

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Deskripsi Teori

1. Konseling Kelompok

a) Pengertian Konseling Kelompok

Menurut Winkel, penerapan proses konseling oleh seorang konselor dan beberapa klien atau anggota kelompok secara bersamaan dalam kelompok kecil dikenal sebagai konseling kelompok.¹ Menurut Pauline Harrison konseling kelompok terdiri dari 4-8 orang konseli, kemudian dipimpin oleh satu atau dua orang pemimpin kelompok atau konselor. Pelaksanaan konseling kelompok mencakup berbagai topik seperti membangun harga diri, membangun keterampilan interpersonal dan komunikasi serta keterampilan pemecahan perkara. Juntika Nurihsan mengatakan, konseling kelompok adalah pertolongan preventif dan perbaikan kepada individu dalam situasi kelompok dan memberikan arahan yang memudahkan perkembangan dan pertumbuhan konseli.

Konseling kelompok memfasilitasi pertumbuhan dan perkembangan pribadi, memberikan dorongan dan motivasi positif kepada konseli. Memungkinkan mereka menggunakan potensi mereka untuk melakukan perubahan demi pemenuhan diri. Kesimpulannya yakni, konseling kelompok merupakan layanan konseling yang diberikan secara berkelompok dengan arahan pemimpin kelompok atau konselor untuk membantu konseli dalam memecahkan masalah yang dihadapi.

b) Fungsi Konseling Kelompok

Fungsi konseling kelompok diantaranya yaitu fungsi kuratif dan fungsi preventif. Fungsi kuratif merupakan layanan untuk menangani masalah individu. Sedangkan fungsi preventif merupakan layanan pencegahan masalah. Juntika Nurihsan mengatakan maksud dari fungsi pencegahan adalah individu atau konseli diberikan bekal agar mampu berkomunikasi dan

¹ Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori dan Praktik*, (Jakarta: Kencana, 2011), Hal.198

berjalan secara normal di lingkungan masyarakat. Sedangkan konseling kelompok bersifat menangani maksudnya adalah membantu individu agar mampu menemukan solusi dari permasalahan yang dihadapinya. Proses menemukan solusi ini dilakukan dengan memberikan kesempatan, *support*, serta arahan kepada individu untuk memperbaiki sikap dan perilakunya sesuai dengan lingkungan.

c) Tujuan Konseling Kelompok

Jacob mengatakan bahwa konselor yang belum memiliki tujuan yang jelas dalam pelaksanaan konseling kelompok, maka dalam pelaksanaannya nanti akan menjadi lebih mudah jenuh, membingungkan, dan sia-sia. Kalaupun sudah memiliki tujuan yang jelas, akan tetapi pemimpin kelompok tidak fokus, maka tujuan tersebut tidak akan tercapai.

Berikut adalah tujuan dari konseling kelompok yang diungkap oleh Winkel:

- 1) Anggota kelompok mampu memahami dan mengenal dirinya sendiri. Hal ini akan konseli untuk lebih menerima dirinya sendiri dan lebih tesirap terhadap aspek-aspek positif dari kepribadiannya.
- 2) Anggota kelompok menumbuhkan keterampilan komunikasi timbal balik untuk saling membantu menyelesaikan tugas saat mereka berkembang
- 3) Anggota kelompok memendapatkan kemampuan untuk mengatur dan mengarahkan diri mereka sendiri. ini dimulai dengan konflik interpersonal didalam dan kemudian kedalam kehidupan sehari-hari diluar kehidupan kelompok.
- 4) Anggota kelompok akan menjadi lebih peduli satu sama lain dan lebih mampu menginternalisasi pemikiran orang lain. Dengan cara ini mereka menjadi lebih sadar terhadap kebutuhan dan perasaan mereka sendiri.
- 5) Anggota kelompok menetapkan suatu tujuan yang ingin dicapai, yang diwujudkan melalui sikap dan perilaku yang lebih konstruktif.
- 6) Anggota kelompok menjadi lebih berani dalam menghadapi tantangan

- 7) Anggota kelompok memiliki pemahaman dan penghayatan yang lebih baik tentang makna kehidupan manusia sebagai kehidupan bersama. Termasuk keinginan untuk tuntutan orang lain dan diterima oleh orang lain.
- 8) Para anggota kelompok lebih menyadari bahwa hal-hal yang mempengaruhi dirinya seringkali menjadi sumber kekhawatiran dihati orang lain, sehingga individu tersebut tidak merasa terasing atau seolah-olah hanya mereka yang merasakan hal tersebut.
- 9) Anggota kelompok mengembangkan jalur komunikasi terbuka berdasarkan rasa hormat dan perhatian satu sama lain. Pengetahuan bahwa kontak semacam itu dapat dilakukan akan meningkatkan kesejahteraan hidup orang lain.

Melalui layanan konseling kelompok, konseli mampu menumbuhkan berbagai keterampilan yang secara signifikan meningkatkan kepercayaan diri dan kepercayaan pada orang lain. Melalui layanan ini individu akan lebih mudah menerima masukan dari anggota kelompok, lebih leluasa membicarakan kesulitan-kesulitan pribadi. Disisi lain, secara otomatis anggota kelompok akan menjadi lebih yakin terhadap dirinya bahwa kesulitan yang dihadapinya akan segera berlalu. Hal ini dikarenakan individu merasa tidak sendirian menghadapi kesulitan yang dialaminya.²

2. Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT)

a) Pengertian *Cognitive Behavior Therapy*

CBT berfokus pada proses berpikir dan membahas kondisi emosional, kepribadian, dan psikologis. CBT berfokus pada gagasan bahwa beberapa orang dapat mengubah pemahaman mereka, dan bagaimana pemikiran mempengaruhi kesejahteraan emosional.³

² M. Edi Kurnanto, "*Konseling Kelompok*", (Bandung: Alfabeta, 2013), Hal 7-12

³ Linda Fitria, dkk, "*Cognitive Behavior Therapy Counseling Untuk Mengatasi Anxiety Dalam Masa Pandemi Covid-19*", Jurnal Pendidikan dan Konseling, Vol. 10, No. 1, (2020), hal. 26

Aaron Beck memperkenalkan CBT sebagai pengembangan psikoterapi pada awal 1960-an. Menurut Beck terapi perilaku kognitif adalah terapi yang tujuannya mengubah persepsi klien terhadap masalah. Dalam konseling CBT, konselor harus mengadopsi metode yang berbeda untuk mendorong perubahan keyakinan klien untuk mendorong perubahan emosional dan akhirnya perilaku menjadi lebih adaptif.⁴ Pada studi lain menyatakan hal ini juga berkaitan dengan *mind skill* atau keterampilan berfikir. Potensi pikiran akan mempengaruhi cara berkomunikasi dan bertindak. Keterampilan berfikir juga harus dimiliki oleh konselor untuk mengelola pikiran dan memikirkan kembali pemikiran sekaligus dilaksanakan. Sehingga akan berdampak pada bagaimana konselor berbicara, bertindak, dan merespon konseli.⁵

b) Tujuan Konseling *Cognitive Behavior Therapy*

Konseling *Cognitive Behavior Therapy* memiliki tujuan menolong konseli dalam menilai bagaimana keyakinan mempengaruhi tindakan atau tingkah laku mereka. Corey mengatakan bahwa CBT tujuannya adalah mengubah pola berpikir konseli yang maladaptive dengan membantunya mengenali pikiran kognitif yang bersumber dari keyakinan negative. Hal mendasar yang harus dilakukan adalah membantu konseli mengatur pikiran negative menjadi positif⁶

c) Langkah-langkah Konseling *Cognitive Behavior Therapy*

Corsini dan Wedding menjelaskan beberapa tahap dalam pelaksanaan konseling *Cognitive Behavior Therapy*, berikut adalah langkah-langkahnya:

- 1) Membangun relasi dengan konseli. Cara membangun relasi ini adalah dengan menggali informasi pribadi konseli. Informasi tersebut mengenai kondisi masa

⁴ Erna Hervina Ahmad, “*Cognitive Behavioral Therapy Untuk Menangani Kemarahan Pelaku Bullying Di Sekolah*”, Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia, Vol. 4, No. 1, (2019), Hal. 16

⁵ Supa’at dan Khilman Rofi Azmi, “*Mind Skill Training Model Through Experiential Learning as Guide Teacher and Islamic Counsellor*”, Jurnal Pendidikan Islam, Vol. 13, No. 2, (2019), Hal. 296-297

⁶ Linda Fitria, dkk, “*Cognitive Behavior Therapy Counseling Untuk Mengatasi Anxiety Dalam Masa Pandemi Covid-19*” Jurnal Pendidikan dan Konseling, Vol. 10, No. 1, (2020), Hal. 27

lampau, kondisi saat ini, kondisi psikologi yang ada, sikap terhadap terapi, motivasi mengikuti terapi, serta mengenali keluhan-kesah yang muncul. Pada tahap ini konselor membuat daftar masalah yang mencakup symptom spesifik, perilaku, dan masalah yang menetap. Melalui list tersebut konselor dapat membuat prioritas masalah sebagai target intervensi. Pada tahap ini, konselor juga memberi tahu konseli tujuan dari konseling ini.

- 2) Langkah selanjutnya adalah mendorong klien untuk memahami bagaimana kognisi dapat mempengaruhi afek dan perilaku seseorang, serta bagaimana perspektif CBT. Pola interaksi antara keyakinan, pikiran, perilaku, dan emosi akan memengaruhi bagaimana seseorang mengolah informasi yang diterimanya. Orang dengan harga diri rendah cenderung bias ketika memproses informasi. Individu akan lebih mengingat masa lalu yang sesuai dengan fikiran negatifnya. Padahal sebenarnya adalah pengalaman positif yang dapat menentang keyakinan negative tersebut.
- 3) Pada langkah berikutnya, konseli diminta untuk mempelajari pola berfikirnya dengan mengkaji pikiran otomatis negative. Ketika konseli mampu menentang fikiran negatifnya, konseli akan merefleksikan asumsi atau aturan dasar yang membangkitkan pikiran tersebut. Dengan memperhatikan bagaimana melayani konseli. Konseling bertujuan untuk mengubah anggapan tersebut.
- 4) Kemudian, pada langkah-langkah berikutnya, konseli diberikan tanggungjawab bertujuan untuk mengidentifikasi masalah serta dapat menemukan solusinya sendiri. pada tahap ini, konselor berubah menjadi penasihat ketika konseli sudah mulai menggunakan teknik yang ada untuk menyelesaikan perkara. Terapi determinasi ketika tujuan telah tercapai dan konseli merasa dapat mempratekkan kemampuan barunya secara mandiri,

- d) Prinsip-prinsip *Cognitive Behavior Therapy*
 - 1) Terbuka terhadap pemikiran irasional dan maladaptive dalam diri konseli
 - 2) Bimbingan konselor untuk meningkatkan kemampuan beradaptasi, kemampuan berpikir rasional, dan mengajarkan strategi manajemen stress
 - 3) Dukung konseli dalam menerapkan ini untuk pertama kali dan mengembangkan keterampilan hidupnya.⁷

3. Teknik *Self-Instruction*

a) Pengertian Teknik *Self-Instruction*

Teknik *self-instruction* adalah teknik konseling dari pendekatan *Cognitive Behavior Therapy*. Teknik ini dikembangkan oleh Meichenbaum. Menurut Donald Meichenbaum, *self-instruction* adalah suatu bentuk terapi dimana konseli mampu mengevaluasi atau mengoreksi dirinya sendiri serta mengarahkan dirinya sendiri untuk menghadapi dan mengatasi situasi-situasi bermasalah dalam menjalani kehidupan. Dengan Teknik *self-instruction* ini, konselor dapat menjadikan hal-hal yang disampaikan oleh konseli sebagai sumber materi utama. Selain itu, perlu diingat bahwa hal yang terpenting dalam proses konseling adalah bagaimana konselor secara langsung mempengaruhi apa yang dapat konseli katakan pada diri mereka sendiri. Kesadaran dan tanggungjawab merupakan dua komponen yang harus ditumbuhkan pada diri konseli. Maksud dari hal ini adalah, jika seseorang mampu mengoreksi diri dan bisa memandu dirinya sendiri, maka seseorang tersebut akan sadar apa yang sedang dipikirkan, apa yang ingin diubahnya, dan sadar bahwa mengatur diri sendiri hanya dapat dilakukan oleh organisme pribadi, sementara konselor hanya mampu menjadi instruktur yang melatih untuk membahasakan ulang apa yang perlu konseli katakan pada diri mereka sendiri.

⁷ I Putu Agus Apriliana, dkk, “Mereduksi Kecemasan Siswa Melalui Konseling *Cognitive Behavioral*”, Indonesian Journal Of Educational Counseling, Vol.3, No. 1, (2019), Hal. 25

Terapi *self-instruction* berakar pada *Cognitive Behavior* yang merupakan pendekatan konseling yang berakar pada teori *behavioral*. Namun memasukkan cara kerja teori kognitif, jadi modifikasi perilaku dicapai melalui perbaikan struktur kognitif atau perubahan perilaku dimulai dengan perubahan cara berfikir dan memperbaiki struktur kognitif dilakukan dengan cara mengajarkan konseli untuk mengubah *inner speech destruktif* menjadi efektif.⁸

b) Kegunaan Teknik *Self-Instruction*

Friedenberg dan Gilis mengungkapkan bahwa fungsi dari metode *self-instruction* adalah untuk merubah keyakinan negatif menjadi keyakinan yang positif, hal ini didasarkan pada pandangan seseorang terhadap diri sendiri bisa dikendalikan oleh diri sendiri. Kegunaan dari *self-instruction* didasarkan pada keyakinan bahwa memberikan arahan atau bimbingan adalah bagian terpenting dari pertumbuhan seseorang dalam konseling perilaku. Sejak kecil, manusia menggunakan arahan untuk memandu perilaku mereka. Sejak usia dini, anak-anak dibimbing oleh instruksi orang tua mereka untuk memandu perilaku mereka, dan kemudian anak-anak mulai mengembangkan instruksi verbal yang terbuka untuk memandu perilaku mereka. Seiring bertambahnya usia, anak-anak mulai belajar menggunakan ucapan tertutup untuk mengatur perilaku mereka.

Menurut Meichenbaum, pelatihan *self-instruction* lebih berfokus pada membantu konseli menjadi lebih sadar diri agar mampu berinteraksi terhadap diri sendiri. Proses terapi ini mengajarkan klien untuk bersikap afirmatif terhadap diri sendiri dan melatih konseli untuk merevisi instruksi yang mereka berikan kepada diri sendiri sehingga mereka lebih efektif menghadapi masalah yang mereka hadapi. Konselor dan konseli bekerjasama untuk

⁸ Arina Mufrihah, “*BIMBINGAN DANKONSELING Teori-teori Hubungan Interpersonal, Keterampilan Konseling, dan Teknik Konseling*”, (Bandung: Alfabeta, 2018), Hal. 234-235

menginstruksikan pikiran yang diharapkan dalam situasi bermasalah yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari.⁹

c) Penerapan Teknik *Self-Instruction*

Menurut Meichenbaum sebanyak bagaimana orang lain mengekspresikan diri mereka, ekspresi seseorang mempengaruhi bagaimana mereka berperilaku. Individu harus dapat memahami bagaimana gaya berpikir, perasaan, dan tindakan mereka sendiri mempengaruhi orang lain agar berhasil menyelesaikan intervensi ini. posisi konselor disini adalah sebagai model yang mengintruksikan secara lantang yang kemudian nanti ditirukan oleh konseli. Lalu, peserta didik memberi instruksi pada dirinya sendiri. pada akhirnya, peserta didik melaksanakan tugasnya memerintahkan diri secara tersembunyi dalam hati.

d) Langkah-langkah Teknik *Self-Instruction*

Self-Instruction ini harus diimplementasikan dalam Enam Langkah:

- 1) Memberikan rasional
- 2) Pemodelan penugasan dan *self-guidance*, pada tahap ini konselor melakukan verbalisasi diri dengan suara yang lantang. Hal terpenting adalah ungkapan diri yang diucapkan sesuai dengan kebutuhan peserta didik.
- 3) Mentoring secara terbuka dari konselor (*Overt External Guidance*), pada tahap ini konseli menirukan hal yang sama seperti yang dilakukan oleh konselor. Sementara itu konselor sambil melatihnya.
- 4) Mentoring secara terbuka dari konseli sendiri (*Overt Self-Guidance*), dimana konselor memerintahkan konseli untuk melakukan tugas menginstruksikan dirinya sendiri dengan lantang. Tujuan dari langkah ini adalah untuk memberi konseli sarana berbicara kepada dirinya sendiri untuk meningkatkan perhatian pada persyaratan tugas dan meminimalkan gangguan dari luar

⁹ Fafaid Nurul Fatimah, “Penerepan Teknik *Self-Instruction* untuk Mengurangi Perilaku *Off-Task* Siswa Kelas X di SMK Negeri 2 Surabaya”, Jurnal BK UNNESA, Vol. 04, No. 01, (2013), Hal. 261

- 5) Mentoring pada diri sendiri secara terbuka (*Faded Overt Self-Guidance*), dimana konseli menyelesaikan tugas berbicara dengan suara rendah. Bagian ini dimaksudkan sebagai Langkah perantara antara membuat konseli mengungkapkannya tanpa mengucapkan kata-kata.
- 6) Bimbingan pada diri sendiri secara tertutup (*Covert Self-Guidance*), pada tahap ini, konseli menyelesaikan tugasnya dengan mengarahkan atau memerintahkan di dalam kepala. Hal ini penting bahwa konseli secara terbuka terlibat dalam instruksi diri. Tugas konselor menyarankan menemukan kata-kata yang lebih baik Ketika kesulitan dan gangguan muncul.
- 7) Memberikan tugas dan follow up¹⁰

4. Teknik *Islamic Self-Instruction*

a) Pengertian Teknik *Islamic Self-Instruction*

Teknik *islamic self-instruction* ini merupakan bagian dari langkah pengembangan bimbingan dan konseling islami. Maksudnya adalah, dalam melaksanakan atau menjalankan program bimbingan dan konseling, seorang konselor harus memiliki karakteristik seperti Rasulullah.¹¹ Teknik *islamic self-instruction* ini menggabungkan *self-instruction* secara umum dengan memasukkan kaidah-kaidah keislaman pada setiap langkah-langkahnya. *Islamic self-instruction* memfokuskan pada pola pikir positif yang kemudian dapat meningkatkan *positif self-statement* lalu diverbalisasikan dengan kalimat yang mampu mendorong diri untuk bertindak lebih positif. Dalam ajaran islam, berfikir positif disebut juga dengan husnudzon. Husnudzon dalam Bahasa arab *husn* yang artinya baik dan *azzan* yang artinya prasangka.¹²

¹⁰ Mochamad Nursalim, “STRATEGI & INTERVENSI KONSELING”, (Jakarta Barat: Akademia Permata, 2013), Hal. 56-60

¹¹ Putri Eka Damayanti, Khilman Rofi Azmi, “Optimalisasi Modul Bimbingan Kelompok Islami Untuk Melatih Keterampilan Manajemen Waktu Akademik Siswa Madrasah Tsanawiyah” Vol. 6, No. 2, (2022), Hal. 257

¹² Muhammad Hafiz, dkk, “Nilai Baik dan Buruk”, Jurnal Ilmiah Multi Disiplin Indonesia, Vol. 2, No. 1, (2022), Hal. 184

Husnudzon merupakan tindakan yang tepat dalam menghadapi berbagai persoalan hidup ini. selalu senantiasa husnudzon akan mendorong individu menjadi lebih tenang dalam menangani perkara. Sifat Husnudzon ini telah tertulis dalam Q.S Al-Hujurat ayat 12:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ ۖ إِنَّ بَعْضَ
الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا تَحْسَسُوا وَلَا يَغْتَبَ بَعْضُكُم بَعْضًا ۚ أَيُحِبُّ
أَحَدُكُمْ أَن يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ ۚ وَاتَّقُوا
اللَّهَ ۚ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَّحِيمٌ

Artinya: “Wahai orang-orang yang beriman! Jauhilah banyak dari prasangka, sesungguhnya sebagian prasangka itu dosa dan janganlah kamu mencari-cari kesalahan orang lain dan janganlah ada di antara kamu yang menggunjing sebagian yang lain. Apakah ada di antara kamu yang suka memakan daging saudaranya yang sudah mati? Tentu kamu merasa jijik. Dan bertakwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah Maha Penerima tobat, Maha Penyayang”

Dalam tafsir Al-Misbah dijelaskan bahwa Allah melarang untuk *su'uzon*, mencari aib, serta menggunjing orang lain. Dengan menghindari hal tersebut maka akan terciptanya hidup yang rukun dan damai dalam bermasyarakat.¹³

Pada penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa, sifat *husnudzon* atau berfikir positif harus dimiliki bagi setiap individu. Karena, dengan selalu menanamkan sifat tersebut, individu akan menjadi lebih bersyukur dan lebih bisa memaknai kehidupan ini. Ketika seseorang mampu berfikir positif, maka akan berdampak pula pada peningkatan *self-esteem*. Inividu yang senantiasa berfikir positif dan senantiasa ber*husnudzon* pada proses kehidupan ini, akan lebih Bahagia, lebih mudah

¹³ Mamluatur Rohmah, “Husnudzon dalam Perspektif Al-Qur’an Serta Implementasinya Dalam Memaknai Hidup”, Academic Journal of Islamic Principles and Philosophy, Vol.2, No.2, (2021), Hal. 196

mengontrol diri, lebih optimis, dan akan bertindak positif diberbagai kegiatan.

b) Prinsip-prinsip Berfikir Positif

Berikut adalah prinsip berfikir positif menurut Dr. Ibrahim Elfiky:

1) Masalah dan kelonggaran hanya ada dalam pikiran

Menurut Dr. Ibrahim Elfiky, realitas muncul dari persepsi. Jika ingin mengubah realitas kehidupan, mulailah dengan mengubah persepsi. Ketika seseorang mengubah persepsi mereka tentang masalah, melihatnya sebagai anugerah dari tuhan, dan kemudian focus mencari solusi, maka pintu harapan akan terbuka bagi mereka. Oleh sebab itu, jangan biarkan persepsi masalah memengaruhi hidup. Karena persepsi adalah pikiran sebelumnya yang bisa salah. Ubah persepsi, hidup juga akan berubah.

2) Masalah mengarah pada keadaan yang lebih buruk atau yang lebih baik

Masalah apapun yang muncul dalam hidup ini dapat membuat seseorang merasa gelisah, pemarah, dan tegang. Masalah juga dapat mempengaruhi pikiran, focus, kekuatan, dan emosi. Individu dengan kepribadian negative akan kehilangan keseimbangan saat menghadapi masalah. Karena ia berfikir negative, emosional. Perhatiannya akan tertuju pada masalah dan dampak buruknya. Dengan melakukan itu, emosinya menjadi lebih negative dan mendorongnya untuk terlibat dalam perilaku negative yang semakin memperumit masalah yang dihadapinya. Sedangkan individu dengan kepribadian positif fokus mencari jalan keluar dengan berbagai cara yang logis dan dengan emosi yang stabil. Ia menelaah masalah yang dihadapi dan mengevaluasi kelakuannya agar bisa berperilaku positif. Baginya masalah adalah jalan menuju keadaan yang lebih baik.

3) Jangan jadi masalah, pisahkan diri dari masalah

Mark Twain mengatakan bahwa kehidupan bukan dari fakta atau perbuatan, tetapi dari pemikiran yang dihasilkan oleh akal manusia. Stephen Covey, seorang penulis yang berasal dari Amerika mengatakan bahwa cara berfikir adalah dampak dari sesuatu yang terjadi.

Jadi, ketika individu berfikir, maka pikiran akan menguasai waktu dan energi dalam diri individu. Pikiran dapat mempengaruhi hasil kerja. Oleh karena itu, perlu hati-hati dalam berfikir. Pikirkanlah sesuatu yang dapat membantu mencapai harapan dalam hidup.

- 4) Belajar dari masa lalu, hidup di masa sekarang dan merencanakan masa depan

Banyak orang mengeluh tentang masa lalu dan masa depan. Meskipun tidak ada, masa lalu dan semua peristiwa yang terjadi didalamnya berlalu sebagai sebuah pengalaman. Kebanyakan orang menganggap masa lalu adalah penyebab kegagalan. Namun, masa lalu bisa menjadi sahabat terbaik ketika individu dapat memahami kemampuan untuk belajar dari pengalaman masa lalu. Karena dengan adanya masa lalu individu dapat sekuat sekarang ini. Sejatinya, kekalahan itu tidak benar, yang benar hanyalah pengaruh atau akibat.

Adapun saat ini, hadapilah dengan segala cara yang positif. Hadapilah dengan cinta pada Allah. Jangan biarkan emosi negative masa lalu menindas hidup anda. Jangan risau dengan masa depan. dengan hal tersebut, hidup akan berjalan dengan damai. Jalanilah kehidupan dengan tulus mengharap ridho Allah, maka masa lalu akan menjadi kebahagiaan dan masa depan sebagai proyeksi yang indah.

- 5) Setiap masalah ada solusi spiritualnya

Q.S At-Talaq: 3

وَيَرْزُقُهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ ۗ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ ۗ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ ۗ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا

Artinya:

“dan Dia memberinya rezeki dari arah yang tidak disangka-sangkanya. Dan barangsiapa bertawakal kepada Allah, niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan)nya. Sesungguhnya Allah melaksanakan urusan-Nya. Sungguh, Allah telah mengadakan ketentuan bagi setiap sesuatu”

Dalam Tafsir Al-Misbah dijelaskan bahwa, siapapun yang bertaqwa dan patuh terhadap perintah Allah, niscaya Allah akan memberi solusi dari berbagai permasalahan dunia. Serta akan diberikan rezeki dari berbagai macam cara yang tidak terduga.¹⁴ Jadi, dapat disimpulkan bahwa Allah adalah tuhan yang maha adil. Senantiasalah berbuat hal-hal yang baik niscaya Allah akan selalu memberimu nikmat yang luar biasa dari segi manapun.

- 6) Mengubah prasangka berarti mengganti kenyataan, prasangka baru mewujudkan kenyataan baru

Jika ingin memperoleh transfigurasi positif dalam hidup, maka hal yang harus dibenahi adalah menngganti cara berfikir. Ganti keyakinan negative dengan keyakinan yang positif. Sebab, keyakinan baru dapat menciptakan kenyataan baru. Jika seseorang mampu mewujudkan perubahan positif dalam hidup, mulailah dengan mengubah bagian dalam diri sendiri. Allah berfirman dalam Q.S. Al-Ra'ad: 11

لَهُ مُعَقِّبَاتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ ۗ
 مِنْ أَمْرِ اللَّهِ ۗ إِنَّ اللَّهَ لَا يُعَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا
 بِأَنفُسِهِمْ ۗ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدٍّ
 لَهُ ۗ وَمَا لَهُمْ مِّنْ دُونِهِ ۗ مِنْ وَّالٍ

Artinya:

“Baginya (manusia) ada malaikat-malaikat yang selalu menjaganya bergiliran, dari depan dan belakangnya. Mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sebelum mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap suatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya dan tidak ada pelindung bagi mereka selain Dia.”

¹⁴ M. Quraish Shihab, *“Tafsir Al-Misbah, Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur’an”*, (Jakarta: Lentera Hati), 2002, Hal. 295

Dalam Tafsir Al-Misbah dijelaskan bahwa seluruh manusia di bumi ini selalu dijaga oleh malaikat dan Allah SWT tidak akan mengubah kondisi suatu kaum kecuali mereka mengubah apa yang ada pada dirinya yaitu sikap mental dan pikiran sendiri.¹⁵ Jadi dapat disimpulkan bahwa yang mampu merubah nasib atau keadaan hidup adalah diri kita sendiri. hal tersebut dapat dimulai dari merubah cara pandang atau *mindset*. Ketika mampu berfikir positif maka hal positiflah yang akan terjadi pada hidup kita.

- 7) Tatkala Allah SWT menutup sebuah pintu, pasti Allah membuka pintu lain yang lebih baik

Ketika menghadapi musibah kebanyakan individu biasanya merasa cemas, gelisah, dan takut. Namun, seiring berjalannya waktu individu akan tersadar bahwa cobaan merupakan anugerah terindah dari Allah S.W.T. mulai hari ini bertawakallah kepada Allah, walaupun semua pintu sudah tertutup untukmu, jangan pernah putus asa. Yakinlah bahwa Allah tidak pernah melalaikan pahala orang yang bertindak baik. Allah pasti membukakan pintu yang lebih baik lebih dari yang dapat manusia rencanakan.

- c) Langkah-Langkah Teknik *Islamic Self-Instruction*

Langkah-langkah yang terdapat dalam teknik *islamic self-instruction* sebenarnya sama dengan teknik *self-instruction* pada umumnya. Namun, pada teknik *islamic self-instruction* akan diselipkan kajian-kajian keislaman dalam setiap tahapan atau langkah-langkahnya. Berikut adalah langkah-langkah dalam teknik *islamic self-instruction*:

¹⁵ M. Quraish Shihab, “*Tafsir Al-Misbah, Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur’an*”, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), Hal. 553

Tabel 2.1

Langkah-langkah pelaksanaan teknik *islamic self-instruction*

No	Langkah-langkah <i>Self-Instruction</i>	Unsur Keislaman
1.	Rasional	<p>Pada tahap ini, konselor menyampaikan pada peserta didik mengenai maksud dan tujuan. Berikut adalah contoh dasar pemikiran tersebut:</p> <p>Masa remaja merupakan masa yang identic dengan masa pencarian jati diri. Remaja mulai mencari jawaban dari “siapakah saya?” “akan jadi seperti apa nanti saya kedepannya?”. Pada masa ini, remja juga mulai mengembangkan <i>self-esteemnya</i>, hal ini dikarenakan, semakin bertambah usia individu maka semakin rendah juga <i>self-esteemnya</i>. oleh karena itu, pada masa remaja ini, individu harus bisa meningkatkan <i>self-esteemnya</i> sebelum menghadapi kehidupan lebih jauh nantinya. teknik <i>islamic self-instruction</i> merupakan suatu langkah yang tepat untuk mengembangkan <i>self-esteem</i> peserta didik. Perkembangan atau peningkatan <i>self-esteem</i> akan jauh lebih baik Ketika dimulai dari pemikiran diri sendiri. Ketika individu berfikiran buruk terhadap dirinya maka itulah yang terjadi, namun sebaliknya, jika individu memiliki fikiran positif terhadap dirinya sendiri, maka itulah yang terjadi. Dalam <i>islamic self-instruction</i> ini nantinya, individu akan diajarkan untuk memiliki <i>positive self-statement</i> yang kemudian</p>

		<p>diverbalisasikan untuk mendorong diri sendiri”.</p> <p>Perlu disampaikan juga bahwa tujuan ditingkatkannya <i>self-esteem</i> pada diri peserta didik bukan untuk ajang menyombongkan diri, melainkan agar peserta didik mampu menjadi pribadi yang lebih positif, lebih bersyukur, lebih bisa memaknai arti kehidupan, dan lebih bisa mengembangkan kemampuan diri untuk menunjang kesuksesan dimasa depan.</p>
2.	<p>Pemodelan Penugasan dan <i>Self-Guidance</i></p> <p>Pada tahap ini konselor melakukan verbalisasi diri dengan suara yang lantang. Hal terpenting yaitu mengungkapkan diri sesuai dengan kebutuhan konseli atau peserta didik. Pada kebutuhan peserta didik kali ini adalah mengenai <i>self-esteem</i> yang ideal.</p>	<p>Pada tahap ini konselor memberikan contoh satu kasus <i>self-esteem</i> kepada peserta didik, kemudian konselor membuat kalimat positif <i>self-statement</i>, lalu disuarakan secara lantang/keras. Pada pelaksanaan verbalisasi nantinya harus diawali dengan membaca basmalah. Pada usaha pembuatan kalimat <i>positive self-statement</i> ini nantinya tidak hanya melibatkan logika otak saja, melainkan harus melibatkan hati dan perasaan yang tertuju pada Allah S.W.T berikut dalah contoh kasus <i>self-esteem</i> dan contoh kalimat <i>positive self-statement</i>:</p> <p>“Ketika seorang anak tiba-tiba merasa ragu dan kehilangan kemampuannya untuk menjadi MC pada suatu acara. Padahal Ia telah berlatih dan mempersiapkannya jauh hari sebelum acara tersebut dimulai. Kemudian Ia mendorong diri sendiri dengan kalimat positif dan berkata “bismillah ya Allah, aku pasti bisa, karena aku telah diamanahi untuk menjadi MC</p>

		acara ini, aku tidak mungkin melempar tanggungjawab ini ke orang lain, ya Allah, bantu aku menyelesaikannya dengan baik”. Kalimat tersebut diverbalisasikan atau diungkapkan di dalam hati. Inilah yang disebut dengan <i>islamic self-instruction</i> , mampu mengubah pikiran <i>negative</i> menjadi positif dengan selalu melibatkan Allah dalam kondisi apapun.
3.	Bimbingan secara terbuka dari konselor (<i>Overt External Guidance</i>) Pada tahap ini, konseli menirukan verbalisasi diri yang telah dicontohkan oleh konselor dengan suara yang lantang. Disini tugas konselor adalah memantau dan membantu peserta didik.	Pada tahap ini, peserta didik/konseli mengulangi kalimat <i>positive self-statement</i> yang telah dicontohkan konselor pada langkah kedua secara persis. Pelaksanaan verbalisasinya harus diawali dengan membaca basmalah dan diulangi minimal 3-5 kali. Konselor memantau dan memberi arahan agar selalu melibatkan Allah dan berfikir positif dalam situasi apapun.
4.	Bimbingan secara terbuka dari konseli sendiri (<i>Overt Self-Guidance</i>) Pada tahap ini, konselor memberikan tugas kepada peserta didik untuk membimbing diri sendiri dan membuat kalimat positif <i>self-statement</i> yang mampu meningkatkan <i>self-esteem</i> peserta didik tersebut.	Pada tahap ini adalah identifikasi permasalahan <i>self-esteem</i> secara spesifik dari peserta didik. Setiap peserta didik mengungkapkan permasalahan <i>self-esteem</i> yang dirasakan. Kemudian peserta didik membuat beberapa kalimat positive <i>self-statement</i> yang mampu meningkatkan <i>self-esteem</i> masing-masing. Tugas konselor disini adalah membantu peserta didik untuk membuat kalimat positif <i>self-statement</i> . Setelah selesai membuat kalimat positif <i>self-statement</i> kemudian peserta didik menyuarakannya dengan lantang/keras secara bergantian.

		Tentu saja dalam pelaksanaannya harus selalu melibatkan Allah dan tetap berfikir positif.
5.	<p>Bimbingan pada diri sendiri secara terbuka (<i>Faded Overt Self-Guidance</i>)</p> <p>Pada tahap ini, konseli mulai mengungkapkan kalimat-kalimat positif self-statement secara bisik-bisik atau perlahan kepada dirinya sendiri</p>	<p>Pada tahap ini, peserta didik mulai melakukan verbalisasi dengan suara yang lirih sambil diresapi secara perlahan. Tugas konselor disini adalah melatih dan memantau para peserta didik. Konselor selalu mengingatkan agar tetap melibatkan Allah dan berfikir positif dalam kondisi apapun, karena Allah tahu porsi kemampuan masing-masing hambanya.</p>
6.	<p>Bimbingan pada diri sendiri secara tertutup (<i>Covert Self-Guidance</i>)</p> <p>Pada tahap ini peserta didik mulai membimbing dan menginstruksikan <i>positif self-statement</i> secara tertutup di dalam kepala atau di dalam hati</p>	<p>Pada tahap ini, peserta didik menginstruksikan kalimat positif <i>self-statement</i> dalam hati sambil benar-benar diresapi. Pada tahap ini konselor senantiasa memantau dan memberi arahan kepada peserta didik agar kalimat-kalimat tersebut benar-benar bekerja pada dirinya masing-masing.</p>
7.	<p>Pekerjaan Rumah dan <i>Follow Up</i></p> <p>Pada tahap ini, konselor memberikan tugas kepada peserta didik untuk menggunakan verbalisasi tertutup pada saat melakukan Tindakan yang telah disepakati.</p>	<p>Pada tahap ini konselor atau guru BK memberi pekerjaan rumah. Pekerjaan rumah yang dimaksud adalah bagaimana peserta didik memecahkan suatu masalah dalam situasi-situasi tertentu menggunakan teknik <i>islamic self-instruction</i>. Konselor dan peserta didik juga merencanakan tindak lanjut untuk pertemuan selanjutnya.</p>

5. *Self-Esteem*

a) Pengertian *Self-Esteem*

Dalam hierarki kebutuhan Abraham Maslow, harga diri merupakan kebutuhan terpenting keempat sebagai penghargaan dan persetujuan. Menurut Rosenberg, *self-esteem* merupakan penilaian positif atau negatif seseorang terhadap diri sendiri. Seseorang termotivasi untuk memiliki *self-esteem* tinggi dikarenakan untuk menghormati dirinya sendiri, bukan untuk menunjukkan sifat sombong atau angkuh dalam dirinya.¹⁶ Dariyono mengatakan bahwa *self-esteem* merupakan kekuatan seseorang untuk menghargai dirinya sendiri. Menurut Murk, ada tiga klasifikasi dalam mengartikan *self-esteem* yaitu, sebagai kompetensi, sebagai perasaan berharga, dan sebagai suatu kompetensi dan perasaan bernilai.

Self-esteem merupakan kekuatan seseorang dalam membuat penelitian atau evaluasi, serta harga diri dalam bentuk pikiran dan perasaan tentang diri sendiri. *self-esteem* sendiri secara sekilas hampir sama dengan *self-confident* atau rasa percaya diri. Namun, yang membedakan menurut Coopersmith *self-esteem* lebih masuk kedalam "*Personal Judgment*", yang artinya bagaimana individu menganggap atau melihat diri mereka sendiri terutama dalam hal sikap penerimaan atau penolakan, dan seberapa besar kepercayaan seseorang terhadap kemampuan, kepentingan, kesuksesan, dan nilainya.¹⁷ Jadi, *self-esteem* adalah keyakinan individu pada dirinya sendiri. Jika individu memandang dirinya sebagai pribadi yang positif, menyenangkan, cantik, berharga, profesional, dan lain sebagainya. Maka secara otomatis orang lain juga akan menganggap dirinya seperti itu, dan alam bawah sadar secara otomatis akan mencari solusi untuk mewujudkannya. Namun sebaliknya, jika

¹⁶ Eliza Verdianingsih, "*Self-Esteem Dalam Pembelajaran Matematika*", Jurnal Eduscope, Vol. 03, No. 02, (2017), Hal. 9

¹⁷ Muhammad Iqbal dan Nurjannah, "*Meningkatkan Self Esteem dengan Menggunakan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy pada Peserta Didik Kelas VIII Di SMP Muhammadiyah Jati Agung Lampung Selatan Tahun Pelajaran 2015/2016*", Jurnal Bimbingan dan Konseling, Vol.03, No.1 (2016), 75-76

individu menganggap dirinya pribadi yang negative, pribadi yang jelek, tidak menyenangkan, tidak berharga, dan lain sebagainya. Maka, orang disekitar juga akan menganggap dirinya seperti itu. Perlu diingat bahwa tingkat *self-esteem* yang baik adalah *self-esteem* yang ideal. Dikhawatirkan nantinya, jika individu memiliki *self-esteem* yang terlalu tinggi akan menjadi pribadi yang narsistik dan sombong.

b) Aspek-aspek *Self-Esteem*

Menurut Coopersmith, ada empat aspek yang ada dalam pembentukan *self-esteem* atau harga diri, yaitu:

- 1) *Power* (Kekuatan), arti kekuatan disini adalah kemampuan individu dalam mengontrol perilaku sendiri dengan orang lain. Semakin positif sikap individu, maka semakin banyak orang yang akan memberikan penilaian positif juga.
- 2) *Significance* (Keberartian) mengacu pada ekspresi perhatian, cinta kasih sayang yang diterima dari orang lain, menunjukkan penerimaan dan popularitas seseorang dalam lingkungan. Ketika seseorang diterima oleh lingkungan, maka akan tercipta hubungan yang harmonis. Untuk mewujudkan keberartian ini, tentu saja perlu adanya interaksi atau sosialisasi dengan orang lain.
- 3) *Virtue* (Kebajikan) mengacu pada mentaati norma, moral, etika, dan agama. Dengan kata lain, individu harus menjauhi hal-hal yang dianggap tabu atau tidak pantas oleh orang-orang disekitarnya
- 4) *Competence* (Kemampuan) mengacu pada adanya kinerja tinggi untuk memenuhi kebutuhan kinerja, dengan tingkatan dan tugas tergantung pada usia orang tersebut.

Selain empat aspek yang telah disebutkan diatas, berikut adalah pondasi-pondasi *self-esteem*:

- 1) Terima dirimu apa adanya. Menerima bentuk tubuh, yang mampu menerima kondisi tubuh apa adanya, tidak merasa ada yang tidak sukainya. Baik secara fisik maupun mental. Selain dapat menerima kondisi tubuhnya, individu juga harus mampu menerima kondisi keluarga dimana individu tersebut dilahirkan.

Seseorang yang mampu menerima kondisi keluarganya, maka seseorang tersebut tidak akan pernah membenci keluarganya.

- 2) Harga diri, ketika seseorang merasa tidak dihargai oleh lingkungannya, maka jiwanya tidak stabil. Mudah marah, mudah tersinggung, dan merasa dikucilkan dari orang yang dicintainya. Seseorang merasa tidak penting dihadapan orang lain.
- 3) Factor utama dalam mencintai diri sendiri dan membentuk cinta pada diri sendiri adalah cinta dari keluarga. Pendidikan dasar ini melekat pada kehidupan seseorang dan akan mempengaruhi interaksi dengan lingkungan sosialnya. Akar dari semua itu terletak pada pikiran bawah sadar, pikiran tertanam. Oleh karena itu, mengubah perasaan pentang diri sendiri harus dimulai dengan mengubah pikiran.¹⁸

c) Karakteristik *Self-Esteem*

Karakteristik *self-esteem* dikategorikan menjadi dua, yaitu tinggi dan rendah.

1) Karakteristik Tinggi

Menurut Rosenberg dan Owens, *self-esteem* tinggi memiliki karakteristik sebagai berikut:

- Merasa puas dengan kemampuan yang dimiliki
- Bangga menjadi dirinya sendiri
- Lebih mudah senang dan Bahagia
- Menanggapi pujian dan kritik sebagai masukan
- Dapat menerima kegagalan dan mudah bangkit lagi
- Selalu mengambil sisi positif dari kejadian yang dialami
- Menghargai tanggapan orang lain sebagai semangat untuk memperbaiki diri
- Mudah bergaul dan berinteraksi dengan orang lain
- Berani mengambil resiko
- Bersikap positif kepada orang lain
- Optimis

¹⁸ Ibrahim Elfiky, “*Terapi Berfikir Positif*”, (Jakarta: Serambi Ilmu Semesta, 2017), Hal. 52-53

- Berfikir konstruktif (mampu menyemangati diri sendiri)¹⁹

Individu dengan tingkat *self-esteem* tinggi, lebih mudah mengontrol sikap dan tindakannya, memiliki keyakinan yang tinggi terhadap kemungkinan-kemungkinan yang akan terjadi sesuai dengan kemampuan dan pemikirannya sendiri, serta menjadi pribadi yang bertanggung Jawab, karena mereka melakukan dengan keputusannya sendiri.²⁰

2) Karakteristik Rendah

Menurut Rosenberg dan Owens, *self-esteem* tinggi memiliki karakteristik sebagai berikut:

- Merasa tidak percaya atau ragu dengan kemampuan yang dimiliki
- Ingin berada diposisi orang lain
- Sering mengalami emosi negative
- Sensitive dengan pendapat dan kritik orang lain
- Sulit menerima kegagalan dan mudah kecewa
- Selalu memandang negative semua hal yang terjadi pada kehidupannya
- Sulit bersosialisasi dengan lingkungan sekitar
- Menghindari resiko
- Bersikap negative pada orang lain
- Pesimis
- Berfikir yang tidak membangun²¹

Menurut Rosenberg, individu dengan *self-esteem* rendah cenderung tidak bersyukur atas kemampuan dirinya, mengalami kegagalan akademis, iri dengan kehidupan dan pencapaian orang lain, tidak

¹⁹ Wikan Putri Larasati, “Meningkatkan *Self-Esteem* Melalui Metode *Self-Instruction*”, (Depok, 2012), Hal.19

²⁰ Yulis Nopirda, dkk, “Hubungan *Self-Esteem* dan Orientasi Masa Depan Pendidikan Pada Siswa Kelas XI di Palembang”, Jurnal Pendidikan Glasser, Vol. 4, No.2, (2020), Hal. 109

²¹ Wikan Putri Larasati, “Meningkat *Self-Esteem* Melalui Metode *Self-Instruction*”, (Depok, 2012), Hal.19

bisa menerima kegagalan, tidak menyukai tantangan, sulit bersosialisasi dan cenderung menutup diri.²²

B. Penelitian Terdahulu

1. Penelitian yang dilakukan oleh Wikan Putri Larasati dengan judul “Meningkatkan *Self-Esteem* Melalui Metode *Self-Instruction*”. Pada penelitian ini menggunakan angket Skala *Self-Esteem* Rosenberg. Penelitian ini dilaksanakan di SMP Swasta Jakarta menggunakan jenis layanan konseling individu. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa metode *self-instruction* mampu meningkatkan *self-esteem* peserta didik.

Penelitian ini adalah membahas mengenai peningkatan *self-esteem* peserta didik melalui teknik *self-instruction*. Hanya saja pada penelitian yang akan dilaksanakan menggunakan teknik *islamic self-instruction*

2. Penelitian yang dilakukan oleh Rachma Ayu Septina yang berjudul “Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self-Talk* dan *Self-Instruction* Untuk Meningkatkan Regulasi Diri Siswa”. Pada Penelitian ini menggunakan angket Regulasi Diri. Sample penelitian ini diambil secara acak, dengan *model pretest-posttest Comparasion Group Design*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa teknik *self-instruction* efektif untuk meningkatkan regulasi diri peserta didik.

Persamaan penelitian ini adalah sama-sama menggunakan teknik *self-instruction* untuk menyelesaikan problem peserta didik. Hanya saja, pada penelitian yang akan dilakukan menggunakan teknik *islamic self-instruction* untuk meningkatkan *self-esteem* peserta didik.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Marini Kartika yang berjudul “Penerapan Teknik *Self-Instruction* Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Peserta Didik *Low Self Confidence* Pada Pembelajaran Fisika Kelas VII A SMPN 4 Tellulimpoe Kabupaten Sinjai”. Jenis penelitian ini menggunakan menggunakan quasi eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Layanan yang digunakan pada penelitian ini

²² Yusis Nopirda, dkk, “*Hubungan Self-Esteem dan Orientasi Masa Depan Pendidikan Pada Siswa Kelas XI di Palembang*”, Jurnal Pendidikan Glasser, Vol. 4, No.2, (2020), Hal. 109

adalah layanan konseling individu. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa teknik *self-instruction* dapat meningkatkan hasil belajar peserta didik. Teknik *self-instruction* berperan pada proses perubahan perilaku yang dilakukan.

Persamaan penelitian ini adalah semua sama menggunakan teknik *self-instruction* untuk mengentaskan problem peserta didik. Hanya saja pada penelitian yang akan dilakukan menggunakan teknik *islamic self-instruction* untuk meningkatkan *self-esteem* peserta didik.

4. Penelitian yang dilakukan oleh Bahruddin All Habsy yang berjudul “Model Konseling Kelompok *Cognitive Behaviour* Untuk Meningkatkan *Self-Esteem* Siswa SMK”. Pada penelitian ini menggunakan rancangan eksperimen desain *pretest dan posttest control group*. Hasil dari penelitian ini menyatakan bahwa konseling kelompok *cognitive behavior* dapat diterapkan untuk meningkatkan *self-esteem* peserta didik.

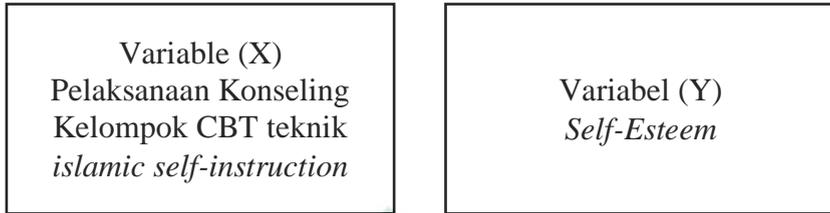
Persamaan dengan penelitian ini adalah keduanya menggunakan konseling kelompok CBT untuk meningkatkan *self-esteem* peserta didik.

C. Kerangka Berfikir

Sugiyono mengungkapkan bahwasannya kerangka acuan berpikir merupakan sintesis dari hubungan antar variable yang disusun dari berbagai teori yang telah diuraikan.²³ variable yang dimaksud disini adalah konseling kelompok CBT dengan *self-esteem* peserta didik. Dalam layanan konseling kelompok CBT teknik *islamic self-instruction* merupakan bentuk layanan konseling yang dilakukan secara berkelompok untuk membahas dan mengentaskan permasalahan dan mengembangkan diri, termasuk meningkatkan *self-esteem* peserta didik. Berikut merupakan kerangka berfikir dalam penelitian ini:

²³ Sugiyono, “Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif, R&D”, (Bandung: Alfabeta, 2013), Hal. 80-84

Gambar 2.1
Kerangka Berfikir



D. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara untuk pertanyaan penelitian. Karena jawaban yang diberikan hanya berdasarkan teori yang relevan dan bukan pada fakta empiris melalui pengumpulan data. Oleh karena itu, hipotesis juga dapat dirumuskan sebagai tanggapan teoritis terhadap rumusan pertanyaan penelitian, bukan sebagai jawaban empiris.²⁴ Berikut merupakan hipotesis dalam penelitian ini:

Ha: Terdapat hubungan yang positif antara konseling kelompok CBT teknik *islamic self-instruction* dengan peningkatan *self-esteem* peserta didik di sekolah.

Ho: Tidak terdapat korelasi antara konseling kelompok CBT Teknik *Islamic self-instruction* dengan peningkatan *self-esteem* peserta didik di sekolah

²⁴ Sugiyono, “*Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R&D*”, (Bandung: Alfabeta, 2017), Hal. 63