

**PENERAPAN KONSELING INDIVIDUAL MENGGUNAKAN *COGNITIVE
BEHAVIOR THERAPY* UNTUK MENINGKATKAN *SELF-ESTEEM* PADA
SISWA DI SMKN 1 SIGLI**

SKRIPSI

Diajukan Oleh :

WIRADY NOVAL

NIM. 190213024

**Mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan**



**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY
BANDA ACEH
2025 M/1446 H**

**PENERAPAN KONSELING INDIVIDUAL MENGGUNAKAN
COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY UNTUK MENINGKATKAN SELF
ESTEEM SISWA DI SMK NEGERI 1 SIGLI**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan (FTK) Universitas Islam
Negeri Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh Sebagai Beban Studi untuk
Memperoleh Gelar Sarjana Prodi Bimbingan dan Konseling

Diajukan Oleh :

Wirady Noval

NIM. 190213024

Mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
Program Pendidikan Bimbingan Konseling

جامعة الرانيري

Disetujui Oleh :

A R - R A N I R Y

Dosen Pembimbing



Elviana, S.Ag., M.Si

NIP.196704011991031006

**PENERAPAN KONSELING INDIVIDUAL UNTUK MENINGKATKAN
SELF ESTEEM SISWA DI SMK NEGERI 1 SIGLI**

SKRIPSI

Telah Diuji Oleh Panitia Ujian Munaqasyah Skripsi
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry dan Dinyatakan Lulus
Serta Diterima Sebagai Salah Satu Beban Studi Program Sarjana(S-1)
Dalam Ilmu Pendidikan Bimbingan dan Konseling

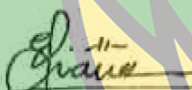
Pada Hari/Tanggal

Selasa, 15 Juli 2025
19 Muharram 1447 H

Panitia Ujian Munaqasyah Skripsi

Ketua,

Sekretaris

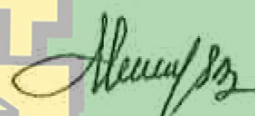

Elviana, S.Ag., M.Si.
NIP. 197806242014112001


Usfur Ridha, S.Psi., M.Psi
NIDN.2006079301

Penguji I,

Penguji II,

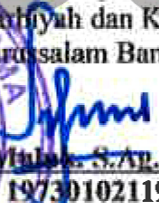

Dr. Fakhri Yacob, M.Ed
NIP. 196704011991031006


Muslima, S.Ag., M.Ed
NIP. 197202122014112001

A R - R A N I R Y

Mengetahui,
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry
Darussalam Banda Aceh




Prof. Safrul Mulya, S.Ag., MA., MEd. Ph.D
NIP. 1973010211997031003

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Wirady Noval

NIM : 190213024

Prodi : Bimbingan dan Konseling

Fakultas : Tarbiyah dan keguruan

Judul Skripsi : Penerapan Konseling individual menggunakan *Cognitive Behavioral Therapy* untuk meningkatkan *Self esteem* siswa di SMK Negeri 1 Sigli

Dengan ini menyatakan bahwa dalam penulisan skripsi ini, saya:

1. Tidak menggunakan ide orang lain tanpa mampu mengembangkan dan menanggapi;
2. Tidak melakukan plagiasi terhadap naskah orang lain;
3. Tidak menggunakan karya orang lain tanpa menyebutkan sumber asli atau tanpa izin pemilik karya;
4. Tidak menipulasi dan memalsukan data;
5. Mengerjakan sendiri karya ini dan mampu bertanggung jawab atas karya ini.

Bila dikemudian hari ada tuntutan dari pihak lain atas karya saya dan telah melalui pembuktian yang di pertanggungjawabkan dan ternyata memang di temukan bukti bahwa saya telah melanggar pernyataan ini, maka saya siap dikenai sanksi berdasarkan aturan yang berlaku di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

A R - R A N I R Y

Banda Aceh, 15 Juli 2025

Yang Menyatakan,

Wirady Noval
190213028



ABSTRAK

Nama : Wirady Noval
NIM : 190213024
Fakultas/ Prodi : Tarbiyah dan Keguruan/ Bimbingan dan Konseling
Judul : Penerapan Konseling Individual Menggunakan *Cognitive behavioral Therapy* untuk meningkatkan *Self Esteem* menggunakan konseling Individual di SMK Negeri 1 Sigli
Tebal Skripsi : 104
Pembimbing : Elviana, S.Ag., M.Si.
Kata Kunci : *Cognitive Behavioral Therapy, Self Esteem, Konseling individual*

Self-esteem atau harga diri merupakan penilaian individu terhadap dirinya sendiri yang mencakup perasaan berharga, kemampuan dan penerimaan diri, serta merupakan faktor penting dalam perkembangan kepribadian siswa terutama pada masa remaja. Siswa yang memiliki *self-esteem* rendah cenderung memiliki pikiran negatif dan pandangan tidak realistis terhadap diri sendiri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan *self-esteem* siswa melalui konseling individual dengan pendekatan CBT (*Cognitive Behavior Therapy*). Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif pre eksperimen berbentuk *One Group Pre-Test-Post-Test Design*. Populasi berjumlah 69 siswa kelas X-AKT 1 dan X-AKT 2 di SMK Negeri 1 Sigli dan sampel penelitian berjumlah 3 siswa dipilih dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data dengan skala *self-esteem* untuk mengukur tingkat harga diri siswa. Analisis data menggunakan uji normalitas Shapiro-Wilk dengan taraf signifikan 5%, *paired samples t-test*, dan uji N-Gain dengan menggunakan aplikasi SPSS versi 25. Berdasarkan hasil *paired samples t-test* bahwa terdapat perbedaan yang signifikan sesudah dan sebelum diberikan konseling individual dengan CBT, hal ini membuktikan bahwa hasil uji hipotesis *self-esteem* siswa sebelum dan sesudah mempunyai skor yang lebih tinggi. Berdasarkan skor tafsiran efektifitas N-Gain termasuk kategori kurang efektif namun setiap siswa mengalami peningkatan dari kategori sangat rendah menjadi sedang. Dapat disimpulkan dari penelitian ini bahwa konseling individual dengan pendekatan CBT dapat meningkatkan *self-esteem* siswa di SMK 1 Sigli.

Kata kunci : *Cognitive Behavioral Therapy, Self Esteem, Konseling individual*

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah Subhanahu Wata'ala atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan baik. Shalawat dan salam senantiasa tercurah kepada junjungan Nabi Besar Muhammad Sallallahu 'Alaihi Wasallam, beserta keluarga dan para sahabat beliau yang telah membimbing umat dari zaman kebodohan menuju era ilmu pengetahuan.

Skripsi yang berjudul “Penerapan *Cognitive Behavioral Therapy* menggunakan Konseling Individual untuk meningkatkan *Self Esteem* siswa di SMK Negeri 1 Sigli” ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pada Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, UIN Ar-Raniry Banda Aceh.

Dalam proses penyusunan dan penyelesaian skripsi ini, penulis mendapatkan banyak dukungan berupa bimbingan, masukan, motivasi, serta bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Mujiburrahman, M.Ag., selaku Rektor UIN Ar-Raniry Banda Aceh, atas dukungan dan tanggung jawab beliau dalam penyelenggaraan pendidikan di kampus tercinta ini.
2. Bapak Prof. Safrul Muluk, S.Ag., M.A., M.Ed., Ph.D., selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, yang telah memberikan izin dan dukungan dalam pelaksanaan penelitian.
3. Ibu Fatimah Ibda, M. Si, Ph, D selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling, atas segala arahan dan dorongan yang diberikan.

4. Ibu Elviana, S.Ag., M.Si., selaku dosen pembimbing sekaligus pembimbing Akademik yang telah dengan penuh kesabaran dan ketelitian membimbing penulis, serta memberikan saran, kritik, dan perhatian selama proses penyusunan skripsi ini.
5. Ibu Wanty Khaira, S.Ag., M.Ed., selaku Sekretaris prodi bimbingan konseling yang tiada lelah untuk menyemangati serta memberikan motivasi kepada para mahasiswa/i prodi BK untuk terus semangat dalam mengerjakan tugas akhir.
6. Para dosen penguji pada ujian akhir dan ujian komprehensif yang telah memberikan banyak masukan untuk penyempurnaan karya ilmiah ini.
7. Seluruh dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah berbagi ilmu dan wawasan yang sangat bermanfaat bagi penulis selama masa perkuliahan.
8. Persembahan yang tulus ini penulis dedikasikan untuk satu-satunya sosok luar biasa dalam hidup penulis, Ibunda tercinta Elida Damanik, S.Pd. Terima kasih atas segala kasih sayang, pengorbanan, dan doa yang tak pernah putus. Dengan kesabaran dan keteguhan Ibu dalam membimbing serta mendampingi penulis, setiap langkah menuju cita-cita menjadi mungkin. Segala pencapaian ini adalah berkat dan untuk Ibu.
9. Kepada Kakak Suci Pidia Sari S.Pd.,M.Pd Yang telah membantu Menyemangati Penulis dari Awal hingga skripsi ini dimulai hingga selesai. Dan kepada Adik Sefti Sari Nanda yang juga telah banyak membantu penulis dalam proses pengerjaan skripsi.

10. Kawan terdekat Muhammad Nazar dan Taufikurahman. Terima kasih atas semangat, dan dukungan kalian selama proses penyusunan skripsi ini.

11. Rekan-rekan seperjuangan di Program Studi Bimbingan dan Konseling angkatan 2019, yang bersama-sama berjuang dalam mewujudkan cita-cita menjadi konselor profesional. Terima kasih atas segala dukungan dan kebersamaan.

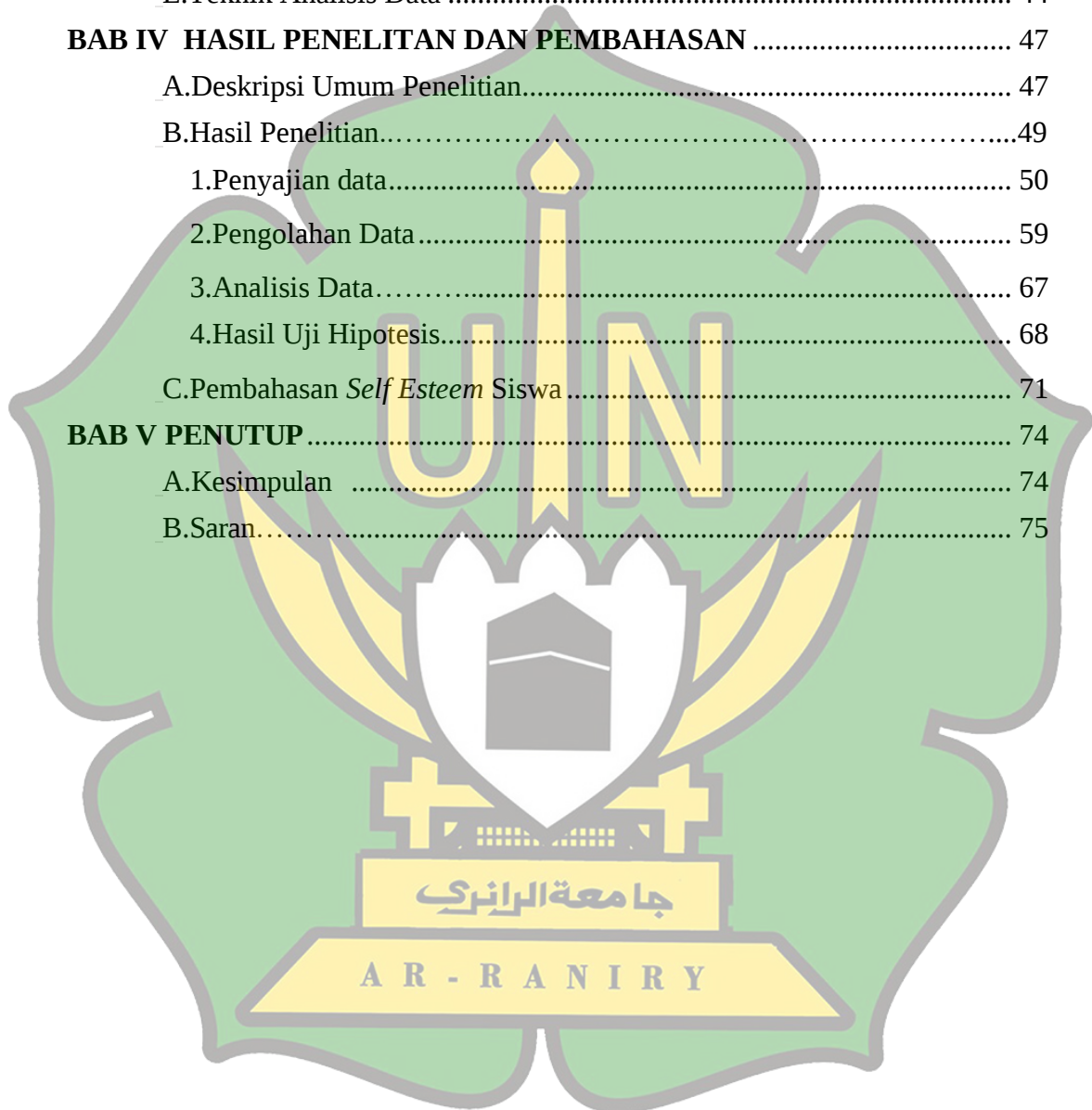
Penulis telah berusaha semaksimal mungkin dalam menyusun skripsi ini. Namun, penulis menyadari bahwa masih terdapat kekurangan, baik dari segi isi maupun penulisan. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari para pembaca demi kesempurnaan karya ini. Semoga Allah Subhanahu Wata'ala senantiasa melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada kita semua. Aamiin ya Rabbal Alamin.



DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL JUDUL	
LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING	
LEMBAR PENGESAHAN SIDANG	
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN	
ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
E. Manfaat Penelitian	7
D. Hipotesis Penelitian.....	8
F. Definisi Operasional	9
BAB II KAJIAN TEORITIS	12
A. Konseling Individual	12
1. Definisi Konseling individual	12
2. Tujuan Konseling Individual.....	13
3. Asas layanan konseling individual.....	15
4. Tahapan pelaksanaan layanan konseling individual	16
B. <i>Cognitive Behavioral Therapy</i>	18
1. Pengertian <i>Cognitive Behavioral Therapy</i>	18
2. Konsep Dasar <i>Cognitive Behavioral Therapy</i>	19
3. Tujuan <i>Cognitive Behavioral Therapy</i>	20
C. <i>Self Esteem</i>	25
1. Pengertian <i>Self Esteem</i>	25
2. Aspek-Aspek <i>Self Esteem</i>	26
3. Faktor-Faktor yang mempengaruhi <i>Self Esteem</i>	28
4. Karakteristik <i>Self Esteem</i>	30
BAB III METODE PENELITIAN	36
A. Rancangan Penelitian	36

B.Populasi dan Sample penelitian.....	38
C.Instrumen Pengumpulan Data	40
D.Teknik Pengumpulan data	42
E.Teknik Analisis Data	44
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	47
A.Deskripsi Umum Penelitian.....	47
B.Hasil Penelitian.....	49
1.Penyajian data.....	50
2.Pengolahan Data	59
3.Analisis Data	67
4.Hasil Uji Hipotesis.....	68
C.Pembahasan <i>Self Esteem</i> Siswa	71
BAB V PENUTUP	74
A.Kesimpulan	74
B.Saran.....	75



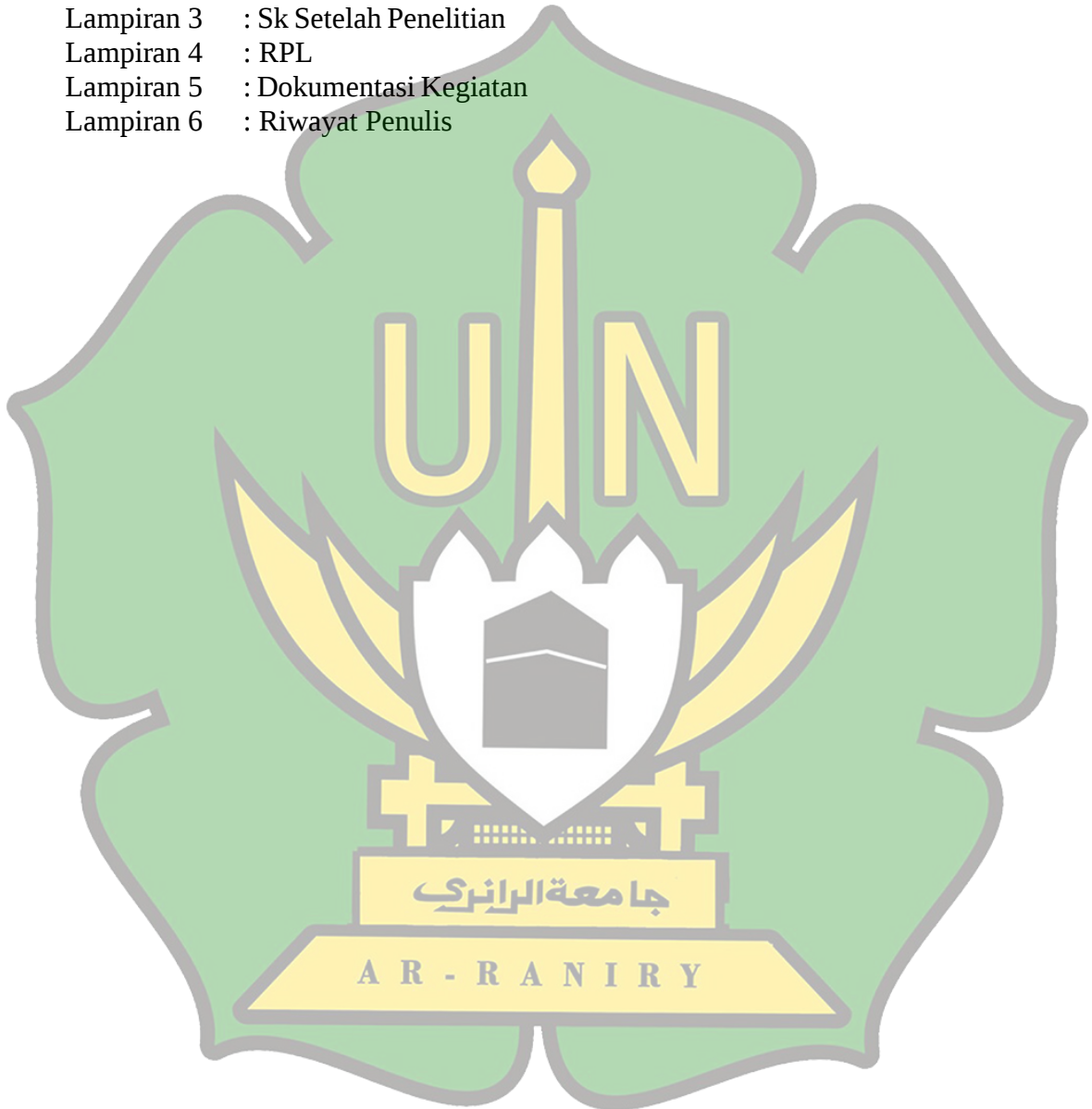
DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	: Data Populasi Penelitian.....	38
Tabel 3.2	: <i>Instrumen Self Esteem</i>	41
Tabel 3.3	: Data Guru Bk SMK Negeri 1 Sigli	48
Tabel 3.4	: Skor <i>Pre test</i> Siswa kelas X Akutansi.....	51
Tabel 3.5	: Skor <i>pre test</i> sebelum diberikan CBT	53
Tabel 3.6	:Skor <i>pre test</i> dan <i>post test</i>	57
Tabel 3.7	: Perbandingan Skor <i>pre test</i> dan <i>post test</i>	58
Tabel 3.8	: Uji Normalitas	60
Tabel 3.9	: Uji T	61
Tabel 4.0	: nilai koefisien korelasi (<i>correlation</i>)	61
Tabel 4.1	: perbedaan rata-rata (<i>mean difference</i>).....	62
Tabel 4.2	: Hasil Uji T <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Self Esteem</i>	63
Tabel 4.3	: Rumus N Gain Skor	64
Tabel 4.4	:Pembagian skor N Gain	65
Tabel 4.5	: Klasifikasi Keefektifan Nilai N-Gain.....	65
Tabel 4.6	: Nilai uji kuesioner <i>pretest</i> dan <i>posttest</i>	66
Tabel 4.7	: Nilai Rata-rata <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i>	67
Tabel 4.8	:Hasil uji Wilcoxon	69



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : SK Pembimbing Skripsi
- Lampiran 2 : Sk Penelitan
- Lampiran 3 : Sk Setelah Penelitian
- Lampiran 4 : RPL
- Lampiran 5 : Dokumentasi Kegiatan
- Lampiran 6 : Riwayat Penulis



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Self Esteem atau harga diri merupakan evaluasi subjektif individu terhadap dirinya sendiri yang mencerminkan penilaian positif atau negatif tentang kemampuan, keberhasilan, dan nilai-nilai yang dimilikinya. Coopersmith mendefinisikan *Self Esteem* sebagai evaluasi yang dibuat dan dipertahankan oleh individu mengenai dirinya sendiri, yang mengekspresikan sikap setuju atau tidak setuju dan menunjukkan sejauh mana individu percaya bahwa dirinya mampu, penting, berhasil, dan berharga.¹ *Self Esteem* yang positif menjadi fondasi penting bagi perkembangan psikologis yang sehat, khususnya pada masa remaja yang merupakan periode kritis dalam pembentukan identitas diri.

Masa remaja, khususnya siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), menghadapi tantangan unik dalam perkembangan *Self Esteem*. Siswa SMK tidak hanya dihadapkan pada tuntutan akademik, tetapi juga persiapan untuk memasuki dunia kerja yang memerlukan keterampilan praktis dan kepercayaan diri yang tinggi. Penelitian yang dilakukan oleh Santrock menunjukkan bahwa remaja dengan *Self Esteem* rendah cenderung mengalami kesulitan dalam adaptasi sosial, prestasi akademik yang menurun, dan rentan terhadap berbagai masalah psikologis seperti kecemasan dan depresi.²

¹ Stanley Coopersmith, *The Antecedents of Self-Esteem* (San Francisco: W.H. Freeman and Company, 1967), h. 4.

² John W. Santrock, *Adolescence* (New York: McGraw-Hill Education, 2018), h. 156.

Self Esteem yang rendah pada siswa SMK dapat bermanifestasi dalam berbagai bentuk perilaku, seperti enggan berpartisipasi dalam kegiatan pembelajaran, kurang percaya diri dalam presentasi atau praktik kejuruan, mudah menyerah ketika menghadapi tantangan, dan cenderung membandingkan diri secara negatif dengan teman sebaya. Hal ini dapat berdampak pada kinerja akademik, kesiapan memasuki dunia kerja, serta kesejahteraan psikologis siswa secara keseluruhan.

Faktor-faktor yang mempengaruhi *Self Esteem* siswa SMK cukup kompleks, meliputi faktor internal seperti persepsi diri, kemampuan akademik, dan keterampilan sosial, serta faktor eksternal seperti dukungan keluarga, lingkungan sekolah, teman sebaya, dan ekspektasi masyarakat terhadap lulusan SMK. Stigma negatif yang kadang melekat pada pendidikan kejuruan juga dapat berkontribusi terhadap rendahnya *Self Esteem* siswa SMK, dimana mereka merasa dianggap sebagai pilihan kedua setelah SMA.

Mengatasi permasalahan *Self Esteem* rendah memerlukan intervensi yang tepat dan terarah. Salah satu pendekatan yang terbukti efektif adalah *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) melalui konseling individual. CBT merupakan pendekatan terapi yang berfokus pada identifikasi dan modifikasi pola pikir negatif serta perilaku maladaptif yang berkontribusi terhadap masalah psikologis individu. Beck mengembangkan CBT berdasarkan premis bahwa cara individu berpikir mempengaruhi perasaan dan perilakunya.³

³ Aaron T. Beck, *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders* (New York: International Universities Press, 1976), h. 3

Dalam konteks peningkatan *Self Esteem*, CBT bekerja dengan mengidentifikasi *cognitive distortions* atau distorsi kognitif yang menyebabkan individu memiliki penilaian negatif terhadap dirinya sendiri. Melalui teknik-teknik CBT seperti *cognitive restructuring*, *behavioral experiments*, dan *thought challenging*, individu dapat belajar mengenali pola pikir negatif, menguji validitas pikiran tersebut, dan mengembangkan cara berpikir yang lebih realistis dan positif tentang diri mereka.

Keunggulan CBT dalam meningkatkan *Self Esteem* telah didukung oleh berbagai penelitian empiris. Penelitian yang dilakukan oleh Fennell menunjukkan bahwa CBT efektif dalam meningkatkan *Self Esteem* dengan cara mengubah *negative automatic thoughts* dan *core beliefs* yang mendasari rendahnya harga diri.⁴ Sementara itu, penelitian Sowislo dan Orth dalam meta-analisis mereka menemukan bahwa intervensi berbasis CBT memberikan efek yang signifikan dalam meningkatkan *Self Esteem* pada berbagai populasi.⁵

Konseling individual dengan pendekatan CBT memiliki beberapa keunggulan dibandingkan dengan pendekatan konseling kelompok atau metode lainnya. Pertama, konseling individual memungkinkan pemberian perhatian yang terfokus pada kebutuhan spesifik setiap siswa, sehingga intervensi dapat disesuaikan dengan kondisi dan karakteristik individual. Konseling individual memberikan rasa aman dan privasi yang diperlukan siswa untuk mengeksplorasi masalah-masalah personal terkait *Self Esteem*. Konselor dapat melakukan *assessment* yang mendalam terhadap faktor-faktor

⁴ Melanie J.V. Fennell, "Low Self-Esteem: A Cognitive Perspective," *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, Vol. 25, No. 1 (1997), h. 1.

⁵ Ulrich Sowislo dan Ulrich Orth, "Does Low Self-Esteem Predict Depression and Anxiety? A Meta-Analysis of Longitudinal Studies," *Psychological Bulletin*, Vol. 139, No. 1 (2013), h. 213.

yang berkontribusi terhadap rendahnya *Self Esteem* dan merancang strategi intervensi yang tepat sasaran.

Penerapan CBT dalam konseling individual juga memungkinkan penggunaan berbagai teknik secara fleksibel, seperti *self-monitoring* untuk membantu siswa menyadari pola pikir negatif, *homework assignments* untuk mempraktikkan keterampilan baru, dan *graded task assignments* untuk membangun rasa pencapaian secara bertahap. Kombinasi teknik-teknik ini dapat disesuaikan dengan gaya belajar dan preferensi masing-masing siswa.

Fenomena yang terjadi di lapangan menunjukkan bahwa *Self Esteem* rendah di kalangan siswa tingkat atas sering tercermin dalam penurunan motivasi akademik, isolasi sosial, dan gangguan psikologis. Siswa yang memiliki *Self Esteem* rendah sering kali merasa tidak berharga atau khawatir dengan penilaian orang lain, yang mengurangi keterlibatan mereka dalam kegiatan akademik dan sosial. Hal ini menghambat kemampuan mereka untuk mencapai hasil akademik yang optimal karena mereka cenderung menghindari tantangan dan meragukan potensi diri.⁶

Faktor-faktor seperti tekanan dari teman sebaya, tuntutan akademik yang tinggi, serta pengalaman negatif seperti bullying semakin memperburuk situasi ini. Penelitian juga menunjukkan bahwa kondisi ini seringkali dipengaruhi oleh kurangnya dukungan sosial dari keluarga atau lingkungan sekitar, yang membuat siswa semakin

⁶ Maria Rodriguez dan David Thompson, "Academic Motivation and Self-Esteem in High School Students: A Longitudinal Study," *Journal of Educational Psychology*, Vol. 115, No. 3 (2021), h. 245.

merasa *Self Esteem* nya rendah.⁷ Kondisi ini tidak hanya berdampak pada prestasi akademik, tetapi juga pada kesejahteraan psikologis siswa secara keseluruhan.

Berdasarkan observasi awal dan wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling di SMK Negeri 1 Sigli, ditemukan bahwa sejumlah siswa menunjukkan indikasi *Self Esteem* yang rendah. Hal ini terlihat dari perilaku seperti keengganan untuk tampil di depan kelas, kurang percaya diri dalam mengungkapkan pendapat, mudah menyerah ketika menghadapi tugas yang menantang, dan cenderung mengisolasi diri dari aktivitas sosial sekolah. Beberapa siswa juga mengungkapkan keraguan terhadap kemampuan mereka untuk berhasil dalam dunia kerja setelah lulus.

Data dari guru BK menunjukkan bahwa sekitar 35% siswa yang datang untuk konseling mengalami masalah terkait kepercayaan diri dan harga diri. Namun, layanan konseling yang tersedia saat ini masih bersifat umum dan belum menggunakan pendekatan yang terstruktur seperti CBT. Guru BK juga mengakui keterbatasan dalam menerapkan teknik-teknik khusus untuk menangani masalah *Self Esteem*, sehingga efektivitas intervensi belum optimal.

Kondisi ini mengindikasikan perlunya pengembangan program konseling yang lebih terstruktur dan berbasis *evidence* untuk mengatasi masalah *Self Esteem* siswa. SMK Negeri 1 Sigli sebagai salah satu SMK unggulan di Kabupaten Pidie, memiliki tanggung jawab untuk mempersiapkan lulusannya tidak hanya dari segi kompetensi teknis, tetapi juga dari aspek kepribadian dan mental yang kuat, termasuk *Self Esteem* yang positif.

⁷ Sarah Johnson, "Social Support and Self-Esteem Development in Adolescents," *Developmental Psychology Review*, Vol. 28, No. 4 (2020), h. 178.

Pentingnya *Self Esteem* yang tinggi bagi siswa SMK tidak dapat diabaikan, mengingat mereka akan segera memasuki dunia kerja yang kompetitif dan menuntut kepercayaan diri yang tinggi. Lulusan SMK dengan *Self Esteem* yang positif akan lebih siap menghadapi tantangan dunia kerja, mampu berkomunikasi efektif dengan rekan kerja dan atasan, serta memiliki motivasi untuk terus mengembangkan keterampilan dan kariernya.

Penelitian ini menjadi penting karena beberapa alasan. Pertama, masih terbatasnya penelitian empiris tentang penerapan CBT dalam konseling individual untuk meningkatkan *Self Esteem* khususnya pada populasi siswa SMK di Indonesia. Kedua, perlunya bukti empiris tentang efektivitas pendekatan CBT dalam setting sekolah kejuruan yang memiliki karakteristik unik. Ketiga, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi praktis bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling di SMK, khususnya dalam menangani masalah *Self Esteem* siswa.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menerapkan dan menguji efektivitas konseling individual dengan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* dalam meningkatkan *Self Esteem* siswa di SMK Negeri 1 Sigli. Melalui penelitian eksperimental ini, diharapkan dapat diperoleh bukti empiris tentang keefektifan CBT sebagai intervensi untuk meningkatkan *Self Esteem*, sekaligus memberikan model praktis yang dapat diterapkan oleh konselor sekolah dalam menangani masalah serupa.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat teoretis berupa kontribusi terhadap pengembangan ilmu bimbingan dan konseling, khususnya dalam penerapan CBT untuk populasi remaja. Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat

menjadi rujukan bagi praktisi konseling sekolah dalam merancang dan melaksanakan program intervensi untuk meningkatkan *Self Esteem* siswa, serta memberikan masukan bagi kebijakan sekolah dalam pengembangan layanan bimbingan dan konseling yang lebih efektif.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah penelitian ini adalah apakah penerapan *Cognitive Behavioral Therapy* dalam layanan konseling Individual dapat meningkatkan *Self Esteem* siswa di SMKN 1 Sigli?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan pelaksanaan penelitian ini untuk mengetahui penerapan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* dalam layanan konseling individual dapat meningkatkan *Self Esteem* siswa di SMKN

E. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini dapat diklasifikasikan ke dalam dua jenis, yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis, yang dijelaskan sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

a. Menambah ilmu pengetahuan dan pengalaman peneliti untuk calon kesarjanaan (S1) Bimbingan dan Konseling dengan mengkaji secara mendalam mengenai penerapan konseling individual dengan *Cognitive Behavioral Therapy* untuk meningkatkan *Self Esteem* siswa SMK Negeri 1 Sigli.

b. Dapat memberikan wawasan pengetahuan kepada siswa SMK Negeri 1 Sigli.

2. Manfaat secara praktis

a. Manfaat bagi guru bimbingan dan konseling

Hasil dari penelitian dapat menjadi bahan layanan untuk membantu siswa dalam mengatasi masalah *Self Esteem* rendah dan dapat membantu keterbatasan jam masuk kelas guru BK dalam memberikan layanan bimbingan.

b. Manfaat bagi program bimbingan dan konseling

Hasil dari penelitian diharapkan dapat menjadi pedoman atau bahan kajian bagi program bimbingan dan konseling terkait rumusan intervensi penerapan konseling individual dengan CBT untuk meningkatkan *Self Esteem* siswa.

c. Bagi siswa

Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi pedoman bagi siswa untuk meningkatkan *Self Esteem* sehingga dapat mengatasi kesulitan-kesulitan dalam kehidupan sehari-hari.

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian merupakan pernyataan sementara atau asumsi awal yang diajukan sebagai jawaban atas pertanyaan penelitian, yang kebenarannya akan diuji melalui analisis data yang diperoleh.⁸ Secara teoritis, hipotesis yang diajukan dapat dibuktikan melalui hasil penelitian yang dilakukan di sekolah yang bersangkutan. Berdasarkan perumusan masalah yang telah dikemukakan, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Hipotesis Alternatif (Ha): Ada perbedaan *Self Esteem* setelah dilakukan konseling individual menggunakan *Cognitive Behavior Therapy* di SMKN 1 Sigli.

⁸ Adil, Ahmad, dkk. *Pendekatan Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif: Konsep dan Implementasi*. Jakarta: Get Press Indonesia, 2023 h.28.

Hipotesis Nol (H0): Tidak ada perbedaan *Self Esteem* Setelah dilakukan konseling individual menggunakan *Cognitive Behavior Therapy* di SMKN 1 Sigli.

F. Definisi Operasional

1. Konseling Individual

Konseling individual adalah suatu proses bantuan yang diberikan melalui sesi wawancara antara seorang konselor dan individu yang menghadapi masalah. Tujuan dari konseling ini adalah membantu individu mengatasi permasalahannya secara pribadi dan dalam suasana yang terjaga kerahasiaannya.⁹

Prayitno (dalam Tohirin) mendeskripsikan konseling individual adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (disebut konselor) kepada individu yang sedang mengalami sesuatu masalah (disebut klien) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi klien. Konseling individual menempatkan individu sebagai pribadi yang unik dengan segala karakteristiknya dan diperlakukan secara khusus pula.¹⁰

Konseling individual yang dimaksud dalam penelitian ini adalah layanan konseling yang diberikan secara tatap muka antara konselor dengan siswa yang mengalami masalah *Self Esteem* rendah. Proses konseling dilakukan dengan menggunakan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) yang bertujuan

⁹ Corey, G. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi* (Edisi ke-7). Bandung Refika Aditama, 2005, h. 5.

¹⁰ Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2007), h. 164.

untuk mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif serta perilaku yang tidak adaptif untuk meningkatkan *Self Esteem* siswa SMK Negeri 1 Sigli.

2. *Cognitive Behavior Therapy (CBT)*

Beck (dalam Corey) mendeskripsikan *Cognitive Behavioral Therapy* adalah pendekatan konseling yang menekankan pada keterkaitan antara pikiran, perasaan, dan perilaku. CBT berasumsi bahwa gangguan emosional dan perilaku dipengaruhi oleh pola pikir yang tidak realistis atau disfungsional, sehingga dengan mengubah cara berpikir maka akan mengubah cara berperasaan dan berperilaku.¹¹

Cognitive Behavioral Therapy yang dimaksud dalam penelitian ini adalah teknik konseling yang digunakan untuk membantu siswa mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif yang mempengaruhi *Self Esteem* rendah, kemudian mengubah pola pikir tersebut menjadi lebih positif dan realistis melalui berbagai teknik seperti *cognitive restructuring*, *self-monitoring*, dan *behavioral experiments*.

3. *Self-Esteem*

Coopersmith (dalam Ghufon) mendeskripsikan *Self Esteem* adalah evaluasi yang dibuat dan biasanya dipertahankan oleh individu dalam hubungannya dengan dirinya sendiri. *Self Esteem* mengekspresikan sikap setuju atau tidak setuju dan menunjukkan tingkat dimana individu meyakini dirinya sebagai orang yang mampu, penting, berhasil dan berharga.¹²

¹¹ Gerald Corey, *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*, (Belmont: Brooks/Cole, 2013), h 276.

¹² M. Nur Ghufon & Rini Risnawita, *Teori-Teori Psikologi*, (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2010), h. 78.

Self Esteem yang dimaksud dalam penelitian ini adalah penilaian atau evaluasi positif yang dimiliki siswa terhadap dirinya sendiri yang meliputi aspek kepercayaan diri, rasa berharga, kemampuan diri, dan penerimaan diri. *Self Esteem* diukur melalui indikator-indikator seperti keyakinan terhadap kemampuan diri, perasaan berharga, dan sikap positif terhadap diri sendiri.

