



PENGARUH TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING* STUDI LITERATUR KITAB TALIM MUTA'ALIM UNTUK MENGATASI *SELF ESTEEM* RENDAH PADA SISWA SMP AL-JAUHARI TAHUN AJARAN 2025/2026

Puji Maulana¹⁾ Aminatul Fadilah²⁾

BKPI, Tarbiyah, Universitas Al-falah As-Sunniyyah, Kencong

*e-mail correspondence:

pujim6848@gmail.com

fadilahaminatul@gmail.com

<https://doi.org/10.62097/jec.v3i1>

Received: 29-05-2026

Revised: 24-06-2026

Accepted: 30-06-2026

Info Artikel

Abstract

KEYWORDS:

Cognitive Restructuring Technique, The Book of Ta'lim al-Muta'allim, Self-Esteem

Self-esteem is a crucial psychological factor in individual development and students' academic achievement. When self-esteem is low, students are at risk of experiencing various psychological issues, including lack of confidence, social anxiety, and decreased motivation to learn. The research focuses on the following problems: (1) Does the cognitive restructuring technique through literature study of *Ta'lim Muta'allim* effectively address diagnostic issues among students at SMP Al-Jauhari in the 2024/2025 academic year? (2) Does the cognitive restructuring technique through literature study of *Ta'lim Muta'allim* effectively address emotional issues among students at SMP Al-Jauhari in the 2024/2025 academic year? The aims of this study are: (1) To determine the effect of the cognitive restructuring technique through literature study of *Ta'lim Muta'allim* on addressing diagnostic issues among students at SMP Al-Jauhari in the 2024/2025 academic year. (2) To determine the effect of the cognitive restructuring technique through literature study of *Ta'lim Muta'allim* on addressing emotional issues among the same student group. This research uses a quantitative method with an experimental and correlational design. Primary data sources include the school principal, counseling teachers, and eighth-grade students. Secondary data sources consist of scientific books and academic journals. Data collection techniques include observation, questionnaires, interviews, and documentation. The sampling technique used was purposive sampling with 30 respondents. The data were analyzed using simple linear regression. The findings of this study conclude that: (1) There is no significant effect of the cognitive restructuring technique through literature study of *Ta'lim Muta'allim* on addressing diagnostic issues among students at SMP Al-Jauhari for the 2025/2026 academic year (H_0 accepted, H_a rejected). This conclusion is based on the obtained significance value of $0.120 > 0.05$ and a T-value of $1.603 < 4.20$. (2) There is no significant effect of the cognitive restructuring technique on addressing emotional issues among students at SMP Al-Jauhari in the 2024/2025 academic year (H_0 accepted, H_a rejected). This is based on an R-square coefficient value of $0.084 < 0.3601$, indicating that only 8.4% of the variance is explained by the respondents' confidence level, while the remaining 91.6% is explained by other factors. The calculated regression coefficient value of 0.228 indicates that a one-unit increase in the cognitive restructuring technique corresponds to a 0.228-point increase in problem scores.

KATA KUNCI:

Teknik *cognitive restructuring*, Kitab ta'lim muta'alim, *self esteem*

Abstrak

Harga diri adalah faktor psikologis yang sangat penting dalam perkembangan individu serta pencapaian belajar siswa. Ketika *self-esteem* berada pada tingkat yang rendah, siswa berisiko mengalami berbagai masalah psikologis, termasuk rasa tidak percaya diri, kecemasan sosial, hingga penurunan semangat belajar. Fokus masalah dalam penelitian ini adalah: (1.) apakah berpengaruh teknik *cognitive restructuring* studi literatur kitab ta'lim muta'alim untuk mengatasi masalah diagnosis pada siswa smp al-jauhari tahun ajaran 2025/2026? (2.) apakah berpengaruh teknik *cognitive restructuring* studi literatur kitab ta'lim muta'alim untuk mengatasi masalah emosional pada siswa smp al-jauhari tahun ajaran 2025/2026?. Tujuan penelitian ini adalah: (1.) untuk mengetahui pengaruh teknik *cognitive restructuring* studi literatur kitab ta'lim muta'alim untuk mengatasi masalah diagnosis pada siswa smp al-jauhari tahun ajaran 2025/2026. (2.) untuk mengetahui pengaruh teknik *cognitive restructuring* studi literatur kitab ta'lim muta'alim untuk mengatasi masalah emosional pada siswa smp al-jauhari tahun ajaran 2025/2026. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif sedangkan jenis penelitiannya adalah eksperimen, korelasional sumber data primer dalam penelitian ini adalah kepala sekolah, guru bk, siswa kelas VIII adapun sumber data sekundernya adalah buku ilmiah, jurnal ilmiah. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah observasi, angket, interview dan dokumentasi dan pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik sampling sebanyak 30 responden. Teknik analisis data yang digunakan adalah regresi linier sederhana. Penelitian ini berhasil menyimpulkan bahwa: (1) tidak ada Pengaruh teknik *cognitive restructuring* studi literatur kitab ta'lim muta'alim untuk mengatasi masalah diagnosis siswa smp al-jauhari tahun ajaran 2024/2025 secara signifikan (H_0 diterima dan H_a ditolak). Pernyataan ini dilihat dari perhitungan yang diperoleh bahwa nilai signifikansi $0.120 > 0.05$ dan nilai T hitung $1.603 < 4.20$ sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima dan H_a di tolak. (2) tidak ada pengaruh teknik *cognitive restructuring* untuk mengatasi masalah emosional siswa smp al-jauhari tahun ajaran 2025/2026 (H_0 diterima dan H_a ditolak). Pernyataan ini dilihat dari perhitungan yang diperoleh bahwa nilai koefisien R square $0.084 < 0.3601$ atau kepercayaan responden hanya 8,4% sisanya 91.6% di jelaskan oleh faktor lain dan nilai koefisien regresi hitung 0.228 ini menunjukkan bahwa jika teknik *cognitive restructuring* meningkat 1 unit, maka skor masalah meningkat 0.228 poin.

PENDAHULUAN

Pencapaian di kehidupan ke depan mencerminkan cara individu berpikir dan bertindak terhadap masa depan, ada beragam skenario yang bisa terjadi, dan masing-masing membawa dampak atau akibat tersendiri.. Tujuan hidup sangat berkaitan erat dengan perencanaan dan strategi untuk meraih keberhasilan di masa depan. Pada masa remaja, Perkembangan pola pikir mulai terfokus pada aspek pendidikan, di mana dengan menetapkan target yang ingin dicapai, Siswa sudah mulai mempersiapkan diri menghadapi berbagai kemungkinan yang mungkin muncul. Tiga aspek utama yang menjadi penopang kehidupan masa depan adalah pendidikan, pekerjaan, dan pernikahan. Dari ketiganya, Bidang pendidikan menjadi perhatian utama yang paling banyak didukung oleh pemerintah.¹

Dalam Pendidikan pasti tidak lepas dari kata pembelajaran. Menurut Slameto, proses belajar adalah aspek-aspek yang bersumber dari dalam diri seseorang mencakup aspek-aspek seperti keadaan fisik, kondisi psikologis, serta tingkat motivasi seseorang. Sementara itu, faktor eksternal

¹ Yusis Nopirida,” Hubungan Self Esteem Dan Orientasi Masa Depan Bidan.” Jurnal Pendidikan Glasser, Vol : 4 Nomor : 2(Oktobre 2020)109

berasal dari luar individu, seperti lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat. Faktor-faktor yang telah di sebutkan harus benar-benar mendapatkan perhatian agar keberlangsungan belajar mengajar bisa berjalan dengan lancar. Menurut Alport sikap negatif yang di turunkan dari kelompok kepada seseorang, yang diawali sikap stereotip terhadap kelompok tersebut. Stereotip mencerminkan persepsi terhadap suatu kelompok yang dibentuk dari informasi yang keliru atau tidak memadai, dan diterapkan secara menyeluruh kepada anggota suatu kelompok tanpa mempertimbangkan perbedaan individu. Bentuk penilaian yang paling sering muncul biasanya berkaitan dengan ras dan jenis kelamin. Penilaian rasial di sebut juga penilaian etnis, termasuk sikap dari seseorang kepada orang lain yang di pandang dari kelompok etnis tertentu.²

Secara sederhana, ini merupakan bentuk penilaian terhadap harapan yang tumbuh dari dalam diri disertai keyakinan yang kuat dan kemampuan yang sudah di miliki dengan penyajiannya dilakukan sebaik mungkin, melalui tahapan yang tepat, dan ditujukan untuk meraih hasil yang unggul.³

Al-Qur'an menjadi sumber utama yang secara tegas menjelaskan konsep percaya diri melalui beberapa ayat, antara lain sebagai berikut:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ لَأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ۝ ١٣٩

Artinya: Jangan merasa lemah atau bersedih hati, karena kamu akan menjadi orang yang mulia dan unggul apabila kamu benar-benar memiliki iman yang kuat. (Al-imran:139)⁴

Ayat ini dapat dikategorikan sebagai ayat yang berkaitan dengan konsep penilaian diri (*self-assessment*), karena mencerminkan sifat dan sikap seorang Muslim yang menilai dirinya secara positif tetap optimis dalam menghadapi ujian hidup dan keyakinan yang kuat. Terlihat sangat jelas bahwa orang yang memiliki penilaian diri tinggi dalam Al-qur'an di katakan sebagai orang yang tidak takut dan termasuk dari orang yang beriman dan beristiqomah.⁵

Angket yang telah di sebar oleh peneliti menunjukkan 2,97 masalah yang tinggi tertuju pada percaya diri, maka dari itu peneliti tertarik mengangkat judul ini karena *self esteem* tinggi sangat penting dalam keberlangsungan belajar dan mengajar agar menjadi lancar. Hasil wawancara guru BK sebanyak 90% siswa belum tau bagaimana dia dalam menilai dirinya sendiri, dalam menunjukkan kemampuan untuk menampilkan pada orang lain dan kurangnya dukungan dari orang sekitar. Sedangkan dari siswa itu sendiri mereka cenderung tidak berani untuk menunjukkan kemampuannya pada orang banyak di sebabkan malu, takut salah, merasa minder dengan teman sebayannya dan paling penting merasa tidak bisa dan tidak sesuai dengan harapan orang lain untuk menjadi sempurna.⁶

Berdasarkan wawancara yang telah di lakukan oleh peneliti pada siswa lf, sw, fd, dl banyak siswa yang tidak mempunyai percaya diri dan tidak tau bagaimana menilai dirinya sendiri agar lebih

² David A. Sanitioso” Harga-diri (*Self-esteem*) Terancam dan Perilaku Menghindar”. Jurnal Psikologi, Vol. 4, No, 2, Universitas padjajaran, Bandung, (Agustus, 2015) 141-156

³ Aya Mamlu'ah,” Konsep Percaya Diri Dalam Al Qur'an Surat Ali Imran Ayat 139,” Jurnal Pendidikan dan Kajian Keislaman, Jurnal Pendidikandan Kajian Keislaman, Bojonegoro (Juli-Desember 2019) 32

⁴ Al-qur'an, Al-imran ayat 139

⁵ Izzatur russuli,” *self esteem* antara barat dan islam: perbandingan antara *coppersmith* dan fathi yakkan” Proceeding Book of: The 1st International Conference on Islamic Studies (ICIS IAIN university As One Of Key Pillars Of Civilization Building, Tekongan Aceh, t. 257

⁶ Fina lora anjarwati, wawancara, 25 januari 2025

baik dari sebelumnya karena takut, pesimis, minder dan merasa dirinya buruk dari orang lain dan takut menjawab tantangan.⁷

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif. Kuantitatif merupakan kegiatan penelitian dengan pengumpulan, pengolahan, analisis dan penyajian data berdasarkan jumlah atau banyaknya yang dilakukan secara objektif untuk memecahkan suatu persoalan atau menguji hipotesis untuk mengembangkan prinsip-prinsip umum.⁸ Adapun jenis penelitian yang digunakan yakni Field Research/lapangan.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. Metode eksperimen adalah metode penelitian kuantitatif yang digunakan untuk mengetahui pengaruh variabel independen (treatment/perlakuan) terhadap variabel dependen (hasil) dalam kondisi yang terkendalikan. Kondisi dikendalikan agar tidak ada variabel lain (selain variabel treatment) yang mempengaruhi variabel dependen.⁹

Adapun populasi pada penelitian ini adalah siswa di SMP Al-jauhari Kencong dengan keseluruhan berjumlah 30 siswa. Adapun pertimbangan khusus pengambilan sample penelitian ini berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK dan hasil need assesment yang telah dilakukan oleh peneliti pada siswa SMP Al-jauhari. Berdasarkan hasil need assesment yang dilaksanakan memperoleh hasil bahwasanya terdapat siswa yang memiliki percaya diri yang rendah terdapat pada kelas VIII A, sehingga dijadikan sampel pada penelitian ini dengan jumlah siswa 30 yang memenuhi kriteria pengambilan sample. Dengan demikian sample dalam penelitian ini berjumlah 30 siswa yang akan diberikan perlakuan.

Sampel Penelitian di SMP Al-Jauhari Kencong

NO	Kelas	Jumlah sampel
1.	VIII A putri	30

Teknik pengumpulan data yang ditempuh dalam pelaksanaan penelitian meliputi: Kuisioner (Angket), Interview (Wawancara), Observasi dan Dokumentasi. Adapun analisis data statistik yang digunakan dalam menganalisis data hasil penelitian ini ialah menggunakan analisis data statistik "*Uji Regresi Linier Sederhana*". Dengan rumus sebagai berikut:

Rumus: $Y = a + bX$

Y = variabel dependen (yang dipengaruhi)

X = variabel independen (yang memengaruhi)

a = konstanta (nilai Y saat X = 0)

b = koefisien regresi (besarnya pengaruh X terhadap Y)

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Uji Validitas

⁷ Lf, sw, fd, dl, wawancara, 27 Januari 2025

⁸ Nikolas Duli, Metodologi Penelitian Kuantitatif: Beberapa Konsep Dasar Penulisan Skripsi & Analisis Data dengan SPSS. (Yogyakarta: Budi Utama, 2019), 3.

⁹ Sugiyono, Metode Penelitian Pendidikan (Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi, R&D dan Penelitian Pendidikan), (Bandung: Alfabeta, 2021), 127.

No. Instrumen	R hitung	Tanda	R tabel	keterangan	Keputusan
1.	0,696	>	0,312	Valid	Digunakan
2.	0,506	>	0,312	Valid	Digunakan
3.	0,283	<	0,312	Tidak valid	Tidakdigunakan
4.	0,102	<	0,312	Tidak valid	Tidakdigunakan
5.	0,001	<	0,312	Tidak valid	Tidakdigunakan
6.	0,826	>	0,312	Valid	Di gunakan
7.	0,001	<	0,312	Tidak valid	Tidakdigunakan
8.	0,000	<	0,312	Tidak valid	Tidakdigunakan
9.	0,825	>	0,312	Valid	Digunakan
10.	0,338	>	0,312	Valid	Digunakan
11.	0,001	<	0,312	Tidak valid	Tidakdigunakan
12.	0,000	<	0,312	Tidak valid	Tidakdigunakan
13.	0.654	>	0,312	Valid	Digunakan
15.	0,274	<	0,312	Tidak valid	Tidakdigunakan
16.	0,077	<	0,312	Tidak valid	Tidakdigunakan
17.	0,768	>	0,312	Valid	Digunakan
18.	0,021	<	0,312	Tidak valid	Tidakdigunakan
19.	0,009	<	0,312	Tidak valid	Tidakdigunakan
20.	0,354	>	0,312	Valid	Digunakan
21.	0,193	<	0,312	Tidak valid	Tidakdigunakan
22.	0,299	<	0,312	Tidak valid	Tidakdigunakan
23.	0,675	>	0,312	Valid	Digunakan
24.	0,884	>	0,312	Valid	Digunakan
25.	0,615	>	0,312	Valid	Digunakan
26.	0,018	<	0,312	Tidak valid	Tidakdigunakan
27.	0,386	>	0,312	Valid	Digunakan
28.	0,043	<	0,312	Tidak valid	Tidakdigunakan
29.	0,144	<	0,312	Tidak valid	Tidakdigunakan
30.	0,000	<	0,312	Tidak valid	Tidakdigunakan
31.	0,001	<	0,312	Tidak valid	Tidakdigunakan
32.	0,033	<	0,312	Tidak valid	Tidakdigunakan
33.	0,113	<	0,312	Tidak valid	Tidakdigunakan
34.	0,004	<	0,312	Tidak valid	Tidakdigunakan
35.	0,664	>	0,312	Valid	Digunakan
36.	0,018	<	0,312	Tidak valid	Tidakdigunakan
37.	0,446	>	0,312	Valid	Digunakan
38.	0,005	<	0,312	Tidak valid	Tidakdigunakan
39.	0,423	>	0,312	Valid	Digunakan
40.	0,092	<	0,312	Tidak valid	Tidakdigunakan

Berdasarkan analisis di atas dapat di ketahui bahwa dari 40 butir angket variabel Y self esteem terdapat 15 butir angket yang di nyatakan valid yaitu nomor 1,2,6,9,10,13,17,20,23,24,25,27,35,37,39. Sedangkan ada 25 butir angket yang di nyatakan tidak valid yaitu nomor 3,4,5,7,8,11,12,15,16,18,19,21,22,26,28,29,30,31,32,33,34,36,38,40.

2. Uji Realibilitas

Hasil Uji Realibilitas Variabel Y

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.689	41

Berdasarkan tabel di atas, di ketahui bahwa N item sebanyak 40 dengan nilai cronbach's alpha yaitu 0,689 karna nilai alpha > r tabel dengan $0,689 > 0,312$ maka dapat di simpulkan bahwa instrumen dalam penelitian ini di nyatakan reliabel dengan $N=40$, tabel r signifikan 5%.

3. Penyajian Data

Data Responden SMP Al- Jauhari

Tingkat pendidikan	L	P	Total
Kelas VII	103	72	175
Kelas VIII	103	55	158
Kelas XI	68	68	136
Total	274	195	469

4. Hasil Data

Uji Regresi Linier Sederhana

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.290 ^a	.084	.051	6.25445

a. Predictors: (Constant), teknikcognitive restructuring

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	100.558	1	100.558	2.571	.120 ^b
	Residual	1095.308	28	39.118		
	Total	1195.867	29			

a. Dependent Variable: masalah diagnosis&emosinal

b. Predictors: (Constant), teknikcognitive restructuring

		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T
Model		B	Std. Error	Beta	
1	(Constant)	79.866	13.272		6.018

teknikcognitive restructuring	.228	.142	.290	1.603
-------------------------------	------	------	------	-------

Coefficients^a

Model	Sig.
(Constant)	.000
teknikcognitive restructuring	.120

Berdasarkan hasil tersebut, maka diperoleh persamaan regresi linier sederhana sebagai berikut:

$$Y = 79,866 + 0,228X$$

Artinya, jika tidak terdapat *pengaruh teknik cognitive restructuring* ($X = 0$), maka nilai Y diperkirakan sebesar 79,866. Setiap peningkatan satu satuan pada variabel *teknik cognitive restructuring* akan meningkatkan nilai Y sebesar 0,228.

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini tidak ada pengaruh teknik *cognitive restructuring* studi literatur kitab ta'lim muta'lim untuk mengatasi masalah diagnosis siswa smp al-jauhari tahun ajaran 2025-2026 (H_0 diterima dan H_a ditolak) secara signifikan. Pernyataan ini dilihat dari perhitungan yang diperoleh bahwa nilai signifikansi $0,120 > 0,05$ dan nilai T hitung $1,603 < 2.042$ sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima.

Kedua Tidak ada Pengaruh teknik *cognitive restructuring* studi literatur kitab ta'lim muta'lim untuk mengatasi masalah emosional siswa smp al-jauhari tahun ajaran 2025/2026 (H_0 diterima dan H_a ditolak). Pernyataan ini dilihat dari perhitungan yang diperoleh bahwa nilai nilai F hitung sebesar $2.571 < 4.20$, koefisien R square $0.084 < 0.3601$ atau kepercayaan responden hanya 8.4% sedangkan 91.6% di sebabkan oleh faktor lain dan nilai koefisien regresi hitung 0.228 ini menunjukkan bahwa jika teknik *cognitive restructuring* meningkat 1 unit, maka skor masalah meningkat 0.228 poin. Tetapi, karena nilai Sig. = 0.120 (> 0.05), maka pengaruh ini tidak signifikan secara statistik. sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima dan H_a di tolak.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji Syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas terselesainya penelitian ini. Tak lupa penulis sampaikan beribu terima kasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam penyelesaian penelitian ini. Semoga hasil penelitian ini bermanfaat dan dapat memberikan kontribusi positif bagi perkembangan ilmu pengetahuan.

DAFTAR PUSTAKA

Pengaruh Teknik Cognitive Restructuring Studi Literatur Kitab Ta'lim Muta'alim Untuk Mengatasi Self Esteem Pada Siswa Smp Al-jauhari Tahun Ajaran 2024/2025

Yusis Nopirda," Hubungan Self Esteem Dan Orientasi Masa Depan Bidan." Jurnal Pendidikan Glasser, Vol : 4 Nomor : 2(Oktober 2020)109

David A. Sanitioso" Harga-diri (*Self-esteem*) Terancam dan Perilaku Menghindar". Jurnal Psikologi, Vol. 4,No, 2, Universitas padjajaran, Bandung,(Agustus, 2015)141-156

Aya Mamlu'ah," Konsep Percaya Diri Dalam Al Qur'an Surat Ali Imran Ayat 139," Jurnal Pendidikan dan Kajian Keislaman, Jurnal Pendidikan dan Kajian Keislaman, Bojonegoro (Juli-Desember 2019)32

Al-qur'an, Al-imran ayat 139

Izzatur russuli,"*self esteem* antara barat dan islam:perbandingan antara *coppersmith* dan fathi yakkan" Proceeding Book of: The 1st International Confrence on Islamic Studies (ICIS IAIN university As One Of Key Pillarss Of Civilitation Building, Tekongan Aceh,t.t?257

Fina lora anjarwati, wawancara, 25 januari 2025

Lf, sw, fd, dl, wawancara, 27 Januari 2025

Nikolas Duli, Metodologi Penelitian Kuantitatif: Beberapa Konsep Dasar Penulisan Skripsi & Analisis Data dengan SPSS. (Yogyakarta: Budi Utama, 2019), 3.

Sugiyono, Metode Penelitian Pendidikan (Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi, R&D dan Penelitian Pendidikan), (Bandung: Alfabeta, 2021), 127.