

BAB I

PENDAHULUAN

Bab ini merupakan pendahuluan yang menjelaskan tentang latar belakang yang menjadi titik tolak penelitian, identifikasi, tujuan penelitian, manfaat dan signifikansi penelitian serta sistematika penulisan.

A. Latar Belakang Penelitian

Masa remaja merupakan masa keindahan dalam kehidupan setiap orang. Pada masa ini, remaja mengalami perkembangan pada semua aspek yang mencakup fisik, kognitif, serta psikososial. Selain mengalami perkembangan pada masa ini remaja seringkali dikaitkan dengan pencarian identitas diri yaitu usaha mencari status sebagai seorang yang berdiri sendiri tanpa bantuan orang termasuk orang tua. Upaya pencarian identitas diri sesuai dengan yang dikemukakan oleh Erickson (dalam Papalia, Olds & Feldman, 2001) yang menyatakan tugas perkembangan yang penting pada masa remaja adalah mencari identitas diri. Kesuksesan ataupun kegagalan remaja dalam menghadapi tugas ditahapan perkembangan ini dapat diketahui bila remaja dapat menjawab pertanyaan “Siapa dirinya?” yang dapat mencerminkan identitas dirinya. Hal ini sesuai dengan dengan yang dikemukakan Waterman (Purba, 2011), bahwa identitas diri merupakan gambaran diri yang jelas meliputi sejumlah tujuan yang ingin dicapai, nilai, dan kepercayaan yang dipilih oleh individu dan dalam penelitian ini adalah remaja.

Permasalahan mengenai identitas diri tidak dapat dipisahkan dari *self esteem* karena *self esteem* merupakan kebutuhan dasar setiap individu. Hal ini sesuai dengan perspektif yang dikemukakan oleh beberapa ahli mengenai *self esteem* yaitu Rosenberg (Mruk, 2006) yang berpendapat bahwa *self esteem* adalah suatu bentuk evaluasi dari sikap yang didasarkan pada perasaan keberhargaan diri individu, yang bisa berupa perasaan-perasaan positif dan negatif. *Self esteem* mempengaruhi tindakan apa yang akan individu pilih dan bagaimana cara melaksanakan tindakan tersebut (Guindon, 2010). *Self esteem* menjadi faktor penting dalam menentukan keberhasilan atau kegagalan diberbagai tugas kehidupan remaja (Andrews, Harter, dalam Boden Ferfusson & Horwood, 2008).

Akhmad Harum, 2015

**EFEKTIVITAS PENDEKATAN MODIFIKASI KOGNITIF PERILAKU DENGAN TEKNIK
RESTRUKTURISASI KOGNITIF DAN VISUALISASI UNTUK MENINGKATKAN SELF-ESTEEM PESERTA
DIDIK**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Pada umumnya orang yang memiliki evaluasi yang positif terhadap dirinya cenderung memiliki *self esteem* yang tinggi. Sebaliknya orang yang memiliki evaluasi yang rendah terhadap dirinya cenderung memiliki tingkat *self esteem* yang rendah. Lebih lanjut, Branden (1994) secara detail mengungkapkan karakteristik individu dengan *self esteem* rendah antara lain memiliki pikiran irasional mengenai dirinya, tidak berani mencari tantangan baru, memiliki perasaan tidak berguna, kurang memiliki aspirasi dan usaha untuk mencapai tujuannya, serta membatasi diri saat berhubungan dengan orang lain.

Beberapa penelitian mengenai *self esteem* pada remaja dilakukan oleh Reasoner pada tahun 2004 (Santrock, 2007) menunjukkan 12% individu diindikasikan mengalami penurunan harga diri setelah memasuki sekolah menengah pertama dan 13% memiliki harga diri yang rendah pada sekolah menengah. Mujiyati (2012) menunjukkan bahwa perkembangan *self esteem* bergantung pada penghargaan positif tak bersyarat dari orang lain berupa penerimaan, cinta dan kasih sayang. Jannah (2006) yang menunjukkan bahwa individu yang memiliki *self esteem* tinggi selalu memandang positif atas kegagalan yang dialaminya, semakin sering gagal individu akan semakin terpacu untuk melakukan yang terbaik dalam tugas selanjutnya, pantang menyerah, fokus terhadap tujuan dan kesuksesan. Nurjanah (2010) menyebutkan dalam penelitiannya bahwa *self esteem* merupakan kebutuhan mendasar manusia yang sangat kuat yang memberikan kontribusi penting dalam proses kehidupan yang sangat diperlukan untuk perkembangan yang normal dan sehat sehingga memiliki nilai untuk bertahan hidup.

Hasil penelitian lain cukup menarik yang dilakukan di Indonesia oleh Septeria pada tahun 2010 di SMA Al-Maarif Singosari mengungkapkan sebanyak 14,8% *self esteem* peserta didik berada pada kategori tinggi, 67,2% berada pada kategori sedang, dan 18% berada pada kategori rendah. Penelitian tahun 2002 oleh *family health study* menemukan bahwa *self esteem* menurun pada remaja perempuan dari usia 12 hingga 17 tahun (Baldwin & Hoffman, 2002). Sebaliknya *self esteem* meningkat di antara remaja laki-laki dari usia 12 hingga 14 tahun, kemudian menurun hingga usia sekitar 16 tahun, sebelum akhirnya meningkat lagi. Meskipun demikian, menurut pandangan dari sejumlah peneliti, perubahan

perkembangan dari perbedaan gender dalam hal *self esteem* sering kali kecil (Harter, 2002; Kling dkk., 1999; dalam Santrock, 2007, hlm 186).

Permasalahan *self esteem* yang dimiliki individu, menurut Guindon (2010) dapat dikategorikan ke dalam permasalahan *self esteem* yang sifatnya global (karakterologis) dan selektif (Situasional). Guindon (2010) menjelaskan permasalahan *self esteem* yang sifatnya global menyangkut pada evaluasi individu terhadap keseluruhan keberhargaan dirinya, dimana penerimaan dan penghargaan diri seseorang relatif lebih stabil dan menetap. Mckay dan Fanning (2000) mengungkapkan bahwa individu dengan *self esteem* rendah yang sifatnya global sudah menjadi karakter diri dan biasanya memiliki pengalaman buruk di masa lampau seperti pengabaian dari orang tua. Sementara itu *self esteem* yang sifatnya situasional (selektif) adalah evaluasi spesifik terhadap sikap dan kualitas diri, yang mana menyangkut pada situasi tertentu dan bersifat sementara. Individu dengan *self esteem* rendah yang sifatnya situasional cenderung menunjukkan karakteristik *self esteem* rendah pada hal yang spesifik seperti permasalahan prestasi atau keberhasilannya. Bila berbagai permasalahan dalam *self esteem* situasional ini digabungkan maka akan membentuk permasalahan *self esteem* yang sifatnya global.

Permasalahan *self esteem* pada remaja dapat mempengaruhi perkembangannya. Remaja memerlukan *self esteem* yang baik agar dapat mencapai keberhasilan dalam aspek akademis, hubungan sosial serta kesehatan mental. Bos, Murriss, Mulken, dan Schaalma (2006) mengatakan *self esteem* merupakan konstruk penting yang berkorelasi dengan prestasi akademis, hubungan sosial serta masalah psikopatologi pada anak dan remaja. Sehubungan dengan prestasi akademis, penelitian menunjukkan bahwa individu dengan *self esteem* rendah menunjukkan keberhasilan yang rendah di sekolah (Mann, Hosman, et al., dalam Bos, Murriss, Mulken, dan Schaalma, 2006). Dalam hubungan sosial, penelitian menunjukkan bahwa individu dengan *self esteem* rendah biasanya kurang diterima oleh teman-temannya (Donders & Verschueren, dalam Bos, Murriss, Mulken, & Schaalma, 2006). Sementara itu, *self esteem* rendah juga berhubungan dengan masalah psikopatologi seperti kecemasan (Beck, Brown, Steer, Kuyken, & Grisham; Murriss, Meesters, & Fijen dalam Bos, Murriss,

Akhmad Harum, 2015

**EFEKTIVITAS PENDEKATAN MODIFIKASI KOGNITIF PERILAKU DENGAN TEKNIK
RESTRUKTURISASI KOGNITIF DAN VISUALISASI UNTUK MENINGKATKAN SELF-ESTEEM PESERTA
DIDIK**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Mulkens, & Schaalma, 2006), depresi (Harter; Mann et al., dalam Bos, Murriss, Mulkens, & Schaalma, 2006) dan gangguan makan (e.g. Murriss, Meesters, Van de Blom, & Mayer; Stice, dalam Bos, Murriss, Mulkens & Schaalma, 2006).

Pembentukan *self esteem* dimulai pada masa kanak-kanak (Guindon, 2010). Pada umumnya remaja mengembangkan pandangan dirinya secara positif sejak kecil yang merupakan hasil perolehan kesuksesan pada aspek tertentu. Boden, Fergusson, dan Horwood (2008) mengungkapkan secara umum tingkat *self esteem* tinggi di masa kanak-kanak, namun mengalami penurunan ketika anak memasuki masa remaja. Hal ini terjadi seiring dengan pengaruh perkembangan *body image* dan timbulnya permasalahan pada masa pubertas. Beberapa ahli (Dubois & Tevendale; Feldman & Elliot, dalam Boden, Fergusson, & Horwood, 2008) bahkan menyebutkan masa remaja sebagai masa kritis dalam perkembangan *self esteem*. Secara spesifik, Robins et al. (dalam Bos, Murriss, Mulkens, & Schaalma, 2006) mengatakan bahwa *self esteem* menurun drastis ketika remaja, dan penurunan tersebut terjadi lebih banyak pada remaja perempuan daripada remaja laki-laki.

Guindon (2010) menyatakan evaluasi diri seorang remaja berkembang pada awal masa kanak-kanak. Evaluasi ini timbul dari pertanyaan dalam diri yang berkaitan dengan perbedaan antara keadaan diri yang ideal (*ideal self*) dengan kenyataan yang terjadi (*actual self*). Banyak remaja yang mengkritik dirinya setelah melakukan evaluasi tersebut. Kritik ini dapat menimbulkan evaluasi negatif terhadap diri sehingga mempengaruhi *self esteem*nya.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan melalui wawancara guru BK dan angket *self esteem* dari Rosenberg yang diberikan kepada 100 peserta didik kelas VIII di SMPN 16 Tasikmalaya menyatakan ada 17 peserta didik yang memiliki skor terendah yaitu <25 dari angket Rosenberg dengan perbandingan nilai tertinggi 40. Hal ini menandakan bahwa peserta didik tersebut mengalami *self esteem* rendah. Melalui wawancara dengan guru BK ketujuhbelas peserta didik ini pada umumnya dalam proses pencapaian prestasi belajar dinilai rendah hal ini dilihat dari nilai rapor yang mereka miliki, adanya sikap negatif yang tercermin dari tingkat kedisiplinan dalam kehadiran di sekolah maupun penyelesaian tugas sekolah serta adanya masalah interaksi sosial dengan teman-temannya. Dalam

pandangan terhadap dirinya, mereka merasa tidak sepintar teman-temannya, sehingga mereka merasa bahwa hasil yang akan diperoleh tidak sebaik teman-teman-temannya. Penilaian negatif ini membuatnya takut menghadapi tantangan dalam berbagai mata pelajaran di sekolah. Dalam kegiatan belajar di kelas, pada umumnya ketujuhbelas ini sering tidak berkonsentrasi dan melamun. Bila dirinya menemukan tugas yang rumit, mereka cenderung menghindar, hal ini dapat dilihat dari observasi peneliti. Ketujuhbelas ini juga mudah terpancing emosi sehingga mudah marah bila diajak bercanda. Hal tersebut membuat teman-temannya menjauhi dirinya. Pada umumnya ketujuhbelas ini kerap menjadi bahan perbincangan teman-temannya serta tidak ada yang mau duduk bersama dirinya dilihat dari angket sosiometri yang diberikan. Hal-hal tersebut akhirnya ditanggapi peserta didik tersebut dengan cara menarik diri terhadap teman-temannya. Sejalan dengan karakteristik *self esteem* yang dikemukakan oleh Branden (1994). Ketujuhbelas peserta didik ini menunjukkan rendahnya *self esteem* sebagai berikut: (1) Memiliki pikiran irasional dengan mengkritik dirinya; (2) Mudah menyerah dan takut dengan pelajaran di sekolah sehingga prestasi belajarnya rendah sejak awal SMP; (3) Menarik diri dan emosinya mudah marah sehingga kesulitan menyesuaikan diri dengan teman-temannya di sekolah.

Menurut Santrock (2007, hlm 189) ada empat cara yang dapat digunakan untuk meningkatkan *self esteem* remaja yaitu: (1) mengidentifikasi penyebab rendahnya *self esteem* dan bidang-bidang kompetensi yang penting bagi diri, (2) menyediakan dukungan emosional dan persetujuan sosial, (3) meningkatkan prestasi, dan (4) meningkatkan keterampilan *coping* remaja. Karena minimnya upaya yang dilakukan oleh guru BK tersebut maka dianggap perlu melakukan suatu pendekatan konseling kepada peserta didik yang memiliki *self esteem* rendah

Menurut Mruk (2006) beberapa usaha dapat dilakukan untuk mengatasi masalah *self esteem* remaja diantaranya adalah pemberian dukungan sosial (dalam hal ini orang tua/pengasuh yang memberi dukungan sosial kepada remaja), strategi/modifikasi kognitif perilaku, konseling keluarga/kelompok, strategi kebugaran fisik serta strategi spesifik yang digunakan pada populasi tertentu seperti terapi permainan/terapi naratif. Willets dan Crewell (Arlinkasari, 2011)

Akhmad Harum, 2015

EFEKTIVITAS PENDEKATAN MODIFIKASI KOGNITIF PERILAKU DENGAN TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF DAN VISUALISASI UNTUK MENINGKATKAN SELF-ESTEEM PESERTA DIDIK

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

mengungkapkan bahwa modifikasi kognitif perilaku paling efektif digunakan remaja sebab memberikan banyak kebebasan remaja untuk mengontrol pikiran dan perilakunya sendiri.

Modifikasi kognitif perilaku merupakan salah satu pendekatan konseling yang bertujuan mengubah perilaku *overt* (tampak jelas) dan *covert* (tersembunyi) dengan mengaplikasikan metode kognitif dan metode perilaku (Dobson & Block, dalam Safino, 1996). Kendall dan Hollon (Maag, 2004) menyebutkan bahwa perubahan perilaku dapat terjadi bila diikuti dengan perubahan kognitif seseorang. Saat individu menginterpretasi suatu situasi, maka persepsi individu mengenai apa yang dipikirkannya akan mempengaruhi apa yang dirasakan dan apa yang dilakukannya. Oleh karena itu, Maag (2004) menyimpulkan bahwa perilaku seseorang dapat diubah dengan mengubah bagaimana seseorang mempersepsi proses situasi tersebut.

Maag (2004) menjelaskan berbagai teknik dalam modifikasi kognitif yang dapat dilakukan untuk mengubah perilaku seseorang antara lain *self instruction training*, *attribution retraining*, *thought stopping*, pemecahan masalah, dan restrukturisasi kognitif. Sementara itu, teknik-teknik dalam modifikasi perilaku antara lain pelatihan keterampilan sosial, pengawasan diri, percobaan perilaku, pemberian *token* (Menutti, dalam Arlinkasari, 2011), meningkatkan *body esteem*, meditasi, *weight management program* (Guindon, 2010), visualisasi, *hypnosis*, dan *goal setting* (McKay & Fanning, 2000). Stallard (2004) merangkum bahwa modifikasi kognitif perilaku afektif untuk mengatasi masalah psikologis anak dan remaja, misalnya *impulsivitas*, emosi marah, keterampilan sosial, depresi, kecemasan dan termasuk rendahnya *self esteem*. Adapun menurut Guindon (2010) modifikasi kognitif perilaku dinilai efektif dan banyak digunakan untuk meningkatkan *self esteem* remaja.

McKay dan Fanning (2000) mengembangkan teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan *self esteem* seseorang. Mereka menjelaskan bahwa untuk meningkatkan *self esteem* individu, cara terbaik untuk memulainya adalah melalui pikiran individu tersebut. Asumsinya bila pola pikir individu menjadi realistis, maka *self esteem*nya dapat meningkat. Teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan *self esteem* remaja pernah dilakukan pada penelitian

Arlinkasari (2011). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa teknik restrukturisasi kognitif dapat mengubah pandangan negatif remaja menjadi lebih realistis.

McKay dan Fanning (Guindon, 2010) menjelaskan teknik restrukturisasi kognitif membantu individu untuk memahami distorsi kognitif (atau bisa disebut dengan kesalahan berpikir) yang membuat individu tersebut mengkritik diri dengan penilaian negatif. Dengan restrukturisasi kognitif, individu dapat memperbaiki pikiran yang irasional/tidak adaptif/negatif menjadi realistis (McKay dan Fanning, 2000). Hal ini sejalan dengan Stallard (2004) yang mengungkapkan bahwa anak dan remaja perlu meningkatkan kesadaran akan kesalahan berpikirnya sehingga mereka akan memahami efek pikiran tersebut terhadap perilaku dan perasaannya. Selain restrukturisasi kognitif, individu juga memerlukan koreksi pada *deficit* perilaku adaptif dengan cara melatih keterampilan yang sebelumnya belum dimiliki (Safino, 1996). Keterampilan tersebut dapat dilakukan dengan cara memberi modifikasi perilaku sesuai dengan kebutuhan individu.

B. Identifikasi dan Perumusan Masalah

Self esteem rendah awalnya terjadi karena peserta didik berada pada situasi yang penuh dengan krisis. Peserta didik berusaha menyelesaikan krisis tetapi timbul pikiran-pikiran yang negatif terhadap dirinya. Penilaian peserta didik terhadap diri sendiri karena kegagalan menjalankan fungsi dan peran adalah *self esteem* rendah situasional, jika lingkungan tidak memberi dukungan positif atau mengkompensasikan dengan tindakan lain yang seolah-olah membuat dirinya lebih berharga.

Gejala *self esteem* yang dialami oleh peserta didik memerlukan intervensi konseling. Apabila peserta didik terus mengalami *self esteem* rendah dikhawatirkan memunculkan permasalahan yang lebih kronis oleh Stuart & Gail (2007) yaitu gangguan dalam berhubungan dengan orang lain dan menimbulkan perasaan ketidakmampuan dari dalam pribadi peserta didik, selalu merasa bersalah terhadap orang lain, selalu berperasaan negatif tentang diri sendiri, selalu mempunyai pandangan hidup yang pesimis dan selalu beranggapan mempunyai keluhan fisik, pandangan hidup yang bertentangan, penolakan terhadap kemampuan yang dimiliki dapat menimbulkan penarikan diri secara sosial yang dapat menimbulkan kekhawatiran pada peserta didik serta resikonya lebih besar.

Akhmad Harum, 2015

**EFEKTIVITAS PENDEKATAN MODIFIKASI KOGNITIF PERILAKU DENGAN TEKNIK
RESTRUKTURISASI KOGNITIF DAN VISUALISASI UNTUK MENINGKATKAN SELF-ESTEEM PESERTA
DIDIK**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Self esteem rendah dapat mengakibatkan depresi, bunuh diri, *anorexia nervosa*, kenakalan remaja dan masalah-masalah penyesuaian diri lainnya (Fenzel, 1994; Santrock, 2007, hlm 188). Berdasarkan fakta tersebut menunjukkan usaha peningkatan *self esteem* perlu dilakukan. Bila peningkatan *self esteem* tidak segera dilakukan, hal ini dapat mengganggu proses perkembangan masa remajanya. Sejalan dengan pendapat Eipsten (Guindon, 2010) bahwa *self esteem* merupakan kebutuhan dasar individu, maka bila peserta didik ini tidak memperbaiki *self esteem*nya hal ini akan mempengaruhi prestasi akademis, keberhargaan diri, serta penyesuaian dirinya. Menurut Gurney, 1987; Koniak-Griffin, 1989; Portes, Dunham, King, dan Kodwell, 1988; Searcy, 1988 (Nuradhi, 2010) semakin muda usia individu dalam meningkatkan *self esteem* maka perubahan yang terjadi akan lebih dalam dan tahan lama. Sebaliknya, bila tidak dilakukan segera maka peningkatan *self esteem* individu akan semakin sulit. Mengingat pentingnya *self esteem* dalam perkembangan dan peran pada remaja, berbagai intervensi telah dikembangkan untuk mengubah *self esteem* remaja

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan modifikasi kognitif melalui teknik restrukturisasi kognitif dan modifikasi perilaku dengan visualisasi sebagai intervensi meningkatkan *self esteem* peserta didik tersebut. Penggunaan modifikasi kognitif melalui teknik restrukturisasi kognitif dilakukan dengan pertimbangan bahwa peserta didik ini cenderung memiliki pikiran yang negatif seperti menganggap dirinya tidak pintar, tidak memiliki penampilan yang menarik, dan tidak ada yang memahaminya. McKay dan Fanning (2000) menyatakan bahwa teknik restrukturisasi kognitif sesuai digunakan pada individu dengan *self esteem* rendah karena masalah situasional. Masalah situasional peserta didik ini di sekolah berkaitan dengan penilaian negatif terhadap dirinya yang mencerminkan *self esteem* yang rendah. Selain teknik restrukturisasi kognitif, peneliti juga memberikan modifikasi perilaku berupa visualisasi. Visualisasi perlu diberikan mengingat peserta didik ini masih belum dapat mengelola emosi ketika berhadapan situasi yang tidak sesuai dengannya. Hal ini sejalan dengan penelitian (Mujiyati, 2012) bahwa teknik restrukturisasi kognitif efektif meningkatkan *self esteem* namun ada aspek yang belum meningkat yaitu aspek perasaan dicintai dan disayangi sehingga aspek ini perlu ditingkatkan melalui teknik visualisasi.

Akhmad Harum, 2015

**EFEKTIVITAS PENDEKATAN MODIFIKASI KOGNITIF PERILAKU DENGAN TEKNIK
RESTRUKTURISASI KOGNITIF DAN VISUALISASI UNTUK MENINGKATKAN SELF-ESTEEM PESERTA
DIDIK**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Berdasarkan penjelasan di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Bagaimanan peningkatan *self esteem* rendah pada peserta didik SMPN 16 Tasikmalaya melalui modifikasi kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif dan visualisasi?

Berdasarkan rumusan masalah penelitian ini dapat dijabarkan dalam pertanyaa penelitian sebagai berikut.

1. Seperti apa profil *self esteem* peserta didik di SMPN 16 Tasikmalaya tahun ajaran 2014/2015?
2. Bagaimana bentuk rancangan intervensi modifikasi kogintif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif dan visualisasi untuk meningkatkan *self esteem* peserta didik di SMPN 16 Tasikmalaya tahun ajaran 2014/2015?
3. Apakah modifikasi kogintif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif dan visualisasi efektif meningkatkan *self esteem* peserta didik di SMPN 16 Tasikmalaya tahun ajaran 2014/2015?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan adalah untuk meningkatkan *self esteem* yang rendah pada peserta didik melalui modifikasi kogintif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif dan visualisasi. Secara khusus penelitian ini bertujuan

1. Untuk mengetahui profil *self esteem* peserta didik di SMPN 16 Tasikmalaya tahun ajaran 2014/2015
2. Untuk mengetahui bentuk rancangan intervensi modifikasi kogintif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif dan visualisasi untuk meningkatkan *self esteem* peserta didik di SMPN 16 Tasikmalaya tahun ajaran 2014/2015
3. Untuk mengetahui modifikasi kogintif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif dan visualisasi efektif meningkatkan *self esteem* peserta didik di SMPN 16 Tasikmalaya tahun ajaran 2014/2015

D. Manfaat/Signifikansi Penelitian

Signifikansi penelitian yang dimaksud dalam hal ini adalah manfaat atau kegunaan hasil penelitian baik secara teoritis dan praktis.

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah keilmuan tentang pendekatan modifikasi kognitif perilaku di sekolah untuk meningkatkan *self esteem* peserta didik. Hal ini sangat penting dalam upaya mengoptimalkan pemberian layanan untuk membantu peserta didik dalam mengoptimalkan potensi dan mempersiapkan diri secara psikologis.

2. Manfaat Praktis

a. Peserta didik

Untuk mendapatkan layanan konseling dengan tujuan dapat meningkatkan *Self Esteem* melalui teknik pendekatan modifikasi kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif dan visualisasi.

b. Guru Bimbingan dan Konseling

Guru bimbingan dan konseling di sekolah dapat memanfaatkan hasil studi untuk menambah pengetahuan dan keterampilan terkait pendekatan-pendekatan konseling terutama modifikasi kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif dan visualisasi untuk meningkatkan *self esteem* peserta didik, sehingga diharapkan menambah kemampuan teknik konseling dalam melaksanakan layanan responsif khususnya konseling individual.

c. Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi yang berkaitan dengan *self esteem* peserta didik dan pendekatan modifikasi kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif dan visualisasi sebagai teknik untuk meningkatkan *self esteem* peserta didik.

E. Struktur Organisasi Tesis

Tesis ini terdiri dari lima bagian, yang terdiri dari sebagai berikut.

Bab I: Pendahuluan: Bab ini berisi latar belakang permasalahan, perumusan masalah, tujuan dan manfaat, serta sistematika penulisan

Bab II: Tinjauan Pustaka: Bab ini berisi dasar-dasar teori yang digunakan untuk mendukung penelitian yang dilakukan. Teori yang digunakan merupakan teori yang terkait dengan *self esteem*, remaja, modifikasi kognitif perilaku, serta penerapan modifikasi kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif dan visualisasi untuk meningkatkan *self esteem* peserta didik.

Akhmad Harum, 2015

**EFEKTIVITAS PENDEKATAN MODIFIKASI KOGNITIF PERILAKU DENGAN TEKNIK
RESTRUKTURISASI KOGNITIF DAN VISUALISASI UNTUK MENINGKATKAN SELF-ESTEEM PESERTA
DIDIK**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Bab III: Metode Penelitian: Bab ini berisi gambaran mengenai metode penelitian yang digunakan dalam pelaksanaan intervensi. Bab ini terdiri dari penjelasan mengenai desain penelitian, partisipan, Populasi dan sampel, instrumen penelitian, prosedur penelitian dan analisis data.

Bab IV: Temuan dan Pembahasan: Bab ini menyampaikan dua hal utama, yakni (1) temuan penelitian berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data dengan berbagai kemungkinan bentuknya sesuai dengan urutan rumusan permasalahan penelitian, dan (2) pembahasan temuan penelitian untuk menjawab pertanyaan penelitian yang telah dirumuskan sebelumnya.

Bab V: Simpulan, Implikasi dan Rekomendasi: Bab ini berisi simpulan, implikasi, dan rekomendasi, yang menyajikan penafsiran dan pemaknaan peneliti terhadap hasil analisis temuan penelitian sekaligus mengajukan hal-hal penting yang dapat dimanfaatkan dari hasil penelitian tersebut. Ada dua alternatif cara penulisan simpulan, yakni dengan cara butir demi butir atau dengan cara uraian padat.