota harus dapat menghargai pendapat orang lain, jika ada yang ingin mengeluarkan pendapat mengangkat tangan keatas jika sudah dipersilahkan berbicara maka dapat berbicara, maka anggota lain harus mempersilahkan terlebih dahulu atau dengan kata lain tidak ada yang berebut. Semua yang dibicarakan dan dilakukan dalam kelompok ataupun mengeluarkan pendapat, mengungkapkan perasaan dan menanggapi anggota kelompok harus melakukannya dengan cara sopan santun dan tidak melanggar norma.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa azas-azas dalam pelaksanaan konseling kelompok ada empat yakni, asas kerahasiaan, asas kesukarelaan, asas keterbukaan, asas kenormatifan.

2.1.3 Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy*

2.1.3.1 Konsep Dasar Konseling Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy*

Pendekatan kognitif behavioral bersumber dari psikologi behavioral, yang diketahui secara luas, diciptakan oleh J.B Watson, khususnya melalui publikasi *Psychology from the Standpoint of a Behaviorist* pada 1919 (dalam John McLeod, 2008). Munculnya teori kognitif Beck pada akhir 1970-an, tradisi behavioral mengambil bentuk menjadi apa yang sekarang dikenal sebagai terapi behavioral-kognitif (CBT). *Cognitive behavior therapy* atau ‘terapi perilaku kognitif’ merupakan sebuah paradigma terapeutik penting, seperti yang sudah berulang kali dibuktikan sebagai intervensi yang efektif dan efektif untuk berbagai masalah psikologi manusia. Persons (1993) berpendapat bahwa merupakan suatu hal yang berguna dalam pendekatan kognitif-behavioral untuk mengintegrasikan semua informasi ini dalam kesatuan formulasi atau konseptualisasi kasus. Ini adalah sejenis teori mini kepribadian klien dan permasalahannya. Jhon McLeod menyatakan hanya ketika konselor telah mengkonseptualisasikan kasus tersebut secara penuh, maka rintangan dalam melakukan perawatan baru akan tampak, dan karena itu dapat dihilangkan (dalam Jhon McLeod 2008: 157).

Konsep dan metode kognitif behavioral telah membuat kontribusi besar dalam bidang konseling. Bukti dari energy dan kreativitas para periset dan praktisi dalam bidang ini bisa didapat dengan memeriksa literature berkenaan dengan topik ini yang terus meningkat. Kuchlwein, Rosen, Mahoney, dan Salkovskis (dalam McLeod, 2008: 160-161) telah mengulas perkembangan terbaru bidang ini dalam karya mereka. Ketertarikan banyak konselor pada pendekatan kognitif behavioral dikarenakan pendekatan ini langsung dan praktis serta lebih

menekankan pada aksi. Luasnya ragam teknik memberikan perasaan kompeten dan potensial dalam diri konselor).

CBT merupakan psikoterapi yang berfokus pada kognisi yang dimodifikasi secara langsung yaitu ketika individu mengubah pikiran maladaptifnya (*maladaptive thought*) maka secara tidak langsung juga mengubah perilakunya yang tampak (*over action*). (Siregar 2013: 19).

Beck mengatakan bahwa proses konseling CBT menghubungkan pikiran dengan emosi dan perilaku. Harapan dari CBT ialah munculnya restrukturisasi kognitif yang menyimpang dan sistem kepercayaan untuk membawa perubahan emosi dan perilaku ke arah yang lebih baik. CBT merupakan terapi yang menitikberatkan perhatian pada masalah terkini dan pikiran terkini (dalam Milne & Wilding, 2013).

Berdasarkan pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa konseling pendekatan CBT adalah suatu pendekatan konseling yang membantu konseli untuk mengubah pemikiran dan perilaku konseli secara selaras. Pemberian layanan konseling pendekatan CBT diharapkan akan adanya perubahan dari yang negatif menjadi positif, begitu juga dari pemikiran yang negatif menjadi positif.

2.1.3.2 Tujuan Konseling *Cognitive Behavior Therapy*

Oemarji (2003: 9) mengatakan bahwa tujuan dari konseling CBT adalah mengajak konseli atau anggota kelompok untuk menentang pikiran dan emosi yang salah dengan menampilkan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan mereka tentang masalah yang dihayati. Konselor diharapkan mampu untuk menolong konseli dalam mencari keyakinan dalam diri konseli secara kuat mencoba menguranginya.

Terapis CBT menurut McLeod (2008: 13-14) beberapa tujuan konseling yang didukung secara eksplisit maupun implisit oleh para konselor:

1. Pemahaman, yaitu adanya pemahaman terhadap akar dan perkembangan kesulitan emosional, mengarah kepada peningkatan kapasitas untuk lebih memilih kontrol rasional ketimbang perasaan.
2. Kesadaran diri, yaitu menjadi lebih peka terhadap pemikiran dan perasaan yang selama ini ditahan atau ditolak, atau mengembangkan perasaan yang lebih akurat berkenaan dengan bagaimana penerimaan orang lain terhadap diri.
3. Perubahan kognitif, yaitu modifikasi atau mengganti kepercayaan yang tak rasional atau pola pemikiran yang tidak dapat diadaptasi, yang diasosiasikan dengan tingkah laku penghancuran diri.
4. Perubahan tingkah laku, yaitu modifikasi atau mengganti pola tingkah laku yang maladaptive atau merusak.
5. Penguatan, berkenaan dengan keterampilan, kesadaran, dan pengetahuan yang akan membuat klien mampu mengontrol kehidupannya.

Dari uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa tujuan dari CBT adalah mengajak konseli untuk belajar mengubah perilaku, menenangkan pikiran sehingga merasa lebih baik, berpikir lebih jelas serta dapat membuat keputusan yang tepat.

2.1.3.3 Prinsip-Prinsip Konseling Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy*

Layanan konseling kelompok yang dilakukan tentunya harus disesuaikan dengan permasalahan yang dimiliki oleh anggota kelompok. Dalam melakukan konseling kelompok dengan pendekatan *cognitive behavior therapy* hendaknya

konselor atau pemimpin kelompok memahami prinsip-prinsip pendekatan *cognitive behavior therapy*. O'Donohue & Drapper (2020) Upaya-upaya untuk memberikan panduan bagi prinsip-prinsip inti *cognitive behavior therapy* dengan biaya murah, efektif dan disebarluaskan seluas mungkin adalah sebuah perkembangan penting, karena mereka memiliki potensi besar untuk menyediakan intervensi-intervensi berkualitas tinggi bagi banyak orang yang memiliki ragam masalah.

Berikut adalah prinsip-prinsip dasar dari *cognitive behavior therapy* berdasarkan kajian yang dipaparkan oleh Beck (2011: 7-10)

1. Prinsip nomor 1: CBT didasarkan pada formulasi yang terus berkembang dari permasalahan konseli dan konseptualisasi kognitif konseli. Formulasi konseling terus diperbaiki seiring dengan perkembangan evaluasi dari setiap sesi konseling.
2. Prinsip nomor 2: CBT didasarkan pada pemahaman yang sama antara konselor dan konseli terhadap permasalahan yang dihadapi konseli. Melalui situasi konseling yang penuh dengan kehangatan, empati, peduli dan orisinalitas respon terhadap permasalahan konseli akan membuat pemahaman yang sama terhadap permasalahan yang dihadapi konseli.
3. Prinsip nomor 3: CBT memerlukan kolaborasi dan partisipasi aktif. Menempatkan konseli sebagai tim dalam konseling maka keputusan konseling merupakan keputusan yang disepakati dengan konseli. Konseli akan lebih aktif dalam mengikuti setiap sesi konseling, karena konseli mengetahui apa yang harus dilakukan dari setiap sesi konseling.
4. Prinsip nomor 4: CBT berorientasi pada tujuan dan berfokus pada permasalahan. Setiap sesi konseling selalu dilakukan evaluasi untuk mengetahui tingkat pencapaian tujuan. Melalui evaluasi ini diharapkan adanya respon konseli terhadap pikiran-pikiran yang mengganggu tujuannya, dengan kata lain tetap berfokus pada permasalahan konseli.
5. Prinsip nomor 5: CBT berfokus pada kejadian saat ini. Konseling dimulai dari menganalisis permasalahan konseli pada saat ini (*here and now*). Perhatian konseling beralih pada dua keadaan. Pertama, ketika konseli mengungkapkan sumber kekuatan dalam melakukan kesalahannya. Kedua, ketika konseli terjebak pada proses berpikir yang menyimpang dan keyakinan konseli di masa lalunya yang berpotensi merubah kepercayaan dan tingkah laku ke arah yang lebih baik.
6. Prinsip nomor 6: CBT merupakan edukasi, bertujuan mengajarkan konseli untuk menjadi terapis bagi dirinya sendiri, dan menekankan pada pencegahan.
7. Prinsip nomor 7: CBT berlangsung pada waktu yang terbatas. Pada kasus-kasus tertentu, konseling membutuhkan pertemuan antara 6-14 sesi agar proses konseling tidak membutuhkan waktu yang panjang,

diharapkan secara berkelanjutan, konselor dapat membantu dan melatih konseli melakukan *self-help*.

8. Prinsip nomor 8: CBT yang terstruktur. Struktur ini terdiri dari tiga bagian konseling. Bagian awal, menganalisis perasaan dan emosi konseli, menganalisis kejadian yang terjadi dalam satu minggu kebelakang, kemudian menetapkan agenda untuk setiap sesi konseling. Bagian tengah, meninjau pelaksanaan tugas rumah (*homework assingment*), membahas permasalahan yang muncul dari setiap sesi yang telah berlangsung, serta merancang pekerjaan rumah baru yang akan dilakukan. Bagian akhir, melakukan umpan balik terhadap perkembangan dari setiap sesi konseling. Sesi konseling yang terstruktur ini membuat proses konseling lebih dipahami oleh konseli dan meningkatkan kemungkinan mereka melakukan *self-help* di akhir sesi konseling.
9. Prinsip nomor 9: CBT mengajarkan konseli untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan menanggapi pemikiran disfungsional dan keyakinan mereka. Setiap hari konseli memiliki kesempatan dalam pikiran-pikiran otomatisnya yang akan mempengaruhi susasan hati, emosi dan tingkah laku mereka. Konselor membantu konseli dalam mengidentifikasi pikirannya serta menyesuaikan dengan kondisi realita serta perspektif adaptif yang mengarahkan konseli untuk merasa lebih baik secara emosional, tingkah laku dan mengurangi kondisi psikologi negatif.
10. Prinsip nomor 10: CBT menggunakan berbagai teknik untuk merubah pemikiran, perasaan, dan tingkah laku. Pertanyaan-pertanyaan yang berbentuk sokratik memudahkan konselor dalam melakukan konselin CBT. Pertanyaan dalam bentuk sokratik merupakan inti atau kunci dari proses evaluasi konseling.

2.1.3.4 Teknik Konseling Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy*

Konselor kognitif-behavioral biasanya akan menggunakan berbagai teknik intervensi untuk mendapatkan kesepakatan perilaku sasaran dengan konseli.

Teknik yang biasanya digunakan adalah (dalam McLeod 2008: 157-158)

1. Menantang keyakinan irasional.
2. Membingkai kembali isu; misalnya, menerima kondisi emosional internal sebagai sesuatu yang menarik ketimbang sesuatu yang menakutkan.
3. Mengulang kembali penggunaan beragam pernyataan diri dalam *role play* dengan konselor.
4. Mencoba penggunaan berbagai pernyataan diri yang berbeda dalam situasi riil.

5. Mengukur perasaan; misalnya, dengan menempatkan perasaan cemas yang ada saat ini dalam skala 0-100.
6. Menghentikan pikiran. Ketimbang membiarkan pikiran cemas atau obsessional “mengambil alih”, lebih baik klien belajar untuk menghentikan mereka dengan cara seperti menyabetkan karet ke pergelangan tangan.
7. Desentisasi sistematis. Digantinya respons takut dan cemas dengan respons relaksasi yang telah dipelajari. Konselor membawa klien melewati tingkatan hierarki situasi untuk melenyapkan rasa takut.
8. Pelatihan keterampilan sosial atau asertifikasi
9. Penugasan pekerjaan rumah. Mempraktikkan perilaku baru dan strategi kognitif antara sesi terapi.
10. *In vivo exposure*. Memasuki situasi paling menakutkan dengan didampingi oleh konselor. Misalnya mengunjungi pertokoan dengan klien yang menderita *agrofobia* (ketakutan berlebihan terhadap tempat public). Peran konselor adalah memotivasi klien menggunakan teknik kognitif-behavioral untuk mengatasi situasi tersebut.

Kuchnel dan Liberman, 1986; Freeman dan Sion, 1989 berpendapat (dalam McLeod 2008) walaupun tiap praktisi memiliki gaya berbeda satu sama lain, namun kecenderungan dalam kognitif-behavioral adalah dilaksanakannya pendekatan ini dalam sebuah program yang terstruktur langkah demi langkah.

Program seperti ini dapat mencakup:

1. Menciptakan hubungan yang sangat dekat dan aliansi kerja antara konselor dan klien. Menjelaskan dasar pemikiran dari penanganan yang akan diberikan.

2. Menilai masalah. Mengidentifikasi, mengukur frekuensi, intensitas dan kelayakan masalah perilaku dan kognisi.
3. Menetapkan target perubahan. Hal ini seharusnya dipilih oleh klien, dan harus jelas, spesifik dan dapat dicapai.
4. Penerapan teknik kognitif dan behavioral (perilaku).
5. Memonitor perkembangan, dengan menggunakan penilaian berjalan terhadap perilaku sasaran.
6. Mengakhiri dan merancang program lanjutan untuk menguatkan generalisasi dari apa yang didapat.

2.1.3.5 Karakteristik Konseling Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy*

Cognitive Behavior Therapy merupakan pendekatan konseling yang menelaraskan antara pikiran perasaan dan tindakan. Seperti halnya pendekatan konseling humanistik-fenomenologis atau psikodinamik, pendekatan konseling perilaku-kognitif menekankan pentingnya *rapport* dan aliansi terapeutik. Akan tetapi, berbeda dengan pendekatan tersebut, pendekatan perilaku-kognitif tidak mengharuskan konseli untuk mengungkapkan detail-detail atau peristiwa-peristiwa intim kehidupannya atau memfokuskan pada emosi-emosi intens. Pendekatan perilaku-kognitif menangani yang ada sekarang dan menggunakan proses logis dan jelas dengan cara yang tidak mengancam sehingga banyak konseli menganggapnya memberdayakan; ini terutama sangat menarik bagi konseli pemikir sistematis. Pendekatan perilaku-kognitif cukup direktif dan konselor sering dipersepsi sebagai pakar oleh konseli.

Karakteristik yang dimiliki pendekatan CBT tentunya harus dipahami oleh konselor atau pemimpin kelompok yang melakukan konseling kelompok dengan pendekatan CBT. Adapun karakteristik yang dimiliki oleh pendekatan CBT yang dipaparkan oleh National Association of Cognitive Behavioral Therapists (Idat Muqodas, 2011) yaitu:

- 1) CBT didasarkan pada model kognitif dari respon emosional. CBT didasarkan pada fakta ilmiah yang menyebabkan munculnya perasaan dan

perilaku, situasi dan peristiwa. Keuntungan dari fakta ini adalah seseorang dapat mengubah cara berpikir, cara merasa dan cara berperilaku dengan lebih baik walaupun situasi tidak berubah.

- 2) CBT lebih cepat dan dibatasi waktu. CBT merupakan konseling yang memberikan bantuan dalam waktu yang relative singkat dibandingkan dengan pendekatan lainnya. Rata-rata sesi terbanyak yang diberikan kepada konseli hanya 16 sesi. Berbeda dengan bentuk konseling lainnya, seperti psikoanalisa yang membutuhkan waktu satu tahun. Sehingga CBT memungkinkan konseling yang lebih singkat dalam penanganannya.
- 3) Hubungan antara konseli dengan terapis atau konselor terjalin dengan baik. Hubungan ini bertujuan agar konseling dapat berjalan dengan baik. Konselor meyakini bahwa sangat penting untuk mendapatkan kepercayaan dari konseli. Namun, hal ini tidak cukup bila tidak diiringi dengan keyakinan bahwa konseli dapat belajar mengubah cara pandang atau berpikir sehingga akhirnya konseli dapat memberikan konseling bagi dirinya sendiri.
- 4) CBT merupakan konseling kolaboratif yang dilakukan terapis atau konselor dan konseli. Konselor harus mampu memahami maksud dan tujuan yang diharapkan konseli serta membantu konseli dalam mewujudkannya. Peranan konselor yaitu menjadi pendengar, pengajar, dan pemberi semangat.
- 5) CBT didasarkan pada filosofi *stoic* (orang yang pandai menahan hawa nafsu) CBT tidak menginformasikan bagaimana seharusnya konseli merasakan sesuatu, tapi menawarkan keuntungan perasaan yang tenang walaupun dalam keadaan sulit.
- 6) CBT menggunakan metode sokratik. Terapi atau konselor ingin memperoleh pemahaman yang baik terhadap hal-hal yang dipikirkan oleh konseli. Hal ini menyebabkan konselor sering mengajukan pertanyaan dan memotivasi konseli untuk bertanya dalam hati, seperti “Bagaimana saya tahu bahwa mereka sedang menertawakan saya?” “Apakah mungkin mereka menertawakan hal lain?”.
- 7) CBT memiliki program terstruktur terarah. Konselor CBT memiliki agenda khusus untuk setiap sesi atau pertemuan. CBT memfokuskan pada pemberian bantuan kepada konseli untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan sebelumnya. Konselor CBT tidak hanya mengajarkan apa yang harus dilakukan oleh konseli, tetapi bagaimana cara konseli melakukannya.
- 8) CBT didasarkan pada model pendidikan. CBT didasarkan atas dukungan secara ilmiah terhadap asumsi tingkah laku dan emosional yang dipelajari. Oleh sebab itu, tujuan konseling yaitu untuk membantu konseli belajar meninggalkan reaksi yang tidak dikehendaki dan untuk belajar sebuah reaksi yang baru. Penekanan bidang pendidikan dalam CBT mempunyai nilai tambah yang bermanfaat untuk hasil tujuan jangka panjang.
- 9) CBT merupakan teori dan teknik atas metode induktif. Metode induktif mendorong konseli untuk memperhatikan pemikirannya sebagai sebuah jawaban sementara yang dapat dipertanyakan dan diuji kebenarannya. Jika jawaban sementara salah (disebabkan oleh informasi baru), maka konseli dapat mengubah pikirannya sesuai dengan situasi yang sesungguhnya.

- 10) Tugas rumah merupakan bagian terpenting dari CBT, karena dengan pemberian tugas, konselor memiliki informasi yang memadai tentang perkembangan konseling yang akan dijalani konseli. Selain itu, dengan tugas rumah konseli terus melakukan proses konselingnya walaupun tanpa dibantu konselor. Penugasan rumah inilah yang membuat CBT lebih cepat dalam proses konselingnya.

2.1.4 Teknik *Self Instruction*

2.1.4.1 Defenisi *self-instruction*

Teknik *self-instruction* ini diperkenalkan oleh Meichenbaum, yang berupa suatu bentuk dasar dari restrukturisasi kognitif yang memfokuskan pada perubahan verbalisasi diri (Luh Putu Sri Lestari, 2014). Menurut Bos (dalam Amelia, Yunita 2017: 37) Teknik *self-instruction* adalah suatu teknik dari pendekatan *cognitive behavior* yang melibatkan identifikasi keyakinan-keyakinan disfungsionalis yang dimiliki seseorang dan mengubahnya menjadi lebih realistis. Teknik ini dapat mengarahkan individu untuk mengubah kondisi dirinya agar memperoleh konsekuensi yang efektif dari lingkungannya.

Menurut Friendenberg & Gillis (Denok Setiawati, 2013 : 261) kegunaan teknik *self-instruction* untuk menggantikan pemikiran negative menjadi lebih positif dengan didasari oleh pandangan seseorang mengenai dirinya dapat lebih diarahkan. Proses terapi ini mengajak klien untuk memodifikasi bantuan atau petunjuk yang mereka dapatkan dari diri mereka sehingga mereka dapat menyelesaikan masalah yang dihadapi dengan efektif.

Self-instruction adalah strategi dari regulasi diri yang dapat dilakukan siswa untuk mengatur dirinya sendiri sebagai siswa dan mengarahkan perilakunya sendiri saat belajar, melalui teknik ini pandangan negative seseorang tentang dirinya dapat diarahkan menjadi lebih positif, seperti bersalah, tidak mampu, tidak aman, rasa bimbang dan sebagainya (Meitasari 2020: 57)

2.1.4.2 Tahap-Tahap *Self – instruction*

Teknik *self – instruction*, mengubah pandangan negatif mengenai dirinya dapat diarahkan menjadi lebih positif sehingga meningkatkan *self- esteem* (Amelia Yunita 2017: 38). Langkah – langkah *self – instruction* pada dasarnya dapat disesuaikan dengan tujuan dan permasalahan yang dihadapi. Menurut Meinchenbum (Luh Putu Putri Lestari, 2014: 51) pernyataan diri akan mempengaruhi tingkah laku seseorang, sebagaimana pernyataan yang diberikan oleh orang lain. Intervensi ini diawali dengan individu harus mengenal cara mereka berpikir, merasa, bertindak, serta bagaimana akibatnya terhadap orang lain.

Teknik *self-instruction* bertumpu pada konselor sebagai peraga dan melaksanakan tugas sambil berbicara pada diri sendiri secara lantang, kemudian konseli di instruksikan untuk melakukan tugas yang sama sambil menginstruksikan diri sendiri dengan lantang juga. Setelah itu, konseli membisikan instruksi – instruksi tersebut pada diri sendiri dan melaksakan tugasnya sambil memerintahkan diri secara tersembunyi.

Sesuai dengan pernyataan Vigotsky (Luh Putu Putri Lestari, 2014 : 51-52) tahapan dalam teknik ini adalah individu secara perlahan berubah dari bicara keras kemudian lirih di dalam hatinya. Ini merupakan langkah yang terpenting bagi individu dalam menciptakan kendali sadar terhadap perilakunya.

Beberapa tahapan dalam yang menggambarkan teknik *self-instruction* (Meinchenbum, dalam Luh Putu Putri Lestari 2014 : 52)

1. Observasi diri

Konseli diminta untuk mendengarkan dialong internal di dalam dirinya dan mengenali karakteristik pernyataan negative yang ada. Proses ini melibatkan

kegiatan meningkatkan sensitivitas terhadap pikiran, perasaan, perbuatan dan rekasi fisiologis serta pola reaksi terhadap orang lain.

2. Memulai dialog internal baru

Setelah konseli belajar untuk mengenali tingkah laku maladiktifnya, konseli mulai mencari kesempatan untuk mengembangkan alternative tingkah laku adaftif dengan cara merubah dialog internal dalam diri mereka. Dialog internal yang baru diharapkan menghasilkan tingkah laku yang baru dan memberikan dampak pada struktur kognisi konseli.

3. Belajar keterampilan baru

Konseli kemudian belajar teknok mengatasi masalah secara praktis dapat di terapkan dalam kehidupan sehari – hari. Konseli diharapkan untuk tetap memusatkan perhatian kepada tugas pernyataan baru dan mengamati perbedaan hasilnya.

2.1.5 Penggunaan Konseling Kelompok Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* Teknik *Self Instruction*

Berdasarkan analisis penjelasan mengenai layanan konseling kelompok pendekatan *cognitive behavior therapy* teknik *self instruction* menghasilkan kesimpulan cara yang dapat dilakukan untuk membantu individu meningkatkan *self-esteem* rendah pada peserta didik adalah dengan cara menerapkan layanan konseling kelompok pendekatan *cognitive behavior therapy* teknik *self instruction*, dimana peserta didik/ konseli dapat mengatasi permasalahan yang dialami melalui dinamika kelompok yang mengubah pemikiran negatif menjadi positif dan berdampak langsung pada perilaku individu dalam kehidupan sehari-hari.

Layanan konseling pendekatan *cognitive behavior therapy* teknik *self instruction* berfokus untuk mengubah pemikiran negative menjadi positif yang berdampak pada perilaku individu dengan memberikan instruksi yang dibimbing langsung oleh konselor agar konseli dapat melakukan hal-hal positif dalam hidupnya dan mengaktualisasikan dengan begitu terjadi peningkatan *self-esteem* pada peserta didik/konseli. Penerapan layanan konseling pendekatan *cognitive behavior therapy* teknik *self instruction* direncanakan dalam setiap kegiatan dan dievaluasi disetiap akhir kegiatan. Peningkatan *self-esteem* dapat dilihat ketika peserta didik mampu megambil keputusan sendiri dari permasalahan yang dialami melalui pernyataan atau pertanyaan yang dinyatakan dalam bentuk angket/wawancara yang diberikan konselor kepada konseli.

Peningkatan *self-esteem* ini merupakan kegiatan yang dilakukan untuk membantu peserta didik/konseli dalam memahami dan menerima dirinya sendiri dan orang lain, dapat mengambil keputusan sendiri, dapat mengarahkan dirinya, menjadi sadar dengan potensi-potensi yang ada di dalam dirinya, menjadi lebih percaya diri, dapat bergaul dengan baik di lingkungan sekitarnya, dan bertanggungjawab dengan keputusan yang telah diambil. Dengan kata lain konseli dapat lebih mengoptimalkan perkembangan dalam dirinya, sehingga konseli mampu memiliki penghargaan diri yang positif dan tampil menjadi individu yang memiliki pemikiran yang baru.

2.2 Penelitian Relevan

Penelitian yang dilakukan oleh Qomaria (2019) yang berjudul “Efektifitas konseling kelompok dengan pendekatan *cognitive behavior therapy* untuk meningkatkan *self-esteem*”. Hasil penelitian menunjukkan subjek memiliki

kapasitas kecerdasan rata-rata bawah dan kondisi itu dirasakan subjek sebagai kekurangannya dan berpikir bahwa dirinya tidak sepintar teman-temannya. Subjek juga memiliki pengolahan emosi yang belum tepat. Subjek selalu memendam apa yang dipikirkan dan dirasakannya seorang diri sehingga subjek tumbuh menjadi pribadi yang tertutup dan merasa inferior akan keberadaannya di lingkungannya... Setelah melakukan proses terapi selama tiga sesi, maka hasilnya adalah subjek memiliki *self-esteem* yang tinggi. Subjek telah memiliki penilaian yang positif terhadap dirinya dan tidak melihat lagi kekurangan yang dimilikinya sebagai sebuah momok membuat dirinya tidak berdaya.

Penelitian yang dilakukan oleh Bakhrudin (2017: 98) dengan judul penelitian “Model Konseling Kelompok Cognitive Behavior untuk Penanganan Self-esteem Siswa SMK” menunjukkan bahwa Konseling kelompok *cognitive behavior* untuk meningkatkan harga diri secara efektif dibandingkan dengan konseling kelompok tanpa teknik. 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 SMK dalam menangani permasalahan harga diri rendah, tapi untuk semua jenjang pendidikan dan berbagai masalah psikologis lainnya.

Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan Hussin, Huzili (2014: 618) dengan judul *“The Effect of Cognitive Behavioural Therapy Group Intervention on Self Esteem Among Drug Users Based on Ages”*

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menyelidiki efek antara Intervensi Terapi Perilaku Kognitif Kelompok Standar [CBT(S)] dengan skor singkat Terapi Perilaku Kognitif Kelompok [CBT(B)] di kalangan pengguna narkoba. Hasil juga menunjukkan skor rata-rata EK pada kelompok perlakuan CBT(S) meningkat lebih tinggi dibandingkan kelompok perlakuan CBT(B). Efektivitas intervensi CBT pada kedua kelompok CBT(S) dan CBT(B) untuk semua kategori juga ditunjukkan dengan peningkatan pola perubahan skor rata-rata EK pada *posttest* 1 dibandingkan dengan *posttest* 2. Sebagai temuan kesimpulan menunjukkan adanya intervensi kelompok CBT(S) dan CBT(B) dapat meningkatkan rata-rata skor harga diri pengguna narkoba berdasarkan usia.

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Salehyan Maryam (2011: 1698) yang dengan penelitian *“The Effectiveness of Cognitive-Behavioral Group Therapy on the Enhancement of the Self-Esteem of Women with Husband Affected by Substance Dependency Disorder”*.

Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk menyelidiki tingkat harga diri wanita dengan suami yang terkena gangguan ketergantungan substansi dan untuk mempelajari keefektifan terapi perilaku-kognitif pada peningkatan level pada orang-orang ini. Analisis data menunjukkan penurunan harga diri wanita dengan suami yang terkena gangguan ketergantungan zat dan efektivitas terapi kelompok perilaku kognitif dalam meningkatkan harga diri mereka. Temuan ini menunjukkan pentingnya praktis terapi perilaku kognitif.

2.3 Kerangka Berfikir

Setiap individu membutuhkan *self-esteem* untuk merasa kompeten dan berguna, pada saat yang bersamaan juga mendapatkan pengakuan atas nilai dan kompetensi yang ia dan orang lain miliki. Kegagalan untuk mendapat pengakuan oleh diri sendiri ataupun orang lain akan menimbulkan perasaan rendah diri, kehilangan semangat maupun putus asa. Salah satu cara dalam membantu remaja yang mengalami rendah diri adalah dengan cara meningkatkan harga dirinya (*self-esteem*)nya. Pemberian layanan konseling diharapkan dapat menumbuhkan kembangkan *self-esteem* individu seseorang, salah satu layanan konseling yang dapat digunakan dalam meningkatkan harga diri (*self-esteem*) rendah pada siswa adalah layanan konseling kelompok pendekatan *cognitive behavior therapy*. Pemberian layanan konseling kelompok pendekatan *cognitive behavior therapy* teknik self instruction memiliki keunggulan yaitu, dapat menggubah pandangan negatif individu menjadi positif.

Hal ini didasarkan pada asumsi bahwa ketika pikiran negatif mendominasi dalam menghadapi sebuah situasi maka akan muncul perasaan yang tidak menyenangkan dan perilaku yang tidak tepat. Oleh karena itu, dengan memberikan suatu intervensi yang berupa mengubah pandangan negatifnya menjadi lebih positif, sekaligus mengubah perilakunya agar lebih tepat, diharapkan evaluasi diri individu dapat terbentuk secara lebih positif.

Konseling kelompok adalah proses bantuan yang diberikan oleh konselor kepada konseli dalam situasi kelompok yang dinamis untuk memfasilitasi perkembangan individu atau membantu individu dalam mengatasi masalah kelompok yang dihadapi secara bersama-sama. Dalam pelaksanaannya layanan

konseling kelompok pendekatan *cognitif behavior therapy* teknik *self instruction* bukan untuk mengobati konseli secara konvensional, tetapi membantu mereka untuk menyadari apa yang mereka lakukan dan meningkatkan kesanggupan diri individu untuk membuat suatu pilihan yang bebas dan bertanggung jawab atas segala keputusan dan tindakan yang telah ia ambil. Dengan kesadaran, ia sadar akan tanggung jawabnya dan kesanggupannya dalam memilih atau memutuskan sesuatu.

Dapat di simpulkan bahwa layanan konseling kelompok pendekatan *cognitive behavior therapy* teknik *self instruction* memberikan perhatian khusus kepada individu yang menghindari tanggung jawab akan dirinya dan tidak merasakan kebebasan dalam dirinya sehingga merasa rendah diri, tidak berharga dan akhirnya mengalami harga diri rendah.

2.4 Hipotesis

Berdasarkan tinjauan teori dan kerangka pemikiran yang telah peneliti paparkan di atas, maka hipotesis ditegak dalam penelitian ini adalah “ada pengaruh layanan konseling kelompok pendekatan *cognitif behavior therapy* teknik *self-instruction* terhadap *self-estem* siswa kelas X-MIA 6 di SMA Negeri 2 Balige.