

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Data dalam penelitian ini diperoleh dengan melakukan pengukuran pada *self-esteem* siswa SMA Negeri 2 Balige dengan melakukan wawancara dan menyebarkan angket sebelum pemberian layanan konseling kelompok pendekatan *cognitive behavior therapy* teknik *self instruction*, selanjutnya data ini diolah dengan tahapan: mendeskripsikan data, menguji persyaratan analisis, dan menguji hipotesis. Sebelum mengemukakan ketiga langkah tersebut, dikemukakan terlebih dahulu gambaran umum lokasi penelitian.

1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian

SMA Negeri 2 Balige bermitra dengan Asrama Yayasan Tunas Bangsa Soposurung ini merupakan kerjasama antara yayasan (swasta) dengan pemerintah Balige. Cikal bakal YASOP bermula pada tahun 1990 yang telah menghasilkan alumni lebih dari 3000 alumni. Departemen Pendidikan Nasional memilih SMAN 2 Balige sebagai pelopor sekolah unggul dan bertaraf internasional. Visi SMA Negeri 2 Balige adalah unggul dalam iman dan ilmu, teladan dalam karakter, menginspirasi lingkungan dan bermartabat. Misi SMA Negeri 2 Balige antara berikut;

1. Meningkatkan ilmu pengetahuan, teknologi dan seni berlandaskan iman dan takwa
2. Mewujudkan manusia yang cerdas, inovatif, dan kompetitif
3. Membina dan membekali siswa dan warga sekolah berbudi pekerti luhur dan terpuji, bekerja dengan tulus dan ikhlas, menjunjung tinggi kejujuran

4. Menjadikan siswa disiplin, kreatif, mandiri, religious, bertoleransi, peduli lingkungan dan bertanggungjawab melalui ekstrakurikuler
5. Mewujudkan lingkungan sekolah yang kondusif/ menyenangkan sebagai teladan dan percontohan sekolah lain
6. Meningkatkan lulusan berkualitas yang memiliki keterampilan pengetahuan yang luas baik nasional maupun internasional
7. Menjadikan seluruh civitas akademik sekolah menjunjung tinggi harkat kemanusiaan dan bangsa.

Adapun program harian yang dilaksanakan SMA Negeri 2 Balige adalah Senin pelaksanaan upacara bendera, Selasa pelaksanaan kegiatan literasi, Rabu pelaksanaan kegiatan English day, Kamis pelaksanaan kegiatan perwalian, Jumat pelaksanaan Batak day, Sabtu pelaksanaan kegiatan 7k.

1.2 Persiapan Penelitian

1.2.1 Persiapan Administrasi

Peneliti mengajukan permohonan surat penelitian ke bagian administrasi di FIP Universitas Negeri Medan pada tanggal 15 Juni 2023 sebagai pengantar yang ditanda tangani oleh Dekan bidang Akademik Fakultas Ilmu Pendidikan guna mengumpulkan data untuk kepentingan peneliti yang ditunjukkan kepada Kepala sekolah SMA Negeri 2 Balige dan Guru BK di SMA Negeri 2 Balige.

1.2.2 Persiapan Alat Ukur

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket yang disusun berdasarkan aspek – aspek Coopersmith (dalam Susanto 2017: 32) yaitu: (1) Perasaan berharga, (2) Perasaan Mampu, (3) Perasaan Diterima. Adapun jumlah butir pernyataan/ item secara keseluruhan sebanyak 50 item/pernyataan. Dengan

rincian sebagai berikut: (1) indikator perasaan mampu terdapat 36 item, (2) indikator perasaan berarti terdapat 11 item, (3) perasaan diterima terdapat 3 item.

1.3 Hasil Uji Coba Instrumen Penelitian

Uji coba instrument penelitian ini terdiri dari uji validitas dan uji reliabilitas dilakukan di kelas X MIA 6 SMAN 2 Balige yang terdiri dari 35 siswa yang dijadikan responden uji coba oleh peneliti. Dalam tahap uji coba peneliti meminta kesediaan 35 siswa tersebut untuk mengisi skala *self-esteem* yang diberikan berdasarkan keadaan yang sebenarnya, jujur, dan terbuka sebab dalam angket tersebut tidak ada yang benar dan salah.

Setelah angket terkumpul selanjutnya dilakukan perhitungan terhadap angket dengan cara membuat format nilai berdasarkan skor – skor yang ada pada setiap butir skala. Kemudian skor yang merupakan pilihan subjek pada setiap butir angket ditabulasi dan diolah dengan menggunakan *Microsoft excel* dan SPSS.

1.3.1 Hasil Uji Validitas

Berdasarkan hasil perhitungan koefisien korelasi maka diperoleh koefisien validitas item nomor 1 diketahui $r_{hitung} = 0,478$ dengan $N = 35$ pada signifikan $\alpha = 5\%$, maka diketahui $r_{tabel} = 0,334$ dapat dilihat bahwa $r_{hitung} > r_{tabel}$ yaitu $0,478 > 0,335$ sehingga dapat disimpulkan bahwa angket pada item nomor 1 dinyatakan valid.

Pada nomor – nomor item lainnya setelah r_{hitung} dibandingkan dengan r_{tabel} pada signifikansi 5% dengan $N = 35$, maka diketahui butir item yang diuji coba dinyatakan 39 butir soal yang valid yaitu butir item nomor 1,2,3,6,8,9,11,13,14,15,16,18,19,21,22,23,24,25,26,27,28,29,31,32,34,35,36,37,38,39,40,41,42,43,44,45,46,47,49; dan 11 butir item yang dinyatakan tidak valid

yaitu butir item 4,5,7,10,12,17,20,30,33,48,dan 50. Hasil uji coba dapat dilihat selengkapnta pada **lampiran 3**.

Berikut ini hasil uji validitas pada angket *self-esteem* SMA Negeri 2 Balige.

Varia bel	Indikator	Deskriptor	Nomor Item				Jlh V	Jlh TV	Tot al
			Positif		Negatif				
			V	TV	V	TV			
Self- esteem	Perasaan Mampu	Mampu menghargai dan mengembangkan rasa percara diri	2,29, 23, 25,34	10,	3,8 14, 26,	4, 48	9	3	12
		Mampu menyesuaikan diri dengan baik	6	12	32	5	2	2	4
		Mampu berkomunikasi dengan baik	1,11		31	7	3	1	4
		Mampu menghargai teman	18,45			33, 50	2	2	4
		Mampu menghargai orang lain	19,29		41	20	3	1	4
		Mampu bertanggungja wab dalam menghadapi tantangan baru	13,16 ,44, 47		28, 46, 49	17	7	1	8
	Perasaan berarti dan berharga	Merasa berharga, berarti untuk orang lain dan bangga akan prestasi yag dimiliki	27,36 ,37 ,39, 40	30	22, 35, 38, 42, 43		10	1	11
	Perasaan diterima	Merasa diterima oleh orang lain	15,21		24		3	0	3
	Total			23	3	16	8	39	11

4.3.2 Hasil Uji Reliabilitas

Berdasarkan hasil perhitungan reliabilitas angket dengan menggunakan rumus *Alpha Cronbach* dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ maka diketahui $r_{11} = 0,796$. Diketahui bahwa apabila diperoleh $r_{hitung} > r_{tabel}$ maka angket tersebut memenuhi reliabilitas. Diketahui bahwa $r_{11} (0,796) > r_{tabel} (0,334)$ dapat disimpulkan bahwa angke *self-esteem* memenuhi kriteria reliabilitas dalam katategori reliabel. Perhitungan ini dapat dilihat pada **lampiran 4**.

4.4 Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan secara langsung selama 2 (dua) bulan sejak tanggal 19 Juni 2023 sampai 10 Agustus 202. Pada hari Senin, tanggal 19 Juni 2023 diadakan pengumpulan data untuk kepentingan uji validitas dan reliabiliras kepada 32 oeserta didik SMAN 2 Balige dengan menggunakan *google form*. Pada hari Kamis, tanggal 22 Juni 2023 dilakukan *pre-test* pada peserta didik SMAN 2 Balige dengan cara menyebarkan angket *Self-esteem* melalui system online dengan menggunakan *google form* untuk mengetahui tingkat *self-esteem* pada peserta didik sebelum mendapatkan konseling kelompok pendekatan *cognitive behavior therapy* teknik *self instruction*.

Berdasarkan analisis *pre-test* diperoleh 8 subjek dalam penelitian ini yaitu 8 orang peserta didik SMAN 2 Balige yang memiliki kriteria *self-esteem* yang rendah. Pada hari Jumat, 14 Juli 2023 dilaksanakan pertemuan pertama bimbingan kelompok sebelum dimulainya konseling kelompok kepada peserta didik SMAN 2 Balige. Pada hari Senin, 17 Juli 2023 dilaksanakan konseling kelompok pendekatan *cognitive behavior therapy* teknik *self instruction* pertemuan pertama dengan topik *self esteem*. Pada hari Kamis, 20 Juli 2023 dilaksanakan konseling

kelompok pendekatan *cognitive behavior therapy* teknik *self instruction* pertemuan kedua dengan topik Perasaan Berharga. Pada Jumat 21 Juli 2023 dilaksanakan konseling kelompok pendekatan *cognitive behavior therapy* teknik *self instruction* pertemuan ketiga dengan topik Perasaan Mampu. Pada hari Senin, 24 Juli 2023 dilaksanakan konseling kelompok pendekatan *cognitive behavior therapy* teknik *self instruction* pertemuan keempat dengan topik Perasaan diterima.

Setelah semua layanan konseling kelompok pendekatan *cognitive behavior therapy* teknik *self instruction* dilaksanakan, maka pada Rabu, 26 Juli 2023 peneliti melakukan *post-test* dengan cara menyebarkan angket *self-esteem* pada subjek penelitian sebanyak 8 orang.

Tabel 4.1 Jadwal Pelaksanaan Penelitian

No	Hari/ Tanggal	Pelaksanaan Penelitian	Keterangan
1	Senin, 19 Juni 2023	Peneliti melaksanakan uji validitas angket	Uji coba angket diberikan secara <i>online</i> melalui <i>google form</i> kepada bukan subjek untuk menguji validitas alat ukur.
2	Kamis, 22 Juni 2023	Peneliti melaksanakan <i>pre-test</i>	<i>Pre – test</i> diberikan secara <i>online</i> kepada 32 orang peserta didik SMAN 2 Balige untuk mengetahui tingkat <i>self-esteem</i> sebelum diberikan konseling kelompok pendekatan <i>cognitive behavior therapy</i> teknik <i>self instruction</i>
3	Jumat 14 Juli 2023	Peneliti melaksanakan bimbingan kelompok	Mempersiapkan peserta didik untuk dapat mengikuti konseling kelompok pendekatan <i>cognitive behavior therapy</i> teknik <i>self instruction</i> dan

			membahas <i>self esteem</i>
4	Senin, 17 Juli 2023	Peneliti melaksanakan konseling kelompok pendekatan <i>cognitive behavior therapy</i> teknik <i>self instruction</i>	Topik bahasan mengenai <i>Self-esteem</i>
5	Kamis, 20 Juli 2023	Peneliti melaksanakan konseling kelompok pendekatan <i>cognitive behavior therapy</i> teknik <i>self instruction</i>	Topik bahasan mengenai Perasaan Berharga
6	Jumat, 21 Juli 2023	Peneliti melaksanakan konseling kelompok pendekatan <i>cognitive behavior therapy</i> teknik <i>self instruction</i>	Topik bahasan mengenai Perasaan Mampu
7	Senin, 24 Juli 2023	Peneliti melaksanakan konseling kelompok pendekatan <i>cognitive behavior therapy</i> teknik <i>self instruction</i>	Topik bahasan mengenai Perasaan diterima
8	Rabu, 24 Juli	Peneliti melaksanakan <i>post – test</i>	<i>Post – Test</i> diberikan secara online untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh konseling kelompok pendekatan <i>cognitive behavior therapy</i> teknik <i>self instruction</i> pada peserta didik X MIA 6 SMAN 2 Balige

4.5 Deskripsi Data Hasil Penelitian

4.5.1 Kategorisasi *Self – Esteem* Siswa Kelas X MIA 6 SMA Negeri 2 Balige

Penyekoran dilakukan dengan cara menjumlahkan skor dari semua item yang telah dijawab oleh setiap sampel penelitian dan menghitung rata-rata skor dari tiap sampel. Kemudian kategorisasi dalam penelitian ini dilakukan untuk mengetahui tingkat karakter sampel penelitian. Pengkategorisasian ini disusun berdasarkan model distribusi normal dengan kategorisasi jenjang (ordinal) berdasarkan Azwar (2003). Kategorisasi dilakukan dengan tujuan

pengklasifikasian subjek penelitian ke dalam kelompok tertentu secara kontinum dan berjenjang sesuai dengan atribut yang diukur. Dalam penelitian ini, kategori digolongkan ke dalam 3 kategori diagnosis tingkat *Self Esteem*; Rendah, Sedang, dan Tinggi dengan norma kategorisasi sebagai berikut :

Tabel 4.2
Tabel Kategorisasi *Self – Esteem* Siswa Kelas X MIA 6 SMA Negeri 2 Balige

Kriteria	Skor Kategori
$\mu - 1,5 \sigma < X \leq \mu - 0,5 \sigma$	Rendah
$\mu - 0,5 \sigma < X \leq \mu + 0,5 \sigma$	Sedang
$\mu + 0,5 \sigma < X \leq \mu + 1,5 \sigma$	Tinggi

Keterangan:

- Skor maksimum teoritik : Skor tertinggi yang diperoleh subjek penelitian berdasarkan perhitungan skala
- Skor minimum teoritik : Skor terendah yang diperoleh subjek penelitian menurut perhitungan skala
- Standar deviasi (σ / sd) : Luas jarak rentang yang dibagi dalam 6 satuan deviasi sebaran
- μ (mean teoritik) : Rata –rata teoritis skor maksimum dan minimum

Kategori diatas diterapkan sebagai patokan dalam pengelompokan Tingkat *self-esteem* subjek penelitian. Setelah penyebaran angket dilakukan maka selanjutnya adalah memberikan skor pada angket dengan menjumlahkan nilai – nilai yang diperoleh setiap siswa X MIA 6. Setelah diketahui jumlah skor angket maka dilakukan pengkategorisasian sebagai berikut:

Skor maksimum teoritik = $39 \times 4 = 156$

Skor minimal teoritik = $39 \times 1 = 39$

Rentang = skor maksimal – skor minimal

$$= 159 - 39$$

$$= 117$$

$$\text{Internal (I)} = \left[\frac{\text{skor maksimal} - \text{skor minimal}}{\text{jumlah kategori}} \right] = \left[\frac{156 - 39}{3} \right] = 39$$

Maka kategori skor *self-esteem* siswa X MIA 6 dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4.3
Kategorisasi *Self-Esteem* siswa kelas X MIA 6 SMAN 2 Balige

Interval	Kategori
39-78	Rendah
79-117	Sedang
118-156	Tinggi

Berdasarkan kategori tersebut, maka didapatkan hasil dari 32 siswa kelas X MIA 6 SMAN 6 Balige terdapat 8 (delapan) siswa berada dalam kategori rendah, 16 (enambelas) siswa berada dalam kategori sedang, dan 8 (delapan) berada dalam kategori tinggi. Data lebih lanjut dapat dilihat pada **lampiran 7**.

4.5.2 Hasil Analisis *Pre-test Self-Esteem* Siswa Kelas X MIA 6 SMAN 2 Balige

Data diperoleh dari hasil *pre-test* pada 32 orang subjek, diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 4.4
Hasil *pre-test self esteem* siswa kelas X MIA 6 SMAN 2 Balige
(sebelum diberi Konseling Kelompok Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* Teknik *Self Instruction*)

No.	Responden	Skor	Kategori
1	PP	110	Sedang
2	WES	73,5	Sedang
3	ES	109	Sedang
4	SPN	69	Rendah
5	GB	118	Tinggi
6	GBR	125	Tinggi
7	SAS	122	Tinggi
8	AFS	135	Tinggi
9	FS	123	Tinggi
10	AS	72	Rendah

11	SS	113	Sedang
12	CMS	115	Sedang
13	HAAS	113	Sedang
14	KFT	109	Sedang
15	BT	71	Rendah
16	GRP	119	Sedang
17	CP	74	Rendah
18	ES	75	Rendah
19	DCB	101	Sedang
20	SP	121	Sedang
21	CYG	134	Sedang
22	MT	110	Sedang
23	VDB	73,5	Sedang
24	MJH	74	Rendah
25	MES	116	Sedang
26	JRS	106	Sedang
27	HAL	106	Sedang
28	WG	110	Sedang
29	RNS	131	Tinggi
30	MGD	110	Sedang
31	JRA	119	Tinggi
32	SST	120	Tinggi
33	MKN	113	Sedang
34	IN	70	Rendah
35	HS	77	Rendah
Jumlah Nilai = 3371			
Nilai Tertinggi = 135			
Nilai Terendah = 69			
Rata- Rata = 73,5			

Berdasarkan tabel diatas, hasil data *pre-test self esteem* siswa kelas X MIA 6 sebelum diberi konseling kelompok pendekatan *cognitive behavior therapy* teknik *self Instruction* diperoleh hasil secara keseluruhan pada *pre-test* h rata – rata 73,5, secara individu dapat diperoleh hasil sebagai berikut : SPN sebelum diberi konseling kelompok pendekatan *cognitive behavior therapy* teknik *self Instruction* diperoleh skor sebesar 69 dengan kategori rendah, APS sebelum konseling kelompok pendekatan *cognitive behavior therapy* teknik *self Instruction* diperoleh skor sebesar 72 dengan kategori rendah, BT konseling kelompok pendekatan *cognitive behavior therapy* teknik *self Instruction* diperoleh skor sebesar 71

dengan kategori rendah, CP konseling kelompok pendekatan *cognitive behavior therapy* teknik *self Instruction* diperoleh skor sebesar 74 dengan kategori rendah, ET konseling kelompok pendekatan *cognitive behavior therapy* teknik *self Instruction* diperoleh skor 75 dengan kategori rendah, MJH konseling kelompok pendekatan *cognitive behavior therapy* teknik *self Instruction* diperoleh skor 74 dengan kategori rendah, IN konseling kelompok pendekatan *cognitive behavior therapy* teknik *self Instruction* diperoleh skor 70 dengan kategori rendah, dan HS konseling kelompok pendekatan *cognitive behavior therapy* teknik *self Instruction* diperoleh skor sebesar 77 dengan kategori rendah.

Responde dalam penelitian ini yaitu 32 orang dan hasil yang didapatkan dari jumlah skor total sebelum diberikan konseling kelompok pendekatan *cognitive behavior therapy* teknik *self Instruction* yaitu 3371, dengan nilai tertinggi yaitu 135, nilai terendah 69, nilai rata-rata 73,5, dan standar deviasi 21. Perhitungan lengkap dapat dilihat pada **Lampiran 8**.

4.5.3 Hasil Analisis *Post – Test Self-esteem* X MIA-6 SMAN 2 Balige

Tabel 4.5
Hasil *Post-test Self-esteem* siswa X MIA-6 SMAN 2 Balige (Sesudah diberi Konseling Kelompok Pendekatan CBT Teknik *Self-instruction*)

NO	Responden	Skor	Kategori
1	MJH (L)	139	Tinggi
2	ES (P)	136	Tinggi
3	HS (L)	134	Tinggi
4	SPN (L)	132	Tinggi
5	CP (L)	140	Tinggi
6	AS (L)	130	Tinggi
7	BT (L)	136	Tinggi
8	IN (P)	143	Tinggi
Jumlah Nilai = 1090			
Nilai Tertinggi = 143			
Nilai Terendah = 130			
Rata – Rata = 136,25			

Hasil perhitungan data *post-test* yang diperoleh dari 8 orang subjek setelah diberikan konseling kelompok pendekatan *cognitive behavior therapy* teknik *self-instruction* secara keseluruhan subjek penelitian mengalami perubahan dari kategori rendah menuju kategori tinggi. Berdasarkan hasil data yang diperoleh pada tabel di atas diperoleh skor total sebesar 1090, skor tertinggi 143, skor terendah 130, sedangkan rata-rata (M) 136,25 dan standar deviasi (SD) 4. Perhitungan selengkapnya pada **lampiran 9**.

4.5.4 Hasil Analisis *Pre-test* dan *Post-test Self-Esteem* Siswa X MIA -6 SMA Negeri 2 Balige

Hasil perhitungan selisih data *pre-test* dan *post-test* yang diperoleh siswa X MIA-6 Siswa SMAN 2 Balige sebagai subjek penelitian sebelum dan sesudah diberikan konseling kelompok pendekatan *cognitive behavior therapy* teknik *self-instruction* dapat dilihat pada tabel di bawah ini

Tabel 4.6 Hasil Analisis *Pre-test* dan *Post-test*

No	Responden	Skor <i>Pre-test</i>	Skor <i>Post-Test</i>	Skor Perubahan	Persentase
1	MJH (L)	74	139	65	36,47 %
2	ES (P)	75	136,25	61	23.13 %
3	HS (L)	75	134	56	29.32 %
4	SPN (L)	77	132	55	21.53 %
5	CP (L)	74	140	66	26.11 %
6	AS (L)	72	130	58	41.22 %
7	BT (L)	71	136,25	65	43.60 %
8	IN (P)	70	143	73	45,58 %
Total		588	1090	499	36.47 %
Nilai Tertinggi		77	143	73	47.22 %
Nilai Terendah		70	130	55	21.53%
Rata - Rata		73,5	136,25	62	35.50 %

Berdasarkan uraian di atas dapat terlihat perubahan *self-esteem* sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) diberikan konseling kelompok pendekatan *cognitive behavior therapy* teknik *self-instruction*. Secara keseluruhan dari 32

orang subjek memperoleh skor *pre-test* sebesar 3371 (sebelum diberikan konseling kelompok pendekatan *cognitive behavior therapy* pendekatan *self-instruction*) dan skor *post test* (setelah diberikan konseling kelompok pendekatan *cognitive behavior therapy* teknik *self-instruction*) diberikan kepada 8 orang subjek penelitian diperoleh skor sebesar 1090. Artinya keseluruhan subjek mengalami peningkatan *self-esteem* sebesar 35.50%. Perubahan terendah terdapat pada SPN dengan skor perubahan 55 artinya subjek mengalami peningkatan *self-esteem* sebesar 21,53% sedangkan perubahan peningkatan tertinggi *self-esteem* terjadi pada subjek IN sebesar 73 dengan persentasi 45, 58%. Skor rata- rata keseluruhan *pre-test* diperoleh 3371 dan skor rata-rata *post-test* yaitu 1090 dengan keseluruhan subjek mengalami rata –rata peningkatan *self-esteem* sebesar 35,50%.

Dari hasil perolehan nilai tersebut diketahui bahwa 6 dari 8 orang subjek adalah laki – laki. Dalam hal ini diartikan bahwa tingkat *self-esteem* rendah banyak di alami oleh siswa laki – laki dibanding siswa perempuan di kelas X MIA-6 SMA Negeri 2 Balige. Diketahui bahwa laki – laki sedikit sulit untuk melakukan pengenalan diri kepada orang lain, yang mengakibatkan rendahnya *self-esteem* mereka. Maka dengan dilaksanakannya konseling kelompok pendekatan *cognitive behavior therapy* teknik *self-instruction* dibuktikan dapat meningkatkan *self-esteem* siswa kelas X MIA -6 SMA Negeri 2 Balige yang dapat memberikan banyak manfaat bagi keberhasilan konseling kelompok dan teruji mampu meningkatkan *self-esteem* siswa bagi pembelajaran dilingkungan sekolah ataupun di lingkungan sosial mereka.

Tabel 4.7 Hasil Analisis *Pre Tet* dan *Post Test* Aspek Responsen Perempuan

Variabel	Responden	Aspek						Jumlah	
		Perasaan Mampu		Perasaan Berarti		Perasaan Diterima			
		Pre Test	Post test	Pre-test	Post-test	Pre-test	Post-test		
		Skor Keseluruhan : 57	Skor Keseluruhan: 92	Skor Keseluruhan: 38	Skor Keseluruhan : 90	Skor Keseluruhan: 50	Skor Keseluruhan: 97	Pre-test	Post-Test
Self Esteem	1.ES	27	44	18	42	30	50	75	136
	2.IN	30	48	20	48	20	47	70	143
Skor Tertinggi Pre-test : 30					Skor Tertinggi Pre-test : 50				
Skor Terendah Pre-test :18					Skor Terendah Pre-test : 42				
Rata –rata : 72,5					Rata –rata :138,5				

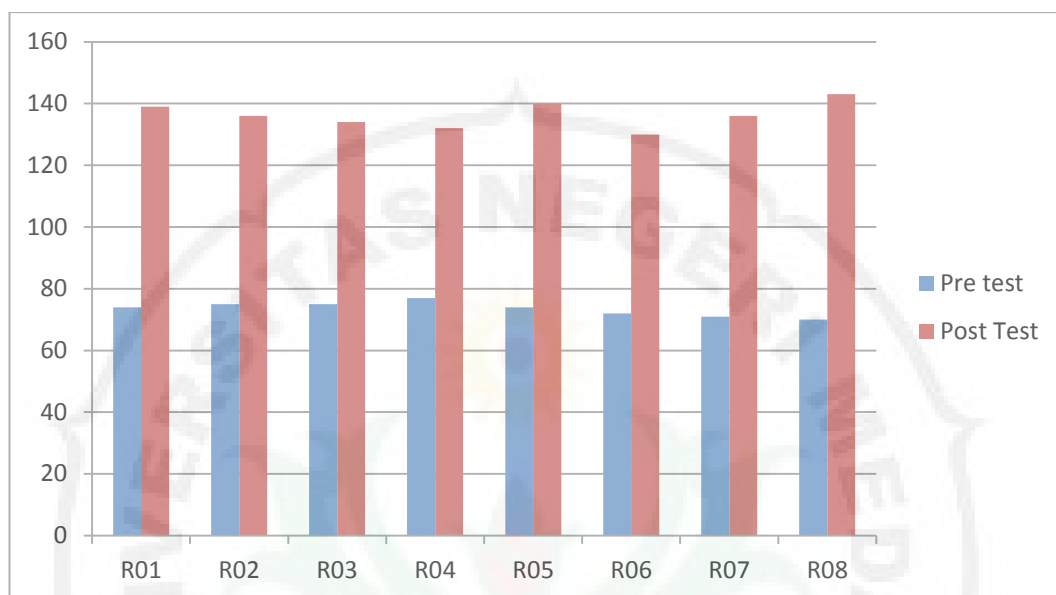
Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa dari hasil data *pre test* berdasarkan jenis kelamin sebelum diberikan layanan konseling kelompok pendekatan *cognitive behavior therapy* teknik *self instruction* lebih tinggi hasil skor perolehan laki-laki yaitu 441 dibandingkan skor perolehan pada perempuan yang hanya mendapatkan skor 145.

Tabel 4.8 Hasil Analisis *Pre Tet* dan *Post Test* Aspek Responsen Laki- laki

Variabel	Responden	Aspek						Jumlah	
		Perasaan Mampu		Perasaan Berarti		Perasaan Diterima			
		Pre Test	Post test	Pre-test	Post-test	Pre-test	Post-test		
		Skor Keseluruhan: 141	Skor Keseluruhan: 279	Skor Keseluruhan: 144	Skor Keseluruhan: 276	Skor Keseluruhan: 140	Skor Keseluruhan: 250	Pre-test	Post-Test
Self Esteem	MJH	19	47	30	45	25	47	74	139
	HS	25	50	19	44	22	40	75	134
	SPN	20	38	19	47	30	47	77	132
	CP	27	50	27	47	20	43	69	140
	AS	25	51	27	49	19	30	74	130
	BT	25	43	22	44	24	43	72	136
Skor Tertinggi Pre-test : 30					Skor Tertinggi Post test: 51				
Skor Terendah Pre-test :19					Skor Terendah Post-test : 30				
Rata –rata : 220,5					Rata –rata :405,5				

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa dari hasil data *post test* berdasarkan jenis kelamin sebelum diberikan layanan konseling kelompok pendekatan *cognitive behavior therapy* teknik *self instruction* lebih tinggi hasil skor perolehan laki-laki yaitu 811 dibandingkan skor perolehan pada perempuan yang hanya mendapatkan skor 279.

Untuk lebih mudah dipahami, maka hasil perhitungan data *pre test* dan *post test* dapat dilihat pada sajian grafik dibawah ini



Gambar 4.1 Grafik Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test*

Bersumber dari uraian dan sajian grafik hasil di atas, maka terlihat perubahan *self-esteem* sebelum (*pre-test*) dan setelah (*post-test*) diberikan konseling kelompok pendekatan *cognitive behavior therapy* teknik *self-instruction*. Dari 32 orang subjek diperoleh skor *pre-test* sebesar 3371 (sebelum diberikan konseling kelompok pendekatan *cognitive behavior therapy* pendekatan *self-instruction*) dan skor *post test* sebesar 1090 (setelah diberikan konseling kelompok pendekatan *cognitive behavior therapy* teknik *self-instruction*) kepada 8 orang subjek penelitian. Artinya, keseluruhan subjek mengalami peningkatan *self-esteem* sebesar 35.50%. Perubahan terendah terjadi pada SPN dengan skor perubahan 55 yang berarti bahwa subjek tersebut mengalami peningkatan *self-esteem* sebesar 21,53%. Sedangkan perubahan peningkatan tertinggi *self-esteem* terjadi pada subjek IN sebesar 73 dengan persentasi 45,58%. Skor rata-rata keseluruhan *pre-test* diperoleh sebesar 3371 dan skor rata-rata *post-test* sebesar

1090 dengan keseluruhan subjek mengalami rata-rata peningkatan *self-esteem* sebesar 35,50%.

Dari hasil perolehan nilai tersebut maka konseling kelompok pendekatan *cognitive behavior therapy* teknik *self-instruction* efektif dalam meningkatkan *self-esteem* siswa kelas X MIA-6 SMA Negeri 2 Balige. Dimana, penerapan layanan tersebut memberikan banyak manfaat bagi keberhasilan konseling kelompok dan terbukti mampu meningkatkan *self-esteem* siswa baik dilingkungan sekolah maupun lingkungan masyarakat.

4.6 Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan secara pengujian jenjang bertanda *Wilcoxon*. Hasil uji bertanda *Wilcoxon* dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 4.9 Hasil Data Uji Wilcoxon

No	Responden	Pre-test	Post-Test	Beda (D)	(d) D-MD	Jenjang	Tanda Jenjang	
							+	-
1	MJH (L)	74	139	65	2	5	5	
2	ES (P)	75	136,25	61	-2	4		4
3	HS (L)	75	134	56	-7	2		7
4	SPN (L)	77	132	55	-8	1		1
5	CP (L)	74	140	66	3	7	7	
6	AS (L)	72	130	58	-5	3		3
7	BT (L)	71	136,25	65	2	5	5	
8	IN (P)	70	143	73	10	8	8	
Jumlah		588	1090	590			25	15

Dari tabel 4.7 jumlah jenjang yang bertanda positif yakni 25 dan jumlah jenjang yang bertanda negatif yaitu 15, dengan demikian $J = 15$, diambil dari nilai mutlak yang paling kecil. Adapun nilai $J = 15$ yaitu jenjang yang lebih besar dari tabel nilai kritis J untuk uji yang bertanda *Wilcoxon* dimana $N = 8$ dan $\alpha = 0,05$ maka diperoleh $J_{\text{tabel}} = 4$. Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon* diperoleh hasil bahwa

$J_{hitung} > J_{tabel}$ dimana $15 > 4$ yang artinya hipotesis diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan “Ada Pengaruh Konseling Kelompok Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* Teknik *Self Instruction* Terhadap *Self-esteem* Peserta Didik Kelas X MIA-6 di SMA Negeri 2 Balige TA 2023-2024” **Lampiran 15.**

4.7 Pembahasan Penelitian

Setelah didapatkan data hasil penelitian diketahui bahwa rata-rata hasil *pre-test* yang didapatkan dari 8 orang subjek penelitian memperoleh hasil 73,5 dimana dalam interval pengkategorian masuk dalam kategori rendah karena berdasarkan perhitungan interval 39-78 adalah kategori rendah, sehingga 8 orang subjek dijadikan subjek penelitian untuk meningkatkan *self-esteem*.

Penelitian ini diberikan kepada 10 orang peserta didik SMAN 2 Balige dengan *self-esteem* rendah dalam penelitian ini 10 orang peserta didik lebih efektif dikarenakan 10 orang peserta didik tersebut terdiri dari 8 orang memiliki *self-esteem* rendah yaitu MJH, ES, HS, SPN, CP, AS, BT, IN dan 2 orang peserta didik dengan *self-esteem* sangat tinggi yaitu SAS dan AFS. Hal ini bertujuan agar konseling kelompok berjalan dengan menggunakan dinamika kelompok dan permasalahan kelompok dapat diselesaikan dengan sesama teman kelompok dengan pengelompokan seperti ini diharapkan *self-esteem* akan terbentuk menjadi lebih tinggi sehingga tujuan dari konseling kelompok pendekatan *cognitive behavior therapy* teknik *self instruction* akan tercapai yaitu dapat terlihat ada pengaruh positif dari *self-esteem* peserta didik yang rendah menjadi tinggi.

Pelaksanaan ini dilaksanakan sebanyak 5 kali pertemuan. Pada pertemuan pertama, peneliti melaksanakan bimbingan kelompok dan memberikan informasi singkat mengenai *self-esteem* rendah pada peserta didik dan apa yang harus

dimiliki peserta didik agar memiliki *self esteem* tinggi. Pada pertemuan ini pemimpin kelompok berusaha untuk menciptakan dinamika kelompok sebagaimana Siti Hartina, 2009: 104 menyatakan layanan bimbingan kelompok adalah layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan individu secara bersama-sama melalui dinamika kelompok memperoleh berbagai bahan dari narasumber atau konselor dan atau membahas secara bersama-sama pokok bahasan tertentu guna untuk menunjang pemahaman dan kehidupan sehari-hari untuk pengembangan dirinya, baik sebagai individu maupun sebagai mahasiswa dan untuk pertimbangan dalam mengambil keputusan atau tindakan.

Kemudian pada pertemuan kedua dilaksanakan konseling kelompok dengan pembahasan yang dipilih oleh anggota kelompok mengenai topik mendalam *self esteem* dimana anggota kelompok secara antusias membahas *self esteem* yang rendah dan bagaimana cara untuk meningkatkan *self esteem* pada diri sendiri agar berguna untuk kehidupan sehari – hari.

Pada pertemuan ketiga dilaksanakan konseling kelompok mengenai perasaan berharga. Topik ini dipilih dari indikator *self esteem*, pada pertemuan ini anggota kelompok terlihat semakin antusias dan aktif daripada sebelumnya terutama dalam menyampaikan permasalahan perindividu dalam kelompok terlihat setiap anggota secara antusias menceritakan masalah yang mereka hadapi ketika diberikan waktu. Masalah yang dihadapi oleh anggota kelompok yakni merasa tidak dipedulikan oleh orang lain, merasa tidak dianggap oleh orang lain ketika menyampaikan pendapat. Pada pertemuan ini pembahasan yang dibahas sangat sesuai dengan *self esteem* manusia dimana Felker (Sari, 2014) mengatakan perasaan berharga adalah salah satu komponen utama yang harus dimiliki oleh

individu dalam meningkatkan *self esteem*, perasaan berharga disini dimana individu merasa dirinya berharga atau tidak. Dimana perasaan ini banyak dipengaruhi oleh pengalaman masa lalu,

Pada pertemuan keempat topik yang dibahas yakni perasaan mampu. Peserta didik memiliki ketidakmampuan dalam percaya diri terutama dalam melakukan presentasi dan mengungkapkan pendapat ketika ditanya oleh guru mengenai pelajaran yang sedang berlangsung. Pernyataan ini diungkapkan oleh MJH, ES, HS, SPN, CP, AS, BT, dan IN. Felker (Sari 2014) mengemukakan bahwa individu yang memiliki perasaan mampu dalam dirinya adalah salah satu komponen yang penting dalam meningkatkan *self esteem* dimana perasaan mampu berupa kemampuan yang ada pada dirinya dalam mencapai suatu yang diharapkan. Mampu menghargai dan mampu mengembangkan rasa percaya diri, mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan, mampu mempengaruhi orang lain, dan merasa mampu dalam mengemban tanggungjawab yang diberikan.

Pada pertemuan kelima, permasalahan yang dibahas adalah perasaan diterima oleh diri sendiri dan orang lain, perasaan ini adalah indikator dari *self esteem* dimana untuk melihat *self esteem* yang tinggi individu harus bias menerima dirinya sendiri maupun orang lain. Fleker (Sari, 2014) perasaan diri diterima (*feeling of belonging*) merupakan bagian kelompok dan dirinya dapat diterima dan dihargai oleh orang lain. Kelompok dalam hal ini berupa keluarga, kelompok teman sebaya ataupun kelompok lainnya. Tetapi individu mempunyai penilaian yang positif tentang dirinya apabila individu tersebut merasa diterima dan menjadi bagian dari kelompok tersebut. HS menyatakan bahwa ia sulit

untuk diterima oleh orang lain terutama temannya, namun dengan adanya konseling kelompok ini ia merasa diterima oleh temannya dan kelompoknya.

Setelah pemberian layanan konseling kelompok pendekatan *cognitive behavior therapy* teknik *self instruction* di SMAN 2 Balige pengaruh utama dalam membentuk *self esteem* tinggi pada peserta didik adalah lingkungan social dan dukungan social yang bisa digunakan dalam membentuk *self esteem* menjadi tinggi adalah dengan memberikan konseling kelompok kepada siswa yang memiliki *self esteem* rendah.

Self instruction menjadi salah satu yang paling berpengaruh dalam meningkatkan *self-esteem* siswa di usia sekolah. *Self instruction* adalah suatu bentuk ungkapan dan ekspresi yang digunakan oleh individu untuk memperkenalkan dirinya sendiri. Mereka mulai mencoba untuk memperkenalkan dirinya sendiri kepada orang lain dengan memberitahukan potensi hingga bakat dan minat yang mereka sukai. Dengan begitu *self-esteem* dalam diri mereka meningkat. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kurnanto (2013) konseling kelompok merupakan suatu bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan, penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya. Melalui konseling kelompok individu akan mampu meningkatkan kemampuan mengembangkan pribadi, mengatasi masalah pribadi, serta terampil dalam mengambil alternatif memecahkan masalahnya. Konseling kelompok ini terjadi proses dimana perasaan dimana individu akan memiliki perasaan mampu untuk membantu memecahkan masalah yang dihadapi oleh anggota kelompok lain,

merasa dihargai karena pendapatnya berarti dan dibutuhkan oleh teman anggota kelompok dan diterima dengan baik oleh teman-teman yang lain.

Konseling kelompok ini menggunakan pendekatan *cognitive behavior therapy* dalam meningkatkan *self esteem* perubahan *self esteem* terjadi ketika individu mengalami intervensi kognitif yang disusun untuk menata ulang proses evaluasi diri. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Qomaria (2019) hasil penelitiannya menunjukkan subjek memiliki kapasitas kecerdasan rata-rata bawah dan kondisi itu dirasakan subjek sebagai kekurangannya dan berpikir bahwa dirinya tidak se pintar 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. Pendekatan CBT yang terbukti meningkatkan *self esteem* dengan menggunakan teknik *self instruction* Menurut Boss (Larasati 2012:24) Teknik *self instruction* adalah satu teknik dari pendekatan *cognitive behavior* yang melibatkan identifikasi keyakinan-keyakinan disfungsional yang dimiliki seseorang dan mengubahnya menjadi lebih realitas, kegunaan teknik ini adalah mengganti pemikiran negative menjadi positif yang didasari pemikiran bahwa pandangan seseorang mengenai dirinya sendiri dapat diarahkan.

Dengan menerapkan konseling kelompok pendekatan *cognitive behavior therapy* teknik *self instruction* tujuan penelitian ini untuk mengetahui adanya

peningkatkan *self esteem* peserta didik yang rendah menjadi *self esteem* yang tinggi pada peserta didik SMAN 2 Balige. Maka penelitian ini menemukan bahwasanya pemberian layanan konseling kelompok pendekatan *cognitive behavior therapy* teknik *self instruction* berpengaruh terhadap *self esteem* rendah peserta didik SMAN 2 Balige. Berdasarkan hasil perhitungan uji *Wilcoxon* yaitu $J_{hitung} > J_{tabel}$ dimana nilai $J_{hitung} = 15$ dengan $\alpha = 0,05$ dan $N = 8$, maka diketahui $J_{tabel} = 4$. Sehingga dari data tersebut terlihat bahwa $J_{hitung} > J_{tabel}$ dimana $15 > 4$ artinya bahwa hipotesis penelitian ini diterima atau “Ada Pengaruh Konseling Kelompok Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* Teknik *Self Instruction* Terhadap *Self-esteem* Peserta Didik Kelas X MIA-6 di SMA Negeri 2 Balige TA 2023-2024”