

ABSTRAK

Akhmad Harum. (2015). Efektivitas Pendekatan Modifikasi Kognitif Perilaku dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif dan Visualisasi (Penelitian Kuasi Eksperimen pada peserta didik kelas VIII SMPN 16 Tasikmalaya Tahun Ajaran 2014/2015). Pembimbing Dr. H. Mubiar Agustin, M.Pd

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan *self esteem* yang rendah pada peserta didik melalui pendekatan modifikasi kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif dan visualisasi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Metode yang digunakan yaitu kuasi eksperimen dengan desain penelian *nonequivalent pretest-posttest control group design*. Teknik pengumpulan data dilakukan menggunakan angket *self esteem*. Sampel penelitian yaitu peserta didik kelas VIII SMPN 16 Tasikmalaya Tahun ajaran 2014/2015 yang memiliki *self esteem* rendah dengan teknik *purposive sampling*. Teknik analisis data dengan menggunakan *uji t*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Tingkat *Self esteem peserta didik* SMPN 16 Tasikmalaya, berdasarkan hasil *pretest* pada subjek eksperimen dan kontrol menunjukkan sebagian indikator *self esteem* telah memadai dan sebagian lainnya masih minim. Terdapat 3 aspek terdiri Aspek kognitif berada pada kategori tinggi, aspek afekif dan evaluatif berada pada kategori sedang. Terdapat 19 aspek terdiri 6 indikator berada pada kategori tinggi dan 13 indikator masih berada pada kategori sedang. Perlakuan pada indikator kategori *sedang* difokuskan untuk terjadinya peningkatan menuju kategori tinggi dan pada kategori tinggi akan diberikan perlakuan sebagai penguatan. Pendekatan modifikasi kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif dan visualisasi efektif meningkatkan *self esteem* peserta didik. Peningkatan dapat dilihat dari hasil *posttest* yaitu terdapat 7 Aspek *self esteem* efektif meningkat. Jadi pendekatan modifikasi kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif dan visualisasi efektif meningkatkan *self esteem* peserta didik di SMPN 16 Tasikmalaya.

Kata Kunci: Modifikasi Kognitif perilaku, Teknik Restrukturisasi Kognitif, Visualisasi, *Self Esteem*

ABSTRACT

Akhmad Harum. (2015). Effectiveness of Cognitive Behavior Modification Approach to Cognitive Restructuring and Visualization Techniques (Quasi-Experimental Research in class VIII SMP 16 Tasikmalaya Academic Year 2014/2015). Supervisor Dr. H. Mubiar Agustin, M Pd

This study aims to improve low self esteem in students through cognitive behavior modification approach with cognitive restructuring techniques and visualization. This study uses a quantitative approach. The method used is a quasi-experimental design with nonequivalent pretest-posttest control group design. Data was collected using a questionnaire self esteem. The research sample is class VIII SMP 16 Tasikmalaya 2014/2015 school year who have low self esteem with purpose sampling technique. Data analysis techniques using the t test. The results showed that the level of self-esteem of students SMP 16 Tasikmalaya, based on the results of the pretest on the experimental and control subjects showed partial indicators of self-esteem has been adequate and some others are still minimal. 3 aspect, there are cognitive aspects in the high category, afekif and evaluative aspects in middle category. Of the 19 aspects, there are six indicators are at a high category and 13 indicators is still in the moderate category. Treatment on indicator categories are focused on the increase to the high category and the higher category will be given treatment as reinforcement. Cognitive behavior modification approach with cognitive restructuring techniques and visualization effectively improve self-esteem of students. The increase can be seen from the results of the posttest that there are 7 Aspects of effective self-esteem increases. So cognitive behavioral modification approach with cognitive restructuring techniques and visualization effectively improve the self-esteem of students at SMPN 16 Tasikmalaya

Keywords: Cognitive behavior modification, Cognitive Restructuring Engineering, Visualization, Self Esteem