

## ABSTRAK

**Kharisma Novita Rahmawati, 1911010005, Efektivitas Konseling Kelompok CBT Dengan Teknik *Islamic Self-Instruction* Untuk Meningkatkan *Self-Esteem* Peserta Didik Di MA NU Ma'arif Kudus, IAIN Kudus, 2023.**

*Self-esteem* merupakan suatu kemampuan individu dalam melakukan penilaian atau evaluasi dan penghargaan bagi diri sendiri yang berupa pemikiran dan perasaan terhadap diri sendiri. Pada usia remaja, individu akan mengalami perubahan *self-esteem*. Entah itu menjadi lebih positif atau negative. Hal ini dikarenakan semakin bertambahnya usia, individu menjadi lebih banyak mengalami berbagai peristiwa dalam kehidupannya. Perlu diingat bahwa tingkat *self-esteem* yang baik adalah *self-esteem* yang ideal. Jika individu memiliki tingkat *self-esteem* yang terlalu tinggi, dikhawatirkan nantinya, individu menjadi pribadi yang narsistik dan sombong. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok CBT dengan teknik *islamic self-instruction* untuk meningkatkan *self-esteem* peserta didik di MA NU Ma'arif Kudus. Metode penelitian ini menggunakan jenis kuantitatif dengan desain penelitian *one group pretest-posttest design*. Teknik pengumpulan data ini menggunakan skala likert dengan menyebarkan angket kepada peserta didik kelas X MA NU Ma'arif Kudus. Populasi pada penelitian ini berjumlah 88 peserta didik dan sampel penelitian berjumlah 72 peserta didik.

Melalui pengumpulan data menggunakan Uji T-test, diperoleh hasil sig (2-tailed)  $0,000 < 0,05$  ini berarti  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak. Dari pernyataan tersebut dapat dinyatakan bahwa penggunaan konseling kelompok CBT dengan teknik *islamic self-instruction* untuk meningkatkan *self-esteem* peserta didik di MA NU Ma'arif Kudus dapat dikatakan efektif dan meningkat. Pada hasil uji descriptive statistic diperoleh hasil *mean pre-test* eksperimen sebanyak 89,47 kemudian pada *post-test* eksperimen diperoleh hasil *mean* sebanyak 106,81. Hal ini menunjukkan terdapat peningkatan *self-esteem* pada layanan yang diberikan

**Kata Kunci: *Konseling Kelompok CBT, Teknik Islamic Self-Instruction, Self-Esteem***