

## ABSTRAK

Skripsi dengan judul “Efektivitas Konseling Rasional Emosi Perilaku Untuk Meningkatkan Harga Diri Pada Siswa SMPN 1 Sumbergempol” ditulis oleh Pamela Vien Iriani Pratiwi Mramra NIM 12306193123. Pembimbing Wikan Galuh Widarto, M.Pd Prodi Bimbingan Konseling Islam (BKI), Jurusan Dakwah, Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, Universitas Sayyid Ali Rahmatullah, Tahun 2023

Abstrak: Harga diri merupakan sebuah kondisi dimana seseorang menilai dirinya sendiri. Permasalahan yang dialami remaja seringkali berasal dari diri individu. Individu tanpa sadar menciptakan konflik yang berasal dari masalah rendahnya harga diri. gejala yang ada di SMPN 1 Sumbergempol diantaranya kurang memahami dan menerima diri sendiri yakni siswa merasa malu saat presentasi di kelas dan kurangnya kemampuan untuk mentaati peraturan yang berlaku sesuai moral dan etika yakni siswa membuang sampah sembarangan dan kurangnya peduli akan penampilan. Tujuan adanya penelitian ini, yaitu untuk mengetahui tingkat harga diri pada siswa serta keefektivitas konseling rasional emosi perilaku untuk meningkatkan harga diri pada siswa kelas VII-J SMPN 1 sumbergempol. Metode penelitian kuantitatif menggunakan sebuah metode *quasi eksperimen*. Desain yang digunakan adalah *Nonequivalent Control Group Design*, pada desain ini kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol tidak dipilih secara random. Populasi pada penelitian ini merupakan siswa kelas VII-J SMPN 1 Sumbergempol yang berjumlah 32 siswa, sampel berjumlah 10 siswa. Sampel diperoleh menggunakan teknik *purposive sampling*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat harga diri siswa kelas VII-J di SMPN 1 Sumbergempol berada pada kategori rendah 10 (31%), sedang 16 (50%), dan tinggi 6 (19%). Dari uji *paired sample t-test* menunjukkan bahwa nilai signifikansi (*2-tailed*) Sig. 0,001<0,05 yang artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil sebelum dan sesudah diberikan *treatment* dengan konseling rasional emosi perilaku. Selain itu, hasil uji Ngain Score menunjukkan 27,1 kelompok eksperimen dan 8,8 kelompok kontrol, sehingga tingkat efektivitas pada kategori tinggi. Sehingga dapat disimpulkan bahwasanya konseling rasional emosi perilaku efektif untuk meningkatkan harga diri di SMPN 1 Sumbergempol.

Kata kunci: konseling rasional emosi perilaku, harga diri, siswa SMP

## **ABSTRACT**

*Thesis entitled "The effectiveness of rational counseling emotion behavior to improve self-esteem in students SMPN 1 Sumbergempol " written by Pamela Vien Iriani Pratiwi Mramra NIM 12306193123. Wikan Galuh Widyarto, M.Pd Prodi Islamic counseling guidance (BKI), Department of Da'wah, Faculty of Ushuluddin Adab and Da'wah, Sayyid Ali Rahmatullah University, Year 2023*

*Abstract: self-esteem is a condition in which a person assesses himself. Problems experienced by adolescents often come from the individual. The individual unknowingly creates conflicts that stem from problems of low self-esteem. The purpose of this study, namely to determine the level of self-esteem in students and the effectiveness of rational counseling emotional behavior to improve self-esteem in students of Class VII-J SMPN 1 sumbergempol. Quantitative research methods using a quasi-experimental method. The design used is Nonequivalent Control Group Design, in this design the experimental group and the control group is not selected at random. The population in this study is a student of Class VII-J SMPN 1 Sumbergempol totaling 32 students, a sample of 10 students. Samples were obtained using purposive sampling technique. The results showed that the level of self-esteem of students in grades VII-J in SMPN 1 Sumbergempol is in the low category 10 (31%), medium 16 (50%), and high 6 (19%). From the paired sample t-test showed that the value of significance (2-tailed) Sig.  $0.001 < 0.05$  which means there is a significant difference between the results before and after treatment with rational counseling emotion behavior. In addition, the results of the Ngain Score test showed 27.1 experimental groups and 8.8 control groups, so that the level of effectiveness in the high category. So it can be concluded that rational counseling emotional behavior is effective to improve self-esteem in SMPN 1 Sumbergempol.*

*Keywords: rational counseling emotion behavior, self-esteem, Junior High School students*

## المخلص

أطروحة بعنوان "فعالية الإرشاد العقلاني السلوك العاطفي لتحسين احترام الذات لدى الطلاب سمين 1 سمير جيمبول" بقلم بامبلا فيان إيرباني براتيوي مرارا نيم 12306193123. ويكان غالوه ويديارتو ، م. ب. برودي الإرشاد الإسلامي (بكي) ، قسم الدعوة ، كلية أو شول الدين أدب والدعوة ، جامعة السيد علي رحمة الله ، عام 2023

الخلاصة: احترام الذات هو حالة يقيم فيها الشخص نفسه. غالبا ما تأتي المشاكل التي يعاني منها المراهقون من الفرد. يخلق الفرد عن غير قصد صراعات تنبع من مشاكل تدني احترام الذات. والغرض من هذه الدراسة ، وهي تحديد مستوى احترام الذات لدى الطلاب وفعالية الإرشاد العقلاني السلوك العاطفي لتحسين احترام الذات لدى طلاب الصف السابع-ي سمين 1 سمير جيمبول. طرق البحث الكمي باستخدام طريقة شبه تجريبية. التصميم المستخدم هو لا شيء-تصميم مجموعة التحكم المكافئة ، في هذا التصميم لم يتم تحديد المجموعة التجريبية ومجموعة التحكم عشوائيا. السكان في هذه الدراسة هو طالب من الصف السابع - ي سمين 1 سمير جيمبول مجموعها 32 الطلاب ، عينة من 10 الطلاب. تم الحصول على العينات باستخدام تقنية أخذ العينات الهادفة. وأظهرت النتائج أن مستوى احترام الذات للطلاب في الصفوف السابع-ي في سمين 1 سمير جيمبول هو في فئة منخفضة 10 (31٪) ، متوسطة 16 (50٪) ، وعالية 6 (19٪). من العينة المقترنة تي اختبار أظهرت أن قيمة أهمية (2-الذيل) سيح.  $0.05 > 0.001$  مما يعني أن هناك فرقا كبيرا بين النتائج قبل وبعد العلاج مع السلوك العاطفي الإرشاد العقلاني. بالإضافة إلى ذلك ، أظهرت نتائج اختبار درجة نجين 27.1 مجموعة تجريبية و 8.8 مجموعة تحكم ، بحيث يكون مستوى الفعالية في الفئة العالية. لذلك يمكن استنتاج أن الإرشاد العقلاني السلوك العاطفي فعال لتحسين احترام الذات في سمين 1 سمير جيمبول.

كلمات البحث: عقلانية الإرشاد السلوك العاطفة ، واحترام الذات ، وطلاب المدارس الثانوية