

## ABSTRAK

**Ely Anggita Istiaroh, NIM 1911010067, Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik *Journaling* dan Refleksi Dzikir Asmaul Husna Untuk Meningkatkan *Self-esteem* Siswa Di MA NU Nurussalam Kudus.**

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui 1) efektivitas konseling kelompok teknik *journaling* untuk meningkatkan *self-esteem* siswa di MA NU Nurussalam Kudus, 2) efektivitas konseling kelompok dengan refleksi dzikir Asmaul Husna untuk meningkatkan *self-esteem* siswa di MA NU Nurussalam Kudus, 3) efektivitas konseling kelompok dengan teknik *journaling* dan refleksi dzikir Asmaul Husna untuk meningkatkan *self-esteem* siswa di MA NU Nurussalam Kudus.

Penelitian ini merupakan penelitian *pre-eksperimen* dengan pendekatan kuantitatif dan desain penelitian *one group pretest-postest*. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa XI MA NU Nurussalam Kudus dengan populasi sebanyak 41 orang dan diambil sampel penelitian dengan jumlah 12 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *non-probability* dengan teknik *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan adopsi dari pengembangan instrument *Coopersmith Self-esteem Inventory* (CSEI) dan instrumen keberhasilan teknik *journaling* dan refleksi dzikir Asmaul Husna di dalam meningkatkan *self-esteem*.

Hasil analisis regresi diperoleh persamaan garis regresi sebesar  $Y = 15,909 + 0,797 X_1 + 0,498 X_2$ . Kesimpulan yang dapat diambil adalah : 1) Teknik *journaling* efektif untuk meningkatkan *self-esteem* siswa dapat diterima. Hal tersebut berdasarkan hasil analisis regresi linear berganda dalam uji t diketahui bahwa  $t_{hitung} > t_{tabel}$ , yaitu  $4,786 > 2,262$  dan nilai Sig.  $0,001 < 0,05$ . 2) Refleksi dzikir Asmaul Husna efektif untuk meningkatkan *self-esteem* siswa dapat diterima. 3) Konseling kelompok dengan teknik *journaling* dan refleksi dzikir Asmaul Husna sama-sama efektif untuk meningkatkan *self-esteem* siswa dapat diterima. Hasil uji koefisien determinasi ( $R^2$ ) diperoleh sebesar 0,747 menunjukkan bahwa besarnya efektivitas konseling kelompok dengan teknik *journaling* dan refleksi dzikir Asmaul Husna dalam meningkatkan *self-esteem* secara bersama-sama adalah sebesar 74,7%, sedangkan 25,3% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti. Selanjutnya, dari hasil analisis sumbangan efektif (SE) dan sumbangan relatif (SR) teknik *journaling* (SE; 55,7% dan SR; 0,75%) dan (SE; 19% dan SR; 0,25%) refleksi dzikir Asmaul Husna.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *journaling* dan refleksi dzikir Asmaul Husna terbukti sama-sama efektif dalam meningkatkan *self-esteem* siswa di MA NU Nurussalam Kudus. Selain itu, jika membandingkan keefektifan dari kedua teknik maka teknik *journaling* lebih baik dalam meningkatkan *self-esteem* siswa.

**Kata kunci:** *Konseling Kelompok, Teknik Journaling, Refleksi Dzikir Asmaul Husna, Self-Eteem*