

**EFEKTIVITAS *COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY* (CBT) TERHADAP
PENGENDALIAN *SELF-ESTEEM* MAHASISWA UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH SUMATERA BARAT**

SKRIPSI

*Diajukan sebagai syarat meraih gelar Sarjana Sosial pada Program Studi
Bimbingan Konseling Islam*



**Oleh.
REGA MULYA
21060010**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS AGAMA ISLAM
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA BARAT
TAHUN 2025 M/ 1447 H**

ABSTRAK

Rega Mulya 2025. Efektivitas *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) Terhadap Pengendalian *Self-Esteem* Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat. Skripsi. Program Studi Bimbingan Konseling Islam. Fakultas Agama Islam, Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat.

Penelitian ini dilatar belakangi oleh fenomena yang terjadi di lingkungan Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat kampus 1 Padang, sejumlah mahasiswa menunjukkan kesulitan dalam mengelola pikirannya, serta menerima dan menghargai kemampuan diri yang dimiliki. Kondisi ini disebabkan oleh sulitnya dalam pengendalian *self-esteem* (penghargaan diri) yang tidak terkelola dengan baik, sehingga mahasiswa cenderung terjebak dalam pola pikir dan perasaan negatif. Pikiran negatif yang tidak tersaring tersebut kemudian termanifestasi dalam bentuk sikap dan perilaku yang juga bersifat negatif. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji pengendalian *self-esteem* (penghargaan diri) mahasiswa UM Sumatera Barat kampus 1 Padang sebelum dan sesudah diberikan teknik *cognitive behavioral therapy* (CBT).

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen semu (*pre-eksperimental*) yaitu model *one group pretest-posttest*. Lokasi penelitian berada di Jalan Pasir Kandang No. 4 Kecamatan Koto Tengah, Kota Padang, Provinsi Sumatera Barat. Subjek pada penelitian ini adalah 15 mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat yang berada di Kampus Padang, yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *self-esteem* berbasis *likert*, yang telah di uji validitas dan realibilitasnya menggunakan uji analisis statistik *non-parametric wilcoxon signed rank test* dan menggunakan rumus *alpha cronbach* melalui program *Statistical Product and Service Solution* (SPSS).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa skor dan rata nilai *pretets* berada pada kategori sangat rendah, sedangkan skor dan rata nilai *posttest* berada pada kategori sedang, yang mengindikasikan adanya peningkatan setelah diberikan perlakuan. Dalam hal ini teknik *cognitive behavioral therapy* efektif dalam mengendalikan *self-esteem* mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat kampus 1 Padang.

Kata Kunci: *Cognitive Behavioral Therapy, Self-Esteem*

ABSTRACT

Rega Mulya. 2025. *The Effectiveness of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) on Self-Esteem Control among Students of Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat*. Undergraduate Thesis. Islamic Guidance and Counseling Study Program, Faculty of Islamic Studies, Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat.

This research is motivated by the phenomenon that occurs at Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat, Campus 1 Padang, where a number of students experience difficulties in managing their thoughts, as well as in accepting and appreciating their own abilities. This condition is caused by the challenges in regulating self-esteem, which is not well managed, leading students to become trapped in negative thought patterns and emotions. These unchecked negative thoughts then manifest in negative attitudes and behaviors. The purpose of this study is to examine the regulation of self-esteem among students at Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat, Campus 1 Padang, before and after being given an intervention using Cognitive Behavioral Therapy (CBT).

This study employed a quantitative approach with a quasi-experimental design (*pre-experimental design*), specifically the *one group pretest-posttest* model. The research was conducted at Jalan Pasir Kandang No. 4, Koto Tangah District, Padang City, West Sumatra Province. The subjects of this study were 15 students from Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat, Campus Padang, selected through purposive sampling. The instrument used was a Likert-based self-esteem scale, which had been tested for validity and reliability using the non-parametric Wilcoxon Signed Rank Test and Cronbach's Alpha formula, processed through the Statistical Product and Service Solution (SPSS) program.

The results showed that the scores and average values of the pretest were in the very low category, while the scores and average values of the posttest were in the moderate category, indicating an improvement after the treatment. Therefore, it can be concluded that Cognitive Behavioral Therapy is effective in controlling the self-esteem of students at Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat, Campus 1 Padang.

Keywords: *Cognitive Behavioral Therapy, Self-Esteem*

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul "*Efektivitas Cognitive Behavioral Therapy Terhadap Pengendalian Self-Esteem Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat*" yang ditulis oleh Rega Mulya dengan NIM 21060010. Pada Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat telah memenuhi persyaratan ilmiah dan dapat disetujui untuk melanjutkan sidang munaqasyah.

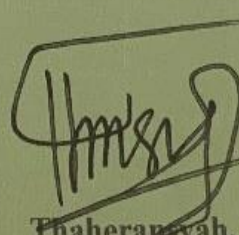
Padang, 15 Agustus 2025

Pembimbing I



Fadil Maiseptian, S.Sos.I., M.Pd
NIDN.1007099101

Pembimbing II



Thaheransyah, S.Sos.I., MA
NIDN.1016028702

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Skripsi dengan judul “Efektivitas *Cognitive Behavioral Therapy* Terhadap Pengendalian *Self-Esteem* Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat” yang ditulis oleh Rega Mulya, NIM. 21060010, Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat telah diperbaiki sesuai saran tim penguji munaqasyah yang dilaksanakan pada tanggal 25 Agustus 2025.

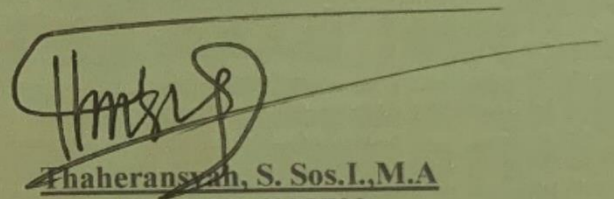
Padang, 4 September 2025

Ketua



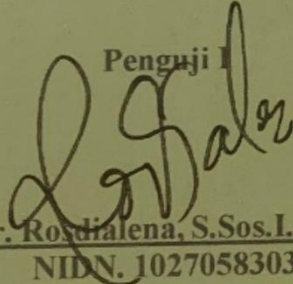
Fadil Maiseprian, S. Sos.I., M.Pd
NIDN. 1007099101

Sekretaris



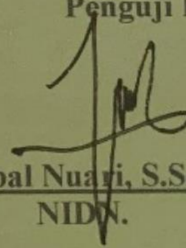
Thaheransyah, S. Sos.I., M.A
NIDN. 1016028702

Penguji I



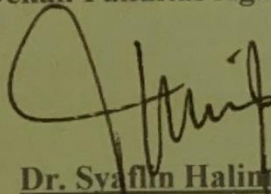
Dr. Rosdialena, S.Sos.I., M.A
NIDN. 1027058303

Penguji II



Iqbal Nuari, S.Sos., M.Pd
NIDN.

Mengetahui
Dekan Fakultas Agama Islam



Dr. Syaflin Halim, M.A
NIDN. 1026048305

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Efektivitas Cognitive Behavioral Therapy terhadap Pengendalian *Self-Esteem* Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat” seluruh isi karya ini sepenuhnya merupakan hasil tulisan saya sendiri, tanpa melakukan plagiasi ataupun pengutipan dengan cara yang bertentangan dengan etika akademik yang berlaku di lingkungan ilmiah. Dengan pernyataan ini, saya menyatakan kesediaan untuk menerima segala risiko maupun sanksi yang mungkin diberikan apabila di kemudian hari terbukti terdapat pelanggaran terhadap etika akademik dalam karya ini, atau adanya klaim dari pihak lain terkait kesalahan dalam karya saya.

Padang, 15 Agustus 2025

Penulis,



R. Mulya
ega Mulya
NIM.21060010

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji bagi Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunianya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul *“Efektivitas Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Terhadap Pengendalian Self-Esteem Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat”*. Shlawat dan salam semoga senantiasa tercurah kepada nabi Muhammad SAW, yang telah membimbing umat manusia menuju jalan kebenaran.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu untuk memperoleh gelar sarjana pada Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Agama Islam, Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat. Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak lepas dari dari banyak dukungan. Dengan penuh syukur, penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada kedua orang tua tercinta atas segala doa, kasih sayang dan dukungan secara moril maupun mateil. Kemudian penulis menyampaikan penghargaan setinggi-tingginya kepada:

1. Rektor Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat, Bapak Dr. Riki Saputra, M.A., yang telah memberikan fasilitas belajar yang memadai selama penulis menempuh studi Strata-1 di Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat.
2. Dekan Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat, Bapak Dr. Syaflin Halim, M.A., yang telah memberikan pelayanan akademik dan administrasi yang baik, sehingga penulis dapat menyelesaikan perkuliahan dengan lancar.
3. Ketua Program Studi Bimbingan Konseling Islam Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat Ibuk Dr. Rosdialena S.Sos.I., M.A yang telah mengoordinasikan

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

Seluruh isi karya tulis ini, baik berupa teks, gambar, tabel, grafik, maupun informasi lainnya, dilindungi oleh Undang-undang Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta. Dilarang mengutip, menggandakan, mendistribusikan, menerbitkan dan menyebarkan sebagian atau seluruh isi karya ini dalam bentuk apapun dandengan cara apapun, baik secara elektronik maupun secara mekanik, tanpa izin tertulis dari penulis, kecuali untuk keperluan akademik dan referensi dengan menyebutkan sumber secara tepat dan benar.

dengan baik jalannya perkuliahan selama penulis menempuh pendidikan.

4. Bapak Fadil Maisiptian, S.Sos.I.,M.Pd selaku Dosen Pembimbing Akademik sekaligus pembimbing I skripsi, yang dengan penuh kesabaran telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk membimbing penulis hingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
5. Bapak Thaheransyah, S.Sos.I., M.A, selaku dosen pembimbing II skripsi, yang dengan ketulusan telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran dalam memberikan arahan dan bimbingan kepada penulis, sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
6. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen, serta karyawan /i Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat, yang telah membekali penulis dengan ilmu pengetahuan dan pengalaman berharga selama menempuh pendidikan diperguruan tinggi ini.
7. Ayahanda dan Ibunda tercinta, (alm) Ermansyah dan Rita Marlizawati serta ayah sambung Bodi Hendra, yang dengan penuh ketulusan telah membesarkan dan mendidik putra-putrinya dengan kasih sayang, serta memberikan pendidikan yang layak bagi kami.
8. Kepada saudara kandung, Yosi dalia, Attharazka Hamizan, dan adik mama Sutri julni wita motivator terbaik beserta seluruh keluarga besar dan orang-orang terkasih yang telah menjadi sumber semangat dan motivasi dalam proses penyelesaian skripsi ini.
9. Seluruh rekan-rekan seperjuangan Angkatan Bimbingan Konseling Islam 2021 yang senantiasa berjuang menempuh pendidikan hingga saat ini. Meskipun tidak

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

Seluruh isi karya tulis ini, baik berupa teks, gambar, tabel, grafik, maupun informasi lainnya, dilindungi oleh Undang-undang Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta. Dilarang mengutip, menggandakan, mendistribusikan, menerbitkan dan menyebarkan sebagian atau seluruh isi karya ini dalam bentuk apapun dandengan cara apapun, baik secara elektronik maupun secara mekanik, tanpa izin tertulis dari penulis, kecuali untuk keperluan akademik dan referensi dengan menyebutkan sumber secara tepat dan benar.

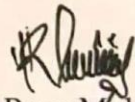
UP.T. Perpustakaan Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat

dapat disebutkan satu persatu, kehadiran dan dukungan moril mereka telah menjadi bagian tak terpisahkan dari perjalanan akademik ini, serta turut mendorong penulis untuk menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

Akhir kata, penulis menyampaikan rasa terima kasih yang tulus dan mendalam kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan penulis memohon keridhaan Allah Subhanahu wa Ta'ala agar berkenan membalas setiap kebaikan mereka dengan pahala yang terus mengalir dan berlipat ganda. Penulis juga berharap, semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat yang berarti dan menjadikan rujukan dalam upaya meningkatkan kualitas Pendidikan islam.

Padang, 15 Agustus 2024

Penulis


Rega Mulya
NIM. 21060010

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

Seluruh isi karya tulis ini, baik berupa teks, gambar, tabel, grafik, maupun informasi lainnya, dilindungi oleh Undang-undang Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta. Dilarang mengutip, menggandakan, mendistribusikan, menerbitkan dan menyebarkan sebagian atau seluruh isi karya ini dalam bentuk apapun dandengan cara apapun, baik secara elektronik maupun secara mekanik, tanpa izin tertulis dari penulis, kecuali untuk keperluan akademik dan referensi dengan menyebutkan sumber secara tepat dan benar.

DAFTAR ISI

ABSTRACT	i
ABSTRAK.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR TABEL	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	8
C. Rumusan Masalah.....	9
D. Batasan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	9
G. Definisi Operasional.....	10
H. Sistematika Penulisan.....	11
BAB II LANDASAN TEORI.....	13
A. <i>Self-esteem</i>	13
1. Pengertian <i>Self-Esteem</i>	13
2. Karakteristik <i>Self Esteem</i>	14
3. Aspek-Aspek <i>Self-Esteem</i>	20
4. Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>Self-Esteem</i>	24
5. Komponen <i>Self Esteem</i>	27
B. <i>Cognitive Behavioral Therapy (CBT)</i>	29
1. Pengertian <i>Cognitive Behavioral Therapy (CBT)</i>	29
2. Konsep dasar <i>Cognitive Behavioral Therapy</i>	31
3. Tujuan terapi <i>Cognitive Behavioral Therapy (CBT)</i>	32
4. Karakteristik terapi <i>Cognitive behavioral therapy (CBT)</i>	33
5. Prinsip-prinsip <i>Cognitive Behavioral Therapy</i>	35
6. Teknik-teknik <i>Cognitive Behavioral Therapy (CBT)</i>	37
7. Tahapan <i>Cognitive Behavioral Therapy (CBT)</i>	38

C. Penelitian Relevan	42
D. Kerangka Konseptual.....	44
E. Hipotesis.....	45
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	46
A. Jenis Penelitian	46
B. Tempat dan waktu penelitian	47
C. Subjek penelitian.....	48
D. Teknik pengumpulan Data.....	52
1. Instrumen Penelitian	52
2. Uji Validitas Data	54
3. Uji Realibilitas Data.....	57
E. Teknik Analisis Data	58
F. Pelaksanaan Penelitian	59
BAB IV PELAKSANAAN PENELITIAN.....	62
A. Deskripsi Lokasi Penelitian.....	62
B. Hasil Pelaksanaan Penelitian	62
1. Hasil <i>Pretest Self-Esteem</i>	62
2. Hasil <i>posttest Self-Esteem</i>	64
3. Perbandingan <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Self-Esteem</i>	66
4. Pengujian Hipotesis.....	68
C. Pembahasan	69
1. Kondisi <i>Self-Esteem</i> Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat Sebelum <i>Treatment</i>	69
2. Kondisi <i>Self-Esteem</i> Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat Setelah <i>Treatment</i>	74
3. Analisis Perbedaan Skor <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Self-Esteem</i> mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat Kampus 1 Padang	83
4. Kontribusi <i>Self-Esteem</i> Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat Kampus 1 Padang dalam Pelaksanaan Bimbingan Konseling Islam	85

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

Seluruh isi karya tulis ini, baik berupa teks, gambar, tabel, grafik, maupun informasi lainnya, dilindungi oleh Undang-undang Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta. Dilarang mengutip, menggandakan, mendistribusikan, menerbitkan dan menyebarkan sebagian atau seluruh isi karya ini dalam bentuk apapun dandengan cara apapun, baik secara elektronik maupun secara mekanik, tanpa izin tertulis dari penulis, kecuali untuk keperluan akademik dan referensi dengan menyebutkan sumber secara tepat dan benar.

BAB V PENUTUP	88
A. Kesimpulan	88
B. Saran	89
DAFTAR KEPUSTAKAAN.....	91
LAMPIRAN	102

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

Seluruh isi karya tulis ini, baik berupa teks, gambar, tabel, grafik, maupun informasi lainnya, dilindungi oleh Undang-undang Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta. Dilarang mengutip, menggandakan, mendistribusikan, menerbitkan dan menyebarkan sebagian atau seluruh isi karya ini dalam bentuk apapun dandengan cara apapun, baik secara elektronik maupun secara mekanik, tanpa izin tertulis dari penulis, kecuali untuk keperluan akademik dan referensi dengan menyebutkan sumber secara tepat dan benar.

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Konseptual.....	45
Gambar 2. Diagram Perbandingan <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Self-Esteem</i>	68

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

Seluruh isi karya tulis ini, baik berupa teks, gambar, tabel, grafik, maupun informasi lainnya, dilindungi oleh Undang-undang Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta. Dilarang mengutip, menggandakan, mendistribusikan, menerbitkan dan menyebarkan sebagian atau seluruh isi karya ini dalam bentuk apapun, baik secara elektronik maupun secara mekanik, tanpa izin tertulis dari penulis, kecuali untuk keperluan akademik dan referensi dengan menyebutkan sumber secara tepat dan benar.

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Hasil <i>Pretest Self-Esteem</i>	49
Tabel 2. Skala <i>Likert</i>	52
Tabel 3. Kisi-kisi Instrumen Penelitian.....	53
Tabel 4. Kategori <i>Self-Esteem</i>	54
Tabel 5. Hasil Uji Validitas Data.....	56
Tabel 6. Hasil Uji Reliabilitas Data	58
Tabel 7. Hasil Skor Terendah <i>Pretest</i>	63
Tabel 8. Hasil <i>Posttest Self-Esteem</i>	65
Tabel 9. Perbandingan Skor <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Self-Esteem</i>	66
Tabel 10. Hasil Analisis <i>Wilcoxon Signed Rank Self-esteem Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	69
Tabel 11. Perubahan Perilaku Sebelum dan Sesudah <i>Treatment</i>	81

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa adalah seseorang yang sedang dalam proses menimba ilmu ataupun belajar dan terdaftar sedang menjalani pendidikan pada salah satu bentuk perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institute dan universitas. Tahap perkembangan mahasiswa masuk dalam kategori sebagai remaja akhir dan dewasa awal yang usianya 18-25 tahun. (Hartaji, (2012:15).

Mahasiswa sebagai aset suatu bangsa karena mahasiswa adalah kelompok masyarakat yang terdidik dalam berbagai bidang keilmuan dan keterampilan karena itu ada ujaran “*Students today, leader tomorrow*” terasa tidak berlebihan. Sebagai generasi muda, mahasiswa akan menjadi generasi penerus bangsa dan mengingat perkembangan masyarakat yang semakin cepat dan bersifat kompleks, maka mahasiswa sebagai penerus bangsa harus mampu menghadapi berbagai perubahan dan permasalahan yang ditimbulkan perubahan itu sendiri agar dapat menjawab tantangan perubahan yang ada (Istichomaharani & Habibah, 2016). Dijelaskan dalam Al-Qur’an pada surat Ali Imran ayat 159 yang berbunyi:

فَإِمَّا رَحْمَةً مِّنَ اللَّهِ إِنَّتَ لَهُمْ ۖ وَلَوْ كُنْتَ فَظًا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانْفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ
وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ

Artinya: Maka disebabkan rahmat dari Allah-lah kamu berlaku lemah lembut terhadap mereka. Sekiranya kamu bersikap keras lagi berhati kasar, tentulah mereka menjauhkan diri dari sekelilingmu. Karena itu maafkanlah mereka, mohonkanlah ampun bagi mereka, dan bermusyawaratlah dengan mereka dalam urusan itu. Kemudian apabila kamu telah membulatkan tekad, maka bertawakkallah kepada Allah. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertawakkal kepada-Nya.

Tafsirnya menjelaskan, mereka akan meninggalkanmu jika kamu



Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

Seluruh isi karya tulis ini, baik berupa teks, gambar, tabel, grafik, maupun informasi lainnya, dilindungi oleh Undang-undang Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta. Dilarang mengutip, menggandakan, mendistribusikan, menerbitkan dan menyebarkan sebagian atau seluruh isi karya ini dalam bentuk apapun dandengan cara apapun, baik secara elektronik maupun secara mekanik, tanpa izin tertulis dari penulis, kecuali untuk keperluan akademik dan referensi dengan menyebutkan sumber secara tepat dan benar.

memperlakukan mereka dengan buruk dan berhati yang keras terhadap mereka. Sebaliknya Allah membuat hatimu lembut terhadap mereka agar bisa menarik perhatian mereka. Para sahabatnya untuk membicarakan masalah apapun yang muncul, agar hati mereka lebih senang, nabi senantiasa membiarkan bersemangat dalam mengerjakannya. Ketika beliau memanggil mereka untuk berkumpul di perang Badar untuk merencanakan bagaimana menghentikan pasukan non-muslim. Nabi pernah menganjurkan mereka untuk berunding tentang tempat berkemah, sehingga Al-Mundzir bin Amr menganjurkan untuk mendirikan posisi di depan musuh. Selama konflik perang Uhud, Al-Mundzir juga mendesak rekan-rekannya untuk berbicara dengannya apakah akan tetap tinggal di Madinah atau menghadapi musuh, akhirnya sebagian besar sahabat mengajukan diri untuk melawan musuh dan beliau bergabung dengan mereka. Penjelasan penggalan ayat terakhir menjelaskan, jika kamu bermusyawarah dengan mereka tentang suatu masalah, maka kamu harus sepenuhnya setuju dengan keputusan tersebut karena, percayalah kepada Allah, sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertawakal kepada-Nya (Zidni & Rojudin, 2023).

Peran penting mahasiswa merupakan harapan dari masyarakat yakni peran sebagai *agent of change*, *social control*, *iron stock* dan *moral force*. Peran tersebut tentu saja tidak diartikan sebagai peran berat ataupun disalah artikan yang pada ujungnya masyarakat antisipasi dengan kegiatan yang diselenggarakan oleh mahasiswa.

Menurut Coopersmith (2002) mendefinisikan *self-esteem* sebagai evaluasi pribadi terhadap nilai diri seseorang, yang dipengaruhi oleh pengalaman interaksi

sosial. Senada dengan itu, Tosun (2015) dalam penelitiannya menyatakan bahwa *self-esteem* merupakan evaluasi individu dan kebiasaan memandang dirinya sendiri, yang mengarah pada penerimaan atau penolakan, serta keyakinan individu terhadap kemampuan yang dimiliki. Dengan kata lain *self-esteem* merupakan penelitian personal mengenai perasaan berharga yang diungkapkan dalam sikap dan ekspresi kelayakan individu terhadap dirinya.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat dipahami bahwa *self-esteem* adalah penilaian individu tentang menghargai dan menilai dirinya sendiri secara keseluruhan, yang berupa sikap positif atau negatif terhadap segala sesuatu yang berkaitan dengan dirinya dan cara bertindak. *Self-esteem* merupakan tolak ukur harga diri sebagai seorang manusia, berdasarkan pada kemampuan penerimaan diri dan perilaku.

Pratama (2015) menyebutkan bahwa seseorang dengan tingginya *self-esteem* seperti ekspresif, jika dikritik mampu memahami dan tidak ada penolakan, memiliki sifat-sifat yang aktif, selalu optimis, kepercayaan diri yang tinggi dan mampu menghadapi masalah, mempunyai minat untuk bersosialisasi, memiliki keinginan untuk berpendapat dan seseorang dengan *self-esteem* rendah seperti pasif, maka tidak memiliki kepercayaan pada diri sendiri, menolak untuk dikritik, pesimis jika dihadapkan dalam permasalahan, merasa terisolasi, dan tergantung pada orang lain. Bryson (2014) menyebutkan dengan perbedaan *self-esteem* tinggi dan rendah memiliki dampak tersendiri, dimana *self-esteem* rendah tidak menguntungkan oleh individu karena merasa dirinya memiliki kekurangan sehingga dapat merugikan. *Self-esteem* yang tinggi yaitu melatih diri sendiri untuk

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

Seluruh isi karya tulis ini, baik berupa teks, gambar, tabel, grafik, maupun informasi lainnya, dilindungi oleh Undang-undang Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta. Dilarang mengutip, menggandakan, mendistribusikan, menerbitkan dan menyebarkan sebagian atau seluruh isi karya ini dalam bentuk apapun dandengan cara apapun, baik secara elektronik maupun secara mekanik, tanpa izin tertulis dari penulis, kecuali untuk keperluan akademik dan referensi dengan menyebutkan sumber secara tepat dan benar.





Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

Seluruh isi karya tulis ini, baik berupa teks, gambar, tabel, grafik, maupun informasi lainnya, dilindungi oleh Undang-undang Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta. Dilarang mengutip, menggandakan, mendistribusikan, menerbitkan dan menyebarkan sebagian atau seluruh isi karya ini dalam bentuk apapun dandengan cara apapun, baik secara elektronik maupun secara mekanik, tanpa izin tertulis dari penulis, kecuali untuk keperluan akademik dan referensi dengan menyebutkan sumber secara tepat dan benar.

mencoba terus berusaha menjadi lebih baik. Penyebab ini jika individu tidak mampu untuk bangkit dan memiliki penilaian diri yang selalu rendah dan dapat mengakibatkan timbulnya hal-hal yang negatif bagi diri sendiri.

Berdasarkan hasil observasi awal dilapangan yang dilakukan secara bertahap selama tiga minggu, berlokasi di Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat kampus 1 Padang. Berdasarkan observasi yang telah dilakukan, ditemukan fenomena bahwa mahasiswa UM Sumatera Barat belum tepat dalam mengontrol diri dalam proses perkuliahan, hal itu menimbulkan prilaku yang menyimpang baik itu untuk diri mahasiswa sendiri maupun lingkungan sekitarnya.

Saat melakukan pengamatan langsung, diketahui RM mengatakan yang dimulai dari sebuah forum diskusi di ruangan kelas yang berisikan mahasiswa lainnya. RM menyampaikan pendapat atas pertanyaan yang diberikan, setelah itu YO menyanggah pendapat dari jawaban RM, tetapi RM tidak menerima pendapat dari mahasiswa tersebut, RM merasa jawabannya sudah tepat dan benar, akibatnya timbul perasaan tidak senang. Mahasiswa tersebut tidak dapat mengendalikan *self-esteem* pada dirinya, sehingga timbul perilaku yang negatif yang seharusnya tidak menjadi persoalan antara satu mahasiswa dengan mahasiswa lainnya.

Kedua, saat melakukan wawancara dengan mahasiswa lain muncul fenomena lain, CA mengatakan bahwa saat berdiskusi ia menerima pendapat orang lain tapi itu hanya sebatas ucapan dimulut saja, sebenarnya yang dirasakan pendapatnya sudah lebih baik dari orang lain, akibatnya timbul sikap tidak baik yang merusak hubungan sosial antar mahasiswa tersebut. Perilaku yang ditimbulkan yaitu tidak saling tegur sapa antar mahasiswa tersebut, serta hilang rasa kebersamaan antar

sesama.

Ketiga, dilihat dari peninjauan langsung bertolak belakang dari kondisi yang dijelaskan sebelumnya yang mana ada satu mahasiswa berinisial MD, saat diwawancarai mahasiswa ini mengatakan merasa tidak percaya terhadap dirinya sendiri, sehingga berpengaruh terhadap perkuliahnya. MD sulit beradaptasi dengan lingkungannya, karena hal itu dia lebih suka menyendiri, saat berdiskusi MD hanya diam dan mendengarkan saja dan jika ada aktivitas lain di kampus MD lebih memilih di tempat tinggalnya saja ketimbang mengikuti aktivitas di kampus baik itu seperti organisasi, acara seminar di kampus dan berbagai kegiatan lainnya.

Berdasarkan pemaparan dari hasil observasi yang didapat terlihat bahwa, *self-esteem* yang ada pada diri mahasiswa UM Sumatera Barat kampus 1 Padang tidak dapat mengendalikan *self-esteem* pada dirinya dan cenderung mengarah ke perilaku negatif. Hal ini ditandai dengan kurangnya membangun *self-esteem* yang ada pada diri. Cara untuk membangun *self-esteem* yang ada pada diri dilihat dari

- (1) Mengenal diri sendiri terlebih dahulu, mengetahui kemampuan yang ada pada diri dan cara mengembangkan kemampuan tersebut sesuai potensi yang dimiliki.
- (2) Mengurangi melakukan perbandingan antara diri sendiri dengan orang lain, dan menganggap bahwa hidup ini sebuah kompetisi. (3) Berolahraga dapat meningkatkan level energi dan kapasitas oksigen dalam otak serta kondisi fisik dan mental menjadi sehat serta membentuk *self-esteem* yang positif. (4) Melakukan kegiatan volunteer yang menimbulkan perasaan sukses dan bangga terhadap diri sendiri, memandang diri dan masa depan lebih positif (Noor, 2024).

Ada banyak faktor yang mempengaruhi *self-esteem* yang pertama, keberartian

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

Seluruh isi karya tulis ini, baik berupa teks, gambar, tabel, grafik, maupun informasi lainnya, dilindungi oleh Undang-undang Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta. Dilarang mengutip, menggandakan, mendistribusikan, menerbitkan dan menyebarkan sebagian atau seluruh isi karya ini dalam bentuk apapun dandengan cara apapun, baik secara elektronik maupun secara mekanik, tanpa izin tertulis dari penulis, kecuali untuk keperluan akademik dan referensi dengan menyebutkan sumber secara tepat dan benar.

individu adalah keberartian diri yang berkaitan seberapa besar individu percaya bahwa dirinya mampu, berarti, dan berharga menurut standar pribadi. Kedua, keberhasilan individu adalah berhubungan dengan kekuatan atau kemampuan individu dalam mempengaruhi dan mengendalikan diri sendiri maupun orang lain. Ketiga, kekuatan individu terhadap aturan, norma dan ketentuan yang ada dalam masyarakat. Semakin besar kemampuan individu maka akan dapat dianggap sebagai panutan masyarakat. Oleh sebab itu, semakin tinggi pula penerimaan masyarakat terhadap individu yang berkaitan (Coopersmith, 2002).

Berdasarkan pemaparan tersebut, terkait dengan pengendalian *self-esteem* pada mahasiswa UM Sumatera Barat kampus 1 Padang. Diperlukan penanganan dan tindakan khusus agar mampu mengendalikan *self-esteem* mahasiswa UM Sumatera Barat, sehingga mampu bahwa diri mahasiswa tersebut berharga, penting, dan dapat menerima, dengan cara mengganti pola berpikir, perasaan serta emosi negatif menjadi positif.

Hal tersebut dapat dilakukan dengan memberikan terapi kepada mahasiswa tersebut, dalam terapi ini ada berbagai cara teknik yang dapat digunakan. Setelah mengkaji dan menelaah permasalahan yang terjadi pada mahasiswa tersebut teknik yang akan digunakan untuk mengendalikan *self-esteem* mahasiswa adalah *cognitive behavioral therapy*, terapi ini digunakan sebagai pengendalian *self-esteem* mahasiswa yang diakibatkan dari pola pikir, perasaan dan pikiran yang negatif. *Cognitive behavioral therapy* membantu klien melihat bagaimana mereka menginterpretasikan dan mengevaluasi apa yang terjadi saat ini disekitar mereka dan dampak dari persepsinya tersebut pada pengalaman emosional mereka (Neil A.

Rector, 2010).

Dalam *cognitive behavioral therapy*, terapis akan mengidentifikasi, bertanya, dan mengubah pikiran, sikap, asumsi dan kepercayaan klien. Klien sendiri perlu menyadari bahwa cara pikirnya akan berkontribusi pada masalah emosi yang dimiliki. Cara untuk mengurangi masalah emosi tersebut adalah dengan mengidentifikasi pikiran yang mengganggu klien, melihat apa yang dipikirkan dan kenyataan yang terjadi serta memposisikan atau menegakkan kembali pikiran yang lurus dengan mempertimbangkan situasi dari berbagai sudut pandang (Wahidah & Adam, 2019).

Pemilihan teknik *cognitive behavioral therapy* ini dilatar belakangi bahwa *self-esteem* merupakan penilaian terhadap diri sendiri yang dipengaruhi oleh cara pandang serta pola pikir berdasarkan tanggapan dan reaksi. Tentunya penilaian tersebut ada, tidak terlepas dari proses berpikir mengenai sesuatu yang baik terhadap dirinya dan orang sekitarnya, oleh sebab itu dengan menata pola pikir dari yang negatif ke positif seperti teknik *cognitive behavioral therapy* lebih sesuai untuk penanganan terhadap permasalahan dalam pengendalian *self-esteem*, karena pada dasarnya teknik *cognitive behavioral therapy* menyakini bahwa pola pikiran manusia terbentuk dari stimulus-kognisi-respon (SKR) yang saling berkaitan. *Cognitive behavioral therapy* merupakan suatu pendekatan yang dirancang secara sistematis untuk membantu individu mengatasi masalah dengan merekonstruksi pola perilaku negatif dan mengarahkan perhatian pada proses berpikir yang mendasarinya (Corey, 2005).

Berdasarkan fenomena yang di alami mahasiswa dalam pengendalian *self-esteem* yang ada pada diri mahasiswa, langkah konseling yang akan diambil dari

fenomena tersebut, adapun judul penelitian ini efektivitas *cognitive behavioral therapy* terhadap pengendalian *self-esteem* mahasiswa UM Sumatera Barat. Maka pada penelitian ini teknik yang akan di gunakan dalam pengendalian *self-esteem* pada mahasiswa UM Sumatera Barat kampus 1 Padang adalah *cognitive behavioral therapy*.

B. Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah merupakan suatu usaha atau tindakan yang dilakukan untuk menemukan, serta mencari informasi terkait dengan data dan fakta yang ditemukan. Adapun identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mahasiswa kesulitan dalam pengendalian dirinya.
2. Mahasiswa sering membandingkan dirinya dengan orang lain serta merasa dirinya lebih baik.
3. Mahasiswa banyak memiliki waktu luang namun kurang menggunakannya untuk kegiatan yang positif serta produktif.
4. Mahasiswa merasa dirinya benar dengan yang dilakukannya.
5. Mahasiswa merasa dirinya tidak perlu penilaian dirinya dari orang lain.

C. Rumusan Masalah

Melihat dari permasalahan yang telah dijabarkan diatas serta untuk menghindari terlalu jauhnya penafsiran yang telah diuraikan, maka dibuat rumusan masalah. Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka dalam penelitian ini yang menjadi rumusan masalah adalah efektivitas teknik *cognitive behavioral therapy* untuk pengendalian *self-esteem* mahasiswa UM Sumatera Barat kampus 1 Padang.

D. Batasan Masalah

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

Seluruh isi karya tulis ini, baik berupa teks, gambar, tabel, grafik, maupun informasi lainnya, dilindungi oleh Undang-undang Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta. Dilarang mengutip, menggandakan, mendistribusikan, menerbitkan dan menyebarkan sebagian atau seluruh isi karya ini dalam bentuk apapun dandengan cara apapun, baik secara elektronik maupun secara mekanik, tanpa izin tertulis dari penulis, kecuali untuk keperluan akademik dan referensi dengan menyebutkan sumber secara tepat dan benar.

Batasan masalah digunakan untuk membatasi masalah agar sesuai dengan rancangan yang telah dijabarkan serta dapat untuk menyelesaikan masalah tanpa menimbulkan masalah yang baru. Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka batasan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana efektivitas teknik *cognitive behavioral therapy* untuk pengendalian *self-esteem* mahasiswa UM Sumatera Barat kampus 1 Padang?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan batasan masalah yang sudah ditetapkan, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji bagaimana pengendalian *self-esteem* (penghargaan diri) mahasiswa UM Sumatera Barat sebelum dan sesudah diberikan teknik *cognitive behavioral therapy* (cbt).

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman dan manfaat bagi masyarakat terutama saya sendiri, terkait pentingnya *self-esteem* serta peran teknik *cognitive behavioral therapy* sebagai salah satu teknik yang digunakan dalam pengendalian *self-esteem* pada diri mahasiswa.

2. Manfaat Praktis

- Bagi peneliti, sebagai praktek keilmuan serta bahan acuan dalam melakukan penelitian.
- Bagi mahasiswa, menjadikan sebagai pribadi yang memiliki *self-esteem* yang seimbang, sehingga mampu merubah cara pandang, berfikir, menerima dan bisa melakukan hal yang mengarah positif dan dinilai lebih baik.

G. Definisi Operasional

- c. Bagi universitas, menjadikan kampus sebagai tempat yang berperan dan bernuansa positif baik dalam menempuh pendidikan maupun dalam bersosialisasi.
- d. Bagi peneliti, menjadikan ini sebagai referensi dan literatur terhadap penelitian yang dilakukan.

Diperlukan deskripsi khusus untuk istilah yang digunakan dalam tulisan ini agar pembaca tidak salah memahaminya. Pengetahuan menyeluruh tentang variabel yang digunakan dikenal sebagai definisi operasional. Definisi operasional penelitian ini adalah *self-esteem*, mahasiswa dan teknik *cognitive behavioral therapy*. *Self-esteem* (harga diri) sebagai evaluasi pribadi terhadap nilai diri seseorang, yang dipengaruhi oleh pengalaman interaksi sosial (Coopersmith, 2002).

Self-esteem merupakan evaluasi seseorang terhadap dirinya sendiri secara positif dan juga sebaliknya dapat menghargai secara negatif. Gufron dan Risnawita mengata bahwa *self-esteem* adalah penilaian diri yang dilakukan seseorang terhadap dirinya yang didasarkan pada hubungannya dengan orang lain (Suci Qamaria, 2019).

Teknik *cognitive behavioral therapy* merupakan suatu pendekatan yang disusun dan dirancang dengan tujuan mengatasi permasalahan individu dengan cara menata kembali perilaku-perilaku menyimpang yang berfokus pada aspek kognitif (Corey, 2005). Mahasiswa adalah individu yang sedang menuntut ilmu di tingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta, atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi (Siswoyo, 2007). Mahasiswa biasanya dinilai memiliki

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

Seluruh isi karya tulis ini, baik berupa teks, gambar, tabel, grafik, maupun informasi lainnya, dilindungi oleh Undang-undang Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta. Dilarang mengutip, menggandakan, mendistribusikan, menerbitkan dan menyebarkan sebagian atau seluruh isi karya ini dalam bentuk apapun dandengan cara apapun, baik secara elektronik maupun secara mekanik, tanpa izin tertulis dari penulis, kecuali untuk keperluan akademik dan referensi dengan menyebutkan sumber secara tepat dan benar.



tingkat intelektualitas yang tinggi, kecerdasan dalam berpikir, serta perencanaan dalam bertindak.

H. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan karya ilmiah terdiri dari lima komponen, berikut penjelesannya:

BAB I: Pendahuluan, *pertama* menjelaskan tentang latar belakang masalah, *kedua* identifikasi masalah, *ketiga* rumusan masalah, *keempat* batasan masalah, *kelima* tujuan penelitian, *keenam* manfaat penelitian, *ketujuh* definisi *kedelapan* operasional dan *kesembilan* sistematika penulisan.

BAB II: Landasan teori, menjelaskan tentang kajian pustaka, *pertama* pengertian *self-esteem*, karakteristik *self-esteem*, aspek-aspek *self-esteem*, faktor yang mempengaruhi *self-esteem*, komponen *self-esteem*, *kedua* pengertian *cognitive behavioral therapy*, konsep dasar *cognitive behavioral therapy*, tujuan terapi *cognitive behavioral therapy*, karakteristik terapi *cognitive behavioral therapy*, prinsip-prinsip *cognitive behavioral therapy*, teknik *cognitive behavioral therapy* dan tahapan pendekatan *cognitive behavioral therapy*, *ketiga* penelitian relevan, *keempat* kerangka konseptual, *kelima* hipotesis.

BAB III: Metodologi penelitian, *pertama* menjelaskan tentang jenis penelitian, *kedua* tempat dan lokasi penelitian, *ketiga* subjek penelitian, *keempat* teknik pengumpulan data, *kelima* teknik analisis data, dan *keenam* pelaksanaan penelitian.

BAB IV: Metodologi penelitian, *pertama* menjelaskan jenis penelitian, *kedua* tempat

dan lokasi penelitian, *ketiga* subjek penelitian, *keempat* teknik pengumpulan data, *kelima* teknik analisis data, dan *keenam* pelaksanaan penelitian.

BAB V: Penutup, menjelaskan kesimpulan dan saran.

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

Seluruh isi karya tulis ini, baik berupa teks, gambar, tabel, grafik, maupun informasi lainnya, dilindungi oleh Undang-undang Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta. Dilarang mengutip, menggandakan, mendistribusikan, menerbitkan dan menyebarkan sebagian atau seluruh isi karya ini dalam bentuk apapun dandengan cara apapun, baik secara elektronik maupun secara mekanik, tanpa izin tertulis dari penulis, kecuali untuk keperluan akademik dan referensi dengan menyebutkan sumber secara tepat dan benar.

