

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

Bab ini membahas tentang hal-hal yang berkaitan dengan perencanaan penelitian dalam rangka penyusunan tesis. Pokok bahasan dalam bab ini adalah pendekatan dan metode penelitian, subjek dan lokasi penelitian, variabel penelitian, definisi operasional, pengembangan instrumen penelitian, langkah-langkah penelitian, dan teknik analisis data.

A. Pendekatan dan Desain Penelitian

Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif yaitu suatu jenis penelitian ilmiah di mana peneliti memutuskan apa yang akan diteliti dengan cara mengajukan pertanyaan-pertanyaan yang spesifik atau sempit, mengumpulkan data-data yang dapat dikuantifikasikan, menganalisis angka-angka tersebut dengan menggunakan statistik dan melakukan penelitian dalam suatu cara yang objektif (Creswell, 2012, hlm. 16).

Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen kuasi. Penelitian eksperimen kuasi yaitu rancangan penelitian eksperimen tapi tidak dapat berfungsi sepenuhnya untuk mengontrol atau mengendalikan variabel-variabel luar yang dapat mempengaruhi eksperimen. Pada eksperimen kuasi tidak dilakukan dengan teknik *random (random assignment)* melainkan pengelompokan berdasarkan kelompok yang terbentuk sebelumnya (Creswell, 2012, hlm. 309).

Desain eksperimen kuasi yang digunakan adalah *nonequivalent pretest-posttest group design*, yaitu jenis desain yang biasanya dipakai pada eksperimen yang menggunakan kelas-kelas yang sudah ada sebagai kelompoknya, dengan memilih kelas-kelas yang diperkirakan sama keadaan atau kondisinya. Dua kelompok (kontrol dan eksperimen) diberi *pretest*, kemudian diberikan perlakuan (*treatment*) berupa pendekatan modifikasi kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif dan visualisasi untuk meningkatkan *self esteem* peserta didik pada kelompok eksperimen sedangkan kelompok kontrol tidak diberi perlakuan, dan selanjutnya diberikan *posttest*. (Creswell, 2012, hlm. 310). Adapun skema desain penelitian sebagai berikut.

Tabel 3. 1
Quasi-Eksperiment Pretest and Posttest Design

Pre- and Posttest Design

Time

<i>Control Group</i>	<i>Pretest</i>	<i>No Treatment</i>	<i>Posttest</i>
<i>Eksperimental Group</i>	<i>Pretest</i>	<i>Eksperimental Treatment</i>	<i>Posttest</i>

Keterangan:

- Control Group* = kelompok kontrol
Eksperimental Group = kelompok eksperimen
No Treatment = Tanpa perlakuan
Eksperimental Treatment = Pemberian perlakuan (Creswell, 2012, hlm. 310)

B. Lokasi, Populasi dan Sampel Penelitian

Lokasi Penelitian ini dilakukan di SMPN 16 Tasikmalaya yang beralamat di jalan Jl. Sukarindik-Bungursari No. Telp. (0265) 70776870 Tasikmalaya. Hasil studi pendahuluan terhadap kelas SMPN 16 Tasikmalaya menunjukkan adanya peserta didik yang memiliki *self esteem* rendah.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas VIII SMPN 16 Tasikmalaya tahun ajaran 2014/2015. Penarikan sampel penelitian ini adalah menggunakan teknik *purposive sampling* teknik penentuan sampel dengan karakteristik tertentu (sugiyono, 2012, hlm 124). Sampel dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas VIII SMPN 16 Tasikmalaya tahun ajaran 2014/2015 yang teridentifikasi memiliki *self esteem* yang rendah. Adapun langkah-langkah untuk menentukan sampel dalam penelitian ini, yaitu, (1) memberikan pretest kepada peserta didik kelas VIII yang bertujuan untuk mengetahui peserta didik manakah yang memiliki *self esteem* rendah. Instrumen penelitian diberikan setelah di judgement oleh pakar ahli dalam bidang bimbingan dan konseling. Sampel yang diperoleh dalam penelitian ini sebanyak 14 peserta didik yang teridentifikasi memiliki *self esteem* rendah; (2) dari 14 peserta didik yang memiliki *self esteem* rendah tersebut dibagi menjadi dua kelompok, yaitu 6 peserta didik untuk kelompok eksperimen dan 6 peserta didik untuk kelompok kontrol dan 2 peserta tidak bersedia untuk dijadikan sampel dalam penelitian ini.

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

C. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional Variabel

Terdapat dua variabel dalam penelitian ini, yaitu modifikasi kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif dan visualisasi sebagai variabel bebas (X) dan *self esteem* sebagai variabel terikat (Y). Variabel bebas (X) yaitu variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel terikat dan variabel terikat (Y) yaitu variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi sebab akibat.

1. *Self Esteem*

Self esteem yang dimaksud dalam penelitian ini, yaitu penilaian peserta didik kelas VIII SMPN 16 Tasikmalaya tahun ajaran 2014/2015 terhadap dirinya sendiri yang mencakup aspek kognitif, afektif, dan aspek evaluatif. Aspek kognitif, suatu bagian dari diri dalam hal deskriptif seperti: memiliki kemampuan berpikir dan berpartisipasi, percaya akan kemampuan sendiri dan merasa yakin, dan juga mampu menghargai, menghormati dan mengambil keputusan dengan baik. Aspek afektif merupakan aspek positif dan negatif seperti merasa senang dan puas terhadap prestasi belajar, merasa diperhatikan dan dicintai dan disayangi dan paling penting penerimaan terhadap diri sendiri dan perhatian orang lain. Aspek evaluatif adalah tingkat kelayakan. Hal ini berdasarkan pada standar sosial yang ideal, seperti: bertanggung jawab atas tindakan yang telah dilakukan, meningkatkan martabat dirinya dan pantang menyerah.

2. Modifikasi Kognitif Perilaku: Teknik Restrukturisasi Kognitif dan Visualisasi

a) Modifikasi kognitif perilaku

Usaha untuk mengubah perilaku yang nyata dengan mengubah pikiran-interpretasi, dugaan dan strategi dalam memberikan respon merupakan intervensi yang dilakukan untuk mengubah proses berpikir menggunakan prinsip modifikasi kognitif serta modifikasi perilaku.

b) Restrukturisasi kognitif

Teknik restrukturisasi kognitif merupakan salah satu dari teknik modifikasi kognitif perilaku yang digunakan untuk memodifikasi fungsi berpikir mengenai *self esteem* peserta didik dengan mengubah pemikiran dari yang negatif menjadi positif.

Restrukturisasi kognitif dalam meningkatkan *self esteem* peserta didik didasarkan pada teori Meichenbaum (Murk, 2006). Restrukturisasi kognitif pada dasarnya merupakan suatu bentuk penyusunan kembali kognitif dan memfokuskan pada perubahan verbalisasi diri peserta didik.

Restrukturisasi kognitif dalam penelitian ini adalah suatu teknik yang dilakukan peneliti melalui perekaman-perekaman pikiran (*Thought record*) dan pemberian penguatan (*reinforcement*) yang berlangsung selama enam sesi intervensi untuk memodifikasi penilaian diri pada peserta didik dengan cara bertanya, menganalisis, mengambil keputusan dan memutuskan kembali dalam rangka mengubah fungsi berpikir, merasa dan bertindak peserta didik kelas VIII SMPN 16 Tasikmalaya Tahun ajaran 2014/2015.

c) Visualisasi

Teknik Visualisasi salah satu bagian dari teknik relaksasi yang dilakukan dengan cara membuat rileks seluruh tubuh, mengalihkan dari pikiran yang mengganggu, dan membayangkan suasana yang positif. Visualisasi dapat diberikan bila seseorang memiliki *self esteem* rendah, dengan seseorang membayangkan dirinya dengan positif seperti memiliki perasaan optimis atau berani menghadapi tantangan. Dalam melakukan proses visualisasi, individu dapat melakukan afirmasi dengan memberikan komentar positif serta mengoreksi pikiran negatif dalam dirinya.

D. Pengembangan Instrumen Penelitian

Berdasarkan jenis data yang diperlukan dalam penelitian ini maka dikembangkan alat pengumpul data seperti: skala *self esteem*, digunakan untuk memperoleh gambaran tentang *self esteem* peserta didik sebelum dan sesudah mengikuti proses konseling melalui teknik restrukturisasi kognitif dan visualisasi.

1. Pengembangan Kisi-kisi Instrumen

Instrumen *self esteem* peserta didik dikembangkan dari definisi operasional variabel. Instrumen ini berisi pernyataan-pernyataan tentang *self esteem* merujuk pada aspek kognitif, afektif, dan evaluatif berdasarkan konsep yang dikembangkan oleh Smelser (Guindon, 2010). Angket menggunakan format *rating scale* (skala penilaian) model *Likert* untuk mengukur sikap, pendapat, dan

persepsi seseorang atau sekelompok orang terhadap suatu permasalahan yang ditanyakan. Setelah dilakukan uji coba angket terdapat beberapa perubahan pada kisi- kisi instrumen disajikan dalam Tabel 3.2

Tabel 3. 2
Kisi-kisi Instrumen *Self Esteem* Peserta didik

Aspek	Sub-Aspek	Indikator	Nomor Item		Σ
Kognitif	Keyakinan dan kepercayaan pada diri sendiri	1. Penampilan fisik	1,3,	2	3
		2. Kemampuan berpikir dan berpartisipasi dalam kegiatan diskusi	5	4, 6	3
		3. Kemampuan mengambil keputusan	7	8	2
	Keyakinan individu bahwa dirinya berharga dan layak dihormati	1. Hubungan dengan orang tua		9,10,11	3
		2. Hubungan dengan teman	12	13	2
		3. Hubungan dengan guru		14,15,16	3
	Keyakinan individu sebagai anggota kelompok atau anggota masyarakat yang penting	1. Dapat membantu teman atau orang lain	17,18,	19	3
		2. Mampu menghargai dan menghormati orang lain sebagaimana menghargai diri sendiri	20,21,22		3
		3. Mendapatkan penghargaan dari orang lain		23,24	2
Afektif	Perasaan puas dan senang terhadap diri sendiri	1. Penerimaan diri	25,26		2
		2. Prestasi/Hasil belajar	27,28,29		3
		3. Kualitas pribadi	30,31,32		3
	Perasaan dicintai dan disayangi	1. Penerimaan tak bersyarat dari orang lain	34,35	33	3
2. Perhatian dari orang lain			36,37,38	3	
Evaluatif	Menerima dan menghargai diri sendiri	1. Bertanggung jawab atas pilihan dan Tindakan yang telah dilakukan	39,40,41		3
		2. Mencapai otonomi diri/ independensi	43,44	42	3
	Berusaha meningkatkan martabat diri	1. Usaha dalam mencapai kesejahteraan hidup	45, 46		2
		2. Berani berkompetisi	47,49,48,		3
		3. Giat dan pantang menyerah	52	50, 51	3

2. Pedoman Skoring

Instrumen disusun berdasarkan kisi-kisi yang telah dibuat sehingga menghasilkan item-item pernyataan dan kemungkinan jawabannya. Instrumen digunakan untuk mengukur *self esteem* rendah peserta didik. Item pernyataan *self esteem* peserta didik menggunakan bentuk skala *likert*, dengan pilihan sangat sesuai (SS), Sesuai (S), Kurang sesuai (KS), Tidak sesuai (TS) dan Sangat Tidak sesuai (STS). Adapun kriteria penskoran untuk mendapat skor angket *self esteem* peserta didik setelah di uji coba dapat dilihat pada table 3.3 berikut ini:

Tabel 3. 3 Ketentuan Pemberian Skor Angket *Self Esteem* Peserta didik

Pernyataan	Skor				
	SS	S	KS	TS	STS
Positif	5	4	3	2	1
Negatif	1	2	3	4	5

3. Uji Validitas dan Realibilitas Instrumen

Sebelum kuesioner digunakan untuk kegiatan penelitian lapangan, terlebih dahulu dilakukan uji coba kuesioner untuk melihat validitas dan reliabilitasnya. Pada penelitian ini uji coba angket melalui dua tahap. Tahap pertama dengan menggunakan *logical validity* atau dikenal juga dengan uji kelayakan konstruksi, redaksi dan konten setiap item melalui penimbangan (*judgment*) oleh pakar terkait sebanyak dua atau tiga orang pakar. Atas dasar catatan yang diberikan para penimbang, dilakukan revisi sehingga jumlah item yang layak digunakan untuk diujicobakan.

Penimbang butir pernyataan ini dilakukan oleh dua orang dosen penimbang PPB FIP UPI, yaitu Bapak Syamsu Yusuf, L.N., Mubiar Agustin dan Ibu Ipah Saripah. Hasil penimbang untuk instrumen *self esteem* yang semula berjumlah 42 item oleh penimbang menyarankan untuk diperbaiki 10 item dan ditambah 10 item sehingga menghasilkan 52 item yang siap untuk digunakan.

Selanjutnya tahap kedua, angket diujicobakan dengan menggunakan *face validity* atau diuji cobakan secara terbatas dengan memberikan kepada peserta didik kelas VII SMPN 16 Tasikmalaya secara acak (yang keadaannya setara dengan peserta didik yang diteliti). Kepada peserta didik yang dijadikan

responden diminta untuk menjawab kuesioner *self esteem* peserta didik yang telah disiapkan. Validasi ini untuk mengetahui apakah bahasa dari item-item pernyataan dipahami oleh peserta didik, menerima terhadap item-item pernyataan sesuai dengan kondisi yang ada, dan menyatukan interpretasi peneliti dan responden terhadap item-item pernyataan. Sehingga pernyataan dalam instrumen tidak mengandung ambiguitas dan cukup dapat dimengerti oleh responden

Pada penelitian ini, uji validitas dilakukan dengan tahapan sebagai berikut.

- 1) Menghitung koefisien korelasi product moment/ r hitung (r_{xy})
- 2) Proses pengambilan keputusan dengan dasar kriteria yaitu jika r hitung positif, dan r hitung $\geq 0,3$, maka butir soal valid

Menurut Sugiyono, 2007, hlm. 188-189, item yang dipilih (valid) adalah yang memiliki tingkat korelasi $\geq 0,3$. Jadi, semakin tinggi validitas suatu alat ukur, maka alat ukur tersebut semakin mengenai sasarannya atau semakin menunjukkan yang seharusnya.

Berdasarkan hasil perhitungan melalui pengolahan komputer program *SPSS 20,0* dan *Microsoft excel 2007* ditemukan bahwa dari 52 item pertanyaan, yang tidak valid sebanyak 2 item yaitu.

No	Pernyataan	<i>Correctes Item-Total Correlation</i>	Keterangan
1	Item 8	-.149	Tidak Valid
2	Item 23	-.144	Tidak Valid

Uji reliabilitas instrumen pada penelitian ini menggunakan rumus *Cronbach's Alpha* (α) yang kemudian dihitung dengan menggunakan bantuan program *SPSS 20,0*. Terdapat cara lain dalam melakukan uji reliabilitas instrumen yaitu dengan menggunakan langkah-langkah perhitungan manual sebagai berikut.

- a) *Pertama*, menghitung nilai reliabilitas atau r hitung (r_{11}).
- b) *Kedua*, mencari varians semua item pernyataan instrumen

Tabel 3. 4
Pedoman Interpretasi Koefisien Korelasi

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00 – 0,199	Sangat rendah
0,20 – 0,399	Rendah

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

0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Tinggi
0,80 – 1,000	Sangat Tinggi

Berdasarkan hasil koefisien *Alpha Cronbach* yang diperoleh ($\alpha = 0.848$) dan mengacu pada titik tolak ukur pada tabel 3.4 maka dapat disimpulkan bahwa instrumen *self esteem* peserta didik memiliki reliabilitas sangat tinggi

4. Penimbangan Program Intervensi

Penimbangan program intervensi dilakukan untuk memperoleh program intervensi yang dapat mengatasi permasalahan *self esteem* peserta didik. Program intervensi penelitian ditimbang oleh tiga orang pakar untuk dikaji dan ditelaah dari rasional, deskripsi kebutuhan, tujuan intervensi, sasaran intervensi, rencana kegiatan intervensi, pengembangan tema/topic materi dan pengembangan SKLBB, Evaluasi dan tindak lanjut dan indikator keberhasilan

Ketiga penimbang tersebut adalah Bapak Syamsu Yusuf, L.N., Mubiar Agustin dan Ibu Ipah Saripah yang merupakan pakar dalam bimbingan dan konseling. Program intervensi yang telah memperoleh penilaian dari ketiga pakar kemudian direvisi sesuai dengan saran dan masukan dari para penimbang tersebut. Setelah itu program intervensi yang telah direvisi dilaksanakan sesuai dengan SKLBB. Hasil uji kelayakan oleh pakar sebagai berikut.

Tabel 3.5
Hasil Uji Kelayakan/Judgement Program

No	Komponen Program	Hasil Penimbang Pakar BK			Kesimpulan
		Pakar 1	Pakar 2	Pakar 3	
1.	Rasional	Memadai	Tidak Memadai	Memadai	Setelah perbaikan dinyatakan memadai
2.	Deskripsi kebutuhan	Memadai	Tidak Memadai	Memadai	Setelah perbaikan dinyatakan memadai
3.	Tujuan intervensi	Memadai	Tidak Memadai	Memadai	Setelah perbaikan dinyatakan memadai
4.	Sasaran intervensi	Memadai	Memadai	Memadai	Memadai
5.	Pengembangan tema/topic materi dan pengembangan	Memadai	Tidak	Memadai	Setelah perbaikan dinyatakan memadai

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

	SKLBK		memadai		
6.	Evaluasi dan tindak lanjut dan indikator keberhasilan	Memadai	Memadai	Memadai	Memadai

E. Menyusun Intervensi Modifikasi Kognitif Perilaku dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif dan Visualisasi untuk Meningkatkan *Self Esteem* Peserta didik di SMPN 16 Tasikmalaya

Pemberian intervensi dengan menggunakan modifikasi kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif dan visualisasi dilakukan terhadap peserta didik yang memiliki skor *self esteem* yang rendah. Komponen rancangan intervensi modifikasi kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif dan visualisasi untuk meningkatkan *self esteem* adalah sebagai berikut.

1. Rasional

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. Guindon (2010) *Self esteem* mempengaruhi tindakan apa yang akan individu pilih dan bagaimana cara melaksanakan tindakan tersebut. Andrews, Harter, dalam Boden Ferfusson & Horwood (2008) *Self esteem* menjadi faktor penting dalam menentukan keberhasilan atau kegagalan diberbagai tugas kehidupan remaja. 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 detil 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).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan melalui wawancara guru BK dan angket *self esteem* 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

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

umumnya dalam proses pencapaian prestasi belajar dinilai rendah, 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 berdasarkan laporan dari guru-guru. Bila dirinya menemukan tugas yang rumit, mereka cenderung menghindar. Ketujuhbelas ini juga mudah terpancing emosi sehingga mudah marah bila diajak bercanda. Hal tersebut membuat teman-temannya menjauhi dirinya dilihat dari observasi peneliti. Ketujuhbelas ini kerap menjadi bahan perbincangan teman-temannya serta tidak ada yang mau duduk bersama dirinya hal ini dilihat hasil 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 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 Creswell (Arlinkasari, 2011) mengungkapkan bahwa modifikasi kognitif perilaku paling efektif digunakan remaja sebab memberikan banyak kebebasan remaja untuk mengontrol pikiran dan perilakunya sendiri.

Atas dasar pemikiran tersebut, maka perlu dikembangkan serangkaian kegiatan yang terangkum secara sistematis dalam kerangka intervensi layanan bimbingan dan konseling melalui modifikasi kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif dan visualisasi untuk meningkatkan *self esteem* peserta didik mengingat peserta didik cenderung memiliki pikiran yang negatif seperti menganggap dirinya tidak pintar, tidak memiliki penampilan yang menarik, dan tidak ada yang memahaminya dan peserta didik ini masih belum dapat mengelola emosi ketika berhadapan situasi yang tidak sesuai dengannya.

2. Tujuan Intervensi

Intervensi ini secara umum bertujuan untuk meningkatkan *self esteem* yang rendah pada peserta didik pada aspek kognitif, afektif dan evaluatif melalui modifikasi kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif dan visualisasi. Secara khusus intervensi ini bertujuan agar peserta didik mampu.

- 1) Memiliki keyakinan dan kepercayaan terhadap diri sendiri
- 2) Memiliki keyakinan bahwa dirinya berharga dan layak untuk dihormati
- 3) Memiliki keyakinan sebagai anggota kelompok atau masyarakat yang penting
- 4) Memiliki perasaan puas dan senang terhadap diri sendiri
- 5) Meningkatkan martabat diri, seperti giat dan pantang menyerah
- 6) Memiliki pemikiran rasional
- 7) Tidak mudah menyerah dan tidak takut dengan mata pelajaran tertentu
- 8) Tidak menaruh diri dan mudah mengelolah emosinya sehingga tidak mudah marah

3. Asumsi Intervensi

- 1) Modifikasi kognitif perilaku merupakan pendekatan konseling yang bertujuan mengubah perilaku *overt* (tampak jelas) dan *covert* (tersembunyi) dengan mengaplikasikan metode kognitif dan metode perilaku (Dobson & Block, dalam Sarafino, 1996).
- 2) 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 (McKay dan Fanning, 2000)

- 3) Modifikasi perilaku melalui teknik visualisasi. Visualisasi perlu diberikan mengingat peserta didik ini masih belum dapat mengelola emosi ketika berhadapan situasi yang tidak sesuai dengannya (McKay dan Fanning, 2000)

4. Kompetensi Peneliti

Dalam melaksanakan teknik modifikasi kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif dan visualisasi untuk meningkatkan *self esteem* peserta didik harus didukung oleh kompetensi memadai yang dimiliki oleh peneliti yang sekaligus berperan sebagai pemberi intervensi. Berbagai sumber menyatakan bahwa modifikasi kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif dan visualisasi dapat diberikan oleh berbagai kalangan dan tidak menuntut lisensi profesional tertentu. Beberapa kalangan yang terbiasa memberikan intervensi ini diantaranya adalah Guru, Guru BK, Konselor, Terapis dan *Sosial Worker*. Hal ini mengimplikasikan bahwa peneliti memenuhi syarat untuk melaksanakan modifikasi kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif dan visualisasi. Kompetensi lainnya adalah:

1. Memiliki pemahaman dan pengetahuan yang memadai mengenai konsep *self esteem*.
2. Memiliki pemahaman, pengetahuan, dan keterampilan yang memadai dalam modifikasi kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif dan visualisasi.
3. Memahami karakteristik remaja SMPN 16 Tasikmalaya yang merupakan subjek dari penelitian ini.
4. Menunjukkan penerimaan tanpa syarat terhadap konseli sebagai manusia yang tidak lepas dari kesalahan.

5. Sasaran Intervensi

Populasi yang menjadi subjek intervensi/konseli dalam konseling melalui pendekatan modifikasi kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif dan visualisasi untuk meningkatkan *self esteem* adalah peserta didik kelas VIII SMPN 16 Tasikmalaya, yang teridentifikasi memiliki *self esteem* rendah.

Sasaran intervensi adalah peserta didik yang memiliki skor rendah pada aspek *self esteem* seperti dikemukakan oleh Branden (1994) yang meliputi.

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

. Pemilihan subjek penelitian berdasarkan jumlah aspek yang memiliki skor rendah paling banyak diantara peserta didik yang memenuhi kriteria subjek penelitian.

6. Prosedur Pelaksanaan Intervensi

Pelaksanaan intervensi modifikasi kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif dan visualisasi untuk meningkatkan *self esteem* disusun berdasarkan hasil *self esteem* dan karakteristik sampel penelitian. Pelaksanaan intervensi yang dilakukan pada penelitian ini menggunakan modifikasi kognitif dengan teknik restrukturisasi kognitif dan dilanjutkan dengan modifikasi perilaku dengan visualisasi. Adapun penjelasannya adalah sebagai berikut.

1) Restrukturisasi Kognitif

Tahapan intervensi teknik restrukturisasi kognitif dalam meningkatkan *self esteem* rendah peserta didik, sebagai berikut.

a) Tahapan pertama: Assesmen dan Diagnosis

Langkah pertama yang dilakukan yaitu mendiagnosis masalah yang dialami oleh peserta didik. asesmen dan diagnosis di tahap awal bertujuan untuk memperoleh data tentang kondisi peserta didik yang akan ditangani serta mengantisipasi kemungkinan kesalahan penanganan pada proses konseling. Di tahap pertama dilakukan kegiatan sebagai berikut:

- 1) Penyebaran alat ukur *self esteem* untuk mengumpulkan informasi mengenai tingkat *self esteem* peserta didik.
- 2) Melakukan kontrak konseling dengan peserta didik supaya peserta didik mampu berkomitmen untuk mengikuti proses konseling dari tahap awal sampai tahap akhir.

b) *Tahapan kedua*: mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif konseli

Sebelum konseli diberikan bantuan untuk mengubah pikiran-pikiran yang mengalami disfungsi, terlebih dahulu konselor perlu membantu konseli untuk menyadari disfungsi pikiran-pikiran yang konseli miliki dan memberitahukan secara langsung kepada konselor. Pada level umum, konseli didorong untuk kembali pada pengalaman dan melakukan intrefeksi atau merefleksikan pengalaman-pengalaman yang sudah dilalui. Dalam hal ini peneliti memberikan kegiatan *spongebob dan kota bikini bottom* untuk Evaluasi Pengalaman hidup dan materi *self esteem (PD Aja lagi)* dan kegiatan menonton potongan film *Fairy Odd Parents*.

c) *Tahapan ketiga*: memonitor pikiran-pikiran konseli melalui *thought record*

Pada tahap ketiga, konseli dapat diminta untuk membawa buku catatan kecil yang berguna untuk menuliskan tugas pekerjaan rumah, hal-hal yang berhubungan dengan perlakuan dalam konseling, dan mencatat pikiran-pikiran negatif. Format dapat dibuat oleh konseli atau disiapkan oleh konselor sebagai format yang sudah dicetak dalam kertas yang diajukan untuk mencatat pikiran-pikiran negatif konseli. Adapun format pikiran dapat dilihat pada lembar *Rahasia Timmy*. Format dapat dimodifikasi sesuai dengan kebutuhan, karena yang terpenting bukan terletak pada format rekaman pikiran akan tetapi pada isi informasi yang terdapat pada format. Melalui format rekaman pikiran yang disepakati, konseli harus menjadi partisipan yang aktif dalam merumuskan cara-cara merekam informasi, sehingga dapat berguna dan dapat meningkatkan efektivitas pengerjaan *homework*.

d) *Tahapan keempat*: memberikan umpan balik kepada konseli dan memberikan motivasi untuk mengikuti konseling sampai akhir

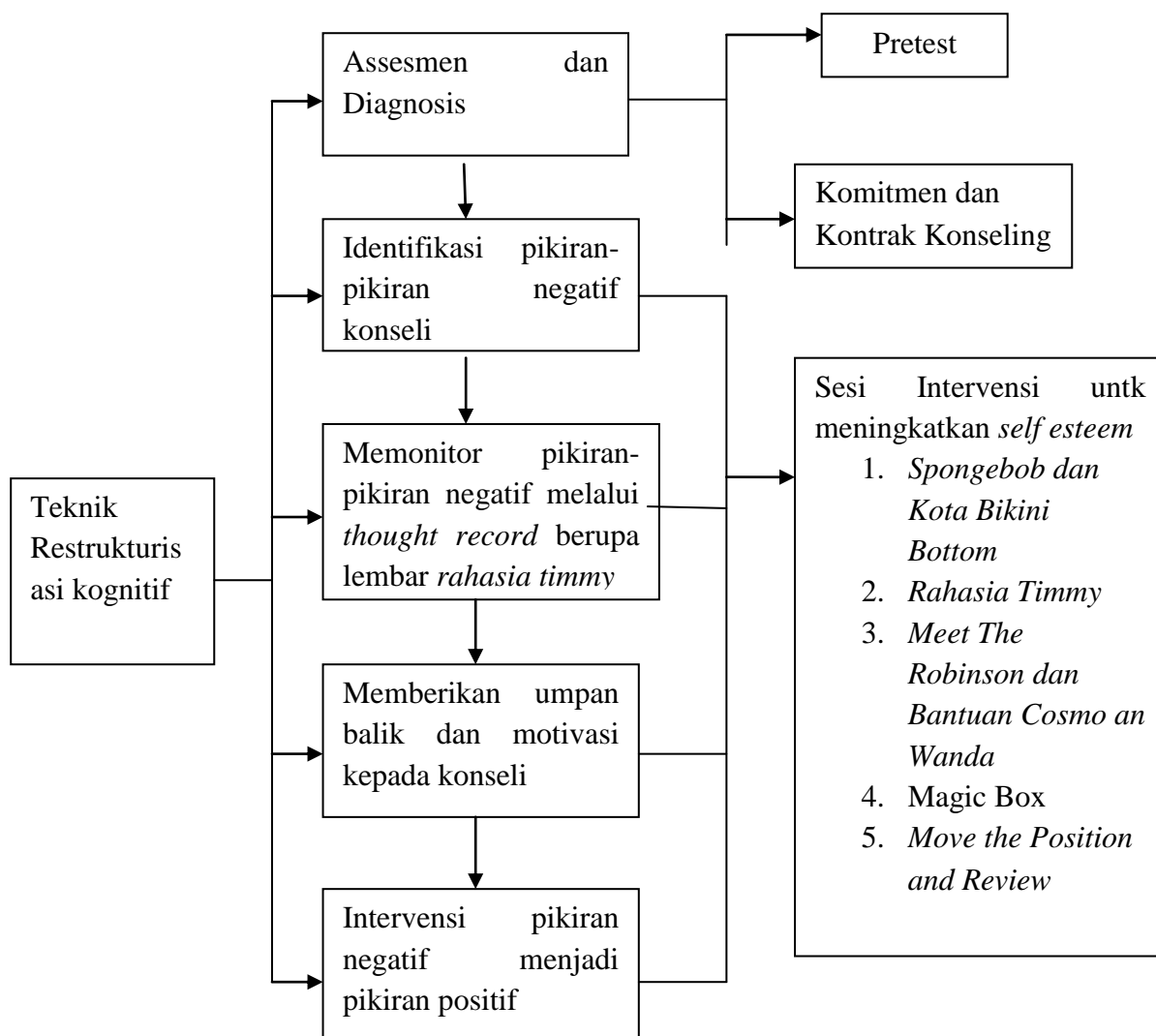
Pada tahap keempat konselor menjelaskan kepada konseli mengenai perkembangan konseli setelah menjalani tiga tahapan konseling. Konselor memberi umpan balik terhadap perilaku konseli serta hal-hal yang terjadi selama konseling dilakukan sehingga konseli mampu memahami pengalaman serta menyadari akan kondisi kognitif yang salah suai dalam mempersepsi dan mereaksi stimulus yang dihadapi.

e) *Tahapan kelima*: intervensi pikiran-pikiran negatif konseli menjadi pikiran-pikiran yang positif.

Pada tahap kelima, pikiran-pikiran negatif konseli yang telah terkumpul dalam *thought record* berupa lembar *rahasia timmy* dimodifikasi dengan rumus pikiran alternatif. Beberapa hal mengenai pikiran-pikiran negatif meliputi hal-hal sebagai berikut (Dobson & Dobson, 2009, hlm 127).

- 1) Menemukan pikiran-pikiran negatif yang berhubungan dengan reaksi emosi yang kuat
- 2) Menemukan pikiran-pikiran yang berkaitan dengan pola respon perilaku yang kuat
- 3) Menemukan pikiran-pikiran yang memiliki tingkatan keyakinan yang tinggi.
- 4) Menemukan pikiran-pikiran yang berulang, karena pikiran-pikiran yang dikemukakan berulang-ulang menunjukkan pola berpikir konseli.

Untuk lebih jelasnya, tahapan-tahapan intervensi teknik restrukturisasi kognitif dapat dilihat pada gambar 3.2 berikut ini.



Gambar 3. 1 Tahapan-tahapan Intervensi Teknik Restrukturisasi Kognitif

Pada awal mengintervensi pikiran-pikiran negatif konseli, secara umum terdapat tiga pertanyaan umum yang digunakan, yaitu:

- a. Apakah bukti dari pikiran-pikiran negatif anda?
- b. Apa saja alternatif-alternatif pikiran untuk memikirkan situasi-situasi yang anda temui?
- c. Apa saja pengaruh dari cara berpikir seperti itu?

2) 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

Tahapan intervensi teknik visualisasi dalam meningkatkan *self esteem* Pada penelitian ini, konseli akan diberikan dasar-dasar visualisasi. Tujuan konseli diberikan teknik ini adalah agar konseli dapat menenangkan diri konseli sehingga membantu mencari pikiran alternatif yang lebih positif. Hal ini berdasarkan fakta pada konseli, bila menghadapi suatu masalah, konseli masih sering memunculkan emosi negatif seperti berteriak-teriak dan marah. Setelah konseli memahami kegunaan dari visualisasi ini, konseli diajak untuk mempraktekkan sesuai dengan instruksi peneliti. Berikut merupakan prosedur dalam melakukan visualisasi:

- a) Peneliti mengajak konseli membahas aktivitasnya (beserta respon pikiran, perasaan dan tindakan yang dilakukan).
- b) Peneliti memberikan Kotak Ajaib yang didalamnya terdapat tips meningkatkan kepercayaan diri dengan visualisasi (untuk menghadapi masalah)
- c) Konseli mempraktekkan tips yang diberikan yaitu
 - 1) Berbaring duduk di tempat yang sepi dan perlahan pejamkan kedua mata
 - 2) Tarik nafas perlahan hingga individu merasa rileks
 - 3) Tetap tarik nafas pelan-pelan, sekarang fokuskan tubuh pada bagian bawah. Saat buang nafas, bayangkan ketegangan di kaki berkurang (begitupun pada bagian tubuh yang lainnya)
 - 4) Rasakan tubuh dari atas hingga bawah, lemaskan seluruh otot-otot di tubuh
 - 5) Buat gambaran dalam pikiran dengan membayangkan individu sedang berada di suasana menyenangkan (misal: ditengah-tengah pantai dengan suara ombak yang mengalun, langit berwarna biru, awan putih tebal, dan rasakan pasir di kaki).
 - 6) Gunakan penegasan dengan memberi pernyataan positif bahwa individu dapat menghadapi masalah yang terjadi saat ini (misalnya: “saya disukai teman-teman di sekolah/saya yakin bisa berprestasi)

7. Proses Intervensi

Pelaksanaan intervensi untuk meningkatkan *self esteem* dengan intervensi modifikasi kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif direncanakan berlangsung 7 sesi dan visualisasi direncanakan 1 sesi yang terdiri dari pra intervensi, lima pertemuan untuk sesi intervensi dan satu pertemuan untuk evaluasi pasca intervensi. Keseluruhan intervensi dilakukan selama kurang lebih

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

tiga minggu, dimana 5 sesi/hari digunakan untuk program intervensi. Sementara itu, yang jadwal pelaksanaannya akan disesuaikan dengan konseli.

Tabel 3. 5
Rencana kegiatan modifikasi kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif dan visualisasi untuk meningkatkan *self esteem* peserta didik

Waktu Pertemuan	Rencana Kegiatan
Pra Intervensi	Assesmen dan Diagnosis : Pengukuran <i>self esteem</i> menggunakan Angket Rosenberg dan yang dikembangkan peneliti
Intervensi Sesi 1	Identifikasi pikiran-pikiran negatif (<i>Spongebob dan Kota Bikini Bottom</i> untuk Evaluasi Pengalaman hidup dan materi <i>self esteem</i> (PD Aja lagi)
Intervensi Sesi 2	Identifikasi pikiran-pikiran negatif konseli: Memonitor pikiran-pikiran negatif melalui situasi dan respon (pikiran, perasaan dan tindakan) yang membuat tidak percaya diri melalui <i>thought record</i> dan Memberikan umpan balik dan motivasi kepada konseli (<i>Fairy Odd Parents</i>)
Intervensi Sesi 3	<i>Rahasia Timmy, Meet the Robinson</i> dan <i>bantuan Masya Elza Frozen</i> : Intervensi pikiran negatif menjadi pikiran positif dengan menata ulang pikiran negatif menjadi realistis: berdasarkan situasi yang membuat konseli tidak percaya diri
Intervensi Sesi 4	<i>Magic Box</i> : Visualisasi
Intervensi sesi 5	<i>My Wishes, move the position</i> dan <i>review</i> semua materi
Pasca Intervensi	Pengukuran <i>self esteem</i> hasil perubahan menggunakan angket yang dikembangkan peneliti

Dari tabel 3.5 dapat dilihat bahwa intervensi sesi satu sampai tiga dan lima merupakan sesi modifikasi kognitif dengan teknik restrukturisasi kognitif, sementara intervensi sesi empat merupakan sesi modifikasi perilaku dengan teknik visualisasi. Untuk memastikan bahwa konseli dapat menata ulang pikirannya menjadi realistis, peneliti mereview sesi modifikasi kognitif pada sesi tiga. Pelaksanaan intervensi rencananya berlangsung 1,5 jam agar konseli tidak merasa jenuh dan pelaksanaan ini dilakukan di sekolah.

8. Sesi Intervensi

Program intervensi modifikasi kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif dan visualisasi dilaksanakan dengan 5 sesi. Sesi intervensi yang dirancang berdasarkan hasil pertimbangan masalah *self esteem* rendah peserta didik dan penyesuaian pendekatan modifikasi kognitif perilaku khususnya

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

teknik restrukturisasi kognitif dan visualisasi di *setting* sekolah. Penentuan jadwal intrvensi berdasarkan kesepakatan antara konselor dengan konseli. Adapun gambaran setiap sesi intervensi yang dilakukan yaitu sebagai berikut:

Sesi 1

Sesi 1 berjudul “*Spongebob dan Kota Bikini Bottom (PD Aja lagi)*” (identifikasi pikiran pikiran negatif). Sesi ini bertujuan untuk mengetahui pengalaman keberhasilan dan kegagalan hidupnya. Strategi pada sesi ini yaitu melalui konseling kelompok menggunakan alat tulis, pensil warna, krayon, kertas kosong dan lembar *Spongebob dan Kota Bikini Bottom*. Adapun indikator keberhasilan dari sesi ini yaitu peserta didik menuliskan 5 pengalaman keberhasilan dan 5 pengalaman kegagalan. Alasan peneliti menggunakan tema ini, yaitu sebagai upaya peserta didik lebih tertarik menuliskan pengalaman keberhasilan dan pengalaman kegagalan pada dirinya.

Sesi 2

Sesi 2 berjudul “*Fairy Odd Parents*” (identifikasi pikiran negatif dan memonitir pikiran-pikiran konseli dan memberikan umpan balik dan motivasi kepada konseli) sesi ini bertujuan mengenali situasi yang membuatnya tidak percaya diri dan melihat gejala yang muncul berdasarkan pikiran, perasaan dan perilakunya. Strategi pada sesi ini yaitu konseling kelompok dengan pemutaran film “*Fairy Odd Parents*” dengan menggunakan DVD, Laptop, alat tulis, lembar *Spongebob dan Kota Bikini Bottom*, pulpen dan kertas kosong. Adapun indikator keberhasilan dari sesi ini yaitu peserta didik dapat mengidentifikasi respon (proses pikiran, perasaan dan tindakannya) yang membuatnya tidak percaya diri dari 3 minimal pengalaman hidupnya. Alasan peneliti menggunakan tema ini, yaitu sebagai upaya peserta didik mengetahui dan mengidentifikasi respon (proses pikiran, perasaan dan tindakannya) yang membuatnya tidak percaya diri.

Sesi 3

Sesi 3 berjudul “*Rahasia Timmy, Meet The Robinson dan Bantuan Masya dan Elza Frozen*” (intervensi pikiran negatif menjadi pikiran positif) sesi ini bertujuan untuk melakukan restrukturisasi dengan mengubah pikiran konseli yang negatif dengan pikiran lain yang realistis berdasarkan bukti yang mendukung. Strategi pada sesi ini yaitu konseling kelompok dengan pemutaran film “*Meet The*

Robinson” dengan bantuan LCD, Laptop, kertas, *lembar Rahasia Timmy*, rumus pikiran alternatif dan *lembar Bantuan Masya dan Elza Frozen*. Adapun indikator keberhasilan dari sesi ini yaitu peserta didik dapat memberikan 3 contoh pikiran negatif yang ada dalam DVD Potongan film “*Meet The Robinson*” dan konseli dapat mengubah pikiran negatif menjadi realistis dengan cara menyebutkan alternatif dari tiga pengalaman hidupnya. Alasan peneliti menggunakan tema ini, yaitu sebagai upaya peserta didik dapat mengubah pikiran negatif menjadi realistis.

Sesi 4

Sesi 4 berjudul “*Magic Box*” (Visualisasi) sesi ini bertujuan untuk melakukan modifikasi perilaku dengan memberikan teknik visualisasi. Strategi pada sesi ini yaitu konseling individual dengan instruksi dari peneliti, Kotak, dan alat tulis. Adapun indikator keberhasilan dari sesi ini yaitu konseli dapat memberikan satu contoh pikiran alternatif dari situasi yang dihadapinya, konseli dapat mempraktikkan visualisasi sesuai instruksi peneliti dan memahami kegunaan tips yang diajarkan peneliti. Alasan peneliti menggunakan tema ini, yaitu sebagai upaya peserta didik dapat menenangkan diri ketika menghadapi masalah.

Sesi 5

Sesi 5 berjudul “*My Wishes, Move the position dan review*” (intervensi pikiran negatif menjadi pikiran positif). Sesi ini bertujuan meriview semua materi dan memastikan bahwa konseli sudah melakukan restrukturisasi kognitif dengan memberikan studi kasus. Strategi pada sesi ini yaitu, Konseling kelompok, lembar studi kasus, lembar biografi tokoh dan berupa lembar “*My Wishes*”. Adapun indikator keberhasilan dari sesi ini yaitu konseli dapat memberikan satu contoh pikiran alternatif dari situasi yang dihadapinya dan konseli mampu menggunakan pikiran alternatif saat melakukan proses penilaian situasi. Alasan peneliti menggunakan tema ini, yaitu sebagai suatu bentuk konseli mampu merestrukturisasi pemikirannya dan pikiran alternatif saat melakukan proses penilaian situasi.

9. Evaluasi dan Indikator Keberhasilan

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

Evaluasi Kegiatan layanan intervensi adalah segala upaya, tindakan atau proses untuk menentukan derajat kualitas kemajuan kegiatan yang berkaitan dengan pelaksanaan layanan konseling melalui modifikasi kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif dan visualisasi terhadap peserta didik yang memiliki *self esteem* rendah.

Evaluasi keberhasilan intervensi *self esteem* rendah peserta didik dilakukan setelah seluruh program intervensi selesai dilaksanakan melalui pemberian *post-test*. Intervensi dikatakan berhasil apabila hasil *post-test* menunjukkan peningkatan skor *self esteem*.

Keberhasilan intervensi modifikasi kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif dan visualisasi untuk meningkatkan *self esteem* peserta didik dilakukan pada setiap sesi intervensi dan setelah seluruh intervensi selesai dilaksanakan. Intervensi ini dikatakan berhasil apabila peserta didik:

- 1) Memiliki keyakinan dan kepercayaan terhadap diri sendiri
- 2) Memiliki keyakinan bahwa dirinya berharga dan layak untuk dihormati
- 3) Memiliki keyakinan sebagai anggota kelompok atau masyarakat yang penting
- 4) Memiliki perasaan puas dan senang terhadap diri sendiri
- 5) Meningkatkan martabat diri, seperti giat dan pantang menyerah
- 6) Memiliki pemikiran rasional
- 7) Tidak mudah menyerah dan tidak takut dengan mata pelajaran tertentu
- 8) Tidak menaruh diri dan mudah mengelolah emosinya sehingga tidak mudah marah

Peserta didik yang berhasil mengikuti kegiatan intervensi adalah peserta didik yang mampu meningkatkan potensi dan sumber daya yang dimiliki pada setiap dan setelah sesi intervensi. Sumber utama untuk evaluasi ini adalah analisis terhadap catatan konseling setiap sesinya yang dicatat oleh konseli. Analisis catatan konseling dijadikan ukuran untuk mengetahui perubahan konstruk yang menjadi indikator keberhasilan dari setiap sesi intervensi.

Tujuan evaluasi kegiatan layanan intervensi adalah untuk mengetahui dan mengidentifikasi keberhasilan pelaksanaan kegiatan layanan intervensi modifikasi kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif bagi remaja yang memiliki

self esteem rendah. intervensi modifikasi kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif diharapkan dapat meningkatkan *self esteem* pada remaja yang dilakukan dengan cara memeriksa dan mengubah aspek pemikiran dan keyakinan negatif yang sedang dialami remaja. Tujuan akhir intervensi dari intervensi modifikasi kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif adalah peningkatan *self esteem* pada peserta didik.

Adapun aspek-aspek yang dievaluasi dari intervensi yang dilaksanakan, yaitu sebagai berikut:

- a) Perubahan kemajuan konseli dilihat pada saat konseli sebelum dan sesudah mengikuti intervensi
- b) Hambatan-hambatan yang dijumpai, yang muncul selama pelaksanaan intervensi dan dianalisis apa yang menjadi faktor penyebabnya serta bagaimana dalam pelaksanaan intervensi berikutnya hal itu dapat diminimalisir.

10. Langkah-langkah Implementasi Pelaksanaan Modifikasi Kognitif Perilaku dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif dan Visualisasi untuk Meningkatkan *Self Esteem* Peserta didik

Pelaksanaan penelitian dilakukan melalui beberapa tahapan sebagai berikut.

- a) Pelaksanaan *pretest* di kelas VIII SMPN 16 Tasikmalaya untuk mengetahui *self esteem* rendah
- b) Penentuan sampel pada peserta didik yang memiliki *self esteem* rendah
- c) Pelaksanaan intervensi modifikasi kognitif perilaku dan visualisasi untuk meningkatkan *self esteem* peserta didik selama 5 sesi pertemuan
- d) Pelaksanaan *post-test* setelah sesi intervensi dilaksanakan
- e) Penyajian laporan tentang pelaksanaan modifikasi kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif dan visualisasi untuk meningkatkan *self esteem* peserta didik

F. Teknik pengumpulan Data

Data yang diperlukan dalam penelitian ini adalah mengenai peserta didik yang memiliki *self esteem* rendah. Data tersebut dikumpulkan dengan cara

menyebarkan angket kepada peserta didik yang memiliki *self esteem* rendah kelas VIII SMPN 16 Tasikmalaya Tahun ajaran 2014/2015.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan: 1) angket *self esteem*, yaitu untuk melihat gambaran mengenai *self esteem* peserta didik; dan 2) studi pustaka, yaitu dengan membaca dan menelaah, mempelajari dan mengutip pendapat dari berbagai buku sumber sebagai pendukung analisis dan interpretasi.

G. Analisis Data

Data mengenai masalah *self esteem* rendah peserta didik yang akan diintervensi melalui modifikasi kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif akan dianalisis dengan cara kuantitatif. Teknik analisis data dalam hal ini dimulai dengan mengukur validitas instrumen yang melibatkan pakar dalam bimbingan dan konseling dan reliabilitas instrumen dengan melibatkan peserta didik.

Teknik analisis data yang digunakan adalah dengan menggunakan *uji t* atau *t-test*. *Uji t* adalah pengujian perbedaan rata-rata yang biasa dilakukan oleh peneliti yang bermaksud mengkaji efektivitas suatu perlakuan (*treatment*) dalam mengubah suatu perilaku dengan cara membandingkan antara keadaan sebelum dengan sesudah perlakuan itu diberikan (Furqon, 2009, hlm. 174) Prosedur pengujian efektivitas dilakukan sebagai berikut.

1) Kriteria Gambaran Umum *Self Esteem*

Gambaran *self esteem* peserta didik dibagi menjadi tiga kriteria, yaitu *self esteem* tinggi, sedang dan rendah, yang dapat dilihat pada tabel 3.6

Tabel 3. 6 Kategorisasi *Self Esteem* Peserta didik

Kategorisasi	
Tinggi	$X > \text{Min ideal} + 2 \text{ Interval}$
Sedang	$\text{Min ideal} + \text{Interval} < X \leq \text{Min ideal} + 2 \text{ Interval}$
Rendah	$X \leq \text{Min ideal} + \text{Interval}$

Sumber: (Sudjana, 1996, hlm 47)

Berdasarkan perhitungan pada tabel 3.6, maka kriteria *self esteem* yang digunakan sebagai acuan dalam pengelompokan skor *self esteem* peserta didik dapat dilihat pada tabel 3.7 berikut ini.

Tabel 3. 7 Kriteria Gambaran Umum *Self Esteem* Peserta didik

Kriteria <i>Self Esteem</i>	Rentang
Tinggi	$X > 184$
Sedang	$117 < X \leq 184$
Rendah	$X \leq 117$

Adapun kriteria pengelompokan aspek-aspek *self esteem* dapat dilihat dalam tabel 3.8 berikut ini

**Tabel 3. 8
Kriteria Aspek-aspek *Self esteem* Peserta didik**

Aspek <i>Self Esteem</i>	Kriteria	Rentang
Kognitif	Tinggi	$X > 79$
	Sedang	$51 < X \leq 79$
	Rendah	$X \leq 51$
Afektif	Tinggi	$X > 52$
	Sedang	$33 < X \leq 52$
	Rendah	$X \leq 33$
Evaluatif	Tinggi	$X > 52$
	Sedang	$33 < X \leq 52$
	Rendah	$X \leq 33$

Prosedur pengujian efektivitas dilakukan sebagai berikut.

1. Menguji normalitas data *pretest* dan *posttest* kedua kelompok. Pengujian normalitas data dilakukan dengan statistik *uji Z Kolmogrov-Smirnof* ($p > 0,05$) dengan bantuan SPSS.
2. Menguji homogenitas variand data gains kedua kelompok ($p > 0,05$) dengan bantuan SPSS
3. Uji perbedaan (efektivitas) modifikasi kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif dan visualisasi untuk meningkatkan *self esteem* peserta didik menggunakan *uji t*. dilakukan dengan tahapan sebagai berikut.

a. Hipotesis

$$H_0 : \mu_{\text{eksperimen}} = \mu_{\text{kontrol}}$$

Modifikasi kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif dan visualisasi tidak efektif untuk meningkatkan *self esteem* peserta didik di

SMPN 16 Tasikmalaya sebelum dan setelah mengikuti modifikasi kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif dan visualisasi.

H₁ : μ eksperimen > μ kontrol

Modifikasi kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif dan visualisasi untuk meningkatkan *self esteem* peserta didik di SMPN 16 Tasikmalaya setelah mengikuti modifikasi kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif dan visualisasi lebih baik dibandingkan sebelum perlakuan.

b. Dasar pengambilan keputusan

Pengambilan keputusan dilakukan dengan dua cara, yaitu membandingkan rata-rata (*mean*) *pretest* dengan *posttest* dan nilai *t hitung* dengan *t tabel* yang diperoleh dengan $\alpha = 0,05$.

c. Mencari nilai *t hitung*.