

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran umum Madrasah Aliyah NU Nurussalam Kudus Tahun Pelajaran 2022/2023

1. Sejarah Singkat Madrasah Aliyah NU Nurussalam Kudus

Madrasah Aliyah NU Nurussalam Kudus berdiri pada tanggal 19 Mei 1984 yang bertepatan pada tanggal Sya'ban 1404 H. Jam 16.00 di Gedung Mts MA NU Nurussalam lokasi barat (sebelah selatan Masjid Hidayatul Abidin) Besito Rt. 03 Rw.VI Gebog Kudus, dalam rapat akhir tahun pelajaran 1983/1984 dewan guru Bersama pengurus Mts NU Nurussalam.

Adapun pimpinan siding adalah Bapak Syakur Abdullah selaku kepala Mts Ma'arif NU Nurussalam dan bertindak sebagai notulis yaitu Bapak Ahmat Nashir ES. Dalam acara tersebut menghasilkan keputusan sebagai berikut:

- a) Segera mendirikan Madrasah Aliyah NU Nurussalam guna menampung lulusan Mts/ sederajat dari daerah sekitar.
- b) Sepakat mendirikan Gedung diatas tanah yang disediakan oleh pemerintah desa Besito yang berstatus hak guna pakai.
- c) MA NU Nurussalam masuk pagi hari.
- d) Kepengurusan dibawah Mts NU Nurussalam.

2. Tujuan Didirikan MA NU Nurussalam

- a) Dalam rangka ikut serta mensukseskan program pendidikan nasional mencerdaskan kehidupan bangsa dan dalam rangka memenuhi panggilan kewajiban untuk memperjuangkan dan mensyi'arkan Islam serta sesuai dengan kebutuhan masyarakat Desa Besito dan sekitarnya.
- b) Selain itu juga bertujuan untuk menampung siswa lulusan MTs NU Nurussalam sendiri dan SLTP lain disekitar wilayah Kecamatan Gebog.

3. Pembentukan Kepanitiaan Pendirian MA NU Nurussalam

Untuk merealisasikan tujuan diatas maka dibentuklah panitia pendirian MA NU Nurussalam pada Sabtu 19 Mei 1984 M. Bertepatan dengan tanggal 19 Sya'ban 1404 H yang bertepatan di Mts NU Nurussalam Besiti, adapun susunan panitia perintis MA NU Nurussalam sebagai berikut:

Tabel 4.1
Panitia Perintis MA NU Nurussalam

No	Nama	Alamat	Keterangan
1.	Bp. Ky. Muchtadi, BA	Besito Gebog Kudus	Ketua
2.	Bp. Ky. A. Nashier, ES	Jurang Gebog Kudus	Sekretaris
3.	Bp. Syakur Abdullah	Padurenan Gebog Kudus	Bendahara
4.	Bp. Noor Kais	Peganjaran Bae Kudus	Anggota
5.	Bp. Ali Sofwan	Besito Gebog Kudus	Anggota
6.	Bp. As'ad	Kedungsari Gebog Kudus	Anggota
7.	Bp. H. Mursyidi	Besito Gebog Kudus	Anggota
8.	Bp. Muslim Noor	Kedungsari Gebog Kudus	Anggota
9.	Bp. H. Prayitno	Besito Gebog Kudus	Anggota
10.	Bp. Moh Sholeh	Kedungsari Gebog Kudus	Anggota
11.	Bp. Shonhadji	Daren Nalumsari Jepara	Anggota

4. Letak Geografis Madrasah Aliyah NU Nurussalam Kudus

Madrasah Aliyah NU Nurussalam terletak di Jalan Raya Besito No.5, Desa Besito, Kecamatan Gebog, Kabupaten Kudus. Sekolah atau Madrasah ini terdapat pada daerah pedesaan yang merupakan dataran rendah. Desa Besito ini terletak ± 8 km dari pusat kota Kudus. Madrasah ini berada di tengah-tengah Lembaga Pendidikan lainnya baik yang berada pada tingkat pendidikan seperti RA Al-Khurriyah, MI Al-Khurriyah I dan II, serta TK Pertiwi, SD 2 Besito, dan MTs NU Nurussalam maupun lembaga pendidikan yang sederajat yaitu SMK Grafika.¹

Lokasi Madrasah Aliyah NU Nurussalam ini sangat strategis dan mudah untuk dijangkau baik dengan jalan kaki

¹ Observasi peneliti di Madrasah Aliyah NU Nurussalam tanggal 14 Juni 2023

ataupun berkendara. Madrasah ini terletak di tepi Jalan Raya Besito yang merupakan jalan utama untuk menuju ke pusat kota Kudus.

5. Visi dan Misi Madrasah Aliyah NU Nurusalam Kudus

a) Visi

Menyiapkan kader bangsa yang berkualitas, beriman dan bertaqwa serta berahklaqul karimah, berjiwa Islam Ahlusunnah Waljama'ah.

b) Misi

Memberikan bekal dan pelayanan terbaik dalam mengantarkan para siswa agar memiliki aqidah yang kuat serta mampu mengembangkan ilmu pengetahuan dan teknologi dengan dijiwai akhlaqul karimah, ikhlas beramal dalam bersikap untuk mencapai ridho Allah SWT.

c) Tujuan

Terwujudnya sumber daya manusia yang berkualitas serta memiliki pengetahuan untuk mengembangkan budaya dan ajaran nilai-nilai dalam ajaran Islam Ahlussunah Waljama'ah.

B. Gambaran Tingkat *Self-esteem* Siswa Sebelum Dan Sesudah Dilakukan *Treatment*

Gambaran tingkat *self-esteem* siswa yang dialami oleh 12 responden sebelum mengikuti kegiatan konseling kelompok dengan teknik *journaling* dan refleksi dzikir Asmaul Husna dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4.2

Distribusi Frekuensi Tingkat *Self-esteem* Responden Sebelum Mendapatkan *Treatment*

Interval	Tingkat <i>self-esteem</i>	f	%
Skor < 42	Rendah	6	50%
$42 \leq$ Skor < 63	Sedang	5	41,6%
Skor \geq 63	Tinggi	1	8,4%
Total		12	100%

Berdasarkan tabel diatas diperoleh bahwa sebelum diberikan intervensi teknik *journaling* dan refleksi dzikir Asmaul Husna, peserta didik yang memiliki tingkat *self-esteem* tinggi sebanyak 1 orang (8,4%) , *self-esteem* sedang sebanyak 5 orang (41,6%) dan *self-esteem* rendah sebanyak 6 orang (50%).

Tabel 4.3
Distribusi Frekuensi Tingkat *Self-esteem* Responden
Setelah Mendapatkan *Treatment*

Interval	Tingkat <i>self-esteem</i>	f	%
Skor < 42	Rendah	-	-
$42 \leq \text{Skor} < 63$	Sedang	11	91,6%
Skor ≥ 63	Tinggi	1	8,4%
Total		12	100%

Berdasarkan tabel diatas diperoleh data bahwa setelah diberikan intervensi teknik *journaling* dan refleksi dzikir Asmaul Husna, peserta didik yang memiliki tingkat *self-esteem* tinggi sebanyak 1 (8,4%) orang dan *self-esteem* sedang sebanyak 11 orang (91,6%).

C. Deskripsi Proses Pelaksanaan Layanan

Proses pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *journaling* dan refleksi dzikir Asmaul Husna untuk meningkatkan *self-esteem* siswa dapat dijelaskan berdasarkan pengamatan terhadap proses konseling kelompok dari awal sesi hingga akhir sesi. Pelaksanaan konseling kelompok di Madrasah Aliyah NU Nurussalam Kudus pada Juli 2023. Berikut adalah proses pelaksanaan layanan konseling kelompok sebagai berikut

1) Pertemuan pertama

Hari/Tanggal : Senin, 12 Juni 2023

Waktu : 09.00 WIB

Tempat : Kantor kepala madrasah

Pertemuan pertama yaitu menemui kepala madrasah untuk mengantarkan surat izin penelitian, mendiskusikan proses penelitian yang akan dilaksanakan.

2) Pertemuan kedua

Hari/Tanggal : Selasa, 13 Juni 2023

Waktu : 09.00 WIB

Tempat : Ruang Guru

Pertemuan kedua ini merupakan sesi peneliti bertemu dengan guru BK untuk membahas kegiatan penelitian yang akan dilaksanakan. Peneliti mengajukan judul dan rancangan proses penelitian yang akan dilaksanakan. Guru BK memberikan saran dan informasi mengenai waktu, jadwal dan juga kelas yang akan bisa peneliti gunakan untuk kegiatan penelitian ini. Setelah mendapatkan kepercayaan

dan izin dari Guru BK peneliti melanjutkan dengan kegiatan-kegiatan penelitian ada pertemuan-pertemuan berikutnya.

3) Pertemuan ketiga

Hari/Tanggal : Senin, 24 Juli 2023

Waktu : 12.00 WIB

Tempat : Kelas

Pada pertemuan ketiga ini merupakan sesi perkenalan, menentukan kontrak perjanjian dengan konseli, kemudian menjelaskan mengenai layanan konseling kelompok. Saat pertemuan ketiga ini, kegiatan diawali dengan membina hubungan yang baik dengan konseli, menerima keberadaan konseli dengan seutuhnya, memberi salam, memperkenalkan diri, dan kemudian menyampaikan tujuan dan niat dari pada pelaksanaan kegiatan konseling kelompok, dilanjut dengan menanyakan kabar dan mempersilahkan konseli untuk memperkenalkan diri.

Setelah itu, menyebarkan angket *pretest* kepada seluruh siswa kelas XI Madrasah Aliyah NU Nurussalam Kudus. Tujuan dari pelaksanaan penyebaran angket untuk mengetahui hasil tingkat *self-esteem* siswa baik yang tinggi, sedang atau rendah, sehingga dapat menentukan siswa untuk diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *journaling* dan refleksi dzikir Asmaul Husna.

4) Pertemuan keempat

Hari/Tanggal : Rabu, 02 Agustus 2023

Waktu : 13.00 WIB

Tempat : Kelas

Pada tahap ini, setiap anggota kelompok sadar akan kelompoknya. Pelaksana memulai kegiatan pembinaan kelompok, kegiatan pertama dalam bimbingan kelompok ini adalah menyapa, kemudian dilanjut dengan berdoa dan mengikuti semua kegiatan pembinaan kelompok. Selain itu, juga diberikan *ice breaking* untuk mencairkan suasana agar konseli tidak tegang dalam mengikuti kegiatan. Setelah layanan bimbingan kelompok diadakan, para siswa mulai mendapatkan pandangan bahwa kegiatan tersebut bermanfaat bagi setiap siswa. Pada tahap ini disepakati dengan siswa untuk layanan konseling kelompok berikutnya agar siswa tidak keberatan untuk melanjutkan kegiatan tahap demi tahapnya.

Selanjutnya, konselor membahas gambaran umum mengenai permasalahan *self-esteem* yang telah diidentifikasi

melalui kegiatan memahami dan memberikan penilaian diri melalui media cermin. Setelah siswa dapat memahami diri, kemudian konselor membantu siswa untuk mengidentifikasi tentang *self-esteem*, faktor apa sajakah yang mempengaruhi, dan bagaimana cara meningkatkannya.

Konselor mulai dengan menjelaskan tahapan dan tujuan pelaksanaan layanan kelompok dengan teknik *journaling* atau menulis jurnal. Dengan menulis jurnal siswa dibebaskan untuk menuliskan tentang diri mereka, seperti kelebihan dan kekurangan yang ada dalam diri siswa. hal-hal apa yang mereka sukai hingga apa yang mereka ingin capai di masa mendatang. Konselor memberikan waktu mereka untuk menulis selama 15 menit. Selanjutnya, jurnal yang mereka tulis untuk disimpan pribadi bagi diri sendiri. Setelah itu, mereka dapat mengekspresikan perasaan mereka tentang bagaimana setelah menuliskan apapun yang mereka rasakan melalui jurnal.

5) Pertemuan kelima

Hari/Tanggal : Kamis 03 Agustus 2023

Waktu : 10.00 WIB

Tempat : Kelas

Pertemuan kelima merupakan pertemuan lanjutan dari kegiatan konseling kelompok teknik *journaling* atau sesi sebelumnya. Konselor mengawali kegiatan dengan cara yang sama seperti pertemuan-pertemuan sebelumnya. Pada sesi kelima ini sesinya sama seperti pertemuan sebelumnya, hanya saja kali ini konselor lebih focus pada permasalahan dan kekurangan pada sesi sebelumnya, konselor menggunakan teknik *journaling* selama 15 menit untuk mendorong siswa dapat mengekspresikan emosi mereka, kemudian melanjutkan konseling kelompok.

Setelah itu, konseli dapat menyimpan jurnalnya lagi untuk diri mereka sendiri. Kegiatan selanjutnya dalam konseling kelompok diadakan *brainstorming* tentang kegiatan yang telah dilaksanakan Bersama. Konseli diberikan kesempatan untuk mengekspresikan dan mengutarakan perasaan mereka setelah mengikuti kegiatan konseling kelompok. Begitupula konselor juga menyampaikan kesan dan pesan bagi konseling tentang kegiatan konseling kelompok dengan teknik *journaling* yang telah dilaksanakan Bersama. Konselor juga menginformasikan untuk agenda pertemuan selanjutnya.

Dilihat dari cara peneliti melihat respon konseli, mereka sudah mulai memahami tentang diri mereka dan mengekspresikan diri melalui menulis jurnal. Dengan dapat dilihat dan terwujud dari sikap siswa berani untuk bertukar pendapat, mengekspresikan pendapat di depan anggota kelompok yang lain, lebih peduli dengan merawat diri dan dapat menghargai perbedaan serta dapat berinteraksi dengan baik antar sesama anggota kelompok.

6) Pertemuan keenam

Hari/Tanggal : Rabu, 09 Agustus 2023

Waktu : 13.00 WIB

Tempat : Kelas

Pada pertemuan ini kegiatan dimulai seperti pada pertemuan-pertemuan sebelumnya diawali dengan salam dan berdoa sebelum melaksanakan kegiatan konseling kelompok. Kegiatan kali ini adalah mengimplementasikan refleksi dzikir Asmaul Husna dengan media lampiran-lampiran Asmaul Husna untuk kemudian dimaknai atau direfleksikan bersama-sama. Masing-masing konseli akan diberikan satu nama Asmaul Husna untuk kemudian dapat dijelaskan oleh siswa tersebut dan didiskusikan Bersama dalam kelompok. Selanjutnya, kelompok akan memberikan umpan balik dari refleksi dzikir Asmaul Husna pada kegiatan sehari-hari di madrasah maupun di rumah.

Konseli merespon aktif pada kegiatan ini dengan memberikan contoh-contoh kegiatan harian mereka yang menunjukkan merefleksikan dzikir Asmaul Husna. Hal tersebut seperti mengikuti kegiatan dzikir berjamaah, sopan santun terhadap orang yang lebih dewasa dan sebagainya.

7) Pertemuan ketujuh

Hari/Tanggal : Kamis, 10 Agustus 2023

Waktu : 10.00 WIB

Tempat : Kelas

Pertemuan kali ini merupakan lanjutan dari pertemuan keenam yang masih menggunakan konseling kelompok dengan teknik refleksi dzikir Asmaul Husna. Siswa sudah terbiasa berperan aktif dalam dalam kegiatan konseling kelompok, sehingga memudahkan dinamika kelompok dapat terbentuk secara dinamis. Kegiatan kali ini adalah merenungkan nama-nama Allah untuk diambil hikmahnya bersama. Selain itu, dengan merenungkan dan merefleksikan dzikir ini konseli akan diberikan kesempatan untuk berdzikir

Bersama dengan keadaan hati yang setulusnya. Hal ini bertujuan untuk menyentuh ranah *self-esteem* konseli sehingga mampu sadar akan apa yang telah Allah berikan kepada hambanya sangat berarti dan bermanfaat bagi diri sendiri dan orang lain. Oleh sebab itu, sebagai hamba-Nya untuk bisa memanfaatkan potensi tersebut dengan bijak.

Setelah kegiatan ini berakhir di akhir pertemuan peneliti memberikan reward kepada kelompok berupa notebook untuk menulis jurnal dengan sampul kata-kata motivasi guna untuk dapat mendorong konseli mengekspresikan perasaannya melalui *journaling* dan dapat merefleksikan dzikir Asmaul Husna pada setiap kesempatan. Dengan hal tersebut, diharapkan *self-esteem* siswa dapat meningkat dan pada akhirnya konseli dapat menemukan kebahagiaan dan ketenangan batin sehingga ia mampu mengembangkan potensi yang ada dalam diri dengan optimal.

Pada pertemuan terakhir merupakan pemberian *follow up* tentang kegiatan konseling kelompok dengan teknik *journaling* dan refleksi dzikir Asmaul Husna untuk meningkatkan *self-esteem* siswa. Dapat dilihat setelah pemberian *treatment* oleh konselor para siswa yang telah mengikuti kegiatan tersebut memiliki tingkat *self-esteem* yang lebih baik dari sebelum diberikan *treatment*. Hal ini dapat dilihat dari sikap optimisme belajar meningkat, keberhargaan diri siswa yang semakin baik. Selanjutnya diberikan *protest* untuk memperoleh data dari hasil kegiatan konseling kelompok yang telah dilaksanakan. Hasil data *protest* ini yang akan kemudian dianalisis oleh peneliti. Pada pertemuan terakhir terdapat dua orang siswa yang tidak dapat mengikuti kegiatan konseling kelompok, sehingga dalam pemberian *treatment* dan juga pengisian angket akan diberikan secara *offline* dan *online* bagi siswa yang tidak bisa hadir.

D. Deskripsi Proses Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan selama bulan Juli-Agustus yang bertempat di Madrasah Aliyah NU Nurussalam Kudus pada siswa kelas XI. Pada penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen, yaitu sebuah penelitian yang diawali dengan menentukan populasi dan memilih sampel penelitian melalui populasi yang telah ditentukan. Berikut terdapat desain penelitian yang digunakan.

Gambar 4.1
Prosedur Penelitian



Keterangan :

- 1) O1 merupakan *pre-test*
- 2) X merupakan perlakuan (*treatment*)
- 3) O2 merupakan *post-test*
- 4) Proses analisis data, menggunakan uji regresi linear berganda.

Pada penelitian ini tahap pertama yang dilakukan yaitu dengan memberikan angket *pre-test* tentang *self-esteem* pada peserta didik, kemudian pada tahap kedua memberikan perlakuan (*treatment*) dengan teknik *journaling* dan refleksi dzikir Asmaul Husna. Pada tahap *post-test*, peserta didik diberikan angket lagi. Selanjutnya, hasil data dianalisis dengan regresi linear berganda pada SPSS.

E. Analisis Uji Validitas dan Reabilitas Instrumen

1. Uji Validitas

Validitas merupakan ukuran yang menunjukkan bahwa suatu instrumen dinyatakan benar. Pengujian validitas dapat dilakukan dengan mengkorelasikan antara skor instrumen dalam suatu faktor dan mengkorelasikan skor faktor dengan skor total. Hasil uji validitas masing-masing item pernyataan dapat diketahui dengan hasil *output* SPSS sebagai berikut.

Tabel 4.4
Hasil Uji Validitas Instrumen
Variabel Teknik *Journaling* (X1)

Angket	R Tabel	R Hitung	Keterangan
Q1	0,344	,406	Valid
Q2	0,344	,443	Valid
Q3	0,344	,406	Valid
Q4	0,344	,568	Valid
Q5	0,344	,657	Valid
Q6	0,344	,657	Valid
Q7	0,344	,515	Valid
Q8	0,344	,376	Valid

Q9	0,344	,700	Valid
Q10	0,344	,494	Valid

Sumber: Data diolah SPSS Statistic

Berdasarkan tabel diatas, menunjukkan bahwa nilai r hitung teknik *journaling* lebih dari r tabel yang berarti semua pernyataan diatas dinyatakan valid.

Tabel 4.5
Hasil Uji Validitas Instrumen Variabel
Refleksi Dzikir Asmaul Husna (X2)

Angket	R Tabel	R Hitung	Keterangan
Q1	0,344	,616	Valid
Q2	0,344	,687	Valid
Q3	0,344	,923	Valid
Q4	0,344	,923	Valid
Q5	0,344	,923	Valid
Q6	0,344	,561	Valid
Q7	0,344	,501	Valid
Q8	0,344	,758	Valid
Q9	0,344	,923	Valid
Q10	0,344	,923	Valid

Sumber : Data diolah SPSS Statistic

Berdasarkan tabel diatas, menunjukkan bahwa nilai r hitung teknik refleksi dzikir Asmaul Husna lebih dari r tabel yang berarti semua pernyataan diatas dinyatakan valid.

Tabel 4.6
Hasil Uji Validitas Instrumen Self-esteem (Y)

Angket	R Tabel	R Hitung	Keterangan
Q1	0,344	,445	Valid
Q2	0,344	,434	Valid
Q3	0,344	,449	Valid
Q4	0,344	,379	Valid
Q5	0,344	,354	Valid
Q6	0,344	,405	Valid
Q7	0,344	,412	Valid
Q8	0,344	,364	Valid
Q9	0,344	,382	Valid
Q10	0,344	,620	Valid

Q11	0,344	,591	Valid
Q12	0,344	,385	Valid
Q13	0,344	,368	Valid
Q14	0,344	,375	Valid
Q15	0,344	,374	Valid
Q16	0,344	,380	Valid
Q17	0,344	,486	Valid
Q18	0,344	,452	Valid
Q19	0,344	,398	Valid
Q20	0,344	,493	Valid
Q21	0,344	,369	Valid

Sumber : Data diolah SPSS Statistic

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa nilai *r* hitung *self-esteem* lebih dari *r* tabel yang menunjukkan semua pernyataan diatas valid.

2. Uji Reabilitas

Uji reabilitas merupakan alat untuk mengukur suatu angket atau kuesioner yang merupakan indikator dari variabel konstruk. Sebuah kuesioner atau angket dapat dikatakan reliabel, apabila jawaban dari responden atau peserta didik terhadap kenyataan konsisten atau stabil dari awal hingga akhir. Adapun terdapat cara yang diperoleh oleh peneliti dalam melakukan uji reabilitas menggunakan uji statistik *Cronbach Alpha* lebih besar dari 0,60. Namun, bilamana hasilnya kurang dari 0,60, maka dapat dinyatakan tidak reliabel.

Pengukuran uji reabilitas dihitung menggunakan sampel yang berjumlah 33 responden dan dilakukan dengan bantuan program SPSS, sehingga memperoleh hasil sebagai berikut:

a) Teknik Journaling

Tabel 4.7
Uji Reabilitas Instrumen
Variabel Teknik Journaling (X₁)

Cronbach's Alpha	N of Items	Keterangan
0.650	10	Reliabel

Sumber : Data Primer diolah SPSS Statistic

Berdasarkan tabel diatas diperoleh nilai Cronbach's Alpha = 0,650 > 0,60 yang menunjukkan bahwa setiap pernyataan intrumen dinyatakan reliabel.

b) Teknik Refleksi Dzikir Asmaul Husna

Tabel 4.8

Uji Reabilitas Instrumen

Variabel Refleksi Dzikir Asmaul Husna (X₂)

Cronbach's Alpha	N of Items	Keterangan
0.845	10	Reliabel

Sumber : Data Primer diolah SPSS Statistic

Berdasarkan tabel diatas diperoleh nilai Cronbach's Alpha = 0,845 > 0,60 yang menunjukkan bahwa setiap pernyataan intrumen dinyatakan reliabel.

c) Self-esteem

Tabel 4.9

Uji Reabilitas Instrumen Self-esteem (Y)

Cronbach's Alpha	N of Items	Keterangan
0.793	21	Reliabel

Sumber : Data Primer diolah SPSS Statistic

Berdasarkan tabel diatas diperoleh nilai Cronbach's Alpha = 0,793 > 0,60 yang menunjukkan bahwa setiap pernyataan intrumen dinyatakan reliabel.

F. Analisis Uji Asumsi Klasik

Asumsi klasik sebagai dasar atau titik tolak ukur dalam menyelesaikan masalah dalam penelitian, serta sebagai sumber untuk merumuskan hipotesis. Sebelum data dianalisis, peneliti melakukan pengujian persyaratan analisis yaitu uji normalitas, uji multikolinearitas, uji heteroskedastisitas, uji autokorelasi dan uji linieritas.

1. Uji Asumsi Normalitas

Analisis tentang distribusi normal merupakan analisis pendahuluan dan menjadi persyaratan tentang kesesuaian teknik analisis statistika yang dapat digunakan untuk menjadi uji hipotesis. Pengujian

normalitas pada penelitian ini menggunakan uji *Kolmogorov-smirnov* dengan SPSS.

Adapun kriteria pengujian normalitas data sebagai berikut:

- a) Jika angka signifikan $> 0,05$, maka data berdistribusi normal
- b) Jika angka signifikan $< 0,05$, maka data tidak berdistribusi normal.

Tabel 4.10
Hasil Uji Normalitas Data

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Teknik Journaling (X1)	Refleksi Dzikir Asmaul Husna (X2)	Self-esteem (Y)
N		12	12	12
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	34.3333	35.7500	61.0833
	Std. Deviation	2.99495	3.36087	2.81096
Most Extreme Differences	Absolute	.122	.113	.233
	Positive	.122	.103	.233
	Negative	-.088	-.113	-.136
Test Statistic		.122	.113	.233
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}	.200 ^{c,d}	.070 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Berdasarkan hasil uji normalitas diketahui nilai signifikansi teknik *journaling* $0,200 > 0,05$, refleksi dzikir asmaul husna $0,200 > 0,05$, serta *self-esteem* $0,070 > 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa berdistribusi normal.

2. Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas bertujuan untuk mengetahui bahwa tidak terjadi hubungan yang sangat kuat atau tidak terjadi hubungan linear yang sempurna atau antar variabel bebas tidak saling berkaitan. Cara pengujiannya dengan membandingkan nilai *Tolerance*, apabila nilai *tolerance* < 0,10 maka terjadi multikolinearitas dan juga dapat dilakukan dengan membandingkan nilai VIF (*Variance Inflation Factor*) dengan angka 10. Jika VIF > 10 maka terjadi multikolinearitas.

Tabel 4.11
Uji Multikolinearitas

Model	Coefficients ^a					Collinearity Statistics		
	Unstand ardized Coefficie nts	Stand ardized Coeffici ents	Std. Erro r	Beta	t	Sig.	Tolerance	VIF
1 (Constant)	15. 90 9	8.9 84			1.771	.110		
Teknik Journaling (X1)	.79 7	.16 6		.849	4.786	.001	.894	1.118
Refleksi Dzikir Asmaul Husna (X2)	.49 8	.14 8		.596	3.360	.008	.894	1.118

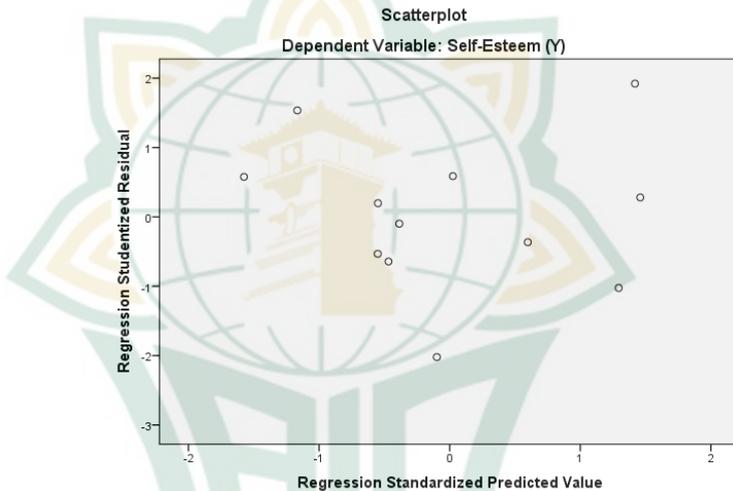
a. Dependent Variabel: Self-esteem (Y)

Dari data tabel diatas diperoleh nilai *tolerance* X1 sebesar *tolerance* X1 0,894 > 0,100, X2 0,894 > 0,100. Nilai VIF X1 1,118 < 10,00, X2 1,118 < 10,00, sehingga dapat di simpulkan bahwa variabel bebas tidak terjadi gejala multikolinearitas.

3. Uji Heteroskedastisitas

Uji heterokedastisitas digunakan untuk mengetahui apakah terjadi ketidaksamaan nilai simpangan residual akibat besar kecilnya nilai salah satu variabel bebas. Adanya perbedaan nilai ragam dengan semakin meningkatkannya nilai variabel bebas. Cara yang digunakan adalah dengan melihat grafik plot anatara nilai prediksi variabel terikat yaitu ZPRED dengan residualnya SREID.

Tabel 4.12
Uji Heteroskedastisitas



Data diatas menunjukkan bahwa tidak terjadi heteroskedastisitas, jika tidak ada pola yang jelas (bergelombang, melebar kemudian menyempit) pada gambar *scatterplots*, serta titik-titik menyebar diatas dan dibawah angka 0 pada sumbu Y. dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data diatas tidak ada gejala heteroskedastisitas.

4. Uji Autokorelasi

Uji autokorelasi bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya korelasi yang terjadi diantara variabel atau data observasi yang terletak berderetan. Untuk mendeteksi adanya autokorelasi dilakukan dengan uji Durbin Weston (DW) dengan ketentuan sebagai berikut:

- a) Jika angka DW dibawah -2 berarti ada autokorelasi positif

- b) Jika angka DW diantara -2 sampai +2 berarti tidak ada autokorelasi
- c) Jika angka DW diatas +2 berarti ada autokorelasi positif.

Tabel 4.13
Uji Autokorelasi

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Durbin-Watson
1	.864 ^a	.747	.691	1.56376	2.189

a. Predictors: (Constant), Refleksi Dzikir Asmaul Husna (X2), Teknik Journaling (X1)

b. Dependent Variabel: Self-esteem (Y)

Dari tabel diatas diperoleh nilai dU 1,579 < Durbin Waston 2,189 < 4-du (2,421), sehingga dapat disimpulkan bahwa data diatas tidak ada gejala autokorelasi.

G. Uji Statistik

1. Uji Regresi Linear Berganda

Aanalisis regresi bertujuan untuk menguji hubungan fungsional yang terjadi antara satu variabel dependen dengan satu atau lebih variabel independent. Hal ini untuk dapat mengetahui nilai estimasi variabel dependen yang dihasilkan atas pengaruh variabel independent. Berikut hasil uji regresi linear berganda.

Tabel 4.14
Hasil Uji Regresi Linear Berganda

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	15.909	8.984		1.771	.110
Teknik Journaling (X1)	.797	.166	.849	4.786	.001

Refleksi Dzikir Asmaul Husna (X2)	.498	.148	.596	3.360	.008
-----------------------------------	------	------	------	-------	------

a. Dependent Variabel: Self-esteem (Y)

Hasil uji diatas diperoleh:

$$Y = 15,909 + 0,797 + 0,498 + e$$

Berdasarkan tabel diatas diperoleh adanya pengaruh koefisien regresi, maka dapat dijelaskan bahwa variabel yang paling memberikan pengaruh terhadap *self-esteem* siswa adalah teknik *journaling* dengan perolehan koefisien positif sebesar 0,797, kemudian refleksi dzikir Asmaul Husna juga berkoefisien positif sebesar 0,489 .

2. Uji T Parsial

Uji t Parsial dalam annalisis regresi berganda bertujuan untuk mengetahui apakah masing-masing variabel bebas (X) secara parsial (sendiri) berpengaruh signifikan terhadap variabel terikat (Y). dapat juga dikatakan jikat t hitung > t tabel maka signifikan, sehingga H0 ditolak dan Ha diterima. Sedangkan jika t hitung < t tabel maka tidak signifikan, sehingga H0 diterima dan Ha ditolak. Hasil uji t dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4.15
Uji T Parsial

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	15.909	8.984		1.771	.110
Teknik Journaling (X1)	.797	.166	.849	4.786	.001
Refleksi Dzikir Asmaul Husna (X2)	.498	.148	.596	3.360	.008

a. Dependent Variabel: Self-esteem (Y)

- 1) Pengujian Hipotesis Efektivitas Teknik *Journaling* (X1) untuk meningkatkan *Self-esteem* (Y) siswa

Diketahui nilai Signifikansi untuk pengaruh X1 terhadap Y adalah sebesar $0,001 < 0,05$ dan nilai t hitung $4,786 > 2,262$, sehingga dapat disimpulkan bahwa H1 diterima yang berarti terdapat pengaruh X1 terhadap Y adalah signifikan. Dengan demikian, H0 ditolak dan Ha diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa *self-esteem* (Y) dapat dipengaruhi secara signifikan oleh teknik *journaling* (X1), sehingga dengan meningkatkan intensitas konseling kelompok dengan teknik *journaling* (X1) efektif untuk meningkatkan *self-esteem* (Y) siswa.

- 2) Pengujian Hipotesis efektivitas refleksi dzikir Asmaul Husna (X2) untuk Meningkatkan *Self-esteem* (Y) siswa.

Diketahui nilai Signifikansi untuk pengaruh X2 terhadap Y adalah sebesar $0,008 < 0,05$ dan nilai t hitung $3,360 > 2,262$, sehingga dapat disimpulkan bahwa Ha diterima yang berarti terdapat pengaruh X1 terhadap Y adalah signifikan. Dengan demikian, H0 ditolak dan Ha diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa *self-esteem* (Y) dapat dipengaruhi secara signifikan oleh teknik refleksi dzikir Asmaul Husna (X2), sehingga dengan meningkatkan intensitas konseling kelompok dengan teknik refleksi dzikir Asmaul Husna (X2) efektif untuk meningkatkan *self-esteem* (Y) siswa.

Dengan demikian, dari hasil keseluruhan dapat disimpulkan bahwa variabel bebas yaitu teknik *journaling* dan refleksi dzikir Asmaul Husna berpengaruh dan signifikan untuk meningkatkan *self-esteem* siswa secara parsial.

3. Uji F Simultan

Uji F digunakan untuk menguji apakah hasil dari analisis regresi signifikan atau tidak. Jika hasilnya signifikan, maka H0 ditolak dan Ha diterima. Sedangkan jika tidak signifikan, maka H0 diterima dan Ha ditolak. Hal ini dapat dinyatakan apabila H0 ditolak jika F hitung $>$ F tabel dan Ha diterima apabila F hitung $<$ F tabel.

Tabel 4.16
Hasil Uji F Simultan
ANOVA^a

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	64.908	2	32.454	13.272	.002 ^b
Residual	22.008	9	2.445		
Total	86.917	11			

a. Dependent Variabel: Self-esteem (Y)

b. Predictors: (Constant), Refleksi Dzikir Asmaul Husna (X2), Teknik Journaling (X1)

Berdasarkan hasil analisis data diatas didapatkan nilai Fhitung sebesar 13,272. Sedangkan Ftabel ($\alpha = 0,05$; db regresi = 2; db residual = 9) adalah sebesar 4,10. Karena Fhitung > Ftabel yaitu $13,272 > 4,10$ atau nilai signifikansi $F 0,002 < 0,05$ maka model analisis regresi adalah signifikan. Hal ini berarti H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel terikat yaitu *self-esteem* (Y) dapat dipengaruhi secara signifikan oleh variabel bebas yaitu teknik *journaling* (X1) dan refleksi dzikir Asmaul Husna (X2).

4. Koefisien Determinasi

Untuk mengetahui kontribusi variabel bebas yaitu teknik *journaling* dan refleksi dzikir Asmaul Husna terhadap variabel terikat yaitu *self-esteem* digunakan nilai koefisien determinasi (R^2). Koefisien determinasi digunakan untuk mengetahui besarnya efektifitas atau kontribusi variabel bebas terhadap variabel terikat. Hasil uji koefisien determinasi dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4.17
Hasil Uji Koefisiensi Determinasi X1 dan X2 Terhadap Y

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.864 ^a	.747	.691	1.56376

a. Predictors: (Constant), Refleksi Dzikir Asmaul Husna (X2), Teknik Journaling (X1)

Dari analisis data diatas, didapatkan nilai R Square sebesar 0,747 hal ini berarti bahwa efektivitas atau kontribusi variabel bebas teknik *journaling* (X1) dan refleksi dzikir Asmaul Husna (X2) secara simultan terhadap variabel terikat *self-esteem* (Y) adalah sebesar 74,7% . sedangkan dengan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak terdapat pada penelitian ini.

5. Uji Sumbangan Efektif (SE) Dan Sumbangan Relatif (SR)

- a. Uji SE dan SR variabel teknik *journaling* (X1) terhadap *self-esteem* (Y).

Dari analisis data hasil uji sumbangan efektif (SE) teknik *journaling* (X1) terhadap *self-esteem* (Y) diperoleh nilai sebesar 55,7%. Sedangkan sumbangan relatifnya (SR) sebesar 0,75%. Dengan demikian, dapat ditarik kesimpulan bahwa intensitas pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *journaling* akan dapat meningkatkan tingkat *self-esteem* siswa.

- b. Uji SE dan SR variabel refleksi dzikir Asmaul Husna (X2) terhadap *self-esteem* (Y).

Dari analisis data hasil uji sumbangan efektif (SE) refleksi dzikir Asmaul Husna (X2) terhadap *self-esteem* (Y) diperoleh nilai sebesar 19%. Sedangkan sumbangan relatifnya (SR) sebesar 0,25%. Dengan demikian, dapat ditarik kesimpulan bahwa intensitas pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik refleksi dzikir Asmaul Husna dapat meningkatkan *self-esteem* siswa.

Dengan demikian, dapat ditarik kesimpulan bahwa teknik *journaling* lebih efektif untuk meningkatkan *self-esteem* siswa dilanjutkan dengan konseling kelompok dengan teknik refleksi dzikir Asmaul Husna dengan perbandingan nilai teknik *journaling* (X1) SE 55,7% dan SR 0,75% > refleksi dzikir Asmaul Husna (X2) SE 19% dan SR 0,25%. Secara simultan baik teknik *journaling* dan refleksi dzikir Asmaul Husna terbukti efektif untuk meningkatkan *self-esteem* siswa dengan nilai koefisiensi determinasi sebesar 74,7% dan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain diluar penelitian.

H. Pembahasan Hasil Penelitian

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *journaling* dan refleksi dzikir Asmaul Husna berpengaruh atau berkontribusi secara bersama-sama terhadap *self-esteem*. Hal ini dapat dilihat dari persamaan regresi linear sebagai berikut $Y = 15,909 + 0,797 (X1) + 0,498 (X2)$, berdasarkan persamaan tersebut dapat dilihat bahwa koefisien regresi dari masing-masing variabel independen bernilai positif, artinya variabel teknik *journaling* dan refleksi dzikir Asmaul Husna berpengaruh efektif dan signifikan secara bersama-sama terhadap *self-esteem*.

1. Efektivitas konseling kelompok teknik *journaling* untuk meningkatkan *self-esteem* siswa di MA NU Nurussalam Kudus

Hasil uji hipotesis pertama diketahui bahwa koefisien arah regresi dari variabel teknik *journaling* sebesar 0,797 (positif), sehingga dapat dikatakan bahwa teknik *journaling* berpengaruh positif terhadap *self-esteem*. Berdasarkan uji t koefisien regresi linear ganda untuk variabel teknik *journaling* diperoleh t hitung $> t$ tabel yaitu $4,786 > 2,262$ dan nilai signifikansi $0,001 < 0,05$ dengan sumbangan efektif (SE) sebesar 55,7% dan sumbangan relatifnya (SR) sebesar 0,75%. Berdasarkan hasil analisis dapat disimpulkan bahwa semakin intens teknik *journaling* akan semakin meningkatkan *self-esteem* siswa

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Anggirasta Turnip, Wenny Hulukati dan Meiske Puluhulawa yang berjudul konseling kelompok teknik *journaling* dan pengaruhnya terhadap *self-esteem* siswa dengan diperoleh hasil nilai rata-rata *pretest* 87,57 dan nilai rata-rata *posttest* 94,84 dengan perbedaan nilai rata-rata 7,29. Hasil pengujian hipotesis diperoleh nilai t hitung $> t$ tabel yaitu $9,755 > 1,94$ sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh konseling kelompok teknik *journaling* terhadap *self-esteem* siswa SMK Negeri 1 Suwawa Kabupaten Bone Bolango, dapat diterima dalam arti bahwa konseling

kelompok teknik *journaling* dapat meningkatkan *self-esteem* siswa.²

Teknik *journaling* atau menulis jurnal adalah salah satu kelompok terapi yang memberikan kesempatan bagi seseorang untuk merenungkan dan menganalisis kehidupan mereka, pengalaman atau peristiwa, orang-orang sekitar mereka, dan untuk berhubungan dengan perasaan mereka sendiri.³

2. Efektivitas konseling kelompok teknik refleksi dzikir Asmaul Husna untuk meningkatkan *self-esteem* siswa di MA NU Nurussalam Kudus

Hasil uji hipotesis kedua diketahui bahwa koefisien regresi dari variabel refleksi dzikir Asmaul Husna adalah sebesar 0,498 (positif), sehingga dapat dikatakan bahwa refleksi dzikir Asmaul Husna berpengaruh positif terhadap *self-esteem*. Berdasarkan uji t untuk variabel refleksi dzikir Asmaul Husna diperoleh $t_{hitung} > t_{tabel}$ yaitu $3,360 > 2,262$ dan nilai signifikansi $0,008 < 0,05$ dengan sumbangan efektif (SE) sebesar 19% dan sumbangan relatifnya (SR) sebesar 0,25%. Berdasarkan analisis dapat disimpulkan bahwa semakin intens refleksi dzikir Asmaul Husna akan meningkatkan *self-esteem* siswa.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Wirayudha Pramana Bhakti & Machfud Syaefudin dengan judul pengaruh intensitas membaca dzikir Asmaul Husna dan shalat dhuhur berjaah terhadap kontrol diri siswa MA di kota Pekalongan dengan perolehan nilai signifikansi t untuk variabel kebiasaan membaca Asmaul Husna adalah 0,056 dan nilai tersebut lebih kecil dari probabilitas α yang ditetapkan sebesar 0,495 ($0,495 > 0,05$). Dengan demikian pengujian menunjukkan bahwa H_0 diterima dan H_a ditolak, hal ini berarti bahwa kebiasaan membaca

² Anggirasta Turnip, Wenny Hulukati, and Meiske Puluhulawa, "Konseling Kelompok Teknik Journaling Dan Pengaruhnya Terhadap Self Esteem Siswa" 2, no. April (2023): 87–97. Hal 91

³ Hidayat, *Mind-Body-Spirit Therapies Journaling Therapy Terapi Menulis Jurnal*. Hal 1

Asmaul Husna berpengaruh positif terhadap control diri siswa.⁴

Teknik refleksi dzikir Asmaul Husna merupakan kegiatan atau tindakan seseorang dalam mencerminkan nama-nama Allah yang mulia (Asmaul Husna) dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, juga melaksanakan dzikir yakni mengingat dan menyebut nama-nama Allah.

3. Efektivitas konseling kelompok dengan teknik *journaling* dan refleksi dzikir Asmaul Husna untuk meningkatkan *self-esteem* siswa di MA NU Nurussalam Kudus

Berdasarkan uji F diketahui bahwa nilai Fhitung $> F_{tabel}$ yaitu $13,272 > 4,10$ dan nilai signifikansi $0,002 < 0,05$. Hal ini berarti bahwa teknik *journaling* dan refleksi dzikir Asmaul Husna secara simultan berpengaruh positif dan signifikan terhadap *self-esteem*. Berdasarkan analisis tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa kecenderungan peningkatan kombinasi teknik *journaling* dan refleksi dzikir Asmaul Husna akan diikuti dengan meningkatnya *self-esteem* siswa. Sedangkan koefisien determinasi yang diperoleh sebesar 0,747 yang berarti koefisien ini memberikan pengaruh efektivitasnya teknik *journaling* dan refleksi dzikir Asmaul Husna dalam meningkatkan *self-esteem* siswa sebesar 74,7% sedangkan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain.

Dari hasil analisis variabel teknik *journaling* memberikan sumbangan efektif sebesar 55,7% dan sumbangan relative sebesar 0,75%. Sedangkan variabel refleksi dzikir Asmaul Husna memberikan sumbangan efektif sebesar 19% dan sumbangan relatif sebesar 0,25%. Dengan membandingkan nilai sumbangan efektif dan sumbangan relatif dapat dilihat bahwa teknik *journaling* lebih efektif dan memiliki pengaruh lebih dominan dalam meningkatkan *self-esteem* siswa dibandingkan dengan refleksi dzikir Asmaul Husna. Berdasarkan analisis data diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Konseling kelompok dengan teknik *journaling* dan

⁴ Machfud Syaefudin and Wirayudha Pramana Bhakti, "Pembentukan Kontrol Diri Siswa Dengan Pembiasaan Zikir Asmaul Husna Dan Shalat Berjamaah," *Jurnal Peurawi* 3, no. 1 (2020): Hal 84.

refleksi dzikir Asmaul Husna sama-sama efektif untuk meningkatkan *self-esteem* siswa.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Maskhairani Harahap, Mungin Eddy Wibowo dan Mulawarman yang berjudul efektivitas konseling kelompok Gestalt teknik *empty chair* dan *role reversal* untuk meningkatkan *self-esteem* siswa dengan perolehan hasil nilai treatment dengan teknik *empty chair* sebesar ($F(1,2) = 639.88, p < 0.01$) dan teknik *role reversal* sebesar ($F(1,2) = 512.17, p < 0.01$) dari *pretest*, *posttest*, dan *follow up*. Kondisi awal *self-esteem* siswa kelas XI SMA Kesatria 1 Semarang sebelum diberikan *treatment* dengan teknik *empty chair* ($M = 29.58, SD = 1.27$) dan setelah mendapatkan ($M = 42, SD = 1.15$) dan *follow up* sebesar ($M = 45.48, SD = 1.51$). Sedangkan kondisi awal *treatment* dengan teknik *role reversal* ($M = 29.74, SD = 1.11$) dan setelah diberikan ($M = 41, SD = 0.81$) selanjutnya *follow up* ($M = 43.42, SD = 0.97$). Dengan demikian H_a diterima yang berarti terdapat peningkatan wantar waktu pada *self-esteem* siswa, sehingga dapat disimpulkan bahwa teknik *empty chair* dan *role reversal* sama-sama efektif untuk meningkatkan *self-esteem* siswa melalui konseling kelompok.⁵

Berdasarkan hasil penelitian yang dicapai oleh subjek penelitian mampu membuktikan bahwa jika ingin meningkatkan *self-esteem* pada siswa, sangat penting mempersiapkan strategi layanan bimbingan dan konseling yang tepat untuk menyentuh ranah permasalahan yang sedang dihadapi siswa. Melalui strategi layanan bimbingan dan konseling yang mampu meningkatkan *self-esteem* membantu siswa untuk dapat menjadi pribadi yang lebih baik. Selain itu, dengan meningkatnya *self-esteem* siswa akan lebih merasakan kebahagiaan dan ketenangan batin yang akan membantu siswa mudah dalam beradaptasi dan berkembang secara optimal.

⁵ Maskhairani Harahap, Mungin Eddy Wibowo, and Mulawarman Mulawarman, "Efektifitas Konseling Kelompok Gestalt Teknik Empty Chair Dan Role Reversal Untuk Meningkatkan Self Esteem Siswa," *Jurnal Ilmiah Mandala Education* 7, no. 2 (2021): 142–47, <https://doi.org/10.58258/jime.v7i2.1990>.