

**PENGEMBANGAN PANDUAN KONSELING  
COGNITIVE BEHAVIOR TEKNIK MODELLING UNTUK  
MENINGKATKAN SELF-ESTEEM PADA SISWA SMA**

**Oleh**

**Dwiki Halim Rahmatullah, NIM 1711011001**

**Jurusan Ilmu Pendidikan, Psikologi, dan Bimbingan**

**ABSTRAK**

Pendidikan memiliki peran penting dalam membentuk karakter dan kualitas sumber daya manusia, terutama di tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA). Salah satu aspek yang krusial adalah self-esteem, yang merupakan keyakinan individu terhadap kemampuan dan nilai diri sendiri. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan buku panduan konseling berbasis teknik modeling dalam Cognitive Behavior Therapy (CBT) sebagai solusi untuk meningkatkan self-esteem siswa SMA. Dalam konteks pendidikan di Indonesia, banyak siswa yang mengalami masalah terkait rendahnya self-esteem, yang terlihat dari tingginya angka bullying, rendahnya motivasi belajar, dan meningkatnya tingkat stres. Melalui pengamatan di SMA Negeri 1 Singaraja, ditemukan bahwa banyak siswa menunjukkan indikasi self-esteem yang rendah. Penelitian ini mengidentifikasi kebutuhan akan panduan praktis bagi guru bimbingan konseling (BK) dalam menerapkan teknik modeling untuk membantu siswa meningkatkan kepercayaan diri mereka. Buku panduan ini diharapkan dapat memberikan arahan yang jelas dan sistematis bagi para konselor dan guru BK dalam melaksanakan layanan bimbingan konseling. Selain itu, diharapkan juga dapat meningkatkan pemahaman dan kesadaran siswa akan pentingnya self-esteem dalam mencapai prestasi akademik serta menghadapi berbagai tantangan di masa depan. Penelitian ini mengacu pada berbagai studi sebelumnya yang menunjukkan hubungan signifikan antara self-esteem dan prestasi belajar siswa. Dengan menggunakan pendekatan CBT, penelitian ini bertujuan untuk merumuskan panduan konseling yang efektif dalam meningkatkan self-esteem siswa. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi positif terhadap kualitas pendidikan dan kesejahteraan psikologis siswa di Indonesia.

*Kata Kunci: Self-esteem, Cognitive Behavior Therapy (CBT), Modelling*

**PENGEMBANGAN PANDUAN KONSELING  
COGNITIVE BEHAVIOR TEKNIK MODELLING UNTUK  
MENINGKATKAN SELF-ESTEEM PADA SISWA SMA**

**Oleh**

**Dwiki Halim Rahmatullah, NIM 1711011001**

**Jurusan Ilmu Pendidikan, Psikologi, dan Bimbingan**

**ABSTRACT**

*Education has an important role in shaping the character and quality of human resources, especially at the high school (SMA) level. One crucial aspect is self-esteem, which is an individual's belief in their own abilities and worth. This research aims to develop a counseling guidebook based on modeling techniques in Cognitive Behavior Therapy (CBT) as a solution for increasing high school students' self-esteem. In the context of education in Indonesia, many students experience problems related to low self-esteem, which can be seen from high rates of bullying, low motivation to learn, and increased levels of stress. Through observations at SMA Negeri 1 Singaraja, it was found that many students showed indications of low self-esteem. This research identifies the need for practical guidance for guidance and counseling teachers (BK) in applying modeling techniques to help students increase their self-confidence. It is hoped that this guidebook can provide clear and systematic direction for counselors and BK teachers in implementing counseling guidance services. Apart from that, it is also hoped that it can increase students' understanding and awareness of the importance of self-esteem in achieving academic achievement and facing various challenges in the future. This research refers to various previous studies which show a significant relationship between self-esteem and student learning achievement. By using a CBT approach, this research aims to formulate an effective counseling guide in increasing students' self-esteem. It is hoped that the results of this research can make a positive contribution to the quality of education and psychological well-being of students in Indonesia.*

*Keywords: Self-esteem, Cognitive Behavior Therapy (CBT), Modelling*