

EFEKTIVITAS TEKNIK COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY (CBT) UNTUK MENINGKATKAN HARGA DIRI SISWA

Ridho Pangestu

Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta, Indonesia

Ridho1900001125@webmail.uad.ac.id

Abstrak

Harga diri adalah salah satu kebutuhan yang paling penting bagi seorang individu untuk berfungsi secara efektif. Siswa dengan harga diri rendah cenderung merasa tidak stabil atau cemas, kurang percaya diri, dan tertarik untuk melindungi diri dari bahaya daripada memanfaatkan peluang. Oleh karena itu, dalam penelitian ini, untuk meningkatkan harga diri. Saya mencoba menguji keefektifan konseling kelompok menggunakan teknik rekonstruksi kognitif. Masalah kesehatan mental yang umum di kalangan remaja adalah harga diri yang rendah. Harga diri meningkat seiring bertambahnya usia dan paling berisiko selama masa remaja. Bentuk syukur, penerimaan dan kognisi menjadikan seseorang berharga dan keberadaannya diakui oleh lingkungan. Akibat dari harga diri yang rendah adalah: Masalah interpersonal, masalah sekolah atau pekerjaan, kecanduan narkoba, depresi atau penyakit mental lainnya. Harga diri merupakan salah satu faktor terpenting yang membentuk kepribadian seseorang. Harga diri seseorang berkorelasi dengan perkembangan konsep diri, kepercayaan diri, motivasi diri, dan ketahanan pribadi. Harga diri berkembang setelah individu lahir ke dunia. Studi kasus studi ini menggambarkan keadaan siswa yang sedang menempuh pendidikan di SMK Muhammadiyah 2 Turi. Berdasarkan penilaian awal tes kepribadian, disimpulkan bahwa subjek memiliki harga diri yang rendah, yang mempengaruhi kepercayaan diri, motivasi dan resiliensinya untuk mengikuti pembelajaran di sekolah. Kondisi ini juga mempengaruhi kinerja penelitian subjek yang kurang memadai. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menunjukkan efektivitas konseling dengan pendekatan kognitif-perilaku pada individu dengan harga diri rendah. Teknik yang digunakan dalam konsultasi terapi kognitif-perilaku ini adalah teknik ABCDE. Penelitian ini menggunakan desain eksperimen kasus per kasus. Akibatnya, subjek menemukan keyakinan negatif yang tidak berdaya ketika dihadapkan pada suatu situasi, terutama dalam kegiatan

akademik. Subjek kemudian dapat menemukan alternatif keyakinan positif lainnya sehingga subjek memiliki harga diri yang positif.

Kata Kunci : Konseling, Cognitive-behavior Therapy, Harga Diri

PENDAHULUAN

Remaja mencakup arti kematangan mental, emosional, sosial dan fisik. Sri Rumini (dalam Indriyani dan Asmuji, 2014) mengartikan masa remaja sebagai masa peralihan dari masa anak dengan masa dewasa yang mengalami perkembangan semua aspek atau fungsi untuk memasuki masa dewasa. Selain kematangan fisik dan seksual, remaja juga mengalami tahapan menuju kemandirian sosial dan ekonomi, membangun identitas, akuisisi kemampuan (skill) untuk kehidupan masa dewasa serta kemampuan bernegosiasi (abstract reasoning) (WHO, 2015). Menurut World Health Organization (WHO) remaja adalah penduduk yang memiliki rentang usia 10-19 tahun, di dalam Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014 remaja adalah penduduk dengan rentang usia 10-18 tahun.

Hasil Survei Penduduk Antar Sensus 2015 menunjukkan bahwa penduduk usia 15-24 tahun mencapai 42.061,2 juta atau sebesar 16,5 persen dari total penduduk Indonesia. Perubahan yang terjadi pada citra diri, peran, ideal diri atau identitas diri akan menimbulkan masalah pada harga diri, karena harga diri merupakan konsep diri yang bersifat umum (Muhith, 2015).

Kesehatan jiwa adalah pengendalian diri dalam menghadapi stresor di lingkungan sekitar dengan selalu berpikir positif dalam keselarasan tanpa adanya tekanan fisik dan psikologis, baik secara internal maupun eksternal diri (Maghfiroh, 2017). Harga diri rendah adalah kondisi seseorang yang menilai keberadaan dirinya lebih rendah dibandingkan orang lain yang berpikir tentang hal negatif diri sendiri sebagai individu yang gagal (Keliat, 2010). Semakin rendah harga diri seseorang akan lebih berisiko terkena gangguan kepribadian (Fitria, 2013).

Menurut *World Health Organization* (WHO) 2019, prevalensi masalah kesehatan jiwa saat ini cukup tinggi, 25% dari penduduk dunia pernah menderita masalah kesehatan jiwa, 1% diantaranya adalah gangguan jiwa berat, potensi seseorang mudah terserang gangguan jiwa memang tinggi, setiap saat 450 juta orang di seluruh dunia terkena dampak permasalahan jiwa, saraf maupun perilaku dan jumlahnya terus meningkat pada studi terbaru *World Health Organization* (WHO) di 14 negara menunjukkan bahwa pada

negaranegara berkembang, sekitar 76-85% kasus gangguan jiwa parah tidak dapat pengobatan apapun pada tahun utama. Berdasarkan hasil riset kesehatan dasar (Riskesdas) yang dilakukan kementerian kesehatan pada 2007, prevalensi masalah mental emosional yakni depresi dan ansietas ada sebanyak 11,60 persen dari jumlah penduduk indonesia atau sekitar 24.708.000 jiwa. Kemudian prevalensi gangguan jiwa berat yakni psikosis ada sekitar 0,46 persen dari jumlah penduduk indonesia atau sekitar 1.065.000 juta jiwa (Wibisono, 2013).

Beberapa intervensi yang telah dilakukan untuk meningkatkan harga diri, antara lain: penerapan konseling realita untuk meningkatkan harga diri siswa (Sulistyowati & Warsito, 2010), teknik self instruction untuk meningkatkan harga diri (Larasati, 2012) dan teknik cognitive behavior therapy untuk menurunkan distres psikologis dan meningkatkan harga diri remaja putri penderita obesitas. Cognitive behavior therapy (CBT) merupakan salah satu teknik terapi yang terbukti efektif untuk meningkatkan harga diri. CBT digunakan dalam beberapa penelitian karena melihat proses pembentukan harga diri rendah yang terjadi pada remaja dimulai dari adanya pengalaman negatif dalam hidup. Keyakinan mengenai diri sendiri dan dunia seringkali merupakan kesimpulan terhadap pengalaman-pengalaman yang telah dilalui individu. Apabila individu banyak mengalami pengalaman negatif di masa awal hidupnya yaitu saat anak-anak ataupun remaja, maka kemungkinan besar individu tersebut akan mengembangkan keyakinan diri yang negatif.

Literature review CBT mengusung restrukturasi kognitif. Pemilihan ini dilatar belakang bahwa harga diri merupakan sebuah evaluasi diri dan memiliki esensi yang terletak pada keyakinan dasar negatif mengenai dirinya keyakinan ini melibatkan kognisi individu yang kemudian berlanjut pada sebuah perilaku dimana individu dengan harga diri rendah cenderung menarik diri dari lingkungan. Maka literature review ini dilakukan untuk suatu tujuan mengidentifikasi pengaruh Cognitive Behavior Therapy (CBT) terhadap peningkatan harga diri.

Sesungguhnya individu yang memiliki self-esteem tinggi cenderung memiliki inisiatif, resiliensi dalam menghadapi masalah, dan perasaan puas terhadap aktivitas yang dilakukannya. Sebaliknya, individu yang memiliki self-esteem rendah rentan mengalami depresi, penggunaan narkoba, dan praktek kekerasan di dalam kehidupan sehari-harinya (Rosenberg, 2015). (Suci Qamaria, 2019) menambahkan bahwa individu yang memiliki harga

diri yang rendah umumnya memiliki perasaan inferior, takut gagal membina hubungan sosial, kesepian karena merasa diasingkan/tidak diperhatikan, kurang mampu mengekspresikan diri, pasif mengikuti lingkungan, dan merasa tidak aman. Selain itu, individu dengan harga diri rendah juga menunjukkan kecemasan yang lebih tinggi, lebih banyak menunjukkan simtom psikosomatis, dan depresi.

Harga diri (*self-esteem*) merupakan salah satu aspek mendasar yang membentuk kepribadian dan menentukan perilaku individu (Lumongga, 2016). *Self esteem* merupakan evaluasi seseorang terhadap dirinya sendiri secara positif dan juga sebaliknya dapat menghargai secara negatif. Gufron dan Risnawita mengatakan bahwa *self esteem* adalah penilaian diri yang dilakukan seseorang terhadap dirinya yang didasarkan pada hubungannya dengan orang lain (Gufron & Risnawita, 2010). Feist dan Feist juga menambahkan harga diri merupakan perasaan pribadi seseorang bahwa dirinya bernilai atau bermanfaat dan percaya diri (Feist & Feist, 2010). Jadi, *self esteem* adalah penilaian diri yang dilakukan individu yang berasal dari persepsinya, perlakuan orang lain terhadap dirinya, dan menunjukkan sejauh mana individu memiliki rasa berharga dalam lingkungannya serta mampu berhasil dan berguna dalam hidupnya.

Berdasarkan hasil asesmen psikologis tes kepribadian yang dilakukan saat pengambilan data awal diperoleh beberapa gambaran bahwa subjek merasa mengalami kesulitan memahami materi sekolah yang banyak. Subjek juga tidak didukung oleh kapasitas memori jangka panjang yang bisa membantu subjek dalam mengingat dengan baik materi perkuliahan. Pada lingkungan baru dan ramai subjek kesulitan menggunakan informasi yang dimilikinya ketika berinteraksi secara lisan. Hal tersebut disebabkan kondisi subjek yang kurang percaya diri untuk mengemukakan pendapat di depan orang lain (situasi diskusi dan presentasi materi di kelas). Subjek selalu berfikir bahwa Ketika dirinya berbicara didepan umum maka apa yang akan dikatakannya aneh, keliru, dan dirinya akan ditertawai oleh teman-temannya atau bahkan dimarahi guru.

Pada kondisi pembelajaran, khususnya saat tugas presentasi dan diskusi, subjek selalu khawatir dan takut menjelaskan sesuatu yang nantinya dianggap salah oleh orang lain dan orang tersebut akan menertawakan dirinya dan tidak ingin lagi berbicara dengannya. Di samping itu ketika bertemu dan berinteraksi dengan orang-orang di sekitarnya baik orang baru

atau yang sudah lama dikenalnya, subjek memiliki kekhawatiran bahwa apa yang akan dikatakannya tidak dimengerti dan tidak berguna bagi orang lain. Hal tersebut akhirnya membuat subjek memiliki Kepercayaan diri yang rendah dan membuat subjek mengalami kesulitan menjalin interaksi sosial dengan orang-orang baru ditemuinya. Bahkan dalam kesehariannya subjek hanya berinteraksi dengan orang-orang tertentu saja. Kondisi-kondisi tersebut pada akhirnya membuat subjek merasa tidak aman, tidak nyaman dan sedih.

Selanjutnya, subjek digambarkan sebagai pribadi yang tidak mampu mengungkapkan apa yang dipikirkan dan dirasakannya kepada orang lain, baik itu keluarga maupun teman dekatnya. Oleh karena itu dalam kesehariannya subjek terlihat pasif dalam mengikuti perkuliahan, khususnya perkuliahan dalam bentuk tutorial dan presentasi di kelas karena subjek merasa bahwa apapun yang akan dikatakannya di depan umum adalah hal yang salah dan memiliki kekhawatiran akan disalahkan. Perasaan-perasaan tersebut tidak terlepas dengan perasaan yang tidak aman dalam diri subjek. Subjek memiliki rasa tidak aman atau memiliki kekhawatiran yang berlebihan ketika berada pada situasi sosial yang mempertemukan dirinya dengan orang-orang baru dan orang-orang dengan jumlah yang banyak. Oleh karena itu, secara kepribadian subjek adalah pribadi yang tertutup. Walaupun subjek memiliki teman akrab namun subjek tidak pernah mengungkapkan permasalahan yang dialaminya selama menempuh pendidikan. Selain itu, subjek termasuk pribadi yang memiliki konsep diri yang negatif karena walaupun subjek sangat menyadari apa yang menjadi kelemahan dan kelebihannya. Namun subjek tidak mampu melakukan penilaian positif terhadap apa yang menjadi kelemahan dan kelebihannya. Bahkan subjek menganggap bahwa kelemahannya membuat dirinya selalu mengalami kegagalan dan merasa tidak berharga dalam hidupnya.

Self esteem rendah yang dimiliki subjek tergambar pada pribadi subjek yang inferior atau merasa tidak memiliki kemampuan yang memadai untuk menghadapi permasalahan dalam kehidupannya. Bukti gambaran tersebut adalah subjek merasa bahwa dirinya tidak se pintar teman-teman yang lain. Hal tersebut didukung oleh pendapat Mruk (1995) bahwa individu yang memiliki harga diri yang rendah umumnya memiliki perasaan inferior atau perasaan tidak mampu ketika melakukan aktivitas sehari-hari. Lalu, subjek juga mengalami kesulitan menjalin interaksi dengan individu di sekitarnya, khususnya individu yang baru ditemuinya. Subjek memiliki kekhawatiran bahwa ketika dirinya

berbicara dengan orang lain maka orang tersebut akan menilai perkataannya tidak penting, akhirnya orang tersebut tidak ingin lagi berkomunikasi dengan dirinya, dan akhirnya membuat dirinya sedih. Hal tersebut membuat subjek pasif berbicara ketika berada di antara orang banyak dan orang yang baru ditemuinya. Kondisi yang dialami subjek senada juga dengan yang dikemukakan oleh Mruk (1995) bahwa individu yang memiliki harga diri yang rendah memiliki perasaan takut gagal membina hubungan sosial dengan orang di sekitarnya.

Bukti lain yang menggambarkan subjek memiliki harga diri yang rendah adalah keadaan emosi subjek yang sulit diekspresikan ke lingkungan. Kondisi tersebut didukung oleh pendapat Mruk (1995) bahwa individu yang memiliki harga diri yang rendah memiliki ketidakmampuan dalam mengekspresikan diri baik dalam hal perasaan maupun pikiran subjek. Subjek juga pasif dalam mengikuti perkuliahan, khususnya perkuliahan dalam bentuk tutorial dan presentasi di kelas karena subjek merasa bahwa apapun yang akan dikatakannya di depan umum adalah hal yang salah dan memiliki kekhawatiran akan disalahkan. Perasaan-perasaan tersebut tidak terlepas dengan perasaan yang tidak aman dalam diri subjek. Subjek memiliki rasa tidak aman atau kekhawatiran yang berlebihan ketika berada pada situasi sosial yang mempertemukan dirinya dengan orang-orang baru dan orang-orang dengan jumlah yang banyak. Kondisi tersebut didukung oleh Mruk (1995) menjelaskan bahwa individu yang memiliki harga diri rendah memperlihatkan perasaan tidak aman secara berlebihan.

McKay dan Fanning juga mengemukakan bahwa faktor penting dalam menentukan tinggi rendahnya self esteem individu adalah penilaian individu itu sendiri terhadap dirinya sendiri (Indrawsari, 2012). Penilaian yang rendah terhadap diri sendiri dapat berupa pikiran negatif, kesalahan berfikir, dan pikiran yang tidak realistis. Pikiran negatif dan tidak realistis akan membuat individu melakukan proses evaluasi diri yang bias atau keliru. Kondisi tersebut juga tergambar pada diri subjek. Di mana subjek memiliki keyakinan negatif berupa global labelling (“saya tidak bisa/saya aneh”), mind reading (“orang akan menilai pembicaraan saya tidak penting”), dan control allacies (Saya tidak pintar makanya saya memiliki nilai yang rendah).

Akhirnya berdampak pada perasaan subjek yang kurang percaya diri ketika berbicara di depan umum atau dengan orang baru ditemuinya sehingga berpengaruh pada proses akademiknya. Kondisi tersebut senada dengan pemaparan Guindon yang menjelaskan bahwa individu yang memiliki self esteem rendah akan memiliki kepercayaan diri yang rendah terhadap apa yang menjadi keputusan dan pendapatnya (Hunt & Guindon, 2010). Perasaan kurang percaya diri subjek saat berbicara di depan umum atau berinteraksi dengan orang baru didasari oleh rasa kecemasan subjek yang tinggi sehingga membuat tubuh subjek mengalami respon-respon fisik (dingin, keringatan, gemetar, mengeluarkan air mata). Kecemasan dialami subjek tersebut karena subjek tidak mampu menghargai potensi dan kemampuan yang dimilikinya dalam kehidupan sehari-hari sehingga membuat subjek berfikir bahwa apa yang dilakukan dan dikatakannya akan dinilai salah atau keliru oleh orang lain. Akhirnya berdampak jugadengan pencapaian akademik subjek selama menempuh pendidikan di Fakultas Kedokteran. Selain itu, karena subjek selama ini melakukan penilaian yang negatif kepada dirinya sendiri akhirnya subjek tumbuh menjadi pribadi dengan konsep diri negatif. Kondisi tersebut telah dijelaskan oleh Baumeister (Sarandria, 2012) bahwa *self esteem* sebagai aspek evaluasi di dalam konsep diri yang berhubungan dengan pandangan keseluruhan terhadap diri sebagai berharga atau tidak berharga. Jadi, jika individu memiliki self esteem yang rendah karena selalu melakukan penilaian terhadap dirinya bahwasanya dirinya tidak berharga maka kondisi tersebutlah yang mendukung pembentukan konsep diri negatif pada individu.

Berdasarkan kondisi subjek tersebut, intervensi konseling dengan menggunakan pendekatan cognitive-behavior therapy yang dianggap efektif meningkatkan self-esteem subjek agar mampu menyelesaikan proses pendidikannya di Fakultas Kedokteran sesuai hasil yang diharapkan. Pada (Suci Qamaria, 2019) menjelaskan bahwa pendekatan cognitive-behavior therapy dapat menjadialah satu alternatif untuk meningkatkan self esteem individu. Pendekatan tersebut membantu mengarahkan individu menyadari dan menentang pikiran-pikiran negatifnya yang membuat individu memiliki penilaian yang rendah terhadap dirinya sendiri. Pemaparan tersebut ditegaskan oleh Della dalam penelitiannya tentang cognitive-behavior therapy. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa intervensi cognitive-behavior therapy efektif meningkatkan *self esteem* pada mahasiswa yang mengalami distress psikologis (Della, 2012). Hal tersebut terlihat dari peningkatan self esteem dan penurunan distress psikologis serta refleksi partisipan yang menunjukkan adanya

kemampuan dalam mendeteksi unhelpful thoughts yang muncul, penurunan emosi negatif yang dirasakan, dan perubahan perilaku pada partisipan. Selain itu, penelitian lain juga membuktikan hal yang sama yaitu cognitive-behavior therapy efektif mampu meningkatkan self esteem individu dewasa muda (Sarandria, 2012). Bahkan modul yang dibuat oleh Sarandria (2012) diadaptasi oleh peneliti untuk dijadikan pedoman dalam melaksanakan konseling cognitive-behavior therapy pada subjek. Konseling dengan pendekatan cognitive-behavior therapy adalah salah satu bentuk intervensi yang menekankan bagaimana masalah emosi dan perilaku dapat diatasi secara efektif melalui restrukturisasi kognitif dan mengubah keyakinan irasional dan pikiran tidak akurat melalui berbagai teknik (Corey, Corey, & Corey, 2013).

METODE

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah Literature review yang merupakan hasil interpretasi dari literatur yang relevan dan berhubungan dengan topik Cognitive Behavior Therapy (CBT) dan harga diri rendah dengan pendekatan sistematis. Strategi pencarian bertujuan untuk mencari artikel yang sudah diterbitkan. Artikel penelitian yang berisi hasil eksperimen dimana terdapat abstrak, pendahuluan, metode, hasil, dan diskusi. Strategi pencarian artikel menggunakan database Google Scholar dan PUBMED. Kata kunci untuk pencarian artikel adalah "Cognitive Behavior Therapy (CBT)", "harga diri rendah", "self esteem", "treatment", "Teenager" or "Adolecent". Penelitian yang termasuk ini didasarkan pada kriteria inklusi: berbahasa Inggris dan Indonesia, diterbitkan dari tahun 2016 sampai 2018, clinical trial, dan pencarian studi yang dilakukan pada remaja. Tahapan pencarian artikel dimulai dari tahap skrining dilanjutkan excluded artikel yang tidak sesuai dengan kata kunci dan outcome. Setelah didapatkan sesuai kriteria inklusi maka akan dilakukan penilaian menggunakan The Critical Appraisals Skills Program (CASP).

Setiap artikel dilakukan pengolahan data dengan cara membuat rangkuman dari setiap artikel yang meliputi, penulis, tahun, asal negara penelitian, jenis penelitian, sampel (termasuk jumlah sampel dan kriteria inklusi), intervensi, dan hasil. Pengkajian terhadap kualitas dari setiap artikel dilakukan dengan menggunakan format standar dari The Critical Appraisals Skills Program (CASP) yang sudah berbahasa Indonesia. Kriteria yang digunakan untuk mengevaluasi apakah setiap studi memiliki kualitas yang baik dan resiko bias yang minimal terdiri dari 3, yaitu

merupakan hasil studinya valid, apa hasilnya, akankah hasil penelitian membantu secara local. Terdapat 11 item checklist yang digunakan untuk melakukan penilaian dengan pilihan jawaban ya/tidak yang dilaporkan dari data extraction.

Analisis data menggunakan analisis kualitatif (hasil wawancara dan observasi) berupa proses pencocokan pola dan membangun penjelasan mengenai kondisi subjek sebelum mengikuti konseling, selama mengikuti proses konseling, dan setelah mengikuti konseling (Yin, 2017). Tidak hanya itu, peneliti juga memperkuat data penelitian dengan analisis kuantitatif yaitu membandingkan tingkat self-esteem subjek sebelum dan sesudah mengikuti intervensi konseling dengan pengukuran skala self-esteem.

Menurut (Hapsari dkk., 2017) Variabel-variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Variabel tergantung (dependent) adalah harga diri yaitu penilaian terhadap dirinya sendiri, penerimaan pada diri yang diekspresikan melalui perilaku dan sikapnya terhadap diri sendiri, yang bersifat positif maupun negatif yang menghasilkan perasaan berharga. Harga diri diukur dengan Skala Harga Diriadaptasi dari Coopersmith Self Esteem Inventory (CSEI) oleh Hidayat, 2011. Semakin tinggi skor yang diperoleh berarti semakin tinggi harga dirinyasebaliknya, skor yang rendah menunjukkan harga dirirendah.
2. Variabel bebas (independent) adalah perlakuan berupa intervensi cognitive behavior therapy (CBT) yaitu terapi untuk mengenali hubungan antara pikiran dan respon individu terhadap situasi yang menimbulkan masalah. Individu membantu dirinya sendiri untuk mengubah pikiran dan emosi yang salah menjadi respon perilaku positif. Modul CBT disusun berdasarkan teori yang dikembangkan oleh Griffin, dkk (Matthys & Lochman, 2010) mencakup Behavioral management, modeling, Problem solving skill, Social problem solving, Cognitive restructuring dan Relaxation. CBT diselenggarakan dalam 1 hari yang terbagi atas 2 sesi.

Penelitian ini menggunakan desain eksperimental, dengan desain pretest-posttest control group design (Gravetter & Forzano, 2009). Penelitian ini menggunakan satu kelompok eksperimen (KE) dan satu kelompok kontrol (KK) yang diberikan pretest sebelum perlakuan, kemudian diberikan posttest setelah perlakuan dan setelah itu follow

up. Proses random assignment dilakukan setelah pretest dengan cara mengacak peserta yang berada dalam kategori rendah dan sedang untuk menjadi KE dan KK.

Penelitian dengan desain ini ditujukan untuk melihat perubahan peserta sebelum dan sesudah intervensi diberikan. Kedua data dibandingkan untuk melihat apakah terjadi perubahan dalam diri peserta. Pengukuran data baseline dan data sesudah intervensi dilakukan secara kuantitatif dan kualitatif. Data kuantitatif diperoleh dengan melakukan pengukuran tingkat harga diri dengan Coopersmith Harga diri Inventori.

Metode pengumpulan data menggunakan skala harga diri yang diadaptasi dari skala Harga Diri Copersmith oleh Hidayat, (2011). Indikator dari dimensi harga diri Coopersmith (Hidayat, 2011), meliputi power, virtue, significance dan competence. Skala ini terdiri dari 58 aitem menggunakan rating 2 poin “ya dan tidak”. Dalam penyekoringannya, karena tes ini melibatkan dua pernyataan pilihan, “ya dan tidak”, maka penilaiannya adalah nol dan satu. Skor maksimal dari skala ini adalah 50, karena terdapat 8 aitem poligraf yaitu aitem yang tidak dipertimbangkan dalam menyumbang skor total. Aitem-aitem poligraf yaitu aitem dengan nomor 6, 13, 20, 27, 34, 41, 48 dan 55. Skala harga diri memiliki daya beda aitem berkisar antara 0,549 sampai 0,771, dengan koefisien reliabilitas sebesar $r = 0,879$.

Sarandria (2012) menjelaskan bahwa teknik yang umum dipakai dalam cognitive-behavior therapy (CBT) untuk mengidentifikasi negative automatic thoughts adalah teknik ABC. Teknik ini dikembangkan oleh Albert Ellis pada tahun 1950-an yang kemudian dikembangkan menjadi ABCDE (Wilson & Branch, 2006 dalam Sarandria, 2012). Format ABCDE terdiri dari bagian A (activating events) yaitu merepresentasikan peristiwa spesifik yang dialami individu, B (belief) yaitu merepresentasikan interpretasi individu terhadap peristiwa atau situasi tersebut, dan C (Consequence) merepresentasikan keadaan emosional atau perilaku yang muncul pada individu akibat dari interpretasinya tersebut. Pada proses terapi, umumnya diberikan lembar pertama yang berisi tiga kolom yang harus diisi. Jika subjek mampu mengidentifikasi pikiran-pikiran dan keyakinan yang negatif, maka subjek kembali diberikan lembar yang berisi kolom D (dispute) dan E effect. Dispute berfungsi untuk menentang pikiran atau keyakinan subjek yang negatif. Effects merupakan

konsekuensi dari proses dispute yang telah dilakukan (Wilson & Branch, 2006 dalam Sarandria, 2012).

Hasil Penelitian

Pendekatan cognitive-behavior therapy dilakukan selama 1 bulan. Berikut dipaparkan proses pelaksanaan konseling dengan pendekatan cognitive-behavior therapy pada subjek yang mengalami self-esteem rendah:

Konselor memaparkan terlebih dahulu Hasil Pemeriksaan Psikologis yang telah dilakukan sebelumnya. Setelah klien diberikan pemaparan hasil pemeriksaan psikologisnya, klien mengatakan bahwa semua yang dipaparkan sudah sesuai dengan apa yang dirasakan dan diyakini/dipikirkan klien tentang dirinya. Namun terdapat hal yang baru disadari klien selama ini yaitu adanya keyakinan-keyakinan negatif dalam diri klien. Klien mulai menyadari ketika konselor memberikan saran yaitu klien sebaiknya mengarahkan keyakinannya dengan berfikir positif tentang dirinya bukan malah sebaliknya selalu menilai dirinya tidak berharga dengan kekurangan yang dimilikinya.

Evaluasi dilakukan dengan cara wawancara singkat dan pemberian lembar evaluasi mengenai manfaat yang dirasakan klien setelah mengikuti keseluruhan program intervensi.

- a. Klien berpendapat bahwa dirinya mengalami perubahan cara berfikir yang lebih positif dari sebelumnya yang banyak memiliki pikiran negatif. Kondisi tersebut akhirnya membuat klien merasa lebih lancar berbicara saat tutorial dan mulai mencoba bercerita ke teman-temannya. Selain itu, klien juga merasa kepercayaan dirinya sudah mulai meningkat untuk berbicara di depan orang banyak atau dalam situasi diskusi.
- b. Klien berpendapat bahwa latihan-latihan yang sudah dilakukannya selama sesi intervensi telah membuat klien lebih memahami dirinya, khususnya klien merasa memiliki beberapa kelebihan yang bisa menjadi modal klien untuk mengatasi kesulitan yang dialaminya dalam proses perkuliahan.

- c. Klien juga berpendapat bahwa sebelum intervensi dirinya memiliki banyak rasa ketakutan dan kekhawatiran yang membuat dirinya tidak mau mencoba sesuatu dan setelah intervensi klien sudah bisa mencoba untuk melakukan dengan perasaan percaya diri. Misalnya, dahulu memiliki kekhawatiran dan ketakutan berbicara di depan orang banyak sekarang dicoba untuk dilakukan dengan kepercayaan diri dan hal itu membuat klien merasa puas dan bangga dengan dirinya sendiri.
- d. Klien juga mengemukakan bahwa manfaat lain yang dirasakannya selama mengikuti proses konseling adalah dirinya lebih bisa mengatur waktu dan bisa membandingkan mana yang lebih bermanfaat atau yang lebih positif bagi dirinya.
- e. Klien juga mengatakan bahwa semenjak mengikuti proses intervensi dirinya sudah mencoba untuk berbicara dengan orang baru dan tidak bersedih diri saja jika berada dalam sebuah kelompok.

Hal yang mengesankan bagi klien selama proses intervensi adalah ketika menjalani sesi kedua. Dimana klien menyadari beberapa pikiran negatifnya dan ketika diberikan teknik relaksasi, klien merasa lega dan senang dengan pikiran-pikiran positif yang membuat klien akhirnya memiliki keyakinan yang positif.

Pembahasan

Harga diri merupakan salah satu kebutuhan yang penting bagi individu untuk dapat berfungsi secara efektif. Harga diri dapat menimbulkan gangguan dalam fungsi psikologis individu. Individu yang mengalami harga diri rendah penting untuk dilakukan penanganan sebelum timbul masalah masalah psikologis yang lebih berat, salah satu teknik yang dapat digunakan untuk meningkatkan harga diri yaitu terapi yang mengusung restruksi kognitif yaitu Cognitive Behaviour Therapy (CBT), CBT dianggap efektif dalam mengubah harga diri (Hapsari dkk., 2017).

Hasil dari proses konseling yang telah dilaksanakan menggambarkan bahwa subjek yang awalnya memiliki penilaian negatif kepada dirinya telah mampu mengubah pikirannya melalui latihan-latihan yang ada dalam sesi konseling menjadi penilaian positif kepada dirinya. Perubahan penilaian tersebut tidak terlepas dari proses perubahan kognisi subjek yaitu pikiran otomatis negatif, aturan dan asumsi negatif, serta keyakinan yang negatif menjadi pikiran otomatis positif, aturan dan asumsi

positif, serta keyakinan yang positif. Kondisi tersebut sejalan dengan hasil penelitian yang telah dilakukan Sarandria (2012) bahwa intervensi konseling dengan pendekatan cognitive-behavior therapy yang diberikan kepada individu yang memiliki penilaian negatif kepada dirinya dan akhirnya menyebabkan individu tersebut memiliki self esteem rendah mampu merubah penilaian individu tersebut menjadi lebih positif dan meningkatkan self esteem individu tersebut. Dimana penilaian individu dalam hal ini terletak pada kognisinya yang tertuang dalam bentuk pikiran otomatis, aturan dan asumsi, serta keyakinan dasar. Penelitian yang dilakukan oleh Nur, Dini, dan Fenny juga menyimpulkan bahwa intervensi dengan pendekatan cognitive-behavior therapy efektif membantu individu melakukan penilaian positif terhadap dirinya sehingga merasa berharga dalam lingkungan sosialnya (Islamiah, Daengsari, & Hartiani, 2015).

Selain itu, berdasarkan evaluasi melalui wawancara dan pengisian kuesioner diperoleh data bahwa selama mengikuti proses konseling subjek mengalami perubahan cara berfikir lebih positif dari sebelumnya yang banyak memiliki pikiran negatif dan pada akhirnya subjek merasa memiliki keyakinan yang positif juga. Kondisi tersebut akhirnya membuat subjek merasa lebih lancar berbicara saat tutorial dan mulai mencoba bercerita ke teman-temannya. Selain itu, subjek juga merasa kepercayaan dirinya sudah mulai meningkat untuk berbicara di depan orang banyak atau dalam situasi diskusi. Ketika berbicara di depan orang banyak tidak lagi ingin menangis melainkan merasa lega dan badannya terasa hangat.

Latihan-latihan yang sudah dilakukannya selama sesi konseling telah membuat subjek lebih memahami dirinya, khususnya subjek merasa memiliki beberapa kelebihan yang bisa menjadi modal subjek untuk mengatasi kesulitan yang dialaminya dalam proses perkuliahan. Selain itu, subjek juga memaparkan bahwa sebelum melaksanakan konseling, dirinya memiliki banyak rasa ketakutan dan kekhawatiran yang membuat dirinya tidak mau mencoba sesuatu. Namun setelah menjalani proses konseling subjek sudah bisa mencoba untuk melakukan dengan perasaan percaya diri. Misalnya, dahulu memiliki kekhawatiran dan ketakutan berbicara di depan orang banyak sekarang dicoba untuk dilakukan dengan kepercayaan

diri (berbicara diawal tanpa ditunjuk) dan hal itu membuat subjek merasa puas dan bangga dengan dirinya sendiri. Subjek juga melihat respon temannya yang terharu dan bangga kepada dirinya yang sudah mulai aktif dalam tutorial. Apa yang dirasakan dan dikatakan oleh subjek sejalan dengan hasil pengamatan yang dilakukan oleh salah satu teman dekat subjek yaitu AS. AS menjelaskan bahwa subjek mulai terbuka dengan dirinya. Subjek sudah mampu menceritakan kegiatan-kegiatannya kepada AS. Kondisi-kondisi terkait meningkatnya kepercayaan diri subjek tersebut sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Wahyu dan Hardi. Penelitian tersebut menyimpulkan bahwa terdapat kenaikan skor tingkat percaya diri individu setelah diberikan perlakuan berupa konseling dengan pendekatan cognitive-behavior therapy yaitu teknik cognitive defusion (Saputra & Prasetiawan, 2018). Penelitian yang dilakukan oleh Ryan juga telah membuktikan bahwa konseling dengan pemodelan kognitif efektif meningkatkan kepercayaan diri individu (Pandu Wiyata, 2019) dan penelitian yang dilakukan oleh Dyesi pun telah membuktikan bahwasanya konsep behavioral therapy dalam meningkatkan rasa percaya diri pada pelajar (Kumalasari, 2017). AS juga memaparkan bahwa subjek sudah tidak mengalami kecemasan ketika berinteraksi dengan orang lain. Bahkan dalam perkuliahan subjek sudah tidak mengalami kecemasan ketika dihadapkan pada tugas yang mengharuskan subjek tampil dan berbicara di depan kelas. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Mahasridan Juliani yang menjelaskan bahwa konseling dengan pendekatan kognitif mampu menurunkan tingkat kecemasan individu, khususnya kecemasan ketika berinteraksi dengan individu lain dan kecemasan akademik (Shobabiya & Prasetyaningrum, 2017). Penelitian terbaru juga telah dilakukan oleh Dominikus menyimpulkan bahwa kecemasan akademik yang dialami mahasiswa disebabkan adanya distorsi kognitif yaitu core belief maladaptif. Oleh karena itu layanan konseling dengan pendekatan CBT dapat dijadikan alternatif untuk membantu mahasiswa mengembalikan fungsi kognitifnya sehingga dapat mengoptimalkan kemampuannya (Situmorang, 2018).

Subjek juga mengemukakan bahwa manfaat lain yang dirasakannya selama mengikuti prosterapi adalah dirinya lebih bisa mengatur waktu dan bisa memilih perilaku mana yang lebih bermanfaat atau yang lebih positif bagi dirinya. Subjek

juga mengatakan bahwa semenjak mengikuti proses konseling dirinya sudah mencoba untuk berbicara dengan orang baru dan tidak berdiam diri saja jika berada dalam sebuah kelompok. Adapun hal yang mengesankan bagi subjek selama proses konseling adalah ketika menjalani sesi kedua. Dimana subjek menyadari beberapa pikiran negatifnya dan ketika diberikan teknik relaksasi, subjek merasa lega dan senang dengan pikiran-pikiran positif yang telah ditemukannya sendiri.

Cognitive Behavior Therapy efektif meningkatkan harga diri pada kelompok eksperimen (Meilita, 2018). Terapi CBT yang diterapkan dalam penelitian ini menggunakan terapi kognitif dari Griffin, dkk (Matthys & Lochman, 2010) mencakup *Problem solving skill, Behavioral management, Modeling, Cognitive restructuring dan Relaxation*. Subjek akan diajak untuk memahami distorsi kognitif yang mereka alami sehingga memunculkan pola-pola pikir negatif, memahami emosi yang selama ini mereka rasakan saat ada kejadian atau konflik yang mereka alami. Jika remaja mampu mengontrol pikirannya maka tidak terjadi distorsi kognitif, sehingga tidak memengaruhi perasaannya.

Sesi Behavioral Management, metode yang digunakan ABC, bertujuan untuk menemukan pola-pola unik yang membuat perilaku maladaptif terus berulang oleh peserta. Setelah pola tersebut dapat ditemukan, peserta mampu mencari alternatif pilihan ketika kejadian yang dianggapnya mengancam terjadi, peserta sudah memaknai pengaruh dari pikirannya, emosi dan perilakunya serta menyadari akibat-akibat dari perilaku yang dilakukannya, maka peserta akan mencoba menemukan alternatif perilaku yang lebih adaptif. Kemudian mengenali pikiran-pikiran negatif dan respon yang biasa dilakukan dalam berbagai kejadian baik di sekolah, maupun di panti. Pada sesi ini, terapis akan mengajarkan suatu keterampilan baru untuk mengatasi pikiran, perasaan, perilaku otomatis yang dialami peserta pada kejadian-kejadian tertentu, (Wilson & Branch, 2006).

Strategi kognitif behavioral merupakan intervensi yang paling tepat untuk meningkatkan harga diri individu, CBT dilakukan dengan menentang distorsi kognitif yang mengabaikan karakteristik positif, pikiran hanya berfokus dengan feedback negatif, sikap melebih-lebihkan pengalaman yang berkaitan ketidaknyamanan, ketidaksuksesan sebagai bukti kegagalan. Semua distorsi kognitif tersebut mengarah pada harga diri

rendah, (Guindon, 2010). Ketika seseorang memiliki penilaian negatif terhadap dirinya sendiri, maka konsekuensi yang muncul adalah harga diri yang rendah, (Fannel, dalam Sarandria 2012).

Pada sesi ABC subjek ditantang untuk mampu mengubah pikiran negatif peserta sehingga muncul penilaian positif terhadap dirinya yang akan memunculkan harga diri tinggi. Proses ABC ini membuat subjek menyadari pikiran negatifnya yang menilai dirinya tidak baik, tidak sopan, pemalu dan kurang pergaulan dan subjek juga berfikir bahwa oranglain menganggap dirinya nakal, bodoh, pemalas, kurang bergaul dan pemalu. Namun setelah proses ABC subjek menjadi paham apa yang subjek pikirkan dan rasakan akan memengaruhi perilakunya sehingga saat ini subjek memikirkan hal positif dari dirinya dan merubah penilaian negatifnya tentang orang lain terhadap dirinya yaitu subjek mulai memandang dirinya secara positif dengan memikirkan hal baik mengenai dirinya yaitu rajin, dermawan, solidaritas tinggi dan ramah, kemudian saat ini subjek juga telah merasa bagian dari kelompoknya, subjek mulai bercanda dengan orang lain agar dapat beradaptasi dan mulai berani bergaul dalam lingkungan. Orang-orang dengan harga diri tinggi lebih bahagia dan efektif dalam memenuhi tuntutan lingkungan dari pada orang yang berharga diri rendah. Orang dengan harga diri tinggi, akan menilai dirinya secara positif. Hal ini sudah terlihat pada subjek yang mulai menilai dirinya secara positif dengan melihat hal-hal positif yang subjek miliki. Sesi Modelling. Dalam ini peserta diminta untuk mengobservasi serta mengidentifikasi perilaku dari contoh film. Adapun judul cuplikan film yang ditampilkan ialah film yang berjudul Diary of a wimpy kid. Pada sesi ini setiap peserta dimintakan untuk memberikan tanggapan mengenai film yang diperlihatkan oleh terapis. Kemudian untuk menerapkan apa yang telah dilihat peserta dalam tayangan film, peserta diminta untuk role play (Hapsari dkk., 2017). Setelah keseluruhan sesi selesai, terapis menyimpulkan seluruh kegiatan dalam terapi.

Melalui modeling secara langsung, remaja akan menangkap perilaku yang dianggap bermasalah dan bagaimana cara coping yang seharusnya dilakukan, hal ini dikarenakan melalui observasi secara langsung dapat memberikan makna, mudah diingat oleh subjek. Dengan melihat dan mempraktekkan secara langsung apa yang telah dilihat subjek dalam model yang ditampilkan dari tayangan film dapat memberikan contoh pada

subjek untuk dapat berbuat seperti apa yang telah dilihat dan diperkuat melalui role play (Hapsari dkk., 2017).

Jika subjek memiliki pemahaman serta keterampilan untuk mengatasi masalah dengan berbagai teknik coping maka ia akan dapat mengatasi penderitaan yang dihadapi. Setelah penayangan film dan role play subjek memiliki cara baru ketika mengalami situasi yang tidak menyenangkan seperti dihina oleh temanteman jika dulunya subjek lebih memilih diam, tidak memperdulikan dan terkadang ada juga subjek yang membalas hinaan itu yang berakibat pada terjadinya perkelahian. Akan tetapi setelah melihat role model dari film subjek memiliki cara yang lebih baik ketika menghadapi situasi yang tidak menyenangkan seperti dihina yaitu subjek bisa menyampaikan dengan tegas mengenai ketidaknyamanannya dihina, subjek juga tidak mau terpengaruh dengan hinaan justru semakin berusaha untuk melakukan kegiatan positif untuk semakin membuat diri berkembang dari pada memikirkan hinaan orang lain terhadapnya. Orang yang memiliki harga diri tinggi cenderung membangun hubungan bersifat memelihara dari pada yang bersifat merugikan.

Sesi cognitive restructuring hal ini dikarenakan distorsi yang dialami oleh remaja yang memiliki harga diri rendah sebagai pemecahan masalahnya inilah dibutuhkan suatu cara agar proses kognitifnya lebih realistis dan adaptif. Perubahan suatu kognitif membutuhkan rekonstruksi kognitif. Terapi kognitif perilaku akan diberikan cara-cara dalam rekonstruksi kognitif. Subjek diajarkan untuk mengenali distorsi kognitif dengan pikiran yang lebih adaptif dan positif dalam melakukan interpretasi terhadap kejadiankejadian yang ada. Selain itu subjek diajarkan cara penyelesaian masalah yang lebih positif dibandingkan dengan menarik diri dari pergaulan. Melalui cognitive restructuring subjek diajak untuk menginterpretasi seluruh kejadian sehingga dapat lebih selektif dan mengubah cara pandang yang baru mengenai interpretasi permasalahan.

Perubahan cara pandang subjek dalam menginterpretasikan semua kejadian dapat membantu subjek lebih adaptif dimana subjek menjadi sadar bahwa selama ini pikiran subjek memengaruhi perasaan dan perilakunya sehingga menarik diri dari lingkungan dan kurang pergaulan. Saat ini subjek mulai memahami semua kejadian yang tidak menyenangkan dalam hidupnya.

Sesi relaxation ini yang bertujuan untuk mengontrol diri dan dapat meredakan persoalan yang dialami pada keadaan yang tidak dimungkinkan oleh subjek. Terapis membantu peserta agar dapat menjadi pribadi yang tenang dan terampil dalam menanggapi persoalan, sesi ini diakhiri dengan pemberian tugas yang diberikan kepada peserta untuk melakukan relaksasi. Adapun tujuan dari sesi ini lebih meniti beratkan pada menurunkan tensi pikiran yang berlebihan.

Evaluasi secara keseluruhan dari hasil terapi Cognitive Behaviour Therapy subjek merasa bahwa cara berfikir bisa diubah menjadi positif, bisa menahan emosi, sebelum bertindak difikirkan akibatnya, berfikir positif ketika menghadapi suatu masalah agar masalah tidak berkembang, subjek juga merasa termotivasi untuk menjadi pribadi yang lebih baik, mampu menyadari kesalahan yang subjek perbuat. Ketika dilakukan follow up subjek telah mampu menilai dirinya secara positif dan berfikir positif tentang dirinya dan oranglain dimana sebelumnya subjek lebih menilai diri negatif (bodoh, pemalas, pemalu, tidak baik, kurang bergaul dan nakal) namun saat ini subjek telah menilai dirinya lebih positif dengan melihat hal-hal yang positif dari dirinya (ramah, suka menolong, rajin, mudah beradaptasi dan optimis (Suryaningrum, 2013).

Kesimpulan

kognitif atau cognitive behaviour therapy (CBT) diyakini dapat meningkatkan harga diri pada remaja. Implikasi klinis dari cognitive behaviour therapy (CBT) dapat digunakan sebagai terapi efektif dengan berbagai situasi pada kasus harga diri rendah melalui penekanan restrukturisasi kognitif.

Proses Cognitive Behavior Therapy, subjek menentang “pikiran otomatis”nya yang negatif menjadi pikiran positif, perubahan pikiran ini diikuti dengan emosi dan perilaku subjek. Hal ini diakui subjek cukup sulit untuk mengubah pikirannya, namun ada juga subjek yang sudah mampu mengubah pemikiran negatifnya diikuti dengan perubahan perasaan dan perilaku yang lebih positif. Kelima subjek menunjukkan adanya perubahan skor harga diri yang bermakna, tetapi semuanya berada pada kategori rendah.

Daftar Referensi

- Hapsari, D., Astuti, K., & Sriningsih, S. (2017). Cognitive Behaviour Therapy Untuk Peningkatan Harga Diri Remaja Putra Di Panti Asuhan “M” Klaten. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 18(1), 32. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v18i1.347>
- Maghfiroh, A. L. (2017). *Asuhan Keperawatan Tn. M Dan Tn. H Yang Mengalami Harga Diri Rendah Dengan Pemberian Strategi Pelaksanaan 1 Dan 2 Di Ruang Abimanyu Rumah Sakit Jiwa Dr. Arif Zainudin Surakarta*. 99.
- Meilita, Z. (2018). *Cognitive Behavior Therapy Terhadap Harga Diri Remaja Di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (Lpka)*. 10.
- Suci Qamaria, R. (2019). Efektivitas Konseling dengan Pendekatan Cognitive-Behavior Therapy untuk Meningkatkan Self-Esteem. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 4(2), 148–181. <https://doi.org/10.33367/psi.v4i2.866>
- Suryaningrum, C. (2013). *Cognitive Behavior Therapy (Cbt) Untuk Mengatasi Gangguan Obsesif Kompulsif*. 01, 11.