

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa tesis dengan judul “**Program layanan bimbingan kelompok menggunakan *group exercise* untuk meningkatkan *self-esteem* remaja** (Penelitian *pre eksperimen* terhadap remaja usia 15-17 tahun di LKSA Taman Harapan Muhamamdiyah Bandung)” ini beserta isinya adalah benar-benar karya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan tersebut, saya siap menanggung resiko atau sanksi apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, Januari 2016

Yang membuat pernyataan,

ALAN BAROK ULUMUDIN

NIM 1202090

ABSTRAK

Alan Barok Ulumudin. (2015). Program layanan bimbingan kelompok menggunakan *group exercise* untuk meningkatkan *self-esteem* remaja (Penelitian *pra eksperimen* terhadap remaja usia 15-17 tahun di LKSA Taman Harapan Muhammadiyah Bandung). Prof. Dr. CeceRakhmat, M.Pd. Tesis. Bimbingan dan konseling. Universitas Pendidikan Indonesia.

Self esteem merupakan nilai yang tertanam dalam diri individu yang menjadi tolak ukur kepantasan sebagai manusia yang didasarkan pada pengakuan diri terhadap perilaku yang dimiliki. *Self-esteem*, dibentuk oleh tiga aspek, yakni: (1) perasaan dalam memahami diri sendiri (2) perasaan terhadap hidup (3) hubungan dengan orang lain. Tujuan dari penelitian ini yaitu: (1) untuk mengetahui profil *self-esteem* remaja di LKSA Taman Harapan Muhammadiyah Bandung, (2) meningkatkan *self esteem* remaja dengan bimbingan kelompok menggunakan teknik *group exercise*. Desain penelitian menggunakan *one group pre test-post test design* dengan objek penelitian sebanyak 10 remaja yang berusia 15-17 tahun. Analisis data menggunakan deskriptif persentase dan uji *wilcoxon*. Setelah dilakukan intervensidan berdasar hasil uji *Wilcoxon* diketahui ke-10 remaja mengalami peningkatan yang cukup signifikan dimana terdapat perbedaan antara *self esteem* remaja sebelum dan setelah mendapatkan intervensi. Hal ini didasarkan pada nilai *p value (Asymp. Sig 2 tailed)* sebesar 0,005 di mana kurang dari batas kritis penelitian 0.05 maka hipotesis dalam penelitian ini diterima, bahwa bimbingan kelompok dengan teknik *group exercise* efektif untuk meningkatkan *self-esteem* remaja usia 15-17 tahun di LKSA Taman Harapan Muhammadiyah Bandung.

Kata Kunci : Bimbingan Kelompok, *Group Exercise*, *Self Esteem*

ABSTRACT

Alan Barok Ulumudin. (2015). *Group guidance program through group exercise technique to increase adolescent self esteem. (Pre-experimental research adolescents aged 15-17 years at LKSA Taman Harapan Muhammadiyah Bandung). Supervisor: Prof. Dr. Cece Rakhmat, M.Pd. Thesis. Department of Guidance and Counseling. Indonesia University Of Education*

Self-esteem is a value within the individual of decency as a human being based on self-recognition of owned behaviors. Self-esteem was formed by three aspects: 1. self-understanding, 2. feeling toward life, 3. relationships with others. This study aimed to: 1) determine student's self-esteem profile in LKSA Taman Harapan Muhammadiyah Bandung, 2) increase student's self-esteem through group guidance exercise technique. This research used one group pretest-post test design method with one of the pre-experimental designs. Study participants were 10 adolescents aged 15-17 years in LKSA Taman Harapan Muhammadiyah Bandung who had indicated lower self-esteem. Analysis data techniques used descriptive techniques percentage and Wilcoxon test. Post-test results showed that self-esteem 10 adolescents aged 15-17 years is increased significantly through group guidance program with group exercise technique. The result showed that group guidance program with group exercise technique was effective to increase student's self-esteem, because p value $0,005 < 0,05$ (α). The hypothesis in this research is acceptable, that group guidance program through group exercise technique is effective to increase self-esteem in LKSA Taman Harapan Muhammadiyah Bandung.

Keywords: Work Group, Group Exercise, Self Esteem

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji puji hanyalah milik Allah, yang telah melimpahkan berbagai kenikmatan yang tak bisa dihitung satu persatu, rahmat dan salam semoga tercurah kepada manusia yang santun dalam tutur katanya, yang senantiasa memberikan bimbingan kepada ummatnya agar mendapatkan yang terbaik, manusia yang *ahlakul karimah* merupakan baju kebesarannya, beliau tidak lain tidak bukan adalah Muhammad bin Abdillah. Sehingga kewajiban bagi kita selaku ummatnya untuk senantiasa mengikut sunahnya.

Tesis ini berjudul **“Program layanan bimbingan kelompok menggunakan *group exercise* untuk meningkatkan *self-esteem* remaja** (Penelitian pre eksperimen terhadap remaja usia 15-17 tahun di Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak Taman Harapan Bandung)”. Tesis ini diajukan sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar magister pendidikan pada jurusan bimbingan dan konseling fakultas ilmu pendidikan, universitas pendidikan Indonesia.

Tesis ini terdiri atas lima bab, yang meliputi pendahuluan, kajian teori, metode penelitian, analisis data dan kesimpulan. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini, merupakan hasil dari perkembangan khazanah keilmuan bimbingan dan konseling itu sendiri. Oleh karena itu penulis menyadari tesis ini masih belum sempurna, penulis mengharapkan berbagai kritikan dan saran yang membangun demi kesempurnaan tesis ini. Semoga tesis ini bermanfaat untuk khasanah pendidikan Indonesia yang berkemajuan.

Bandung, Januari 2016

Penulis

Alan Barok Ulumudin

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih sedalam-dalamnya kepada semua pihak yang ikut terlibat dalam penyelesaian Tesis ini, baik secara moril maupun materil, terutama penulis ucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Cece Rakhmat, M. Pd. yang telah meluangkan tenaga, pikiran, dan waktu untuk memberikan bimbingan dan arahan kepada penulis.
2. Bapak Prof. Dr. Uman Suherman, M.Pd sebagai Ketua Departemen Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Sekolah Pascasarjana Universitas Pendidikan Indonesia
3. Bapak Dr. Nandang Rusmana, M.Pd selaku dosen Bimbingan Kelompok yang sudah banyak membrikan masukan terkait bimbingan kelompok
4. Ibu Dr. Tina hayati Dahlan, M.Pd dan Dr. Ipah Saripah, M.Pd serta Segenap dosen jurusan Bimbingan dan Konseling, serta seluruh staf akademik sekolah pascasarjana Universitas Pendidikan Indonesia yang telah banyak membantu kelancaran penulis selama perkuliahan.
5. Mimi Siti Maryah, yang senantiasa mensupport dengan doa dan kesabarannya.
6. Pihak LKSA Taman Harapan Muhammadiyah Bandung yang telah bersedia membantu dan membimbing pelaksanaan penelitian di lapangan, serta ketiga konseli yang bersedia menjadi subyek dalam penelitian ini.
7. LKSA Tunas Melati Pemuda Muhammadiyah Bandung yang banyak membantu penulis dalam pengumpulan referensi dunia Panti Asuhan.
8. Ayahanda Pimpinan Wilayah Muhammadiyah Jawa Barat. Wabil khusus kepada Bapak K.H Ayat Dimiyati yang banyak memotivasi untuk segera menyelesaikan studi dan melanjutkan ke jenjang yang lebih tinggi lagi.
9. Teman teman perjuangan di Pemuda Muhammadiyah Jawa Barat. Rakanda Acep Muharam, Andri yana, Luki, Dindin, Ikhsan, Bruno, Defri. Wabilkhusus Fakhrudin yang sering berdiskusi sampai larut malam, pada detik detik terakhir penyelesaian thesis ini.

10. Teman-teman Kopi Hitam di SPs UPI. Dek Fifi, Dek Wardah, Mang Irman, Mang Sandra, mang Beben, Bang Irwan, Ilham, dll.
11. Teman-teman Forum Komunikasi Mahasiswa SPs UPI tahun 2012. Bang Buchori, Azan, Feri, Hilman, Mbom, Arifin Ahmad, Jou, Rizki, Bayu, Hermansyah, Iis, Laila, Tuhfa, Arum, Uni, Mia, Nuni, dll.
12. Team Hore yang selalu happy dan semangat. Bubun Susi, Teh Yani, Ate Rie, Ate Dea, HG, Kang Agus Sutardi, Kang Irwan, Kang Asep, Bung Fadhli serta Rekan-rekan seperjuangan Mahasiswa kelas C angkatan 2012 yang saling memberikan motivasi dan semangatnya
13. Adinda Agus M Syabiq, Arip Arsa, Heru Hermawan serta anak-anak Konan lainnya,
14. Istriku Lita Permatasari yang hadir di detik-detik ahir penyelesaian thesis sehingga menjadi salah satu inspirator dalam menyelesaikannya,
15. Serta semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, namun tidak mengurangi rasa hormat dan terimakasih penulis.

Semoga Allah SWT melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada semua pihak yang telah banyak membantu penulis.

Bandung, Januari 2016

Penulis

Alan Barok Ulumudin