

**EFEKTIVITAS TERAPI KOGNITIF PERILAKUAN  
UNTUK MENINGKATKAN HARGA DIRI PADA KORBAN BULLYING DI SMA “X”  
YOGYAKARTA**

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Sosial Dan Humaniora  
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta  
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi**



**Disusun Oleh :**

**Agifian Hanif Firdaus**

**NIM. 13710096**

**Dosen Pembimbing Skripsi :**

**Lisnawati, M.Psi., Psi**

**NIP. 197508102011012001**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA  
2021**

# PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

## PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Agifan Hanif Firdaus

NIM : 13710096

Program studi : Psikologi

Fakultas : Ilmu Sosial dan Humaniora

Universitas : UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa di dalam skripsi peneliti tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi serta asli hasil karya peneliti sendiri, bukan plagiasi dari karya orang lain. Apabila ditemukan plagiasi dalam skripsi ini maka saya bersedia ditindak sesuai dengan aturan yang berlaku di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Yogyakarta, 8 Januari 2021

Yang menyatakan,



METERAI  
6000  
RUPIAH

Agifan Hanif Firdaus

NIM:13710096



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
**SUNAN KALIJAGA**  
YOGYAKARTA

# NOTA DINAS PEMBIMBING

## NOTA DINAS PEMBIMBING

Lisnawati, S.Psi., M.Psi  
Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora  
NOTA DINAS PEMBIMBING  
Hal : Skripsi

Kepada Yth.  
Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora  
Di Yogyakarta

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah memeriksa, mengarahkan dan mengadakan perbaikan seperlunya, maka selaku pembimbing, saya menyatakan bahwa skripsi saudara:

Nama : Agifian Hanif Firdaus  
NIM : 13710096  
Judul : Efektivitas Terapi Kognitif Perilaku untuk Meningkatkan Harga Diri pada Korban *Bullying* di SMA "X" Yogyakarta

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta untuk memenuhi sebagai syarat memperoleh gelar sarjana strata satu Psikologi.

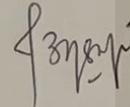
Harapan saya semoga saudara tersebut segera dipanggil untuk mempertanggungjawabkan skripsinya dalam sidang munaqosyah.

Demikian atas perhatiannya, saya mengucapkan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Yogyakarta, 8 Januari 2021

Pembimbing



Lisnawati, S.Psi., M.Psi

NIP. 197508102011012001

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA



## PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-87/Un.02/DSH/PP.00.9/01/2021

Tugas Akhir dengan judul : EFEKTIVITAS TERAPI KOGNITIF PERILAKUAN UNTUK MENINGKATKAN HARGA DIRI PADA KORBAN BULLYING DISMA "X" YOGYAKARTA

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : AGIFIAN HANIF FIRDAUS  
Nomor Induk Mahasiswa : 13710096  
Telah diujikan pada : Kamis, 17 Desember 2020  
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

### TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang

Lisnawati, S.Psi., M.Psi SIGNED

Valid ID: 6008f2014edc6



Penguji I

Nuristighfari Masri Khaerani, S.Psi., M.Psi  
SIGNED

Valid ID: 600b233f42f75



Penguji II

Rita Setyani Hadi Sukirno, M.Psi.  
SIGNED

Valid ID: 60079338cc134



Yogyakarta, 17 Desember 2020  
UIN Sunan Kalijaga

Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

Dr. Mochamad Sodik, S.Sos., M.Si.  
SIGNED

Valid ID: 600bdd405bb81

## HALAMAN MOTTO

“Ikhlas adalah logika tertinggi seorang hamba”.

(Gus Baha’)

“Berjalan tak sesuai rencana adalah jalan yang sudah biasa, dan jalan satu-satunya jalani sebaik kau bisa. GAS!”

(Farid Stevy Asta)



## HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini merupakan bagian dari perjalanan saya dalam belajar dan berjuang untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi. Saya persembahkan untuk:

Ibu dan Bapak sebagai sepasang manusia yang paling sabar menunggu saya lulus kuliah hingga 15 semester lamanya.

Adik-adikku yang ku sayangi, semoga kakakmu ini bisa menjadi contoh yang baik buat kalian.

Dosen pembimbing skripsi sekaligus dosen pembimbing akademik yang penuh kesabaran dan kebaikan dalam membimbingku selama ini, semoga selalu berbahagia.

Kelima responden yang berkontribusi besar dalam penelitian ini.

Teman-teman Psikologi 2013 UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang telah mewarnai masa-masa perkuliahanku

Semua orang yang mendukungku meraih gelar sarjana Psikologi

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan ke hadirat Allah SWT karena atas nikmat sehat dan rahmat-Nya peneliti dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini. Penulisan skripsi ini tak lepas dari bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu peneliti ingin menyampaikan penghargaan dan ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

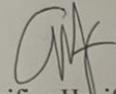
1. Orang tua saya Bapak Agustomo dan Ibu Margiati terimakasih atas doa yang tiada henti mengalir dan segala pengorbanan serta cinta kasih.
2. Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga
3. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga.
4. Ketua dan Sekretaris Prodi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
5. Ibu Lisnawati, S. Psi., M.Psi selaku dosen pembimbing akademik dan dosen pembimbing skripsi. Terimakasih ditengah kesibukannya telah meluangkan waktu untuk membimbing saya dengan sabar dan terus memberi arahan serta dukungan selama ini.
6. Ibu Nuristighfari Masri Khaerani, S.Psi., M.Psi selaku dosen penguji I yang telah memberikan masukan dan saran.
7. Ibu Rita Setyani Hadi Sukirno, M.Psi selaku dosen selaku dosen penguji II yang telah memberi saran dan masukan.
8. Segenap Dosen Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Terimakasih atas segala ilmu yang diberikan selama ini.
9. Adikku Agitia Hindun Rosyadah dan Yajid Aufa Najib terimakasih untuk semangatnya.
10. Kepala Sekolah dan staf Guru SMA “X” Yogyakarta yang telah memberi izin dan membantu penulis dalam penelitian ini. Terimakasih atas segala dukungan dan fasilitas yang diberikan sehingga penelitian ini berjalan lancar.
11. Seluruh siswa SMA “X” Yogyakarta yang telah berpartisipasi dalam proses penelitian ini.

12. Ibu Hasaniah Zulfiani S.Psi. Terimakasih telah meluangkan waktunya menjadi terapis dalam penelitian ini.
13. Teman-teman kosku, Mujib, Badrul, Kang Jaim, Kang Gozali, Pepeng, Fathan, Ihsan, Aan, Supri dan Fakhrizal. Terimakasih atas segala momen-momen sambat bersama.
14. Senioraku dalam berbisnis, Kang Faizin, Pak Boy. Terimakasih sudah mengingatkanku untuk segera menyelesaikan skripsi.
15. Teman-teman Ngopi, Yanuar, Dadan, Fathur, Nida. Terimakasih sudah berbagi secangkir kopi.
16. Teman-teman BOM-OR, Deki, Faros, Ridho, Galih, Yogi, Adam, Danar, Mas Yozhy, dll. Terimakasih atas pengalaman dan torehan prestasi bersama.

Terima kasih untuk semua pihak yang tidak dapat peneliti cantumkan satu persatu atas dukungannya. Semoga Allah SWT membalas kebaikan semua dengan yang lebih baik. Peneliti menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan kritik dan saran untuk perbaikan selanjutnya. Semoga karya penelitian ini dapat bermanfaat.

Yogyakarta, 8 Januari 2021

Penyusun,



Agifian Hanif Firdaus

NIM:13710096

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN</b> .....	ii
<b>NOTA DINAS PEMBIMBING</b> .....	iii
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	iv
<b>HALAMAN MOTTO</b> .....	v
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	vi
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	ix
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xi
<b>DAFTAR BAGAN</b> .....	xii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiii
<b>INTISARI</b> .....	xiv
<b>ABSTRACT</b> .....	xv
<b>1. BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	11
C. Tujuan Penelitian .....	11
D. Manfaat Penelitian .....	12
E. Keaslian Penelitian .....	13
<b>2. BAB II LANDASAN TEORI</b> .....	19
A. Harga Diri .....	19
1. Definisi Harga Diri .....	19
2. Aspek-Aspek Harga Diri .....	20
3. Faktor Yang Mempengaruhi Harga Diri .....	21
4. Karakteristik Harga Diri .....	24
B. Terapi Kognitif Perilaku .....	26
1. Definisi Terapi Kognitif Perilaku .....	26
2. Prinsip Terapi Kognitif Perilaku .....	27
3. Level Kognisi dalam Terapi Kognitif Perilaku .....	29
4. Langkah Terapi Kognitif Perilaku .....	30

5. Tujuan Terapi Kognitif Perilaku.....	33
C. <i>Bullying</i> .....	34
1. Definisi <i>Bullying</i> .....	34
2. Bentuk-Bentuk <i>Bullying</i> .....	36
3. Dampak <i>Bullying</i> .....	38
D. Dinamika Terapi Kognitif Perilaku untuk Meningkatkan Harga Diri pada Korban <i>Bullying</i> .....	39
E. Hipotesis Penelitian .....	44
<b>3. BAB III METODE PENELITIAN.</b> .....	<b>45</b>
A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	45
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	45
C. Responden Penelitian.....	46
D. Desain Eksperimen.....	47
E. Prosedur Penelitian.....	49
F. Metode Pengumpulan Data.....	50
G. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur.....	52
H. Metode Analisis Data.....	54
<b>4. BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b> .....	<b>55</b>
A. Orientasi Kancha .....	55
B. Persiapan Penelitian.....	56
C. Pelaksanaan Penelitian .....	61
D. Deskripsi Responden dan Data penelitian.....	67
E. Hasil dan Analisis Data .....	67
F. Pembahasan .....	74
<b>5. BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b> .....	<b>80</b>
A. Kesimpulan.....	80
B. Saran .....	80
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	<b>82</b>
<b>DAFTAR LAMAN</b> .....	<b>86</b>
<b>LAMPIRAN</b> .....	<b>87</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Rancangan Eksperimen.....	48
Tabel 2. <i>Blue Print</i> Skala Harga Diri.....	51
Tabel 3. Seleksi Aitem.....	57
Tabel 4. Hasil <i>Manipulation Check</i> .....	59
Tabel 5. Jadwal Pelaksanaan Eksperimen.....	61
Tabel 6. Kategorisasi Responden.....	65
Tabel 7. Kategorisasi Responden Rendah.....	66
Tabel 8. Rincian Responden Penelitian.....	67
Tabel 9. Hasil Data <i>Pre Test</i> , <i>Post Test</i> dan <i>Follow Up</i> .....	68
Tabel 10. Tes Statistik <i>Wilcoxon</i> .....	71
Tabel 11. <i>Mean Rank</i> dan <i>Mean Empirik</i> .....	72
Tabel 12. Tes Statistik <i>Wilcoxon (Follow Up)</i> .....	73
Tabel 13. <i>Mean Rank</i> dan <i>Mean Empirik Follow Up</i> .....	73



## DAFTAR BAGAN

Bagan 1. Dinamika Efektivitas Terapi Kognitif Perilaku untuk Meningkatkan Harga Diri pada Siswa Korban <i>Bullying</i> .....	43
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----



## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1. Skala Penelitian

Lampiran 2. Data Penelitian

Lampiran 3. Pedoman Terapi Kognitif Perilaku

Lampiran 4. Dokumen Pendukung Terapi Kognitif Perilaku

Lampiran 5. Foto Kegiatan



**EFEKTIVITAS TERAPI KOGNITIF PERILAKUAN  
UNTUK MENINGKATKAN HARGA DIRI PADA KORBAN BULLYING  
DI SMA “X” YOGYAKARTA**

Intisari

**Agifian Hanif Firdaus**

**Lisnawati**

*Bullying* memberikan efek negatif pada korban. Beberapa penelitian menyebutkan efek yang paling besar adalah menurunnya harga diri korban. Penelitian sebelumnya menemukan bahwa harga diri rendah merupakan faktor penyebab utama yang berakibat buruknya performa siswa korban *bullying* di sekolah baik prestasi maupun perilaku mereka. Oleh karena itu, dibutuhkan terapi untuk meningkatkan harga diri korban *bullying*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas terapi kognitif perilaku untuk meningkatkan harga diri pada korban *bullying* di SMA “X” Yogyakarta. Desain pada penelitian ini adalah kuantitatif dengan *One Group Pre Test Post Test*. Jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 5 orang siswa yang masuk dalam kelompok eksperimen. Instrumen harga diri menggunakan *Rosenberg Self Esteem Scale* yang memiliki aspek penerimaan diri dan penghormatan diri. Hasil uji hipotesis menggunakan SPSS berupa analisis *non parametric Wilcoxon Signed Rank* untuk menguji perbedaan antara *pretest-posttest* dan *pretest-follow up* pada kelompok eksperimen. Hasil analisis data pada kelompok eksperimen menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan dengan diperoleh nilai p sebesar 0.041 ( $p < 0.05$ ). Berdasarkan hasil analisis dapat ditarik kesimpulan bahwa terapi kognitif perilaku efektif meningkatkan harga diri korban *bullying*.

Kata kunci: *bullying*, harga diri, terapi kognitif perilaku

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
**SUNAN KALIJAGA**  
YOGYAKARTA

**THE EFFECTIVENESS OF COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY TO  
INCREASE SELF ESTEEM IN VICTIM OF BULLYING  
AT SMA "X" YOGYAKARTA**

*Abstract*

**Agifian Hanif Firdaus**

**Lisnawati**

*Bullying brings negative effects on its victim. Several studies have suggested that the greatest effect is the decrease in self esteem of the victim. Previous studies have found that low self esteem are the main factor that leads to poor performance in school student both achievement and behavior. Therefore, therapy is required to increase the self esteem of victim of bullying. This study aims to see the effectiveness of cognitive behavioral therapy to increase self esteem in victim of bullying at SMA "X" Yogyakarta. The design in this research is quantitative with One Group Pre Test Post Test. The number of respondents in this study were 5 students who were included in the experimental group. The instrument of self esteem uses Rosenberg Self Esteem Scale which has aspects of self acceptance and self respect. The hypothesis results using SPSS in the form of non-parametric Wilcoxon Signed Rank analysis, to test the difference in scores between pretest-posttest and pretest-follow-up in the experimental group. The result of data analysis in the experimental group shows that there was a significant difference with a p value of 0.041 ( $p < 0.05$ ). Based on the results of the analysis, it can be concluded that cognitive behavioral therapy is effective in increasing the self esteem of bullying victim.*

*Keywords: bullying, self esteem, cognitive behavioral therapy*

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
**SUNAN KALIJAGA**  
YOGYAKARTA

## BAB I

### A. LATAR BELAKANG MASALAH

Sekolah merupakan salah satu lembaga pendidikan formal yang mempunyai tanggungjawab membentuk peserta didik untuk mencapai perkembangan yang optimal (Kusuma, tt). Pada dasarnya pendidikan bertujuan untuk membentuk karakter peserta didik dengan harapan mampu mengembangkan dan membentuk watak yang bermartabat. Pendidikan juga bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa. Hal ini sesuai dengan UU Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional dalam pasal 3 (Suwarno, 2008).

Pada kenyataannya, sekarang ini masih banyak problem yang terjadi pada dunia pendidikan. Jaringan Pemantau Pendidikan Indonesia (JPPI) mencatat beberapa masalah pendidikan yang harus segera diselesaikan untuk mewujudkan Nawacita bidang pendidikan. Pertama, nasib program wajib belajar 12 tahun masih di persimpangan jalan. Kedua, angka putus sekolah dari SMP ke SMA mengalami kenaikan. Ketiga, pendidikan agama di sekolah kurang efektif, dan terakhir kekerasan, *bullying* dan pungutan liar di sekolah merajalela ([www.republika.co.id](http://www.republika.co.id), diakses pada tanggal 25 Februari 2018 pukul 20.42 WIB ).

Berdasarkan uraian tersebut, salah satu masalah pada dunia pendidikan yang harus segera ditangani adalah *bullying*. Modus kekerasan dan *bullying* sudah sangat sulit diatasi karena para pelakunya dari berbagai arah dan merupakan siswa itu sendiri. Hal tersebut menunjukkan bahwa adanya penurunan nilai moral pada

dunia pendidikan. Penurunan nilai moral pada siswa ditandai dengan maraknya perilaku-perilaku menyimpang seperti kekerasan, *bullying*, tawuran, serta perilaku kenakalan remaja lainnya. Berdasarkan hal tersebut, *bullying* merupakan salah satu perilaku menyimpang yang masih sering terjadi dalam dunia pendidikan ([www.republika.co.id](http://www.republika.co.id), diakses pada tanggal 25 Februari 2018 pukul 20.42 WIB ).

Hasil penelitian dari Khairani (2006) menunjukkan bahwa bahwa 31.8% siswa Sekolah Dasar pernah mengalami *bullying* dan 67% pernah mengalami *bullying* di SMP dan SMA (Sejiwa, 2008). Sedangkan hasil penelitian dari Mawardah (2010) menunjukkan kasus *bullying* pada siswa SMP dan SMA di Yogyakarta mencapai 70.65%. Pada usia remaja, *bullying* terjadi karena alasan ringan seperti becanda dengan tujuan mengejek mengenai berat badan atau bentuk tubuh lainnya (Wong, 2009).

Dalam bahasa Inggris, *bullying* berasal dari kata *bully* yang berarti menggertak atau mengganggu orang yang lemah (Echols dan Shadilly, 2005). Menurut Yayasan Sejiwa (2008) *bullying* merupakan sebuah situasi terjadinya penyalahgunaan kekuatan atau kekuasaan yang dilakukan oleh seseorang atau kelompok. *Bullying* juga sebagai bentuk agresi dimana terjadi ketidakseimbangan kekuatan dan kekuasaan antara pelaku (*bully*) dengan korban (*victim*), pada umumnya pelaku memiliki kekuasaan atau kekuatan lebih dibanding korbannya (Hertinjung, 2013).

Kasus *bullying* yang terjadi di dunia pendidikan, masih banyak ditemui hingga sekarang baik melalui media cetak maupun elektronik. Berdasarkan data

yang diperoleh dari Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) sejak tahun 2011 hingga 2016 terdapat 253 pengaduan terkait *bullying* ([www.sobatask.net](http://www.sobatask.net), diakses pada tanggal 25 Februari 2018 pukul 19.13 WIB). Selanjutnya, menurut Direktur Rehabilitasi Sosial Anak Kementerian Sosial Nahar mengatakan bahwa selama Januari 2017 hingga Juni 2017 terdapat 117 kasus yang diterima oleh Kementerian Sosial melalui pengaduan langsung dan telepon pengaduan mengenai *bullying* ([www.cnnindonesia.com](http://www.cnnindonesia.com) diakses pada tanggal 25 Januari 2018 pukul 13.57 WIB).

Beberapa kasus *bullying* terjadi di beberapa wilayah Indonesia seperti di Lembang, Jawa Barat, seorang siswa SMAN 1 Cisarua yang bernama TTS (17 tahun) ditemukan tewas gantung diri di tiang kayu plafon kamar tidurnya. Menurut kakak korban yang bernama AM (22 tahun) mengatakan bahwa dia menemukan surat yang ditulis oleh TTS. Isi surat yang ditulis oleh TTS sebelum gantung diri menceritakan bahwa sejak TTS awal masuk sekolah, teman-teman TTS selalu mengejek dengan panggilan botak. TTS juga selalu ditekan oleh teman-temannya karena gagal mensukseskan acara sekolah sehingga menyebabkan TTS nekat bunuh diri karena merasa bersalah atas kegagalan acara sekolah tersebut ([Jabar.tribunnews.com](http://Jabar.tribunnews.com), diakses pada tanggal 10 Februari 2018 pukul 12.23 WIB).

Selain itu fenomena *bullying* juga terjadi di Nusa Tenggara Timur, siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 1 Imandi yang bernama Nt (12 tahun) ditemukan tewas gantung diri dengan seutas tali di dapur rumahnya. Menurut kepala sekolah, Nt merupakan siswa yang pendiam dan sering diejek oleh teman-temannya yang

mengakibatkan Nt tidak mau berangkat sekolah karena minder ([www.tribunnews.com](http://www.tribunnews.com), diakses pada tanggal 10 Februari 2018 pada pukul 13.42 WIB).

Fenomena *bullying* juga terjadi di Pekanbaru Riau pada bulan Agustus 2017, EL berusia 16 tahun melakukan bunuh diri karena diejek teman-temannya dengan sebutan “anak orang gila”. Sebelum bunuh diri EL sempat dicegah seorang warga karena akan menceburkan diri ke sungai. Namun EL tidak mengindahkan teguran tersebut. EL nekat menuju ke tengah sungai yang mengakibatkan dirinya tenggelam. EL juga sempat mengatakan kepada warga yang melihat dengan mengatakan “aku mau mati saja” (detiknews.com diakses pada tanggal 30 Januari 2018 pukul 19.22 WIB ).

Berdasarkan beberapa kasus di atas, Prasetyo (2011) menjelaskan dalam penelitiannya tentang *bullying* dan dampaknya bagi masa depan anak. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa dampak negatif jangka pendek *bullying* dapat menimbulkan perasaan tidak aman, terisolasi dari lingkungan, perasaan harga diri rendah dan menarik diri. Sedangkan dampak negatif jangka panjang korban *bullying* dapat menderita masalah emosional dan perilaku, mengalami gangguan psikologis yang berat seperti depresi atau menderita stres yang dapat berakhir dengan bunuh diri (Prasetyo, 2011).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada 6 Januari 2020 di SMA “X” Yogyakarta terhadap 3 siswa SMA korban *bullying*, menunjukkan bahwa ketiga partisipan mengalami berbagai dampak negatif. Partisipan FA (15 tahun) mengalami *bullying* pertama kali saat awal masuk SMA yang dilakukan

oleh teman-teman sekelasnya. Peristiwa *bullying* tersebut berulang sampai sekarang. *Bullying* yang dialami berbentuk *bullying* verbal dan mental yaitu: diejek-ejek “katrok” berulang kali karena tidak memiliki *handphone* bermerk Iphone keluaran terbaru, teman sekelas FA juga pernah melempar tas FA dari kursinya ke belakang kelas, serta mengedit foto dan menyebarkan foto FA di grup kelas dengan kata-kata yang jelek seperti “mukanya item banget kaya gak pernah mandi”. Setelah peristiwa tersebut FA menilai bahwa dirinya tidak pantas memiliki teman karena teman-temannya sering mengejeknya. Peristiwa tersebut juga mengakibatkan FA minder atau tidak percaya diri jika diskusi maupun presentasi bersama teman-temannya.

Selanjutnya, partisipan RF (16 tahun), menjadi korban *bullying* oleh teman sebayanya ketika Sekolah Menengah Pertama (SMP) dalam bentuk *bullying* verbal, fisik berupa diejek “cupu”, disemprot air dan dijeburkan ke kolam. Dampak *bullying* yang dialami RF adalah merasa tidak berdaya untuk melawan pelaku *bullying* karena ia menilai bahwa dirinya lemah dan tidak berguna karena tidak berani melawan pelaku. RF juga merasa tidak percaya diri dan cenderung menghindar jika ketemu pelaku *bullying*.

Disisi lain, partisipan ketiga bernama AP (16 tahun) mengalami *bullying* yang dilakukan oleh seniornya di SMA dalam bentuk verbal dan fisik yaitu berulang kali dipanggil “gajah bengkak” karena badannya yang gemuk. AP sering ditendang oleh kakak kelasnya saat lewat di depan mereka hingga jatuh tersungkur. Dampak *bullying* yang dialami AP adalah tidak percaya diri dengan kemampuan yang dimilikinya dan menilai bahwa dirinya lemah dan tidak

berharga dimata orang lain. Berdasarkan studi pendahuluan yang peneliti lakukan, korban *bullying* cenderung menilai dirinya negatif, berpikir bahwa dirinya tidak berguna dan tidak berharga di mata orang lain, serta tidak percaya akan kemampuan diri sendiri.

Penilaian atau evaluasi pada diri sendiri baik positif maupun negatif dalam psikologi biasa disebut dengan istilah harga diri. Siswa yang menjadi korban *bullying* tidak terlepas dari adanya faktor yang menyebabkan siswa tersebut rentan menjadi korban *bullying* yaitu pada dasarnya korban *bullying* cenderung memiliki harga diri rendah, lebih sensitif, dan pendiam (Olweus, 2004). Kejadian *bullying* yang dialami korban akan semakin berdampak buruk bagi korbannya. Korban *bullying* yang awalnya memiliki harga diri yang rendah akan semakin mengalami penurunan harga diri (Pontzer, 2009). Sehingga kecenderungan untuk terus menjadi korban *bullying* semakin meningkat.

Melalui harga diri, seorang remaja dapat mengevaluasi dirinya sendiri berdasarkan pada penilaian keberhargaan dirinya yang bisa berupa penilaian positif atau negatif menurut Rosenberg (1965). Maslow (Alwisol, 2009) menyebutkan bahwa dalam hirarki kebutuhan, salah satu kebutuhan dasar yang dimiliki seseorang adalah kebutuhan harga diri (*self-esteem*). Remaja membutuhkan harga diri yang positif agar dapat mencapai keberhasilan dalam bidang kehidupannya. Dalam bidang akademis, penelitian yang dilakukan Redden (Patil, 2009) pada tahun 2000 menemukan bahwa harga diri yang cenderung tinggi memiliki hubungan yang erat dengan motivasi intrinsik dan prestasi akademis yang lebih baik. Sedangkan individu dengan harga diri rendah

menunjukkan keberhasilan yang rendah di sekolah (Bos, 2006). Dari segi hubungan sosial, remaja dengan harga diri rendah biasanya kurang diterima oleh teman-temannya (Bos, 2006).

Selanjutnya, berkaitan dengan karakteristik harga diri seseorang, berdasarkan pendapat Sobur (2013) seseorang yang harga dirinya kurang, ia akan merasa rendah diri, tidak bersemangat, kurang percaya diri serta putus asa. Sebaliknya seseorang yang memiliki cukup harga diri akan lebih percaya diri serta mampu, dan selanjutnya lebih produktif. Selain itu Maslow (Alwisol, 2009) juga menyatakan bahwa kepuasan kebutuhan harga diri menimbulkan kepercayaan diri, diri berharga. Berdasarkan uraian tersebut meningkatkan harga diri penting dalam membantu siswa korban *bullying* agar kualitas diri dalam hal prestasi akademik di sekolah meningkat.

Korban *bullying* dengan harga diri rendah apabila tidak mendapatkan perhatian yang serius akan mengalami dampak negatif. Korban *bullying* akan kesulitan menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial (Hasibuan dan Wulandari, 2015). Rasa cemas berlebihan, depresi, selalu merasa takut, ingin bunuh diri, serta gejala-gejala gangguan stres pascatrauma (*post-traumatic stress disorder*) merupakan dampak psikologis jangka panjang yang ditimbulkan oleh *bullying* (Riauskina, Djuwita, Soesetio, dkk, 2005).

Menurut Rosenberg (Guindon, 2010) remaja korban *bullying* memiliki beberapa karakteristik yaitu memandang hidup dan berbagai kejadian dalam hidup sebagai hal yang negatif memiliki pikiran-pikiran irasional mengenai diri sendiri, seperti merasa tidak berguna (Branden, 2001), lebih bodoh, lebih lemah

dibandingkan pelaku *bullying*, berpikir bahwa pantas mengalami *bullying*, menilai jika semua orang memandangnya secara negatif dan berkeyakinan tidak mampu meraih kesuksesan dalam hidupnya (Elliott, 2002).

Berdasarkan uraian di atas, melakukan penanganan pada korban *bullying* dengan harga diri rendah penting untuk dilakukan. Hal ini bertujuan untuk menstimulus korban *bullying* agar memiliki pola pikir yang positif sehingga dapat mengatasi masalah harga diri rendah yang dialami (Allen, 2006). Salah satu cara untuk penanganan korban *bullying* menurut Febriana (2016) adalah dengan terapi yang mampu mengidentifikasi pemikiran-pemikiran negatif yang mendorong kearah rendahnya harga diri. Beberapa terapi yang biasa dilakukan untuk penanganan korban *bullying* di Indonesia diantaranya CBT, REBT dan *Assertive Training*.

Pendapat ini dibuktikan berdasarkan penelitian dari Hariadi, Widyorini, Eriany (2013) yang meneliti tentang “Efektivitas *Cognitive Behaviour Therapy* Untuk Meningkatkan Harga Diri Pada Siswa *Gifted*”. Metode yang digunakan adalah metode *Single Subject Design* dengan paradigma *A-B-A Design*. Responden penelitian ini adalah siswa kelas VII yang didiagnostik *gifted* oleh Psikolog. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) dapat meningkatkan harga diri rendah pada siswa *gifted*.

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Sarandria (2012) dengan judul “Efektivitas *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) Untuk Meningkatkan *Self Esteem* Pada Dewasa Muda”. Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan keefektivitasan CBT dalam meningkatkan *self esteem* pada dewasa muda yang memiliki *self*

*esteem* yang rendah. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *One Group Pre test- Post test* atau *Before After Design*. Hasil penelitian ini adalah *cognitive behaviour therapy* efektif dalam meningkatkan *self esteem* pada dewasa muda.

Demikian juga dengan Islamiah, Daengsari, Hartani (2015) yang meneliti tentang “*Cognitive Behavior Therapy (CBT) Untuk Meningkatkan Self-Esteem Pada Anak Usia Sekolah*”. Desain penelitian ini adalah *single-subject research* desain yaitu penelitian eksperimen dengan menggunakan satu orang partisipan yang bertujuan untuk menguji efektivitas sebuah terapi. Pelaksanaan intervensi dilakukan sebanyak 13 kali pertemuan, dengan 2 kali pertemuan untuk melakukan penilaian (*pre-test* dan *post-test*), 10 kali pertemuan untuk sesi-sesi intervensi, dan 1 kali pertemuan untuk evaluasi. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* terbukti efektif untuk meningkatkan *self-esteem* pada partisipan.

Pendekatan lain yang digunakan untuk meningkatkan *self esteem* adalah *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* yang diteliti oleh Hasibuan dan Wulandari (2015). Penelitiannya berjudul “Efektivitas *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* untuk Meningkatkan *Self Esteem* pada Siswa SMP Korban *Bullying*”. Dimana penelitian ini menggunakan jenis eksperimen *pretest-posttest control group design*. Penelitian ini menggunakan 10 responden yang dibagi menjadi 5 responden menjadi kelompok eksperimen dan 5 responden menjadi kelompok kontrol. Hasil penelitian ini menunjukkan *rational emotive behavior therapy* terbukti efektif meningkatkan *self-esteem* dari kategori rendah (*pretest*)

menjadi kategori sedang (*post test*) dan tetap bertahan setelah 2 minggu diberikan perlakuan.

Selanjutnya pendekatan lain yang digunakan untuk meningkatkan *self esteem* adalah Teknik *Assertive Training* yang dilakukan oleh Mujiyati (2015) yang berjudul “Peningkatan *Self-Esteem* Siswa Korban *Bullying* Melalui Teknik *Assertive Training*”. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan metode penelitian dan pengembangan (*reseach and development*). Responden dalam penelitian ini berjumlah siswa kelas XI SMK KH.Ghalib Pringsewu Tahun Ajaran 2013-2014 yang berjumlah 33 orang. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa konseling melalui teknik *assertive training* efektif meningkatkan *self-esteem* siswa korban *bullying*.

Berdasarkan penelitian-penelitian yang dilakukan di atas, terapi kognitif perilaku merupakan salah satu pendekatan yang efektif untuk meningkatkan harga diri. Terapi kognitif perilaku merupakan sebuah perlakuan psikologis yang ditujukan pada interaksi antara bagaimana individu berpikir, merasa, dan berperilaku. Terapi kognitif perilaku merupakan proses mengajarkan, melatih dan memperkuat tingkah laku positif. Terapi kognitif perilaku membantu individu mengidentifikasi pola kognitif atau pemikiran serta emosi yang berkaitan dengan perilaku (Somers, 2007)

Selain itu, alasan peneliti menggunakan terapi kognitif perilaku didasari oleh latar belakang bahwa harga diri merupakan sebuah evaluasi diri, dan memiliki esensi yang terletak pada keyakinan dasar yang negatif mengenai dirinya. Keyakinan dasar ini melibatkan kognisi individu. Oleh karena itu peneliti

memandang bahwa intervensi yang melibatkan fungsi kognitif individu seperti terapi kognitif perilaku lebih sesuai untuk meningkatkan harga diri dibanding pendekatan atau intervensi yang lain.

Diharapkan dengan diberikannya terapi kognitif perilaku, keyakinan, pandangan, dan pikiran-pikiran negatif pada korban *bullying* yang mengarah pada penilaian negatif tentang dirinya, tidak percaya diri akan kemampuan yang dimilikinya dapat diperbaiki dan diganti dengan pikiran yang lebih rasional sehingga korban *bullying* akan berpikir dan berperilaku lebih adaptif. Berdasarkan hasil studi pendahuluan siswa korban *bullying* cenderung menilai bahwa dirinya negatif seperti tidak percaya diri mengungkapkan pendapat, menilai gagal dalam menjalani kehidupan karena sering dijadikan bahan ejekan dan tidak berharga dimata teman-temannya.

Berdasarkan hasil kajian literatur di atas, maka peneliti menggunakan pendekatan terapi kognitif perilaku untuk meningkatkan harga diri pada korban *bullying* di SMA “X” Yogyakarta.

## **B. RUMUSAN MASALAH**

Apakah terapi kognitif perilaku efektif untuk meningkatkan harga diri pada korban *bullying* di SMA “X” Yogyakarta?

### **C. TUJUAN PENELITIAN**

Tujuan dilakukan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui efektivitas pengaruh terapi kognitif perilaku dalam meningkatkan harga diri pada korban *bullying* di SMA “X” Yogyakarta
2. Apabila penelitian ini terbukti dapat meningkatkan harga diri pada korban *bullying* di SMA “X” Yogyakarta maka dapat dijadikan salah satu metode dalam meningkatkan harga diri pada korban *bullying*.

### **D. MANFAAT PENELITIAN**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis dan secara praktis:

1. Secara teoritis
  - a. Hasil dari penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat pada ilmu Psikologi Pendidikan dan Psikologi Klinis dalam hal meningkatkan harga diri pada responden korban *bullying* melalui terapi kognitif perilaku.
  - b. Hasil penelitian tentang efektivitas terapi kognitif perilaku dalam meningkatkan harga diri pada korban *bullying* diharapkan dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya.
2. Secara Praktis
  - a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan oleh pihak sekolah sebagai cara efektif dalam meningkatkan harga diri korban *bullying*, yaitu dengan metode terapi kognitif perilaku.

- b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat mencegah atau mengatasi pola pikir menyimpang pada responden sebagai korban *bullying* dengan metode terapi kognitif perilaku.
- c. Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan oleh orang tua sebagai cara efektif dalam menerapkan pola asuh yang tepat, hubungan yang baik dengan anak agar anak memiliki pemikiran yang positif terhadap dirinya.

#### E. KEASLIAN PENELITIAN

Pada penelitian sebelumnya, telah dilakukan beberapa penelitian yang menggunakan *cognitive behavior therapy*. Penelitian yang dilakukan oleh Pambudhi dan Meiyuntariningsih (2015) yang berjudul “Efektivitas *Group Cognitive Behavior Therapy* (GCBT) Dalam Menurunkan Kecemasan Menghadapi Pelaku *Bullying* Ditinjau Dari Harga Diri Pada Korban *Bullying*”. Penelitian ini memiliki variabel tergantung yaitu kecemasan menghadapi pelaku *bullying*, harga diri sebagai variabel moderator, dan variabel bebasnya adalah *group cognitive behavior therapy*. Responden dalam penelitian ini adalah 15 Santri di Pesantren Anak Yatim (PAY) Al Bishri Surabaya. Penelitian ini menggunakan pendekatan eksperimen dengan desain eksperimen *pre-post design*. Hasil penelitian ini adalah *Group Cognitive Behavior Therapy* (GCBT) efektif menurunkan kecemasan menghadapi pelaku *bullying* pada santri di Pesantren Anak Yatim (PAY) Al-Bisri Surabaya.

Penelitian yang dilakukan oleh Sarandria (2012) dengan judul “Efektivitas *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) Untuk Meningkatkan *Self Esteem*

Pada Dewasa Muda”. Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan keefektivitasan CBT dalam meningkatkan *self esteem* pada dewasa muda yang memiliki *self esteem* yang rendah. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *One Group Pre test- Post test* atau *Before After Design*. Hasil penelitian ini adalah *cognitive behaviour therapy* efektif dalam meningkatkan *self esteem* pada dewasa muda.

Penelitian lainya dilakukan oleh Hariadi, Widyorini, Eriany (2013) yang meneliti tentang “Efektivitas *Cognitive Behaviour Therapy* Untuk Meningkatkan Harga Diri Pada Siswa *Gifted*”. Metode yang digunakan adalah metode *Single Subject Design* dengan paradigma *A-B-A Design*. Responden penelitian ini adalah siswa kelas VII yang didiagnostik *gifted* oleh Psikolog. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) dapat meningkatkan harga diri rendah pada siswa *gifted*.

Demikian juga dengan Islamiah, Daengsari, Hartani (2015) yang meneliti tentang “*Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Untuk Meningkatkan *Self-Esteem* Pada Anak Usia Sekolah”. Desain penelitian ini adalah *single-subject research* desain yaitu penelitian eksperimen dengan menggunakan satu orang partisipan yang bertujuan untuk menguji efektivitas sebuah terapi. Pelaksanaan intervensi dilakukan sebanyak 13 kali pertemuan, dengan 2 kali pertemuan untuk melakukan penilaian (*pre-test* dan *post-test*), 10 kali pertemuan untuk sesi-sesi intervensi, dan 1 kali pertemuan untuk evaluasi. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) terbukti efektif untuk meningkatkan *self-esteem* pada partisipan.

Penelitian selanjutnya dengan judul “ Pengaruh Terapi Kognitif Terhadap Harga Diri Remaja Korban *Bullying*”. Penelitian ini dilakukan oleh Febriana (2016). Responden dalam penelitian ini sebanyak 17 responden. Desain penelitian ini menggunakan *true experimental pre-post test with control group*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terapi kognitif efektif untuk meningkatkan harga diri remaja korban *bullying*.

Penelitian lainnya dilakukan oleh Nisa Ul Hasanah, Sabriani, Wahyudi (2017). Penelitiannya berjudul “ Efektivitas *Cognitive Behavior Art Therapy* untuk Meningkatkan *Self Esteem* Remaja Obesitas yang Menjadi Korban Perundungan”. Dimana penelitian ini menggunakan desain eksperimen *one group pre-test post-test*. Partisipan penelitian ini berjumlah 2 orang perempuan berusia 15 tahun. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *Cognitive Behavior Art Therapy* cukup efektif dalam meningkatkan self esteem kedua remaja korban *bullying*.

Penelitian selanjutnya dengan judul “ *Cognitive Behavior Therapy for Low Self Esteem: Case Example*. Penelitian ini dilakukan oleh McManus, Waite, dan Shafran (2009). Responden dalam penelitian ini ialah individu dewasa yang menderita depresi. Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian program intervensi CBT dapat meningkatkan harga diri pada responden penelitian. Selain peningkatan harga diri, responden juga menunjukkan penurunan simptom-simptom depresi dan kecemasan hingga tidak lagi memenuhi kriteria diagnosis gangguan mental.

Penelitian lain yang meneliti tentang *self-esteem* dilakukan oleh Hasibuan dan Wulandari (2015). Penelitiannya berjudul “Efektivitas *Rational Emotive*

*Behavior Therapy* (REBT) untuk Meningkatkan *Self Esteem* pada Siswa SMP Korban *Bullying*". Dimana penelitian ini menggunakan jenis eksperimen *pretest-posttest control group design*. Penelitian ini menggunakan 10 responden yang dibagi menjadi 5 kelompok eksperimen dan 5 responden menjadi kelompok kontrol. Hasil penelitian ini menunjukkan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) terbukti efektif meningkatkan *self-esteem* dari kategori rendah (*pretest*) menjadi kategori sedang (*post test*) dan tetap bertahan setelah 2 minggu perlakuan.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan Mujiyati (2015) yang berjudul "Peningkatan *Self-Esteem* Siswa Korban *Bullying* Melalui Teknik *Assertive Training*". Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan metode penelitian dan pengembangan (*reseach and development*). Responden dalam penelitian ini berjumlah siswa kelas XI SMK KH.Ghalib Pringsewu Tahun Ajaran 2013-2014 yang berjumlah 33 orang. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa konseling melalui teknik *assertive training* efektif meningkatkan *self-esteem* siswa korban *bullying*.

Berdasarkan uraian di atas, dapat diketahui bahwa penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti yang berjudul "Efektivitas Terapi Kognitif Perilaku untuk Meningkatkan Harga Diri pada Korban *Bullying* di SMA "X" Yogyakarta" berbeda dengan penelitian sebelumnya serta belum pernah diteliti oleh peneliti sebelumnya.

Selanjutnya, berdasarkan paparan penelitian-penelitian di atas, perbedaan dari penelitian-penelitian sebelumnya dengan penelitian yang akan dilakukan adalah sebagai berikut:

1. Perbedaan pada pemilihan variabel

Penelitian sebelumnya banyak yang membahas mengenai variabel yang akan penulis teliti. Kesembilan penelitian tersebut memiliki tema penelitian yang hampir sama dengan apa yang akan dilakukan peneliti, kesembilannya mengambil tema harga diri dan terapi kognitif perilaku. Penelitian yang akan dilakukan peneliti berfokus pada efektivitas terapi kognitif perilaku untuk meningkatkan harga diri pada korban *bullying* di SMA “X” Yogyakarta. Sehingga dapat dipastikan bahwa tema penelitian ini berbeda dengan kesembilan penelitian sebelumnya.

2. Keaslian Responden dan Lokasi Penelitian

Penelitian-penelitian sebelumnya menggunakan responden yang berbeda-beda, sama halnya dengan penelitian ini. Penelitian ini menggunakan responden yang menjadi korban *bullying* yang berdomisili di Yogyakarta, perbedaan lain dengan penelitian sebelumnya adalah pada usia responden, lokasi dan waktu pengambilan data.

3. Perbedaan alat ukur yang digunakan

Penelitian ini menggunakan alat ukur berupa skala harga diri berdasarkan teori harga diri Rosenberg (1965). Modul terapi diadaptasi dari modul Sarandria (2012).

Berdasarkan persamaan dan perbedaan yang telah dipaparkan di atas, maka peneliti menyimpulkan bahwa meskipun penelitian yang akan dilakukan peneliti memiliki kesamaan dengan penelitian sebelumnya, penelitian ini sangat berbeda dengan penelitian-penelitian sebelumnya terkait dengan tema, responden dan alat ukur yang akan dilakukan oleh peneliti. Penelitian yang akan dilakukan memiliki judul “Efektivitas Terapi Kognitif Perilaku untuk Meningkatkan Harga Diri Pada Korban *Bullying* Di SMA “X” Yogyakarta “. Sehingga penelitian ini benar-benar asli dan belum pernah dilakukan sebelumnya.





## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis statistik yang dilakukan, diperoleh nilai *Sig* sebesar 0,041 ( $p < 0,05$ ). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terapi kognitif perilaku efektif untuk meningkatkan harga diri pada responden penelitian di SMA “X” Yogyakarta. Dapat diambil kesimpulan terapi kognitif perilaku efektif untuk meningkatkan harga diri pada responden.

#### B. Saran

Setelah melihat dan mengkaji hasil penelitian berdasarkan hasil analisis data dan keterbatasan penelitian, peneliti memberikan beberapa saran, antara lain:

##### 1. Kepada Responden

Responden diharapkan melakukan latihan-latihan terapi kognitif perilaku yang sudah dijalani dalam program intervensi ini agar membantu responden untuk memiliki harga diri positif .

##### 2. Kepada Sekolah

Sekolah dapat menggunakan metode terapi kognitif perilaku sebagai salah satu metode yang dapat digunakan untuk meningkatkan harga diri siswa-siswinya (khususnya korban *bullying*).

##### 3. Kepada Orang Tua

Orang tua diharapkan mampu menciptakan lingkungan yang aman dan kondusif bagi anak serta mendorong anak berpikir dan berperilaku positif .

#### **4. Kepada Peneliti Selanjutnya**

Bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian dengan tema yang sama disarankan untuk menambah jumlah responden penelitian dan menyertakan kelompok kontrol.



## DAFTAR PUSTAKA

- Allen, N.B. (2006). *An Introduction To The Psychotherapies 4th Ed.* Editor Sidney Bloch. Oxford University Press: New York.
- Alwisol.(2009).*Psikologi Kepribadian*.Malang:UMM Press.
- Arikunto,S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Astuti, P.R. (2008). *Meredam Bullying: 3 Cara Efektif Menanggulangi Kekerasan pada Anak di Sekolah*. Jakarta: Grasindo.
- Azwar, S. (2007). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baron, Robert, dan Byrne, D. (2004). *Psikologi Sosial*. Jakarta: Erlangga.
- Bos, A., Murris, P. (2006). Changing self esteem in children and adolescents: A Roadmap for future interventions. *Netherlands Journal of Psychpatology*.
- Branden, N. (1994). *Six Pillars of Self Esteem*. New York: Springer Publishing Company.
- Branden, N. (2001). *Kiat Jitu Meningkatkan Self Esteem*. Jakarta :Dela Pratasa Publishing.
- Bush, J. W. (2003). *Cognitive Behavioral Therapy: The Basics*. Diakses 15 Januari 2018 jam 10.00 WIB.
- Buss, A. (1973). *Psychology Man in Perspective*. New York: John Wiley and Sons, Inc.
- Coloroso, B. (2007). *Stop Bullying*. Jakarta: PT. Serambi Ilmu Semesta.
- Coopersmith, S. (1967). *The Antecedent of Self Esteem*. San Fransisco: W.H. Freiman and Company.
- Creswell, J.W. (2014). *Research Design: Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Dogson,P.G., dan Wood, J.V. (1998). Self Esteem and the Cognitive Accesbility of Strenghts and Weaknesses After Failure. *Journal of Personality and social Psychology*. No. 1. 178-197.
- Echols, J dan Shadily, H. (2005).*Kamus Inggris-Indonesia*.Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

- Elliot, Michele. (2002). *Bullying: A practical guide to coping for scholls*. London:Pearson Education.
- Febriana, B. (2016). Pengaruh Terapi Kognitif Terhadap Harga Diri Remaja Korban Bullying. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 4(1), 73-84.
- Fennel, M.J.V. (2008). *Cognitive Therapy in the Treatment of Low Self Esteem*. London:Royal College of Psychiatrist.
- Frey, D, Carlock. (1984). *Enhancing Self Esteem*. Indiana: Accelerated Development Inc.
- Goldenberg, J.L. (2000). The Body as of Self Esteem : The Effect of Morality Salience on identification with One Body, interest in sex and Appearance Monitoring. *Journal of Personality and Social Psychology*.
- Goodwin, D. (2010). *Strategis To Deal With Bullying (Strategi Mengatasi Bullying)* Alih Bahasa: Cicilia Evi Graddiplsc., M.Psi. Wellington Australia : Kidsresearch Inc.
- Guindon, M. H. (2010). *Self-esteem across the lifespan : Issues and Interventions*.USA : Taylor and Francis Group, LLC.
- Hariadi, Lucy., Widyorini, Endang., Eriany, Praharesty.(2013). Efektivitas *Cognitive Behaviour Therapy* Untuk Meningkatkan Harga Diri Pada Siswa *Gifted* .*Kajian Ilmiah Psikologi* No1, Vol. 2, Januari - Juni 2013, hal .19 – 23.
- Hasibuan, Rosya Linda, Wulandari, Lita Hadiati.(2015). Efektivitas *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) untuk Meningkatkan *Self Esteem* pada Siswa SMP Korban Bullying. *Jurnal Psikologi*, Volume 11 Nomor 2, Desember 2015.
- Hertinjung, W.S. (2013). Bentuk – Bentuk Perilaku Bullying Di Sekolah Dasar Menggunakan Skala Bentuk Bullying. *Jurnal Prosiding Seminar Nasional Parenting* : 450- 458.
- Hurlock, E.B. (2009). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Islamiah, Nur., Daengsari, Dini P., Hartani, Fenny.(2015). *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Untuk Meningkatkan *Self-Esteem* Pada Anak Usia Sekolah. *Jur.Ilm. Kel. &Kons* Vol. 8, No. 3, September 2015.
- Khairani, A. (2006). *Modul program pendidikan: pencegahan perilaku bullying di sekolah dasar* (Doctoral dissertation, FPsi-UI).

- Kimmel, D.C. (1974). *Adulthood and Aging*. New York: John Wiley and Sons, Inc.
- Kinsella, P., dan Garland. A. (2008). *Cognitive Behavioral Therapy for Mental Health Workers: A Beginners Guide*. New York: Routledge.
- Kusuma, Patria Jati.(tt). Pelatihan Asertivitas Untuk Siswa Korban Bullying. *Prosiding Semnas*.Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Latipun. (2011). *Psikologi Eksperimen*. Malang: UMM Press.
- Mawardah, M. (2010). Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Kecenderungan Perilaku Bullying. *Jurnal Ilmiah Psyche/Ilmu Psikologi*, 4(2).
- McManus, F., Waite, P., Shafran, R. (2008). Cognitive Behaviour Therapy for Low Self Esteem: A Case Example. *Journal Cognitive And Behavioural Practice*, vol 16. Elsevier
- Mujiyati.(2015). Peningkatan *Self-Esteem* Siswa Korban *Bullying* Melalui Teknik *Assertive Training*. *Jurnal Fokus Konseling* Volume 1 No. 1, Januari 2015 Hlm. 1-12.
- Mustafa, Z. (2009). *Menguarai Variabel hingga Intrumentasi*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Nisa Ul Hasanah, Fadila., Sabriani, Ihsana., Wahyudi, Hadi. (2017). Efektivitas Cognitive Behavior Art Therapy untuk Meningkatkan Self Esteem Remaja Obesitas yang Menjadi Korban Perundungan. *Journal of Psychological Science and Profesion*. Fakultas Psikologi Universitas Padjajaran.
- Olweus, D. (2004). *Bullying at school*. Australia: Blackwell Publishing.
- Oemarjoedi, A.K. (2003). *Pendekatan Kognitif Behavior dalam Psikoterapi*. Jakarta: Kreatif Media.
- Pambudhi, Yudiasti A., Meiyuntaringsih, Suroso T. (2015). Efektivitas Group Cognitive Behavior Therapy (Gcbt) Dalam Menurunkan Kecemasan Menghadapi Pelaku Bullying Ditinjau Dari Harga Diri pada Korban Bullying. *Jurnal JIPT*, 3 (1):18- 31.
- Patil, M., Saraswathi, G., & Padakannaya, P. (2009). Self - Esteem and Adjustment Among Children With Reading and Writing Difficulties Student Home .*Communication Science*. Vol. 3, No. 2, pp. 91-95.
- Pontzer, Daniel. (2009). *A Theoretical Test of Bullying Behavior: Parenting, Personality, and the Bully/Victim Relationship*. Florida: Springer Science.
- Prasetyo, B. E.(2011).Bullying di Sekolah dan Dampaknya Bagi Masa Depan Anak. *Jurnal Pendidikan Islam El-Tarbawi*.

- Reasoner, R.W. (2001). *Extending Self Esteem Theory and Research*. Online. Diakses pada tanggal 1 Maret 2018 pukul 19.07 WIB.
- Riauskina, Intan, Indira.,Djuwita, Ratna., Soesetio, &Rochani, Sri. (2005). "Gencet-Gencetan"Di Mata Siswa/Siswi Kelas I SMA :Naskah Kognitif Tentang Arti Skenario, dan Dampak. "Gencet-Gencetan".*Jurnal Psikologi Sosial*.Volume. 12. Nomor.01, September. Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Rigby, Ken. (2003). *Consequences of Bullying in schools*. Canadian Journal of Psychiatry, 48, 583-590.
- Rosenberg, Moris. (1965). *Society and The Adolescent Self Image*. Pricenton: Pricenton University Press.
- Sarandria. (2012). Efektivitas Cognitive Behavioural Therapy Untuk Meningkatkan Self Esteem Pada Dewasa Muda. *Tesis*.Digilib Universitas Indonesia.Diakses pada tanggal 11 Februari 2018 pukul 08.23 WIB.
- Shaw, M.E. (1971). *Group Dynamic: The Psychology of Small Behavior*. New York: Mc Graw Hill Book Company. Inc.
- Sejiwa. (2008). *Bullying: Mengatasi Kekerasan Di Sekolah Dan Lingkungan Sekitar Anak*. Jakarta :Grasindo.
- Sobur, Alex.(2013).*Psikologi Umum dalam Lintasan Sejarah*. Bandung: Pustaka Setia.
- Somers, J. (2007). *Cognitive Behavioural Therapy: Core Information Document*. Vancouver: CARMHA.
- Stuart, G.W. (2009). *Principle and Practice Psychiatric Nursing*. St Louis: Morby.
- Suseno, M.N. (2012). *Statistika: Teori dan Aplikasi untuk Penelitian Ilmu Sosial dan Humaniora*. Yogyakarta: Ash- Shaff.
- Suwarno, W. (2008).*Dasar-dasar Ilmu Pendidikan*. Jakarta : PT. Raja Grafindo
- Westbrook, D., Kennerly, H., Kirk, J.(2007). *CBT: An Introduction to Cognitive Behaviour Therapy*. Great Britain: Sage Publications Ltd.
- Williams, R. (2010). *Making Sense of Cognitive Behaviour Therapy (CBT)*. London: Mind.
- Wong, D. L. (2009). *Buku ajar keperawatan pediatrik vol 1 wong*. EGC.

## DAFTAR LAMAN

[jabar.tribunnews.com/2018/01/14/siswa-sma-di-cisarua-tewas-gantung-diri-gara-gara-dibully](http://jabar.tribunnews.com/2018/01/14/siswa-sma-di-cisarua-tewas-gantung-diri-gara-gara-dibully) diakses pada tanggal 10 Februari 2018 pukul 12.23 WIB.

[news.detik.com/berita/d-3581066/diduga-korban-bully-di-sekolah-siswi-sma-di-riau-bunuh-diri](http://news.detik.com/berita/d-3581066/diduga-korban-bully-di-sekolah-siswi-sma-di-riau-bunuh-diri) diakses pada tanggal 30 Januari 2018 pukul 19.22 WIB.

[www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20170722163858-277-229641/semakin-banyak-yang-melaporkan-kasus-bullying](http://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20170722163858-277-229641/semakin-banyak-yang-melaporkan-kasus-bullying) diakses pada tanggal 25 Januari 2018 pukul 13.57 WIB.

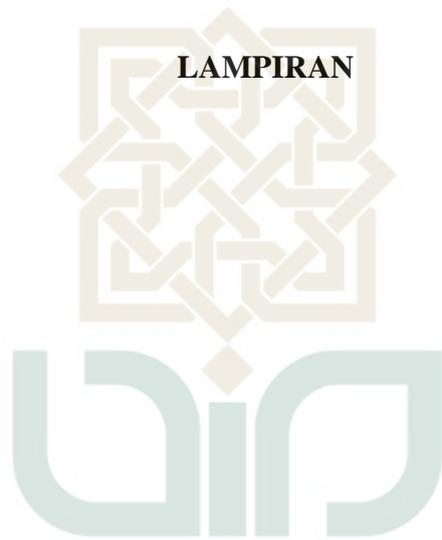
[www.sobatask.net/2017/09/4-fakta-bullying-di-indonesia/diakses](http://www.sobatask.net/2017/09/4-fakta-bullying-di-indonesia/diakses) pada tanggal 25 Februari 2018 pukul 19.13 WIB.

[www.republika.co.id/berita/pendidikan/education/17/05/03/ini-tujuh-masalah-pendidikan-di-indonesia-menurut-jppi](http://www.republika.co.id/berita/pendidikan/education/17/05/03/ini-tujuh-masalah-pendidikan-di-indonesia-menurut-jppi) diakses pada tanggal 25 Februari 2018 pukul 20.42 WIB.

[www.tribunnews.com/regional/2018/02/07/cerita-guru-nt-bocah-gantung-diri-diduga-korban-bullying-ada-yang-tak-biasa?diakses](http://www.tribunnews.com/regional/2018/02/07/cerita-guru-nt-bocah-gantung-diri-diduga-korban-bullying-ada-yang-tak-biasa?diakses) pada tanggal 10 Februari 2018 pada pukul 13.42 WIB.



**LAMPIRAN**



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
**SUNAN KALIJAGA**  
YOGYAKARTA

## **Lampiran 1. Skala Penelitian**

A. Skala Harga Diri (*Pre Test*)

### **KUESIONER PENELITIAN**



**Disusun oleh :**

**Agifian Hanif Firdaus**

**13710096**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**

**FAKULTAS ILMU SOSIAL HUMANIORA**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA**

**YOGYAKARTA**

**2020**

## IDENTITAS DIRI

Nama :  
Kelas :  
Jenis kelamin :  
Usia :

### **Petunjuk pengisian:**

1. Berikut ini disajikan sepuluh buah pernyataan yang berkaitan dengan penilaian anda secara umum tentang diri anda.
2. Berikan tanda *checklist* (✓) untuk pilihan yang sesuai dengan pendapat anda dengan ketentuan berikut:  
**SS : Sangat Setuju**  
**S : Setuju**  
**TS : Tidak Setuju**  
**STS : Sangat Tidak Setuju**
3. Bila ingin memperbaiki jawaban pertama yang sama, cukup memberikan tanda (=) garis dua pada *checklist* (✓) yang salah kemudian tuliskan kembali tanda *checklist* (✓) pada jawaban yang dianggap benar.
4. Perlu diketahui bahwa ini bukan tes, sehingga tidak ada jawaban yang benar atau salah, baik atau buruk. Jawaban yang diberikan tidak berpengaruh terhadap apapun yang berhubungan dengan nilai, informasi, identitas dan yang lainnya akan dijamin kerahasiaannya. Atas ketersediaan dan kerja sama yang baik, peneliti mengucapkan terima kasih.
5. Jawablah secara jujur dan pilihlah jawaban yang benar-benar menggambarkan diri anda.

### **Jawablah pertanyaan dibawah ini**

Menurut Anda *Bullying* itu apa?

*Jawaban:*

Pernahkah Anda di *Bullying* oleh teman atau kakak kelas Anda?

*Jawaban:*

Bentuk *bullying* seperti apa yang dilakukan teman anda kepada anda?

*Jawaban:*

Berapa kali dalam sebulan teman anda *membully* anda?

*Jawaban:*

Dampak apa yang anda rasakan setelah *dibully* oleh teman-teman ?

*Jawaban:*

Apakah *bullying* yang dilakukan teman anda berdampak pada harga diri anda?

*Jawaban:*

No	Item Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Secara keseluruhan, saya puas dengan diri saya				
2.	Kadang-kadang, saya merasa diri saya tidak baik sama sekali				
3.	Saya merasa kalau saya memiliki beberapa sifat yang baik				
4.	Saya mampu melakukan pekerjaan sebaik orang lain				
5.	Saya merasa tidak banyak yang bisa saya banggakan dari diri saya				
6.	Kadang-kadang, saya merasa tidak berguna				
7.	Saya merasa diri saya berharga, setidaknya sama dengan orang lain				
8.	Saya berharap dapat lebih menghargai diri sendiri				
9.	Saya cenderung melihat diri saya sebagai orang yang gagal dalam banyak hal				
10.	Saya bersikap positif terhadap diri saya sendiri				

TERIMAKASIH & SELAMAT MENGERJAKAN ☺☺☺

B. Skala Harga Diri (*Post Test*)

**KUESIONER PENELITIAN**



**Disusun oleh :**

**Agifian Hanif Firdaus**

**13710096**

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
**SUNAN KALIJAGA**  
YOGYAKARTA  
**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**

**FAKULTAS ILMU SOSIAL HUMANIORA**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA**

**YOGYAKARTA**

**2020**

## IDENTITAS DIRI

Nama :  
Kelas :  
Jenis kelamin :  
Usia :

### **Petunjuk pengisian:**

1. Berikut ini disajikan sepuluh buah pernyataan yang berkaitan dengan perasaan anda secara umum tentang diri anda.
2. Berikan tanda *checklist* (✓) untuk pilihan yang sesuai dengan pendapat anda dengan ketentuan berikut:  
**SS : Sangat Setuju**  
**S : Setuju**  
**TS : Tidak Setuju**  
**STS : Sangat Tidak Setuju**
3. Bila ingin memperbaiki jawaban pertama yang sama, cukup memberikan tanda (=) garis dua pada *checklist* (✓) yang salah kemudian tuliskan kembali tanda *checklist* (✓) pada jawaban yang dianggap benar.
4. Perlu diketahui bahwa ini bukan tes, sehingga tidak ada jawaban yang benar atau salah, baik atau buruk. Jawaban yang diberikan tidak berpengaruh terhadap apapun yang berhubungan dengan nilai, informasi, identitas dan yang lainnya akan dijamin kerahasiaannya. Atas ketersediaan dan kerja sama yang baik, peneliti mengucapkan terima kasih.
5. Jawablah secara jujur dan pilihlah jawaban yang benar-benar menggambarkan diri anda.

No	Item Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya bersikap positif terhadap diri saya sendiri				
2.	Saya cenderung melihat diri saya sebagai orang yang gagal dalam banyak hal				
3.	Saya berharap dapat lebih menghargai diri sendiri				
4.	Saya merasa diri saya berharga, setidaknya sama dengan orang lain				
5.	Kadang-kadang, saya merasa tidak berguna				
6.	Saya merasa tidak banyak yang bisa saya banggakan dari diri saya				
7.	Saya mampu melakukan pekerjaan sebaik orang lain				
8.	Saya merasa kalau saya memiliki beberapa sifat yang baik				
9.	Kadang-kadang, saya merasa diri saya tidak baik sama sekali				
10.	Secara keseluruhan, saya puas dengan diri saya				

TERIMAKASIH & SELAMAT MENGERJAKAN ☺☺☺



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
**SUNAN KALIJAGA**  
 YOGYAKARTA

C. Skala Harga Diri (*Follow Up*)

**KUESIONER PENELITIAN**



**Disusun oleh :**

**Agifian Hanif Firdaus**

**13710096**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**

**FAKULTAS ILMU SOSIAL HUMANIORA**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA**

**YOGYAKARTA**

**2020**

## IDENTITAS DIRI

Nama :  
Kelas :  
Jenis kelamin :  
Usia :

### **Petunjuk pengisian:**

6. Berikut ini disajikan sepuluh buah pernyataan yang berkaitan dengan perasaan anda secara umum tentang diri anda.
7. Berikan tanda *checklist* ( $\checkmark$ ) untuk pilihan yang sesuai dengan pendapat anda dengan ketentuan berikut:  
**SS : Sangat Setuju**  
**S : Setuju**  
**TS : Tidak Setuju**  
**STS : Sangat Tidak Setuju**
8. Bila ingin memperbaiki jawaban pertama yang sama, cukup memberikan tanda (=) garis dua pada *checklist* ( $\checkmark$ ) yang salah kemudian tuliskan kembali tanda *checklist* ( $\checkmark$ ) pada jawaban yang dianggap benar.
9. Perlu diketahui bahwa ini bukan tes, sehingga tidak ada jawaban yang benar atau salah, baik atau buruk. Jawaban yang diberikan tidak berpengaruh terhadap apapun yang berhubungan dengan nilai, informasi, identitas dan yang lainnya akan dijamin kerahasiaannya. Atas ketersediaan dan kerja sama yang baik, peneliti mengucapkan terima kasih.
10. Jawablah secara jujur dan pilihlah jawaban yang benar-benar menggambarkan diri anda.

No	Item Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Kadang-kadang, saya merasa diri saya tidak baik sama sekali				
2.	Secara keseluruhan, saya puas dengan diri saya				
3.	Saya mampu melakukan pekerjaan sebaik orang lain				
4.	Saya merasa kalau saya memiliki beberapa sifat yang baik				
5.	Kadang-kadang, saya merasa tidak berguna				
6.	Saya merasa tidak banyak yang bisa saya banggakan dari diri saya				
7.	Saya berharap dapat lebih menghargai diri sendiri				
8.	Saya merasa diri saya berharga, setidaknya sama dengan orang lain				
9.	Saya bersikap positif terhadap diri saya sendiri				
10.	Saya cenderung melihat diri saya sebagai orang yang gagal dalam banyak hal				

TERIMAKASIH & SELAMAT MENGERJAKAN ☺☺☺



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

D. Rosenberg Self Esteem Scale

No	Item Pernyataan	SA	A	D	SD
1.	<i>On the whole, I am satisfied with myself</i>				
2.	<i>At times I think I am no good at all</i>				
3.	<i>I feel that I have a number of good qualities</i>				
4.	<i>I am able to do things as well as most other people</i>				
5.	<i>I feel I do not have much to be proud of</i>				
6.	<i>I certainly feel useless at times</i>				
7.	<i>I feel that I'm a person of worth, at least on an equal plane with others</i>				
8.	<i>I wish I could have more respect for myself</i>				
9.	<i>All in all, I am inclined to feel that I am a failure</i>				
10.	<i>I take a positive attitude toward myself</i>				



## Lampiran 2. Data Penelitian

### A. Tabulasi Data Seleksi Aitem

No	Inisial	a1	a2	a3	a4	a5	a6	a7	a8	a9	a10
1	APG	3	2	3	4	3	3	3	3	3	4
2	MS	3	3	3	3	2	4	3	4	4	4
3	LA	2	1	3	2	1	2	3	4	2	3
4	MR	4	1	2	3	3	1	3	4	2	3
5	MJ	4	1	3	3	2	2	4	4	3	4
6	MJA	2	2	3	2	2	2	2	4	4	2
7	MSS	4	4	4	2	4	4	4	4	4	3
8	AH	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4
9	FAN	3	2	4	3	2	2	4	4	3	3
10	MF	2	2	3	3	3	4	3	1	4	3
11	MSW	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
12	BZF	3	3	4	4	2	2	4	4	3	3
13	NHW	4	1	3	3	2	2	3	3	3	3
14	AMA	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3
15	AAW	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4
16	RFS	4	2	3	3	2	3	4	4	3	4
17	DI	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3
18	KAA	4	2	3	3	2	3	4	4	3	4
19	MH	2	2	4	3	2	3	3	3	2	3
20	AIA	4	2	3	2	1	2	4	4	2	4
21	APJ	3	1	4	3	2	2	4	4	1	4
22	ADK	3	3	3	3	3	2	2	3	2	4
23	ALS	1	2	2	3	2	1	1	2	1	1
24	NA	2	1	4	3	1	1	3	4	1	3
25	R	3	1	4	3	3	2	3	4	3	3
26	FTP	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3
27	ARP	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3
28	MB	2	2	3	3	2	3	3	4	3	3
29	MRA	3	3	4	3	2	2	3	3	3	4
30	FFS	2	2	3	2	2	2	3	4	2	3
31	SAR	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3
32	RQ	3	3	3	2	3	2	3	4	3	3
33	AR	3	2	3	2	2	2	4	4	3	4
34	GIA	3	1	3	3	2	2	3	4	2	3
35	FM	3	2	4	2	2	2	4	3	3	4
36	RF	1	2	2	3	2	1	2	2	2	1
37	N	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3

38	DK	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3
39	FR	3	2	3	2	2	2	4	4	3	4
40	AR	3	4	3	3	4	2	3	3	2	3
41	RAW	3	2	3	2	3	2	3	4	3	3
42	J	3	4	4	4	2	1	4	4	4	4
43	A	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2
44	FAR	4	2	4	3	4	4	4	4	4	4
45	MEA	3	2	3	2	1	3	3	4	3	4
46	FA	1	2	2	2	1	1	2	3	1	2
47	DR	2	2	3	2	1	2	3	3	2	3
48	BAD	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2
49	IR	2	1	2	2	3	2	2	2	1	2
50	PWS	4	2	4	4	3	3	4	3	3	4
51	NA	4	1	4	4	4	2	4	4	4	4
52	RAA	4	2	3	3	3	2	3	3	2	3
53	IAP	4	2	3	4	2	2	3	3	2	3
54	NNK	2	1	3	2	2	2	3	3	2	3
55	QA	4	2	4	4	2	2	4	4	1	4
56	FAL	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3
57	INI	3	3	4	4	3	2	4	4	4	4
58	TFG	4	2	4	3	2	3	2	3	2	3
59	RHA	3	1	3	3	3	2	4	4	3	3
60	LAO	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3
61	AP	1	1	2	2	2	2	3	3	1	2
62	APH	2	3	3	3	2	2	2	3	2	4
63	NDA	3	2	3	3	3	2	4	4	3	4
64	HHP	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3
65	KRA	4	2	3	3	3	4	4	4	3	3
66	AI	2	3	4	4	2	3	4	4	4	3
67	SAH	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3
68	GRP	4	2	3	3	4	4	4	4	2	3
69	ARR	3	2	3	3	3	3	3	4	4	3
70	ASN	2	3	3	2	3	3	2	4	1	3
71	ABM	1	2	2	2	2	1	2	3	1	2
72	MSA	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3
73	RAN	3	2	4	3	2	3	3	4	3	3
74	MKA	3	2	4	4	2	2	3	3	3	3

B. Tabulasi Data *Pre Test*

Nama	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A9	A10
ABM	1	2	2	2	2	1	2	3	1	2
FA	1	2	2	2	1	1	2	3	1	2
RF	1	2	2	3	2	1	2	2	2	1
IR	2	1	2	2	3	2	2	2	1	2
ALS	1	2	2	3	2	1	1	2	1	1

C. Tabulasi Data *Post Test*

Nama	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A9	A10
ABM	3	2	4	4	2	2	3	4	3	3
FA	3	2	4	3	2	3	3	3	3	3
RF	4	2	4	3	2	2	3	4	3	2
IR	3	4	4	3	1	2	4	4	4	3
ALS	3	2	4	4	2	2	2	3	2	3

D. Tabulasi Data *Follow Up*

Nama	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A9	A10
ABM	2	3	3	3	2	1	4	4	2	2
FA	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2
RF	2	3	3	3	2	2	3	3	4	3
IR	3	3	3	4	3	2	4	1	3	4
ALS	2	4	2	3	2	3	4	4	4	1

E. Seleksi Aitem

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
A1	25.54	17.731	.625	.802
A2	26.24	19.967	.335	.833
A3	25.24	19.611	.598	.809
A4	25.55	19.840	.454	.820
A5	26.01	19.849	.386	.827
A6	26.05	18.819	.522	.814
A7	25.26	18.495	.670	.800

A8	25.04	20.533	.345	.829
A9	25.80	17.342	.651	.799
A10	25.27	18.693	.641	.802

#### F. Reliabilitas Skala Harga Diri

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.829	10

#### G. Deskripsi Statistik

Descriptive Statistics					
	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Pre Test	5	23.40	5.505	17	29
Post Test	5	30.60	1.817	29	33

Descriptive Statistics					
	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Pre Test	5	23.40	5.505	17	29
Follow up	5	27.80	2.864	24	31

#### H. Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank

##### Uji Wilcoxon Signed Rank Pre Test-Post Test

Test Statistics <sup>b</sup>	
	Post Test - Pre Test
Z	-2.041 <sup>a</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.041
a. Based on negative ranks.	
b. Wilcoxon Signed Ranks Test	

*Uji Wilcoxon Signed Rank Pre Test-Follow Up*

<b>Test Statistics<sup>b</sup></b>	
	Follow up - Pre Test
Z	-2.023 <sup>a</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.043
a. Based on negative ranks.	
b. Wilcoxon Signed Ranks Test	



### Lampiran 3. Pedoman Terapi Kognitif Perilaku

#### Modul Terapi Kognitif Perilaku

Sesi Asesmen Awal	
<b>Tujuan</b>	Melakukan asesmen awal untuk mengetahui permasalahan subjek dan apakah subjek memenuhi karakteristik partisipan penelitian
<b>Tahap Kegiatan</b>	<b>1. Membangun rapport</b>
	- Menyapa dan menanyakan kabar subjek hari ini
	- Memberitahu subjek bahwa lembar kesediaan mengikuti program ( <i>informed consent</i> ) akan diberikan pada sesi ini
	- Meminta subjek mengisi data diri secara umum (nama, umur, kelas, jenis kelamin)
	<b>2. Melakukan wawancara awal pada subjek</b>
	<b>a. Menggali data mengenai keadaan hidup subjek secara umum</b>
	- Meminta subjek menceritakan tentang dirinya
	(Q: “ <i>maukah anda menceritakan kepada saya tentang diri anda?</i> ”)
	- Menanyakan pada subjek perihal keluarganya
	(Q:” <i>bisakah anda menceritakan tentang ibu/ayah/kakak/adik anda?</i> ”, “ <i>bagaimana interaksi anda dengan orang tua/saudara anda?</i> ”, “ <i>apa hal-hal yang berkesan bagi anda menyangkut keluarga anda?</i> ”)
	- Menanyakan pada subjek mengenai kegiatannya saat ini
	(Q:” <i>coba ceritakan kegiatan anda sehari-hari (misalnya:sekolah atau aktifitas lain)</i> ”,” <i>bagaimana perasaan anda terhadap kegiatan yang anda lakukan tersebut?</i> ”)
	- Menanyakan pada subjek mengenai masa lalunya
	(Q:” <i>maukah anda menceritakan tentang masa kecil anda?</i> ”,” <i>Bagaimana dengan masa di sekolah?</i> ”)
	Catatan:untuk setiap pertanyaan, terapis akan melakukan <i>probing</i> untuk penggalian lebih lanjut tergantung dari jawaban subjek.
	<b>b. Menggali data mengenai pandangan subek terhadap dirinya</b>
	- Memberikan <i>form</i> :”saya itu.....” kepada subjek dan meminta subjek untuk menuliskan lanjutan dari kalimat tersebut sebanyak mungkin.
	(“ <i>coba anda lengkapi penggalan kalimat ini agar menjadi kalimat yang utuh.tulislah kelanjutan kalimatnya sebanyak mungkin sampai lembar ini terisi penuh.</i> ”)
	- Setelah subjek selesai mengerjakan, terapis melakukan <i>inquiry</i> terhadap jawaban-jawaban subjek.
	- Memberikan <i>form</i> : “ apa yang mereka pikirkan tentang saya?” pada subjek dan meminta subjek menuliskan semua hal yang menurut subjek adalah pendapat orang lain tentang dirinya. <i>Form</i> ini terdiri dari dua kolom,yaitu”kecil dan remaja”. Subjek diminta untuk mengisi jawaban pada setiap kolom.

	(“Sekarang saya meminta anda untuk mengisi setiap kolom pada lembar berikut ini. Anda harus mengisinya dengan pandangan anda atau kepercayaan anda sendiri. Tulislah sebanyak mungkin sampai kolom ini penuh.”)
	Setelah subjek selesai mengerjakan, terapis melakukan <i>inquiry</i> kembali terhadap jawaban subjek.
	(Q: “ anda menulis bahwa menurut anda, orang lain berpikir anda.., bisa diceritakan lebih lanjut mengenai hal ini?”)
	- Menanyakan pada subjek pertanyaan-pertanyaan berikut:
	(Q:” menurut anda, pengalaman-pengalaman apa saja yang paling berkesan dalam hidup anda? ”, “bagaimana pengalaman tersebut mempengaruhi pandangan anda terhadap diri sendiri?”)
	(Q:”apakah anda secara umum menyukai atau tidak menyukai diri anda? ”, “apa alasannya?”)
	(Q:”menurut anda, pandangan anda terhadap diri anda anda ini merupakan pandangan yang negatif atau positif?”)
	(Q:”jika anda bisa mengubah diri anda menjadi orang yang lebih positif , apa yang akan anda ubah?”)
	(Q:”menurut anda , bagaimana diri anda dibandingkan dengan teman-teman sebaya anda?”)
	<b>3. Melakukan pengukuran menggunakan skala harga diri sebagai <i>pre test</i></b>
	Memberikan informasi pada subjek bahwa ia akan diminta mengisi skala untuk melengkapi data wawancara.
	- Memberikan skala harga diri yang digabungkan dengan <i>informed consent</i> secara tertulis.
	- Meminta subjek menandatangani <i>informed consent</i> secara tertulis
	- Setelah subjek selesai mengisi skala, terapis mengadakan evaluasi sesi dengan menanyakan pertanyaan-pertanyaan pada subjek yang berhubungan dengan sesi.
	(Q:” Bagaimana perasaan anda dalam mengikuti kegiatan hari ini? ”, “Apakah anda mengalami kesulitan dalam menjawab pertanyaan, pengerjaan skala atau tugas yang saya berikan? ”, “ Apakah ada hal baru yang anda temukan dalam sesi ini?”)
	- Setelah evaluasi selesai, terapis mendiskusikan pada subjek mengenai rencana tempat dan waktu untuk sesi selanjutnya.
	- Terapis mengucapkan terimakasih atas partisipasi subjek pada hari ini dan subjek diperbolehkan meninggalkan tempat pertemuan.
<b>Waktu</b>	<b>+/- 2 jam</b>

<b>Sesi Intervensi 1</b>	
<b>Tujuan</b>	Membantu subjek lebih memahami dirinya.
	a. membantu subjek mengidentifikasi <i>negative automatic thoughts</i> (NATs) atau pikiran-pikiran otomatis yang negatif pada dirinya.
	b. membantu subjek mengidentifikasi <i>disfunctional assumption</i> (DAs) atau aturan-aturan yang tidak bermanfaat pada dirinya.
<b>Tahap kegiatan</b>	<b>1. Membangun rapport</b>
	- menyapa subjek dan menanyakan kabarnya hari ini
	- memberitahu subjek tema sesi hari ini yaitu pikiran otomatis serta aturan dan asumsi yang ada pada diri.
	<i>(“ hari ini kita akan membicarakan dua topik. Pertama mengenai pikiran. Kedua mengenai aturan dan asumsi yang ada di dalam diri. Mari kita masuk pada topik pertama.”)</i>
	<b>2. Menggali pikiran-pikiran otomatis pada subjek</b>
	- Memberi tahu subjek bahwa latihan pertama adalah mencari tahu situasi apa saja yang bisa membuat subjek merasakan perasaan-perasaan menyenangkan atau tidak menyenangkan.
	<i>(“Sebelum kita membicarakan tentang pikiran, mari kita cari tahu dulu peristiwa atau situasi yang pernah terjadi dalam hidup anda yang membuat anda menghayati perasaan-perasaan, baik yang menyenangkan ataupun tidak menyenangkan.”)</i>
	- Memberikan <i>form</i> :” Apa yang membuat saya...”.
	<i>(“Sekarang di hadapan anda selembar kertas yang di dalamnya ada tiga kolom. Judulnya “Apa yang membuat saya..”. Di setiap kolom ada gambar ekspresi seseorang. Coba beritahu ekspresi apa saja yang ada di setiap kolom.”)</i>
	- Meminta subjek mengisi <i>form</i> “ Apa yang membuat saya..”.
	<i>(Sekarang saya meminta anda untuk mengisi kolom. Sebutkan situasi-situasi yang pernah terjadi dalam hidup anda, atau yang menurut anda bisa membuat anda menghayati perasaan-perasaan ini (senang, sedih, marah) secara mendalam. Jawablah secara jujur dan tulislah sebanyak mungkin hingga kolom ini terisi penuh.”)</i>
	- Setelah subjek selesai mengerjakan, subjek diberikan <i>form</i> “catatan pikiran” yang berisi tiga kolom yaitu A (kolom situasi), B (kolom pikiran), dan C (kolom perasaan).
	<i>(“ Tadi anda sudah menuliskan situasi atau hal-hal yang dapat membuat anda senang, sedih, atau marah. Sekarang saya akan memberikan satu lembar kertas lagi. Di dalam kertas ada tiga buah kolom. Lembar ini kita namakan catatan pikiran”.)</i>
	- Subjek diminta memilih salah satu dari situasi yang sudah ia tuliskan pada <i>form</i> “apa yang membuat saya...” dan memindahkannya ke kolom A.
	<i>(“Sekarang anda pilih salah satu dari peristiwa atau situasi yang sudah anda tuliskan di lembar “apa yang membuat saya...”. Pilihlah salah satu yang sangat berkesan dan bisa membuat anda merasakan perasaan tersebut dengan kuat. Setelah itu pindahkan kalimat tersebut ke kolom A”)</i>

	- Subjek diminta mengisi kolom B dengan pikiran-pikiran yang segera muncul pada dirinya saat mengalami situasi pada kolom A. Subjek diminta mengisi kolom C dengan perasaan yang timbul pada saat itu serta memberikan rating untuk seberapa kuat perasaan tersebut ada pada dirinya (skor 1-10).
	<i>(“Sekarang saya minta anda untuk membayangkan kembali pada saat anda menghadapi situasi tersebut seakan-akan situasi itu baru saja terjadi, lalu tulis semua pikiran, apapun itu, yang begitu saja terlintas di kepala anda, mengenai apa saja, ketika anda mengalami situasi tersebut pada kolom B. Tuliskan dalam kalimat-kalimat seakan-akan anda sedang berbicara pada diri sendiri.”)</i> <i>(“Sekarang tuliskan perasaan yang muncul pada kolom C. Lalu beri skor 1-10 seberapa kuat perasaan tersebut anda rasakan.”)</i>
	- Setelah selesai, terapis menanyakan beberapa pertanyaan pada subjek.
	<i>(Q:” Bagaimana perasaan anda ketika mengisi kolom ABC ini? ”, ” Apa yang anda temukan?”)</i>
	- Memberi nama pada pikiran-pikiran yang sudah ia tuliskan.
	<i>(Q: “ Menurut anda, pikiran-pikiran yang muncul saat anda mengalami peristiwa berikut ini bisa kita beri nama apa?”)</i>
	Jika subjek tidak bisa menjawab, maka ditanyakan pertanyaan selanjutnya. <i>(Q:” Bagaimana dengan pikiran otomatis? Apakah anda sepakat? Atau ada nama lain yang ingin anda berikan?”)</i>
	- Subjek diminta untuk melihat pada setiap pikiran otomatis yang telah ia tulis dan memintanya untuk memberikan tanda (+) untuk pikiran positif dan (-) untuk pikiran negatif. Subjek juga ditanyakan alasan ia memberikan tanda tersebut.
	<i>(“Setiap orang bisa memiliki pikiran-pikiran otomatis yang positif maupun negatif. Bagaimana menurut anda?”)</i> <i>(“Bagaimana dengan pikiran otomatis anda? coba anda pikirkan dan beri tanda (+) pada pikiran yang menurut anda positif dan (-) pada pikiran yang menurut anda negatif. Jika telah selesai coba ceritakan pada saya apa yang membuat anda berpikiran seperti itu.”)</i>
	- Meminta subjek untuk memberikan skor untuk setiap pikiran otomatis yang muncul
	<i>(Q:”Sekarang coba berilah skor dari 1-10, seberapa besar anda mempercayai pikiran-pikiran otomatis ini benar.”)</i>
	- Menanyakan pada subjek mengenai reaksi yang muncul akibat dari pikiran otomatis dan perasaan tersebut.
	<i>(Q:”Ketika anda memiliki dan mempercayai pikiran seperti ini, apa efeknya bagi anda? kira-kira perilaku apa yang anda lakukan di masa depan?”)</i> <i>(Q:” Menurut anda perilaku tersebut bermanfaat atau tidak?)</i>
	- Menanyakan pada subjek apakah jika ia memiliki pikiran otomatis yang berbeda maka reaksinya akan berbeda pula?”)
	<i>(Q:”Kira-kira, jika anda memiliki pikiran otomatis yang berbeda maka reaksinya akan berbeda pula?”)</i>
	Catatan: Jika waktu memungkinkan, maka latihan diulang satu atau dua kali lagi untuk situasi yang berbeda. Jika tidak, maka subjek langsung diberikan tugas rumah.

	<b>Tugas Rumah</b>
	Subjek diberikan beberapa lembar “catatan pikiran” dan ia harus mengisi catatan tersebut dengan cara yang sama dengan latihan sebelumnya. Subjek diminta memilih dua buah situasi dari masing-masing perasaan yang sudah dituliskan pada form :”apa yang membuat saya...”
	<i>(“Saya akan memberikan anda tugas untuk dikerjakan di rumah. Pada dasarnya tugas ini sama dengan apa yang barusan kita lakukan, yaitu menggali pikiran otomatis apa saja yang biasanya muncul pada diri anda. Saya akan memberikan beberapa lembar catatan pikiran. Cara pengisiannya sama. Pertama, pilihlah peristiwa-peristiwa yang paling berkesan untuk anda dari form “ Apa yang membuat anda..” yang sudah anda isi sebelumnya. Pilihlah dua peristiwa dari setiap jenis perasaan (senang, sedih, marah). Pilihlah peristiwa yang benar-benar bisa membuat anda menghayati perasaan-perasaan tersebut. Ketika anda mengisi kolom B (pikiran), pikiran-pikiran otomatis yang muncul boleh saja sama, namun bisa juga berbeda untuk setiap situasi. Intinya anda harus menuliskan dengan jujur. Pada sesi berikutnya, kita akan diskusikan bersama. apakah ada pertanyaan?”)</i>
	<b>3. Menggali asumsi dan aturan yang ada di dalam diri subjek</b>
	<i>(“Tadi anda sudah menggali pikiran-pikiran otomatis yang sering muncul pada diri anda. Sekarang kita akan membicarakan mengenai aturan dan sumsi yang ada pada diri”)</i>
	- Menanyakan kepada subjek menurutnya apa yang dimaksud dengan aturan dan asumsi.
	<i>(Q:” Menurut anda, apa yang dimaksud dengan aturan dan asumsi yang ada pada diri?”)</i>
	- Membuat subjek untuk lebih memahami apa yang dimaksud dengan aturan dan asumsi dengan memberikan form: “aturan dan asumsi” yang berisi kumpulan kalimat-kalimat yang harus diteruskan pada subjek. Kalimat-kalimat tersebut antara lain:
	“Saya harus..”(aturan)
	“Saya harus...agar...”(aturan)
	“Sebaiknya saya...agar...”(aturan)
	“Jika saya....maka....”(asumsi)
	“Jika saya tidak...maka....”(asumsi)
	<i>(“Aturan dan asumsi dalam diri adalah aturan-aturan yang kita buat sendiri dan menjadi panduan diri kita dalam bertindak laku sehari-hari. Untuk lebih memahaminya, saya memberikan anda selembar kertas yang berisi kalimat-kalimat ini. Sekarang coba anda lengkapi kalimat-kalimat ini hingga menjadi kalimat yang utuh. Usahakan semua kalimat terisi.”)</i>
	- Mengambil salah satu aturan dan asumsi yang telah ditulis subjek (yang berhubungan dengan dengan pandangan subjek terhadap dirinya) dan menanyakan pada subjek apa efeknya jika ia memiliki aturan dan sumsi seperti itu.

	<i>(“Kalimat-kalimat yang anda tuliskan tadi merupakan aturan dan asumsi yang ada pada diri anda. Apa yang secara umum anda lakukan sehari-hari biasanya ditentukan dari apa saja aturan dan asumsi yang anda miliki. Coba kita ambil salah satu dari aturan dan asumsi yang anda miliki. Q: Kira-kira apa efeknya jika anda memiliki aturan dan asumsi seperti ini”)</i>
	- Menanyakan pada subjek bagaimana perilakunya sehari-hari dalam memenuhi aturan atau asumsi tersebut.
	<i>(“Sekarang berdasarkan daftar aturan asumsi yang sudah anda buat, coba anda tuliskan apa-apa saja yang biasanya anda lakukan untuk memenuhi atau melaksanakan aturan-aturan dan asumsi ini.”)</i>
	<b>4. Mengidentifikasi aturan dan asumsi yang tidak bermanfaat pada subjek</b>
	- Memberi tahu subjek bahwa aturan dan asumsi ada yang bermanfaat dan ada pula yang tidak bermanfaat.
	<i>(“ Seperti yang sudah kita bahas, aturan dan asumsi akan menentukan perilaku kita dalam menghadapi permasalahan hidup sehari-hari. Jadi memiliki aturan dan asumsi tidaklah salah. Tepat tidak semua aturan dan asumsi yang kita miliki tersebut bermanfaat. Ada pula aturan dan asumsi yang tidak bermanfaat.”)</i>
	- Meminta subjek untuk menyebutkan dari semua kalimat-kalimat aturan dan asumsi yang telah ia buat, mana yang menurutnya bermanfaat dan mana yang tidak bermanfaat. Kemudian subjek ditanyakan alasannya berpendapat seperti itu.
	<i>(Q: Dari semua kalimat aturan dan asumsi yang telah anda buat tadi, mana yang menurut anda bermanfaat dan mana yang tidak? Apa alasannya?)</i>
	- Menanyakan pada subjek apa yang akan terjadi jika ia tidak mampu memenuhi kriteria dari aturan dan asumsi tersebut.
	<i>(Q:” Jika ternyata anda tidak bisa memenuhi kriteria dari aturan tersebut, apa yang akan terjadi? Bagaimana perasaan anda?”)</i>
	<b>5. Evaluasi sesi pertama</b>
	- Menanyakan pada subjek pertanyaan-pertanyaan berikut:
	<i>(Q:” Bagaimana perasaannya anda setelah mengikuti sesi pertama ini?”)</i>
	<i>(Q:” Apakah ada manfaat yang didapat setelah mengikuti semua latihan-latihan dalam sesi pertama?”)</i>
	<i>(Q:” Penemuan-penemuan baru apa saja yang anda temui selama mengikuti sesi pertama?”)</i>
	- Mengingatkan kembali pada subjek agar mengerjakan tugas rumah yang telah diberikan.
	- Memberi tahu subjek bahwa pada sesi berikutnya akan diadakan latihan-latihan untuk mengubah atau menantang:
	Pikiran-pikiran otomatis yang negatif yang ada pada dirinya (terutama pikiran otomatis yang berisi evaluasi terhadap diri sendiri)
	Serta aturan dan asumsi yang tidak bermanfaat pada dirinya (terutama mengenai diri sendiri).
	<i>(Tadi anda telah berhasil menemukan pikiran-pikiran otomatis dan aturan atau</i>

	<i>asumsi yang ada pada diri anda. Pada sesi selanjutnya, akan diadakan latihan untuk emnantang pikiran-pikiran otomatis yang negatif, serta aturan dan asumsi yang tidak bermanfaat. Bagaimana menurut anda?")</i>
	- Mengatur jadwal pertemuan selanjutnya yang disesuaikan dengan kondisi waktu subjek.
	- Mengucapkan terimakasih pada subjek atas partisipasinya mengikuti sesi hari ini dan mempersilahkan subjek meninggalkan tempat pertemuan.
<b>Waktu</b>	<b>+/- 2 jam</b>



<b>SESI INTERVENSI 2</b>	
<b>Tujuan</b>	- Menantang <i>negative automatic thoughts</i> (NATS) pada subjek terutama pikiran otomatis negatif tentang diri sendiri.
	- Menantang aturan dan asumsi tidak bermanfaat yang dimiliki subjek terutama yang mempengaruhi pandangannya terhadap diri sendiri.
<b>Tahap kegiatan</b>	<b>1. Membangun rapport dan evaluasi tugas rumah</b>
	- Menyapa subjek dan menanyakan kabarnya hari ini.
	- Menanyakan subjek apakah ia sudah mengerjakan tugas rumah yang diberikan pada sesi sebelumnya.
	- Menanyakan subjek bagaimana perasaannya saat mengerjakan tugas rumah serta kesulitan-kesulitan yang mungkin muncul.
	(Q:” <i>Bagaimana perasaan anda ketika anda mengerjakan tugas-tugas ini? Adakah kesulitan yang anda alami?</i> ”)
	- Meminta subjek menyerahkan tugas rumah pada terapis.
	- Meminta subjek menjelaskan kepada terapis tahapan-tahapan ABC yang telah ia buat untuk menilai apakah subjek sudah mampu mengidentifikasi pikiran-pikiran otomatisnya.
	- Memberitahu pada subjek bahwa pada sesi ini, kegiatan yang akan dilakukan adalah mencoba menantang pikiran otomatis serta aturan dan asumsi tidak bermanfaat yang dimiliki subjek.
	<b>2. Menantang pikiran otomatis negatif pada subjek (terutama yang menyangkut pandangan terhadap diri sendiri)</b>
	(“ <i>Pada sesi sebelumnya, anda sudah bisa mengidentifikasi pikiran otomatis yang sering muncul pada diri anda. Ini merupakan sebuah awal yang baik. Anda juga bisa mengidentifikasi mana pikiran otomatis yang negatif dan mana yang positif. Seperti yang sudah pernah kita diskusikan, ternyata pikiran otomatis yang negatif bisa membuat anda memberikan reaksi yang kurang bijaksana dalam berbagai situasi. Bagaimana menurut anda?</i> ”)
	- Menanyakan pada subjek menurutnya apakah pikiran otomatis negatif dapat diubah menjadi pikiran yang lebih positif.
	(Q:” <i>Menurut anda, mungkin tidak pikiran otomatis negatif diubah menjadi pikiran otomatis yang lebih positif?</i> ”)
	- Menanyakan pada subjek jika pikirannya diubah menjadi positif, apa efek yang akan timbul dengan perasaan atau tingkah lakunya.
	(Q:” <i>Apa yang mungkin terjadi ketika pikiran otomatis negatif pada diri anda diubah menjadi lebih positif?, “Kira-kira apa pengaruhnya terhadap perasaan anda?”, “Apa juga pengaruhnya terhadap perilaku anda?”</i> ”)
	- Mengambil salah satu “catatan pikiran” (kolom ABC) yang sudah dikerjakan subjek yang berkaitan dengan pandangannya terhadap diri sendiri (pemilihan dilakukan berdasarkan pertimbangan terapis).
	(“ <i>Sekarang kita akan bersama-sama mencoba mengevaluasi kembali pikiran otomatis negatif yang muncul dalam tiap situasi dari catatan pikiran yang sudah pernah anda kerjakan. Pertama, mari kita ambil yang ini.</i> ”)

	- Memberikan subjek form “catatan pikiran” bagian dua (kolom D dan E) dan mengajak subjek mengisi kolom-kolom tersebut.
	(Q:”Seperti yang sudah kita ketahui, catatan pikiran ini memiliki tiga kolom, yaitu A,B, dan C. Bisa anda beritahu apa saja yang ada di kolom, A,B,dan C?”)
	(“Bagaimana jika kita menambahkan dua kolom lagi untuk melengkapi ABC? saya menamakannya kolom D, dan E”)
	(“Sekarang saya akan menanyakan pertanyaan-pertanyaan, lalu anda menjawab pertanyaan saya. Nanti kesimpulan dari jawaban tersebut dituliskan di kolom D. Saya menyebut kolom D sebagai kolom tantangan. Apa yang akan kita tantang adalah pikiran otomatis negatif ini.”)
	- Dari salah satu pikiran otomatis yang terpilih, terapis mengajukan pertanyaan-pertanyaan seperti:
	(Q:”Apakah menurut anda pikiran tersebut opini atau fakta? ”, ” Menurut anda adakah yang kurang sesuai dari pemikiran ini? ”. “Apa bukti yang mendukung pemikiran seperti ini? ”, “Apa keuntungan yang anda dapatkan dengan berpikir seperti ini? ”,Sebaliknya, apa kerugian yang anda dapatkan?”)
	- Meminta subjek untuk memikirkan sebuah pikiran alternatif dalam memandang situasi tersebut.
	(”Coba pikirkan sebuah pikiran alternatif yang lebih positif dalam memandang situasi seperti ini.”)
	(Q:”Bayangkan jika teman anda yang mengalami situasi seperti ini, kira-kira apa yang akan anda sarankan pada dia?”)
	- Menanyakan bagaimana ia memandang situasi yang ada dalam pikiran saat ini.
	(Q:”Ketika anda sudah bisa melihat permasalahan ini secara menyeluruh, bagaimana anda memandang masalah ini sekarang?”)
	- Meminta subjek untuk menuliskan hal-hal baru yang ia temukan dari hasil menjawab pertanyaan-pertanyaan yang diajukan terapis lalu menuliskannya pada kolom tantangan (kolom D).
	(Q:”Apa hal baru yang anda temukan setelah anda menjawab pertanyaan-pertanyaan saya tadi?Coba tuliskan kembali pada kolom D berdasarkan pada hasil diskusi kita?”)
	- Meminta subjek menambahkan pikiran alternatif yang telah ia buat pada kolom D.
	(Q:”Tadi anda sudah menemukan pikiran-pikiran yang lebih positif yang dapat menjadi alternatif dalam memandang situasi ini. Tuliskan pula pikiran alternatif tersebut di kolom D.”)
	- Meminta subjek mengisi kolom (E) dengan hal-hal apa saja yang mungkin terjadi ketika ia menghadapi situasi yang sama namun pikiran yang muncul adalah pikiran pikiran alternatif yang telah ia buat.
	(Q:”Saatnya beralih ke kolom akhir yaitu kolom E. Saya menyebutnya kolom efek. Tadi kita sudah bersama-sama menantang salah satu pikiran otomatis negatif yang anda miliki dan membuat alternative pikiran yang lebih positif. Sekarang pada kolom E, coba tuliskan jika anda menghadapi situasi yang sama, namun pikiran yang muncul adalah pikiran-pikiran alternatif, lalu apa saja yang mungkin terjadi kemudian?”)
	- Meminta subjek untuk menuliskan skor untuk seberapa kuat perasaan yang muncul

	jika memiliki pikiran alternatif.
	(Q:”Sekarang, tuliskan pula pada kolom E, seberapa besar perasaan (misal:sedih) anda jika pikiran-pikiran alternatif yang muncul? ”, ” Adakah perbedaan dengan perasaan sebelumnya?”)
	-Meminta subjek menuliskan seberapa besar keyakinan terhadap pikiran otomatis negatif yang lama.
	(Q:”Setelah melakukan diskusi dan menemukan pikiran alternatif yang positif, seberapa besarkah kepercayaan anda terhadap pikiran otomatis anda yang lama?Coba tuliskan skor yang baru di sebelah skor yang lama pada kolm B.”)
	-Menanyakan perasaan subjek mengenai keberhasilan subjek menantang pikiran otomatis negatifnya.
	(Q:”Anda sudah berhasil menantang satu buah pikiran otomatis negatif dan menemukan pikiran-pikiran alternatif yang lebih positif dalam memandang sebuah situasi. Bagaimana perasaan anda saat ini?”)
	<b>Tugas Rumah:</b> Terapis memilih dua buah catatan pikiran yang sudah dikerjakan subjek (catatan yang dipilih adalah catatan yang berkaitan dengan pikiran negatif terhadap diri, berdasarkan pertimbangan terapis). Subjek diberikan <i>form</i> “catatan pikiran” bagian dua dan diminta untuk melakukan tantangan terhadap pikiran-pikiran otomatis negatifnya dan mengisi kolom D dan E. (“Tadi anda sudah mencoba menantang beberapa pikiran otomatis negatifnya dengan cara menambahkan kolom D dan E. Sekarang saya akan memberikan tugas rumah yaitu latihan untuk menantang pikiran otomatis negatif lainnya. Untuk membantu anda mengisi kolom D,saya akan memberikan anda semua daftar oertanyaan kepada diri sendiri seperti yang sudah saya tanyakan pada anda. Apakah ada pertanyaan?”)
	<b>3. Menantang aturan dan sumsi yang tidak bermanfaat (terutama yang menyangkut pandangan terhadap diri sendiri)</b>
	(“Sebelumnya anda sudah berhasil mengidentifikasi aturan dan asumsi yang anda miliki. anda juga sudah berhasil melihat mana aturan dan asumsi yang bermanfaat dan mana yang tidak bermanfaat. Sekarang anda akan mencoba menantang aturan dan asumsi yang tidak bermanfaat. memang tidak mudah untuk menantangnya karena aturan dan asumsi tersebut telah anda percayai sejak lama.”)
	- Memberi tahu subjek bahwa latihan selanjutnya adalah mencoba menantang dan menyeimbangkan aturan dan asumsi tidak bermanfaat yang dimilikinya.
	(“Pada latihan berikut ini, anda akan mencoba menyeimbangkan aturan dan asumsi anda yang tidak bermanfaat menjadi aturan dan asumsi baru yang lebih seimbang dan realistis”)
	- Memilih salah satu dari kalimat aturan dan asumsi yang telah dibuat subjek (dipilih berdasarkan pertimbangan terapis, yaitu yang berkaitan dengan pandangan negatif terhadap diri)
	- Memberikan <i>form</i> “catatan aturan dan asumsi” dan meminta subjek untuk mengisi kolom-kolom yang ada pada lembar tersebut berdasarkan pertanyaan-pertanyaan yang ada pada setiap kolom (“Lembar ini saya namakan catatan aturan dan asumsi. Terdiri dari kolom-kolom yang anda harus isi. Pada kolom yang paling atas saya minta anda isikan aturan

	<i>dan asumsi yang ingin diseimbangkan. Mari kita pilih salah satu. Lalu pada kolom-kolom selanjutnya, anda isi sesuai dengan pertanyaan yang ada pada tiap kolom.”)</i>
	<p>Pertanyaan-pertanyaan berikut adalah pertanyaan untuk menantang aturan dan asumsi:</p> <p>(Q:”<i>Apa efeknya memiliki aturan dan asumsi tersebut dalam hidup anda? ”, ”Bagaimana anda tahu bahwa aturan dan asumsi ini sedang aktif? ”, ”Adakah pengalaman-pengalaman masa lalu di keluarga, sekolah, dll yang membuat anda mengembangkan aturan dan asumsi seperti itu? ”, ”Apa saja yang membuat aturan dan asumsi ini kurang realistis dan kurang fleksibel? ”, ”Apa keuntungan yang anda dapat dari memiliki aturan dan asumsi seperti ini? ”, ”Sebaliknya, apa kerugiannya?.”)</i>)</p>
	<p>- Kemudian pada kolom selanjutnya subjek diminta membuat sebuah kalimat aturan dan asumsi yang lebih seimbang, realistis, dan fleksibel, dari aturan dan asumsi sebelumnya.</p> <p>(“<i>Sekarang coba anda tuliskan kira-kira aturan dan asumsi alternatif apa yang lebih seimbang, realistis, dan fleksibel yang bisa menggantikan aturan dan asumsi yang lama? Pikirkanlah terlebih dahulu.”)</i>)</p>
	<p>- Subjek juga diminta untuk menuliskan tingkah laku apa saja yang dapat dilakukan untuk mengaplikasikan aturan dan asumsi baru tersebut dalam kehidupan sehari-hari.</p> <p>(“<i>Anda sudah mencapai kemajuan yang baik sekali dengan bisa mengidentifikasi dan membuat aturan dan asumsi yang lebih seimbang. Sekarang tinggal melatih untuk menggunakan aturan dan asumsi yang baru dalam kehidupan sehari-hari. Coba sebutkan kira-kira apa saja yang bisa anda lakukan untuk melatih agar anda dapat menggunakan aturan dan asumsi yang baru ini dalam kehidupan sehari-hari? Tuliskan pada kolom terakhir”)</i></p> <p>(Q:”<i>Saya berharap anda dapat mengaplikasikan perilaku-perilaku yang sudah anda buat tadi dalam kehidupan sehari-hari. Apakah menurut anda, anda akan dan mampu melakukannya?”)</i>)</p>
	<p><b>Tugas Rumah:</b> Terapis memilih dua buah kalimat aturan dan asumsi yang dimiliki subjek kemudian memberikan form “catatan aturan dan asumsi” pada subjek. Subjek diminta untuk mengisi setiap form dengan cara yang sama dengan latihan yang sudah dilakukan.</p> <p>(“<i>Saya akan memberikan anda tugas untuk dilakukan di rumah yaitu mencoba menantang aturan dan asumsi lainnya serta membuat aturan dan asumsi yang lebih realistis dan fleksibel dengan menggunakan catatan aturan dan asumsi seperti yang sudah kita lakukan tadi. Apakah ada pertanyaan?”)</i>)</p>
	<b>4. Evaluasi sesi kedua</b>
	- Menanyakan pada subjek pertanyaan-pertanyaan berikut:
	(Q:” <i>Bagaimana perasaan anda setelah mengikuti sesi kedua ini?”)</i> )
	(Q:” <i>Apakah ada manfaat yang didapat setelah mengikuti semua latihan-latihan dalam sesi kedua?”)</i> )
	(Q:” <i>Penemuan-penemuan baru apa saja yang anda temui selama mengikuti sesi kedua?”)</i> )

	- Mengingatkan subjek kembali untuk mengerjakan tugas rumahnya dengan sungguh-sungguh.
	- Mengatur jadwal pertemuan selanjutnya yang disesuaikan dengan kondisi waktu subjek.
	- Mengucapkan terimakasih pada subjek atas partisipasinya mengikuti sesi hari ini dan mempersilahkan subjek meninggalkan tempat pertemuan.
<b>Waktu</b>	<b>+/- 2 jam</b>



<b>Sesi Intervensi 3</b>	
<b>Tujuan</b>	Mengidentifikasi <i>negative core belief</i> (keyakinan dasar yang negatif) yang ada pada subjek tentang dirinya
	Menantang <i>negative core belief</i> yang ada pada subjek tentang dirinya
<b>Tahap kegiatan</b>	<b>1. Membangun rapport dan evaluasi tugas rumah</b>
	- Menyapa subjek dan menanyakan kabarnya hari ini
	- Menanyakan subjek apakah ia sudah mengerjakan tugas rumah yang diberikan pada sesi sebelumnya.
	- Menanyakan subjek bagaimana perasaannya saat mengerjakan tugas rumah serta kesulitan-kesulitan yang mungkin muncul. (Q:” <i>Bagaimana perasaan anda ketika anda mengerjakan tugas-tugas ini? Adakah kesulitan yang anda rasakan?</i> ”)
	- Meminta subjek menyerahkan tugas rumah pada terapis.
	- Meminta subjek menjelaskan pada terapis secara singkat isi “catatan pikiran” bagian dua serta “catatan aturan dan asumsi” yang sudah ditulis.
	- Menanyakan subjek sejauh ini apakah ada perubahan dalam pandangan subjek terhadap dirinya. (“ <i>Pada sesi sebelumnya, anda telah bisa mengidentifikasi dan mengubah pikiran otomatis anda yang negatif serta menyeimbangkan aturan dan asumsi yang ada pada diri anda. Sejauh ini bagaimana sekarang anda memandang diri anda sendiri? Apakah ada perubahan?</i> ”)
	<b>2. Menggali keyakinan dasar subjek yang negatif tentang dirinya</b>
	- Menanyakan pada subjek apa yang dimaksud dengan keyakinan dasar. (“ <i>Hari ini kita akan membicarakan mengenai core belief atau keyakinan dasar. Menurut anda apa yang dimaksud dengan keyakinan dasar?</i> ”)
	- Memberikan penjelasan singkat mengenai pengertian keyakinan dasar. (“ <i>Keyakinan dasar adalah penilaian umum yang seseorang buat mengenai dirinya sendiri. Keyakinan dasar merupakan akar dari munculnya pikiran otomatis serta aturan dan asumsi. Keyakinan dasar bisa ada yang positif juga negatif. Hari ini kita akan menggali apa sebenarnya keyakinan dasar anda sehingga anda bisa memiliki pikiran otomatis negatif juga aturan dan asumsi yang tidak bermanfaat seperti yang sudah kita temukan sebelumnya.</i> ”)
	- Memberitahu subjek bahwa ia akan diberikan pertanyaan-pertanyaan yang lebih mendalam mengenai dirinya. (“ <i>Keyakinan dasar, terutama yang negatif biasanya disadari. Untuk menggali keyakinan dasar, anda harus bisa mempertanyakan pikiran-pikiran yang ada dalam diri anda secara mendalam. Saya akan memilih salah satu dari pikiran otomatis negatif anda. Kemudian saya ingin anda menjawab pertanyaan-pertanyaan berikut ini.</i> ”)
	- Terapis membuka pertanyaan dengan memilih salah satu dari pikiran otomatis negatif subjek, kemudian menanyakan pertanyaan-pertanyaan sokratik. Pada setiap jawaban yang diberikan subjek maka akan muncul pertanyaan selanjutnya sampai terapis dapat menemukan apa sebenarnya yang menjadi keyakinan dasar subjek.
	- Pertanyaan-pertanyaan yang diajukan antara lain: (Q:” <i>Bagaimana jika hal tersebut terjadi? Apa artinya bagi anda jika hal tersebut</i> ”)

	<i>benar? Apa buruknya mengenai itu?”)</i>
	- Setelah terapis dapat mengidentifikasi apa keyakinan dasar subjek, maka terapis memunculkan <i>insight</i> subjek apa sebenarnya keyakinan dasar subjek. (Q:” <i>Tadi anda mengatakan bahwa jika..., maka anda merasa bahwa anda..., menurut anda apakah hal ini merupakan keyakinan dasar anda?”)</i>
	- Kegiatan ini diulang sekitar dua kali, dengan mengambil pikiran otomatis negatif lainnya kemudian melakukan penggalan dengan menggunakan pertanyaan-pertanyaan sokratik kembali.
	- Menanyakan pendapat dan perasaan subjek terhadap keyakinan dasar yang negatif pada dirinya. (“ <i>Sekarang anda sudah menyadari apa sebenarnya keyakinan dasar yang anda miliki, hingga memunculkan pikiran otomatis negatif juga turan dan asumsi yang tidak bermanfaat. Setelah menyadarinya latihan ini, bagaimana perasaan anda?”)</i> )
	<b>3. Menantang keyakinan dasar subjek yang negatif tentang dirinya</b>
	- Memberitahu subjek bahwa kegiatan ini, subjek akan mencoba untuk menantang keyakinan dasar negatif yang dimilikinya kemudian mengubahnya menjadi keyakinan yang lebih positif dan realistis. Keyakinan yang baru adalah keyakinan yang lebih sesuai dengan keadaan diri subjek. (“ <i>Anda sudah mengetahui keyakinan dasar negatif yang ada pada diri anda. Sekarang saatnya untuk menantang keyakinan tersebut agar menjadi keyakinan yang lebih positif dan realistis. Jika keyakinan ini tidak dimodifikasi, maka suatu saat akan mengaktifkan kembali pikiran otomatis dan juga aturan dan asumsi yang lama sehingga apa yang sudah kita lakukan untuk menantangnya mungkin akan sia-sia. Menantang keyakinan dasar memang tidak mudah karena ini merupakan keyakinan yang sudah anda percayai sejak lama. Latihan yang akan kita lakukan ini dapat membantu anda untuk menyeimbangkan keyakinan lama agar membentuk keyakinan baru yang lebih sesuai dengan keadaan diri anda yang sesungguhnya.”)</i> )
	- Memberikan <i>form</i> “menyesuaikan keyakinan dasar” pada subjek. Didalam <i>form</i> ini terdapat kolom-kolom yang harus diisi subjek berdasarkan pertanyaan-pertanyaan yang ada disetiap kolom. Pertama, subjek diminta memilih keyakinan dasar apa yang ingin ia sesuaikan dan meletakkannya di bagian paling atas kolom. (“ <i>Lembar berikut ini berjudul “menyesuaikan keyakinan dasar”. Sekarang kita memilih salah satu keyakinan dasar yang sudah kita temukan. keyakinan ini akan diletakkan di kolom paling atas”)</i> )
	- Meminta subjek untuk menuliskan seberapa besar kepercayaan terhadap keyakinan tersebut skor 1-10 serta perasaan subjek jika memiliki keyakinan seperti itu. (“ <i>Pada kolom dibawahnya, coba anda tuliskan berapa persen anda mempercayai keyakinan ini. Lalu, disebelahnya anda tuliskan perasaan anda jika memiliki keyakinan seperti ini.”)</i> )
	- Meminta subjek untuk menuliskan keyakinan baru yang lebih sesuai dengan keadaan dirinya. Keyakinan baru ini bukan serta merta membalikan kata-kata (contoh: “ <i>saya bodoh</i> ” menjadi “ <i>saya tidak bodoh</i> ”). (“ <i>Sekarang di bawahnya, coba tuliskan kira-kira keyakinan seperti apa yang bisa menggantikan keyakinan yang lama. Ini kita sebut balance core belief. Pikirkan sesuatu yang lebih seimbang menggambarkan diri anda.”)</i> )

	<p>- Meminta subjek menuliskan pada kolom bukti, bukti apa saja yang mendukung keyakinan lama dan baru.  <i>(“Sekarang saatnya untuk mempertanyakan kedua keyakinan lama dan baru pada diri sendiri. Pertama, coba tuliskan bukti-bukti apa saja yang mendukung keyakinan anda yang lama dan tuliskan pada kolom bukti.”)</i></p>
	<p>- Meminta subjek mulai mempertanyakan keyakinan lama yang dimilikinya dengan melakukan diskusi dan memberikan subjek pertanyaan-pertanyaan untuk menantang bukti-bukti tersebut. Contoh-contoh pertanyaan antara lain:  <i>“(Bukti ini) muncul, apa benar karena saya (keyakinan), atau sebab lain?”</i>  <i>“Apa mungkin ada alasan lain, orang lain memandang atau memperlakukan saya seperti (bukti), selain karena (keyakinan).”</i>  <i>“Apa benar saya bertanggung jawab 100% pada (bukti)?”</i>  <i>“Apakah benar masuk akal jika (bukti), maka saya..(keyakinan).”</i>  <i>“Apakah masuk akal saya memandang diri saya keseluruhan sebagai (keyakinan), hanya karena saya (bukti)?”</i></p>
	<p>- Meminta subjek untuk mencari dan menuliskan bukti-bukti yang mendukung keyakinan baru dari kejadian-kejadian yang ada di masa lalu serta bukti-bukti yang dapat dicari di masa depan.  <i>(“Setelah anda berhasil menemukan cara alternatif untuk memandang keyakinan anda yang lama, sekarang saatnya untuk mencari bukti yang mendukung keyakinan anda yang baru. Pikirkan lagi bukti-bukti tersebut dari kejadian-kejadian di masa lalu. Selain itu pikirkan juga bukti-bukti yang bisa anda cari di masa depan jika anda memiliki keyakinan seperti ini.”)</i></p>
	<p>- Meminta subjek menuliskan kembali seberapa besar kepercayaan terhadap keyakinan yang lama serta yang baru. Subjek juga diminta untuk menuliskan perasaan yang muncul jika memiliki keyakinan baru yang lebih sesuai. Subjek ditanya sekarang keyakinan mana yang lebih ia percayai.  <i>(“Sekarang beri penilaian kembali, seberapa besar anda mempercayai keyakinan anda yang lama dan seberapa besar anda mempercayai keyakinan anda yang baru. Sekarang mana yang lebih anda percayai?”)</i></p>
	<p><b>Tugas Rumah:</b> Subjek diminta mengisi <i>form</i>”menyesuaikan keyakinan dasar” untuk keyakinan dasar lain yang ia miliki sebagai tugas rumah. Cara yang dilakukan sama dengan cara yang sudah dicoba pada sesi.  <i>(“Saya akan memberikan anda tugas untuk menantang dan menyesuaikan keyakinan dasar anda yang negatif lainnya kemudian membuat keyakinan baru yang lebih seimbang, realistis, fleksibel ,dan lebih sesuai untuk menggambarkan diri anda. Anda cukup mengisi lembar ini dengan cara yang sama seperti yang telah kita lakukan tadi. Apakah ada pertanyaan?”)</i></p>
	<p><b>4. Evaluasi sesi 3</b></p>
	<p>- Menanyakan pada subjek pertanyaan-pertanyaan berikut:  <i>(Q:”Bagaimana perasaan anda setelah mengikuti sesi ketiga ini?”)</i>  <i>(Q:”Apakah ada manfaat yang didapat setelah mengikuti semua latihan-latihan dalam sesi ketiga?”)</i>  <i>(Q:”Penemuan-penemuan baru apa saja yang anda temui selama mengikuti sesi ketiga?”)</i></p>

	- Mengingatkan subjek kembali untuk mengerjakan tugas rumahnya dengan sungguh-sungguh.
	- Mengatur jadwal pertemuan selanjutnya yang disesuaikan dengan kondisi waktu subjek.
	- Mengucapkan terimakasih pada subjek atas partisipasinya mengikuti sesi hari ini dan mempersilahkan subjek meninggalkan tempat pertemuan.
<b>Waktu</b>	<b>+/- 2 jam</b>



<b>SESI INTERVENSI 4</b>	
<b>Tujuan</b>	Membantu subjek menemukan aspek-aspek positif dalam dirinya
	Membantu subjek menyusun kegiatan-kegiatan yang menguatkan aspek-aspek positif dalam dirinya
	Memberikan latihan relaksasi pada subjek agar dapat diterapkan saat subjek mengalami perasaan-perasaan yang tidak menyenangkan
<b>Tahapan kegiatan</b>	<b>1. Membangun rapport dan evaluasi tugas rumah</b>
	- Menyapa subjek dan menanyakan kabarnya hari ini.
	- Menanyakan subjek apakah sudah mengerjakan tugas rumah yang diberikan pada sesi sebelumnya.
	- Menanyakan pada subjek bagaimana perasaannya saat mengerjakan tugas rumah serta kesulitan yang mungkin muncul. (Q:” <i>Bagaimana perasaan anda ketika anda mengerjakan tugas-tugas ini? Adakah kesulitan yang anda rasakan?</i> ”)
	- Meminta subjek menyerahkan tugas rumah pada terapis.
	- Meminta subjek menjelaskan kepada terapis secara singkat mengenai “penyesuaian keyakinan dasar” yang telah dilakukan subjek.
	- Menanyakan pada subjek sejauh ini apakah ada perubahan dalam pandangan subjek terhadap dirinya dan apakah latihan yang telah dilakukannya bermanfaat untuk dirinya. (“ <i>Pada sesi sebelumnya, anda telah bisa menantang keyakinan dasar yang negatif pada diri anda. sejauh ini bagaimana sekarang anda memandang diri anda sendiri? Apakah ada perubahan?</i> ”)
	- Memberitahu subjek pada sesi ini, kegiatan yang akan dilakukan adalah menemukan aspek-aspek positif dalam diri subjek. (“ <i>Pada sesi-sesi sebelumnya, anda sudah bisa menantang dan mengubah pikiran, aturan, asumsi, serta keyakinan dasar anda yang negatif menjadi lebih positif. Sekarang kita akan menggali aspek positif apa saja yang ada pada diri anda dan melakukan latihan-latihan untuk menguatkan aspek-aspek positif tersebut.</i> ”)
	<b>2. Mengidentifikasi karakteristik positif menyangkut dirinya serta kehidupannya.</b>
	- Meminta subjek menuliskan pada selembar kertas apa saja karakteristik positif yang ada pada dirinya secara pribadi. (“ <i>Sekarang coba anda tuliskan apa saja karakteristik positif yang ada pada diri anda. Tuliskanlah hal sampai yang paling kecil bahkan yang menurut anda tidak penting sekalipun. Tulislah sebanyak mungkin.</i> ”)
	- Meminta subjek menuliskan pada selembar kertas apa saja hal positif yang ia miliki di dalam hidupnya. (“ <i>Sekarang anda tuliskan hal-hal apa saja yang anda anggap baik dan anda syukuri ada pada hidup anda.</i> ”)
	- Jika subjek kesulitan menuliskan hal-hal tersebut, terapis membantu subjek dengan pertanyaan-pertanyaan. (Q:” <i>Apa yang anda sukai dari diri anda? Apa prestasi yang pernah anda raih? Hal baik apa yang dalam satu minggu terakhir berhasil anda capai? Apa hal positif yang pernah orang lain katakan tentang anda? Apa tantangan yang pernah</i> ”)

	<i>berhasil anda atasi (hari ini, sebulan terakhir, setahun terakhir), Karakteristik negatif apa yang tidak anda miliki?")</i>
	Catatan: Subjek diminta untuk mengatakan atau menuliskan semua hal walaupun seberapa kecil dan tidak penting hal tersebut bagi subjek.
	<p>- Memberikan subjek sebuah "jurnal positif", Jurnal ini terdiri dari tiga kolom tanggal, kegiatan, dan aspek positif. Untuk latihan, subjek diminta mengingat semua hal yang ia lakukan pada hari sebelumnya dari pagi hingga malam hari. Kemudian, subjek diminta menuliskan apa hal positif dari tingkah laku yang ia lakukan tersebut.</p> <p><i>("Saya akan memberikan anda sebuah jurnal positif. Ingatlah kegiatan-kegiatan apa saja yang anda kerjakan kemarin pagi sampai hari ini saat anda mengikuti sesi pertemuan. Tuliskan beserta jam berapa anda melakukan kegiatan tersebut.")</i></p> <p><i>("Sekarang, disebelah kolom kegiatan, anda tuliskan apa hal positif dari kegiatan yang anda lakukan tersebut.")</i></p> <p><i>("Sekarang anda menyadari bahwa ada banyak hal positif yang ada pada hidup anda dan yang pernah anda lakukan. Sudah saatnya anda mulai menyadari keberadaan hal-hal positif ini pada diri anda dan memperkuatnya agar tetap ada pada diri anda.")</i></p>
	<b>3. Menemukan kegiatan-kegiatan menyenangkan</b>
	<p>- Subjek diminta untuk menuliskan semua kegiatan yang dapat membuat ia merasa rileks, senang, nyaman, dan berpikir positif.</p> <p><i>("Sekarang, coba tuliskan pada lembar "aktifitas menyenangkan", semua kegiatan yang bisa membuat anda merasa senang,nyaman, dan berpikir positif. Kegiatan tersebut bisa berupa hobi atau bahkan kegiatan sehari-hari. Tulislah semua kegiatan walaupun anda menganggap kegiatan tersebut tidak penting. Setiap orang berbeda-beda, jadi tidak perlu ragu untuk menuliskannya.")</i></p>
	<p>- Subjek diminta untuk menghubungkan kegiatan-kegiatan tersebut dengan aspek positif yang ada pada dirinya. Kemudian subjek menuliskan kegiatan apa saja yang bisa menguatkan aspek positif pada dirinya.</p> <p><i>("Anda tadi sudah menuliskan semua kegiatan yang menyenangkan bagi anda. Sekarang mari kita coba hubungkan kegiatan ini dengan aspek-aspek positif pada diri anda. Lalu, kita temukan sebuah kegiatan menyenangkan yang dapat menguatkan aspek positif anda.")</i></p> <p>Contohnya: salah satu aspek positif pada diri subjek adalah rapi. Salah satu kegiatan yang menyenangkan bagi subjek adalah membaca buku. Maka salah satu kegiatan yang menguatkan aspek positif pada diri subjek misalnya merapikan dan menyusun kembali rak buku.</p>
	<b>4. Latihan relaksasi menggunakan teknik <i>controlled breathing</i> dan <i>calming picture</i></b>
	- Memberitahu pada subjek bahwa teknik relaksasi ini dapat dilakukan saat subjek merasakan ketegangan, perasaan tidak menyenangkan atau stress.
	<p>- Mengajarkan subjek teknik pernafasan dengan cara sebagai berikut: Menarik nafas perlahan-lahan. Menahan nafas selama detik. Menghembuskan nafas dengan sangat perlahan sambil mengatakan pada diri sendiri "rileks...", lalu ulang kembali dari tahap pertama sampai merasa rileks.</p>

	<p>- Mengajarkan subjek membayangkan gambar dengan cara sebagai berikut: Memilih tempat yang tenang. Menutup mata dan jika memungkinkan diiringi oleh musik yang menenangkan. Membayangkan sebuah tempat impian yang memiliki pemandangan indah dan membuat nyaman (tempat tergantung subjek). Membayangkan sensasi-sensasi yang muncul dari tempat tersebut seperti angin sepoi-sepoi membelai rambut, percikan air, sinar matahari yang hangat, dan lain-lain. Membayangkan kegiatan-kegiatan menyenangkan yang dilakukan di tempat tersebut sampai merasa rileks.</p>
	<b>Tugas Rumah:</b>
	- Subjek diminta untuk membuat jurnal positif selama beberapa hari sampai pertemuan selanjutnya. Cara membuatnya sama seperti yang sudah dilakukan.
	- Subjek diminta untuk menerapkan teknik-teknik relaksasi yang sudah diajarkan.
	<p>- Subjek diminta untuk melakukan kegiatan-kegiatan yang menguatkan aspek positif dalam dirinya seperti yang sudah ia tulis. <i>(“Saya akan memberikan anda tugas rumah berupa jurnal positif. Anda diharapkan untuk mengisi jurnal ini dengan kegiatan-kegiatan sehari-hari yang anda lakukan mulai hari ini sampai pertemuan selanjutnya. Sebisa mungkin anda segera mengisi jurnal ini setelah anda melakukan kegiatan agar tidak ada kegiatan yang terlewat. Tulislah semua kegiatan walaupun kegiatan itu hanyalah kegiatan-kegiatan kecil yang berlangsung sebentar. Jangan lupa untuk menuliskan aspek positif apa yang muncul dari tiap kegiatan. Selain jurnal positif, saya meminta anda mempraktekan teknik relaksasi yang sudah dipelajari pada sesi ini. Gunakan teknik ini setiap anda merasakan perasaan-perasaan yang tidak menyenangkan, juga saat anda merasa lelah atau stress. Pada pertemuan selanjutnya, anda dapat melaporkan hasil dari latihan tersebut.”)</i></p>
	<b>5. Evaluasi sesi keempat</b>
	- Menanyakan pada subjek pertanyaan-pertanyaan berikut ini:
	(Q:” <i>Bagaimana perasaan anda setelah mengikuti sesi keempat ini?</i> ”)
	(Q:” <i>Apakah ada manfaat yang didapat setelah mengikuti semua latihan-latihan dalam sesi keempat?</i> ”)
	(Q:” <i>Penemuan-penemuan baru apa saja yang anda temui selama mengikuti sesi keempat?</i> ”)
	- Mengingatkan subjek kembali untuk mengerjakan tugas rumahnya dengan sungguh-sungguh.
	- Mengatur jadwal pertemuan selanjutnya yang disesuaikan dengan kondisi waktu subjek.
	- Mengucapkan terimakasih pada subjek atas partisipasinya mengikuti sesi hari ini dan mempersilahkan subjek meninggalkan tempat pertemuan.
<b>Waktu</b>	<b>+/- 2 jam</b>

<b>SESI EVALUASI DAN ASESMEN AKHIR</b>	
<b>Tujuan</b>	Mengevaluasi keseluruhan sesi, mendiskusikan hasil intervensi, asesmen akhir dan terminasi.
<b>Tahapan kegiatan</b>	<p><b>1. Mengevaluasi sesi-sesi sebelumnya dengan menayakan pertanyaan-pertanyaan berikut:</b></p> <p>(Q:”Bagaimana pendapat anda terhadap program intervensi ini secara keseluruhan?”)</p> <p>(Q:”Menurut anda, apa manfaat yang anda dapatkan setelah menjalani program ini?”)</p> <p>(Q:”Apakah anda memiliki saran dan kritik mengenai program terapi?”)</p> <p><b>2. Melakukan pengukuran harga diri dengan alat ukur harga diri RSES</b></p> <p>- Memberikan skala harga diri yang sama pada subjek dan meminta subjek untuk mengisinya.</p> <p><b>3. Melakukan wawancara mengenai bagaimana keefektifan program intervensi ini dalam mengubah pandangan subjek mengenai dirinya dan tingkah lakunya.</b></p> <p>- Menanyakan pada subjek pertanyaan-pertanyaan sebagai berikut:</p> <p>(“Apakah menurut anda terdapat perubahan pada cara pandang anda terhadap diri sendiri sebelum dan sesudah mengikuti semua sesi pertemuan? Jika ada, bisa ceritakan apa saja?”)</p> <p>(“Apakah menurut anda latihan-latihan yang sudah kita lakukan sebelumnya dapat membuat anda merasa lebih memahami diri anda sendiri? jika iya, bisa anda ceritakan lebih lanjut?”)</p> <p>(“Apa saja perbedaan yang anda rasakan pada diri anda sebelum dan sesudah mengikuti program ini?”)</p> <p>(“Apakah anda akan menerapkan latihan-latihan yang sudah anda dapatkan dalam program ini dikemudian hari?”)</p> <p>(“Ketika anda mengisi kuesioner yang tadi saya berikan, apakah menurut anda ada perbedaan dari jawaban anda terdahulu dengan jawaban anda sekarang? Jika ada bisa anda tujukan? Bisa ceritakan lebih lanjut mengenai hal ini?”)</p> <p><b>4. Melakukan terminasi</b></p> <p>- Memberikan apresiasi pada subjek terhadap keberhasilan-keberhasilan yang sudah dicapai subjek selama mengikuti intervensi.</p> <p>(“Anda telah bekerja sama dengan baik dalam setiap sesi pada program intervensi ini. Anda juga telah berhasil mencapai tujuan-tujuan yang diharapkan pada setiap sesi. saya sebagai terapis merasa senang dan bangga pada anda dan saya harap latihan-latihan yang telah kita pergunakan dalam setiap sesi dapat anda lakukan kembali secara mandiri agar anda lebih bisa memahami diri anda. Semoga program ini membawa perubahan dan manfaat pada anda di masa depan.”)</p> <p>- Mengucapkan terimakasih pada subjek atas partisipasi dan komitmennya dalam mengikuti intervensi</p> <p>- Mempersilahkan subjek meninggalkan tempat pertemuan.</p>
<b>Waktu</b>	<b>+/- 2 jam</b>

**Tabel. Rancangan Terapi Kognitif Perilaku**

SESI	TUJUAN	JENIS KEGIATAN	TEKNIK YANG DIGUNAKAN	TUGAS DAN PEKERJAAN RUMAH	WAKTU
Perkenalan dan Asesmen	Melakukan asesmen awal untuk mengetahui permasalahan subjek dan apakah subjek memenuhi karakteristik partisipan penelitian.	1. Membangun rapport dan melakukan wawancara awal pada subjek	a. wawancara	Subjek diminta untuk mengerjakan alat ukur self esteem	1-2 jam
		a. menggali data mengenai keadaan subjek secara umum	b. observasi		
		b. menggali data mengenai pandangan subjek tentang dirinya	c. alat ukur RSES		
		2. Melakukan pengukuran menggunakan skala self esteem sebagai pre test	d. form “saya itu”		
			e. form “apa yang mereka pikirkan tentang saya”		

Intervensi 1	Membantu subjek lebih memahami dirinya.  a.membantu subjek mengidentifikasi negative automatic thoughts (NATs) atau pikiran-pikiran otomatis yang negatif pada dirinya.	1. Membangun rapport	a. Form “apa yang membuat saya”	subjek diminta untuk mengerjakan tugas rumah berupa “catatan pikiran 1”	1-2 jam
	b.membantu subjek mengidentifikasi dysfunctional assumption (DAs) atau aturan dan asumsi yang tidak bermanfaat pada dirinya.	2. menggali pikiran-pikiran otomatis pada subjek	b. catatan pikiran 1 (ABC form)		
		3. Menggali asumsi dan aturan yang ada dalam diri subjek	c. Form “kalimat aturan dan asumsi”		
		4. menggali asumsi dan aturan yang tidak bermanfaat pada subjek	d. pertanyaan sokratik		
		5. evaluasi sesi pertama	e. wawancara		
Intervensi 2	a. Menantang negative automatic thoughts	1. Membangun rapport dan evaluasi tugas	a. catatan pikiran 2 form (ABC+DE)	subjek diminta untuk mengerjakan tugas rumah	1-2 jam

	(NATs) pikiran otomatis yang negatif)	rumah,		berupa “ catatan pikiran 2” dan “ catatan aturan dan asumsi”	
	b. menantang aturan, dan asumsi tidak bermanfaat yang dimiliki subjek.	2. menantang pikiran otomatis negatif pada subjek (terutama yang menyangkut pandangan terhadap diri sendiri)	b. catatan aturan dan asumsi		
		3. Menantang aturan dan asumsi yang tidak bermanfaat (terutama yang menyangkut pandangan terhadap diri sendiri)	c. pertanyaan sokratik		
		4. evaluasi sesi kedua	d. wawancara		
Intervensi 3	a. mengidentifikasi negative core beliefs (keyakinan dasar yang negatif) pada subjek tentang dirinya	1. membangun rapport dan evaluasi tugas rumah	a. form “menyesuaikan keyakinan dasar”, panah vertical	subjek diminta untuk mengerjakan tugas rumah berupa form “menyesuaikan keyakinan dasar”.	1-2 jam
	b. menantang negative core belief yang ada	2. menggali keyakinan dasar subjek yang	b. pertanyaan sokratik		

	pada subjek tentang dirinya	negatif tentang dirinya			
		3. menantang keyakinan dasar subjek yang negatif tentang dirinya	c. wawancara		
		4. evaluasi sesi ketiga			
Intervensi 4	a. membantu subjek menemukan aspek-aspek positif dalam dirinya	1. membangun rapport dan evaluasi tugas rumah	a. Form “ karakteristik positif saya”	a. Subjek diminta untuk mengerjakan tugas rumah berupa jurnal positif	1-2 jam
	b. membantu subjek menyusun kegiatan-kegiatan yang menguatkan aspek-aspek positif dalam dirinya	2. mengidentifikasi karakteristik positif menyangkut dirinya serta kehidupannya	b. form “hal positif dalam kehidupan saya”	c. subjek diminta untuk mempraktekan teknik relaksasi di rumah	
	d. memberikan latihan relaksasi pada subjek agar dapat diterapkan saat subjek mengalami perasaan-perasaan yang tidak	3. menemukan kegiatan-kegiatan menyenangkan dan menghubungkannya dengan aspek positif	c. form “ jurnal positif”		

	menyenangkan				
		4. latihan relaksasi menggunakan teknik controlled breathing dan calming picture	d. Form “kegiatan menyenangkan”		
			e. form “kegiatan untuk menguatkan aspek positif”		
			f. wawancara		
Intervensi 5, evaluasi dan terminasi	a. Mengevaluasi keseluruhan sesi	1. Evaluasi tugas rumah dan keseluruhan sesi	a. wawancara		1-2 jam
	b. mendiskusikan hasil intervensi	2. melakukan pengukuran menggunakan alat ukur self esteem sebagai post test	b. alat ukur RSES		
	c. asesmen akhir	3. melakukan wawancara mengenai bagaimana keefektifan program intervensi ini dalam mengubah			

		pandangan subjek mengenai dirinya dan tingkah lakunya			
	d. terminasi	4. melakukan terminasi			

#### Lampiran 4. Dokumen Pendukung Terapi Kognitif Perilaku

##### DAFTAR HADIR SUBJEK

Hari/Tanggal :

Waktu :

Tempat :

Terapis :

No	Nama	Usia	Tanda Tangan

FORM “APA YANG MEMBUAT SAYA....”

SENANG

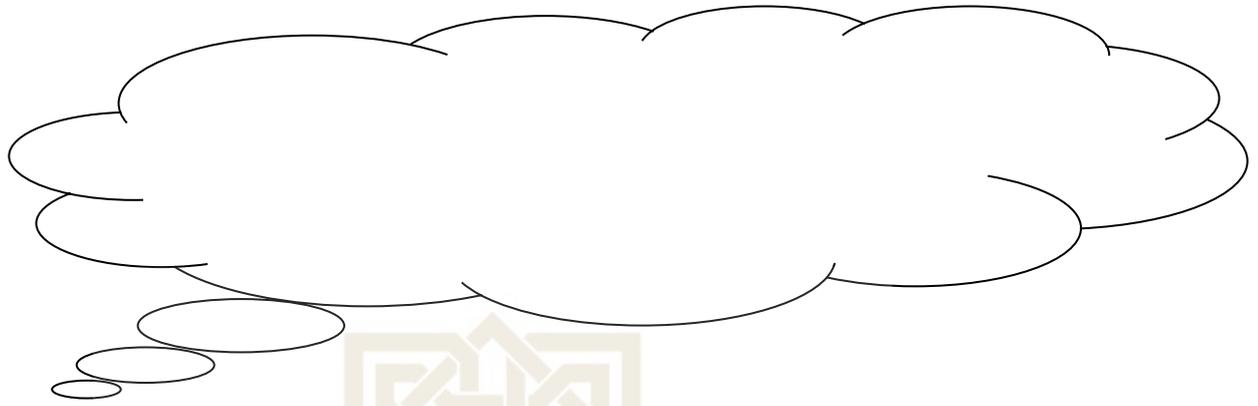
SEDIH

MARAH

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
**SUNAN KALIJAGA**  
YOGYAKARTA

FORM “APA YANG MEREKA PIKIRKAN TENTANG SAYA”

KECIL



REMAJA



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## **FORM “ CATATAN ATURAN DAN ASUMSI”**

### **CATATAN ATURAN DAN ASUMSI**

Aturan dan asumsi yang ingin saya ubah:

Dampak memiliki aturan dan asumsi tersebut dalam hidup saya:

Bagaimana saya tahu aturan dan asumsi ini sedang aktif:

Pengalaman masa lalu yang mengembangkan aturan dan asumsi ini:

Apa yang membuat aturan dan asumsi ini kurang realistis dan fleksibel:

Keuntungan memiliki aturan atau asumsi seperti ini:

Kerugian memiliki aturan atau asumsi seperti ini:

Aturan dan asumsi alternative yang lebih realistis dan fleksibel:

Tinghahlaku yang bisa saya lakukan untuk melatih aturan dan asumsi yang baru ini dalam kehidupan sehari-hari

**FORM “ CATATAN PIKIRAN 1 (ABC)”**

**CATATAN PIKIRAN 1**

<b>SITUASI (A)</b>	<b>PIKIRAN (B)</b>	<b>PERASAAN (C)</b>



**Nama:**

**FORM “ CATATAN PIKIRAN 2 (DE)”**

**CATATAN PIKIRAN 2**

<b>TANTANGAN (D)</b>	<b>EFEK (E)</b>
 <p>STATE ISLAMIC UNIVERSITY <b>SUNAN KALIJAGA</b> YOGYAKARTA</p>	

NAMA:

FORM “JURNAL POSTIF “

**JURNAL POSTIF**

Tanggal:

Waktu/Jam	Apa yang saya lakukan	Aspek positif yang saya tunjukan

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
**SUNAN KALIJAGA**  
YOGYAKARTA

## FORM “ KALIMAT DAN ASUMSI”

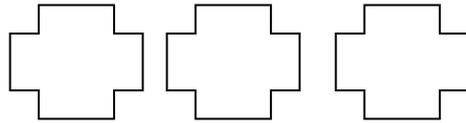
1. Saya harus:
2. Saya harus:
3. Saya harus:  
Agar:
4. Saya harus:  
Agar:
5. Sebaiknya saya:  
Agar:
6. Sebaiknya saya:  
Agar:
7. Jika saya:  
Maka:
8. Jika saya:  
Maka:
9. Jika saya tidak:  
Maka:
10. Jika saya tidak:  
Maka:
11. Saya tidak boleh:  
Jika tidak,
12. Saya tidak boleh  
Jika tidak,
13. Jika saya tidak  
Maka
14. Jika saya tidak  
Maka



NAMA:

FORM “KARAKTERISTIK POSITIF SAYA”

KARAKTERISTIK POSITIF SAYA



NAMA:

FORM “KEGIATAN MENYENANGKAN”

KEGIATAN MENYENANGKAN





FORM “ MENYESUAIKAN KEYAKINAN DASAR”

**MENYESUAIKAN KEYAKINAN DASAR**

Keyakinan dasar negatif yang ingin saya ubah:

Seberapa besar saya meyakininya (1-10)

Perasaan

Keyakinan baru yang lebih realistis

Seberapa besar saya meyakininya (1-10)

Perasaan

Keyakinan lama yang negatif

Bukti

Cara alternative melihat bukti-bukti tersebut

Keyakinan baru yang lebih sesuai

Bukti (dari masa lalu maupun sekarang)

Bukti yang dapat dicari di masa depan

Tingkah laku yang dapat dilakukan untuk mendapatkan bukti-bukti yang mendukung keyakinan baru:

Seberapa besar saya meyakininya sekarang

Keyakinan lama (1-10)

Keyakinan baru (1-10)

FORM “SAYA ITU....”

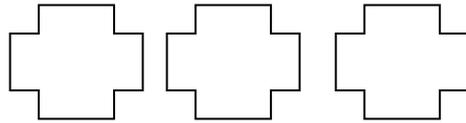
SAYA ITU.....



NAMA:

FORM “HAL POSITIF YANG ADA DALAM HIDUP SAYA”

HAL POSITIF YANG ADA DALAM HIDUP SAYA





**INFORMED CONSENT**  
**Persetujuan Partisipasi Dalam Penelitian**

**Undangan :**

Dengan hormat,

Kami ingin meminta kesediaan Anda untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Silahkan membaca lembar persetujuan ini. Jika ada pertanyaan, tidak perlu merasa sungkan atau ragu untuk menanyakannya.

**Aktivitas penelitian :**

Dalam penelitian ini akan dilakukan suatu kegiatan berupa terapi untuk meningkatkan harga diri yang akan dipandu oleh seorang terapis.

**Keterlibatan partisipan :**

Dalam partisipasi Anda selama penelitian ini, kami membutuhkan Anda untuk meluangkan waktu. Peneliti akan menemui Anda dengan maksud :

1. Meminta Anda membaca dan menandatangani surat persetujuan partisipasi dalam penelitian
2. Meminta Anda mengikuti rangkaian kegiatan penelitian selama 6 kali pertemuan
3. Meminta Anda mengikuti instruksi yang diberikan oleh terapis selama kegiatan berlangsung

**Penjelasan prosedur :**

Rangkaian kegiatan ini akan dilakukan selama enam kali pertemuan, dengan masing-masing sesi memiliki kegiatan dan target pencapaian yang berbeda. Adapun urutan pelaksanaan kegiatan dalam penelitian ini, diantaranya :

1. Perkenalan
2. *Pre Test*
3. Asemen Masalah
4. Intervensi
5. *Post Test*
6. Evaluasi
7. *Follow Up*

**Manfaat penelitian :**

Penelitian ini dapat memberikan manfaat kepada Anda dalam upaya meningkatkan harga diri, serta meningkatkan pengetahuan Anda pentingnya memiliki harga diri yang positif.

**Jaminan kerahasiaan :**

Kerahasiaan dalam kegiatan ini akan kami jaga. Kami tidak akan menyebutkan identitas Anda. Kami hanya akan memberikan nama samaran (inisial). Semua informasi yang diberikan akan kami jaga kerahasiaannya dan identitas Anda tetap kami lindungi. Semua informasi menjadi rahasia peneliti. Hasil penelitian ini akan dipublikasikan sebagai Tugas Akhir (Skripsi) Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

**Hak untuk partisipan :**

Anda dengan sepenuh hati mengikuti serangkaian kegiatan dalam penelitian ini. Jika ada pertanyaan, Anda tidak perlu sungkan atau ragu untuk bertanya.

Saya selaku partisipan telah memahami semua informasi di atas dan dengan ini menyatakan kesediaan berpartisipasi dalam penelitian ini.

Yogyakarta, 2020

Peneliti

Partisipan

(.....) (.....)



## Lampiran 5. Foto Kegiatan



*Try out sekaligus Pretest*



Perkenalan dan Asesmen awal



Proses Intervensi



Pengisian Form Lembar Kerja



*Post Test*



*Follow Up*

## CURRICULUM VITAE



### A. Biodata Pribadi

Nama Lengkap : Agifian Hanif Firdaus  
Jenis Kelamin : Laki-laki  
Tempat, Tanggal Lahir : Lampung, 11 Februari 1995  
Alamat Asal : Yogyakarta, Gadingrejo, Pringsewu, Lampung  
Alamat Tinggal : Prenggan, Kotagede, Yogyakarta  
Email : [agifianhanif11@gmail.com](mailto:agifianhanif11@gmail.com)  
No. HP : 085786660245

### B. Latar Belakang Pendidikan Formal

Jenjang	Nama Sekolah	Tahun
SD	SD Muhammadiyah Pringsewu	2001 - 2007
SMP	MTs Nurul Ummah	2007 - 2010
SMA	MA Nurul Ummah	2010 - 2013
S1	UIN SunanKalijaga Yogyakarta	2013