

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PENGESAHAN</b>	
<b>PERNYATAAN</b> .....	i
<b>ABSTRAK</b> .....	ii
<b>ABSTRACT</b> .....	iii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	iv
<b>UCAPAN TERMAKASIH</b> .....	v
<b>DAFTAR ISI</b> .....	vii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	ix
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	x
<b>DAFTAR GRAFIK</b> .....	xi
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Penelitian.....	1
B. Rumusan Masalah Penelitian .....	6
C. Tujuan Penelitian .....	8
D. Manfaat Penelitian .....	8
E. Hipotesa Penelitian .....	9
<b>BAB II BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK GROUP EXERCISE UNTUK MENINGKATKAN SELF ESTEEM REMAJA</b>	
A. Konsep <i>Self-Esteem</i> .....	10
1. Definisi <i>Self-Esteem</i> .....	10
2. Aspek-aspek <i>Self-Esteem</i> .....	14
3. Pembentukan <i>Self-Esteem</i> .....	16
4. <i>Self-Esteem</i> Pada Masa Remaja .....	20
5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Self-Esteem</i> .....	28
6. Cara Meningkatkan <i>Self-Esteem</i> .....	34
B. Bimbingan Kelompok.....	37
1. Definisi Bimbingan Kelompok.....	37
2. Tujuan Bimbingan Kelompok .....	41
3. Bentuk-bentuk Bimbingan Kelompok .....	42
4. Tahap-tahap Bimbingan Kelompok .....	43
5. Evaluasi Bimbingan Kelompok .....	47
C. Teknik <i>Group Exercise</i> .....	47
1. Definisi <i>Group Exercise</i> .....	47
2. Macam-macam <i>Group Exercise</i> .....	48
3. Teknik <i>Group Exercise</i> .....	49
4. Pelaksanaan <i>Group Exercise</i> .....	59
D. Kerangka Pemikiran dan Hipotesis .....	50
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian .....	52
B. Lokasi Sampel Penelitian .....	53

C.	Definisi Operasional Variabel .....	53
D.	Pengembangan Instrumen Penelitian .....	54
	1. Pedoman scoring .....	55
	2. Uji Validitas dan Reabilitas Instrumen .....	55
E.	Rancangan Intervensi Bimbingan Kelompok Teknik <i>group-exercise</i> untuk meningkatkan <i>self-esteem</i> siswa SMA di LKSA Taman Harapan Bandung .....	56
F.	Teknik Analisis Data .....	66
G.	Langkah-langkah Penelitian .....	70

#### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A.	Gambaran Umum Tingkat <i>Self-esteem</i> Remaja di LKSA Taman Harapan Muhammadiyah .....	71
	1. Gambaran Tingkat <i>Self-esteem</i> Remaja di LKSA Taman Harapan Muhammadiyah pada Setiap Aspek .....	72
	2. Gambaran Tingkat <i>Self-esteem</i> Remaja di LKSA Taman Harapan Muhammadiyah perorang .....	74
B.	Proses Pelaksanaan Bimbingan Kelompok <i>group exercise</i> .....	86
C.	Perbandingan Tingkat <i>Self-esteem</i> Remaja di LKSA Taman Harapan Muhammadiyah Secara Umum .....	88
D.	Uji Efektivitas Program Bimbingan Kelompok dengan Teknik <i>group exercise</i> untuk Meningkatkan <i>Self-esteem</i> ....	89
E.	Pembahasan .....	96
F.	Keterbatasan Penelitian .....	104

#### **BAB V SIMPULAN**

A.	Kesimpulan .....	106
B.	Rekomendasi .....	106

#### **DAFTAR PUSTAKA**

#### **LAMPIRAN – LAMPIRAN**

#### **RIWAYAT HIDUP**

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Kisi-kisi Instrumen .....	54
Tabel 3.2. Instrumen Evaluasi Program Intervensi Bimbingan Kelompok Melalui Teknik <i>Group Exercise</i> Untuk Meningkatkan <i>Self Esteem</i> Remaja .....	64
Tabel 3.3. Kategorisasi Tingkat <i>Self-esteem</i> .....	66
Tabel 3.4. Deskripsi kategori <i>self-esteem</i> remaja usia 15-17 tahun Di LKSA Taman Harapan Muhammadiyah Bandung .....	67
Tabel 4.1. Gambaran Tingkat <i>self-esteem</i> Remaja Usia 15-17 tahun LKSA Taman Harapan Muhammadiyah Bandung ppada setiap aspek.....	73
Tabel 4.2. Gambaran Tingkat <i>self-esteem</i> Remaja Usia 15-17 tahun LKSA Taman Harapan Muhammadiyah Bandung perorang .....	74
Tabel 4.3. Perbandingan Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Remaja Usia 15-17 tahun LKSA Taman Harapan Muhammadiyah Bandung .....	94
Tabel 4.4. Hasil Uji <i>Wilcoxon Signed Ranks Test</i> .....	96

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Kerangka Pemikiran Penelitian Penggunaan Bimbingan Kelompok Teknik <i>Group Exercise</i> untuk meningkatkan <i>Self-esteem</i> Remaja .....	51
Gambar 3.1. Desain Penelitian.....	52

## DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1.	Gambaran Tingkat <i>self-esteem</i> Remaja Usia 15-17 tahun LKSA Taman Harapan Muhammadiyah Bandung pada setiap Aspek .....	73
Grafik 4.2.	Gambaran Tingkat <i>self-esteem</i> Remaja Usia 15-17 tahun LKSA Taman Harapan Muhammadiyah Bandung perorang .....	75
Grafik 4.3.	Profil <i>Self-Esteem</i> DW Pada Setiap Indikator .....	76
Grafik 4.4.	Profil <i>Self-Esteem</i> HS Pada Setiap Indikator .....	77
Grafik 4.5.	Profil <i>Self-Esteem</i> OMR Pada Setiap Indikator .....	78
Grafik 4.6.	Profil <i>Self-Esteem</i> IAA Pada Setiap Indikator .....	79
Grafik 4.7.	Profil <i>Self-Esteem</i> II Pada Setiap Indikator .....	80
Grafik 4.8.	Profil <i>Self-Esteem</i> RS Pada Setiap Indikator .....	81
Grafik 4.9.	Profil <i>Self-Esteem</i> RP Pada Setiap Indikator .....	82
Grafik 4.10.	Profil <i>Self-Esteem</i> YNK Pada Setiap Indikator .....	83
Grafik 4.11.	Profil <i>Self-Esteem</i> WS Pada Setiap Indikator .....	84
Grafik 4.12.	Profil <i>Self-Esteem</i> ZM Pada Setiap Indikator .....	85
Grafik 4.13.	Perbandingan <i>Pretest</i> dan <i>Posttes</i> Tingkat <i>Self-Esteem</i> Remaja Usia 15-17 tahun LKSA Taman Harapan Muhammadiyah Bandung .....	94

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Surat Keterangan dari Sekolah
- Lampiran 2. SK Penelitian
- Lampiran 3. Surat Penelitian
- Lampiran 4. Hasil judgement instrument
- Lampiran 5. Program Intervensi bimbingan kelompok melalui teknik *group exercise* untuk meningkatkan *self-esteem* remaja
- Lampiran 6. Satuan Layanan Bimbingan Konseling (SLBK)
- Lampiran 7. Panduan permainan *group exercise* dan materi permainan
- Lampiran 8. Angket self esteem remaja usia 15-17 tahun
- Lampiran 9. Uji Validasi
- Lampiran 10. Uji Reliabilitas
- Lampiran 11. Hasil *Pretest*
- Lampiran 12. Hasil *Posttest*
- Lampiran 13. Uji *Wilcoxon Signed Ranks Test*
- Lampiran 14. Dokumentasi