

BAB III

METODE PENELITIAN

Bab ini membahas tentang pendekatan dan desain penelitian, lokasi penelitian, populasi dan sampel penelitian, definisi operasional variabel, instrumen penelitian, proses pengembangan instrumen, rancangan intervensi teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan *self esteem* siswa, teknik pengumpulan data, teknik analisis data dan langkah-langkah penelitian.

A. Pendekatan dan Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian dengan pendekatan kuantitatif menekankan pada data berupa angka-angka (*numerical*) yang pengolahan datanya dilakukan dengan metode statistik. Penelitian kuantitatif dilakukan untuk memperoleh signifikansi perbedaan kelompok atau hubungan antar variabel yang diteliti. Dalam konteks penelitian ini pendekatan kuantitatif ditujukan untuk mengetahui perbedaan perubahan antara sebelum dilakukan tindakan (*treatment*) dan setelah dilakukan tindakan.

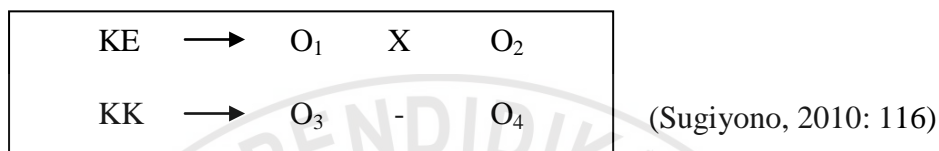
Sesuai dengan permasalahan yang diteliti dan tujuan penelitian, guna menguji efektivitas teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan *self esteem* siswa kelas XI SMA Laboratorium-Percontohan UPI Bandung Tahun Ajaran 2012/2013, maka peneliti menggunakan metode penelitian *quasi experiment*, yaitu rancangan penelitian yang mempunyai kelompok kontrol, tetapi tidak dapat berfungsi sepenuhnya untuk mengontrol/mengendalikan variabel-variabel luar yang mempengaruhi pelaksanaan eksperimen. Dalam *quasi experiment* tidak dilakukan penugasan random (*random assignment*), melainkan melakukan

pengelompokkan subjek penelitian berdasarkan kelompok yang terbentuk sebelumnya (Azwar, 2008: 112). Alasan peneliti menggunakan metode penelitian *quasi experiment*, yaitu karena peneliti tidak mungkin menempatkan subjek penelitian dalam situasi laboratorik murni yang sama sekali bebas dari pengaruh lingkungan sosial selama diberikan perlakuan eksperimental.

Sesuai dengan rancangan penelitian bahwa penelitian ini menggunakan metode *quasi experiment*, maka peneliti menggunakan desain penelitian *nonequivalent pretest-posttest control 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.

Dalam desain ini, baik kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol dibandingkan secara acak (*random*). Dua kelompok yang ada diberi *pretest*, kemudian diberikan perlakuan (*treatment*) berupa teknik *restrukturisasi kognitif* pada kelompok eksperimen dan perlakuan konvensional pada kelompok kontrol, dan terakhir diberikan *posttest*. Alasan peneliti menggunakan desain ini adalah sebagai manipulasi, dimana peneliti menjadikan variabel bebas untuk menjadi sesuai dengan apa yang diinginkan oleh peneliti, sehingga variabel lain dipakai sebagai pembanding yang bisa membedakan antara kelompok yang memperoleh perlakuan/manipulasi dengan kelompok yang tidak memperoleh perlakuan/manipulasi (kelompok yang memperoleh perlakuan konvensional).

Pada penelitian ini yang akan diubah oleh peneliti adalah masalah *self esteem* rendah yang dimiliki siswa. Adapun desain penelitiannya dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 3.1
Desain Penelitian Kuasi Eksperimen

Keterangan:

- X = Teknik Restrukturisasi Kognitif
- = Perlakuan Konvensional
- O_{1,3} = *Pretest*
- O_{2,4} = *Posttest*
- KE = Kelompok Eksperimen
- KK = Kelompok Kontrol

B. Lokasi, Populasi dan Sampel Penelitian

Lokasi penelitian ini dilakukan di SMA Laboratorium-Percontohan UPI terletak dikawasan Bandung Utara, tepatnya dilingkungan Bumi Siliwangi Kampus Universitas Pendidikan Indonesia atau Jalan Senjayaguru Kampus UPI Bandung.

Populasi dalam penelitian ini seluruh siswa kelas XI SMA Laboratorium-Percontohan UPI Bandung Tahun Ajaran 2012/2013 yang berjumlah 160 orang. Adapun hal-hal yang menjadi pertimbangan dalam pemilihan populasi adalah sebagai berikut:

1. Siswa kelas XI berada dalam rentang usia remaja, yaitu berkisar antara 15-18 tahun yang merupakan periode transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa, yang melibatkan perubahan-perubahan biologis, kognitif, dan sosio-emosional.

2. Siswa kelas XI termasuk kategori “remaja” yang memiliki kecenderungan untuk mencari identitas diri yang rentan terhadap cara pandang/penilaian terhadap diri yang salah (memiliki *self esteem* yang rendah), sesuai dengan responden yang diperlukan dalam penelitian.
3. Siswa kelas XI SMA Laboratorium-Percontohan UPI Bandung mendapatkan perlakuan konvensional berupa layanan bimbingan dan konseling secara rutin oleh guru pembimbing di sekolah, sehingga peneliti mencoba membandingkan perlakuan konvensional tersebut dengan perlakuan (*treatment*) yang peneliti berikan sesuai dengan rancangan penelitian yang dibuat peneliti.

Penarikan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *probability sampling* dengan metode *simple random sampling*, yaitu pemilihan sekelompok subjek penelitian secara acak/random (Hadi, 2006: 91).

Sampel penelitian adalah sumber data untuk menjawab masalah penelitian. Penentuan sampel ini disesuaikan dengan keberadaan masalah dan jenis data yang ingin dikumpulkan. Yang dijadikan sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA Laboratorium-Percontohan UPI Bandung Tahun Ajaran 2012/2013 yang teridentifikasi memiliki *self esteem* yang rendah.

Adapun langkah-langkah untuk menentukan sampel dalam penelitian ini, yaitu: (1) memberikan *pretest* kepada seluruh siswa kelas XI yang bertujuan untuk mengetahui siswa manakah yang memiliki *self esteem* rendah. Instrumen penelitian diberikan setelah di *judgment* oleh pakar/ahli dalam bidang bimbingan dan konseling. Sampel yang diperoleh dalam penelitian ini sebanyak 17 siswa yang teridentifikasi memiliki *self esteem* rendah; (2) dari 17 siswa yang memiliki *self*

esteem rendah tersebut dibagi menjadi dua kelompok, yaitu 8 siswa untuk kelompok eksperimen dan 9 siswa untuk kelompok kontrol.

C. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional Variabel

Penelitian ini memuat dua variabel, yaitu variabel terikat dan variabel bebas. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah teknik restrukturisasi kognitif, sedangkan variabel terikatnya adalah *self esteem*. Untuk menghindari kesalahpahaman dalam memahami masalah penelitian, maka istilah-istilah dalam penelitian ini dijelaskan secara operasional dalam uraian berikut:

1) Restrukturisasi Kognitif

Teknik restrukturisasi kognitif (*cognitive restructuring*) merupakan salah satu dari teknik konseling kognitif-perilaku yang digunakan untuk memodifikasi fungsi berpikir mengenai *self esteem* siswa dengan mengubah pemikiran dari yang negatif menjadi positif.

Restrukturisasi kognitif dalam meningkatkan *self esteem* siswa didasarkan pada teori Meichenbaum (1977: 115). Restrukturisasi kognitif pada dasarnya merupakan suatu bentuk penyusunan kembali kognitif dan memfokuskan pada perubahan verbalisasi diri siswa.

Adapun yang dimaksud dengan teknik 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 siswa dengan cara bertanya, menganalisis, mengambil keputusan dan memutuskan kembali dalam rangka mengubah fungsi berpikir, merasa, dan

bertindak siswa kelas XI SMA Laboratorium-Percontohan UPI Bandung Tahun Ajaran 2012/2013.

2) *Self Esteem*

Self esteem yang dimaksud dalam penelitian ini, yaitu penilaian siswa kelas XI SMA Laboratorium-Percontohan UPI Bandung Tahun Ajaran 2012/2013 terhadap dirinya sendiri yang mencakup aspek kognitif, afektif, dan aspek evaluatif.

Aspek kognitif, menyatakan suatu bagian dari diri dalam hal deskriptif, seperti: siswa merasa yakin dan percaya terhadap dirinya sendiri dari penampilan fisik, kemampuan berpikir dan berpartisipasi dalam kegiatan diskusi kelompok, kemampuan mengambil keputusan, menghargai dan menghormati orang lain. Aspek afektif merupakan aspek positif atau negatif dari masing-masing atribut, seperti: siswa merasa puas dan senang terhadap dirinya sendiri yang ditunjukkan pada penerimaan diri, prestasi/hasil belajar; serta siswa merasa dicintai dan disayangi yang ditunjukkan pada penerimaan tak bersyarat dan perhatian dari orang lain. Sedangkan aspek evaluatif adalah tingkat kelayakan untuk tiap atribut. Hal ini didasarkan pada standar sosial yang ideal, seperti: siswa menerima dan menghargai dirinya sendiri yang ditunjukkan dengan bertanggung jawab atas pilihan dan tindakan yang telah ia lakukan, mencapai otonomi diri; serta siswa berusaha meningkatkan martabat dirinya melalui usaha dalam mencapai kesejahteraan hidup, berani berkompetisi dan pantang menyerah.

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* siswa sebelum dan sesudah mengikuti proses konseling melalui teknik restrukturisasi kognitif.

1. Pengembangan kisi-kisi Instrumen

Instrumen *self esteem* siswa 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 (1989). Angket menggunakan format *rating scale* (skala penilaian) model *Likert* untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang terhadap suatu permasalahan yang ditanyakan. Adapun kisi-kisi instrumen disajikan dalam Tabel 3.1 berikut ini:

Tabel 3.1
Kisi-kisi Instrumen *Self Esteem* Siswa

Aspek	Sub-Aspek	Indikator	Nomor Item		Σ
			+	-	
Kognitif	Keyakinan dan kepercayaan pada diri sendiri	1. Penampilan fisik	1,3,4	2	4
		2. Kemampuan berpikir dan berpartisipasi dalam kegiatan diskusi kelompok	6	5,7	3
		3. Kemampuan mengambil keputusan	8,9		2
	Keyakinan individu bahwa dirinya berharga dan layak dihormati	1. Hubungan dengan orang tua		10,11,12	3
		2. Hubungan dengan teman	13,16	14,15	4
		3. Hubungan dengan guru		17,18,19	3
	Keyakinan individu sebagai anggota kelompok atau anggota masyarakat yang penting	1. Dapat membantu teman atau orang lain	20,21	22	3
		2. Mampu menghargai dan menghormati orang lain sebagaimana menghargai dan menghormati diri sendiri	23,24,25		3
		3. Mendapatkan penghargaan dari orang lain	26,27	28	3

Afektif	Perasaan puas dan senang terhadap diri sendiri	1. Penerimaan diri	30,31	29	3
		2. Prestasi/Hasil belajar	32,33, 34		3
		3. Kualitas pribadi	36,37, 38		3
	Perasaan dicintai dan disayangi	1. Penerimaan tak bersyarat dari orang lain	39,40, 41		3
		2. Perhatian dari orang lain		42,43, 44	3
Evaluatif	Menerima dan menghargai diri sendiri	1. Bertanggung jawab atas pilihan dan tindakan yang telah dilakukan	45,46	47,48	4
		2. Mencapai otonomi diri/ independensi	50,51	49	3
	Berusaha meningkatkan martabat diri	1. Usaha dalam mencapai kesejahteraan hidup	52,53		2
		2. Berani berkompetisi	55,56	54	3
		3. Giat dan pantang menyerah	57,60	58,59	4

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 siswa. Item pernyataan *self esteem* siswa 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* siswa dapat dilihat pada Tabel 3.2 berikut ini:

Tabel 3.2
Ketentuan Pemberian Skor Angket *Self Esteem* Siswa

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

3. Penimbangan Instrumen (*Expert Judgment*) dan Uji Keterbacaan Instrumen

Penimbangan instrumen dilakukan untuk memperoleh item-item yang valid yang dapat mengukur permasalahan *self esteem* siswa. Instrumen penelitian ditimbang oleh tiga orang pakar untuk dikaji dan ditelaah dari segi isi, redaksi kalimat, serta kesesuaian item dengan aspek-aspek yang akan diungkap (apakah item layak digunakan untuk mengungkapkan atribut yang dikehendaki oleh peneliti sebagai perancang instrumen).

Ketiga penimbang tersebut adalah Prof. Dr. Syamsu Yusuf L.N., M.Pd. dan Dr. Mubiar Agustin, M.Pd. yang merupakan pakar dalam bimbingan dan konseling, serta Dr. Budi Susetyo, M.Pd. yang merupakan pakar dalam testing psikologis dan konstruksi tes.

Instrumen yang telah memperoleh penilaian dari ketiga pakar kemudian direvisi sesuai dengan saran dan masukan dari para penimbang tersebut. Setelah itu instrumen yang telah direvisi, kemudian dilakukan uji keterbacaan oleh lima responden untuk mengetahui apakah setiap item dapat dan mudah dipahami oleh responden.

4. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Uji validitas instrumen dilakukan secara kuantitatif dengan menggunakan *software Microsoft Excel 2007* dan *software SPSS version 17.0 for Windows*. Hasil uji validitas dapat dilihat pada lampiran 2 (pengolahan data).

Untuk menguji konsistensi dan keterandalan hasil ukur dari instrumen ini, dilakukan uji reliabilitas dengan menggunakan koefisien reliabilitas *Alpha*

Cronbach. Hasil uji reliabilitas pada instrumen *self esteem* dengan menggunakan *software SPSS version 17.0 for Windows* diperoleh koefisien *Alpha Cronbach* untuk *self esteem* siswa sebesar $\alpha = 0,864$.

Titik tolak ukur koefisien reliabilitas digunakan pedoman koefisien korelasi dari Sugiyono (2010: 149) yang disajikan pada Tabel 3.3 berikut:

Tabel 3.3
Pedoman Interpretasi Koefisien Korelasi

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00 – 0,199	Sangat rendah
0,20 – 0,399	Rendah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Tinggi
0,80 – 1,000	Sangat tinggi

Berdasarkan hasil koefisien *Alpha Cronbach* yang diperoleh ($\alpha = 0,864$) dan mengacu pada titik tolak ukur pada Tabel 3.3, maka dapat disimpulkan bahwa instrumen *self esteem* siswa memiliki tingkat reliabilitas sangat tinggi.

E. Rancangan Intervensi Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan *Self Esteem* Siswa Kelas XI SMA Laboratorium-Percontohan UPI Bandung Tahun Ajaran 2012/2013

Self esteem merupakan masalah penilaian diri individu yang memerlukan intervensi terencana dalam rangka mengubah persepsi/penilaian diri yang negatif agar menjadi positif. Rancangan intervensi melalui teknik restrukturisasi kognitif ini sudah melalui uji kelayakan (*judgment*) oleh pakar program bimbingan dan konseling. Adapun rancangan intervensi melalui teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan *self esteem* siswa, yaitu sebagai berikut:

1. Rasional

Masa remaja merupakan salah satu periode dalam hidup yang paling penting dalam hal perkembangan *self esteem* (Santrock, 2007: 183). Menurut Nathaniel Branden (1992: 18) *self esteem* adalah evaluasi yang dibuat oleh individu dan dipertahankan, hal itu mengungkapkan suatu persetujuan atau ketidaksetujuan, dan mengindikasikan sejauh mana seorang individu percaya bahwa dirinya mampu, penting, sukses, dan layak. Singkatnya, *self esteem* adalah penilaian pribadi tentang kelayakan yang dinyatakan di dalam sikap individu terhadap dirinya.

Self esteem pada remaja sering dikaitkan dengan pencarian identitas diri dengan berusaha mencari status sebagai seorang yang berdiri sendiri tanpa bantuan orang tua. Pencarian identitas diri yang positif akan mengarah pada pengembangan potensi yang dimiliki remaja kearah yang lebih baik, sedangkan pencarian identitas diri yang negatif biasanya diekspresikan remaja dalam bentuk tingkah laku, seperti tawuran, penyalahgunaan obat-obatan, pacaran sampai prestasi yang menurun. Proses pembentukan identitas diri memiliki kaitan erat dengan cara remaja menilai atau mengevaluasi diri karena perkembangan *self esteem* pada seorang remaja akan menentukan keberhasilan maupun kegagalannya di masa mendatang (Santrock, 2007: 184).

Setiap remaja memiliki *self esteem* yang berbeda-beda yang dapat dibagi menjadi tiga bagian, yaitu *self esteem* tinggi, *self esteem* sedang dan *self esteem* rendah dan hal itu bergantung bagaimana remaja tersebut menyikapi dan mengevaluasi tindakan yang dilakukannya sendiri. Menurut Rosenberg (Burn,

1993: 87) individu yang memiliki *self esteem* tinggi akan dapat menghormati dan menganggap dirinya sebagai individu yang berguna, sebaliknya individu yang memiliki *self esteem* rendah tidak dapat menerima dirinya dan menganggap bahwa dirinya tidak berguna dan memiliki banyak kekurangan. Setiap remaja seharusnya memiliki *self esteem* yang tinggi agar dapat memahami kelebihan serta kekurangan yang ada pada dirinya.

Berdasarkan hasil *pretest* pada tanggal 18 dan 19 September 2012 pada siswa kelas XI SMA Laboratorium-Percontohan UPI Bandung Tahun Ajaran 2012/2013 diperoleh hasil bahwa 17 siswa memiliki *self esteem* rendah, 102 siswa memiliki *self esteem* sedang, 41 siswa memiliki *self esteem* yang tinggi. Adapun upaya guru BK dalam menangani siswa yang memiliki *self esteem* rendah, yaitu dengan cara memberikan pujian atas keberhasilan siswa, berhati-hati dengan perkataan karena guru BK adalah manusia yang tentunya juga bisa khilaf saat marah, namun berusaha untuk selalu menjaga perkataan karena terkadang kata-kata yang “menjatuhkan” bisa membekas di hati siswa dan mendengarkan cerita siswa dengan memberi simpati atas masalah yang mereka hadapi. Akan tetapi upaya-upaya itu saja belum cukup untuk menangani *self esteem* rendah pada siswa, masih banyak hal yang harus dilakukan oleh guru BK agar siswa dapat meningkatkan *self esteem* yang dimilikinya.

Restrukturisasi kognitif adalah salah satu teknik dalam konseling kognitif perilaku yang berfokus pada aspek kognitif individu. Guindon (2010: 30) mengatakan bahwa konseling kognitif-perilaku adalah pendekatan yang paling umum yang digunakan untuk mengintervensi masalah harga diri dan terbukti

efektif dalam mengatasi masalah harga diri pada individu di seluruh rentang hidup. Sebagai contoh, beberapa teknik dalam konseling kognitif-perilaku, seperti: teknik relaksasi, teknik restrukturisasi kognitif, *modelling*, kemampuan belajar dan pelatihan instruksional diri, serta keterampilan mengurangi kecemasan dapat meningkatkan harga diri pada tes akademik dalam belajar siswa baik penyandang cacat maupun bagi siswa yang normal.

Burn, dkk. (Guindon, 2010: 99) mengatakan bahwa harga diri dapat ditingkatkan melalui teknik restrukturisasi kognitif, dengan cara: *pertama*, konseli diajak untuk berhenti berpikir, merasa, dan bertindak yang negatif, sehingga menciptakan kemungkinan konseli dapat melakukan sesuatu yang baru secara positif dalam berpikir, merasa, dan bertindak. *Kedua*, mampu menunjukkan kontrol diri atas perilaku yang memungkinkan individu untuk merasa kompeten dan kondusif dalam meningkatkan harga diri. *Ketiga*, melalui praktek, yaitu dengan cara melakukan kebiasaan baru dalam mengamati, berpikir, mengalami, dan bertindak sehingga membentuk siklus yang lebih positif bagi perkembangan harga diri konseli.

Atas dasar pemikiran tersebut, maka perlu dikembangkan serangkaian kegiatan yang terangkum secara sistematis dalam kerangka intervensi layanan bimbingan dan konseling melalui teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan *self esteem* siswa.

2. Tujuan Intervensi

Intervensi ini secara umum bertujuan untuk meningkatkan *self esteem* yang rendah pada siswa terutama pada aspek kognitif dan evaluatif melalui teknik restrukturisasi kognitif. Secara khusus intervensi ini bertujuan agar siswa mampu:

- a) memiliki keyakinan dan kepercayaan terhadap diri sendiri
- b) memiliki keyakinan bahwa dirinya berharga dan layak untuk dihormati
- c) memiliki keyakinan sebagai anggota kelompok atau masyarakat yang penting
- d) memiliki perasaan puas dan senang terhadap diri sendiri
- e) meningkatkan martabat diri, seperti giat dan pantang menyerah

3. Asumsi Intervensi

Restrukturisasi kognitif didasarkan pada asumsi sebagai berikut:

- a) Restrukturisasi kognitif membantu seseorang dalam memahami bagaimana aspek pemikiran, perasaan, tindakan, perasaan fisik, dan situasi dari pengalaman seseorang saling berinteraksi sehingga dapat memahami lebih baik masalahnya (Bond & Dryden, 2004).
- b) Restrukturisasi kognitif merupakan salah satu teknik yang menitikberatkan pada perubahan tingkah laku melalui interaksi dengan diri sendiri dan perubahan struktur kognitif (Bond & Dryden, 2004).
- c) Restrukturisasi kognitif efektif digunakan untuk konseli yang memiliki masalah *emotional distress*, disfungsi perilaku, mengalami distorsi kognitif, dan yang memperlihatkan resistensi terhadap perubahan perilaku (Dobson & Dobson, 2009: 117).

- d) Restrukturisasi kognitif dikenal sebagai reframing kognitif, yaitu teknik yang diambil dari terapi kognitif-perilaku yang dapat membantu orang mengidentifikasi dan mengubah pola pikir serta keyakinan yang irasional (Serafini, 2000).

4. Sasaran Intervensi

Intervensi diberikan kepada siswa kelas XI SMA Laboratorium-Percontohan UPI Bandung Tahun Ajaran 2012/2013 yang merasa kurang memiliki keyakinan dan kepercayaan terhadap diri sendiri, kurang memiliki keyakinan bahwa dirinya berharga dan layak untuk dihormati, kurang memiliki kemampuan mengambil keputusan, dan sulit untuk menjalin hubungan dengan teman serta mudah menyerah.

5. Prosedur Pelaksanaan Intervensi

Tahapan intervensi teknik restrukturisasi kognitif dalam mengatasi masalah *self esteem* rendah siswa, adalah:

- a) *Tahapan pertama*: asesmen dan diagnosis

Langkah pertama yang dilakukan yaitu mendiagnosis masalah yang dialami oleh siswa. Asesmen dan diagnosis di tahap awal bertujuan untuk memperoleh data tentang kondisi siswa 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* siswa.
 - 2) melakukan kontrak konseling dengan siswa supaya siswa 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 introspeksi atau merefleksikan pengalaman-pengalaman yang sudah dilalui.

- 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 rekaman pikiran dapat dilihat pada Tabel 3.4 berikut ini:

Tabel 3.4
Format Rekaman Pikiran Konseli

Situasi	Pikiran yang Muncul	Penentangan Pikiran	Tindakan yang dilakukan

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 memutuskan 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 tahap 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.

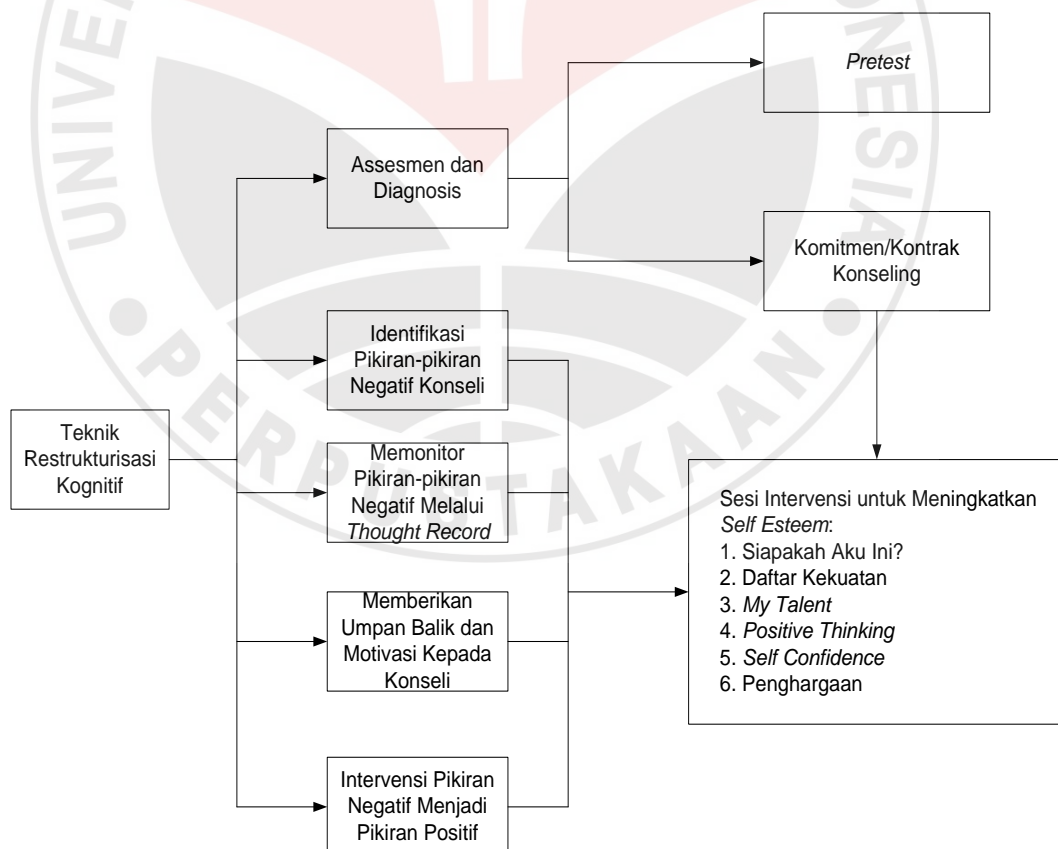
e) *Tahapan kelima*: intervensi pikiran-pikiran negatif konseli menjadi pikiran-pikiran yang positif.

Pada tahap kelima, pikiran-pikiran negatif konseli yang telah terkumpul dalam *thought record* dimodifikasi. Beberapa hal mengenai pikiran-pikiran negatif meliputi hal-hal sebagai berikut (Dobson & Dobson, 2009: 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 untuk meningkatkan *self esteem* siswa dapat dilihat pada Gambar 3.2 berikut ini:



Gambar 3.2
Tahapan-tahapan Teknik Restrukturisasi Kognitif
untuk Meningkatkan *Self Esteem* Siswa

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

- a. Apa 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?

6. Sesi Intervensi

Program intervensi teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan *self esteem* siswa dilakukan selama 6 sesi. Sesi intervensi yang dirancang berdasarkan hasil pertimbangan masalah *self esteem* rendah siswa dan penyesuaian pendekatan konseling kognitif perilaku (KKP) khususnya teknik restrukturisasi kognitif di *setting* sekolah. Penentuan jadwal intervensi berdasarkan kesepakatan antara konselor dengan konseli. Adapun gambaran setiap sesi intervensi yang dilakukan, yaitu sebagai berikut:

Sesi 1

Sesi 1 berjudul “*Siapakah Aku Ini?*”. Sesi ini bertujuan agar siswa mengenal dirinya dan mampu menerima keadaan yang ada pada dirinya. Strategi pada sesi ini yaitu melalui konseling kelompok dengan menggunakan media LCD, laptop, lembar kerja *thought record* dan jurnal kegiatan. Adapun indikator keberhasilan dari sesi ini, yaitu siswa mengetahui siapa ia sebenarnya dan apa yang ia butuhkan yang diindikasikan oleh pernyataan semua siswa akan perubahan pola pikir yaitu menjadi lebih dapat mengenal dan memahami diri sehingga siswa memiliki keyakinan yang positif pada dirinya masing-masing.

Alasan peneliti menggunakan tema ini, yaitu sebagai upaya bagi siswa untuk lebih mengenal dan memahami diri sendiri sehingga siswa dapat membuka diri dan mengungkapkan beberapa hal mengenai dirinya.

Sesi 2

Sesi 2 berjudul “*Daftar Kekuatan*”. Sesi ini bertujuan agar siswa memahami sifat-sifat yang dimiliki atau menemukan kekuatan diri sendiri, mendapatkan pengakuan dari orang lain dan mengakui kekuatan yang dimiliki orang lain. Strategi pada sesi ini yaitu melalui konseling kelompok dengan menggunakan media *white board*, spidol, lembar kerja “daftar kekuatan”, lembar kerja “jendela johari”, lembar kerja *thought record* dan jurnal kegiatan. Adapun indikator keberhasilan dari sesi ini, yaitu siswa mengetahui kelebihan dan kekurangan yang ada pada dirinya sehingga mampu memanfaatkan pengetahuan tentang diri untuk menunjang cita-cita, serta mampu menghargai diri sendiri dan orang lain.

Alasan peneliti menggunakan tema ini karena dari hasil data yang diperoleh pada *pretest*, sebesar 40,78% siswa kurang giat dan mudah menyerah. Oleh karena itu peneliti berupaya menggali kelebihan-kelebihan yang ada pada diri siswa yang meliputi aspek fisik, psikis, minat maupun bakatnya agar siswa mampu menemukan sendiri kekuatan/kelebihan yang ada pada dirinya yang dapat dimanfaatkan untuk mencapai cita-cita yang diharapkan.

Sesi 3

Sesi 3 berjudul “*My Talent*”. Sesi ini bertujuan agar siswa mampu mengenal, memahami dan mengembangkan potensi yang dimiliki sesuai dengan

minat dan bakatnya masing-masing sehingga konseli memiliki keyakinan bahwa dirinya memiliki sesuatu yang berharga. Strategi pada sesi ini yaitu melalui konseling kelompok dengan menggunakan media *white board*, spidol, lembar penugasan, lembar kerja *thought record* dan jurnal kegiatan. Adapun indikator keberhasilan dari sesi ini, yaitu siswa mampu memahami dan mengembangkan potensi yang dimiliki, mengetahui mengapa ia bisa sukses atau gagal dalam suatu hal, dan mampu merencanakan masa depan secara lebih terarah.

Alasan peneliti menggunakan tema "*My Talent*" karena tema ini masih erat kaitannya dengan tema "Daftar Kekuatan", dengan siswa mengetahui dan memahami potensi-potensi yang dimiliki, maka diharapkan siswa mampu mengembangkan potensi tersebut secara optimal sesuai dengan minat dan bakat yang ada.

Sesi 4

Sesi 4 berjudul "*Positive Thinking*". Sesi ini bertujuan untuk memodifikasi pikiran-pikiran negatif siswa. Melalui sesi ini konseli diharapkan mampu melakukan penentangan terhadap pikiran-pikiran negatif (pikiran otomatis) yang dimiliki dan menggantinya dengan alternatif-alternatif pikiran yang lebih positif. Strategi pada sesi ini yaitu melalui konseling kelompok dengan menggunakan media *white board*, spidol, lembar penugasan, lembar kerja *thought record* dan jurnal kegiatan. Adapun indikator keberhasilan dari sesi ini, yaitu siswa mampu berpikir positif baik pada diri sendiri maupun pada orang lain, hal ini bisa diindikasikan dari menerima dan mensyukuri apa yang dimilikinya, mempunyai kekuatan untuk memecahkan masalah pribadi dan orang lain, ramah, optimis,

menghargai perbedaan pendapat dengan orang lain, pembawaannya tenang (tidak plin-plan), tidak serampangan menilai orang lain dan lain sebagainya.

Alasan peneliti menggunakan tema ini karena dari data yang diperoleh pada *pretest*, sebanyak 42,75% siswa kurang dapat menerima dirinya sendiri, sehingga peneliti berupaya agar siswa memiliki gambaran diri (cara pandang siswa terhadap dirinya sendiri) yang positif dengan mengganti pikiran-pikiran negatif yang ada pada diri siswa menjadi pikiran-pikiran yang lebih positif.

Sesi 5

Sesi 5 berjudul "*Self Confidence*". Sesi ini bertujuan agar siswa dapat meningkatkan kepercayaan pada diri sendiri, sehingga ia mampu berinteraksi dengan baik dilingkungannya. Strategi pada sesi ini yaitu melalui konseling kelompok dengan menggunakan media *white board*, spidol, lembar "*impresi*", lembar penugasan, lembar kerja *thought record* dan jurnal kegiatan. Adapun indikator keberhasilan dari sesi ini, yaitu siswa mampu berpikir positif, mampu menanamkan keyakinan bahwa dirinya lebih baik dari apa yang ia pikirkan, dan mampu menyikapi kegagalan dengan bijaksana karena tidak menjadi masalah seberapa sering ia gagal, akan tetapi yang terpenting seberapa sering ia bangkit dari kegagalan (pantang menyerah).

Alasan peneliti menggunakan tema ini karena berdasarkan hasil *pretest*, aspek keyakinan dan kepercayaan terhadap diri sendiri pada siswa tergolong rendah yang meliputi: penampilan fisik sebesar 42,75%, kemampuan berpikir dan berpartisipasi sebesar 41,18%, serta kemampuan mengambil keputusan sebesar 43,14%, sehingga peneliti berupaya untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa

dengan cara meyakinkan diri siswa bahwa mereka terlahir dengan kepribadian dan potensi besar melebihi apa yang mereka pikirkan.

Sesi 6

Sesi 6 berjudul “*Penghargaan*”. Sesi ini bertujuan agar siswa mampu merencanakan langkah-langkah dari setiap masalah yang ditimbulkan akibat penilaian diri yang salah. Target dari sesi ini adalah siswa memiliki penguatan terhadap keterampilan berpikir positif dalam menilai diri dan menghargai apapun keadaan dirinya. Strategi pada sesi ini yaitu melalui konseling kelompok dengan menggunakan media *white board*, spidol, lembar penugasan, lembar kerja *thought record* dan jurnal kegiatan. Adapun indikator keberhasilan dari sesi ini, yaitu siswa memiliki keyakinan bahwa ia layak untuk sukses/berhasil, pantas untuk dicintai dan dihargai, serta menanamkan pada diri untuk tidak menyerah pada keadaan sehingga siswa mampu menghargai dirinya sendiri dengan lebih baik.

Alasan peneliti menggunakan tema “*penghargaan*”, karena dalam kehidupan sosial, siswa perlu menghargai diri sendiri dan orang lain agar dapat berinteraksi dengan baik di lingkungannya.

7. Evaluasi dan Indikator Keberhasilan

Evaluasi kegiatan layanan intervensi adalah segala upaya, tindakan atau proses untuk menentukan derajat kualitas kemajuan kegiatan yang berkaitan dengan pelaksanaan layanan konseling melalui teknik restrukturisasi kognitif terhadap siswa yang memiliki *self esteem* negatif.

Evaluasi keberhasilan intervensi *self esteem* rendah siswa dilakukan setelah seluruh program intervensi selesai dilaksanakan melalui pemberian *post-*

test. Intervensi dikatakan berhasil apabila hasil *post-test* menunjukkan peningkatan skor *self esteem*.

Siswa yang berhasil mengikuti kegiatan intervensi adalah siswa yang mampu mengubah pernyataan diri yang negatif menjadi pernyataan diri yang positif dalam setiap sesi intervensi. Sumber utama untuk evaluasi adalah analisis terhadap *homework* menggunakan format *thought record* yang ditugaskan kepada konseli. Analisis *homework* dijadikan ukuran untuk mengetahui perubahan pernyataan diri konseli yang menjadi indikator keberhasilan dari setiap sesi intervensi.

Indikator keberhasilan dari penerapan teknik restrukturisasi kognitif dalam mengatasi *self esteem*, yaitu:

- a) Siswa (konseli) mampu mengetahui dan memahami akan terdapatnya kondisi kognitif yang salah suai dalam mempersepsi mengenai dirinya.
- b) Siswa mampu merasakan dan mengetahui dampak negatif jika memiliki pikiran-pikiran negatif terhadap pikiran dan penilaian tentang dirinya.
- c) Siswa mampu mengidentifikasi penilaian diri yang dipersepsi melebihi batas kemampuan.
- d) Siswa mampu mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif yang dimiliki terkait dengan keadaan dirinya.
- e) Siswa mampu merumuskan pikiran-pikiran baru yang lebih positif sebagai pengganti pikiran-pikiran yang negatif sebelumnya.
- f) Siswa mampu merumuskan rencana tindakan yang berguna untuk modifikasi pikiran negatif menjadi pikiran-pikiran positif.

Tujuan evaluasi kegiatan layanan intervensi adalah untuk mengetahui dan mengidentifikasi keberhasilan pelaksanaan kegiatan layanan intervensi teknik restrukturisasi kognitif bagi remaja yang memiliki *self esteem* rendah. 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 teknik restrukturisasi kognitif adalah peningkatan *self esteem* pada siswa.

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.

8. Langkah-langkah Implementasi Pelaksanaan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan *Self Esteem* Siswa

Pelaksanaan penelitian dilakukan melalui beberapa tahapan sebagai berikut:

- a) Pelaksanaan *pre-test* di kelas XI SMA Laboratorium-Percontohan UPI Bandung untuk mengetahui *self esteem* yang rendah.
- b) Penentuan sampel pada siswa yang memiliki *self esteem* rendah.

- c) Pelaksanaan intervensi teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan *self esteem* siswa selama 6 sesi pertemuan.
- d) Pelaksanaan *post-test* setelah sesi intervensi dilaksanakan.
- e) Penyajian laporan tentang pelaksanaan teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan *self esteem* siswa.

F. Teknik Pengumpulan Data

Data yang diperlukan dalam penelitian ini adalah mengenai siswa yang memiliki *self esteem* rendah. Data tersebut dikumpulkan dengan cara menyebarkan angket kepada siswa yang memiliki *self esteem* rendah kelas XI SMA Laboratorium-Percontohan UPI Bandung Tahun Ajaran 2012/2013.

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

G. Teknik Analisis Data

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

Teknik analisis data yang digunakan adalah dengan menggunakan uji t atau t -test. Uji t ini 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 keadaan sesudah perlakuan itu diberikan (Furqon, 2009: 174).

1) Kriteria gambaran umum *self esteem*

Gambaran umum *self esteem* siswa dibagi menjadi tiga kriteria, yaitu *self esteem* tinggi, sedang dan rendah, yang dapat dilihat pada tabel 3.5 dibawah ini:

Tabel 3.5
Kategorisasi *Self Esteem* Siswa

Kriteria <i>Self Esteem</i>	Rentang
Tinggi	$X > \text{Min Ideal} + 2 \cdot \text{Interval}$
Sedang	$\text{Min Ideal} + \text{Interval} < X \leq \text{Min Ideal} + 2 \cdot \text{Interval}$
Rendah	$X \leq \text{Min Ideal} + \text{Interval}$

Sumber: (Sudjana, 1996:47)

Berdasarkan perhitungan pada Tabel 3.5, maka kriteria *self esteem* yang digunakan sebagai acuan dalam pengelompokan skor *self esteem* siswa dapat dilihat pada Tabel 3.6 berikut ini:

Tabel 3.6
Kriteria Gambaran Umum *Self Esteem* Siswa

Kriteria <i>Self Esteem</i>	Rentang
Tinggi	$X > 190$
Sedang	$121 < X \leq 190$
Rendah	$X \leq 121$

Adapun kriteria pengelompokan aspek-aspek *self esteem* dapat dilihat dalam Tabel 3.7 berikut ini:

Tabel 3.7
Kriteria Aspek-aspek *Self Esteem* Siswa

Aspek <i>Self Esteem</i>	Kriteria	Rentang
Kognitif	Tinggi	$X > 85$
	Sedang	$54 < X \leq 85$
	Rendah	$X \leq 54$
Afektif	Tinggi	$X > 55$
	Sedang	$35 < X \leq 55$
	Rendah	$X \leq 35$
Evaluatif	Tinggi	$X > 52$
	Sedang	$33 < X \leq 52$
	Rendah	$X \leq 33$

2) Uji hipotesis

Dalam menjawab pertanyaan penelitian tentang efektivitas teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan *self esteem* siswa dilakukan dengan teknik uji *t* independent (*independent sample t-test*) melalui analisis data *self esteem* siswa sebelum dan sesudah mengikuti konseling melalui teknik restrukturisasi kognitif. Teknik uji *t-test* ini dilakukan dengan cara membandingkan data *normalized gain*, antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol (diberi perlakuan dengan metode lain/konvensional). Tujuan uji *t-test* ini adalah untuk memperoleh fakta empirik tentang efektivitas teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan *self esteem* siswa tersebut dibandingkan dengan “metode lain” yang diterima oleh kelompok control. Teknik pengujian tersebut dilakukan dengan menggunakan bantuan *software Statistical Product and Service Solutions (SPSS)* versi 17.0.

Prosedur pengujian pengaruh tersebut adalah sebagai berikut: *Pertama*, menghitung data *normalized gain (N-Gain)* dengan rumus sebagai berikut:

$$g = \frac{\text{posttest} - \text{pretest}}{\text{skor maksimal} - \text{pretest}} \quad (\text{Meltzer, 2002})$$

Kedua, menguji normalitas data *gains* kedua kelompok. Pengujian normalitas data *gains* dilakukan dengan statistik uji *Z Kolmogrov-Smirnov* ($p > 0,05$) dengan menggunakan bantuan SPSS 17.0.

Ketiga, menguji homogenitas varians data *gains* kedua kelompok ($p > 0,05$) dengan bantuan SPSS 17.0.

Keempat, efektivitas teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan *self esteem* siswa menggunakan uji *t independent (independent sample t-test)* dilakukan dengan tahapan sebagai berikut:

(a) Hipotesis

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

Teknik restrukturisasi kognitif tidak efektif meningkatkan *self esteem* siswa.

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

Teknik restrukturisasi kognitif efektif meningkatkan *self esteem* siswa.

(b) Dasar pengambilan keputusan

Pengambilan keputusan dilakukan dengan dua cara, yaitu membandingkan nilai *t hitung* dengan *t tabel* atau dengan membandingkan nilai probabilitas yang diperoleh dengan $\alpha = 0,05$.

Jika pengambilan keputusan berdasarkan nilai *t hitung*, maka kriterianya adalah terima H_0 jika $(t_{1-1/2 \alpha} < t \text{ hitung} < t_{1-1/2 \alpha})$, dimana $t_{1-1/2 \alpha}$

didapat dari daftar tabel t dengan $dk = (n_1 + n_2 - 1)$ dan peluang $1-1/2 \alpha$. Untuk harga-harga t lainnya H_0 ditolak.

Jika pengambilan keputusan berdasarkan angka probabilitas (nilai p), maka kriterianya adalah:

Jika nilai $p < 0,05$, maka H_0 ditolak

Jika nilai $p > 0,05$, maka H_0 diterima

H. Langkah-langkah Penelitian

Penelitian ini dilakukan melalui tiga tahap, yaitu: (1) tahap persiapan; (2) tahap pelaksanaan; dan (3) tahap pengolahan dan analisis data. Secara garis besar tahapan tersebut adalah sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan

- a. Studi literatur berupa buku-buku yang membahas tentang *self esteem* dan teknik restrukturisasi kognitif yang merupakan salah satu teknik dari konseling kognitif perilaku.
- b. Menentukan subjek penelitian. Dengan menggunakan teknik *random sampling* ditetapkan satu kelompok sebagai kelas eksperimen dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif, sedangkan kelompok kedua sebagai kelompok kontrol dengan perlakuan konvensional (yang biasa dilakukan) di sekolah tempat penelitian.
- c. Berdiskusi dengan guru bimbingan dan konseling di sekolah tempat penelitian untuk melaksanakan eksperimen dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan *self esteem* siswa kelas XI SMA Laboratorium-Percontohan UPI Bandung Tahun Ajaran 2012/2013.

- d. Menyusun kisi-kisi dan instrumen penelitian berupa kuesioner *self esteem* untuk mengetahui siswa-siswa yang memiliki *self esteem* rendah.

2. Tahap Pelaksanaan

- a. Pelaksanaan tes awal (*pretest*) untuk mengetahui *self esteem* siswa kelas XI SMA Laboratorium-Percontohan UPI sebelum dilaksanakan perlakuan.
- b. Pelaksanaan teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan *self esteem* siswa.
 - 1) Menetapkan jadwal pelaksanaan treatment yang sesuai dengan hasil kesepakatan dengan siswa yang menjadi sampel penelitian pada kelompok eksperimen dan pertimbangan pihak sekolah.
 - 2) Mengkondisikan kelompok yang sudah ditetapkan sebagai kelompok eksperimen, sehingga siswa mengetahui dengan baik kegiatan konseling yang akan diikuti.
 - 3) Melaksanakan teknik restrukturisasi kognitif kepada kelompok eksperimen yang dirancang 8 kali perlakuan/treatment.
- c. Observasi terhadap pelaksanaan konseling pada kelompok eksperimen untuk mengetahui apakah teknik restrukturisasi kognitif efektif untuk meningkatkan *self esteem* siswa kelas XI SMA Laboratorium-Percontohan UPI Bandung.
- d. Pelaksanaan tes akhir (*posttest*) untuk mengetahui efektivitas teknik restrukturisasi kognitif pada kelompok eksperimen dan perlakuan konvensional pada kelompok kontrol.

3. Tahap Pengolahan Data dan Analisis Data

- a. Mengolah skor tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*) *self esteem* siswa.
- b. Melakukan uji persyaratan statistik (*keefektifan*) tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*) pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, melakukan analisis data dengan menggunakan uji *t-test* untuk mengetahui tingkat efektivitas sebelum dan sesudah perlakuan/treatment, melakukan uji *Gain Score* untuk mengetahui selisih antara skor *posttest* antara kelompok eksperimen dengan *kelompok* kontrol.
- c. Menyajikan dan membahas hasil penelitian.
- d. Menarik kesimpulan