

**PENGARUH MODEL KONSELING KOGNITIF BEHAVIORAL  
TEKNIK MODELING DAN TEKNIK *SELF-INSTRUCTION*  
TERHADAP *SELF-ESTEEM* DITINJAU DARI JENIS KELAMIN  
PADA SISWA SMA NEGERI 3 AMLAPURA**

<sup>1</sup>I Gusti Ayu Agung Kusuma Wardani, <sup>2</sup>Nyoman Dantes, <sup>3</sup>I Ketut Gading

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Bimbingan Konseling, Program Pascasarjana  
Universitas Pendidikan Ganesha  
Singaraja Indonesia

<sup>1</sup>kusumawardani@gmail.com, <sup>2</sup>nyoman.dantes@pasca.undiksha.ac.id,  
<sup>3</sup>ketutgading35@gmail.com

**Abstrak**

Tujuan penelitian ini adalah: (1) Menganalisis perbedaan *self-esteem* pada siswa yang mengikuti model konseling kognitif behavioral teknik modeling dan *self-instruction*; (2) Menganalisis perbedaan *self-esteem* antara laki-laki dan perempuan (3) Menganalisis pengaruh interaksi antara model konseling kognitif behavioral dan jenis kelamin terhadap *self-esteem*; (4) Menganalisis perbedaan *self-esteem* pada laki-laki yang mengikuti model konseling kognitif behavioral teknik modeling dan *self-instruction*; (5) Menganalisis perbedaan *self-esteem* pada perempuan yang mengikuti model konseling kognitif behavioral teknik modeling dan *self-instruction*; (6) Menganalisis perbedaan *self-esteem* antara laki-laki dan perempuan yang mengikuti model konseling kognitif behavioral teknik modeling; (7) Menganalisis perbedaan *self-esteem* antara laki-laki dan perempuan yang mengikuti model konseling kognitif behavioral teknik *self-instruction*. Penelitian ini merupakan penelitian kuasi eksperimen, dengan rancangan *two factor design* dengan populasi seluruh siswa kelas X SMA Negeri 3 Amlapura tahun pelajaran 2015/2016. Sampel penelitian ditentukan dengan teknik *random sampling*. Pengujian hipotesis menggunakan analisis varians, dengan hasil analisis data sebagai berikut: (1) Terdapat perbedaan *self-esteem* pada siswa yang mengikuti model konseling kognitif behavioral teknik modeling dan *self-instruction*; (2) Terdapat perbedaan *self-esteem* antara laki-laki dan perempuan; (3) Terdapat pengaruh interaksi model konseling kognitif behavioral dan jenis kelamin terhadap *self-esteem*; (4) Terdapat perbedaan pada laki-laki yang mengikuti model konseling kognitif behavioral teknik modeling dan *self-instruction*; (5) Tidak terdapat perbedaan *self-esteem* pada perempuan yang mengikuti model konseling kognitif behavioral teknik modeling dan *self-instruction*; (6) Terdapat perbedaan *self-esteem* antara laki-laki dan perempuan yang mengikuti model konseling kognitif behavioral teknik modeling; (7) Tidak terdapat perbedaan *self-esteem* antara laki-laki dan perempuan yang mengikuti model konseling kognitif behavioral teknik *self-instruction*.

**Kata kunci:** *Self-Esteem*, Model Konseling Kognitif Behavioral, Modeling, *Self-Instruction*, Jenis Kelamin.

**Abstract**

The study aimed to (1) analyze the different self-esteem on the students who participated in cognitive behavior counseling (cbc) model; (2) analyzing the different self-esteem between males and females; (3) analyzing the effect of interaction between cbc model and gender toward self-esteem; (4) analyzing self-esteem differentiate on males who participated in cbc model; (5) analyzing self-esteem differentiate on females who participated in cbc model; (6) analyzing self-esteem differentiate between males and females who participated in cbc model based on modeling technic; (7) analyzing self-esteem differentiate between males and females who participated in cbc model based on self-instruction. The research was quasi-experiment two factor design. The participants of the study were all tenth grade students of SMA Negeri 3 Amlapura in the year 2015/2016. The sample of the reasearch was taken by using randomize technic sampling. Varian analysis was used to test the hypothesis. Data analysis of self-esteem was found that (1) there was different self-esteem on the students who participated in cbc model; (2) there was self-esteem differentiate between males and females; (3) there was interaction effect between cbc model and gender toward self-esteem; (4) there was self-esteem differentiate on males who participated in cbc model; (5) There was self-esteem differentiate on females who participated in cbc model based on modeling technic and self-instruction; (6) there was self-esteem differentiate between males and female who participated in cbc model based on modeling technic; (7) there was no self-esteem differentiate between males and female who participated in cbc model based on self-instruction.

**Keywords** : Self-esteem, cognitive behavioral counseling, modeling, self-instruction, gender.

**PENDAHULUAN**

Masa remaja merupakan suatu masa yang sering disebut sebagai masa penuh gejolak dan ketidakstabilan emosi. Hal ini disebabkan karena masa remaja merupakan masa transisi dari masa anak-anak menuju ke masa dewasa. Santrock (2004) menyatakan bahwa masa remaja merupakan masa transisi dari masa anak ke masa dewasa yang mengalami perubahan secara biologis (tampilan fisik), kognitif (kemampuan berpikir), dan sosial-emosional. Secara fisik, remaja mengalami banyak perubahan, baik perubahan primer maupun sekunder. Perubahan fisik sering berpengaruh pada psikologis, misalnya bentuk tubuh kurus atau gemuk, terlalu tinggi atau pendek, tidak sesuai harapan diri, dan diperparah dengan membandingkannya dengan remaja lain yang menurut mereka mempunyai tampilan fisik sempurna mengakibatkan remaja menjadi minder,

merasa diri kurang, dan kehilangan kepercayaan diri. Remaja menilai dirinya sebagai positif atau negatif, sebagai berharga atau tidak berharga.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara peneliti sebagai guru bimbingan konseling di SMA Negeri 3 Amlapura, ada beberapa fenomena menarik yang peneliti temukan, yaitu: a) perasaan rendah diri yang dialami siswa yang disebabkan karena merasa fisik tidak sempurna, merasa diri jelek, tidak menarik, tidak punya kemampuan, lemah ataupun kondisi keluarga yang kurang mendukung, seperti merasa miskin secara ekonomi, tidak mampu mendapatkan kehidupan lebih baik, pesimis menghadapi hidup; b) kurang mampu bersosialisasi dengan baik di lingkungan, seperti sering menyendiri, mengisolir diri,

merasa kesepian, tidak peka, mudah tersinggung, mudah menangis, murung, berkata-kata kasar, menyakiti orang lain secara verbal maupun fisik; c) tidak mampu menyelesaikan tugas-tugas sekolah, sering merasa khawatir. Permasalahan-permasalahan yang dialami siswa tersebut berdampak pada penampilan siswa secara keseluruhan, baik fisik, mental, sosial maupun prestasi. Secara fisik siswa kurang menampilkan sosok siswa disiplin dan bertanggungjawab sebagaimana tata tertib yang sudah ditetapkan sekolah. Mereka sering meniru gaya berpakaian yang bertentangan dengan aturan sekolah, seperti: celana ciut, memakai ikat pinggang tidak sesuai ketentuan, potongan rambut meniru artis yang jelas-jelas melanggar aturan sekolah. Secara mental mereka menampilkan sosok lemah, tergantung pada orang lain/tidak mandiri, minder, takut, susah beradaptasi dengan lingkungan baru. Secara sosial mereka menarik diri dari lingkungan, mengisolir diri, meyakinkan diri tidak pantas ikut terlibat dalam pergaulan sosial, apatis. Prestasi yang ditampilkanpun tidak sesuai dengan potensi yang dimiliki. Sebagian besar dari mereka tidak berani tampil, daya saing rendah karena merasa tidak punya kemampuan, merasa pesimis. Hal ini sebagaimana keluhan yang disampaikan guru mata pelajaran, bahwa sangat sulit meminta siswa berani tampil ke depan untuk menyelesaikan tugas atau permasalahan yang diberikan guru, dan persaingan antara siswa sekelas sangat rendah. Informasi tambahan selain data hasil observasi dan wawancara yang

peneliti lakukan, diperkuat pula dengan informasi yang berhasil dikumpulkan dari buku catatan masalah/kasus yang ditangani guru bimbingan konseling serta data tambahan dari kesiswaan terkait permasalahan yang sering dialami siswa.

Hasil observasi dan wawancara serta dukungan informasi dari guru bimbingan konseling dan kesiswaan di atas memberikan gambaran kepada kita bahwa sebagian besar siswa memiliki masalah perilaku yang dalam istilah bimbingan konseling disebut dengan aspek-aspek *self-esteem*.

Rosenberg (dalam Santrock, 2007) menyatakan bahwa *self-esteem* adalah perasaan umum seseorang mengenai dirinya sendiri, meliputi: 1) perasaan berharga, 2) kualitas diri, 3) penerimaan/penolakan terhadap kegagalan, 4) sikap positif, 5) perasaan berguna, dan 6) menghormati diri sendiri. Rice (dalam Irawati dan Hajat, 2012) menyatakan bahwa *self-esteem* adalah penilaian seseorang mengenai apakah dirinya berharga atau tidak. Pengertian ini mengandung indikator: 1) menilai diri berharga, 2) menilai diri tidak berharga. Bonner dan Coopersmith (dalam Irawati dan Hajat, 2012) mengartikan *self-esteem* sebagai respon atau evaluasi seseorang mengenai dirinya sendiri terhadap pandangan orang lain dalam interaksi sosialnya. Ahli lain menyatakan *self-esteem* adalah keberhargaan (*worthiness*) atau sikap yang dimiliki individu terhadap dirinya sendiri yang tampak dari perasaan berharga atau tidak berharga (Mruk dalam Larasati,

2012). Pendapat Mruk tersebut senada dengan Rice (dalam Larasati, 2012) yang mengatakan bahwa *self-esteem* adalah penilaian seseorang mengenai diri berharga atau tidak berharga.

Berdasarkan pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan *self-esteem* dalam penelitian ini adalah penilaian seseorang tentang dirinya sendiri sebagai berharga atau tidak berharga. Pengertian ini mengandung dimensi, meliputi: 1) merasa diri berharga, dan 2) merasa diri tidak berharga. Merasa diri berharga adalah bagaimana seseorang mampu menilai dan merasakan dirinya memiliki makna dalam hidupnya, bahwa ia adalah unik/berbeda dari orang lain, dan mampu berpikir positif terhadap peristiwa-peristiwa yang terjadi dalam hidupnya serta menyikapinya secara positif juga. Dimensi ini mengandung indikator, meliputi: 1) mampu menerima diri sendiri (kelebihan maupun kekurangan diri); 2) merasa dianggap/diperlukan/dicintai; 3) bersikap positif terhadap kritik/saran dari orang lain; 4) merasa optimis/yakin terhadap kemampuan diri. Merasa diri tidak berharga adalah bagaimana seseorang menilai dirinya sebagai tidak berharga, memiliki penilaian negatif tentang dirinya, merasa diabaikan atau tidak dianggap oleh lingkungannya, serta mudah kecewa dalam hidupnya. Dimensi ini mengandung indikator, meliputi: 1) merasa diabaikan/tidak dianggap/tidak diinginkan/tidak dicintai; 2) merasa tidak mempunyai kemampuan yang bisa dibanggakan; 3) merasa kecewa berlebihan.

Maslow (dalam Alwisol, 2009:206) menyatakan bahwa "kepuasan kebutuhan harga diri (*self-esteem*) menimbulkan perasaan percaya diri, berharga, mampu, perasaan berguna dan penting di dunia. Sebaliknya, frustrasi karena kebutuhan harga diri tak terpenuhi akan menimbulkan perasaan dan sikap inferior, canggung, lemah, pasif, tergantung, penakut, tidak mampu mengatasi tuntutan hidup dan rendah diri dalam bergaul". Kathryn, G & David, G (2013) mengidentifikasi beberapa permasalahan harga diri rendah remaja sebagai: a) kesulitan menemukan atribut-atribut positif mereka, b) kesulitan menerima keterbatasan-keterbatasan mereka, c) ekspektasi terhadap diri yang tidak realistis, d) berkembangnya perilaku maladaptif untuk menyembunyikan bagian yang kurang menarik dalam diri mereka, e) kesulitan memutuskan nilai, keyakinan, dan sikap, f) kesulitan dengan kreativitas, g) perilaku yang menakutkan, rasa cemas, dan ambivalensi, h) kesulitan menentukan dan meraih tujuan, i) kesulitan menerima perbedaan dalam diri, j) keyakinan-keyakinan yang tidak rasional, k) ketidakmampuan memanfaatkan strategi kognitif atau strategi penyembuhan lain agar bisa membantu mereka menjadi lebih baik, l) perasaan tidak mempunyai kekuatan, tidak berdaya, dan menjadi korban, m) perasaan tidak kompeten, n) keterampilan sosial yang buruk.

Mengingat begitu besar peranan harga diri (*self-esteem*) bagi remaja, sudah seharusnya pihak-pihak terkait memberi perhatian agar segera mendapat penanganan optimal. Pelayanan bimbingan konseling direkomendasikan digunakan sebagai alternatif untuk membantu pemecahan masalah *self-esteem* siswa berdasarkan pemikiran bahwa di sekolah, layanan bimbingan konseling bertujuan membantu

siswa keluar dari permasalahan yang dihadapi terkait perkembangan kepribadian, masalah sosial, belajar maupun karir dengan menggunakan metode-metode tertentu yang dapat dipertanggungjawabkan, disamping itu bimbingan konseling merupakan bidang keahlian peneliti yang dapat digunakan untuk menguji kemampuan dalam membantu siswa yang bermasalah dalam *self-esteem* dengan menggunakan model-model konseling ataupun teknik-teknik tertentu yang dirasa tepat untuk mengintervensi masalah *self-esteem* tersebut. Dari berbagai model konseling yang ada dan berkembang, model konseling kognitif behavioral dinilai efektif dalam rangka intervensi terhadap *self-esteem*.

Aaron T. Beck merupakan ahli yang menggunakan pendekatan kognitif behavioral dan mengembangkannya menjadi model konseling kognitif behavioral (Wahyu, 2014). Beck (dalam Corey: 2003) mendefinisikan konseling kognitif behavioral sebagai pendekatan konseling yang dirancang untuk menyelesaikan permasalahan konseli dengan cara melakukan restrukturisasi kognitif dan perilaku yang menyimpang. Konseling kognitif behavioral didasarkan pada formulasi/susunan kognitif, keyakinan dan strategi perilaku yang mengganggu. Proses konseling didasarkan pada konseptualisasi atau pemahaman konseli atas keyakinan khusus dan pola perilaku konseli. Harapan dari konseling kognitif behavioral yaitu munculnya restrukturisasi kognitif dari perilaku menyimpang dan sistem kepercayaan untuk membawa perubahan emosi dan perilaku ke arah yang lebih baik.

Model konseling kognitif behavioral memiliki banyak teknik yang dapat digunakan sebagai intervensi terhadap berbagai persoalan hidup. Pada penelitian ini, teknik yang diujicobakan sebagai teknik intervensi terhadap *self-esteem* adalah teknik modeling dan teknik *self-instruction*.

Asumsi yang mendasari penggunaan teknik modeling adalah sebagaimana dinyatakan Bandura (dalam Corey, 2009) bahwa belajar bisa diperoleh dengan mengamati tingkah laku orang lain berikut konsekuensi-konsekuensinya. Melalui modeling, konseli dapat mengamati perilaku-perilaku yang diinginkan dilatih sehingga perilaku-perilaku tersebut dapat dipelajari. Konseli dapat menambah atau mengurangi suatu perilaku yang diobservasi dan menggeneralisasikannya dari satu observasi ke observasi yang lain. Sehingga dalam hal ini selain imitasi, konseli juga mengalami proses kognitif.

Secara nyata dalam kehidupan sehari-hari sadar atau tidak sadar perilaku individu dipengaruhi oleh model yang ada di lingkungannya. Karena secara alamiah, individu memiliki kecenderungan melakukan peniruan. Gaya hidup, gaya berpakaian, cara berperilaku, cara berbicara, cara menyelesaikan masalah, dan lain-lain seringkali mengimitasi dari lingkungan sekitarnya. Imitasi terhadap model tersebut dapat diperoleh dari orangtua atau keluarga, guru di sekolah, teman sebaya, tokoh-tokoh terkenal, artis-artis yang sering muncul di televisi, sinetron atau film, pejabat, motivator terkenal (Mario Teguh, misalnya), dan banyak model lain. Kesemua model tersebut dipelajari secara sengaja maupun tidak sengaja. Dengan teknik modeling sebagaimana penelitian ini yang telah diformulasikan dalam prosedur yang jelas dan terarah, ada penekanan-penekanan bagian penting yang harus diperhatikan

konseli, serta beberapa penguatan yang mengikutinya, diharapkan konseli dapat terlibat secara aktif dan kreatif dalam memecahkan masalah-masalah yang ditemui sehari-hari.

*Self-instruction* beranjak dari asumsi bahwa sejak kecil individu menggunakan instruksi untuk mengarahkan perilakunya. Instruksi diberikan mulai dari orangtua, keluarga, teman sebaya, sekolah, lingkungan masyarakat di mana individu berada. Instruksi-instruksi inilah sebagai petunjuk yang digunakan individu untuk berperilaku. Sikap atau perbuatan baik dan tidak baik, boleh ataupun tidak boleh dilakukan, sebagai benar atau salah dipengaruhi oleh instruksi tersebut. Melalui *self-instruction* yang diformulasikan dalam prosedur yang jelas dan terarah, konseli diajak menggunakan strategi kognitif dalam mengatasi permasalahan yang dihadapinya. Konseli diajak menemukan pemikiran-pemikiran negatif yang bermasalah, mengganti pemikiran negatif menjadi pemikiran positif sehingga dari pemikiran positif tersebut, pandangan seseorang mengenai dirinya dapat diarahkan menjadi lebih positif. Caranya adalah dengan melakukan verbalisasi diri, *self-talk* atau berbicara dengan diri sendiri, untuk mengintruksikan diri menguasai keterampilan-keterampilan tertentu yang sudah dirumuskan agar menjadi lebih baik.

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, peneliti ingin mengkaji lebih jauh keefektifan teknik modeling dan teknik *self-instruction* tersebut terhadap *self-esteem* ditinjau dari jenis kelamin melalui sebuah penelitian eksperimen.

## **METODE**

Penelitian ini merupakan penelitian kuasi eksperimen dengan rancangan *two factor design* (faktorial 2x2) dengan *randomized block design*. Rancangan ini dipilih karena dalam penelitian ini peneliti menggunakan

kelas-kelas yang ada di SMA Negeri 3 Amlapura dan tidak memungkinkan untuk mengubah anggota kelas tersebut.

Dalam penelitian ini yang dijadikan sebagai populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas X SMA Negeri 3 Amlapura tahun pelajaran 2015/2016 yang tersebar dalam tujuh kelas yaitu kelas XA, XB, XC, XD, XE, XF, dan XG. Untuk keperluan penelitian ini, peneliti mengambil sampel dari populasi dengan menggunakan teknik *random sampling*. *Random sampling* pada penelitian ini digunakan untuk menentukan empat kelas (kelompok) yang akan diberikan *treatment* dengan teknik modeling dan teknik *self-instruction*. Berdasarkan *random sampling* yang dilakukan dengan menggunakan undian diperoleh kelas XE dan XF sebagai kelas yang diberikan model konseling kognitif behavioral teknik modeling, sedangkan kelas XD dan XG diberikan model konseling kognitif behavioral dengan teknik *self-instruction*.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Teknik analisis deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan skor rata-rata atau *mean* (M) dan standar deviasi (SD). *Self-esteem* siswa dikumpulkan melalui kuesioner. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh bahwa: 1) Untuk data *self-esteem* kelompok siswa yang mengikuti model konseling kognitif behavioral teknik modeling (A1) diperoleh rata-rata sebesar 113,73; median 112,5; modus 116; standar deviasi 7,08; skor maksimum 133; skor minimum 104; dan range 29. 2) Untuk data *self-esteem* kelompok siswa yang mengikuti model konseling kognitif behavioral teknik *self-instruction* (A2) diperoleh rata-rata sebesar 110,96; median 111; modus 118; standar deviasi 6,20; skor maksimum 100; skor minimum 122; dan range 22. 3) Untuk data *self-esteem* kelompok laki-laki (B1) diperoleh rata-rata sebesar 114,59; median 115; modus 118;

standar deviasi 7,43; skor maksimum 133; skor minimum 100; dan range 33. 4) Untuk data *self-esteem* kelompok siswa perempuan (B2) diperoleh rata-rata 110,11; median 109; modus 105; standar deviasi 5,19; skor maksimum 122; skor minimum 102; dan range 20. 5) Untuk data *self-esteem* kelompok siswa laki-laki yang mengikuti model konseling kognitif behavioral teknik modeling (A1B1) diperoleh rata-rata sebesar 117,64; median 116; modus 116; standar deviasi 7,09; skor maksimum 133; skor minimum 108; dan range 25. 6) Untuk data *self-esteem* kelompok siswa perempuan yang mengikuti model konseling kognitif behavioral teknik modeling (A1B2) diperoleh rata-rata sebesar 109,82; median 109; modus 105; standar deviasi 4,48; skor maksimum 119; skor minimum 104; dan range 15. 7) Untuk data *self-esteem* kelompok siswa laki-laki yang mengikuti model konseling kognitif behavioral teknik *self-instruction* (A2B1) diperoleh rata-rata 111,54; median 112; modus 118; standar deviasi 6,55; skor maksimum 121; skor minimum 100; dan range 21. 8) Untuk data *self-esteem* kelompok siswa perempuan yang mengikuti model konseling kognitif behavioral teknik *self-instruction* (A2B2) diperoleh rata-rata sebesar 110,39; median 109,5; modus 106; standar deviasi 5,89; skor maksimum 122; skor minimum 102; dan range 20.

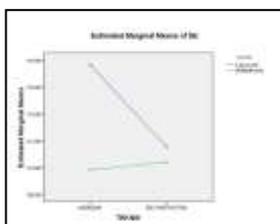
Teknik analisis varian (ANOVA) digunakan untuk menguji hipotesis. Analisis varian dalam metode statistik memberikan pengendalian terhadap variabel-variabel luar yang mempengaruhi hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. ANOVA juga digunakan sebagai alat untuk menginterpretasi hasil-hasil ANOVA ketika skor-skor kovariat tidak dilibatkan dalam analisis (Candiasa, 2010).

Temuan empiris pada penelitian ini menyatakan bahwa 1) Terdapat perbedaan *self-esteem*

antara siswa yang mengikuti model konseling kognitif behavioral teknik modeling dan teknik *self-instruction*. Hasil ini dibuktikan dengan nilai  $F_{hitung}$  diperoleh sebesar 5,800 dan  $F_{tabel}$  sebesar 3,94. Jika dibandingkan nilai  $F_{hitung}$  dengan  $F_{tabel}$  didapatkan bahwa  $F_{hitung} > F_{tabel}$  dengan taraf signifikansi ( $p$ ) < 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis nol yang menyatakan "tidak terdapat perbedaan *self-esteem* antara kelompok siswa yang mengikuti model konseling kognitif behavioral teknik modeling dan teknik *self-instruction*", ditolak. Sebaliknya hipotesis alternatif ( $H_1$ ) yang menyatakan bahwa "terdapat perbedaan *self-esteem* antara kelompok siswa yang mengikuti model konseling kognitif behavioral teknik modeling dan teknik *self-instruction*", diterima. Jadi simpulannya bahwa terdapat perbedaan *self-esteem* antara kelompok siswa yang mengikuti model konseling kognitif behavioral teknik modeling dan teknik *self-instruction*. Rata-rata *self-esteem* kelompok siswa yang mengikuti teknik *self-instruction* ( $\bar{X} = 110,96$ ) lebih rendah daripada rata-rata siswa yang mengikuti teknik modeling. Hal ini mengindikasikan bahwa model konseling kognitif behavioral akan lebih efektif jika siswa (konseli) difasilitasi dengan teknik modeling ( $\bar{X} = 113,73$ ); 2) Terdapat perbedaan *self-esteem* antara siswa laki-laki dan perempuan. Hasil ini dibuktikan dengan nilai  $F_{hitung}$  diperoleh sebesar 15,210 dan  $F_{tabel}$  sebesar 3,94. Jika dibandingkan nilai  $F_{hitung}$  dengan  $F_{tabel}$  didapatkan bahwa  $F_{hitung} > F_{tabel}$  dengan taraf signifikansi ( $p$ ) < 0,05 maka dapat disimpulkan

bahwa hipotesis nol yang menyatakan “tidak terdapat perbedaan *self-esteem* antara siswa laki-laki dan perempuan”, *ditolak*. Sebaliknya hipotesis alternatif ( $H_1$ ) yang menyatakan bahwa “terdapat perbedaan *self-esteem* antara siswa laki-laki dan perempuan”, *diterima*. Jadi simpulannya bahwa terdapat perbedaan *self-esteem* antara siswa laki-laki dan perempuan. Rata-rata *self-esteem* kelompok siswa perempuan ( $\bar{X} = 110,11$ ) lebih rendah daripada siswa laki-laki ( $\bar{X} = 114,59$ ); 3) Pengaruh interaksi nilai  $F_{hitung}$  diperoleh sebesar 8,442 dan  $F_{tabel}$  sebesar 3,94. Jika dibandingkan nilai  $F_{hitung}$  dengan  $F_{tabel}$  didapatkan bahwa  $F_{hitung} > F_{tabel}$  dengan taraf signifikansi ( $p$ ) < 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis nol yang menyatakan “tidak terdapat pengaruh interaksi antara model konseling kognitif behavioral dan jenis kelamin terhadap *self-esteem*”, *ditolak*. Sebaliknya, hipotesis alternatif ( $H_1$ ) yang menyatakan bahwa “terdapat pengaruh interaksi model konseling kognitif behavioral dan jenis kelamin terhadap *self-esteem*”, *diterima*. Jadi, simpulannya adalah terdapat pengaruh interaksi model konseling kognitif behavioral teknik modeling dan teknik *self-instruction* dengan jenis kelamin terhadap *self-esteem*.

Adanya pengaruh interaksi yang signifikan antara model konseling kognitif behavioral teknik modeling dan teknik *self-instruction* dan jenis kelamin terhadap *self-esteem*, dengan jelas dapat dilihat pada Gambar 01.



Gambar 01. Interaksi antara model konseling kognitif behavioral teknik modeling dan teknik *self-instruction* dan jenis kelamin terhadap *self-esteem*

Oleh karena terdapat pengaruh interaksi yang signifikan antara model konseling kognitif behavioral teknik modeling dan teknik *self-instruction* dan jenis kelamin terhadap *self-esteem*, maka dilanjutkan dengan pengujian signifikansi masing-masing teknik pada masing-masing jenis kelamin. Untuk perbedaan *self-esteem* pada siswa jenis kelamin laki-laki, diperoleh nilai  $F_{hitung}$  diperoleh sebesar 11,210 dan  $F_{tabel}$  sebesar 4,03. Jika dibandingkan nilai  $F_{hitung}$  dengan  $F_{tabel}$  didapatkan bahwa  $F_{hitung} > F_{tabel}$  dengan taraf signifikansi ( $p$ ) < 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis nol yang menyatakan “Tidak terdapat perbedaan *self-esteem* pada siswa laki-laki yang mengikuti model konseling kognitif behavioral teknik modeling dan teknik *self-instruction*”, *ditolak*. Sebaliknya, hipotesis alternatif ( $H_1$ ) yang menyatakan bahwa “Terdapat perbedaan *self-esteem* pada siswa laki-laki yang mengikuti model konseling kognitif behavioral teknik modeling dan teknik *self-instruction*”, *diterima*. Ini berarti simpulan yang dapat ditarik menyatakan bahwa terdapat perbedaan *self-esteem* pada siswa laki-laki yang mengikuti model konseling kognitif behavioral teknik modeling dan teknik *self-instruction*.

Untuk perbedaan *self-esteem* pada siswa perempuan yang mengikuti model konseling kognitif behavioral teknik modeling dan teknik *self-instruction*, diperoleh nilai  $F_{hitung}$  diperoleh sebesar 0,167 dan  $F_{tabel}$  sebesar 4,03. Jika dibandingkan nilai  $F_{hitung}$  dengan  $F_{tabel}$  didapatkan bahwa  $F_{hitung} < F_{tabel}$  dengan taraf signifikansi ( $p$ ) > 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis nol yang menyatakan “Tidak ada perbedaan *self-esteem* pada siswa

perempuan yang mengikuti model konseling kognitif behavioral teknik modeling dan teknik *self-instruction*”, *diterima*. Sebaliknya, hipotesis alternatif ( $H_1$ ) yang menyatakan bahwa “Ada perbedaan *self-esteem* pada siswa perempuan yang mengikuti model konseling kognitif behavioral teknik modeling dan teknik *self-instruction*”, *ditolak*. Ini berarti simpulan yang dapat ditarik menyatakan bahwa tidak terdapat perbedaan *self-esteem* pada siswa perempuan yang mengikuti model konseling kognitif behavioral teknik modeling dan teknik *self-instruction*.

Untuk perbedaan *self-esteem* pada laki-laki dan perempuan yang mengikuti model konseling kognitif behavioral teknik modeling, diperoleh nilai  $F_{hitung}$  diperoleh sebesar 24,334 dan  $F_{tabel}$  sebesar 4,03. Jika dibandingkan nilai  $F_{hitung}$  dengan  $F_{tabel}$  didapatkan bahwa  $F_{hitung} > F_{tabel}$  dengan taraf signifikansi ( $p$ ) < 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis nol yang menyatakan “Tidak ada perbedaan *self-esteem* pada siswa laki-laki dan perempuan yang mengikuti model konseling kognitif behavioral teknik modeling”, *ditolak*. Sebaliknya, hipotesis alternatif ( $H_1$ ) yang menyatakan bahwa “Terdapat perbedaan *self-esteem* pada siswa laki-laki dan perempuan yang mengikuti model konseling kognitif behavioral teknik modeling”, *diterima*. Ini berarti simpulan yang dapat ditarik menyatakan bahwa ada perbedaan *self-esteem* pada siswa laki-laki dan perempuan yang mengikuti model konseling kognitif behavioral teknik modeling.

Untuk perbedaan *self-esteem* pada laki-laki dan perempuan yang mengikuti model konseling kognitif behavioral teknik *self-instruction*, diperoleh nilai  $F_{hitung}$  diperoleh sebesar 0,472 dan  $F_{tabel}$  sebesar 4,03. Jika dibandingkan nilai  $F_{hitung}$  dengan  $F_{tabel}$  didapatkan bahwa  $F_{hitung} < F_{tabel}$  dengan taraf signifikansi ( $p$ ) > 0,05 maka dapat

disimpulkan bahwa hipotesis nol yang menyatakan “Tidak ada perbedaan *self-esteem* pada siswa laki-laki dan perempuan yang mengikuti model konseling kognitif behavioral teknik *self-instruction*”, *diterima*. Sebaliknya, hipotesis alternatif ( $H_1$ ) yang menyatakan bahwa “Ada perbedaan *self-esteem* pada siswa laki-laki dan perempuan yang mengikuti model konseling kognitif behavioral teknik *self-instruction*”, *ditolak*. Ini berarti simpulan yang dapat ditarik menyatakan bahwa tidak terdapat perbedaan *self-esteem* pada siswa laki-laki dan perempuan yang mengikuti model konseling kognitif behavioral teknik *self-instruction*.

## **PENUTUP**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan hasil penelitian, maka simpulan yang dapat ditarik dirumuskan sebagai berikut.

- 1) Ada perbedaan *self-esteem* antara siswa yang mengikuti model konseling kognitif behavioral teknik modeling dan teknik *self-instruction*.
- 2) Ada perbedaan *self-esteem* antara siswa laki-laki dan perempuan.
- 3) Ada pengaruh interaksi model konseling kognitif behavioral dan jenis kelamin terhadap *self-esteem*.
- 4) Ada perbedaan *self-esteem* pada siswa laki-laki yang mengikuti model konseling kognitif behavioral teknik modeling dan teknik *self-instruction*.
- 5) Tidak ada perbedaan *self-esteem* pada siswa perempuan yang mengikuti model konseling kognitif behavioral teknik modeling dan teknik *self-instruction*.
- 6) Ada perbedaan *self-esteem* pada siswa laki-laki dan perempuan yang mengikuti model konseling kognitif behavioral teknik modeling.
- 7) Tidak ada perbedaan *self-esteem* pada siswa laki-laki dan perempuan yang mengikuti model konseling kognitif behavioral teknik *self-instruction*.

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka dapat diajukan beberapa saran guna peningkatan kualitas pembelajaran ke depan.

1) Kepada Guru

- a) Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara model konseling kognitif behavioral teknik modeling dan teknik *self-instruction* terhadap *self-esteem* siswa. Untuk itu, para guru bimbingan konseling (konselor) hendaknya menggunakan model konseling kognitif behavioral teknik modeling dan teknik *self-instruction* sebagai alternatif dalam memberikan layanan bimbingan konseling kepada konseli (siswa).
- b) Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara jenis kelamin (laki-laki dan perempuan) terhadap *self-esteem*. Untuk itu, guru bimbingan konseling (konselor) hendaknya memperhatikan perbedaan ini dalam memberikan layanan bimbingan konseling terkait dengan *self-esteem* siswa.
- c) Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh interaksi yang signifikan antara model konseling kognitif behavioral dengan jenis kelamin terhadap *self-esteem* siswa. Untuk itu, dalam layanan bimbingan konseling guru bimbingan konseling (konselor) hendaknya memperhatikan jenis kelamin konseli (siswa) dan model konseling kognitif behavioral yang digunakan, karena hal tersebut memberikan dampak berbeda terhadap *self-esteem* siswa.
- d) Buku pegangan konselor dan buku pegangan siswa yang digunakan dalam penelitian ini, dirasakan masih banyak kekurangan khususnya bagian kegiatan konseli. Untuk itu

disarankan kepada peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian sejenis dengan menggunakan buku pegangan konselor dan buku pegangan siswa yang lebih banyak mengoptimalkan keaktifan siswa.

2) Kepada Siswa

Dalam layanan bimbingan konseling, untuk siswa (konseli) laki-laki, perolehan perilaku-perilaku positif dapat dilakukan dengan menerapkan teknik modeling. Modeling dapat dilakukan siswa dengan menggunakan berbagai macam model yang ada di lingkungan sekitar yang dirasa mirip dengan perilaku yang hendak dikuasai, tidak terbatas hanya pada model tidak langsung berupa rekaman semata sebagaimana yang digunakan pada penelitian ini, tetapi juga dapat berupa model langsung yang diperagakan oleh guru, konselor, peneliti, pakar, artis, dan lain-lain; model tertulis yang dikombinasikan dengan gambar visual, seperti tokoh-tokoh kartun; maupun model visualisasi (membayangkan adegan-adegan yang dideskripsikan oleh konselor).

**DAFTAR RUJUKAN**

- Alwisol. 2009. *Psikologi Kepribadian*. Edisi Revisi, Malang: UMM Press
- Corey, Gerald. 2003. *Teori Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: PT. Refika Aditama
- Corey, Gerald. 2009. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: PT. Refika Aditama
- Irawati, N & Hajat, N.2012. *Hubungan Antara Harga Diri (Self-esteem) dengan Prestasi Belajar*. Econosains Volume X No. 2. Agustus 2012.

- Kathryn, G & David, G. 2013. *Menangani Anak dalam Kelompok. Panduan untuk Konselor, Guru dan Pekerja Sosial*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Larasati, W.P. 2012. "Meningkatkan Self-Esteem melalui Metode Self-Instruction. Tesis. Fakultas Psikologi Program Studi Psikologi Profesi Peminatan Psikologi Pendidikan Universitas Indonesia", <http://download.portalgaruda.org/article.php?article=291214&val=1324&title=Pelatihan%20Metode%20Self%20Instruction%20untuk%20Meningkatkan%20Self%20Esteem%20Siswa%20SMA>, (diakses tanggal 2 September 2015)
- Santrock, J. W. 2004. *Adolescence: Perkembangan Remaja*. Jakarta: Erlangga.
- Santrock, J. W. 2007. *Perkembangan Anak, Edisi Ketujuh, Jilid Dua*. Jakarta: Erlangga.
- Wahyu. 2014. *Cognitive Therapy*. <https://konselorwahyu.wordpress.com/2014/03/31/cognitive-therapy/>. (diakses pada 14 Januari 2016)