

MODEL KONSELING KELOMPOK *COGNITIVE BEHAVIOR* UNTUK MENINGKATKAN *SELF ESTEEM* SISWA SMK

Bakhrudin All Habsy
e-mail: bakhrudin_bk@yahoo.com
Universitas Darul 'Ulum Jombang
 Jl. Gus Dur No. 29A Mojongapit Jombang

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk menguji keefektifan *Cognitive Behavior* Kelompok Konseling untuk meningkatkan *Self Esteem* siswa SMK. Penelitian dilaksanakan mulai dari bulan November sampai Januari 2016. Penelitian ini menggunakan rancangan eksperimen dengan desain *pretest and posttest control group*. Berdasarkan hasil pengukuran inventori harga diri terjaring dua belas siswa yang teridentifikasi sebagai siswa yang memiliki karakteristik harga diri rendah. Selanjutnya pemilihan subjek untuk kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dilakukan secara acak dengan jumlah enam siswa untuk setiap kelompok. Ada dua jenis instrumen yang dipergunakan yaitu instrumen perlakuan dan pengukuran. Instrumen perlakuan berupa panduan pelaksanaan *Cognitive Behavior* Kelompok Konseling, sedangkan instrumen pengukuran berupa inventori harga diri yang memiliki nilai validitas butir total dengan nilai R di atas 0,32, dan reliabilitas sebesar 0,945 dapat disimpulkan bahwa inventori harga diri reliabel dan layak di gunakan sebagai instrumen penelitian. Data dianalisis dengan uji statistik nonparametrik *Two Independent Sample Test Mann Whitney U*. Hasil hipotesis diperoleh nilai Z yaitu -2,242 dan angka *Asymp. Sig. (2-tailed)* yaitu $0,025 < 0,05$, maka H_0 ditolak, artinya *Cognitive Behavior* Kelompok Konseling untuk meningkatkan *Self Esteem* siswa SMK. Berdasarkan hasil penelitian dapat disampaikan saran (1) bagi konselor: *Cognitive Behavior* Kelompok Konseling dapat diterapkan untuk meningkatkan *Self Esteem* siswa SMK, dan sebagai dasar untuk memahami aspek perkembangan siswa SMK; dan (2) peneliti selanjutnya: penelitian ini menerapkan *Cognitive Behavior* Kelompok Konseling dengan teknik *cognitive restructuring, problem solving* dan tugas rumah, untuk peneliti selanjutnya dapat menguji keefektifannya dengan menggunakan teknik lain yang relevan.

Kata kunci: konseling kelompok *cognitive behavior, self esteem*, siswa SMK.

THE EFFECTIVENESS OF *COGNITIVE BEHAVIOR GROUP* COUNSELING TO INCREASE *SELF ESTEEM* OF VOCATIONAL HIGH SCHOOL STUDENTS

Abstract: The purpose of this research is to test effectiveness of *Cognitive Behavior Group Counseling* to increase self esteem of vocational high school students. The research was conducted from November to January 2016. In this research, a researcher used exsperiment structure with design *pretest and posttest control group*. Grounded on result of measure inventory self esteem issues twelve students identification as students have characteristic low self esteem. Furthermore comb out subject for group experiment and group control used by random with amount six students for every group. There are two kinds of instrument are used those are instument treatment and measure. Instrument treatment as project implementation group counseling *cognitive behavior*, whereas instrument measure as inventory self esteem which has validity value grain total with value R on top of 0,32, and realibility are 0,945 can be concluded inventory self esteem reliable and worth as a research instrument. The data is analyzed with test statistic nonparametrik *Two Independent Sample Test Mann Whitney U*. The income hypothesis get value Z is -2,242 and figure *Asymp. Sig. (2-tailed)* is $0,025 < 0,05$, so H_0 is refused, which meaning effectiveness of *Cognitive Behavior Group Counseling* to increase self esteem of Vocational high school. Based on the analysis of the found the research (1) to counselor: *Cognitive Behavior Group Counseling* can be carried out to increase self esteem of vocational high school students, and can be principle to understanding of grown students; and 2) to next researcher: This research applicate *Cognitive Behavior Group Counseling* with *cognitive restructuring, problem solving* and homework technique, for the Next researcher can test the effectiveness by using the other technique that relevant, or may be the researcher can use the other design as single subject design, action research in guidance and counseling, or the other exsperiment research that model *Cognitive Behavior Group Counseling* can be test the effectiviness.

Keywords : *cognitive behavior group counseling, self esteem, vocational high school students*.

PENDAHULUAN

Sekolah Menengah Kejuruan menjadi program utama pemerintah, hal ini dibuktikan dengan adanya peningkatan jumlah Sekolah dan penambahan siswa di Sekolah Menengah Kejuruan (Depdiknas. Dit PSMK, 2010). Departemen Pendidikan Nasional berupaya untuk memperkuat kompetensi peserta didik dari sisi pengetahuan, keterampilan dan sikap secara utuh yang diwujudkan melalui semangat kurikulum tahun 2013 sebagai langkah awal mewujudkan cita-cita luhur, generasi emas Indonesia tahun 2045 yang merupakan sosok generasi yang diamanatkan pasal 1 ayat 1 Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional (UUSPN) nomor 20 Tahun 2003, yakni generasi yang memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, dalam bermasyarakat, berbangsa dan bernegara (Depdiknas, 2013).

Pada saat individu memasuki tahapan pendidikan di sekolah menengah, maka individu memasuki masa remaja (Hurlock, 1999:25). Masa remaja merupakan tahapan dari siklus kehidupan yang banyak dibahas oleh para peneliti di bidang bimbingan dan konseling dan psikologi, sebab banyak hal menarik yang dapat ditelaah, hal ini tidak terlepas dari berbagai karakteristik yang khas yang menyertai pertumbuhan dan perkembangan remaja pada aspek fisik, psikologis, spiritual, intelektual, sosial dan ekonomi. Pertumbuhan dan perkembangan yang dialami remaja merupakan fase kehidupan yang sulit untuk dilalui karena pada masa ini remaja perlu belajar mengatasi pubertas sekaligus transisi dari sekolah dasar ke sekolah menengah (Rhodes, Roffman, Reddy dan Fredriksen, 2004).

Setiap individu pasti akan mengalami masa transisi dalam kehidupan, namun pada kenyataannya para remaja tidak dapat sepenuhnya menjalani perubahan yang dialami, bahkan ketika perubahan bersifat positif (Weissmen, Markowitz dan Klerman, 2007). Menurut Consolvo (2002), remaja yang memasuki masa Sekolah Menengah Kejuruan seharusnya menjadi pengalaman menarik, namun sebuah penelitian menunjukkan bahwa 30-40% remaja yang berada di Sekolah Menengah di Amerika Serikat putus sekolah. Sedangkan di Indonesia, tekanan yang dirasakan para remaja selama menjalani pendidikan di bangku Sekolah Menengah Kejuruan didasari adanya pembentukan berbagai komunitas di dunia maya sebagai tempat untuk mengemukakan tekanan yang dialaminya, bahkan tekanan tersebut dapat

memicu terjadinya peristiwa bunuh diri (Maharani, 2011).

Permasalahan besar pada masa remaja, muncul dengan pertanyaan identitas diri misalnya siapakah aku, aku harus menjadi apa, serta banyak lagi pertanyaan-pertanyaan sejenis yang memfokuskan pada pencerminan identitas diri para remaja (Gottman dan Declaire, 1997:243). Berbagai penelitian para ahli secara konsisten menunjukkan bahwa proses pencarian identitas diri memiliki kaitan erat dengan bagaimana remaja menilai atau mengevaluasi diri, pencarian identitas diri yang positif akan mengarah pada pengembangan potensi yang dimiliki menjadi lebih baik, sedangkan identitas diri yang negatif akan mengarah pada pengembangan potensi yang dimiliki menjadi kurang baik (Santrock, 2007:198).

Untuk mendapatkan pengakuan sosial, remaja seringkali membandingkan antara dirinya dengan orang lain, dengan berusaha mencari status sosial sebagai seorang yang berdiri sendiri tanpa bantuan orang tua, mereka memiliki pemikiran tentang siapakah diri mereka dan apa yang membuat mereka berbeda dari orang lain, mereka memegang erat identitas dirinya dan berpikir bahwa dengan memahami identitas diri akan merasa lebih berharga (Santrock, 2007:193). Berbagai penelitian para ahli secara konsisten menunjukkan bahwa proses pencarian identitas diri memiliki kaitan erat dengan bagaimana remaja menilai atau mengevaluasi diri, pencarian identitas diri yang positif akan mengarah pada pengembangan potensi yang dimiliki menjadi lebih baik, sedangkan identitas diri yang negatif akan mengarah pada pengembangan potensi yang dimiliki menjadi kurang baik (Santrock, 2007:198).

Pertumbuhan dan perkembangan remaja dalam pencarian identitas diri, memunculkan masalah yang bersumber pada harga dirinya, proses pencarian identitas diri tidak dapat terpisahkan dari harga diri karena harga diri merupakan kebutuhan dasar setiap individu. Berdasarkan beberapa penelitian dan literatur secara konsisten, menunjukkan bahwa kemampuan remaja dalam pencarian identitas diri berkaitan dengan harga diri mereka (Friedlander, Reid, Shupak dan Cribbie, 2007). Harga diri pada remaja terbukti sebagai suatu faktor yang dapat mempengaruhi pencarian identitas diri (Hertel, 2002:3), ketika remaja memahami dirinya seperti apa yang mereka idealkan, maka remaja akan memiliki penghargaan diri positif atau memiliki harga diri tinggi, namun sebaliknya ketika apa yang mereka miliki atas dirinya tidak sesuai dengan apa pandangan ideal mereka akan memiliki harga diri

rendah.

Harga diri, dapat diklasifikasikan menurut derajat tinggi dan rendah (Murk, 2006). Menurut Coopersmith (1967:13), harga diri mempunyai tiga jenis tingkatan yaitu harga diri tinggi, harga diri sedang dan harga diri rendah. Untuk menilai dimensi harga diri remaja tergantung pada sejauh mana remaja menganggap dan menilai dirinya, dan tergantung dari teori yang dipakai. Menurut teori Coopersmith mengklasifikasikan harga diri berdasar atas dua hal yaitu sikap realistik individu dalam mencapai tujuan yang diinginkan dan bagaimana individu berpikir tentang diri sendiri, orang lain dan lingkungan.

Remaja yang memiliki harga diri tinggi, bangga dengan sikap dan kemampuan yang dimilikinya, serta mampu mempercayai persepsi diri sendiri sehingga tidak terpaku pada kesukaran-kesukaran personal, memanfaatkan kritikan dari lingkungan sebagai bahan untuk evaluasi diri, memandang diri sebagai seorang yang bernilai, penting dan berharga, memiliki harapan dan tujuan tinggi, dan berusaha merealisasikan dari lingkungan sosialnya. Sedangkan remaja yang memiliki harga diri rendah tidak mempunyai kepercayaan diri dan tidak mampu menilai kemampuan dalam dirinya, merasa terasing karena memiliki keyakinan bahwa dirinya tidak dicintai, terlalu lemah dalam mengakui kekurangan, peka terhadap kritik, terbenam dalam masalah-masalah pribadi dan melarikan diri dari interaksi sosial (Coopersmith 1967:230).

Bila kita cuplik, beberapa kasus yang dialami para remaja dan sebagian besar dialami oleh siswa Sekolah Menengah Kejuruan sebagai dampak dari harga diri rendah, beberapa fakta memberikan gambaran bahwa saat ini, perilaku remaja bertentangan dan melawan aturan, hukum, etika, nilai dan moral masyarakat misalnya berdasarkan data POLRESTA dan SATPOL PP Mojokerto hampir tiap bulan ada pelajar SMK diringkus karena melanggar hukum dan berkeliaran pada waktu jam sekolah. Tercatat selama tahun 2012 sampai dengan 2016, ada lima puluh lebih siswa di kabupaten Mojokerto nekat mencoba bunuh diri karena tidak diterima di Sekolah Menengah Negeri (Radar Mojokerto, 2016). Seorang siswa Sekolah Menengah Kejuruan di Kabupaten Mojokerto mencoba bunuh diri karena dua kali tidak naik kelas (Memorandum, 2016). Kasus bunuh diri siswa Sekolah Menengah Kejuruan Negeri di kabupaten Mojokerto dengan meminum obat antimalaria, karena tidak lulus Ujian Akhir Nasional (Radar Mojokerto 2010).

Lantaran menginginkan pakaian yang bagus, dan menggunakan *handphone* yang canggih remaja Sekolah Menengah Kejuruan di Surabaya menjadi pekerja seks komersil (Memorandum, 2013). Kasus lainnya terjadi di Kabupaten Ponorogo seorang siswi Sekolah Menengah mencoba bunuh diri karena tidak lolos seleksi sekolah negeri sampai akhir ajaran baru (Jawa Pos, 2013).

Berdasarkan berbagai fenomena, hasil penelitian dan studi pendahuluan, mengenai harga diri, terutama pada siswa Sekolah Menengah Kejuruan yang bisa dikategorikan sebagai masa remaja pertengahan, rentan mengalami permasalahan harga diri baik yang diakibatkan oleh situasi dan kondisi di lingkungan, maupun masa transisi yang sedang dilaminya, pemberian intervensi, harus dilakukan untuk menghindari permasalahan yang lebih kompleks. Menurut Guindon (2010) menyatakan bahwa, harga diri sifatnya tidak statis namun dinamis, apabila remaja yang memiliki masalah harga diri rendah segera diberikan intervensi maka akan mengalami peningkatan, karena harga diri lebih mudah diubah pada masa remaja.

Dalam konteks bimbingan dan konseling yang tertuang dalam rambu-rambu penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling (2007), permasalahan harga diri termasuk dalam bidang pribadi sosial sebagai bagian dari kepribadian siswa dalam menjalani kehidupan secara eksplisit, sehingga keberadaannya wajib ada untuk pencapaian standar kompetensi kemandirian siswa. Pada *setting* pendidikan upaya konselor sekolah dalam rangka membantu pencapaian standar kompetensi kemandirian siswa, maka salah satu layanan yang dilakukan oleh konselor dalam program layanan Bimbingan dan Konseling Komprehensif adalah memberikan layanan konseling, yang merupakan komponen dalam layanan responsif (Gysbers dan Handerson, 2006). Berdasarkan hasil penelitian pelaksanaan konseling yang dilakukan oleh Whiston, Sexton, Borders dan Durry (dalam Akos dan Galassi, 2004:36), mengemukakan bahwa pelaksanaan konseling secara individu atau kelompok dapat membantu siswa dalam meningkatkan prestasi akademik, keterampilan sosial, harga diri, konsep diri dan beberapa perilaku positif siswa di sekolah.

Banyak metode yang digunakan untuk meningkatkan harga diri yang sudah pernah dilakukan oleh para peneliti dan ahli sebelumnya dalam bidang bimbingan dan konseling yang bertujuan untuk membantu konseli dalam permasalahan harga diri dengan memfokuskan pada aspek kognitif dan

perilaku di antaranya (1) pemberian dukungan; (2) konseling kognitif perilaku; (3) konseling kelompok; (4) strategi kebugaran fisik; dan (5) strategi spesifik lainnya (Guindon, 2010), namun seorang konselor dalam memberikan intervensi harus memahami elemen yang menyusun tingkat harga diri dan pengaruh yang ditimbulkan dari intervensi yang diberikan kepada konseli terhadap tingkat harga diri konseli.

Salah satu pendekatan konseling yang dapat digunakan untuk membantu konseli dalam permasalahan harga diri adalah Terapi *Cognitive Behavior*, yang dalam penelitian bidang bimbingan dan konseling ini disebut dengan Konseling *Cognitive Behavior*. Menurut Guindon (2010:30), Konseling *Cognitive Behavior* adalah pendekatan yang dinilai terbukti efektif untuk mengintervensi dan mengatasi permasalahan harga diri, pada individu pada seluruh rentang hidup. Asumsi dasar Konseling *Cognitive Behavior* bahwa tingkah laku individu yang terlihat (*overt behavior*) dipengaruhi oleh proses kognitif. Konseling *Cognitive Behavior* tidak hanya berfokus pada perubahan tingkah laku, akan tetapi lebih pada adanya distorsi kognitif pada individu untuk penyelesaian permasalahan (Beck, dkk, 1961)

Pemilihan dengan pendekatan Konseling Kognitif Perilaku, didasari oleh latar belakang harga diri, yang merupakan sebuah evaluasi diri, yang merupakan keyakinan dasar yang bersumber pada kognitif individu, intervensi dengan melibatkan kognitif seperti Konseling *Cognitive Behavior* diasumsikan lebih sesuai untuk meningkatkan harga diri. Konseling Kognitif Perilaku, memandang bahwa harga diri rendah sebagai hasil dari keyakinan negatif dan asumsi yang disfungsi mengenai dirinya (Bennet-Levy, Butler, Fannel, Hackman, Muller, dan Westbrook, 2004). Intervensi dengan Konseling *Cognitive Behavior* lebih ditekankan pada identifikasi keyakinan negatif yang lebih realistis dengan memaksimalkan aktifitas kognitif guna menghasilkan perubahan perilaku (Bos, Muris, Mulkens dan Schaalma, 2006).

Tujuan utama Konseling Kognitif Perilaku, yaitu memunculkan respon yang lebih adaptif terhadap suatu situasi dengan menyesuaikan proses kognitif yang ada dan melakukan modifikasi perilaku (Westbrook, Kennerly, & Kirk, 2007). Hal senada dikemukakan oleh Beck (1993) bahwa Konseling Kognitif Perilaku berusaha untuk mengidentifikasi dan mengoreksi keyakinan-keyakinan yang disfungsi atau terdistorsi, tugas konselor kognitif perilaku membantu konseli mengenali cacat-cacat

logis, dalam pemikiran individu dan membantu mereka untuk memandang situasi secara rasional. Konseli diminta untuk mengumpulkan bukti-bukti untuk menguji keyakinan, yang akan membawa konseli untuk mengubah keyakinan yang ternyata tidak berdasar realita.

Berdasarkan karakter populasi dan problematika hasil studi pendahuluan, peneliti menggunakan Konseling *Cognitive Behavior* dalam bentuk kelompok, karena konseling kelompok memberikan kesempatan kepada para konseli untuk mengekspresikan perasaan yang bertentangan, mengeksplorasi keraguan diri dan merealisasikan minat untuk berbagi dengan anggota kelompok yang lain (Corey, 2012). Menurut Beck (2011), menyatakan Konseling *Cognitive Behavior* dalam bentuk kelompok sangat sesuai diterapkan bagi siswa, karena merupakan proses edukasi yang bertujuan mengajarkan konseli untuk menjadi terapis bagi dirinya sendiri, dan menekankan pada pencegahan. Beberapa teknik dalam Konseling Kognitif Perilaku antara lain *modeling, behavior rehearsal, coaching, homework, feedback, reinforcement, cognitive restructuring, problem solving, the buddy system* (Corey, 2012:354-358).

Konseling Kelompok *Cognitive Behavior* melihat harga diri rendah, dalam diri konseli dimulai dari adanya pengalaman negatif dalam hidup. Pengalaman negatif ini merupakan sesuatu yang dipersepsi yang dapat mempengaruhi keyakinan mengenai diri sendiri dan orang lain, sebagai manifestasi dari pengalaman-pengalaman yang telah dilalui. Apabila individu mempunyai pengalaman negatif pada hidupnya, memungkinkan individu tersebut memiliki harga diri yang rendah. Pengalaman-pengalaman negatif ini dapat berupa perlakuan tidak menyenangkan dari orang tua seperti banyaknya hukuman, kelalaian, penyiksaan, kesulitan dalam mencapai standar yang ditetapkan orang tua maupun teman, tidak mampu menyesuaikan diri di rumah ataupun di sekolah, posisi keluarga di masyarakat dan tidak adanya perhatian, pujian, penguatan, kehangatan ataupun afeksi dari orang lain.

Keyakinan negatif dalam penelitian ini dimaknai sebagai *negative automatic thought* yang dialami konseli. Indikasi adanya *negative automatic thought* dapat dikenali pada konseli yang memiliki keyakinan saya bodoh, saya gagal, saya tidak memiliki apapun, merasa terasing karena saya tidak dicintai peka terhadap kritik, dan sebagainya. Keyakinan ini membuat individu merasa buruk mengenai diri sendiri yang akan mempengaruhi

emosi, perilaku, dan secara tidak langsung juga mempengaruhi reaksi fisiologinya.

Interaksi antara pikiran-pikiran otomatis (*automatic thought*), emosi dan perilaku, mempengaruhi individu dalam memproses informasi yang diberikan lingkungan sosialnya. Pemrosesan informasi yang dilakukan individu dengan harga diri rendah dapat berkembang menjadi masalah yang memunculkan perilaku negatif, misalnya mencari pengakuan dan perhatian dari teman-teman sekelas dan lingkungan sekitarnya dengan cara membuat gaduh di kelas, membantah perintah guru dan tidak mengerjakan tugas. Individu dengan harga diri rendah tidak dapat memahami keadaan yang ada pada dirinya, ketika ia gagal melakukan sesuatu akan memandang dirinya sebagai individu yang tak berharga, merasa bahwa hidupnya tidak bermakna, putus asa, dan secara tidak langsung mempengaruhi reaksi fisiologinya seperti tegang gugup, cemas, jantung berdetak, muka memerah dan mual.

Intervensi untuk meningkatkan harga diri rendah, adalah Konseling Kelompok *Cognitive Behavior*. Komponen kognitif, membantu konseli menetapkan hubungan antar kognisinya dengan emosi, perilaku dan reaksi dari fisiologinya, serta untuk mengidentifikasi kognisi yang salah atau menyalahkan diri dengan mengganti kognisi tersebut dengan persepsi yang lebih baik. Komponen perilaku, diterapkan ketika konseli telah melakukan perubahan kognitif, mereka mempelajari bagaimana memberikan respon yang dapat diterima oleh lingkungan ketika berhadapan dengan situasi tertentu.

METODE PENELITIAN

Metode Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan eksperimen murni. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui, apakah Konseling Kelompok *Cognitive Behavior* dapat meningkatkan harga diri secara efektif. Untuk mencapai tujuan tersebut, peneliti menggunakan desain penelitian *pretest and posttest control group design*.

Desain penelitian eksperimen ini melibatkan dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pemilihan subjek penelitian yang akan menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dilakukan secara acak dengan menggunakan teknik *random assignment*. Sampel yang terpilih pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diberikan pretest dengan menggunakan inventori harga diri, sehingga peneliti mendapatkan sampel

yang sesuai dengan tujuan penelitian.

Kegiatan selanjutnya adalah pemberian intervensi Konseling Kelompok *Cognitive Behavior* pada kelompok eksperimen, sedangkan pada kelompok kontrol diberikan intervensi Konseling Kelompok tanpa teknik (*Group Counseling As Usual*). Di akhir kegiatan penelitian, dilakukan *posttest* atau pengukuran kembali dengan menggunakan inventori harga diri yang sama, pada kelompok kontrol maupun kelompok eksperimen untuk mengetahui keefektifan kedua intervensi, namun untuk menghindari validitas internal dari instrumentasi peneliti melakukan pengacakan item pada inventori harga diri.

Apabila peningkatan harga diri pada kelompok eksperimen lebih signifikan yang secara statistik lebih besar, dari pada peningkatan harga diri pada kelompok kontrol, dapat disimpulkan bahwa signifikansi peningkatan tersebut merupakan pengaruh intervensi Konseling Kelompok *Cognitive Behavior*. Keberhasilan pemberian intervensi dapat dilihat dari perbedaan skor inventori harga diri, dengan membandingkan pada saat sebelum dan sesudah intervensi.

Untuk mendukung keefektifan Konseling Kelompok *Cognitive Behavior* dapat meningkatkan harga diri pada kelompok eksperimen, peningkatan tersebut dikontrol dengan hasil yang dicapai oleh kelompok kontrol.

Populasi dalam penelitian ini, adalah seluruh siswa yang teridentifikasi memiliki karakteristik harga diri rendah di SMK. Populasi berjumlah 100 orang. Dari anggota populasi yang teridentifikasi memiliki harga diri rendah dari hasil inventori harga diri, kemudian dilakukan pengundian untuk menentukan sampel yang menjadi anggota kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Dengan demikian, dapat dikenali bahwa teknik tersebut merupakan teknik *random assignment*. Sampel penelitian ini adalah 12 subjek yang teridentifikasi memiliki harga diri dengan kategori rendah dengan nilai, 6 siswa pada kelompok eksperimen menunjukkan rata-rata 141,5 dan 6 siswa pada kelompok kontrol menunjukkan rata-rata 144, 2.

Dalam penyusunan pelaksanaan intervensi, peneliti mengembangkan dua jenis instrumen untuk keperluan pelaksanaan penelitian yaitu (1) instrumen panduan pelaksanaan konseling kelompok. Panduan pelaksanaan konseling kelompok *cognitive behavior* yang dikembangkan oleh peneliti berdasarkan tahapan yang dikemukakan oleh Corey (2012), dan siklus terapi didasarkan atas formulasi Dobson (2010:174), dan Beck (2011), peneliti

mengintegrasikan siklus tersebut dalam tahapan Konseling Kelompok *cognitive behavior*. Sedangkan panduan pelaksanaan konseling kelompok untuk kelompok kontrol, disusun dalam bentuk panduan pelaksanaan Konseling Kelompok (*group counseling as usual*). Panduan pelaksanaan konseling kelompok, dalam perlakuan ini dikembangkan oleh peneliti berdasarkan tahapan yang dikemukakan oleh Berg (2006:185); dan (2) instrumen pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan inventori yang dikembangkan peneliti berdasarkan konsep teori harga diri Coopersmith (1967).

Analisis data yang digunakan, untuk melihat signifikansi perubahan antara sebelum dan sesudah intervensi, digunakan analisis statistik non-parametrik yaitu *Two Independent Sample Test Mann Whitney U* yang diaplikasikan dalam rancangan penelitian sebelum dan sesudah untuk sampel bebas.

Pengujian hipotesis dengan menggunakan *Two Independent Sample Test Mann Whitney U*, bertujuan untuk membandingkan signifikansi perbedaan harga diri konseli dari dua buah sampel bebas dari populasi yang sama, sebelum dan sesudah diberikan intervensi, yakni Konseling Kelompok *Cognitive Behavior* pada kelompok eksperimen dan konseling kelompok tanpa teknik (*group counseling as usual*) pada kelompok kontrol. Penelitian ini menggunakan statistik untuk menjawab hipotesis penelitian. Kriteria untuk menolak atau menerima H_0 jika nilai *Asymp. Sig. (2-tailed) ≤ taraf nyata ($\alpha/2=0,05$)*, maka H_0 ditolak, namun sebaliknya apabila nilai *Asymp. Sig. (2-tailed) > taraf nyata ($\alpha/2=0,05$)*, maka H_0 diterima (Sugiyono & Wibowo, 2001:128).

Dalam penelitian ini, pengukuran dilakukan terhadap tingkat harga diri siswa yang terjadi sebelum dan sesudah intervensi dengan menggunakan Konseling Kelompok *Cognitive Behavior*. Untuk keperluan analisis data tersebut digunakan program *SPSS for windows* versi 20.00.

Waktu Penelitian

Waktu Penelitian dilaksanakan selama 6 bulan mulai dari bulan november sampai januari 2016.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kelompok Eksperimen

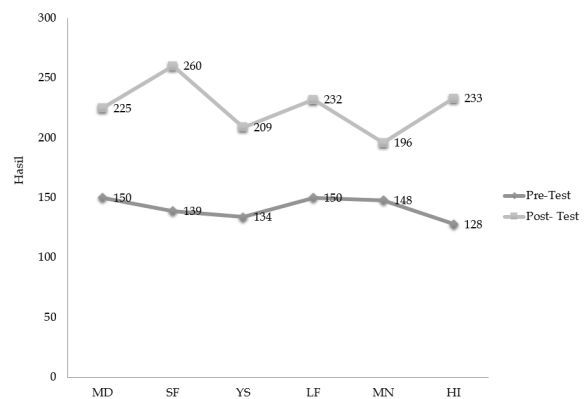
Proses intervensi terhadap subjek yang telah terjaring sebagai kelompok eksperimen dilaksanakan selama 2 bulan. *Pretest* diberikan di awal intervensi untuk mengetahui tingkat harga diri sebelum pemberian intervensi, setelah intervensi selesai,

Posttest diberikan untuk mengetahui tingkat harga diri setelah mengikuti keseluruhan proses intervensi. Pelaksanaan *Pretest* dan *Posttest*, dengan menggunakan inventori harga diri yang sama, namun untuk menghindari validitas internal dari instrumentasi, peneliti melakukan pengacakan item pada saat *posttest*. Berikut sajian perbandingan hasil inventori harga diri saat *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen.

Tabel 1 Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Eksperimen

Konseli	Pre-Test	Kriteria	Post-Test	Gain	Kriteria
MD	150	Rendah	225	75	Sedang
SF	139	Rendah	260	121	Tinggi
YS	134	Rendah	209	67	Sedang
LF	150	Rendah	232	75	Tinggi
MN	148	Rendah	196	48	Sedang
HI	128	Rendah	233	105	Tinggi
Rata-Rata	141,5		225,9	81,9	

Berdasarkan data perubahan yang dikemukakan pada tabel berikut, maka perubahan tingkat harga diri pada kelompok eksperimen, secara keseluruhan pada saat *pretest* dan *posttest* dapat diilustrasikan dalam gambar berikut ini.



Gambar 1 Perubahan tingkat harga diri konseli saat *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen

Pada gambar 1 di atas dapat disimpulkan bahwa skor *posttest* seluruh subjek mengalami peningkatan secara signifikan, apabila dibandingkan dengan skor *pretest*.

Proses intervensi terhadap subjek yang telah terjaring sebagai kelompok kontrol dilaksanakan selama 1 bulan. *Pretest* diberikan di awal intervensi untuk mengetahui tingkat harga diri sebelum pemberian intervensi, setelah intervensi selesai *posttest*

diberikan untuk mengetahui tingkat harga diri setelah mengikuti keseluruhan proses intervensi.

Keberhasilan pelaksanaan Konseling Kelompok Kognitif Perilaku untuk meningkatkan harga diri siswa juga disebabkan, karena teknik-teknik yang digunakan efektif. Secara umum intervensi dengan menggunakan teknik *cognitive restructuring*, *problem solving* dan tugas rumah cukup efektif untuk meningkatkan harga diri semua anggota kelompok eksperimen.

Keefektifan intervensi pada SF mengalami peningkatan paling tinggi diantara anggota kelompok yang lain. Hal ini dikarenakan karakteristik SF sangat aktif dan paling terbuka dalam menjalani intervensi, ia tidak malu-malu mengemukakan pendapat dan bertanya apabila tidak memahami penjelasan konselor. SF juga terlihat memiliki motivasi paling tinggi ia berhasil menerapkan teknik *cognitive restructuring* untuk mengidentifikasi kognisi yang salah dan mengganti dengan kognisi yang positif pada saat ia menghadapi ujian atau presentasi di depan kelas, ia merasa dirinya tidak pintar, tidak berguna, tidak memiliki kelebihan jika dibandingkan teman satu kelasnya. Dari hasil evaluasi dan pengamatan peneliti dan pekerjaan tugas SF mampu menerapkan teknik *cognitive restructuring*, ia tidak merasa ragu dan cemas lagi akan kemampuannya dalam bidang akademis. SF menyatakan memang penting untuk menerapkan langkah-langkah dalam *Problem Solving* dalam penanganan masalah dan pencapaian tujuan akhir, yaitu peningkatan harga diri. SF juga sudah mampu mengerjakan tugas rumah yang diberikan peneliti, dengan menguji pikirannya dan menanyakan langsung pada orang yang berhubungan dengan masalahnya.

Keefektifan Intervensi HI mengalami peningkatan dengan kriteria tinggi. HI memiliki penilaian negatif pada dirinya, seperti merasa bukan siapa-siapa, tidak ada apa-apanya dibanding temannya. HI mengaku bahwa ia sering memikirkan kejadian yang sudah terjadi berulang kali padahal hal yang dipikirkan seringkali bukanlah hal besar, melainkan hal-hal kecil. Ia berhasil menerapkan teknik *cognitive restructuring*, dengan mengganti pemikiran penilaian negatif pada dirinya, dengan mencari fakta-fakta yang mendukung dan tidak mendukung pemikirannya. HI menyatakan dengan *problem solving* ia dapat memandang permasalahan tanpa harus memikirkan kejadian yang sudah terjadi berulang kali dengan teknik *problem solving* ia tidak terpaku hanya pada satu sudut pandang saja. HI mampu mengerjakan tugas rumah secara mandiri. Dengan teknik tugas rumah HI, ia bisa memahami pemikiran-

pemikiran positif pada dirinya.

Keefektifan Intervensi LF mengalami peningkatan dengan kriteria tinggi. Perubahan yang dirasakan LF terhadap program intervensi ini ia lebih mampu mengevaluasi dirinya, ia merasa tidak yakin dengan kemampuannya, merasa tidak pintar, merasa tidak mampu menjalani sekolah dengan baik, dengan teknik *cognitive restructuring* LF mampu menghadapi ujian tanpa tanpa merasa cemas memikirkan hasilnya dan tidak meragukan kemampuan dibidang akademis. LF menyadari bahwa pemikiran itu merugikan dirinya. Dengan teknik *problem solving* LF mampu menganalisa masalah secara keseluruhan, serta dengan menerapkan langkah-langkah dalam *Problem Solving* untuk mengatasi permasalahan dalam belajar di sekolah. Namun demikian LF tidak menerapkan teknik tugas rumah yang diberikan peneliti, dikarenakan LF berpendapat bahwa ia sudah memahami bagaimana mengidentifikasi pikiran-pikiran negatifnya dan mendapatkan penghayatan dari apa yang terjadi.

Keefektifan Intervensi MD mengalami peningkatan dengan kriteria sedang. Peneliti melihat adanya beberapa kemungkinan yang menyebabkan hal ini terjadi. Pada proses pelaksanaan MD kurang aktif, ia tidak pernah bertanya hanya sedikit bercerita. Padahal proses Konseling Kelompok Kognitif Perilaku, antara konselor dengan konseli harus sama-sama terlibat aktif. MD bahkan menangis ketika diminta untuk menjelaskan masalahnya. MD sering merasa kesulitan menghadapi dan menyelesaikan tugasnya dibidang Teknik Komputer dan Jaringan, karena ia menilai dirinya tidak memiliki kemampuan yang sama dengan teman-temannya. Namun dari hasil penerapan teknik *cognitive restructuring* ia merasa bahwa pemikirannya negatif terhadap kemampuannya akan merugikan dirinya, MD mencoba untuk menggantinya dengan pemikiran yang lebih positif. MD menyatakan bahwa dengan *problem solving* ia bisa menentukan solusi dalam penyelesaian masalah terhadap dirinya. Namun demikian MD menolak ketika peneliti memintanya untuk mengerjakan saat itu juga, MD merasa sudah mampu mengatur pikirannya, untuk mengubah pemikiran negatifnya ke pemikiran yang lebih positif sehingga MD merasa sudah dapat meningkatkan harga dirinya tanpa tugas rumah. MD merasa sudah mengalami perubahan pada sesi sebelumnya.

Keefektifan Intervensi MN mengalami peningkatan dengan kriteria sedang. Dengan penerapan teknik *cognitive restructuring*, MN merasa bahwa pemikiran negatifnya tidak selalu benar sehingga muncul rasa bangga dalam hidupnya, ia menyadari kelebihanannya dan tidak berpandangan buruk pada

dirinya. Dengan keterampilan *problem solving*, ia sering menghabiskan waktu dengan teman sekolah dan mulai bisa menjalin hubungan interpersonal yang dekat dengan lawan jenisnya. Dengan teknik tugas rumah, MN mampu mengaplikasikan keterampilan yang dipelajarinya, serta merealisasikan *behavior experiment*.

YS berhasil menerapkan teknik *cognitive restructuring* untuk mengidentifikasi kognisi yang salah dan mengganti dengan kognisi yang positif pada saat ia memandang dan menilai dirinya, ia merasa tidak puas terhadap potensi dirinya ia sering merasa iri dengan orang lain yang menurutnya bisa mencapai kesuksesan lebih dari padanya. Dari hasil pengamatan peneliti dan pengerjaan tugas YS mampu menerapkan teknik *cognitive restructuring*, ia lebih mampu dalam menilai kemampuannya dan mempunyai pemikiran negatif pada temannya. YS menyatakan memang penting untuk menerapkan langkah-langkah dalam *problem solving* dengan baik. YS merasa banyak solusi cadangan membuatnya dapat secara fleksibel dan kreatif dalam melakukan evaluasi diri yang bermuara pada keyakinannya.

Kelompok Kontrol

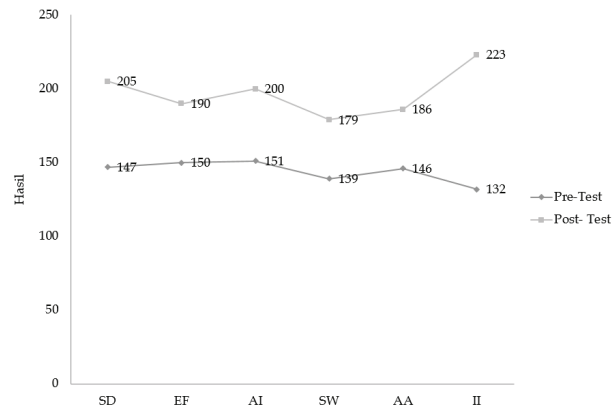
Proses intervensi terhadap subjek yang telah terjaring sebagai kelompok kontrol dilaksanakan selama 1 bulan, dimulai pada awal bulan maret dan berakhir pada awal april. Intervensi dilakukan oleh peneliti yang berperan sebagai konselor. *Pretest* diberikan di awal intervensi untuk mengetahui tingkat harga diri sebelum pemberian intervensi, setelah intervensi selesai *posttest* diberikan untuk mengetahui tingkat harga diri setelah mengikuti keseluruhan proses intervensi. Pelaksanaan *Pretest* dan *Posttest*, dengan menggunakan inventori harga diri yang sama, namun untuk menghindari validitas internal dari instrumentasi peneliti melakukan pengacakan item pada saat *posttest*. Berikut sajian perbandingan hasil inventori harga diri saat *pretest* dan *posttest* pada kelompok kontrol pada tabel 2.

Tabel 2 Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Kontrol

Konseli	Pre-Test	Kriteria	Post-Test	Gain	Kriteria
SD	147	Rendah	205	58	Sedang
EF	150	Rendah	190	40	Sedang
AI	151	Rendah	200	49	Sedang
SW	139	Rendah	179	40	Sedang
Konseli	Pre-Test	Kriteria	Post-Test	Gain	Kriteria
AA	146	Rendah	186	40	Sedang

Konseli	Pre-Test	Kriteria	Post-Test	Gain	Kriteria
II	132	Rendah	223	91	Sedang
Rata-Rata	144.2		197.2	53	

Berdasarkan data perubahan yang dikemukakan pada tabel, maka perubahan tingkat harga diri pada kelompok kontrol, secara keseluruhan pada saat *pretest* dan *posttest* dapat diilustrasikan dalam gambar berikut ini.



Gambar 2 Perubahan tingkat harga diri konseli saat *pretest* dan *posttest* pada kelompok kontrol

Pada gambar di atas dapat disimpulkan bahwa skor *posttest* seluruh subjek mengalami peningkatan secara signifikan, apabila dibandingkan dengan skor *pretest*.

Berdasarkan rumusan masalah yang diajukan, maka terdapat hipotesis yang harus diuji dalam penelitian ini adalah:

H_0 : Konseling Kelompok *Cognitive Behavior* tidak efektif untuk meningkatkan harga diri siswa SMK di akhir intervensi

H_1 : Konseling Kelompok *Cognitive Behavior* dapat meningkatkan harga diri siswa SMK secara efektif di akhir intervensi.

Untuk mengetahui keefektifan Konseling Kelompok *Cognitive Behavior* meningkatkan harga diri siswa. Dalam hal ini, keefektifan diartikan sebagai adanya peningkatan skor inventori harga diri di akhir intervensi (*posttest*) pada kelompok eksperimen yang secara statistik lebih besar secara signifikan dari pada kelompok kontrol.

Untuk itu, pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan analisis statistik yaitu uji *Two Independent Sample Test Mann Whitney U* dengan bantuan program *SPSS for windows* versi 20.00. Teknik analisis *Two Independent Sample Test Mann Whitney U* bertujuan untuk, membandingkan signifikansi

perbedaan harga diri konseli dari dua buah sampel bebas dari populasi yang sama, sebelum dan sesudah diberikan intervensi, Konseling Kelompok *Cognitive Behavior* pada kelompok eksperimen dan konseling kelompok tanpa teknik (*group counseling as usual*) pada kelompok kontrol.

Berdasarkan hasil analisis ada peningkatan harga diri yang dialami anggota kelompok eksperimen dan kontrol. Pada *output Ranks*, dapat diketahui nilai mean *posttest* pada kelompok eksperimen sebesar 8,83 lebih besar dari kelompok kontrol 4,17. Selanjutnya pada *output test statistics*, diperoleh nilai uji Z sebesar -2,242 dan angka Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,025. Karena nilai Asymp. Sig. (2-tailed) lebih besar dari taraf nyata ($\alpha/2=0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan skor yang signifikan pada *posttest* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Dari hasil analisis dengan menggunakan *Two Independent Sample Test Mann Whitney U*, dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan skor inventori harga diri yang signifikan di akhir (*posttest*) dibandingkan pada awal intervensi (*pretest*), dimana skor kelompok eksperimen tidak berbeda secara signifikan dengan skor kelompok kontrol. Dengan demikian, H_1 diterima dan H_0 ditolak, dengan klasifikasi Konseling Kelompok *Cognitive Behavior* dan konseling kelompok tanpa teknik (*group counseling as usual*) sama-sama efektif untuk meningkatkan harga diri siswa SMK.

Pembahasan Temuan Penelitian

Penelitian ini menggunakan Konseling Kelompok Kognitif Perilaku untuk meningkatkan harga diri siswa SMK secara efektif. Dalam proses penelitian, peneliti berperan sebagai konselor yang menerapkan Konseling Kelompok Kognitif Perilaku pada kelompok eksperimen dan menerapkan konseling kelompok tanpa teknik (*group counseling as usual*) pada kelompok kontrol. Penjaringan subjek dalam penelitian ini dilakukan dengan melancarkan inventori harga diri, dari anggota populasi yang teridentifikasi memiliki harga diri rendah.

Berdasarkan alat ukur inventori harga diri yang digunakan dalam penelitian ini terdapat 12 siswa dari anggota populasi, yang teridentifikasi dengan harga diri rendah. Dari 12 siswa tersebut, dilakukan pengundian untuk menentukan sampel yang menjadi anggota kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, yang terdiri atas 6 siswa kelompok eksperimen yaitu subjek yang mendapatkan intervensi Konseling Kelompok Kognitif Perilaku, dan 6 siswa kelompok kontrol yaitu subjek yang mendapatkan intervensi konseling kelompok tanpa teknik (*group counseling*

as usual).

Perubahan tingkat harga diri, para siswa kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, dilihat dari kriteria perbedaan skor inventori harga diri pada saat *pretest* dan *posttest*. Dari hasil analisis statistik semua subjek penelitian kelompok eksperimen dan kelompok kontrol mengalami peningkatan harga diri. Namun perubahan tersebut lebih signifikan kelompok eksperimen yaitu kelompok yang diberikan intervensi Konseling Kelompok Kognitif Perilaku, yang secara statistik lebih besar secara signifikan dibandingkan kelompok kontrol yaitu kelompok yang diberikan perlakuan konseling kelompok tanpa teknik (*group counseling as usual*).

Hasil penelitian ini mendukung hasil penelitian-penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Keplan, Thompson dan Searson, Kazdin dan Weis Kendall dan Panichelli-Mindel, Roth dan Fonagy, Wallace, Crown, Cox dan Barger dalam Bhave dan Saini (2009), Konseling Kognitif Perilaku merupakan intervensi yang efektif untuk mengatasi permasalahan psikologis pada anak-anak. Senada dengan itu hasil penelitian Arip (2011), menyatakan Konseling Kognitif Perilaku dalam bentuk kelompok efektif meningkatkan konsep diri remaja di Selangor Malaysia.

Penelitian yang dilakukan Chen, dkk dalam Guindon (2010), menyatakan bahwa Konseling Kognitif Perilaku dapat meningkatkan harga diri pada konseli yang depresi. Hal senada dikemukakan oleh Taylor dan Montgomery dalam Guindon (2010), melakukan kajian sistematis bahwa Konseling Kognitif Perilaku dapat meningkatkan harga diri pada remaja berusia 13-18 tahun. Menurut Guindon (2010:30), Konseling Kognitif Perilaku terbukti efektif untuk mengintervensi dan mengatasi permasalahan harga diri, pada individu pada seluruh rentang hidup. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Aidin, Teknisav dan Sorias (2010) bahwa, Konseling Kognitif Perilaku dapat mengatasi permasalahan individu yang berkaitan dengan keadaan sosial dan perilaku, dengan mengubah penilaian dan mengrestrukturasi kognisinya. Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Kaplan (dalam Stallard, 2004), dengan Konseling Kognitif Perilaku membantu individu untuk mengidentifikasi, menentang dan membuat alternatif tentang cara berfikir yang sistematis.

Hasil penelitian Bush, dkk (2009), yang diaplikasikan dalam setting pendidikan dan penanganannya diaplikasikan dalam kelompok menunjukkan bahwa Konseling Kognitif Perilaku efektif meningkatkan prestasi akademik siswa dalam menghadapi ujian. Penelitian Smith, Siegal, O' Connor

dan Thomas (1994), menyatakan bahwa Konseling Kognitif Perilaku efektif dan efisien untuk menangani masalah marah, agresi, disruptif pada *setting* sekolah. Penelitian yang dilakukan Oemarjoedi (2003), menggambarkan bahwa Konseling Kognitif Perilaku sebagai pendekatan yang cukup ampuh untuk penanganan masalah dalam aspek emosi dan kognitif. Hasil penelitian Hafid (2010), Konseling Kognitif Perilaku efektif untuk mengurangi dampak psikologis siswa sekolah menengah yang mengalami kecanduan obat terlarang.

Berdasarkan dari pemaparan penelitian-penelitian di atas, perbedaan yang khas dalam penelitian ini yang belum diterapkan oleh peneliti-peneliti sebelumnya adalah, penelitian ini menggunakan pendekatan kognitif perilaku dengan teknik *cognitive restructuring*, *problem solving* dan tugas rumah, yang dirancang dalam proses kelompok untuk meningkatkan harga diri siswa SMK yang dikategorikan sebagai masa remaja pertengahan, berdasarkan tahapan pelaksanaan konseling kelompok kognitif perilaku yang dikemukakan oleh Corey (2012), yang terdiri dari tiga tahapan, yaitu *initial stage*, *working stage* dan *final stage*, dan siklus terapi didasarkan atas formulasi Dobson (2010:174), dan Beck (2011), peneliti mengintegrasikan siklus tersebut dalam tahapan Konseling Kelompok Kognitif Perilaku.

Beck, Rush, Shaw, dan Emery (1970) mengemukakan bahwa pada awal perkembangan pendekatan kognitif perilaku pada tahun 1964, merupakan pendekatan konseling yang dirancang dalam proses individu namun pendekatan kognitif perilaku yang dirancang dalam proses kelompok akan lebih unggul dan efektif dari pada pelaksanaan secara individu. Hal senada dikemukakan oleh Hallon dan Shaw, 1979 dalam Beiling, Mc Cabe dan Antony, (2006) mengemukakan bahwa pendekatan kelompok lebih efisiensi dengan presentase 50% dari pada pelaksanaan secara individual. Menurut Heimberg, Salzman, Holt dan Blendel (1993) (dalam Corey, 2012) menyatakan bahwa pendekatan kognitif perilaku yang dirancang dalam proses kelompok terbukti lebih efektif dan efisien untuk menangani permasalahan klinis seperti stress, serta permasalahan yang berkaitan dengan kepribadian, seperti permasalahan harga diri, karena lebih menekankan pada proses kognitif serta lebih banyak menghasilkan hubungan antar pola pikir dan perasaan yang dalam pendekatan individual tidak didapatkan (Haimberg, dkk, 1993).

Santrock (2007: 183), masa remaja merupakan periode dalam hidup yang paling penting dalam perkembangan harga diri. Penting bagi remaja untuk

mempunyai harga diri tinggi, serta menetapkan cara pandang yang sejalan dengan penerimaan diri apa adanya. Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa harga diri, cenderung mengalami penurunan ketika individu memasuki masa remaja (Barr, Babey, Major, dan Zubek, 1999; Gosling, Potter, Robins, Tracy, dan Trzesniewski, 2002; dalam Bos, Muris, Mulken, Schaalma, 2006).

Permasalahan harga diri menurut Mruk (2006: 146), pada remaja disebabkan adanya diskrepansi antara pandangan ideal (*ideal-self*) dengan pandangan yang dimiliki (*perceived-self*), mendorong remaja menampilkan tingkah laku tertentu yang ia tampilkan kepada orang lain, terkadang tingkah laku yang tampil terkesan dibuat-buat dan dipaksakan (Rosenberg dalam Harper dan Marshal 2001). Menurut Rhodes, dkk (2004) tingkat harga diri remaja dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu, latar belakang remaja seperti gender, ras, dan status sosial. Selain latar belakang, hubungan remaja dengan orang tua, dan teman sebaya menjadi pengaruh yang sangat dominan terhadap tingkat harga diri remaja (Santrock, 2007).

Penjelasan tersebut terbukti secara empiris, dalam penelitian ini, dari anggota kelompok eksperimen atau kontrol, diantaranya menunjukkan adanya diskrepansi antara pandangan ideal (*ideal-self*) dengan pandangan yang dimiliki (*perceived-self*), subjek MN, SD, dan EF merasa rendah diri karena mendapat cemooh dari teman-temannya karena postur tubuhnya, subjek MD, LF, SW, AA, SF dan AI merasa rendah diri karena tidak mampu menilai kemampuan dirinya, mereka meragukan kemampuannya di sekolah, ia merasa cemas saat menghadapi ujian, tugas dan presentasi di kelas. Adapun HI, YS, dan II, merasa harga diri rendah ketika dihadapkan pada lingkungan baru yang mengancam kemampuannya dalam menonjolkan diri.

Untuk mengetahui kondisi harga diri, para konseli sebelum pemberian intervensi digunakan inventori harga diri yang dikembangkan peneliti, berdasarkan konsep teori harga diri Coopersmith (1967). Data yang diperlukan dalam penelitian ini adalah data tentang konseli harga diri rendah yang menyangkut aspek-aspek berikut (1) kekuasaan (*power*) yaitu kemampuan mengatur dan mengontrol tingkah laku serta perannya dalam mempengaruhi tingkah laku orang lain; (2) keberartian (*significance*) yaitu ekspresi penghargaan, minat, dan penerimaan orang lain pada dirinya, menandakan adanya penerimaan dan popularitas diri pada lingkungan sosialnya; (3) kebajikan (*virtue*) yaitu kepatuhan atau ketaatan pada standar moral, etika dan prinsip agama

yang harus dijalankan; dan (4) kompetensi (*competence*) merupakan usaha keras untuk mendapatkan prestasi yang optimal, sesuai dengan tahapan usianya.

Menurut Coopersmith (1967: 230), harga diri individu tidak dapat ditentukan oleh tingginya pencapaian kemampuan individu dalam empat aspek harga diri, tetapi lebih ditentukan oleh kriteria yang digunakan individu untuk menilai dirinya dan tingkat pencapaiannya sehingga mungkin saja seorang individu memiliki harga diri tinggi, ketika dapat memenuhi kriteria yang ditentukan sendiri pada salah satu aspek harga diri. Penjelasan tersebut terbukti secara empiris, dalam penelitian ini, dari anggota kelompok eksperimen atau kontrol, misalnya subjek MN, SD dan EF harga diri mereka rendah terutama pada aspek kompetensi, MD, LF, SW, AA, SF dan AI, harga diri mereka rendah terutama pada aspek keberartian (*significance*), HI, YS dan II harga diri mereka rendah terutama pada aspek kekuasaan (*power*).

Faktor keberhasilan Konseling Kelompok Kognitif Perilaku untuk meningkatkan harga diri, dipengaruhi oleh hal-hal yang terjadi di dalam hidup mereka dan kondisi, situasi saat konseling. Kondisi dan situasi saat konseling yang berpengaruh antara lain kesiapan fisik, suasana proses konseling berlangsung dan sikap orang-orang di lingkungan konseli. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi harga diri individu seperti seperti hubungan keluarga (Coms dan Snygg dalam Fitts, 1971), kemampuan dalam mengerjakan hal yang dianggap penting, persepsi orang lain mengenai dirinya (Dacey dan Kenny, 1977), dan dukungan sosial (Guindon, 2010). Faktor lainnya seperti kepribadian, keadaan fisiologis, keadaan kognitif, status sosial ekonomi, perubahan dalam hidup, dukungan sosial, hubungan dengan keluarga, kemampuan dalam mengerjakan hal yang dianggap penting dan persepsi orang lain terhadap dirinya.

Peneliti juga melihat bahwa keefektifan intervensi ini berkaitan dengan karakteristik konseli. Peran konselor maupun konseli yang sama besarnya dalam pelaksanaan intervensi, karena Konseling Kelompok Kognitif Perilaku pada dasarnya adalah sebuah proyek kolaborasi antar konselor dan konseli (Wesbrook, Kenerly dan Kirk, 2007). Hal ini membuat karakteristik konseli menjadi salah satu hal yang dapat mempengaruhi keefektifan Konseling Kelompok Kognitif Perilaku. Karakteristik konseli yang sesuai dengan Konseling Kelompok Kognitif Perilaku adalah konseli dengan motivasi yang tinggi untuk menyelesaikan masalah, mau bersikap terbuka, dan

berani menyatakan pendapat atau pernyataannya. Hal ini penting agar konseli memahami proses yang terjadi selama intervensi sehingga mampu mengaplikasikan teknik-teknik yang mereka dapat dalam kehidupan sehari-hari.

Faktor lain yang menentukan keberhasilan Konseling Kelompok Kognitif Perilaku merupakan intervensi yang mengkombinasikan pendekatan kelompok, *cognitive* serta *behavior* untuk menangani masalah psikologis (Resenvald, Oei dan Carroll, 2007). Pendekatan kognitif, membantu konseli menetapkan hubungan antar kognisi dengan emosi, perilaku dan reaksi dari fisiologinya, serta untuk mengidentifikasi kognisi yang salah atau menyalahkan diri dengan mengganti kognisi tersebut dengan persepsi yang lebih baik (Cormier, dkk 2009). Pendekatan perilaku, diterapkan ketika konseli telah melakukan perubahan kognitif, mereka mempelajari bagaimana memberikan respon yang dapat diterima oleh lingkungan ketika berhadapan dengan situasi tertentu, untuk melakukan suatu pemecahan masalah. Pendekatan kelompok memfokuskan diri pada proses interpersonal dan strategi penyelesaian masalah yang berkaitan dengan pemikiran, perasaan dan perilaku yang disadari, dalam sebuah kerangka berpikir di sini dan sekarang (*here and now*) (Corey, 2010).

Konselor menggunakan teknik-teknik yang spesifik agar tujuan yang ingin dicapai dalam proses konseling bisa tercapai. Teknik yang diterapkan untuk meningkatkan harga diri dalam Konseling Kelompok Kognitif Perilaku, terdiri atas dua komponen yaitu: (1) komponen kognitif yaitu dengan *cognitive restructuring*, teknik ini membantu konseli untuk menetapkan hubungan antara kognisi dengan emosi, perilaku dan reaksi fisiologisnya, serta untuk mengidentifikasi kognisi yang salah dan mengganti kognisi tersebut dengan kognisi yang lebih meningkatkan diri, (2) Komponen perilaku, *problem solving* dan pekerjaan rumah. Dalam penelitian ini, *problem solving* adalah suatu proses yang kreatif di mana konseli atau anggota kelompok mampu menilai perubahan-perubahan yang ada pada dirinya, lingkungannya dan membuat pilihan-pilihan baru, keputusan-keputusan atau penyesuaian yang selaras dengan tujuan-tujuan dan nilai hidupnya. Pekerjaan rumah memberi banyak kesempatan bagi anggota untuk berlatih keterampilan baru yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Secara umum, proses pelaksanaan intervensi berjalan sesuai dengan tujuan peneliti, keenam konseli mampu melaksanakan seluruh rangkaian kegiatan yang terdiri dari enam pertemuan. Intervensi

berupa Konseling Kelompok Kognitif Perilaku dapat dikatakan cukup efektif untuk meningkatkan harga diri. Hal ini terlihat dari hasil kuantitatif yaitu skor posttest inventori harga diri seluruh subjek mengalami peningkatan secara signifikan, apabila dibandingkan dengan skor *pretest*. Memasuki tahap awal SF dan HI, sangat bersemangat dalam mengikuti kegiatan, namun MN, YS, LF dan MD amat sangat pendiam, peneliti mencoba memberikan *ice breaking* yaitu Gues Who I Am dan Cath, setelah pelaksanaan *ice breaking*, semua anggota kelompok mulai bersemangat untuk melaksanakan kegiatan. Berdasarkan pengamatan peneliti pada tahap awal semua anggota kelompok dapat mencapai tujuan dengan baik, SF, HI, MN, YS, LF dan MD sangat cepat dalam menganalisis apa yang ia tulis di lembar tugas apa yang saya alami dan *this is how I see my self*, sehingga proses tersebut mempercepat prosesnya pengetahuan peneliti terhadap anggota kelompok. SF, HI, MN, YS, LF dan MD, banyak bertanya pada peneliti mengenai konsep-konsep yang belum ia pahami, seperti hal-hal apa saja yang tercakup dalam lembar latihan.

Pada sesi kedua seluruh tujuan yang direncanakan oleh peneliti secara umum berhasil dicapai oleh anggota kelompok, meskipun pada sesi sebelumnya MN, YS, LF dan MD amat sangat pendiam, namun setelah peneliti memberikan kesempatan untuk menyampaikan apa yang menjadi ketakutannya MN, YS, LF dan MD terlihat lebih mudah menyimpulkan permasalahan yang dimilikinya dan mencoba untuk memikirkan langkah-langkah apa yang dapat ia lakukan untuk membuat keterampilan dalam penyelesaian masalahnya. Dari hasil pengamatan peneliti pada sesi ke dua dan pengerjaan tugas, anggota kelompok mampu mengidentifikasi pikiran-pikiran otomatis yang mempengaruhi harga diri rendah.

Pada tahap *working stage* sesi ke tiga, SF terlihat memiliki motivasi paling tinggi diantara anggota kelompok yang lain ia berhasil menerapkan teknik *cognitive restructuring* untuk mengidentifikasi kognisi yang salah dan mengganti dengan kognisi yang positif pada saat ia menghadapi ujian atau presentasi di depan kelas, ia merasa dirinya tidak pintar, tidak berguna, tidak memiliki kelebihan jika dibandingkan teman satu kelasnya. Dari hasil pengamatan peneliti dan pengerjaan tugas pada tahap *working stage*, SF mampu menerapkan teknik *cognitive restructuring*, ia tidak merasa ragu dan cemas lagi akan kemampuannya dalam bidang akademis. Pada tahap *working stage* HI berhasil menerapkan teknik *cognitive restructuring*, HI menyatakan bahwa ia sering

memikirkan kejadian yang sudah terjadi berulang kali padahal hal yang dipikirkan seringkali bukanlah hal besar, melainkan hal-hal kecil. Dari hasil pengamatan peneliti dan pengerjaan tugas pada tahap *working stage*, HI mampu menerapkan teknik *cognitive restructuring*, dengan mengganti pemikiran penilaian negatif pada dirinya, dengan mencari fakta-fakta yang mendukung dan tidak mendukung pemikirannya. Pada tahap *working stage* sesi ke tiga LF menyatakan pada peneliti bahwa dengan teknik *cognitive restructuring*, ia bisa mengevaluasi dirinya dan mampu menghadapi ujian tanpa tanpa merasa cemas memikirkan hasilnya dan tidak meragukan kemampuannya dibidang akademis. LF menyadari bahwa selama ini pemikiran negatifnya merugikan dirinya.

Pada tahap *working stage* sesi ke tiga, MD terlihat memiliki motivasi paling tinggi diantara anggota kelompok yang lain ia berhasil menerapkan teknik *cognitive restructuring* untuk mengidentifikasi kognisi yang salah dan mengganti dengan kognisi yang positif. MD merasa kesulitan menghadapi dan menyelesaikan tugasnya dibidang Teknik Komputer dan Jaringan, karena ia menilai dirinya tidak memiliki kemampuan yang sama dengan teman-temannya. Dari hasil pengamatan peneliti dan pengerjaan tugas pada tahap *working stage*, MD mampu menerapkan teknik *cognitive restructuring*, ia merasa bahwa pemikirannya negatif terhadap kemampuannya akan merugikan dirinya, MD menggantinya dengan pemikiran yang lebih positif terhadap dirinya

Pada tahap *working stage* sesi ke tiga, MN berhasil menerapkan teknik *cognitive restructuring*, MN sulit menjalin hubungan interpersonal yang dekat dengan lawan jenisnya. MN mendapatkan penilaian negatif dari dari lingkungan sosialnya mengenai penampilan fisiknya, dari hasil pengamatan peneliti dan pengerjaan tugas pada tahap *working stage*, MN mampu menerapkan teknik *cognitive restructuring*, ia merasa bahwa pemikiran negatifnya tidak selalu benar sehingga muncul rasa bangga dalam hidupnya, ia menyadari kelebihanannya dan tidak berpandangan buruk pada dirinya. Pada tahap *working stage* sesi ke tiga, YS berhasil menerapkan teknik *cognitive restructuring*, YS ia merasa tidak puas terhadap potensi dirinya ia sering merasa iri dengan orang lain yang menurutnya bisa mencapai kesuksesan lebih dari padanya, Dari hasil pengamatan peneliti dan pengerjaan tugas pada tahap *working stage*, YS mampu menerapkan teknik *cognitive restructuring*, ia lebih mampu dalam menilai kemampuannya dan mempunyai pemikiran negatif pada temannya.

Pada tahap *working stage* sesi ke tiga adalah

penerapan *problem solving*. Teknik ini dianggap penting oleh anggota semua kelompok meskipun beberapa anggota mengalami kesulitan dalam penerapannya. Pada awal tahap ini, anggota kelompok mencari dan menemukan berbagai alternatif tentang cara menyelesaikan masalah secara berkelompok. MD menyatakan bahwa dengan teknik ini bisa mengevaluasi diri, serta dapat menentukan solusi secara spesifik pada saat harga diri rendah. SF menyatakan memang penting untuk menerapkan langkah-langkah dalam *problem solving* dalam penanganan masalah dan pencapaian tujuan akhir, yaitu peningkatan harga diri. YS merasa banyak solusi cadangan membuatnya dapat secara fleksibel dan kreatif dalam melakukan evaluasi diri yang bermuara pada keyakinannya. LF merasa penting untuk menggunakan jeda waktu untuk menganalisa masalah secara keseluruhan, serta dengan menerapkan langkah-langkah dalam *problem solving* untuk mengatasi masalah. MN dengan menerapkan *problem solving*, mampu menganalisis solusi yang digunakan. HI menyatakan dengan adanya perubahan positif dalam cara memandang permasalahan, membuat tidak mudah putus asa dan tidak terpaku hanya pada satu sudut pandang saja.

Pada tahap *working stage* penerapan pekerjaan rumah bertujuan untuk mempraktikkan tindakan yang telah dipelajari selama sesi kelompok. MD belum cukup mampu mengerjakan tugas rumah, MD menolak ketika peneliti memintanya untuk mengerjakan saat itu juga, MD merasa sudah mampu mengatur pikirannya, untuk mengubah pemikiran negatifnya ke pemikiran yang lebih positif MD merasa sudah mengalami perubahan pada sesi sebelumnya. SF mengerjakan tugas rumah dan ia sudah memahami bahwa pikirannya tidak selalu benar. SF juga sudah mampu menguji pikirannya dan menanyakan langsung pada orang yang berhubungan dengan masalahnya. YN mengalami kesulitan dalam pencarian bukti terhadap pikiran negatifnya, ia mengatakan tugas rumah tidak perlu dikerjakan lagi. LF tidak mengerjakan tugas rumah dan merasa bingung ketika peneliti meminta untuk mengerjakannya di awal. LF mengemukakan sudah memahami bagaimana mengidentifikasi pikiran-pikiran negatifnya dan mendapatkan penghayatan dari apa yang terjadi. MN memiliki sikap proaktif dalam mengerjakan tugas rumah dan mampu mengaplikasikan keterampilan yang dipelajarinya, serta merealisasikan *behavior experiment*. HI mampu mengerjakan tugas rumah secara mandiri, HI menyadari bahwa pemikirannya merugikan dirinya,

HI mampu merubah pemikirannya dengan mencari pemikiran baru yang lebih positif.

Dari paparan di atas secara umum proses pelaksanaan intervensi berjalan sesuai dengan tujuan penelitian. Dapat disimpulkan, dari hasil penerapan teknik-teknik yang spesifik dalam Konseling Kelompok Kognitif Perilaku, pada komponen kognitif yaitu dengan *cognitive restructuring*, teknik ini dapat diterapkan oleh semua anggota kelompok eksperimen, pada komponen perilaku, *problem solving* dapat diterapkan oleh semua anggota kelompok eksperimen, namun pada teknik pekerjaan rumah MD, YN dan LF menolak ketika peneliti memintanya untuk mengerjakan.

Pada tahap *final stage* anggota kelompok mengevaluasi sesi yang telah ia jalani, yaitu evaluasi terhadap materi yang disajikan, metode penyampaian materi, serta evaluasi materi. Anggota kelompok mengatakan bahwa materi yang disajikan cukup membantunya untuk lebih memahami permasalahannya. Selain itu penyajian materi dirasa sangat menarik karena banyak warna dan gambar sehingga tidak monoton, enak dibaca dan interaktif. Evaluasi positif juga dituliskan anggota kelompok bahwa konselor tidak hanya membantu dalam lingkup masalah, tetapi mampu menjadi pendengar yang baik bagi semua anggota.

PENUTUP

Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian maka dapat disimpulkan bahwa Konseling Kelompok Kognitif Perilaku efektif meningkatkan harga diri siswa SMK. Hal tersebut didasarkan pada pengujian hipotesis dengan menggunakan analisis statistik non parametrik *Two Independent Sample Test Mann Whitney U*, diperoleh nilai uji Z sebesar -2,242 dan angka Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,025. Karena nilai Asymp. Sig. (2-tailed) lebih kecil dari ($\alpha/2=0,05$), maka H_0 ditolak, yang artinya Konseling Kelompok Kognitif Perilaku efektif untuk meningkatkan harga diri siswa SMK.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian dapat disampaikan saran (1) bagi konselor: Konseling Kelompok Kognitif Perilaku dapat diterapkan untuk meningkatkan harga diri siswa SMK, dan sebagai dasar untuk memahami aspek perkembangan siswa; dan (2) peneliti selanjutnya: penelitian ini menerapkan Konseling Kelompok Kognitif Perilaku dengan teknik *cognitive restructuring*, *problem solving* dan tugas

rumah, untuk peneliti selanjutnya dapat menguji keefektifannya dengan menggunakan teknik lain yang relevan, di samping itu peneliti selanjutnya dapat menggunakan desain penelitian lain seperti single subject design, penelitian tindakan dalam bimbingan dan konseling, atau penelitian eksperimen lainnya agar model Konseling Kelompok Kognitif Perilaku dapat teruji keefektifannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Aidin, A., Tekinsav, S & Sorias, O. (2010). *Evaluation of the effectiveness of a cognitive behavioral therapy program for alleviating the symptoms of social anxiety in adolescents*. Tutkish Jurnal of Psychiatry
- Akos, P & Galassi, J. (2004). *Middle and high school transitions as viewed by students, parents, and teachers*. Profesional School Counseling
- Alwisol. (2009). *Psikologi kepribadian*. Malang: UMM Press.
- Arnett, J.J. (2009). *Learning to stand alone: The contemporary American transition to adulthood in cultural and historical context*. Human Development.
- Asosiasi Bimbingan dan Konseling Indonesia. (2007). *Penataan pendidikan profesional konselor dan layanan bimbingan dan konseling dalam jalur pendidikan formal (Naskah Akademik)*. Bandung: ABKIN.
- Asosiasi Bimbingan dan Konseling Indonesia. (2007). *Rambu-rambu penyelenggaraan bimbingan dan konseling dalam jalur pendidikan formal (Naskah Akademik)*. Bandung: ABKIN.
- Beck, A.T. (1993). *Cognitive therapy: Past, present, and future*. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*.
- Beck, J.S. (2011). *Cognitive behavior therapy*. New York: Guilforde Press.
- Beck, Mendelson, Mock & Erbaugh. (1961). *Cognitive therapy of depression*. New York :Gulford Press.
- Beiling., Mc Cabe, E.R & Antony, M.M. (2006). *Cognitive behavioral in groups*. New York. London
- Bennet-Levy, J., Butler, G., Fannel, M., Hackman, A., Muller, M & Westbrook. (2004). *Behavioral experiments in cognitive behavioral therapy science and practice*.
- Berg. (2006). *Group counseling: Concept and prosedures*. New York: Taylor & Francis Group, LLC.
- Bhave, S & Saini, S. (2009). *Anger management*. New Delhi, India: Sagepublication.
- Bos, A.E.R., Muris, P., Mulkens, S & Schaalma, H.O. (2006). *Changing self esteem in children and adolescents: A roadmap for future interventions*. Netherland.
- Branden, N. (1992). *The power of self-esteem*. Florida, USA: Health Communications, Inc. Deerfield Beach.
- Bush, J. W. (2009). *Cognitive behavioral therapy: The basic*. (Dari situs <http://cognitivetherapy.com/basic.html>.)
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedent of selfesteem*. San Fransisco: W.H. Freeman dan Company.
- Corey, M.S., Corey, G & Corey, C. (2010). *Group: Process and practice*. Pasific Grove: Brooks/Cole.
- Corey, M.S., Corey, G & Corey, C. (2012). *Theory and practice of group counseling*. Belmont, CA: Brooks/Cole.
- Cormier, S., Nurius, P.S & Osborn, C. J. (2009). *Interviewing and change strategies for helpers: Fundamental skills and cognitive behavioral interventions(6th ed.)*. Pacific Grove, CA: Brooks /Cole.
- Cresswell, J. W. (2012). *Educational research : Planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research*. Boston: Pearson Education
- Davidson, L., Chinman, M., Sells, D & Rowe, M. (2006). *Peer support among adults with serious mental illness: A report from the field*. Schizophrenia Bulletin.
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Nasional. (2010). *Kurikulum Sekolah Menengah Kejuruan*. Jakarta: Pendidikan Menengah dan Kejuruan.
- Departemen Pendidikan Nasional. (2013). *Kurikulum Sekolah Menengah*. Jakarta: Pendidikan Menengah.
- Dobson, K.S. (2010). *Handbook of cognitive behavioral therapies*. New York: The Guilfold Press.
- Donchadha, R. (2000). *The Confident child, Dublin; New Leaf, an Umprint of Gill & Macmillan, Ltd.*
- Gadza, G., Ginter, E & Horne, A. (2001). *Group counseling and group psychotherapy: Theory and aplication*. Boston: Allyn dan Bacom.
- Gregory, R. J. (2000). *Psychological testing: History, principles, and aplications*. Boston: Allyn and Bacon.
- Guindon, M. H (Ed.). (2010). *Assessment and diagnosis: Toward accountability in the use of the self-esteem construct*. *Journal of Counseling & Development*.
- Guindon, M. H (Ed.). (2010). *Self-esteem across the lifespan: Issues and interventions*. New York: Taylor and Francis Group, LCC.
- Gysbers, N. C & Henderson, P. 2006. *Developing and managing your school guidance and counseling program*. Alexandria, VA; ACA.
- Hayes, R.D., Lewis & Judith, A. 2008. *An introduction to the counseling profession*. Illionis: Peacock Publisher.

- Heartherton, T.F & Wyland, C.L. (2003). *Assessing self esteem*. Washington: American Psychology Association.
- Kaur, Jagpreet, Rana, J.S & Kaur, Rupinder. (2009). *Home environment and academic achievement as correlates of self-esteem among adolescents*. Department of Educational.
- Kinsella, P & Garland, A. (2007). *Cognitive Behavioral therapy for mental health workers: A beginner's guide*. New York: Roulledge.
- McKay, M & Fanning, P. (2000). *A Proven of cognitive techniques for assessing, improving, and maintaining your self-esteem*. Oakland: New Harbinger Publications, Inc.
- Mc Manus, F., Waite, P & Shalfran, R. (2009). *Cognitive behavior therapy for low self-esteem : A case example*. Maryland: Elsevier
- Muijs, D & Reynolds, D. (2008). *Effective teaching the British research reviewed*. Education at Sage
- Mulawarman. (2010). *Penerapan Solution-Focused Brief Therapy (SFBT) untuk meningkatkan harga diri (self-esteem) siswa SMA: Suatu Embedded Experimental Design*. Tesis tidak diterbitkan. Malang: PPs UM.
- NACBT. (2007). *Cognitive behavioral therapy*. Dari situs <http://www.nacbt.org/whatsiscbt.htm> (05 Juni 2007).
- Oemarjoedi, A. Kasandra. (2003). *Pendekatan cognitive behavior dalam psikoterapi*. Jakarta: Kreatif Media.
- Rhodes., Reddy, & Mulhall. (2004). *The Influence of teacher support on student adjustment in the middle school years: A latent growth curve study*. *Developmental and Psychopathology. Journal of School Psychology*.
- Rice, P.L. (1999). *Stress and health*. Pacific Grove. A: Brooks/Cole Publishing Company.
- Rosenberg, M. (1980). *Conceiving the self*. New York: Basic Books.
- Santrock, J.W. (2008). *Adolescence; Twelfth edition*. New York: Mc Graw-Hill Higher Education.
- Skyes, C.J. (1995). *Dumbing down our kids: Why America's children feel good about themselves but can't read, write, or add*. United States: St. Martin's Press
- Stallard, P. (2004). *Think good-feel good: Cognitive behavior therapy workbook for childrean and young people*. West Sussex: John Wiley & Sons.
- Twenge, J.M & Campbell, W.K. (2007). *Self-Esteem and socioeconomic status: A meta- analytic review*. *Personality and Social Psychology Review*.
- Weissmen M., Markowitz, & J. Klerman, G. (2007). *Clinician's quick guide to interpersonal psychotherapy*. New York; OUP.
- Westbrook, D., Kennerley & Kirk, J. (2007). *An introduction to cognitive behavior therapy: Skills and application*. California: Sage Publication.
- White, J.R & Freeman A. (2000). *Cognitive-behavioral group therapy for Specific Problems and Populations*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Yalom, I.D. (2005). *The theory and practice of group psychotherapy*. New York: Basic Books, Inc Publisher.