



Pengembangan Buku Panduan Konseling Cognitive Behavior Untk Meningkatkan Self Esteem Siswa SMA: Studi Analisis Validitas Teoretik

Ida Ayu Made Diah Naraswari[✉], Nyoman Dantes & Kadek Suranata

Universitas Pendidikan Ganesha

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima 14 Mei 2020

Disetujui 21 Mei 2020

Dipublikasikan 30 Juni 2020

Keywords:

Konseling cognitive behavior, self esteem, R&D

DOI:

[https://doi.org/10.15294/
ijgc.v9i1.38806](https://doi.org/10.15294/ijgc.v9i1.38806)

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan dan menguji kelayakan buku panduan konseling *cognitive behavior* untuk meningkatkan *self esteem* siswa SMA. Buku panduan ini merupakan instrumen bagi guru BK dalam menyelenggarakan layanan bimbingan konseling di sekolah. Prosedur pengembangan dalam penelitian ini mengikuti model pengembangan 4D yang dikemukakan oleh Thiagarajan (1974) yang terbatas hanya pada pengujian validasi isi. Lima orang pakar dan praktisi bimbingan konseling dilibatkan untuk menilai kelayakan buku panduan. Instrumen yang digunakan dalam penilaian terdiri dari 22 item yang mengacu pada keterimaan buku panduan. Analisis hasil penilaian menggunakan formulasi perhitungan *content validity ratio* dari Lawshe. Hasil analisis menunjukkan buku panduan konseling *cognitive behavior* memiliki indeks validitas isi (CVI) sebesar 0,94 yang berarti sangat baik atau istimewa. Berdasarkan hasil tersebut maka buku panduan konseling *cognitive behavior* untuk meningkatkan *self esteem* siswa SMA yang dikembangkan dalam penelitian ini telah memenuhi kriteria kelayakan untuk digunakan sebagai instrumen dalam melaksanakan layanan bimbingan konseling khususnya dalam penggunaan konseling *cognitive behavior* dalam meningkatkan *self esteem* siswa SMA

Abstract

This study aims to develop and test the feasibility of cognitive behavior counseling guidebooks to improve the self-esteem of high-school students. This guidebook is an instrument for BK teachers in providing counseling guidance services in schools. The development procedure in this study follows the 4D development model proposed by Thiagarajan (1974) which is limited only to content validation testing. Five experts and guidance counseling practitioners were involved to assess the feasibility of the guidebook. The instrument used in the assessment consisted of 22 items that referred to the acceptance of the guidebook. Analysis of the assessment results using the formulation calculation of the content validity ratio from Lawshe. The results of the analysis showed the cognitive behavior counseling guidebook has a content validity index (CVI) of 0.94, which means very good or special. Based on these results the cognitive behavior counseling guidebook to improve self-esteem this study has fulfilled the eligibility criteria to be used as an instrument in implementing counseling guidance services, especially in the use of cognitive behavior counseling in improving the self-esteem of high-school students..

How to cite: Naraswari, I. A. M., Dantes, N., & Suranata, K. (2020). Pengembangan Buku Panduan Konseling Cognitive Behavior Untk Meningkatkan Self Esteem Siswa SMA: Studi Analisis Validitas Teoretik. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 9(1), 8-16. [https://doi.org/10.15294/
ijgc.v9i1.38806](https://doi.org/10.15294/ijgc.v9i1.38806).

© 2020 Universitas Negeri Semarang

* Alamat korespondensi:
Universitas Pendidikan Ganesha, Denpasar, Bali, Indonesia.
Email: naraswaridiah@gmail.com

p-ISSN 2252-6374
e-ISSN 2597-6133

PENDAHULUAN

Self esteem adalah keyakinan dan emosi yang dapat diartikan sebagai perasaan berharga yang dimiliki oleh individu yang berhubungan dengan dirinya sendiri. Di bidang pendidikan, terutama di sekolah, kualitas *self esteem* siswa perlu mendapat perhatian serius karena berpengaruh secara signifikan terhadap prestasi akademik siswa (Aryana, 2010; Booth & Gerard, 2011). Penelitian oleh Doodman, Amiran Zadeh, & Changizi, (2017) menemukan bahwa prestasi akademik siswa dengan *self esteem* rendah cenderung lebih rendah dibandingkan dengan siswa dengan *self esteem* tinggi karena kualitas *self esteem* juga mempengaruhi keinginan siswa untuk belajar, mempengaruhi kemampuan mereka untuk fokus, dan kesedian mereka untuk mengambil risiko.

Sebagaimana telah dijabarkan bahwa kondisi *self esteem* siswa berpengaruh terhadap pencapaian prestasi akademiknya, maka bimbingan konseling sebagai bagian yang tidak terpisahkan dalam penyelenggaraan proses pendidikan, khususnya di sekolah, memiliki urgensi dalam memperhatikan kualitas *self esteem* siswa. Hal ini sejalan dengan tujuan bimbingan dan konseling dalam Permendikbud Nomor 111 Tahun 2014, yaitu untuk membantu siswa (konseli) dalam mencapai perkembangan optimal dalam aspek pribadi, sosial, belajar dan karir. Untuk mencapai tujuan itu, bimbingan dan konseling memiliki kewajiban untuk mengembangkan kesejahteraan psikologis siswa, termasuk *self esteem*.

Namun pada kenyataannya, upaya guru BK dalam membantu siswa dalam mengembangkan *self esteem* masih mengalami banyak kendala. Kendala yang dialami oleh guru BK disebabkan oleh masih terbatasnya saran berupa perangkat/instrumen yang dapat membantu dalam menyelenggarakan layanan bimbingan konseling. Instrumen yang dapat digunakan sebagai pedoman dalam melaksanakan layanan bimbingan konseling dalam meningkatkan kualitas *self esteem* siswa juga masih terbatas sehingga mengakibatkan layanan bimbingan konseling belum mampu terlaksana secara optimal dan berpengaruh terhadap kualitas *self esteem* siswa sehingga belum dapat tercapai sesuai harapan. Oleh karena itu, diperlukan adanya pengembangan instrumen berupa buku panduan pelaksanaan model konseling yang dapat menjadi acuan bagi guru BK dalam upaya meningkatkan *self esteem* siswa.

Salah satu model konseling yang dapat

digunakan untuk meningkatkan *self esteem* siswa adalah konseling *cognitive behavior*. Konseling *cognitive behavior* adalah bentuk bantuan psikologis yang bertujuan untuk membuat individu sadar dan menemukan hubungan antara pikiran, perasaan, perilaku dan gejala fisik dengan teknik kognitif perilaku (Anderson, Watson, & Davidson, 2008). Telah terdapat beberapa peneliti yang menggunakan model konseling *cognitive behavior* pada setting sekolah. Penelitian yang dilakukan oleh Suranata, Atmoko, & Hidayah (2017) telah mengkonfirmasi bahwa konseling *cognitive behavior* efektif untuk meningkatkan kompetensi psikologis. Efektivitas model ini, terutama dalam meningkatkan kualitas *self esteem* dibuktikan dalam penelitian studi kasus oleh McManus, Waite, & Shafran (2009) yang menemukan bahwa model konseling *cognitive behavior* efektif dalam meningkatkan *self esteem*. Sejalan dengan temuan ini, penelitian lanjutan yang dilakukan oleh Waite, McManus, & Shafran (2012) telah menemukan bahwa kelompok siswa yang menerima intervensi CBT yang terfokus dan singkat mengalami peningkatan *self esteem*. Penelitian oleh Griffioen, van der Vegt, de Groot, & de Jongh, (2017) juga menemukan bahwa 10 sesi konseling *cognitive behavior* cukup efektif untuk membentuk perubahan *self esteem*. Penelitian-penelitian tersebut melaporkan secara empirik dampak dari model konseling ini terhadap berbagai kondisi siswa. Namun laporan tentang validitas isi atau teoretik tentang penggunaan model konseling *cognitive behavior* pada setting sekolah belum disertakan. Suranata (2017) merekomendasikan tentang pentingnya pengembangan model konseling *cognitive behavioral* yang sesuai dengan kondisi siswa di Indonesia dan mendapatkan keterterimaan baik secara teoretik maupun empirik. Ini sejalan dengan pendapat J. Beck (2011) yang mengemukakan bahwa model konseling *cognitive behavioral* dapat dimodifikasi sedemikian rupa berdasarkan kondisi subjek sasaran terapi dan kebutuhan terapi, sehingga setiap konselor atau terapis perlu menyusun sendiri formulasi teknik-teknik yang digunakan dengan tujuan tersebut. Sehingga penting untuk melakukan pengembangan panduan konseling *cognitive behavior* yang secara spesifik bertujuan untuk meningkatkan *self esteem* siswa SMA. Berdasarkan pemaparan tersebut, studi ini melaporkan hasil pengembangan buku panduan konseling *cognitive behavior* sebagai upaya untuk meningkatkan *self esteem* siswa.

Buku panduan konseling *cognitive beha-*

vier yang akan dikembangkan terdiri dari (1) petunjuk umum yang berisi rasional, maksud dan tujuan penerapan konseling *cognitive behavior*; (2) petunjuk khusus yang terdiri dari prosedur dan langkah-langkah untuk menerapkan setiap teknik konseling *cognitive behavior*, yang dilengkapi dengan rencana pelaksanaan layanan (RPL); dan (3) instrumen untuk mengevaluasi pelaksanaan setiap teknik konseling.

Prosedur konseling *cognitive behavior* yang akan digunakan dalam buku panduan mengikuti prosedur yang dikemukakan oleh Beck (1976); J. Beck (2011); Joyce-Beaulieu & Sulkowski (2015); Sharf (2012) yang meliputi tahap awal, tengah dan akhir. Beberapa teknik konseling akan diterapkan pada setiap tahap. Teknik konseling yang akan digunakan dalam buku panduan konseling *cognitive behavior* adalah (1) teknik restrukturisasi kognitif; (2) teknik relaksasi; (3) teknik latihan keterampilan sosial; (4) teknik pemecahan masalah; dan (5) teknik asertif. yang ditujukan untuk meningkatkan *self esteem* siswa melalui aspek kognitif, afektif dan perilaku.

METODE PENELITIAN

Prosedur Pengembangan

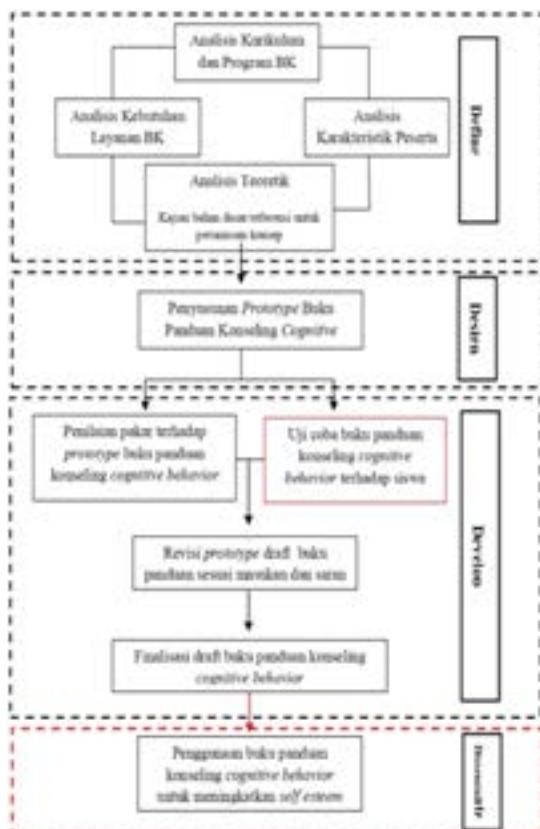
Prosedur pengembangan dalam penelitian ini mengikuti model pengembangan 4D yang dikemukakan oleh Thiagarajan (1974) yang terdiri dari empat tahap yaitu *define, design, develop, and disseminate*. Dalam penelitian ini hanya melaporkan sampai dengan tahap *develop* dan hanya pada pengujian validitas isi melalui penilaian pakar karena mempertimbangkan beberapa hal terkait kondisi kesehatan masyarakat akibat pandemi Covid-19. Diagram alur tentang prosedur di setiap tahap pengembangan dalam penelitian ini ditunjukkan pada Gambar 1.

Subjek Penelitian

Penelitian ini melibatkan subjek yakni 3 orang dosen Program Studi Bimbingan Konseleling FIP Undiksha dan 2 orang guru bimbingan konseling yang bertugas di SMA Negeri 4 Singaraja.

Instrumentasi

Data penelitian ini diperoleh dengan melalui kuesioner berupa lembar validitas yang terdiri dari 22 pernyataan yang mengacu pada keberterimaan buku panduan. Penyusunan lembar validitas dikembangkan dengan mengacu pada beberapa indikator yakni kegunaan



Gambar 1. Diagram Alur Prosedur Pengembangan

(utility), kelayakan (feasibility) dan ketepatan (accuracy).

Prosedur Analisis Data

Hasil pengisian instrumen lembar validasi buku panduan oleh pakar/praktisi (*expert judgement*) dianalisis dengan tujuan untuk membuktikan kelayakan dari buku panduan konseling *cognitive behavior*. Hasil tanggapan oleh pakar/praktisi terhadap masing-masing butir soal pada lembar uji validitas buku panduan konseling dianalisis dengan menggunakan pendekatan rasio validitas isi atau CVR (*content validity ratio*) yang dikemukakan oleh Lawshe (1975). Adapun rumus untuk menghitung CVR adalah sebagai berikut:

$$\text{CVR} = (\text{ne} - \text{n}^2) / (\text{N}^2)$$

Keterangan:

CVR : Content validity ratio

N : Jumlah pakar

ne : Jumlah pakar yang memberikan nilai relevan

Kriteria pengambilan keputusan berdasarkan hasil uji CVR adalah:

ne < 1/2 N maka CVR < 0 (tidak valid)

ne = 1/2 N maka CVR = 0 (tidak valid)

$n > 1/2 N$ maka $CVR = 0$ (valid)

Selanjutnya, nilai validitas secara keseluruhan ditentukan dengan menggunakan CVI (*content validity index*). Penentuan CVI (Lawshe, 1975) menggunakan rumus sebagai berikut:

$$CVI = (\sum CVR)/k$$

Keterangan:

CVI :*content validity index*

$\sum CVR$:Jumlah *content validity ratio*

k :banyaknya butir

Untuk menentukan kriteria besaran indeks CVI yang baik, Lawshe (1975) menyarankan adalah dengan skor diatas 0,50 merupakan indeks yang baik, sementara $CVI > 0,90$ sampai dengan 1 merupakan indeks yang istimewa.

HASIL

Hasil Validasi Pakar

Hasil penilaian pakar (*expert judgement*) disajikan pada tabel 1 berikut. Berdasarkan perhitungan indeks CVR pada setiap item seperti yang ditampilkan pada tabel di atas, dapat diketahui bahwa buku panduan konseling *cognitive behavior* memenuhi validitas untuk semua item (22) penilaian yang digunakan

Hasil tersebut menunjukkan bahwa buku panduan konseling *cognitive behavior* yang dikembangkan memiliki kevalidan berdasarkan semua item penilaian yang digunakan. Akan tetapi, terdapat beberapa item yang memiliki indeks $CVR < 1$, yaitu pada nomer 18 tentang keefektifan bahasa dan tata tulis, item nomer 20 tentang keefektifan waktu dan item nomer 22 tentang tampilan buku panduan. Adanya item yang masih memiliki indeks rendah menunjukkan perlunya pencermatan dan perbaikan pada buku panduan konseling *cognitive behavior* yang terkait dengan item-item tersebut.

Setelah mengetahui indeks CVR berdasarkan setiap item instrumen penilaian, selanjutnya dilakukan perhitungan indeks validitas isi (*content validity index*) buku panduan konseling *cognitive behavior* secara keseluruhan menggunakan formulasi CVI (Lawshe, 1975). Perhitungan CVI pada dasarnya adalah nilai rata-rata CVR untuk semua item. Hasil perhitungan CVI dari buku panduan konseling *cognitive behavior* berdasarkan penilaian 5 ahli adalah 0,94 (istimewa). Hasil ini dapat dimak-

nai bahwa berdasarkan penilaian para ahli dan praktisi dengan menggunakan instrumen penilaian yang terdiri dari 22 pernyataan, maka buku panduan konseling *cognitive behavior* yang dikembangkan memiliki indeks validitas isi (CVI) yang sangat baik atau istimewa.

Revisi Buku Panduan

Berdasarkan hasil penilaian buku panduan konseling *cognitive behavior* oleh *judges* terdapat beberapa item penilaian yang terkait dengan buku panduan masih memiliki indeks $CVR < 1$ yang menunjukkan perlunya perbaikan pada buku panduan yang terkait dengan item tersebut. Item tersebut adalah item no 18, 20 dan 22. Item nomer 18 memuat pernyataan terkait dengan keefektifan penggunaan bahasa dan tata tulis, yang berdasarkan hasil penilaian masih memerlukan perbaikan. Untuk itu dilakukan perbaikan pada isi buku panduan dengan memperhatikan penggunaan bahasa yang efektif serta perbaikan pada tata tulis yang menyangkut kerapian dan kesesuaian tulisan pada buku panduan.

Selanjutnya pada item nomer 20 yang memuat pernyataan terkait keefektifan waktu yang dibutuhkan untuk melaksanakan prosedur dan teknik-teknik konseling pada buku panduan. Hasil penilaian pada item ini juga menunjukkan perlu adanya perbaikan terkait dengan waktu pelaksanaan yang terdapat dalam buku panduan.

Untuk itu dilakukan pencermatan kembali pada masing-masing teknik konseling yang digunakan guna memperhitungkan estimasi waktu pelaksanaan yang lebih efektif. Berdasarkan hal tersebut, perbaikan dilakukan pada masing-masing sesi konseling yang sebelumnya memerlukan waktu 60 menit menjadi 45 menit sehingga waktu yang diperlukan untuk melaksanakan konseling menjadi lebih singkat namun tidak mengurangi efektivitas masing-masing teknik konseling yang dilakukan.

Perbaikan juga dilakukan terhadap tampilan buku panduan. Perbaikan ini dilakukan karena berdasarkan hasil penilaian pada item nomer 22 yakni terkait kelayakan tampilan buku panduan secara keseluruhan yang masih memerlukan perbaikan. Terkait dengan hasil penilaian tersebut, dilakukan pencermatan dan perbaikan pada desain buku panduan konseling *cognitive behavior* diantaranya sampul, tata letak teks dan gambar pada masing-masing bagian buku panduan.

Tabel 1. Rangkuman Hasil Penilaian Buku Panduan

No	Pernyataan Instrumen	Relevan	T i d a k Relevan	CVR	Kesimpulan
1	Kegunaan buku panduan bagi guru bk untuk menyelenggarakan konseling <i>cognitive behavior</i> untuk meningkatkan <i>self esteem</i> siswa.	5	0	1	Diterima
2	Kegunaan buku panduan bagi siswa/konseli untuk meningkatkan <i>self esteem</i> serta mengatasi permasalahan yang dialami akibat <i>self esteem</i> rendah.	5	0	1	Diterima
3	Kebermanfaatan buku panduan penyelenggaraan konseling <i>cognitive behavior</i> di sekolah untuk meningkatkan <i>self esteem</i> siswa.	5	0	1	Diterima
4	Kebermanfaatan buku panduan dalam mendorong guru bk melakukan layanan bimbingan konseling <i>cognitive behavior</i> guna meningkatkan <i>self esteem</i> siswa.	5	0	1	Diterima
5	Ketepatan substansi isi buku panduan dengan dimensi, aspek dan indikator <i>self esteem</i> siswa.	5	0	1	Diterima
6	Kesesuaian tujuan, materi, metode dan teknik konseling dalam model <i>cognitive behavior</i> yang digunakan terhadap kurikulum BK di sekolah.	5	0	1	Diterima
7	Kesesuaian tujuan, materi, metode, dan teknik <i>cognitive behavior</i> yang dipilih dalam meningkatkan <i>self esteem</i> siswa.	5	0	1	Diterima
8	Ketepatan bahasa yang digunakan dalam panduan dengan karakteristik siswa.	5	0	1	Diterima
9	Kejelasan uraian isi dan substansi buku panduan.	5	0	1	Diterima
10	Ketepatan substansi materi terhadap pencapaian tujuan peningkatan <i>self esteem</i> siswa.	5	0	1	Diterima
11	Ketepatan teknik-teknik konseling <i>cognitive behavior</i> yang digunakan terhadap karakteristik siswa SMA.	5	0	1	Diterima
12	Ketepatan pemilihan media/alat bantu.	5	0	1	Diterima
13	Kesesuaian alokasi waktu tiap sesi konseling.	5	0	1	Diterima
14	Kejelasan langkah-langkah pelaksanaan konseling.	5	0	1	Diterima
15	Ketepatan teknik dan prosedur evaluasi terhadap keberhasilan konseling.	5	0	1	Diterima

16	Kepraktisan buku panduan.	5	0	1	Diterima
17	Keefektifan uraian materi dalam mencapai tujuan peningkatan <i>self esteem</i> siswa.	5	0	1	Diterima
18	Keefektifan penggunaan bahasa dan tata tulis.	4	1	0,6	Diterima dengan revisi
19	Kepraktisan prosedur atau langkah-langkah konseling yang digunakan untuk meningkatkan <i>self esteem</i> siswa.	5	0	1	Diterima
20	Keefektifan waktu yang dibutuhkan untuk melaksanakan prosedur dan teknik-teknik konseling <i>cognitive behavior</i> dalam buku panduan.	4	1	0,6	Diterima dengan revisi
21	Kelayakan dukungan landasan teori terkait <i>self esteem</i> dan konseling <i>cognitive behavior</i> .	5	0	1	Diterima
22	Kelayakan tampilan buku panduan secara keseluruhan.	4	1	0,6	Diterima dengan revisi
<u>Σ</u>				<u>20,8</u>	

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penilaian yang dilakukan oleh 5 orang ahli dan praktisi dalam bidang bimbingan dan konseling, buku panduan konseling *cognitive behavior* yang dikembangkan dalam penelitian ini memiliki indeks validitas isi yang istimewa. Dari 22 item instrumen yang digunakan untuk menilai validitas isi, buku panduan konseling *cognitive behavior* yang dikembangkan memiliki validitas yang baik untuk semua item tersebut. Akan tetapi terdapat 3 item penilaian yang perlu dicermati kembali, dan menjadi acuan untuk menyempurnakan buku panduan ini, yaitu terkait dengan penggunaan bahasa dan tata tulis, alokasi waktu yang dibutuhkan untuk melaksanakan masing-masing teknik konseling, dan terkait dengan tampilan buku panduan secara keseluruhan. Hasil penilaian ahli juga menunjukkan masukan-masukan secara tertulis diantaranya perbaikan pada beberapa paragraf agar kalimat yang digunakan lebih efektif, perbaikan pada estimasi waktu pelaksanaan teknik-teknik konseling dan perbaikan pada desain buku panduan konseling *cognitive behavior* yakni pada sampul, contoh *form*, tata letak gambar dan lampiran. Penilaian indeks validitas isi (*content validity*) terhadap buku panduan konseling merupakan salah satu tahapan penting dalam pengembangan perangkat layanan bim-

bingan konseling, agar sebelum digunakan untuk melaksanakan layanan kepada siswa, buku panduan konseling yang dikembangkan telah memenuhi kelayakan secara teoretik.

Buku panduan konseling *cognitive behavior* yang dikembangkan dalam penelitian ini dapat digunakan sebagai instrumen dalam penyelenggaraan layanan bimbingan konseling di sekolah sehingga akan menambah sarana dan prasarana pendukung program bimbingan konseling. Pengembangan buku panduan konseling *cognitive behavior* dalam penelitian ini akan memenuhi kebutuhan sekolah terutama terkait dengan ketersediaan perangkat/instrumen layanan bimbingan konseling di sekolah sehingga upaya untuk membantu siswa dalam mencapai perkembangan optimal dan mampu memiliki kepribadian yang utuh, baik dalam aspek pribadi, sosial, belajar, maupun karir, serta mampu mengembangkan kesejahteraan aspek-aspek psikologisnya sesuai dengan tujuan bimbingan konseling yang tertuang dalam Permendikbud Nomor 111 Tahun 2014 dapat tercapai secara optimal.

Ketersediaan instrumen buku panduan konseling *cognitive behavior* ini juga akan membantu guru BK khususnya dalam menyelenggarakan layanan bimbingan konseling sebagai upaya untuk meningkatkan *self esteem* siswa. Prosedur konseling *cognitive behavior* dalam buku panduan yang mengikuti tahapan yang

dikemukakan oleh Beck (1976) ; J. Beck (2011) ; Sharf (2012) ; Joyce-Beaulieu & Sulkowski (2015) dengan memformulasikan beberapa teknik konseling yakni (1) restrukturisasi kognitif; (2) teknik relaksasi; (3) latihan keterampilan sosial; (4) teknik pemecahan masalah; dan (5) teknik asertif.

Masing-masing teknik dalam buku panduan konseling *cognitive behavior* memiliki relevansi dengan pengembangan *self esteem* siswa karena teknik-teknik tersebut dapat digunakan untuk mengintervensi dimensi, aspek serta faktor-faktor yang mempengaruhi *self esteem*. Teknik restrukturisasi kognitif dilakukan dengan fokus untuk melatih siswa agar mampu melawan pemikiran otomatis (*automatic thought*) dan mengantinya dengan bentuk pemikiran baru yang lebih positif. Terkait dengan pengembangan *self esteem*, teknik ini akan melatih siswa untuk mengubah persepsi negatif yang menyebabkan rendahnya *self esteem* menjadi persepsi yang lebih positif.

Kemudian teknik relaksasi dilakukan dengan fokus melatih siswa menangani ketakutan dan kecemasan yang berlebihan, yang muncul akibat persepsi negatif tentang dirinya. Dalam konteks pengembangan *self esteem* siswa, berdasarkan kajian tentang karakteristik individu dengan *self esteem* tinggi. Baumeister, Campbell, Krueger, & Vohs (2003) mengemukakan bahwa individu dengan *self esteem* tinggi memiliki kemampuan untuk mengatasi tekanan dan menghindari kecemasan, sehingga dalam upaya meningkatkan *self esteem* siswa perlu dilatihkan teknik untuk mereduksi kecemasannya sehingga teknik relaksasi dalam buku panduan konseling ini tepat untuk digunakan.

Selanjutnya teknik latihan keterampilan sosial dengan fokus mengembangkan kemampuan siswa untuk berinteraksi dengan lingkungan. Teknik ini dipilih berdasarkan kajian terkait faktor yang mempengaruhi *self esteem*. Rosenberg (1965) menemukan bahwa nilai-nilai yang diturunkan secara sosial (*social values*) juga menjadi faktor yang mempengaruhi *self esteem* individu. Dalam konteks pengembangan *self esteem* siswa, keterampilan sosial perlu untuk dilatihkan agar siswa mampu berinteraksi dengan lingkungan dengan lebih baik dan mampu membangun hubungan sosial yang berpengaruh positif terhadap perkembangan dirinya.

Kemudian berdasarkan kajian Nathaniel (1995) ditemukan bahwa salah satu aspek yang mempengaruhi *self esteem* adalah kemandiri-

an. Terkait dengan pengembangan *self esteem* siswa, kemandirian perlu dimiliki agar siswa mampu mengambil keputusan yang dibutuhkan dalam memecahkan suatu permasalahan. Untuk itu, dalam buku panduan konseling *cognitive behavior*, teknik pemecahan masalah dilatihkan agar siswa memiliki kemampuan untuk mengambil keputusan untuk dirinya sendiri dalam memecahkan suatu permasalahan seacara lebih adaptif.

Teknik selanjutnya dalam buku panduan konseling *cognitive behavior* yang dikembangkan dalam penelitian ini adalah teknik asertif dengan fokus melatih siswa untuk mengatasi kecemasan sosial dan berani dengan jujur mengungkapkan perasaan dan pemikirannya dihadapan orang lain. Teknik ini dipilih karena siswa yang mampu bersikap asertif akan dapat bersikap lebih percaya diri, merasa berharga, kuat dan merasa mampu dan berguna. Sikap-sikap tersebut merupakan karakteristik individu yang memiliki kualitas *self esteem* tinggi (Cast & Burke, 2002; Mruk, 2006; Nathaniel, 1995).

Formulasi teknik dalam buku panduan konseling *cognitive behavior* dalam penelitian ini juga mengacu pada pengembangan aspek psikologis siswa melalui aspek kognitif, afektif dan perilaku. Temuan Irie, Yokomitsu, & Sakano (2019) mengemukakan bahwa tiga aspek kognitif-perilaku (kognitif, afektif dan perilaku) berkorelasi positif dengan sembilan domain kesehatan mental termasuk kualitas hidup, kebahagiaan dan kesejahteraan psikologis.

Berdasarkan temuan tersebut, maka buku panduan konseling *cognitive behavior* dalam penelitian ini apabila digunakan oleh guru BK melaksanakan layanan bimbingan konseling dengan melatihkan teknik-teknik konseling yang ada di dalam buku panduan akan membantu siswa dalam mencapai perkembangan psikologis yang lebih optimal.

Pengembangan buku panduan konseling *cognitive behavior* ini berimplikasi terhadap pelaksanaan layanan bimbingan konseling yang efektif untuk siswa. Beberapa penelitian telah membuktikan keefektifan konseling *cognitive behavior* diantaranya penelitian oleh Suranata et al. (2017) yang mengkonfirmasi bahwa model konseling *cognitive behavior* efektif dalam mengembangkan kompetensi psikologis siswa. Selanjutnya penelitian oleh Mohamed (2017) menemukan bahwa konseling *cognitive behavior* efektif secara signifikan untuk mereduksi kecemasan dan membantu sis-

wa untuk mengembangkan *self esteem*. Temuan tersebut sejalan dengan penelitian Chandra, Wibowo, & Sunawan (2019; Pernama & Wibowo (2019); dan Qamaria, 2019) yang mengkonfirmasi keefektifan konseling *cognitive behavior* dalam meningkatkan *self esteem* siswa.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yaitu (1) pengujian buku panduan masih terbatas hanya pada validitas isi; (2) dalam penelitian ini hanya melibatkan 5 ahli yang terdiri dari pakar dan praktisi bimbingan konseling; (3) instrumen penilaian validitas konten hanya terbatas pada dimensi kegunaan, ketepatan dan kelayakan. Penelitian selanjutnya hendaknya mengkaji keterbatasan dalam studi ini agar memperoleh informasi yang lebih lengkap.

SIMPULAN

Penelitian dan pengembangan ini menghasilkan produk berupa buku panduan konseling *cognitive behavior* untuk meningkatkan *self esteem* siswa SMA. Berdasarkan hasil validasi ahli dapat diketahui bahwa buku panduan konseling *cognitive behavior* memiliki validitas isi (CVI) sebesar 0,94 yang berarti sangat baik atau istimewa. Ini menunjukkan bahwa buku panduan konseling *cognitive behavior* yang dikembangkan dalam penelitian ini telah memenuhi kriteria kelayakan untuk digunakan sebagai instrumen dalam melaksanakan bimbingan konseling, khususnya untuk meningkatkan *self esteem* siswa SMA. Dengan informasi beberapa keterbatasan hasil studi ini, peneliti selanjutnya dapat melanjutkan dengan menggunakan tahapan pengembangan yang lebih lengkap sampai dengan pengujian efektifitas secara emperik. Pengembangan model konseling *cognitive behavioral* dengan formulasi teknik-teknik yang berbeda, serta tujuan spesifik tertentu di luar *self esteem* diperlukan sebagai informasi bagi guru-guru bimbingan konseling yang ingin menggunakan model konseling *cognitive behavior* dalam pelayanan di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Anderson, T., Watson, M., & Davidson, R. (2008). The use of cognitive behavioural therapy techniques for anxiety and depression in hospice patients: A feasibility study. *Palliative Medicine*, 22(7), 814–821. <https://doi.org/10.1177/0269216308095157>
- Aryana, M. (2010). Relationship Between Self Esteem and Academic Achievement Among Pre-University Student. *Journal of Applied Science*, 10(20), 2474–2477.
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2003). Does High Self-Esteem Cause Better Performance, Interpersonal Success, Happiness, or Healthier Lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest*, 4(1). <https://doi.org/10.1.1.508.2792>
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive Therapy and The Emotional Disorders*. Int.Univ.Press, New York. New York: Penguin Group US. <https://doi.org/10.1176/appi.psychotherapy.1977.31.4.633>
- Beck, J. (2011). *Cognitive Behavior Therapy : Basic and Beyond (Second)*. New York: The Guilford Press.
- Booth, M. Z., & Gerard, J. M. (2011). Self-esteem and academic achievement: A comparative study of adolescent students in England and the United States. *Compare*, 41(5), 629–648. <https://doi.org/10.1080/03057925.2011.566688>
- Cast, A. D., & Burke, P. J. (2002). A Theory of Self-Esteem. *Social Forces*, 80(3), 1041–1068. <https://doi.org/10.1353/sof.2002.0003>
- Chandra, E. K., Wibowo, M. E., & Sunawan, S. (2019). Cognitive Behaviour Group Counseling with Self-Instruction and Cognitive Restructuring Techniques to Improve Students' Self-Confidence. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 2(1), 11. <https://doi.org/10.25217/igcj.v2i1.305>
- Doodman, P., Amirian Zadeh, M., & Changizi, B. (2017). Study the Relationship between Self-Esteem and Academic Achievement among High School Students in Lamerd City. 221 221 *International Journal of Scientific Study*, 1 (3), 221–226. <https://doi.org/10.17354/ijssJuneI/2017/032>
- Griffioen, B. T., van der Vegt, A. A., de Groot, I. W., & de Jongh, A. (2017). The effect of EMDR and CBT on low self-esteem in a general psychiatric population: A randomized controlled trial. *Frontiers in Psychology*, 8(NOV), 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01910>
- Irie, T., Yokomitsu, K., & Sakano, Y. (2019). Relationship between cognitive behavioral variables and mental health status among university students: A meta-analysis. *PLoS ONE*, 14(9), 1–30. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0223310>
- Joyce-Beaulieu, D., & Sulkowski, M. L. (2015). *Cognitive Behavioral Therapy in K–12 School Settings*. New York: Springer Publishing Company. <https://doi.org/10.1891/9780826196392>
- Lawshe, C. H. (1975). a Quantitative Approach To Content Validity. *Personnel Psychology*, 28(4), 563–575. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6570.1975.tb01393.x>
- McManus, F., Waite, P., & Shafran, R. (2009). Cognitive-Behavior Therapy for Low Self-Esteem: A Case Example. *Cognitive and Behavioral Practice*, 16(3), 266–275. <https://doi.org/10.1080/10634210902870010>

- org/10.1016/j.cbpra.2008.12.007
- Mohamed, S. (2017). Effect of Cognitive Behavioral Treatment Program on Anxiety and Self-Esteem among Secondary School Students. *American Journal of Nursing Science*, 6(3), 193. <https://doi.org/10.11648/j.ajns.20170603.17>
- Mruk, C. (2006). *Self-Esteem Research, Theory, and Practice (Third Edit)*. New York: Springer Publishing Company. [https://doi.org/10.1016/S0022-3476\(77\)80927-X](https://doi.org/10.1016/S0022-3476(77)80927-X)
- Nathaniel, B. (1995). *The Six Pillars of Self-Esteem*. New York: Random House USA Inc. <https://doi.org/10.1097/00004669-199407000-00005>
- Permendikbud nomer 111 tahun 2014. *Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia tentang Bimbingan dan Konseling pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah (2014)*. Indonesia: Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. Retrieved from simpuh.kemenag.co.id
- Pernama, A., & Wibowo, M. E. (2019). Jurnal Bimbingan Konseling Efficacy of Counseling Cognitive Behavior Groups to Enhance Students Self-Esteem Social Media User. *Jurnal Bimbingan Konseling Unnes*, 8(3), 37–43.
- Qamaria, R. S. (2019). Efektivitas Konseling Dengan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy Untuk Meningkatkan Self Esteem. *Journal An-Nafs:Kajian Penelitian Psikologi*, 4(2), 148–181. <https://doi.org/10.33367/psi.v4i2.866>
- Rosenberg, M. (1965). *Society and The Adolescent Self-Image*. New Jersey: Princeton University Press.
- Sharf, R. S. (2012). *Theories of Psychotherapy and Counseling : Concepts and Cases (5th ed.)*. United States of America: Brooks/Cole.
- Suranata, K. (2017). *Keeefektifan Konseling Kognitif Perilaku dan Konseling Berbasis Kekuatan untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik Siswa SMP*. Universitas Negeri Malang.
- Suranata, K., Atmoko, A., & Hidayah, N. (2017). Enhancing Students' Resilience: Comparing The Effect of Cognitive-Behavior And Strengths-Based Counseling, 134(Icirad), 102–108. <https://doi.org/10.2991/icirad-17.2017.20>
- Thiagarajan, S., Dorothy, S. S., & Melvyn, I. S. (1974). *Instructional development for training teachers of exceptional children: A sourcebook*. Minnesota: Leadership Training Institute/Special Education, University of Minnesota. [https://doi.org/10.1016/0022-4405\(76\)90066-2](https://doi.org/10.1016/0022-4405(76)90066-2)
- Waite, P., McManus, F., & Shafran, R. (2012). Cognitive behaviour therapy for low self-esteem: A preliminary randomized controlled trial in a primary care setting. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 43(4), 1049–1057. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2012.04.006>