

## BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Penelitian

#### 1. Gambaran Obyek Penelitian

##### a) Sejarah Berdirinya MA NU Ma'arif Kudus

Madrasah Aliyah Nahdhatul Ulama Ma'arif Kudus, awalnya bernama Madrasa Aliyah Mu'alim Nahdhatul Ulama, terletak di Jl. AKBP R Kusumadya No.2 Kudus berdekatan dengan lokasi SMA Islam Al-Ma'arif Kudus yang berstatus terdaftar. Mulai tahun ajaran 1994/1995, atas persetujuan pemerintah NU Jamiyyah Cabang Kudus. MA Mu'allimin NU dipindahkan ke wilayah kecamatan Kaliwungu, lebih tepatnya ke Desa Kedungdowo kecamatan Kaliwungu. Proses drafting diserahkan oleh jamiyyah NU. Siswa MA Muallim NU yang mengikuti EBTANAS merupakan siswa terakhir dan selain itu belum ada Madrasah Aliyah swasta di kecamatan Kaliwungu. Seperti namanya, MA Mu'allim NU hanya menerima siswa laki-laki

Pengurus melihat perkembangan jumlah peserta didik yang kurang memuaskan dan mengubah nama MA Mu'allimin NU menjadi MA NU Ma'arif mulai tanggal 6 Mei 1999 (sesuai SK pengurus no. 005/MRF/SK/E.1). /V/1999 tanggal 6 Mei 1999 tentang: penetapan perubahan nama dan stempel Madrasah MA Mu'allimin NU Kudus). Dengan perubahan nama tersebut MA NU Ma'arif mulai menerima peserta didik putra dan putri mulai tahun ajaran 1999/2000. Meskipun peningkatan jumlah peserta didik mengalami pasang surut, namun terlihat jelas jumlahnya meningkat. Untuk meningkatkan status MA NU Ma'arif, pemerintah komite madrasah dan Lembaga Pendidikan berusaha untuk meningkatkan segi kelembagaan maupun operasional. Keinginan tersebut dapat terwujud setelah MA NU Ma'arif dewan akreditasi kanwil departemen agama mengakreditasi pada tanggal 23 Maret 2006.

MA NU Ma'arif terakreditasi B tahun 2008. Seorang dermawan bernama H. Eko Hartono setuju untuk menghibahkan tanahnya kepada MWC NU Kabupaten Kaliwungu untuk kegiatan Pendidikan dan sosial. Seiring

perkembangan iuran peserta didik, semakin meningkat lokasi saat ini, maka dibangunlah tiga bidang tanah wakaf oleh H. Eko Hartono sebagai kampus 2 yang berjarak kurang lebih 0,5km dari kampus 1. Sehubungan dengan nama akreditasi lima tahun yang berakhir pada tahun 2016. MA NU Ma'arif kembali mengikuti akreditasi dengan hasil penempatan B+ dengan skor 83. Inilah latar belakang berdirinya MA NU Ma'arif Kudus.

**b) Letak Geografis MA NU Ma'arif Kudus**

Secara geografis, MA NU Ma'arif Kudus terletak di jalan Kudus-Jepara, KM 5 Desa Kedungdowo, Kecamatan Kaliwungu, Kabupaten Kudus. Letaknya strategis karena dekat dengan jalan raya Kudus-Jepara, sehingga memudahkan akses menuju lokasi MA NU Ma'arif. Luas tanah 4090 m<sup>2</sup>

**c) Visi dan Misi MA NU Ma'arif Kudus**

• **Visi**

Visi dari MA NU Ma'arif adalah “Unggul dalam prestasi, berakhlakul karimah berdasarkan iman taqwa, dan wawasan ahlussunnah waljama’ah”

• **Misi**

- Melaksanakan pembelajaran dan bimbingan secara efektif sehingga siswa berprestasi secara optimal
- Menumbuhkan semangat keunggulan kepada semua warga madrasah
- Memaksimalkan potensi madrasah
- Membiasakan budi pekerti yang luhur dalam kehidupan sehar-hari
- Menanamkan keimanan dan ketaqwaan dengan membekali ilmu pengetahuan agama dalam kehidupan bermasyarakat
- Menanamkan nilai-nilai ahlussunnah waljama’ah

## d) Peserta Didik, Sarana, dan Prasarana

- Peserta Didik Tahun Pelajaran 2021/2022

Tabel 4.1

## Jumlah Data Siswa MA NU Ma'arif Kudus

Kelas	Jumlah Rombel	Jumlah siswa			Keterangan
		L	P	Jmlh	
X	3	42	50	92	
XI	4	48	72	120	
XII	3	35	57	92	
<b>Jumlah</b>	<b>10</b>	<b>125</b>	<b>179</b>	<b>304</b>	

- Sarana Prasarana
  - a. Status gedung : Milik sendiri
  - b. Sifat : Permanen
  - c. Jumlah ruang : 32 ruang
  - d. Jumlah kelas : 11 ruang
  - e. Luas tanah seluruhnya : 4090M<sup>2</sup>
    - 1) Luas tanah untuk dibangun : - M<sup>2</sup>
    - 2) Luas tanah kebun madrasah : - M<sup>2</sup>
    - 3) Luas tanah pekarangan madrasah : 1791 M<sup>2</sup>
    - 4) Luas tanah yang sudah dibangun : 1112 M<sup>2</sup>
    - 5) Luas lapangan olah raga : - M<sup>2</sup>
    - 6) Luas halaman/taman : 1287 M<sup>2</sup>
  - f. Luas bangunan : 1287 M<sup>2</sup>
  - g. Status tanah : Hak milik
  - h. Keadaan gedung:
    - 1) Ruang belajar : 11 buah, dengan luas 616M<sup>2</sup>
    - 2) Ruang kepala madrasah : 1 buah, dengan luas 24M<sup>2</sup>
    - 3) Ruang dewan guru : 1 buah, dengan luas 56M<sup>2</sup>
    - 4) Ruang tata usaha : 1buah, dengan luas 42M<sup>2</sup>

- |                             |   |
|-----------------------------|---|
| 5) Ruang BK                 | : 1 buah, dengan luas<br>10M <sup>2</sup> |
| 6) Ruang UKS/PPPK/PMR       | : 1 buah, dengan luas<br>12M <sup>2</sup> |
| 7) Ruang alat olah raga     | : - buah, dengan luas -M <sup>2</sup>     |
| 8) Ruang ganti pakaian      | : - buah, dengan luas -M <sup>2</sup>     |
| 9) Ruang perpustakaan       | : 1 buah, dengan luas 24M <sup>2</sup>    |
| 10) Ruang tamu              | : 1 buah, dengan luas 6M <sup>2</sup>     |
| 11) Kantor koperasi guru    | : - buah, dengan luas -M <sup>2</sup>     |
| 12) Kantor koperasi siswa   | : - buah, dengan luas -M <sup>2</sup>     |
| 13) Kantor OSIS             | : 1 buah, dengan luas 6M <sup>2</sup>     |
| 14) Laboratorium Bahasa     | : - buah, dengan luas -M <sup>2</sup>     |
| 15) Laboratorium Fisika     | : - buah, dengan luas -M <sup>2</sup>     |
| 16) Laboratorium Kimia      | : - buah, dengan luas -M <sup>2</sup>     |
| 17) Laboratorium Biologi    | : - buah, dengan luas -M <sup>2</sup>     |
| 18) Laboratorium Lain       | : - buah, dengan luas -M <sup>2</sup>     |
| 19) Gedung olah raga        | : - buah, dengan luas -M <sup>2</sup>     |
| 20) Gedung asrama           | : - buah, dengan luas -M <sup>2</sup>     |
| 21) Sanggar pramuka         | : - buah, dengan luas -M <sup>2</sup>     |
| 22) Rumah Dinas             | : - buah, dengan luas -M <sup>2</sup>     |
| 23) Rumah penjaga madrasah  | : - buah, dengan luas -M <sup>2</sup>     |
| 24) Bangsal sepeda          | : 1 buah, dengan luas 12M <sup>2</sup>    |
| 25) Tempat Ibadah/ Musholla | : 1 buah, dengan luas 24M <sup>2</sup>    |
| 26) Kamar mandi / WC        | : 5 buah, dengan luas 12M <sup>2</sup>    |

## 2. Analisis Data

### a) Uji Validitas Instrumen

Uji validitas diperlukan guna mengetahui tingkat validitas kuesioner yang digunakan pada pengumpulan data. Instrument yang valid dapat digunakan untuk mengukur variable yang akan diteliti. Kriteria agar daftar item kuesioner tersebut dinyatakan valid apabila  $r_{hitung} > r_{tabel}$ , dalam memperoleh  $r_{hitung}$  peneliti dibantu menggunakan alat Microsoft Excel 2016, sedangkan untuk mengetahui  $r_{tabel}$  peneliti mencari pada table untuk mengetahui terlebih dahulu derajat kebebasannya (*degree of freedom*). Berikut adalah hasil uji validitas dengan menggunakan Microsoft excel 2016:

**Tabel 4.2**  
**Hasil Uji Validitas**

<b>No. Item</b>	<b><math>r_{hitung}</math></b>	<b><math>r_{tabel}</math></b>	<b>Keterangan</b>
1	0,101	0,227	Tidak valid
2	0,145	0,227	Tidak valid
3	0,414	0,227	Valid
4	0,340	0,227	Valid
5	0,445	0,227	Valid
6	0,302	0,227	Valid
7	0,469	0,227	Valid
8	0,447	0,227	Valid
9	0,326	0,227	Valid
10	0,488	0,227	Valid
11	0,239	0,227	Valid
12	0,133	0,227	Tidak valid
13	0,327	0,227	Valid
14	0,198	0,227	Tidak valid
15	0,469	0,227	Valid
16	0,274	0,227	Valid
17	0,544	0,227	Valid
18	0,333	0,227	Valid
19	0,231	0,227	Valid
20	0,098	0,227	Tidak valid
21	0,075	0,227	Tidak valid
22	0,311	0,227	Valid
23	0,371	0,227	Valid
24	0,285	0,227	Valid
25	0,434	0,227	Valid
26	0,165	0,227	Tidak valid
27	0,390	0,227	Valid
28	0,091	0,227	Tidak valid
29	0,479	0,227	Valid
30	0,435	0,227	Valid
31	-0,271	0,227	Tidak valid
32	0,289	0,227	Valid
33	0,058	0,227	Tidak valid
34	0,125	0,227	Tidak valid
35	0,426	0,227	Valid

36	0,120	0,227	Tidak valid
37	0,555	0,227	Valid
38	0,093	0,227	Tidak valid
39	0,457	0,227	Valid
40	0,256	0,227	Valid
41	0,608	0,227	Valid
42	0,428	0,227	Valid
43	0,101	0,227	Tidak valid
44	0,359	0,227	Valid
45	0,495	0,227	Valid
46	0,383	0,227	Valid

**Tabel 4.3**  
**Hasil Uji Validitas Item Pernyataan**

Keterangan	Item Pernyataan	Jumlah
Valid	3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 15, 16, 17, 18, 19, 22, 23, 24, 25, 27, 29, 30, 32, 35, 37, 39, 40, 41, 42, 44, 45, 46	32
Tidak Valid	1, 2, 12, 14, 20, 21, 26, 28, 31, 33, 34, 36, 38, 43	

**b) Uji Reliabilitas Instrument**

Reliabilitas instrument merupakan suatu pengukuran yang dapat menyediakan data dengan reliabel tinggi disebut pengukuran yang reliabel. Makna yang terkandung pada konsep reliable ini adalah sejauh mana hasil suatu proses dapat dipercaya. Dalam melakukan uji reliabilitas, peneliti menggunakan uji statistic Cornbach's Alpha yang didapat pada pengolahan SPSS 21

**Tabel 4.4**  
**Hasil Uji Realibilitas**  
**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.839	32

Dari hasil uji reliabilitas dengan uji statistic Cronbach's alpha diperoleh nilai  $0,839 > 0,05$ . Dapat disimpulkan bahwa data tersebut reliabel dan dapat digunakan untuk penelitian tahap selanjutnya.

### c) Uji Normalitas

Adapun tujuan Uji normalitas yaitu untuk menguji apakah variable terikat dan variable bebas keduanya memiliki data berdistribusi normal atau tidak normal. Uji normalitas ini memakai pengujian *test of normality kolmogrov-smirnov* dalam SPSS. Dasar pengambilan keputusannya yaitu:

- Jika nilai signifikansi  $> 0,05$ , maka nilai residual berdistribusi normal
- Jika nilai signifikansi  $< 0,05$ , maka nilai residual berdistribusi tidak normal

**Tabel 4.5**  
**Hasil Uji Normalitas**  
**Tests of Normality**

	Kelas	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
		Statisti c	df	Sig.	Statisti c	df	Sig.
Hasil Self-Esteem Siswa	PreTest Eksperimen	.100	36	.200*	.981	36	.795
	PostTest Eksperimen	.096	36	.200*	.986	36	.916
	PreTest Kontrol	.111	36	.200*	.976	36	.623
	PostTest Kontrol	.136	36	.091	.972	36	.471

\*. This is a lower bound of the true significance.

Berdasarkan uji normalitas kolmogrov Smirnov diperoleh nilai signifikasi pada pre-test eksperimen  $0,200 > 0,05$ . Nilai signifikasi pada *post-test* eksperimen  $0,200 > 0,05$ . Nilai signifikasi pada *pre-test* control  $0,200 > 0,05$ . Nilai signifikasi pada *post-test* control  $0,091 > 0,05$ . Maka dapat dinyatakan bahwa data nilai keseluruhan berdistribusi normal.

#### d) Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan guna mengetahui homogen atau tidaknya sampel yang digunakan dalam penelitian. Uji homogenitas dilakukan dengan *Test Of Homogeneity Of Variance* pada SPSS 21. Dasar pengambilan keputusannya yaitu:

- Jika nilai signifikansi pada Based on Mean  $> 0,05$ , maka data tersebut homogen
- Jika nilai signifikansi pada based on mean  $< 0,05$ , maka data penelitian tidak homogen

**Tabel 4.6**  
**Hasil Uji Homogenitas**  
**Test of Homogeneity of Variance**

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil Self-Esteem Siswa	Based on Mean	1.147	1	70	.288
	Based on Median	1.128	1	70	.292
	Based on Median and with adjusted df	1.128	1	69.859	.292
	Based on trimmed mean	1.217	1	70	.274

Berdasarkan hasil uji homogenitas menunjukkan hasil perhitungan nilai sig pada Based on Mean 0,288  $> 0,05$ . Maka dapat disimpulkan bahwa data tersebut bersifat homogen.

#### e) Uji Paired Sample T-Test

Cara membandingkan memadukan hasil dari dua variable dalam satu kelompok, dapat diartikan kajian ini saling memiliki hubungan antar dua variable. Uji paired sample T test dimanfaatkan untuk menguji ada atau tidaknya perbedaan antar dua variable. Penelitian ini menggunakan program SPSS 21. Dasar pengambilan keputusannya yaitu:

- Jika nilai signifikansi (2-tailed)  $< 0,05$ , maka terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *self-esteem* pada data *pre-test* dan *post-test*.



- Jika nilai signifikansi (2-tailed) > 0,05, maka tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *self-esteem* pada data *pre-test* dan *post-test*.

**Tabel 4.7**  
**Hasil uji Paired sample T-Test**  
**Paired Samples Test**

	Paired Differences					t	Df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 PreTest - Post Test	-17.333	9.162	1.527	-20.433	-14.233	-11.351	35	.000

Berdasarkan data yang diperoleh, nilai sig (2-tailed)  $0,000 < 0,05$ . Sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak. Artinya terdapat perbedaan yang nyata antara pre test dengan post test *self-esteem* setelah diberikan perlakuan berupa konseling kelompok CBT dengan teknik *islamic self-instruction*

**B. Pembahasan**

Pada pembahasan ini, peneliti akan menyampaikan tentang dua variable, dimana variable tersebut adalah konseling kelompok CBT teknik *islamic self-instruction* sebagai variable (X) dan *self-esteem* sebagai variable (Y) di MA NU Ma'arif Kudus. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan angket/kuesioner yang dibagikan kepada peserta didik selaku responden pada penelitian ini. Populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas X di MA NU Ma'arif Kudus. Angket yang dibagikan kepada responden terdiri dari 32 pernyataan valid dengan alternatif jawaban “Sangat Setuju”, “Setuju”, “Kurang Setuju”, “Tidak Setuju”, “Sangat Tidak Setuju”.

Hasil penelitian ini diambil dari output uji T dengan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ . Sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Artinya terdapat perbedaan yang nyata antara *pre-test* dengan *post-test self-esteem* setelah diberikan perlakuan berupa konseling kelompok CBT dengan teknik *islamic self-instruction*.

Konseling kelompok yang dilaksanakan pada penelitian ini mengacu pada teori dari Pauline Harrison yaitu, konseling kelompok terdiri dari 4-8 orang konseli, kemudian dipimpin oleh satu atau dua orang pemimpin kelompok atau konselor. Pelaksanaan konseling kelompok dapat mencakup berbagai topik meliputi, membangun harga diri, membangun keterampilan interpersonal dan komunikasi serta keterampilan pemecahan masalah.<sup>1</sup> Kemudian pendekatan CBT disini mengacu pada teori Corey yang menyatakan bahwa CBT bertujuan mengubah pola berfikir konseli yang maladaptive dengan membantunya mengenali pikiran kognitif yang bersumber dari keyakinan negative. Yang harus dilakukan pertama kali adalah membantu konseli mengatur pikiran negative menjadi pikiran yang positif.<sup>2</sup> Untuk mencapai tujuan dari CBT maka digunakanlah teknik *islamic self-instruction* pada penelitian ini. Teknik *islamic self-instruction* ini mengacu pada teori umum *self-instruction* dari Donald Meichenbaum yang menyatakan bahwa teknik ini membantu konseli untuk mengevaluasi atau mengoreksi dirinya sendiri serta mengarahkan dirinya sendiri untuk menghadapi dan mengatasi situasi-situasi bermasalah dalam menjalani kehidupan.<sup>3</sup> Proses terapi ini mengajarkan konseli untuk bersikap afirmatif terhadap diri sendiri dan melatih untuk memperbaiki instruksi yang mereka berikan kepada diri sendiri sehingga lebih efektif dalam mengani masalah pribadi.<sup>4</sup> Kemudian pada pelaksanaan

---

<sup>1</sup> M. Edi Kurnanto, “*Konseling Kelompok*”, (Bandung: Alfabeta, 2013), Hal. 7

<sup>2</sup> Linda Fitria, dkk, “*Cognitive Behaviour Therapy Counseling Untuk Mengatasi Anxiety Dalam Masa Pandemi Covid-19*”, Jurnal Pendidikan dan Konseling, Vol. 10, No. 1, (2020), Hal. 27

<sup>3</sup> Arina Mufrihah, “*BIMBINGAN DAN KONSELING Teori-teori Hubungan Interpersonal, Keterampilan, dan Teknik Konseling*”, (Bandung: Alfabeta, 2018), Hal. 234

<sup>4</sup> Fafaid Nurul Fatimah, “*Penerapan 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

teknik *islamic self-instruction* disisipkan kaidah-kaidah keislaman agar konseli lebih bisa bersyukur dan selalu melibatkan Allah dalam situasi apapun. *Self-esteem* disini mengacu pada teori Rosenberg. Hal ini diaplikasikan melalui pembuatan angket *self-esteem* yang berpacu pada karakteristik *self-esteem* yang dikemukakan oleh Rosenberg.

Langkah selanjutnya adalah mengelompokkan nilai skor menjadi dua kelompok. Yaitu kelompok control dan kelompok eksperimen. Dimana masing-masing kelompok berjumlah 36 peserta didik.

- 1) Pelaksanaan Konseling Kelompok CBT dengan Teknik *Islamic self-instruction* untuk meningkatkan *self-esteem* peserta didik di MA NU Ma'arif Kudus

Penelitian ini dilaksanakan berdasarkan hasil observasi selama melaksanakan PPL di MA NU Ma'arif Kudus. Setelah menemukan teknik yang sesuai, akhirnya penelitian inipun dilaksanakan dengan menggunakan layanan konseling kelompok yang berpacu pada teori Pauline Harrison.

Pelaksanaan konseling kelompok ini dilaksanakan di ruang perpustakaan MA NU Ma'arif Kudus, dikarenakan ruang BK di MA NU Ma'arif Kudus kurang cocok digunakan untuk melaksanakan konseling kelompok. Pelaksanaan konseling yang dipimpin oleh konselor ini dilaksanakan setiap hari Selasa. Konseling kelompok dilaksanakan dengan dua kali pertemuan dengan waktu 40menit per sesi konselingnya.

Pada pertemuan pertama, konselor menjelaskan mengenai *self-esteem* kepada anggota kelompok. Konselor juga menjelaskan mengenai apa hubungan teknik *islamic self-instruction* dengan peningkatan *self-esteem* pada diri peserta didik. Setelah peserta didik dirasa paham dengan apa yang telah disampaikan konselor, langkah selanjutnya adalah menganalisis keluhan *self-esteem* pada masing-masing peserta didik. Dari sekian banyak permasalahan *self-esteem*, banyak dari peserta didik yang insecure dengan dirinya sendiri. mereka selalu membanding-bandingkan dirinya dengan orang lain. Mereka merasa bahwa orang lain jauh lebih layak, lebih baik, dan lebih berharga dari dirinya. Selain itu, banyak juga peserta didik yang tidak nyaman dengan kondisi keluarganya saat ini, mereka merasa tidak

ada tempat untuk bercerita, alhasil mereka menjadi pribadi yang pendiam dan tidak menjadi dirinya sendiri. Mereka terlihat riang bahagia untuk menutupi kesedihan mereka ketika di rumah.

Setelah mengetahui berbagai keyakinan negative peserta didik, maka dilanjutkanlah dengan pertemuan konseling yang kedua. Pada pertemuan ini adalah pelaksanaan atau pelatihan teknik *islamic self-instruction*. Sebelum memasuki tahap pengaplikasian teknik, konselor terlebih dahulu menjelaskan kepada anggota kelompok mengenai apa itu teknik *islamic self-instruction*. Konselor menegaskan kepada peserta didik untuk selalu memiliki pandangan atau fikiran positif tentang hidup ini. Setelah peserta didik dirasa paham dengan teknik *islamic self-instruction*, barulah dimulai pelaksanaan teknik *islamic self-instruction*.

Pada saat memasuki tahap *islamic self-instruction*, konselor terlebih dahulu memberikan satu contoh kasus *self-esteem* serta bagaimana cara *islamic self-instruction* bekerja dalam *self-esteem*. Setelah peserta didik mengikuti arahan dari konselor, selanjutnya adalah tahap identifikasi keyakinan diri yang negative dan membuat kalimat positif yang ditujukan untuk dirinya sendiri. Kalimat positif tersebut berkaitan dengan kondisi keyakinan negative peserta didik. Setelah itu diucapkan secara lantang sampai benar-benar diresapi dalam hati dan fikiran. Pada pemberian teknik *islamic self-instruction* ini, peneliti menggunakan langkah-langkah teknik *self-instruction* secara umum, yang kemudian pada setiap langkahnya selalu disisipkan nilai-nilai keislaman. Setelah mengungkapkan secara lantang, perlahan-lahan mereka diajarkan untuk mengucapkan secara lirih hingga hanya terdengar oleh hati mereka sendiri. setelah proses konseling berakhir, seluruh anggota kelompok atau peserta didik secara bersama-sama melantunkan sholawat busyro agar mendapatkan syafaat dan membuat hati menjadi lebih tenang.

- 2) Efektifitas Konseling Kelompok CBT dengan Teknik *Islamic Self-Instruction* Untuk Meningkatkan *Self-Esteem* Peserta Didik di MA NU Ma'arif Kudus.

Salah satu intervensi untuk meningkatkan *self-esteem* adalah dengan melakukan konseling kelompok *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT). Pendekatan CBT mempunyai

beberapa metode, salah satu diantaranya adalah metode atau teknik *self-instruction*, teknik ini dikemukakan oleh Donald Meichenbaum. Teknik *self-instruction* ini mengajarkan kepada individu untuk mengganti pandangan negative menjadi pandangan yang positif. Individu juga diajarkan untuk mengubah perilaku menjadi lebih adaptif. Pada penelitian ini, konselor menyisipkan ajaran-ajaran islam pada setiap langkah teknik *self-instruction*. Oleh karena itu, teknik pada penelitian ini adalah teknik *islamic self-instruction*. Mengubah pikiran sama dengan mengubah kenyataan. Jika ingin melakukan perubahan positif dalam hidup, hal pertama yang harus dilakukan adalah mengubah cara berfikir. Hal inilah yang dikatakan oleh Dr. Ibrahim Elfiky, seorang maestro motivator muslim dunia. *Self-esteem* individu cenderung akan menurun Ketika memasuki usia remaja, hal ini didasari oleh penilaian orang lain terhadap dirinya. oleh karena itu peserta didik diajarkan agar memiliki keyakinan positif terhadap dirinya sendiri supaya tidak terlalu terpengaruh dengan komentar atau kritikan buruk terhadap dirinya. salah satu upaya agar individu memiliki keyakinan positif terhadap dirinya sendiri adalah dengan menerapkan teknik *islamic self-instruction* seperti yang telah dipaparkan. Adapun peningkatan dalam perlakuan teknik *islamic self-instruction* dalam meningkatkan *self-esteem* peserta didik sebagai berikut:

**Tabel 4.8**  
**Hasil Uji Deskriptif Statistic**  
**Descriptive Statistics**

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
PreTest Eksperimen	36	64	120	89.47	11.500
PostTest Eksperimen	36	91	127	106.81	7.981
PreTest Kontrol	36	87	129	105.92	10.352
PostTest Kontrol	36	94	130	110.53	8.853
Valid N (listwise)	36				

Peneliti mengikuti metode dibawah ini untuk menginterpretasikan hasil nilai rata-rata:

- Mencari nilai tertinggi (H) dan nilai terendah (L)  
 $H = \text{Total nominal skor paling tinggi dari peluang jawaban kuesioner, yaitu nominal } 160 (5 \times 32 = 160)$ , 5 adalah nilai skor tertinggi dan 32 adalah jumlah soal angket  
 $L = \text{total nominal skor paling rendah dari peluang jawaban, yakni } 1. (1 \times 32 = 32)$ , 1 merupakan nilai skor terendah dan 32 adalah jumlah soal angket
- Mencari nilai jangkauan/range  
 $J = X_{\text{mak}} - X_{\text{min}}$   
 $= 160 - 32$   
 $= 128$
- Mencari interval kelas (I)  
 $p = J : K$   
 $K = 5$   
 $p = 128 : 5 = 25,6$  dibulatkan menjadi 25  
 Keterangan:  
 $p = \text{panjang kelas/interval kelas}$   
 $J = \text{Jangkauan/range}$   
 $K = \text{Total pilihan (bersumber dari angket)}$   
 Maka berdasarkan hasil perhitungan diatas, panjang interval sebesar 25. Oleh karena itu kelipatan yang digunakan yaitu sebesar 25. Adapun kategori yang didapatkan yakni:

**Tabel 4.9**  
**Nilai Kategori Interval *Self-Esteem***

No	Data	Mean	Interval	Kategori
1			1-25	Sangat Rendah
2			26-50	Rendah
3			51-75	Cukup
4	PreTest Eksperimen	89,47	76-100	Tinggi
5	PostTest Eksperimen	106,81	101-160	Sangat Tinggi

Berdasarkan table diatas diperoleh nilai minimum dan maximum dengan jumlah 36 peserta didik dari kelas X di MA NU Ma'arif Kudus, pada soal *pre-test* eksperimen diperoleh nilai minimum 64 dan nilai maximum 120 dengan nilai rata-rata peserta didik di angka 89,47. Setelah diberikan layanan, peneliti memberikan soal *post-test*

berjumlah 32 item pernyataan. Berdasarkan table diatas diperoleh hasil nilai *post-test* dengan nilai minimum 91 dan nilai maksimum 127 dengan rata-rata nilai 106,81.

Pada perhitungan uji paired sampel T-test menggunakan SPSS 21, diketahui sig (2-tailed)  $0,000 < 0,05$ . Ini berarti  **$H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak**. Dari pernyataan tersebut bisa **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**. Peningkatan *self-esteem* tersebut dapat dilihat dari rata-rata nilai *pre-test* dan nilai *post-test* dan dihitung menggunakan rumus SPSS 21.

Penelitian ini mendukung penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Azzah Nurlaila dan Budi Purwoko yang berjudul “Penerapan Teknik *Self-Instruction* Untuk Meningkatkan *Self-Esteem* Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Ketapang”. Pada penelitian ini menggunakan model penelitian *pretest* dan *posttest* design. Dengan hasil uji paired sampel t-test sig (2-tailed) berjumlah  $0,004 < 0,005$ . Ini berarti  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak. Artinya ada perbedaan hasil skor *self-esteem* untuk *pre-test* dan *post-test*, sehingga dapat disimpulkan bahwa *self-instruction* dapat meningkatkan *self-esteem* siswa.<sup>5</sup> penelitian ini juga mendukung penelitian dari Bakhrudin All Habsy yang berjudul “Model Konseling Kelompok *Cognitive Behaviour* Untuk Meningkatkan *Self-Esteem* Siswa SMK” Penelitian ini menggunakan rancangan eksperimen dengan desain *pre-test and post-test control group*. Dengan menggunakan uji statistic nonparametric *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  $H_o$  ditolak. Ini artinya konseling kelompok *cognitive behaviour* dapat meningkatkan *self-esteem* siswa SMK.<sup>6</sup>

---

<sup>5</sup> Azzah Nurlaila dan Budi Purwoko, “Penerapan Teknik *Self-Instruction* Untuk Meningkatkan *Self-Esteem* Siswa Kelas XI Di SMA Negeri 1 Ketapang”, Jurnal BK UNESA, Vol. 11, No. 2, (2020), Hal. 206

<sup>6</sup> Bakhrudin All Habsy, “Model Konseling Kelompok *Cognitive Behaviour* Untuk Meningkatkan *Self-Esteem* Siswa SMK”, Jurnal Perspektif Ilmu Pendidikan, Vol. 31, No.1, (2017), Hal. 21