

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA DAN HIPOTESIS PENELITIAN**

#### **A. Kajian Pustaka**

##### 1. Harga diri (*Self Esteem*)

###### a) Pengertian *Self Esteem*

*Self-esteem* atau sering disebut dengan harga diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang dapat berpengaruh terhadap sikap dan perilaku individu, *Self-esteem* dikatakan sebagai suatu kesadaran dari dalam diri untuk menghargai diri sendiri yang dinilai berdasarkan perilaku, selain itu *self-esteem* juga dapat dikatakan sebagai suatu penilaian terhadap dirinya sendiri, dimana penilaian tersebut mencerminkan sikap penerimaan atau sikap penolakan, dan seberapa jauh individu percaya bahwa dirinya mampu, penting, berguna serta berharga (Adi, 2022). *Self esteem* adalah penilaian diri yang dilakukan seseorang terhadap dirinya yang didasarkan pada hubungannya dengan orang lain. *Self esteem* merupakan hasil penilaian yang dilakukannya dan perlakuan orang lain terhadap dirinya dan menunjukkan sejauh mana individu memiliki rasa percaya diri serta mampu berhasil dan berguna (Ghufron, 2016).

Menurut Mahmud (2023) *self esteem* diartikan sebagai harga diri atau menghargai diri sendiri, harga diri itu sendiri mengandung arti suatu hasil penilaian individu terhadap dirinya yang diungkapkan dalam sikap dan bersifat *positif* dan *negative*, bagaimana seseorang menilai

tentang dirinya sendiri, akan mempengaruhi perilakunya dalam kehidupan sehari-harinya. *Self-esteem* merupakan penilaian tentang individu dan perspektif orang lain terhadap individu. Selain itu juga *self esteem* mencerminkan seberapa besar individu menilai, dan mencintai dirinya sendiri, setiap individu pasti berbeda-beda ada yang memiliki *self esteem* tinggi dan terdapat juga individu yang memiliki *self esteem* rendah (Bernadine, 2024).

Berdasarkan berbagai pendapat tersebut dapat disimpulkan, *Self-esteem* merupakan aspek penting dalam kepribadian yang sangat memengaruhi sikap dan perilaku individu. Secara umum, *self-esteem* adalah kesadaran dan penilaian seseorang terhadap dirinya sendiri, yang mencakup sikap penerimaan maupun penolakan terhadap diri sendiri. Penilaian ini tidak hanya berasal dari dalam diri individu, tetapi juga dipengaruhi oleh interaksi dan perlakuan orang lain terhadapnya. *Self-esteem* mencerminkan sejauh mana seseorang merasa mampu, penting, berguna, dan berharga.

b) Aspek-aspek *self esteem*

Terdapat empat aspek *self esteem* yaitu signifikansi (*significance*), kekuatan (*power*), kompetensi (*competence*), dan kebajikan (*virtue*). Hal tersebut dijelaskan sebagai berikut (Mahmud, 2023):

1) Signifikansi (*Significance*)

Signifikansi menunjukkan adanya pengakuan, kepedulian dan perhatian sehingga diterimanya keberadaan individu oleh orang

lain yang mengindikasikan adanya penerimaan dan popularitas individu dari lingkungan sosialnya (Mahmud, 2023). Aspek keberartian diri diperoleh individu melalui penerimaan diri, perhatian dan kasih sayang yang didapatkan dari lingkungannya. Bentuk ekspresi dari penghargaan diri yang diterima oleh seseorang terdiri dari dua aspek yaitu penerimaan dan penolakan dari lingkungannya (Rokhmatika, 2024).

## 2) Kekuatan (*Power*)

Kekuatan menunjukkan adanya kemampuan individu untuk bisa mengatur dan mengontrol tingkah lakunya sendiri dan memiliki perasaan memiliki kelebihan atau keistimewaan yang tidak dimiliki oleh orang lain (Mahmud, 2023). Aspek Kekuatan didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk mengontrol atau mengendalikan orang lain dan dirinya sendiri (Jumilah, 2021). Individu yang dapat mengendalikan maupun mengontrol dirinya dan orang lain dengan baik akan menunjukkan sikap yang mandiri, optimis, percaya diri, mampu berargumentasi dan tidak mudah terpengaruh oleh orang lain (Rokhmatika, 2024).

## 3) Kompetensi (*Competence*)

Kompetensi menunjukkan adanya performa yang tinggi untuk memenuhi kebutuhan pencapaian prestasi (*achievement*) dimana level dan tugas-tugas tersebut tergantung pada variasi usia individu (Mahmud, 2023). Aspek kompetensi dalam *self-esteem* mengacu

pada kemampuan individu untuk mencapai apa yang telah dicita-citakan dengan kemampuan yang ia miliki akan membuat individu merasa yakin, optimis bahwa ia dapat mencapai yang telah dicita-citakan dan mampu mengatasi setiap masalah yang dihadapi (Rokhmatika, 2024).

#### 4) Kebajikan (*Virtue*)

Kebajikan ditandai dengan adanya suatu ketaatan untuk mengikuti standar moral dimana individu akan menjauhi tingkah laku yang harus dihindari dan melakukan tingkah laku yang diperbolehkan atau diharuskan oleh moral, etika, dan agama (Mahmud, 2023). Aspek kebajikan merupakan salah satu aspek *self-esteem* yang merupakan ketaatan individu terhadap nilai norma, etika dan aturan-aturan yang ada dalam masyarakat (Rokhmatika, 2024). Individu yang taat terhadap standar etika, moral, dan agama diasumsikan memiliki sikap yang positif dan akhirnya akan membuat penilaian dirinya yang artinya individu telah mengembangkan *self esteem* yang positif pada dirinya sendiri (Mahmud, 2023).

Adapun menurut Hanifah (2019) aspek *self-esteem* adalah sebagai berikut:

- 1) Aspek Penerimaan Diri, yang akan berhubungan dengan bagaimana individu menilai kondisi dirinya sendiri mencakup kondisi fisik maupun sifat dan kemampuan.

2) Aspek Penghormatan Diri, yang akan berhubungan dengan bagaimana individu memberikan penghargaan terhadap kemampuan-kemampuan yang dimilikinya dan prestasi-prestasi yang dicapainya.

c) Karakteristik *self esteem*

Tingkat *self-esteem* yang dimiliki seseorang dapat berbeda-beda, ada yang tinggi dan ada pula yang rendah, yang pada akhirnya akan memengaruhi tingkahlaku individu tersebut sehari-hari (Bernadine, 2024). Karakteristik *self esteem* pada anak yaitu anak yang memiliki *self-esteem* tinggi akan lebih kuat dan tahan dalam menghadapi penderitaan serta tekanan hidup. Anak menjadi lebih tabah, tidak mudah menyerah, dan memiliki semangat yang tinggi dalam berbagai aspek kehidupan, baik emosional, kreatif, maupun spiritual. Anak dengan *self-esteem* tinggi juga cenderung lebih kreatif, ambisius, dan memiliki harapan besar dalam membangun hubungan yang positif dan konstruktif dengan orang lain (Nikmarijal, 2022). Pendapat tersebut sama dengan Yudiono (2020) *self-esteem* tinggi menunjukkan dirinya sebagai pribadi yang optimis, bangga dan puas akan dirinya sendiri lebih sensitif terhadap tingkat kompetensi, menerima peristiwa negatif yang dialami dan berusaha memperbaiki diri, lebih sering mengalami emosi positif (senang, bahagia), fleksibel, berani, dan lebih mampu mengekspresikan diri saat berinteraksi dengan orang lain.

Anak dengan *self-esteem* rendah cenderung merasa tidak mampu dan tidak berharga. Anak cenderung menghindari tantangan baru, lebih memilih hal-hal yang familiar dan minim tuntutan, serta kurang percaya pada pemikiran dan perasaan sendiri. Anak dengan *self-esteem* rendah juga takut menghadapi respons orang lain, kesulitan dalam membina komunikasi yang baik (Nikmarijal, 2022). Siswa dengan *self-esteem* rendah cenderung menunjukkan karakteristik seperti pesimis, tidak puas akan dirinya berkeinginan untuk menjadi orang lain atau berada di posisi orang lain, lebih sensitif terhadap pengalaman yang akan merusak harga dirinya dan lebih emosional saat mengalami kegagalan, cenderung melihat peristiwa sebagai hal yang negatif, cenderung mengalami kecemasan sosial dan lebih sering mengalami emosi negatif, canggung, pemalu, dan tidak mampu mengekspresikan diri saat berinteraksi dengan orang lain (Yudiono, 2020).

*Self-esteem* yang tinggi sangat penting untuk perkembangan psikologis dan sosial anak, sementara *self-esteem* rendah dapat menghambat potensi dan kesejahteraan anak dalam berbagai aspek kehidupan.

d) Faktor yang penyebab *Self Esteem*

Tinggi rendahnya *self-esteem* siswa dipengaruhi oleh faktor lingkungan belajar dan kemampuan siswa dalam berinteraksi dengan guru dan sesama siswa, faktor kemampuan berfikir siswa dan pengem-

bangun diri, faktor afektif siswa (Yudiono, 2020). Penejelasan sebagai berikut:

1) Faktor lingkungan belajar

Anak usia sekolah *self-esteem* terus terpengaruh terutama oleh orang-orang penting dalam kehidupan mereka. Proses perkembangan *self-esteem* dimulai dengan hubungan interpersonal dalam keluarga yang secara bertahap terpengaruh dari sekolah dan pengaruh dari masyarakat yang lebih luas di mana individu memilih untuk tinggal dan bekerja yang berakhir pada potensi mereka untuk sejauh mana individu menjadi penentuan nasib sendiri (Yudiono, 2020). Tekanan psikologis remaja dan dukungan sosial dapat memengaruhi tingkat *self-esteem* mereka, remaja yang memiliki dukungan sosial lebih tinggi akan memiliki *self-esteem* lebih tinggi pula dan lebih mungkin untuk memiliki *psychological well-being* yang lebih baik (Ariyanti, 2023).

2) Faktor kemampuan berfikir siswa dan pengembangan diri terhadap *self-esteem*

*Self-esteem* yang rendah berhubungan dengan kondisi psikologis, fisik dan konsekuensi sosial yang dapat mempengaruhi kesuksesan perkembangan masa transisi anak ke usia siswa. Siswa dengan *self-esteem* rendah cenderung kurang menunjukkan usaha yang optimal untuk berprestasi di sekolah karena dia merasa tidak

kompeten, malas, usaha dan daya juangnya masih kurang dalam belajar (Yudiono, 2020).

### 3) Faktor afektif siswa terhadap *self-esteem*

Menurut Yudiono (2020) Siswa yang memiliki harga diri rendah akan cenderung merasa bahwa dirinya tidak mampu dan tidak berharga. Remaja dengan harga diri rendah cenderung untuk tidak berani mencari tantangan-tantangan baru dalam hidupnya, cenderung tidak merasa yakin akan pemikiran-pemikiran serta perasaan yang dimilikinya, sedangkan siswa dengan harga diri yang tinggi dapat menetapkan aspirasi yang lebih tinggi.

## 2. Layanan Konseling Kelompok Teknik *Cognitive Restructuring*

### a. Konseling kelompok

#### 1) Pengertian konseling kelompok

Menurut Winkel (1997) konseling kelompok merupakan salah satu bentuk layanan konseling yang dalam pelaksanaannya melibatkan beberapa orang sekaligus yang tergabung dalam kelompok kecil. Gaho (2021) berpendapat konseling kelompok merupakan metode pendekatan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik untuk mengatasi dan mendiskusikan masalah melalui kerja kelompok dengan mengembangkan interaksi sosial individu, menambah pengetahuan dan saling berinteraksi. Sisca (2016) menyatakan konseling kelompok merupakan proses interaksi antar pribadi yang dinamis dalam setting kelompok, yang berfokus pada

perilaku sadar dan menggunakan terapi permisif dengan orientasi realitas, serta mengutamakan kepercayaan, pemeliharaan, pemahaman, penerimaan, dan dukungan timbal balik.

Layanan konseling kelompok pada dasarnya adalah layanan konseling perorangan yang dilaksanakan di dalam suasana kelompok, ada konselor dan klien, yaitu para anggota kelompok dan terjadi hubungan konseling dalam suasana yang diusahakan sama seperti dalam konseling perorangan, yaitu hangat, terbuka, permisif, dan penuh keakraban. Juga ada pengungkapan dan pemahaman masalah klien, penelusuran sebab-sebab timbulnya masalah, upaya pemecahan masalah (Pratiwi, 2024). Konseling kelompok adalah proses hubungan interpersonal yang melibatkan satu atau beberapa konselor yang berupaya memberikan bantuan peserta untuk mengembangkan dan meningkatkan keterampilan dalam menghadapi dan mengatasi masalah melalui penguatan pemahaman, sikap, keyakinan, dan perilaku yang tepat dalam konteks interaksi kelompok (Dudi, 2017).

Berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok merupakan suatu bentuk layanan bimbingan yang melibatkan sekelompok individu dalam suatu interaksi sosial yang dinamis. Melalui pendekatan ini, peserta dapat saling berbagi, mendiskusikan, dan mengatasi masalah secara bersama-sama dengan bantuan konselor. Proses ini tidak hanya

meningkatkan keterampilan dalam menyelesaikan masalah, tetapi juga memperkuat pemahaman diri, sikap positif, dan hubungan antarpribadi melalui dukungan timbal balik, penerimaan, dan kepercayaan dalam kelompok.

## 2) Tujuan konseling kelompok

Menurut Efriana (2021) melalui penelitian meraka menguraikan bahwa konseling kelompok adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (konselor) kepada beberapa individu yang tergabung dalam suatu kelompok kecil dalam kelompok tersebut mempunyai permasalahan yang sama dan membutuhkan bantuan yang bermuara pada terselesaikannya masalah yang sedang dihadapi oleh segenap anggota kelompok dengan menggunakan dinamika kelompok.

Tujuan umum konseling kelompok adalah mengembangkan kepribadian siswa untuk mengembangkan kemampuan sosial, komunikasi, kepercayaan diri, kepribadian, dan mampu memecahkan masalah yang berlandaskan ilmu dan agama (Kasmawati, 2021).

Tujuan konseling kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi siswa, dan kemampuan berkomunikasi. Melalui konseling kelompok hal-hal yang dapat menghambat atau mengganggu sosialisasi dan komunikasi siswa diungkap dan

didinamikakan melalui berbagai teknik, sehingga kemampuan sosialisasi dan berkomunikasi siswa berkembang secara optimal.

Secara mendasar ada beberapa tujuan dari pelaksanaan konseling kelompok, yaitu (Pratiwi, 2024):

- a) Mengentaskan permasalahan yang dialami anggota kelompok
  - b) Melatih keberanian mengemukakan pendapat
  - c) Melatih mencari solusi dari permasalahan yang dibahas
  - d) Belajar dari pengalaman orang lain
  - e) Menumbuhkan rasa empati terhadap orang lain.
- 3) Tahapan Konseling kelompok

Proses kegiatan konseling kelompok terdiri atas tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan dan tahap pengakhiran. Uraian sebagai berikut (Pratiwi, 2024):

- a) Tahap pemebentukan

Proses utama selama tahap awal adalah orientasi dan eksplorasi. Pada awalnya tahap ini akan diwarnai keraguan dan kekhawatiran, namun juga harapan dari peserta. Namun apabila konselor mampu memfasilitasi kondisi tersebut, tahap ini akan memunculkan kepercayaan terhadap kelompok (Pratiwi, 2024).

Langkah-langkah pada tahap awal kelompok, yaitu:

- (1) Menerima secara terbuka dan mengucapkan terima kasih
- (2) Berdoa
- (3) Menjelaskan pengertian konseling kelompok

- (4) Menjelaskan tujuan konseling kelompok
- (5) Menjelaskan cara pelaksanaan konseling kelompok
- (6) Menjelaskan asas-asas konseling kelompok dan melaksanakan perkenalan dilanjutkan rangkaian nama.

b) Tahap peralihan

Tujuan tahap ini adalah membangun saling percaya yang mendorong anggota menghadapi rasa takut yang muncul pada tahap awal. Konselor perlu memahami karakteristik dan dinamika yang terjadi pada tahap transisi. Langkah-langkah pada tahap peralihan yaitu (Pratiwi, 2024):

- (1) Pemimpin kelompok menjelaskan kembali kegiatan konseling kelompok
- (2) Tanya jawab tentang kesiapan anggota untuk kegiatan lebih lanjut
- (3) Mengenali suasana apabila anggota secara keseluruhan atau sebagian belum siap untuk memasuki tahap berikutnya dan mengatasi suasana tersebut
- (4) Memberi contoh masalah pribadi yang dikemukakan dan dibahas dalam kelompok.

c) Tahap kegiatan

Pada tahap ini ada proses penggalan permasalahan yang mendalam dan tindakan yang efektif. Menjelaskan masalah pribadi yang hendak dikemukakan oleh anggota kelompok.

Langkah-langkah pada tahap kegiatan, yaitu (Pratiwi, 2024):

- (1) Mempersilakan anggota kelompok untuk mengemukakan masalah pribadi masing-masing secara bergantian
- (2) Memilih/menetapkan masalah yang akan dibahas terlebih dahulu
- (3) Membahas masalah terpilih secara tuntas
- (4) selingan, yaitu kegiatan yang digunakan untuk mengatasi kelesuan atau kebosanan anggota kelompok.
- (5) Menegaskan komitmen anggota yang masalahnya telah dibahas apa yang akan dilakukan berkenaan dengan adanya pembahasan demi terentaskan masalahnya.

d) Tahap pengakhiran

Pada tahap ini pelaksanaan konseling ditandai dengan anggota kelompok mulai melakukan perubahan tingkah laku di dalam kelompok (Pratiwi, 2024)

Berdasarkan penjelasan tersebut dapat dipahami bahwa ada empat tahapan pelaksanaan konseling kelompok yang harus dipahami oleh konselor. Keruntutan masing-masing tahapan tersebut adalah kunci keberhasilan pelaksanaan konseling kelompok (Pratiwi, 2024).

b. Teknik *Cognitif restructuring*

1) Pengertian Teknik *Cognitif restructuring*

Teknik *Cognitive Restructuring* salah satu teknik yang ada dalam pendekatan perilaku-kognitif (*cognitive behavior*). *Cognitive restructuring* merupakan suatu layanan yang dapat membantu peserta didik dalam meningkatkan konsep hidup dan dapat mengubah pola pikir rasional dari seorang individu. Teknik *cognitive restructuring* merupakan suatu proses dalam mengidentifikasi dan mengevaluasi kognitif dengan lebih realistis, tepat dan berpikiran adaptif (Munir, 2024). *Cognitive behavior* dipusatkan perhatian untuk mengubah pola pikir desktruktif dari pikiran dan perilaku. Teknik *cognitive restructuring* membantu konseli menganalisis secara sistematis, memproses, dan mengatasi masalah-masalah berbasis kognitif dengan mengganti pikiran positif (Eford, 2015).

Strategi dari *cognitiv restructuring* didasarkan pada dua asumsi, pertama pemikiran *irasional* dan kognisi *defektif* yang menciptakan *self defeating behaviors* (tindakan yang dengan sengaja menimbulkan efek negative pada diri sendiri), kedua adalah pemikiran dan penilaian tentang diri sendiri dapat diubah melalui perubahan pandangan dan kognisi personal (Noviandari, 2016).

Berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa teknik *cognitive restructuring* merupakan salah satu metode

penting dalam pendekatan perilaku-kognitif yang berfungsi untuk membantu peserta didik atau konseli dalam meningkatkan konsep hidup dan mengubah pola pikir menjadi lebih rasional dan adaptif. Teknik ini berfokus pada penggantian pikiran negatif atau *irasional* dengan pikiran yang lebih positif dan konstruktif, sehingga dapat menghasilkan respons emosional yang lebih baik dan mengurangi penilaian yang berlebihan.

## 2) Tujuan Konseling kelompok teknik *cognitive restructuring*

Teknik *cognitive restructuring* salah satu pendekatan *cognitive behavior therapy* yang mana berorientasi pada pola perilaku, proses ini mampu pengembangan kesadaran diri, mengubah pola pikiran yang negatif, membentuk pola manajemen diri dalam aspek kehidupan (Fitri, 2019). Teknik *cognitive restructuring* salah satu sebagai solusi bagi konseli yang mengalami permasalahan dalam menetapkan hubungan antara perspekti pola pikir dengan pola hati (emosi) (Winata, 2023).

Tujuan dari konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* adalah membantu siswa dalam proses menghentikan dan mengganti distorsi kognitif yang dikatakan sebagai pola berpikir yang negatif atau pemikiran tersebut merugikan ketika menghadapi suatu kondisi negatif, hingga kegagalan, serta pada kondisi kesulitan serta kendala dalam proses akademik yang diubah menjadi pemikiran positif yang kemudian bisa berdampak baik (Jannah,

2019). Proses konseling behavior dengan teknik *cognitive restructuring* ini akan diarahkan kepada siswa untuk berpikir, merasa dan bertindak, dengan menekankan otak sebagai penganalisa, pengambil keputusan, bertanya, bertindak, dan memutuskan kembali sehingga dapat mengganti pola pikir dan interpretasi negatif dengan pembentukan tingkah laku kearah yang lebih positif (Dari, 2022).

Fungsi penerapan *cognitive restructuring* adalah mengidentifikasi dan merubah pikiran negatif dengan pikiran dan tindakan yang lebih positif. Teknik *cognitive restructuring* digunakan untuk membantu mengatasi permasalahan mengenai perilaku maladaptif yang berlebihan, membantu klien melihat fakta kognisi melalui proses bimbingan, monitoring, diskusi mengenai pernyataan atau pikiran yang negatif. Selain itu alasan penggunaan teknik *cognitive restructuring* dipilih, karena teknik ini menggunakan tahapan atau pendekatan secara terstruktur, serta dari segi waktu dapat dilakukan secara efisien (Ni'mah, 2024).

### 3) Tahapan konseling teknik *cognitive restructuring*

Layanan konseling kelompok merupakan salah satu dari layanan BK yang dianggap tepat untuk menangani masalah yang disebabkan karena rendahnya *self esteem* siswa. "Menurut Harrison Konseling kelompok adalah konseling yang terdiri dari 4-8 konseli yang bertemu dengan 1-2 konselor (Kurnanto, 2013).

Terdapat tujuh langkah spesifik yang dapat dilakukan oleh konselor profesional ketika menerapkan *cognitive restructuring* kepada konseli, di antaranya (Ni'mah, 2024):

- a) Mengumpulkan informasi latar belakang untuk mengungkapkan bagaimana konseli mengalami masalah di masa lalu maupun saat ini (Ni'mah, 2024).
- b) Bantu konseli dalam menjadi sadar akan proses pikirannya (Ni'mah, 2024). Pembeneran rasional dapat mencakup penjelasan tentang tujuan, penjelasan singkat tentang prosedur berikut, dan diskusi tentang konsep diri positif dan negatif (Nainggolan, 2019).
- c) Periksa proses berpikir rasional konseli yang memfokuskan bagaimana pikiran konseli mempengaruhi kesejahteraannya (Ni'mah, 2024). Pembeneran rasional dapat mencakup penjelasan tentang tujuan, penjelasan singkat tentang prosedur berikut, dan diskusi tentang konsep diri positif dan negatif (Nainggolan, 2019).
- d) Memberikan bantuan kepada konseli untuk mengevaluasi keyakinan konseli tentang pola-pola pikiran logis konseli sendiri dan orang lain (Ni'mah, 2024),
- e) Membantu konseli belajar mengubah keyakinan dan asumsi internalnya (Ni'mah, 2024). Mengubah dari pikiran-pikiran negatif ke *coping thought* (CT). Jika konseli mengenali pikiran

negatif dan mempraktikkan *coping statement* alternatif, konselor melatih konseli untuk pindah dari pikiran negatif ke *coping statement* (Nainggolan, 2019).

- f) Ulangi proses pikiran rasional sekali lagi, dengan mengajarkan tentang aspek-aspek penting kepada konseli dengan menggunakan contoh-contoh kehidupan nyata. Konselor berupaya membantu konseli untuk membentuk tujuan-tujuan yang masuk akal dan dapat dicapai oleh konseli (Ni'mah, 2024).
- g) Kombinasikan thought stopping dengan PR (pekerjaan rumah) dan relaksasi sampai pola-pola logis benar-benar terbentuk. Tugas dari tugas rumah ini adalah untuk memberikan kesempatan kepada siswa mempraktikkan keterampilan yang diperoleh dalam menggunakan *coping statement* dalam situasi nyata. Jika penggunaan *Cognitiv restructuring* tidak mengurangi tekanan atau kecemasan klien, konselor dan konseli harus menyatakan kembali masalah dan tujuan terapi (Nainggolan, 2019).

## **B. Kerangka Berpikir**

*Self-esteem* yang rendah pada siswa sering menjadi salah satu faktor penghambat dalam perkembangan pribadi, akademik, dan sosial mereka. Siswa dengan *self-esteem* rendah cenderung memiliki pandangan negatif terhadap diri sendiri, kurang percaya diri, serta kesulitan dalam menghadapi tekanan

akademik maupun sosial. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang efektif untuk membantu siswa meningkatkan *self-esteem* siswa.

*Cognitive Behavior Therapy* (CBT) adalah pendekatan psikoterapi yang efektif dalam mengubah pola pikir dan perilaku negatif. Salah satu teknik dalam CBT, yaitu *cognitive restructuring*, berfokus pada mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mengganti pikiran-pikiran negatif dengan pikiran yang lebih rasional dan adaptif. Teknik ini dapat membantu siswa memperbaiki cara mereka memandang diri sendiri, sehingga meningkatkan *self-esteem* mereka.

Konseling kelompok memungkinkan siswa untuk berbagi pengalaman, mendapatkan dukungan dari teman sebaya, dan belajar dari perspektif orang lain. Dalam konteks ini, integrasi teknik *cognitive restructuring* dalam konseling kelompok dapat memberikan manfaat ganda, yaitu peningkatan keterampilan interpersonal dan perubahan pola pikir individu. Konseling kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* menggunakan teknik *cognitive restructuring* efektif untuk meningkatkan *self-esteem* siswa.

Melalui proses konseling kelompok berbasis CBT dengan teknik *cognitive restructuring*, siswa diharapkan dapat meningkatkan *self-esteem* mereka secara signifikan. Intervensi ini tidak hanya membantu siswa mengubah cara mereka memandang diri sendiri, tetapi juga meningkatkan kemampuan mereka dalam menghadapi tantangan sehari-hari dengan lebih percaya diri.

### **C. Hipotesis Penelitian**

Berdasarkan kerangka berpikir maka dapat dirumuskan hipotesis penelitian adalah layanan konseling kelompok yang efektif dalam menurunkan *self esteem* siswa dengan teknik *cognitiv reconstrugturing* pada siswa *slow learners* SMP Negeri 4 Magetan.