**BAB II**

**KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PIKIR DAN HIPOTESIS TINDAKAN**

1. **Kajian Pustaka**
2. ***Self Esteem***
3. **Pengertian *Self Esteem***

Santrock (Baron & Byrne, 2004) memberi penjelasan secara menyeluruh mengenai *self esteem* yang gambarkan sebagai dimensi evaluatif diri yang bersifat luas, yang artinya sikap yang dibuat individu terhadap diri sendiri mulai dari rentang dimensi yang positif sampai negatif. Santrock juga menyebutkan bawa *self esteem* juga sering disebut sebagai *self image* (gambara diri ) atau *self worth* (percaya diri).

Menurut Guindon (Setyarini & Atamimi, 2011) *self esteem* adalah suatu sikap, komponen evaluatif terhadap diri sendiri dan juga penilaian afektif terhadap konsep diri yang didasari atas penerimaan diri dan perasaan berharga yang kemudian berkembang dan diproses sebagai konsekuensi kesadaran atas kemampuan dan timbal balik dari masyarakat luar.

Jadi *self esteem* merupakan evaluasi indvidu terhadap dirinya sendiri secara positif ataupun negatif. Evaluasi individu tersebut terlihat dari penghargaan yang diberikan oleh diri terhadap eksistensi dan keberanian dirinya.

Selain itu, Lerner dan Spanier (Ghufron dan Risnawita, 2011) berpendapat bahwa *self esteem* (harga diri) merupakan tingkat penilaian yang diberikan oleh individu untuk dirinya sendiri, baik dalam penilaian yang positif maupun penilaian ataupun negatif yang selanjutnya dihubungkan dengan konsep diri individu tersebut. *Self esteem* merupakan evaluasi yang dilakukan oleh individu pada dirinya sendiri dengan pandangan yang positif maupun sebaliknya mengahargai diri dengan cara negatif. Murk (Larasati, 2012) mendefinisikan *self esteem* sebagai kompetensi (*competence*), yang artinya penilaian dari individu terkait kondisi sebenarnya mengenai kemampuan yang dimiliki (*actual/real self),* hal tersebut seringkali dibandingkan dengan keadaan kemampuan yang sebenarnya diinginkan individu (*ideal self)*.

Harga diri menurut Tambunan (Saptiani, 2010) adalah suatu hasil penilaian individu terhadap dirinya sendiri yang diungkapkan dalam sikap-sikap yang dapat bersifat positif dan negatif. Seseorang yang memiliki *self esteem* tinggi akan membangkitkan rasa percaya diri, rasa yakin akan kemampuan diri, rasa berguna serta rasa bahwa kehadirannya diperlukan di dunia ini. Selain itu seseorang juga memiliki kepercayaan diri dapat mencapai prestasi yang dia dan orang lain harapkan. Pada tahapannya, keyakinan itu akan memotivasi remaja tersebut untuk sungguh-sungguh mencapai apa yang dicita-citakan. Sementara itu seseorang dengan *self esteem* rendah akan lebih rentan berperilaku negatif dan cenderung menilai bahwa dirinya tidak mampu dan tidak berharga karena *self esteem* dapat mempengaruhi perilaku seseorang.

Dari berbagai pendapat para tokoh diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa *self esteem* merupakan evaluasi atau penilaian diri yang dilakukan individu terhadap dirinya sendiri secara global, dengan menyadari dan percaya terhadap kemampuannya, merasa bahagia atas dirinya, penerimaan terhadap diri, kesadaran terhadap kompetensinya, dan juga penerimaan terhadap dirinya sendiri.

1. **Pembentukan *Self Esteem***

Menurut pendapat Mukhlis (Ghufron & Risnawita, 2011) mengenai pembentukan *self esteem* dalam diri seseorang sudah dimulai sejak individu mendapat pengalaman dan interaksi sosial, yang sebelumnya telah terlebih dahulu memiliki kemampuan memahami persepsi. Menurutnya anak akan merasa tidak dihargai ketika dirinya seringkali menerima ejekan, hukuman, larangan yang berlebihan dan juga perintah yang tidak sewajarnya.

Stinnett, Walters dan Stinnett (Suriyani & Fathyahya 2009) menjelaskan bahwa perkembangan *self esteem* sudah mulai berlaku sejak dari masa kanak-kanak, proses perkembangan itu akan sangat bergantung pada perhatian, penerimaan, pengakuan, dan juga penghargaan yang dapatkan dari orang lain yang berada di sekitar lingkungan anak. Saat *self esteem* anak tidak terpenuhi, anak akan cenderung merasa dirinya tidak baik, rendah, tidak berguna dan tidak berarti. Tetapi anak yang kebutuhan *self esteem*nya terpenuhi akan menjadi anak yang memiliki keyakinan yang baik, memiliki rasa dihargai, berarti dan berguna, sehingga menghasilkan perkembangan yang positif.

Coopersmith (Ghufron & Risnawita, 2011) menyebutkan bahwa *self esteem* yang rendah dapat disebabkan akibat dari pola asuh yang otoriter dan permisif, sebaliknya pola asuh yang authoritarian akan menjadikan *self esteem* dalam diri anak menjadi tinggi. Perasaan *self esteem* yang muncul dalam diri anak akan menjadi buruk ketika orangtua menghalangi apa yang menjadi kebutuhan anak untuk mencari tahu dan mengetahui suatu hal, akibatnya dapat menimbulkan perasaan marah dan merasa dihina dari dalam diri anak.

Klass dan Hodge (Ghufron & Risnawita, 2011) menjelaskan mengenai *self esteem* yang merupakan hasil dari evaluasi yang dibuat dan dipertahankan oleh individu, yang diperoleh dari hasil interaksi individu dengan lingkungan, serta penerimaan penghargaan, dan juga perlakuan orang lain terhadap individu tersebut. Pada saat melakukan evaluasi diri, individu akan melihat dan menyadari konsep dasar pada dirinya yang menyangkut pikiran, kemampuan, pendapat, membandingkan keadaan diri saat itu dengan bayangan diri ideal yang berkembang dalam pikirannya serta kesadaran mengenai siapa dan bagaimana dirinya.

*Self esteem* yang dimiliki oleh masing-masing individu bervariasi, ada yang tinggi dan ada yang rendah. Hal ini berkaitan erat dengan mekanisme pembentukan *self esteem* atau harga diri. Dikemukakan oleh Coopersmith (Ghufron dan Risnawita, 2011) bahwa pembentukan harga diri dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu :

1. Keberartian Individu

Menyangkut seberapa besar individu percaya bahwa dirinya mampu, berarti, dan berharga menurut standar dan nilai pribadi. Penghargaan inilah yang dimaksud dengan keberartian diri.

1. Keberhasilan Seseorang

Keberhasilan yang berpengaruh terhadap pembentukan harga diri adalah keberhasilan yang berhubungan dengan kekuatan atau kemampuan individu dalam mempengaruhi dan mengendalikan diri sendiri maupun orang lain.

1. Kekuatan individu

Kekuatan individu terhadap aturan-aturan, norma, dan ketentuan-ketentuan yang ada dalam masyarakat. Semakin taat terhadap hal-hal yang sudah ditetapkan dalam masyarakat, maka semakin besar kemampuan individu untuk dapat dianggap sebagai panutan masyarakat. Oleh sebab itu semakin tinggi pula penerimaan masyarakat terhadap individu bersangkutan. Hal ini mendorong harga diri tinggi.

1. Performansi individu

Performansi individu yang sesuai dalam mencapai prestasi yang diharapkan. Apabila individu mengalami kegagalan, maka harga dirinya akan menjadi rendah. Sebaliknya, apabila performansi seseorang sesuai dengan tuntutan dan harapan, maka akan mendorong harga diri yang tinggi.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa *self esteem* individu terbentuk sepanjang rentang pengalaman kehidupannya yang dipengaruhi oleh penghargaan individu terhadap dirinya sendiri dan proses interaksi dengan lingkungan.

1. **Aspek-aspek *Self Esteem***

Coopersmith (Halimah dan Elcamila, 2010) mengemukakan ada 4 aspek yang terkandung didalam *self esteem* yaitu :

1. Kekuasaan *(power):* menunjukkan suatu kemampuan untuk bisa mengatur dan mengontrol perilakunya sendiri dan orang lain. Kemampuan ini ditandai dengan adanya pengakuan dan rasa hormat yang diterima individu dari orang lain, dan besarnya sumbangan dari pikiran atau pendapat dan kebenaran.
2. Keberartian *(significance)*: menunjukkan adanya kepedulian, perhatian, dan afeksi yang diterima individu dari orang lain. Hal tersebut merupakan penghargaan dan minat dari orang lain serta pertanda penerimaan popularitas individu. Penerimaan ini ditandai dengan kehangatan keikutsetaan, ketertarikan, kesuksesan orang lain terhadap individu.
3. Kebijakan *(virtue)*: menunjukkan ketaatan, atau mengikuti standar moral dan etika. Ditandai dengan kekuatan menjauhi tingkah laku yang harus dihindari dan melakukan tingkah laku yang diperbolehkan atau diharuskan oleh moral, etika dan agama
4. Kemampuan *(competence):* menunjukkan kesuksesan dalam menuruti tuntutan prestasi. Ditandai dengan keberhasilan individu dalam mengerjakan level dan tugas yang beragam usia.
5. **Karakteristik *Self Esteem***

Menurut Coopersmith (Ghufron & Risnawita, 2011), terdapat beberapa karakteristik individu yang berhubungan dengan *self* esteem yaitu,

1. ***Physical attribute***

Karakteristik ini berhubungan dengan kondisi fisik yang dimiliki oleh seseorang. Bagaimana seorang individu memandang dan mengahargai kondisi fisik yang ada pada dirinya. Kondisi fisik yang dibahas di sini diantaranya seperti, tinggi badan, berat badan, warna kulit, dan lain-lain.

1. ***General capacities, ability, and performance***

Karakteristik ini berhubungan dengan kemampuan dan prestasi individu secara umum. Apakah seorang individu menghargai prestasi dan kemampuan dirinya atau tidak.

1. ***Affective state***

Karakteristik ini berhubungan dengan kebahagiaan, kemampuan afeksi, dan kepuasan terhadap diri sendiri. Individu dengan penilaian diri yang rendah biasanya memiliki ketidakpuasan dan ketidakbahagiaan diri, sedangkan individu dengan penilaian diri yang tinggi memiliki kepercayaan diri yang positif dan lebih ekspresif.

1. ***Self values***

Karakteristik ini berhubungan dengan bagaimana seorang individu menilai keberhargaan dirinya seseuai dengan nilai yang berlaku dan *ideal self* yang dimilikinya.

Karakteristik umum yang tampak pada individu dengan berbagai tingkat *self-esteem*, yaitu sebagai berikut *higt* *self esteem* (harga diri tinggi) dan *low* *self esteem* (harga diri rendah).

1. Tingkat *self esteem* tinggi

Frey dan Carlock (Ghufron & Risnawita, 2011) berpendapat bahwa individu yang memiliki *self esteem* yang tinggi mempunyai ciri-ciri diantaranya:

1. Mampu menghargai dirinya sendiri,
2. Mandiri
3. Bangga dengan kemampuan yang dimiliki
4. Mampu menghadapi kegagalan
5. Aktif dalam diskusi
6. Percaya diri
7. Disenangi banyak orang
8. Tingkat *self esteem* rendah

Rosenberg dan Owens; Guindon (Larasati, 2012) berpendapat bahwa individu dengan *self esteem* yang rendah, sebagai berikut :

1. Merasa tidak puas dengan dirinya
2. Ingin menjadi orang lain atau tidak percaya pada dirinya
3. Sulit berinteraksi dengan orang lain
4. Tidak mandiri
5. Takut di kritik
6. Kurang berkreativitas
7. **Faktor-faktor Yang Mempengaruhi *Self Esteem***

Ghufron & Risnawita menyatakan harga diri (*self esteem*) dalam perkembangannya terbentuk dari hasil interaksi individu dengan lingkungan dan atas sejumlah penghargaan, penerimaan, dan pengertian orang lain terhadap dirinya. Faktor-faktor yang memengaruhi *self esteem* dapat dibedakan menjadi dua kelompok, yaitu faktor internal seperti jenis kelamin, intelegensi, kondisi fisik individu dan faktor eksternal seperti lingkugan sosial, sekolah, dan keluarga. Beberapa faktor yang mempengaruhi *self esteem* antara lain :

1. Faktor jenis kelamin

Menurut Ancok dkk (Ghufron & Risnawita, 2011) wanita selalu merasa harga dirinya rendah daripada pria seperti perasaan kurang mampu, kepercayaan diri yang kurang, atau merasa harus dilindungi. Hal ini mungkin terjadi karena peran orangtua dan harapan-harapan masyarakat yang berbeda-beda baik pada pria maupun wanita. Pendapat tersebut sama dengan penelitian dari Coopersmith (Ghufron & Risnawita, 2011) yang membuktikan bahwa harga diri wanita lebih rendah daripada pria.

1. Intelegensi

Intelegensi sebagai gambaran lengkap kapasitas fungsional individu sangat erat berkaitan dengan prestasi karena pengukuran intelegensi selalu berdasarkan kemampuan akademis. Menurut Coopersmith (Ghufron & Risnawita, 2011) individu dengan harga diri yang tinggi akan mencapai prestasi akademik yang tinggi daripada individu dengan harga diri rendah. Individu dengan harga diri tinggi memiliki skor intelegensi yang lebih baik, taraf aspirasi yang lebih baik, dan selalu berusaha keras.

1. Kondisi fisik

Coopersmith (Ghufron & Risnawita, 2011) menemukan adanya hubungan yang konsisten antara daya tarik fisik dan tinggi badan dengan harga diri. Individu dengan kondisi fisik yang menarik cenderung memiliki harga diri yang lebih baik dibandingkan dengan kondisi fisik yang kurang menarik

1. Lingkungan keluarga

Peran keluarga sangat menentukan bagi perkembangan harga diri anak. Dalam keluarga, seorang anak untuk pertama kalinya mengenal orang tua yang mendidik dan membesarkan serta dasar untuk bersosialisasi dalam lingkungan yang lebih besar. Coopersmith (Ghufron & Risnawita, 2011) berpendapat bahwa perlakuan adil, pemberian kesempatan untuk aktif, dan mendidik demokratis akan membuat anak mendapatkan harga diri yang tinggi. Berkenaan dengan hal tersebut Savary (Ghufron & Risnawita, 2011) sepakat bahwa keluarga berperan dalam menentukan perkembangan harga diri anak. Orang tua yang sering memberikan hukuman dan larangan tanpa alasan dapat menyebabkan anak merasa tidak berharga.

1. Lingkungan sosial

Klass dan Hodge (Ghufron & Risnawita, 2011) berpendapat bahwa pembentukan harga diri dimulai dari sesorang yang menyadari dirinya berharga atau tidak. Hal ini merupakan hasil dari proses lingkungan, penghargaan, penerimaan, dan perlakuan orang lain kepadanya.

Berdasarkan beberapa pendapat tersebut secara umum dapat diketahui bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi harga diri yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal meliputi lingkungan sekolah dan keluarga sedangkan faktor internal meliputi jenis kelamin, intelegensi, dan kodisi fisik individu.

1. **Usaha-usaha Untuk Meningkatkan *Self Esteem***

*Self esteem* merupakan pandangan keseluran atau evaluasi sesorang terhadap dirinya. *Self esteem* yang rendah atau tidak wajar akan menyebabkan individu mengalami hambatan dalam mencapai perkembangan yang optimal apalagi bagi siswa atau remaja. Oleh sebab itu maka dibutuhkan suatu usaha untuk meningkatkan harga diri *(self esteem)*.

Empat cara meningkatkan *self esteem*, mencakup mengidentifikasi penyebab dari *self esteem* yang rendah, memberikan dukungan emosional dan persetujuan sosial, yaitu :

1. Mengidentifikasi penyebab *self esteem* yang rendah. Intervensi harus menargetkan penyebab *self esteem* yang rendah. individu memiliki *self esteem* tertinggi ketika mereka melakukan secara kompeten dalam domain yang penting bagi mereka. Oleh karena itu, individu harus didorong untuk mengidentifikasi dan menilai area kompetensi. Area tersebut mungkin termasuk keterampilan akademis, keterampilan atletik, daya tarik fisik, dan penerimaan sosial.
2. Menyediakan dukungan emosional dan persetujuan sosial. Dukungan emosional dan penerimaan sosial dapat membantu anak untuk menghargai diri mereka sendiri. Dukungan orang tua maupun teman sebaya akan mempengaruhi remaja dalam memandang martabat dirinya.
3. Membantu individu mencapai sesuatu. Prestasi juga dapat menigkatkan *self esteem* individu. Sebagai contoh, pengajaran secara langsung dari keterampilan nyata untuk individu sering berdampak pada peningkatan prestasi, sehingga meningkatkan *self esteem*. Individu mengembangkan *self esteem* yang lebih tinggi karena mereka tahu tugas-tugas penting yang akan mencapai tujuan mereka, dan mereka telah melakukan hal tersebut atau perilaku serupa dimasa lalu.
4. Membantu individu mengatasi sesuatu. *Self esteem* sering kali meningkat ketika individu menghadapi masalah dan mencoba untuk mengatasinya, bukan menghindarinya. Jika mengatasi lebih unggul daripada menghindari, individu sering menghadapi masalah secara realistis, jujur, dan nondefensif. Hal tersebut menghasil pikiran evaluasi diri yang menguntung yang mengarahkan persetujuan yang dihasilkan diri yang meningkatkan *self esteem*.

Begitu sangat pentingnya *self esteem* (harga diri) untuk meningkatkan demi mencapai hidup yanng lebih berharga, berikut ini disajikan beberapa tipe/cara dapat meningkatkan *self esteem* (Haryanto, 2010), yaitu :

1. Belajar untuk selalu menghargai diri sendiri, walaupun terkadang orang lain memandang diri anda rendah tapi tetapkan keyakinan anda bahwa andalah yang berhak atas hidup anda dan anda yang paling mengerti diri anda.
2. Belajar untuk menyukai diri sendiri. Menyukai diri snediri berarti menerima diri apa adanya, belajar untuk mengembangkan potensi yang dimiliki. Lihat sisi positif dari diri anda, dan yang paling penting adalah bersyukur untuk segala yang kita miliki.
3. Memiliki gambar diri yang positif, hal ini berhubungan dengan penerimaan diri. Gambar diri adalah cara pandang anda terhadap diri anda, yakinkan diri anda kalau anda layak untuk berhasil, anda pantas untuk dicintai dan dihargai, anda adalah pribadi yang spesial, ingatlah bahwa gambar diri anda mempengaruhi perlaku anda.
4. Lakukan apa yag di anggap penting, walaupun anda merasa anda tidak mampu karena malu dan takut, paksakan diri anda untuk melalui proses itu, percayalah bahwa anda mampu untuk melalui proses yang tidak enak, semakin anda memperluas kenyamanan anda.
5. Belajar untuk hidup mandiri, tidak tergantung dengan orang lain, sehingga anda tidak rentan terhadap penolakan.
6. Jangan menghubungkan harga diri anda dengan kegagalan atau kesalahan yang anda lakukan, tanamkan pada diri anda untuk tidak menyerah pada keadaan.
7. Memliki konsep diri yang benar tentang harga diri, bahwa harga diri berasal dari dalam bukan dari luar diri kita, bukan letak pada materi yang kita peroleh, kesuksesanhanya menumbuhkan harga diri semu dan tidak dapat bertahan selamanya.
8. Hargai diri sendiri, jangan tolak pujian sederhana yang dilakukan orang mengenai kita, terima itu dan berpikir lebih maju lagi.

Selain itu, beberapa cara untuk meningkatkan harga diri seseorang, yaitu : mulailah memandang diri sendiri dengan lebih positif, selalu memikirkan gagasan-gagasan besar, membayangkan keberhasilan diri, menetapkan sasaran, membaca buku dan mendengarkan kaset-kaset yang memotivasi, hidup dengan penuh kesadaran dan memiliki tujuan, percaya diri, tindakan merupakan langkah untuk menjadi lebih baik, mencintai dan melayani sasama, putuskan bahwa keinginan untuk tetap sama, serta belajarlah untuk bersikap santai menjadi diri sendiri.

1. **Konseling Kognitif-Behavioral**
2. **Konsep Dasar Kognitif-Behavioral**

Menurut Oemarjoedi (2003) konseling Kognitif-Behavioral pada dasarnya memiliki konsep dasar yang dijadikan acuan dalam pemberian layanan konsep dasar tersebut terangkum dalam 5 hal yaitu:

1. Kognitif-Behavioral menekankan bahwa cara kita berpikir mempengauhi bagaimana kita merasa dan berespon/bertingkah laku, sehingga apa yang kita lakukan tidak bisa terlepas dari kondisi pikiran dan perasaan kita.
2. Setiap orang dapat menafsirkaan kejadian kehidupan dengan sangat berbeda, yang berakibat pada konsekuensi-konsekuensi emosional dan behavior yang banyak dan bervariasi.
3. Beberapa dari konsekuensi tersebut dapat menolong (*helpful*) atau tidak begitu menolong (*unhelpfull*) dalam kehidupan kita sehari-hari.
4. Kognitif-Behavioral bukanlah mengenai “melihat sisi yang lebih terang atau baik” Kognitif-Behavioral adalah mengenai belajar strategi-strategi khusus untuk berpikir lebih realistis mengenai kehidupan. Strategi-strategi ini secara bersama-sama disebut “Restrukturisasi Kognitif”.
5. Prinsip Kognitif-Behavioral menyebutkan bahwa keyakinan yang negative dan tidak menolong perlu “diuji”, guna menentukan apakah keyakinan itu akurat, realistis, dan benar. Dalam kebanyakan kasus, pemikiran/keyakinan tersebut sesungguhnya miskonseppsi (salah mengerti) yang irasional (disebut bias kognitif), yang menimbulkan distress dan membuat lebih sulit menanggulangi suatu situasi.
6. **Teknik-Teknik Terapi Konseling Kognitif-Behavioral**

Erford (2016) menjelaskan Sembilan teknik Kognitif-Behavioral:

1. Teknik *Self-talk*

*Self-talk* memberdayakan klien untuk memantau dialog batinnya, yang dapat dilakukan oleh kebanyakan orang pada saat mereka berumur 8 tahun, dan mengubah dialog untuk berpikir positif yang mengonfirmasi pesan-pesan yang ditujukan kepada diri sendiri (*self-massages*) sambil sekaligus memblok pesan-pesan yang ditunjukkan kepada diri sendiri (yang kadang-kadang disebut *negative spin cycle*)

1. Teknik *Refraiming*

*Refraiming* mengharuskan konselor mengambil situasi yang dipersepsi sebagai masalah oleh klien dan mengadaptasinya (me-*reframe*-nya) dengan cara yang lebih positif atau produktif. Dengan demikian, masalahnya tidak dilihat sebagai maldaptif atau patologis atau sebagai sesuatu yang bersifat perkembangan atau bahkan prososial (misalnya, dia menngatakan bahwa dirinya sedang mencoba menjadi dewasa).

1. Teknik *Thought Stopping*

*Thought Stopping* efektif dalam mengakhiri siklus pikiran repititif yang kadang-kadang bahkan mencapai titik obsesi. Teknik ini secara fisik memutus siklus pusaran kognitif dan menggantinya dengan *self-talk* dan pernyataan positif

1. Teknik Restrukturisasi Kognitif

Restrukturisasi kognitif membantu klien menganalisis secara sistematis, memproses, dan mengatasi masalah-masalah berbasis kognitif dengan mengganti pikiran dan interpretasi negative dengan pikiran dan interpretasi positif.

1. Teknik *Rational-Emotive Behavior Theraphy* (REBT)

*Rational-Emotive Behavior Theraphy* (REBT) juga dimasukkan dibagian ini. REBT lebih seperti sebuah proses yang dapat diajarkan dan diimplementasikan dengan menggunakan prosedur langkah demi langkah yang membantu klien mengubah pemikiran yang traditional.

1. Teknik *Bibliontheraphy*

*Bibliontheraphy* adalah sebuah teknik yang diklaim oleh beberapa pendekatan teoritis, tetapi teknik ini dimasukkan di bagian pendekatan-pendekatan perilaku kognitif ini karena komponen kognitifnya. *Bibliotheraphy* adalah pendekatam konseling berbasis-literasi dimana konselor/klien membaca sebuah cerita atau penggalan cerita dan terlibat dalam diskusi tentang isi, makna, dan implikasi cerita itu untuk klien.

1. Teknik *Journaling*

*Journaling* memungkinkan klien untuk memantau diri sendiri, mengekspresikan pikiran dan perasaan, dan mempertahankan *insight* tentang masalah dan solusi, sehingga memperluas pengalaman konseling dan menjaga klien tetap terfokus pada tujuan, proses, dan hasil konseling diantara sesi-sesi konseling.

1. Teknik *Systematic Desensitization*

Penelitian telh menunjukkan sejumlah teknik prilaku-kognitif sangat efektif dalam mengurangi stress dan fobia-fobia sederhana. *Systematic Desensitization*, yang juga berdasarkan pada *reciprocal inhibition*, memasukkan *subjective units of distress scale* (SUDS) (unit-unit subjektif skala distress), yaitu sebuah teknik skala yang dimodifikasi, dan *fear heararchy* untuk mengalami kejadian yang menghasilkan ketakutan selama keadaan rileks. Dengan demikian itu akan memutus siklus fobia yang terkondisi secara klasiik.

1. **Teknik *Thought Stopping***
2. **Pengertian Teknik *Thought Stopping***

Teknik *thought stopping* merupakan salah satu teknik dalam pendekatan konseling kognitif behavioral yang dapat digunakan untuk mengubah pikiran negatif seseorang menjadi pikiran yang positif. Pikiran yang positif dapat memunculkan tingkah laku positif (Corey, 2003). Davis et al (dalam Bradley T. Eriod, 2015) *Thought stopping* melatih konseli untuk menyingkirkan, seawal mungkin, setiap pikiran yang tidak diinginkan, biasanya dengan menyerukan perintah “berhenti” untuk menginterupsi pikiran yang tidak diinginkan.

*Thought Stopping*  merupakan keterampilan memberikan intruksi kepada diri sendiri untuk menghentikan alur pikiran negatif melalui penghadiran rangsangan atau stimulus yang mengagetkan. Mengapa perlu stimulus yang mengagetkan, didasarkan pada pandangan bahwa pikiran itu ketika beroperasi akan berjalan seperti aliran sungai. Aliran pikiran ini dapat dibuyarkan atau dihambat jalannya sehingga terputus melalui cara pemblokiran. Secara sederhana dapat diberikan contoh yang biasa terjadi pada orang yang sedang melamun. Ketika melamun, kita terbawa oleh alirans angan-angan, begitu ada yang mengagetkan maka kita kembali pada kesadaran, melamun tidak berlanjut. Demikian halnya dengan pikiran negatif yang mengganggu seseorang. Pemunculannya dapat diblokir atau dikacaukan alirannya dengan instruksi “TIDAK” atau *“STOP”*. Maksudnya setiap muncul pikiran negatif yang mengganggu yang menimbulkan masalah emosional dan perilaku dapat kita hentikan dengan menyengaja menghentikan dengan mengatakan “tidak” atau *“stop”* pada diri kita sendiri. Jika hal itu dilatih terus menerus dan dilakukan berulang-ulang, maka akan terbentuk semacam mekanisme kendali pada diri kita setiap muncul pikiran negatif.

Joseph Wolpe (Daradjat, 1985) mengemukakan karakteristik teknik ini, yaitu :

1. Model perlakuan kognitif
2. Bersifat instruksional (baik oleh orang lain atau diri sendiri)
3. Verbalisasi dan pengisyaratan isi pikiran
4. Interuksi yang bersifat mendadak

Prinsip-prinsip dalam teknik *thought stopping* menurul Wolpe (Daradjat, 1985), antara lain :

1. Penerapan individual akan lebih efektif dibandingkan dengan penerapan dalam kelompok karena jika teknik ini digunakan dalam situasi kelompok maka akan mengganggu konsentrasi diri konseli itu sendiri.
2. Mempersyaratkan untuk berkonsentrasi
3. Memerlukan kondisi yang rileks
4. Perancangan dan proses penggunaan teknik ini secara teratur dan berjangka
5. Stimulus penghentian yang diberikan kepada konseli harus kuat
6. Memberikan konseli keleluasaan pengembangan pikiran secara bebas.
7. **Tahap-tahap Teknik *Thought Stopping***

Pada teknik *thought stopping* ini memiliki lima langkah, yaitu :

1. Rasional dan identifikasi pikiran yang mengganggu
2. *Overt interuption counselor* (interupsi terbuka yang dilakukan oleh konselor)
3. *Overt interuption client* (interupsi terbuka yang dilakukan konseli)
4. Pengendalian pemutusan pikiran yang positif
5. Pekerjaan rumah dan tindak lanjut

Berikut penjelesan langkah-langkah teknik *thought stopping* diatas :

1. Rasional dan identifikasi pikiran yang mengganggu

Pertama-tama, konselor akan menerangkan rasional *thought stopping* ini. Sebelum memakai strategi ini, siswa harus sadar akan pikiran-pikiran negatif yang sering muncul yang mengalahkan dirinya. Pada tahap awal, konseli dan konselor harus memutuskan bersama, pikiran-pikiran mana yang akan ditargetkan dalam prosedur *thought stopping*. Diskusikan pada siswa pemikiran yang mengganggu. Misalnya menanyakan pada konseli : apakah pemikiran yang muncul itu kenyataan atau tidak, pemikiran yang muncul itu membuat klien termotivasi atau tidak, apakah pemikiran tersebut mempengaruhi diri anda atau justru membuat anda tidak percaya diri, apakah pemikiran tersebut dapat dikontrol atau tidak. Pilih salah satu pikiran yang sangat ingin klien hilangkan.

1. *Overt interuption counselor* (interupsi terbuka yang dilakukan oleh konselor)

Pada tahap awal *thought stopping* ini, pertama konselor yang bertanggung jawab memberikan intrupsi pikiran kepada konseli. Intrupsi ini dilakukan secara terbuka dengan mengucapkan *“stop”* dengan keras disertai dengan tepukan tangan ataupun mengetuk meja. Berikut contohnya :

1. Pertama, konselor meminta klien untuk duduk bersandar (rileks) dan membayangkan semua hal-hal pikiran negatif pada diri konseli.
2. Konseli diperintahkan untuk menutup mata dan membayangkan sebuah situasi dimana pikiran target itu kemungkinan akan muncul.
3. Selanjutnya konseli diminta mengungkapkan dengan keras tentang pikiran-pikiran yang telah dibayangkan tersebut.
4. Pada saat konseli mengucapkan pikiran-pikirannya dengan suara keras, konselor mengintrupsi dengan keras perintah “berhenti” atau *”Stop”* tiap konseli menyebutkan pikiran target secara tidak terduga oleh klien.
5. Setelah konseli sadar pada saat konselor berkata *“stop”* maka pikiran-pikiran yang negatif itu berhenti dan tidak berlanjut seperti biasanya.
6. *Overt interuption client* (interupsi terbuka yang dilakukan konseli)

Setelah mempelajari untuk mengontrol pikiran negatifnya sebagai respon dan interupsi dari konselor, maka konseli menerima tanggung jawab untuk menginterupsinya sendiri. Pertama, konseli mengarahkan diri sendiri seperti yang telah diarahkan konselor tadi. Tahap ini berlangsung seperti berikut :

1. Konseli dengan sengaja memumculkan pikiran-pikirannya tentang apapun dan membicarakan segala macam pikiran ini masuk kedalam alam pikirannya
2. Konseli menginterupsi dengan menyerukan “berhenti” secara diam-diam bilamana ia mengalami pikiran-pikiran yang diam-diam dipikirkannya atau memerintahkan berhenti bilamana ia mengalami pikiran target.
3. Pengendalian pemutusan yang positif

Pada tahap ini konselor menyarankan agar konseli memikirkan pikiran-pikiran yang lebih asertif dan positif. Tahap ini, konseli akan dianjurkan untuk mengganti pikiran-pikiran negatif ke respon asertif dan positif. Respon ini mungkin dapat kontradiksi dengan isi dari pikiran negatifnya.

1. Pekerjaan rumah dan tindak lanjut

Pekerjaan rumah ini diperlukan agar konseli terus berlatih, dan dapat menguatkan kontrol konseli dalam menghentikan pikiran yang negatif jika sewaktu-waktu muncul. Rekaman pikiran klien tentang *“stop”* dari konselor tadi dapat digunakan untuk latihan penguatan kontrol pikiran, lambat laun penggunaan rekaman pesan diwaktu latihan seperti itu akan tidak diperlukan lagi, seperti strategi yang lain. Maka berhenti berfikir negatif ini harus dijadwalkan.

1. **Variasi-variasi Teknik *Thought Stopping***

Pada sebagian konseli, perintah “berhenti” tidak cukup untuk menekan pikiran yang tidak diinginkan. Dalam kasus ini, metode intrupsi lain yang lebih kuat dapat digunakan. Konseli dapat memakai karet gelang dipergelangan tangannya dan menjepretkannya ketika pikiran yang tidak diinginkan muncul (Davis et al., 2009). Konseli juga dapat mencubit dirinya atau menekankan ujung-ujung kukunya ke telapak tangannya sendiri untuk menghentikan pikiran negatif. Disamping itu, menggunakan perintah “berhenti” sambil menekankan sbuah bel yang bunyinya keras ketika pikiran yang tidak diinginkan muncul juga dapat mendisrupsi pikiran negatif dengan sukses (Wolpe, 1990). Sebagian konseli merasa terbantu dengan melakukan sesuatu yang sifatnya fisik untuk memutus siklus pikiran. Misalnya bersiri lalu duduk, berjalan memutar beberapa kali, atau sekedar menyilangkan kakinya.

1. **Tujuan dan Manfaat Teknik *Thought Stopping***

Menurut Dradjad (1985), tujuan dari penggunaan teknik *thought stopping* ini, adalah :

1. Untuk melemahkan perilaku yang tidak dikehendaki oleh konseli
2. Untuk menghentikan atau menghilangkan pikiran-pikiran negatif yang dapat menimbulkan kecemasan yang berlebihan pada konseli yang dapat mengakibatkan kerugian pada konseli itu sendiri

Sedangkan manfaat dari penggunaan teknik *thought stopping* ini, adalah :

1. Mengurangi perilaku maladaptive
2. Mengefektifkan perilaku
3. Dapat mengurangi kecemasan
4. Mengurangi kritik diri sendiri yang tidak sehat
5. Dapat membantu klien dalam mengontrol pikiran negatif dan halusinasi yang tidak produktif
6. Bermanfaat untuk belajar melupakan pengalaman buruk
7. Meningkatkan kontrol pikiran pada konseli
8. **Kelemahan dan Kelebihan *Thought Stopping***

Menurut Dradjad (1985), adapun kelemahan pada teknik *thought stopping* ini, yaitu:

1. Jika stimulus yang diberikan kurang kuat maka hasilnya juga tidak maksimal
2. Penggunaan waktu kurang efektif
3. Lemahnya konsentrasi klien
4. Klien kadang tidak disiplin terhadap prosedur secara bertahap

Tehnik *thought stopping* ini sering juga digabungkan dengan beberapateknik lainnya. *Thought stopping* memiliki beberapa kelebihan diantaranya adalah mudah dikelola, biasanya gampang dimengerti oleh konseli dan tentunya siap digunakan oleh konseli dalam pengaturan sikap diri sendiri.

1. **Konseling kelompok** 
   1. **Pengertian konseling kelompok**

Pelaksanaan konseling kelompok merupakan salah suatu layanan yang memberikan upaya bantuan kepada siswa dalam susasana kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, dan diarahkan kepada pemberian dalam rangka perkembangan dan pertumbuhannya. Menurut Tohirin (2007:179) konseling kelompok adalah suatu upaya pembimbing atau konselor membantu memecahkan masalah-masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok melalui kegiatan kelompok agar tercapai perkembangan yang optimal”.

Pengertian lain tentang konseling kelompok juga dikemukakan oleh Hallen (2005) yang menyatakan bahwa “konseling kelompok adalah layanan bimbingan dan konseling yang memunkinkan siswa memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan permasalahan yang dialaminya melalui dinamika kelompok, masalah yang dibahas itu adalah masalah pribadi yang dialami masing-masing anggota kelompok”.

Dari pengertian-pengertian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa konseling kelompok adalah usaha bantuan yang diberikan pada individu dalam bentuk kelompok yang bersifat pencegahan serta perbaikan agar individu yang bersangkutan dapat menjalani perkembangan dan pertumbuhannya dengan lebih mudah. Pelaksanaan Konseling Kelompok.

* 1. **Pelaksanaan konseling kelompok**

Menurut Samad (2005:10) tahap kegiatan kelompok adalah “tahap dimana proses praktik konseling kelompok ditampilkan. Tahap ini berisi beberapa sesi: sesi awal, yaitu orientasi kelompok dan rasional, sesi inti, dan terminasi”.

**Sesi awal** : Orientasi kelompok dan rasional

Pada tahap ini, konselor (pemimpin kelompok) mengambil peran aktif dan lebih dominan dalam memfasilitasi proses ini. Untuk melaksanakan tugas tersebut, konselor dituntut menerapkan kerangkaian keterampilan mendengarkan dan mengarahkan.Berikut ini adalah jenis-jenis kegiatan konselor dalam menfasilitasi kelompok pada tahap ini.

Perkenalan kelompok

Pada sesi awal ini, konselor memandu setiap konseli (anggota kelompok) untuk saling memperkenalkan diri, meskipun ada kemungkinan konseli sudah saling mengenal.Kegiatan perkenalan ini penting untuk mengatasi ketegangan konseli pada awal kerja kelompok, mengembangkan keakraban kelompok, dan dapat memberi informasi kepada konselor untuk memahami karakter masing-masing konseli.

b. Mengembangkan kohesi kelompok

Kesuksesan konseling kelompok banyak bergantung pada tingkat kohesivitas suatu kelompok. Suatu kelompok dikatakan kohesif, jika pada setiap anggota kelompok tercipta keakraban , tumbuh kesadaran tentang tujuan dan kegiatan kelompok, serta ikut berpartisipasi aktif pada setiap proses dan sesi kelompok. Oleh karena itu, konselor sangat dituntut untuk membangun dan mengembangkan kohesi kelompok ini pada sesi awal konseling.

c. Menetapkan struktur kelompok

Struktur kelompok merupakan batasan-batasan yang jelas tentang bagaimana konseling kelompok berlangsung. Struktur kelompok ini berfungsi untuk menyediakan framework pada setiap konseli agar dapat belajar di dalam kelompok untuk mengubah perilakunya, mengembangkan norma-norma kelompok therapeutic, memberi masukan dalam proses kelompok, menetapkan dan memanfaatkan durasi kelompok. Struktur tersebut harus disepakati bersama antara konselor dan konseli.

Kegiatan dalam menetapkan struktur kelompok meliputi : struktur tujuan, struktur frekuensi dan durasi, struktur kerahasiaan, struktur peran dan tanggung jawab, struktur penguatan.

1. Struktur tujuan

Oleh karena kemungkinan besar pada setiap konseli memiliki tujuan yang luas dan tidak sama dalam mengikuti konseling kelompok, maka struktur tujuan perlu ditetapkan. Struktur tujuan adalah membatasi dan menetapkan secara tegas tujuan-tujuan yang akan dicapai dalam konseling. Tujuan-tujuan tersebut mencerminkan apa yang diharapkan oleh setiap konseli melalui keterlibatannya dalam konseling kelompok. Tujuan dirumuskan secara konkrit dan spesifik dalam bentuk perilaku yang dapat diamati.

2. Struktur frekuensi dan durasi

Struktur frekuansi dan durasi adalah proses kesepakatan antara konselor dan konseli tentang jumlah pertemuan, waktu setiap pertemuan, kehadiran setiap konseli, dan kapan proses kelompok diakhiri. Struktur ini penting untuk membangun komitmen dan tanggung jawab konseli dalam proses konseling kelompok. Secara teoritis, frekuensi pertemuan kelompok lima sampai tujuh kali pertemuan (bergantung masalah yang dibahas) yang dilaksanakan sekali seminggu dengan durasi setiap kali pertemuan sekitar 90-120 menit.

3. Struktur kerahasiaan

Partisipasi dan komitmen setiap konseli dalam proses konseling kelompok dapat terwujud bila konseli mempercayai bahwa informasi yang dikemukakan dalam proses konseling terjamin kerahasiaannya. Untuk itu, struktur kerahasiaan perlu dilakukan konselor pada sesi awal konseling kelompok.

4. Struktur peran dan tanggung jawab

Pada struktur peran dan tanggung jawab, konselor menegaskan peran dan tanggung jawab konselor dan konseli dalam proses konseling kelompok. Penegasan peran dan tanggung jawab tersebut dilakukan konselor secara verbal dihadapan konseli.

1. **Sesi inti** : Proses kelompok

Sesi inti merupakan kerja kelompok yang sebenarnya, tahap penampilan, dan tahap tindakan. Sesi ini merupakan tahap kehidupan yang sebenarnya dari konseling kelompok dimana para anggota kelompok memusatkan perhatiannya terhadap tujuan yang akan dicapai, mempelajari materi-materi baru, mendiskusikan topik, menyelasaikan tugas, dan melakukan kegiatan terapeutik. Sesi dimana para anggota kelompok dapat memperoleh keuntungan atau pengaruh-pengaruh positif dari kelompok, dan merupakan saat dimana anggota kelompok memutuskan tingkat keterlibatan penuh atau partisipasi aktif mereka dalam kegiatan kelompok.

Kerja kelompok sesungguhnya ditandai oleh tingkatan moral yang tinggi dan rasa memiliki kelompok yang tinggi pula.Anggota kelompok mulai memenuhi agenda yang telah ditetapkan sebelumnya dan mulai mengubah perilaku yang kurang memuaskan maupun yang tidak dikehendaki.Mereka mulai berlatih perilaku baru, menampakkan keintiman, keterbukaan, umpan balik, dan juga konfrontasi.

Setelah masalah telah dapat dipahami, terbahas, teridentifikasi, dan teridentifikasi faktor-faktor penyebabnya, maka pembahasan dilanjutkan pada proses pencapaian solusi-solusi masalah. Setiap konseli didorong untuk mengungkapkan berbagai alternatif pemecahan yang bersifat estimatif dan menilai kekuatan serta kelemahan setiap alternatif tersebut.

1. **Sesi akhir** : Terminasi

Kegiatan penting anggota kelompok pada sesi akhir konseling kelompok adalah untuk merefleksikan pengalaman mereka selama proses kelompok, memproses kenangan, mengevaluasi apa yang telah dipelajari dalam membuat keputusan. Anggota kelompok dibantu untuk memadukan informasi dan menggenaralisasikan pembelajaran yang mereka peroleh dalam mengikuti proses kelompok ke situasi lain di luar kelompok.

Dalam mengakhiri kegiatan kelompok, konselor memberikan dorongan pada setiap konseli untuk mengevaluasi perubahan dan peningkatan perilaku yang dialami selama mengikuti proses kelompok. Konseli didorong untuk mencoba perilaku baru di luar adegan (setting) kelompok.Terminasi hendaknya membuat kesan yang positif bagi konseli dan jangan ada diantara konseli masih merasakan ganjalan sekaitan dengan kegiatan kelompok.Untuk itu, perlu diberikan kesempatan bagi konseli untuk mengemukakan ganjalan-ganjalan yang mereka rasakan selama kelompok berlangsung. Cara ini dapat membuat setiap konseli meninggalkan kelompok dengan perasaan lega, puas, dan termotivasi menerapkan apa yang telah dipelajari dalam kelompok pada situasi lain.

1. **Kerangka Pikir**

*Self esteem* (harga diri) adalah penilaian yang dibuat oleh sesorang terhadap kemampuan dirinya dan dinyatakan oleh seseorang yang bertindak, berkeyakinan serta sejauh mana menilai dirinya secara positif maupun segatif, merasa mampu atau tidak dan berharga atau tidak berharga.

*Self esteem* yang rendah pada siswa disesbkan oleh keadaan fisik dan psikis serta penerimaan sosial (lingkungan) yang rendah. Siswa yang memiliki *self esteem* rendah akan mengalami hambatan dalam mencapai perkembangan yang optimal. Mereka memiliki perasaan cemas, takut dan mengalami kegagalan dalam mengadakan hubungan sosial, merasa terasingkan dan tidak diperhatikan, kurang dapat mengekspresikan diri. Kondisi seperti ini akan menghambat keberhasilan proses belajar di sekolah dan proses sosialisasi dengan teman-temannya, olehnya itu sangat dibutuhkan suatu layanan yang dapat membantu mereka untuk meningkatkan penghargaa diri.

Dalam kehidupan pergaulan siswa sehari-harinya sering dihadapkan pada berbagai masalah, salah satunya adalah kesulitan dalam berinteraksi dengan orang lain. Kesulitan ini biasanya terjadi kerena siswa tersebut memiliki pandangan dan perasaan bahwa dirinya memiliki banyak kekurangan dan kelemahan dibandingkan orang lain. Seperti yang terjadi di SMAN 1 Takalar, ada beberapa siswa yang teridentifikasi memiliki *self esteem* yang rendah.

Untuk membantu siswa meningkatkan *self esteem* yang dimiliki, salah satu upaya yang ditempuh konselor adalah memberikan teknik *thought stopping*. Teknik thought stopping adalah suatu teknik pemberian bantuan dalam meningkatkan *self esteem* siswa. Merupakan suatu prosedur yang digunakan untuk menghentikan pikiran negatif yang dapat mempengaruhi perilaku. Tindakan yang digunakan untuk mengubah kebiasaan yang buruk, dengan mengganti pikiran sehat, mengkomunikasikan apa yang diinginkan, dirasakan dan dipikirkan sehingga siswa dapat mengungkapkan perasaan dan pikiran mereka disertai keyakinan bahwa mereka berhak untuk meningkatkan self esteem tanpa adanya rasa takut.

Pemberian *thought stopping* kepada siswa dilakukan melalui prosedur-prosedur yang sistematis yaitu, (1) Rasional dan Identifikasi pikiran yang mengganggu, menyampaikan informasi tentang teknik thought stopping kemudian memutuskan bersama, pikiran-pikiran yang mengganggu dan membuat cemas, (2) *Overt interuption counselor* (interupsi terbuka yang dilakukan oleh konselor), konselor yang bertangggung jawab memberikan interupsi pikiran kepada konseli yang dilakukan secara terbuka dengan mengucapkan *“stop’´*dengan keras. (3) *Overt interuption client* (interupsi terbuka yang dilakukan klien), konseli mengarahkan dirinya sendiri dalam menginterupsi seperti yang telah diarahkan konselor tadi. (4) Pengendalian pemutusan pikiran yang positif, mengganti cara berpikir yang tidak diinginkan dengan cara berpikir yang lebih positif. (5) Pekerjaan rumah dan tindak lanjut, ini diperlukan agar konseli terus berlatih dan dapat menguatkan kontrol konseli dalam menghentikan pikiran yang negatif jika sewaktu-waktu muncul.

Dengan pemberian teknik *thought stopping* secara terstruktur, siswa diharapkan dapat merubah secara langsung perilaku yang pada akhirnya akan mengubah penilaian terhadap dirinya atau dengan kata lain menigkatkan *self esteem*nya. Peningkatan self esteem ditandai dengan beberapa karakteristik yaitu aktif dan dapat mengekspresikan diri dengan baik, berhasil dalam bidak akademik dan hubungan sosialnya, dapat menerima kritikan dengan baik, percaya terhadap persepsi dirinya sendiri, dan mampu menyesuaikan diri pada lingkungannya.

Sehubungan dengan penjelasan diatas, maka dapat digambarkan kerangka pikir sebagai berikut :

**Self Esteem Rendah**

1. Merasa tidak puas dengan dirinya
2. Ingin menjadi orang lain atau tidak percaya pada dirinya
3. Sulit berinteraksi dengan orang lain
4. Tidak mandiri
5. Takut di kritik
6. Kurang berkreativitas

**Pemberian Teknik**

***Thought Stopping***

1. Rasional dan identifikasi pikiran yang mengganggu.

Tahap ini membuat konseli akan sadar tentang pikiran-pikiran negatif yang sering muncul.

1. *Overt interuption counselor* (interupsi terbuka yang dilakukan oleh konselor)

Tahap ini konselor menunjukkan bagaimana konseli dapat mengontrol dirinya

1. *Overt interuption client* (interupsi terbuka yang dilakukan klien)

Tahap ini konseli akan terbiasa mengontrol dirinya sendiri saat pikiran yang membuat harga dirinya rendah kembali muncul.

1. Pengendalian pemutusan pikiran yang positif

Tahap ini konseli akan dianjurkan untuk mengganti pikiran-pikiran negatif ke respon asertif dan positif

1. Pekerjaan rumah dan tindak lanjut.

Tahap ini membuat konseli terlatih dalam mengontrol dirinya saat pikiran yang negatif sewaktu-waktu muncul.

***Self seteem* meningkat**

**Gambar 2.1 Kerangka Pikir**

1. **Hipotesis**

Berdasarkan tinjauan pustaka dan kerangka pikir yang telah diuraikan di atas, maka hipotesis penelitian ini adalah : Teknik *thought stopping* dapat meningkatkan *self esteem* siswa di SMA Negeri 1 Takalar.