

Peningkatan *Self Esteem* Siswa Melalui Kombinasi Teknik Restrukturisasi Kognitif dan Visualisasi

Akhmad Harum

Universitas Negeri Makassar

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan *self esteem* yang rendah pada peserta didik melalui pendekatan modifikasi kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif dan visualisasi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Metode yang digunakan yaitu kuasi eksperimen dengan desain penelitan *nonequivalent pretest-posttest control group design*. Teknik pengumpulan data dilakukan menggunakan angket *self esteem*. Sampel penelitian yaitu siswa kelas SMPN 13 Makassar pada tahun ajaran 2021/2022 yang memiliki *self esteem* rendah dengan teknik *purposive sampling*. Teknik analisis data dengan menggunakan *uji t*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Tingkat *Self esteem* peserta didik SMPN 13 Makassar, berdasarkan hasil *pretest* pada subjek eksperimen dan kontrol menunjukkan sebagian indikator *self esteem* telah memadai dan sebagian lainnya masih minim. Terdapat 3 aspek terdiri Aspek kognitif berada pada kategori tinggi, aspek afekif dan evaluatif berada pada kategori sedang. Terdapat 19 aspek terdiri 6 indikator berada pada kategori tinggi dan 13 indikator masih berada pada kategori sedang. Perlakuan pada indikator kategori *sedang* difokuskan untuk terjadinya peningkatan menuju kategori tinggi dan pada kategori tinggi akan diberikan perlakuan sebagai penguatan. Pendekatan modifikasi kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif dan visualisasi efektif meningkatkan *self esteem* peserta didik. Peningkatan dapat dilihat dari hasil *posttest* yaitu terdapat 7 Aspek *self esteem* efektif meningkat. Jadi pendekatan modifikasi kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif dan visualisasi efektif meningkatkan *self esteem* peserta didik di SMPN 13 Makassar.

Kata Kunci: *self esteem*, visualisasi, modifikasi perilaku

Abstract

This study aims to improve low self-esteem in students through a cognitive-behavioral modification approach with cognitive restructuring and visualization techniques. This study uses a quantitative approach. The method used is a quasi-experimental research design with nonequivalent pretest-posttest control group design. Data collection techniques were carried out using a self-esteem questionnaire. The research sample is the class students of SMPN 13 Makassar in the academic year 2021/2022 who have low self-esteem with purposive sampling technique. Data analysis technique using t test. The results showed that the self-esteem level of the students of SMPN 13 Makassar, based on the results of the pretest on experimental and control subjects, showed that some indicators of self-esteem were adequate and others were still minimal. There are 3 aspects consisting of cognitive aspects in the high category, affective and evaluative aspects in the medium category. There are 19 aspects consisting of 6 indicators are in the high category and 13 indicators are still in the medium category. The treatment for the medium category indicator is focused on increasing towards the high category and the high category will be given treatment as reinforcement. The cognitive-behavioral modification approach with cognitive restructuring and visualization techniques is effective in increasing students' self-esteem. The increase can be seen from the posttest results, namely there are 7 aspects of effective self-esteem increasing. So the cognitive behavioral modification approach with cognitive restructuring and visualization techniques is effective in increasing the self-esteem of students at SMPN 13 Makassar

Keywords: *self esteem*, visualization, behavior modification

PENDAHULUAN

Permasalahan mengenai identitas diri tidak dapat dipisahkan dari *self esteem* karena *self esteem* merupakan kebutuhan dasar setiap individu. Hal ini sesuai dengan perspektif yang dikemukakan oleh beberapa ahli mengenai *self esteem* yaitu Rosenberg (Al-obaydi et al., 2021) yang berpendapat bahwa *self esteem* adalah suatu bentuk evaluasi dari sikap yang didasarkan pada perasaan keberhargaan diri individu, yang bisa berupa perasaan-perasaan positif dan negatif. *Self esteem* mempengaruhi tindakan apa yang akan individu pilih dan bagaimana cara melaksanakan tindakan tersebut Guindon (Repi, 2019). *Self esteem* menjadi faktor penting dalam menentukan keberhasilan atau kegagalan diberbagai tugas kehidupan remaja (Andrews, Harter, dalam Boden Ferfusson & Horwood, 2008 (Gramling, 2021). Pada umumnya orang yang memiliki evaluasi yang positif terhadap dirinya cenderung memiliki *self esteem* yang tinggi. Sebaliknya orang yang memiliki evaluasi yang rendah terhadap dirinya cenderung memiliki tingkat *self esteem* yang rendah. Lebih lanjut, Branden (Achmad, 2019) secara detail mengungkapkan karakteristik individu dengan *self esteem* rendah antara lain memiliki pikiran irasional mengenai dirinya, tidak berani mencari tantangan baru, memiliki perasaan tidak berguna, kurang memiliki aspirasi dan usaha untuk mencapai tujuannya, serta membatasi diri saat berhubungan dengan orang lain.

Beberapa penelitian mengenai *self esteem* pada remaja dilakukan oleh Reasoner pada tahun 2004 Santrock (Heppi Sasmita, Neviyarni, Yeni Karneli, 2021) menunjukkan 12% individu diindikasikan mengalami penurunan harga diri setelah memasuki sekolah menengah pertama dan 13% memiliki harga diri yang rendah pada sekolah menengah. (Harahap et al., 2020)(Baguri et al., 2022) menunjukkan bahwa perkembangan *self esteem* bergantung pada penghargaan positif tak bersyarat dari orang lain berupa penerimaan, cinta dan kasih sayang. Jannah (Hikmah, 2022) yang menunjukkan bahwa individu yang memiliki *self esteem* tinggi selalu memandang positif atas kegagalan yang dialaminya, semakin sering gagal individu akan semakin terpacu untuk melakukan yang terbaik dalam tugas selanjutnya, pantang menyerah, fokus terhadap tujuan dan kesuksesan. Nurjanah (Ananda et al., 2022) menyebutkan dalam penelitiannya bahwa *self esteem* merupakan kebutuhan mendasar manusia yang sangat kuat yang memberikan kontribusi penting dalam proses kehidupan yang sangat diperlukan untuk perkembangan yang normal dan sehat sehingga memiliki nilai untuk bertahan hidup.

Permasalahan *self esteem* yang dimiliki individu, menurut Guindon (Repi, 2019) dapat dikategorikan ke dalam permasalahan *self esteem* yang sifatnya global (karakterologis) dan selektif (Situasional). Guindon (Repi, 2019) menjelaskan permasalahan *self esteem* yang sifatnya global menyangkut pada evaluasi individu terhadap keseluruhan keberhargaan dirinya, dimana penerimaan dan penghargaan diri seseorang relatif lebih stabil dan menetap. (Matthew McKay, Patrick Fanning, Erica Pool, 2022) mengungkapkan bahwa individu dengan *self esteem* rendah yang sifatnya global sudah menjadi karakter diri dan biasanya memiliki pengalaman buruk di masa lampau seperti pengabaian dari orang tua. Sementara itu *self esteem* yang sifatnya situasional (selektif) adalah evaluasi spesifik terhadap sikap dan kualitas diri, yang mana menyangkut pada situasi tertentu dan bersifat sementara. Individu dengan *self esteem* rendah yang sifatnya situasional cenderung menunjukkan karakteristik *self esteem* rendah pada hal yang spesifik seperti permasalahan prestasi atau keberhasilannya. Bila berbagai permasalahan dalam *self esteem* situasional ini digabungkan maka akan membentuk permasalahan *self esteem* yang sifatnya global.

Permasalahan *self esteem* pada remaja dapat mempengaruhi perkembangannya. Remaja memerlukan *self esteem* yang baik agar dapat mencapai keberhasilan dalam aspek akademis, hubungan sosial serta kesehatan mental. Bos, Murriss, Mulken, dan Schaalma (2006) mengatakan *self esteem* merupakan konstruk penting yang berkorelasi dengan prestasi akademis, hubungan sosial serta masalah psikopatologi pada anak dan remaja. Sehubungan dengan prestasi akademis, penelitian menunjukkan bahwa individu dengan *self esteem* rendah menunjukkan keberhasilan yang rendah di sekolah (Mann, Hosman, et al., dalam Bos, Murriss, Mulken, dan Schaalma, 2006). Dalam hubungan sosial, penelitian menunjukkan bahwa individu dengan *self esteem* rendah biasanya kurang diterima oleh teman-temannya (Donders & Verschueren, dalam Bos, Murriss, Mulken, & Schaalma, 2006). Sementara itu, *self esteem* rendah juga berhubungan dengan masalah psikopatologi seperti kecemasan (Beck, Brown, Steer, Kuyken,

& Grisham; Murriss, Meesters, & Fijen (Ertelt, BJ., Schulz, W.E., Frey, 2022), depresi (Harter; Mann et al., (Ertelt, BJ., Schulz, W.E., Frey, 2022) dan gangguan makan (e.g. Murriss, Meesters, Van de Blom, & Mayer; Stice, (Ertelt, BJ., Schulz, W.E., Frey, 2022).

Pembentukan *self esteem* dimulai pada masa kanak-kanak Guindon (Vrismaya, 2019). Pada umumnya remaja mengembangkan pandangan dirinya secara positif sejak kecil yang merupakan hasil perolehan kesuksesan pada aspek tertentu. Boden, Ferfussion, dan Horwood (Gramling, 2021) mengungkapkan secara umum tingkat *self esteem* tinggi di masa kanak-kanak, namun mengalami penurunan ketika anak memasuki masa remaja. Hal ini terjadi seiring dengan pengaruh perkembangan *body image* dan timbulnya permasalahan pada masa pubertas. Beberapa ahli (Dubois & Tevendale; Feldman & Elliot, dalam Boden, Ferfussion, & Horwood, 2008 (Gramling, 2021) bahkan menyebutkan masa remaja sebagai masa kritis dalam perkembangan *self esteem*. Secara spesifik, Robins et al. (dalam Bos, Murriss, Mulken, & Schaalma, 2006) mengatakan bahwa *self esteem* menurun drastis ketika remaja, dan penurunan tersebut terjadi lebih banyak pada remaja perempuan daripada remaja laki-laki.

Guindon (Vrismaya, 2019) menyatakan evaluasi diri seorang remaja berkembang pada awal masa kanak-kanak. Evaluasi ini timbul dari pertanyaan dalam diri yang berkaitan dengan perbedaan antara keadaan diri yang ideal (*ideal self*) dengan kenyataan yang terjadi (*actual self*). Banyak remaja yang mengkritik dirinya setelah melakukan evaluasi tersebut. Kritik ini dapat menimbulkan evaluasi negatif terhadap diri sehingga mempengaruhi *self esteem*nya

Self esteem rendah awalnya terjadi karena peserta didik berada pada situasi yang penuh dengan krisis. Peserta didik berusaha menyelesaikan krisis tetapi timbul pikiran-pikiran yang negatif terhadap dirinya. Penilaian peserta didik terhadap diri sendiri karena kegagalan menjalankan fungsi dan peran adalah *self esteem* rendah situasional, jika lingkungan tidak memberi dukungan positif atau mengkompensasikan dengan tindakan lain yang seolah-olah membuat dirinya lebih berharga.

Gejala *self esteem* yang dialami oleh peserta didik memerlukan intervensi konseling. Apabila peserta didik terus mengalami *self esteem* rendah dikhawatirkan memunculkan permasalahan yang lebih kronis oleh Stuart & Gail (2007) yaitu gangguan dalam berhubungan dengan orang lain dan menimbulkan perasaan ketidakmampuan dari dalam pribadi peserta didik, selalu merasa bersalah terhadap orang lain, selalu berperasaan negatif tentang diri sendiri, selalu mempunyai pandangan hidup yang pesimis dan selalu beranggapan mempunyai keluhan fisik, pandangan hidup yang bertentangan, penolakan terhadap kemampuan yang dimiliki dapat menimbulkan penarikan diri secara sosial yang dapat menimbulkan kekhawatiran pada peserta didik serta resikonya lebih besar.

Self esteem rendah dapat mengakibatkan depresi, bunuh diri, *anorexia nervosa*, kenakalan remaja dan masalah-masalah penyesuaian diri (Khairuddin, 2022). Berdasarkan fakta tersebut menunjukkan usaha peningkatan *self esteem* perlu dilakukan. Bila peningkatan *self esteem* tidak segera dilakukan, hal ini dapat mengganggu proses perkembangan masa remajanya. Sejalan dengan pendapat Eipsten (Vrismaya, 2019) bahwa *self esteem* merupakan kebutuhan dasar individu, maka bila peserta didik ini tidak memperbaiki *self esteem*nya hal ini akan mempengaruhi prestasi akademis, keberhargaan diri, serta penyesuaian dirinya. Menurut Gurney, 1987; Koniak-Griffin, 1989; Portes, Dunham, King, dan Kodwell, 1988; Searcy, 1988 (Nuradhi, (Wardhani et al., 2022) semakin muda usia individu dalam meningkatkan *self esteem* maka perubahan yang terjadi akan lebih dalam dan tahan lama. Sebaliknya, bila tidak dilakukan segera maka peningkatan *self esteem* individu akan semakin sulit. Mengingat pentingnya *self esteem* dalam perkembangan dan peran pada remaja, berbagai intervensi telah dikembangkan untuk mengubah *self esteem* remaja

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan modifikasi kognitif melalui teknik restrukturisasi kognitif dan modifikasi perilaku dengan visualisasi sebagai intervensi meningkatkan *self esteem* peserta didik tersebut. Penggunaan modifikasi kognitif melalui teknik restrukturisasi kognitif dilakukan dengan pertimbangan bahwa peserta didik ini cenderung memiliki pikiran yang negatif seperti menganggap dirinya tidak pintar, tidak memiliki penampilan yang menarik, dan tidak ada yang memahaminya.

(Matthew McKay, Patrick Fanning, Erica Pool, 2022) menyatakan bahwa teknik restrukturisasi kognitif sesuai digunakan pada individu dengan *self esteem* rendah karena masalah situasional. Masalah situasional peserta didik ini di sekolah berkaitan dengan penilaian negatif terhadap dirinya yang mencerminkan *self esteem* yang rendah. Selain teknik restrukturisasi kognitif, peneliti juga memberikan modifikasi perilaku berupa visualisasi. Visualisasi perlu diberikan mengingat peserta didik ini masih belum dapat mengelola emosi ketika berhadapan situasi yang tidak sesuai dengannya. Hal ini sejalan (Baguri et al., 2022) bahwa teknik restrukturisasi kognitif efektif meningkatkan *self esteem* namun ada aspek yang belum meningkat yaitu aspek perasaan dicintai dan disayangi sehingga aspek ini perlu ditingkatkan melalui teknik visualisasi.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen kuasi dengan desain penelitian *nonequivalent pretest-posttest group design*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMPN 13 Makassar yang terindikasi mengalami *self esteem* rendah dan sampel dalam penelitian ini sebanyak 12 siswa melalui Teknik *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan angket *self esteem* yang merujuk pada aspek kognitif, afektif, dan evaluative berdasarkan konsep yang dikembangkan oleh Smelser (Guindon, 2010) dengan melalui uji validitas dan realibilitas data. Analisis data menggunakan *uji t* atau *t-test* dengan proses menguji normalitas dan homogenitas data serta uji perbedaan dengan membandingkan rata-rata (*mean*) *pretest* dengan *posttest* dan nilai *t hitung* dengan *t tabel* yang diperoleh dengan $\alpha = 0,05$.

HASIL

Hasil pengumpulan data terhadap 111 peserta didik kelas VIII SMPN 13 Makassar tahun ajaran 2021/2022 menunjukkan gambaran umum *self esteem* peserta didik yang tersaji pada tabel 1 berikut.

Tabel 1. Gambaran Umum Tingkat *Self Esteem*

No	Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X > 184$	Tinggi	57	51.4 %
2	$117 < X \leq 184$	Sedang	40	36 %
3	$X \leq 117$	Rendah	14	12.6 %

Berdasarkan hasil penelitian diketahui secara umum peserta didik kelas VIII SMPN 13 Makassar tahun ajaran 2021/2022 memiliki *self esteem* yang tergolong tinggi yaitu sebanyak 51,4% atau 57 peserta didik. Hal ini berarti bahwa sebagian besar peserta didik memiliki penilaian diri yang positif pada aspek kognitif, afektif dan evaluatif.

Individu dengan *self esteem* tinggi akan merasa dirinya berharga, menghormati dirinya tapi tidak mengagumi diri sendiri ataupun mengharapkan orang lain untuk mengaguminya. Ia juga tidak menganggap dirinya lebih superior dibandingkan orang lain. Individu dengan *self esteem* tinggi cenderung akan mengembangkan diri dan memperbaiki diri (Kim & Kim, 2022)

Robins, Hendin & Trzesniewski (Ertelt, BJ., Schulz, W.E., Frey, 2022) seseorang yang memiliki *self esteem* tinggi ditandai dengan kepercayaan diri yang tinggi, rasa puas, memiliki tujuan yang jelas, selalu berpikir positif, mampu untuk berinteraksi sosial, *problem solving* yang tinggi, serta mampu menghargai diri sendiri.

Sebanyak 36% atau 40 peserta didik memiliki *self esteem* sedang. Hal ini berarti bahwa peserta didik cukup mampu memiliki sejumlah pernyataan positif tentang diri mereka, tetapi penilaian mereka mengenai kemampuan, keberartian, dan harapan lebih moderat dibanding yang lain. Peserta didik ini tidak menilai diri sendiri sebagai orang yang paling baik, melainkan lebih baik dari orang lain.

Peserta didik yang memiliki *self esteem* sedang pada umumnya memiliki kesamaan dengan peserta didik yang memiliki *self esteem* tinggi dalam hal penerimaan diri terutama dalam pola pikir, sikap dan

perilaku. Peserta didik *self esteem* sedang memiliki perasaan optimis dan mampu menerima kritik, namun masih cenderung bergantung pada penerimaan sosial dalam menampilkan tingkah lakunya karena terkadang peserta didik *self esteem* sedang merasa kurang yakin dalam menilai dirinya sendiri sehingga membutuhkan dukungan dan penerimaan yang kuat dari lingkungannya.

Peserta didik yang memiliki *self esteem* sedang memiliki kecenderungan yang hanya tertarik pada tipikal yang setara, karena secara tidak sadar individu tersebut merasa nyaman jika bersama dengan orang yang memiliki *self esteem* yang setara Branden (Achmad, 2019). Menurut Coopersmith (Lupitasari, 2022) seseorang yang memiliki *self esteem* sedang pada umumnya memiliki penerimaan yang relatif baik, serta pemahaman dan penghargaan yang sangat baik. Hanya saja seseorang terkadang ragu-ragu dengan penghargaan yang dimiliki dan cenderung tidak yakin terhadap kemampuan diri sendiri disbanding yang lain.

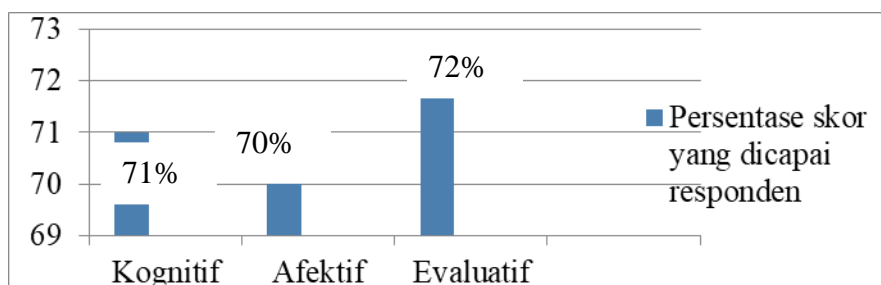
Sebanyak 12.6% atau 14 peserta didik memiliki *self esteem* rendah, artinya bahwa peserta didik memiliki penilaian diri negatif, hal ini dapat dilihat dari indikator *self esteem* yaitu, peserta didik kurang memiliki keyakinan dan kepercayaan terhadap diri sendiri, kurangnya keyakinan bahwa dirinya berharga dan layak untuk dihormati dan peserta didik kurang memiliki perasaan puas dan senang terhadap diri sendiri. *Self esteem* yang rendah akan memperlemah hubungan yang dibina dengan orang lain dan dapat menyebabkan timbulnya perasaan gagal, takut berbuat salah, putus asa serta tidak berdaya dalam menghadapi tantangan hidup.

Branden (Achmad, 2019), seseorang yang memiliki *self esteem* rendah ditandai dengan: 1) memiliki pikiran irasional dengan mengkritik dirinya; (2) Mudah menyerah dan takut dengan pelajaran di sekolah sehingga prestasi belajarnya rendah sejak awal SMP; (3) Menarik diri dan emosinya mudah marah sehingga kesulitan menyesuaikan diri dengan teman-temannya di sekolah.

Rosenberg dan Owens (Ristie Nashaya Faidatu' Nissa & Muhammad Ilmi Hatta, 2022) seseorang yang memiliki *self esteem* rendah memiliki ciri-ciri lebih sensitif terhadap pengalaman yang mengancam *self esteemnya* (fokus untuk melindungi diri dan tidak melakukan kesalahan), memiliki masalah dengan kritik dan kecewa berlebihan saat mengalami kegagalan, melebih-lebihkan peristiwa negatif yang pernah dialaminya, mengalami kegagalan, melebih-lebihkan peristiwa negatif yang pernah dialaminya, mengalami kecemasan sosial, merasa canggung, malu, dan tidak mampu mengekspresikan diri saat berinteraksi dengan orang lain, cenderung pesimis, sinis, dan memiliki pikiran yang tidak fleksibel.

Gambaran Tingkat Aspek-aspek dan Indikator *Self-Esteem* Peserta didik

Berdasarkan hasil penelitian, secara garis besar aspek-aspek *self esteem* peserta didik dapat dilihat pada grafik gambar 1 berikut ini.



Gambar 1. Persentase Skor yang dicapai Responden dalam Setiap Aspek-aspek *Self Esteem*

Hasil pengolahan data di atas menunjukkan aspek-aspek *self esteem*. Skor pada aspek kognitif sebesar 71% berada pada kategori sedang. Aspek kognitif ini meliputi: keyakinan dan kepercayaan pada diri sendiri, keyakinan individu bahwa dirinya berharga dan layak dihormati, serta keyakinan individu sebagai anggota kelompok atau anggota masyarakat yang penting.

Skor pada aspek afektif sebesar 70% berada pada kategori tinggi. Aspek afektif ini meliputi: perasaan puas dan senang terhadap diri sendiri serta perasaan dicintai dan disayangi. Sedangkan skor pada aspek evaluatif sebesar 72% berada pada kategori tinggi, aspek ini meliputi: menerima dan menghargai diri sendiri, dan berusaha meningkatkan martabat diri.

Tabel 2. Aspek-aspek *Self esteem* Peserta didik

Aspek <i>Self Esteem</i>	Skor Rata-rata	Kriteria	Rentang	Frekuensi
Kognitif	78.57	Tinggi	$X > 79$	56
		Sedang	$51 < X \leq 79$	44
		Rendah	$X \leq 51$	11
Afektif	49.55	Tinggi	$X > 52$	49
		Sedang	$33 < X \leq 52$	51
		Rendah	$X \leq 33$	11
Evaluatif	50.75	Tinggi	$X > 52$	54
		Sedang	$33 < X \leq 52$	48
		Rendah	$X \leq 33$	9

Berdasarkan tabel 2 di atas menunjukkan aspek-aspek *self esteem* yang meliputi aspek kognitif dengan skor yang dicapai responden 71; aspek afektif dengan skor 70; dan aspek evaluatif dengan skor rata-rata 72. secara rinci, aspek-aspek ini dibagi ke dalam tiga kategori tinggi, sedang dan rendah. kriteria tinggi pada aspek kognitif berada pada skor di atas 79 yang berjumlah 56 peserta didik, kriteria sedang pada aspek kognitif berada pada skor di atas 51 sampai 79 yang berjumlah 44 peserta didik dan kategori rendah pada aspek kognitif berada pada skor ≤ 51 yang berjumlah 11 peserta didik.

Kriteria tinggi pada aspek afektif berada pada skor di atas 52 yang berjumlah 49 peserta didik, kriteria sedang pada aspek afektif berada pada skor di atas 33 sampai 52 yang berjumlah 51 peserta didik dan kategori rendah pada aspek afektif berada pada skor ≤ 33 yang berjumlah 11 peserta didik. Sedangkan kriteria tinggi pada aspek evaluatif berada pada skor di atas 52 yang berjumlah 54, kriteria sedang pada aspek evaluatif berada pada skor di atas 33 sampai 52 yang berjumlah 48 peserta didik dan kategori rendah pada aspek evaluatif berada pada skor ≤ 33 yang berjumlah 9 peserta didik.

Tabel 3. Gambaran Perubahan Peserta Didik pada Setiap Aspek *Self Esteem* Berdasarkan nilai N-gain

SUB ASPEK	NAMA					
	SR	AA	NF	KD	NM	AK
Keyakinan dan kepercayaan pada diri sendiri	0.52	0.83	0.85	0.45	0.57	0.35
Keyakinan individu bahwa dirinya berharga dan layak dihormati	0.35	0.52	0.62	0.17	0.74	0,06
Keyakinan individu sebagai anggota kelompok atau anggota masyarakat yang penting	0.57	0.33	0.76	0.50	0,53	0.42
Perasaan puas dan senang terhadap diri sendiri	0.50	0.71	0.52	0.43	0.62	0.41
Perasaan dicintai dan disayangi	0.77	0.77	0.29	0.40	0.58	0.65
Menerima dan menghargai diri sendiri	0.73	0.77	0.14	0.65	0.40	0.47
Berusaha meningkatkan martabat diri	0.45	0.52	0.11	0.42	0.56	0.47

Tabel 3 di atas menunjukkan gambaran setiap peserta didik pada aspek-aspek *self esteem* dimana untuk peserta didik SR peningkatan yang paling menonjol adalah pada aspek perasaan puas dan senang terhadap diri sendiri, menerima dan menghargai diri sendiri dan aspek keyakinan individu bahwa dirinya berharga dan layak dihormati sedikit mengalami peningkatan,. Kemudian peserta didik AA peningkatan yang paling besar adalah pada aspek keyakinan dan kepercayaan pada diri sendiri dan kurang besar adalah aspek keyakinan individu sebagai anggota kelompok atau anggota masyarakat yang penting dan peserta didik NF peningkatan yang paling besar adalah pada aspek keyakinan dan kepercayaan pada diri sendiri dan kurang besar adalah menerima dan menghargai diri sendiri, sementara itu peserta didik KD peningkatan paling besar adalah pada aspek menerima dan menghargai diri sendiri dan kurang besar adalah pada aspek keyakinan individu bahwa dirinya berharga dan layak dihormati.

Peserta didik NM peningkatan yang paling besar adalah pada aspek keyakinan individu bahwa dirinya berharga dan layak dihormati dan kurang besar adalah pada aspek menerima dan menghargai diri sendiri dan terakhir adalah peserta didik AK peningkatan yang paling besar adalah pada aspek perasaan dicintai dan disayangi dan kurang besar pada aspek keyakinan individu bahwa dirinya berharga dan layak dihormati.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa pada aspek *self esteem* dari ke enam peserta didik di atas yang secara umum paling mengalami peningkatan adalah aspek keyakinan dan kepercayaan diri sendiri dan perasaan dicintai dan disayangi. Kurang mengalami peningkatan adalah aspek keyakinan individu bahwa dirinya berharga dan layak dihormati dan menerima dan menghargai diri sendiri. Hal ini dibuktikan dari proses intervensi yang diberikan melalui modifikasi kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif dan visualisasi melalui observasi peneliti dari setiap sesi.

Hal ini sejalan dengan penelitian Indraswari (Putri & Ramadhani, 2022) yang menyatakan bahwa secara umum intervensi yang diberikan melalui modifikasi kognitif perilaku dapat dilihat dari peningkatan yang paling signifikan pada aspek keyakinan dan kepercayaan diri sendiri dan perasaan dicintai dan disayangi dan aspek keyakinan individu bahwa dirinya berharga dan layak dihormati kurang mengalami peningkatan. Penelitian Mujiyati (Wardhani et al., 2022) menyatakan pada aspek *self esteem* yang paling mengalami peningkatan adalah aspek keyakinan dan kepercayaan diri sendiri dan aspek menerima dan menghargai diri sendiri yang kurang mengalami peningkatan.

Pengujian efektivitas modifikasi kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif dan visualisasi untuk meningkatkan *self esteem* peserta didik dilakukan dengan teknik uji perbedaan *t-test*. Hipotesis penelitian yang diuji berbunyi: modifikasi kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif dan visualisasi efektif meningkatkan *self esteem* peserta didik. Hasil pengolahan data tersaji pada tabel 3.3 berikut.

Tabel 4.
Uji perbedaan Rata-rata Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Kelas	Mean N-gain	Standar Deviasi	Hasil Uji t_{hitung}	Hasil Uji t_{tabel}	Sig. (2-tailed)	Ket.
Eksperimen	0.5133	0.07992				
Kontrol	0.1750	0.03391	9.546	1.812	0.000	Signifikan

Tabel 4 menunjukkan nilai t_{hitung} sebesar 9.546 dengan tingkat sig. (2-tailed) = 0.000 dengan df =10, Sehingga $t_{tabel} = 1.812$ pada taraf signifikansi ($\alpha = 0.05$). dari hasil perhitungan menunjukkan bahwa $t_{hitung} \geq t_{tabel}$, yaitu $9.542 \geq 1.812$. Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa modifikasi kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif dan visualisasi efektif meningkatkan *self esteem* peserta didik.

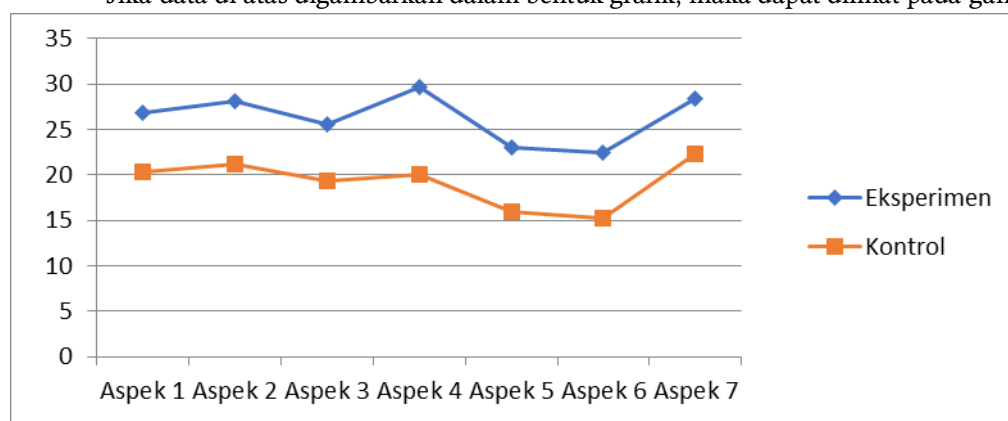
Kesimpulan yang dapat diperoleh dari uji efektivitas ini adalah bahwa modifikasi kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif dan visualisasi mampu meningkatkan *self esteem* peserta didik secara umum baik aspek kognitif, afektif dan evaluatif.

Secara spesifik, signifikansi peningkatan aspek kognitif, afektif dan evaluatif peserta didik dan indikator dari *self esteem* setelah mengikuti konseling modifikasi kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif dan visualisasi dengan $\alpha = 0.05$ tersaji dalam tabel 5 berikut:

Tabel 5.
Gambaran Rata-rata Skor *Posttest Self Esteem* Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Sub Aspek	Kelompok	Mean	Std. Deviation	t hitung	t tabel	α	Kesimpulan
Keyakinan dan kepercayaan pada diri sendiri	Eksperimen	26.83	4.62	12.5	1.812	0,05	Signifikan
	Kontrol	20.33	1.96				
Keyakinan individu bahwa dirinya berharga dan layak dihormati	Eksperimen	28.17	3.71	8.47	1.812	0,05	Signifikan
	Kontrol	21.16	1.94				
Keyakinan individu sebagai anggota kelompok atau anggota masyarakat yang penting	Eksperimen	25.5	2.50	4.48	1.812	0,05	Signifikan
	Kontrol	19.33	1.36				
Perasaan puas dan senang terhadap diri sendiri	Eksperimen	29.67	2.33	3.71	1.812	0,05	Signifikan
	Kontrol	20	1.41				
Perasaan dicintai dan disayangi	Eksperimen	23	3.28	6.56	1.812	0,05	Signifikan
	Kontrol	16	1.54				
Menerima dan menghargai diri sendiri	Eksperimen	22.5	3.61	7.18	1.812	0,05	Signifikan
	Kontrol	15.16	1.16				
Berusaha meningkatkan martabat diri	Eksperimen	28.33	2.87	6.47	1.812	0,05	Signifikan
	Kontrol	22.33	2.16				

Jika data di atas digambarkan dalam bentuk grafik, maka dapat dilihat pada gambar 2 berikut ini



Grafik 2. Gambaran Rata-rata Skor *Posttest Self Esteem* Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Dari hasil perhitungan menunjukkan bahwa secara spesifik konseling modifikasi kognitif perilaku melalui konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif dan visualisasi efektif untuk meningkatkan aspek *self esteem* peserta didik.

PEMBAHASAN

Buss (Kim & Kim, 2022) menyebutkan bahwa *self esteem* terbentuk seiring adanya rasa berharga. Individu merasa berharga apabila adanya kasih sayang yang konsisten dan tanpa syarat. Seperti kasih sayang Ibu dan anaknya. Jika anak disayangi secara konsisten dan tanpa syarat, maka akan terbentuk harga diri yang kuat. Namun sebaliknya, jika kasih sayang ibu dan keluarganya bersyarat terlalu dini, maka harga dirinya akan lemah.

Rogers (Nurmalasari & Erdiantoro, 2020) menyebutkan bahwa perkembangan harga diri tergantung pada penghargaan positif tak bersyarat (*unconditional positif regard*) dari orang lain berupa penerimaan, cinta, dan kasih sayang. Tanpa penghargaan positif dalam tingkat tertentu, individu tidak dapat mengaktualisasikan diri. Anak-anak yang kurang mendapatkan penghargaan positif tak bersyarat dari orang lain semasa kanak-kanak karena pola pengasuhan orangtua yang keras, kurang perhatian, atau pengusahan yang dicirikan dengan cinta bersyarat, yaitu cinta yang hanya diberikan jika anak berperilaku sesuai syarat tertentu, kemungkinan akan memiliki harga diri yang rendah saat dewasanya, sehingga rentan mengidap gangguan jiwa, terutama depresi.

Coopersmith (Lupitasari, 2022) perlakuan dan penilaian orang tua pada masa-masa sebelumnya akan mempengaruhi *self esteem* remaja pada masa akhir. Penilaian remaja tentang diri sendiri juga merupakan cerminan dari bagaimana orang lain terutama keluarga memandang diri remaja tersebut. Selain itu, penilaian remaja terhadap diri sendiri muncul sebagai perbandingan diri dengan harapan dan tuntutan sosial remaja. Apabila perannya dapat dimainkan dengan baik dan harapan sosial dapat terpenuhi, maka *self esteem* remaja akan berkembang baik.

Beck (Ertelt, BJ., Schulz, W.E., Frey, 2022) menyebutkan bahwa tidak hanya gejala pikiran yang menjadi sasaran intervensi, akan tetapi modifikasi kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif dan visualisasi diimplementasikan dengan asumsi penilaian secara kognitif menentukan kondisi emosi.

Beck (Ertelt, BJ., Schulz, W.E., Frey, 2022) menjelaskan tidak hanya situasi atau hal-hal yang ada pada lingkungan yang menentukan perasaan individu, akan tetapi ditentukan oleh bagaimana individu mengkonstruksi situasi-situasi yang dihadapinya. Dengan kata lain, kondisi emosi peserta didik yang memiliki *self esteem* rendah ditentukan oleh konstruk berpikir peserta didik terhadap penilaian dirinya.

Beck (Ertelt, BJ., Schulz, W.E., Frey, 2022) menjelaskan bahwa modifikasi kognitif perilaku tidak hanya efektif dilakukan dalam setting konseling individual, tetapi juga dalam setting konseling kelompok. Konselor menemukan bermacam-macam cara konseli menghasilkan perubahan kognitif, mengubah sistem berpikir dan keyakinan (*beliefs*) konseli dalam rangka mewujudkan ketahanan emosi dan perubahan perilaku.

Modifikasi kognitif perilaku merupakan teknik menggabungkan terapi kognitif dan bentuk modifikasi perilaku Meichenbaum (Karneli et al., 2019). Individu yang akan bertindak, sebelumnya didahului adanya proses berpikir, sehingga bila ingin mengubah suatu perilaku yang tidak adaptif, terlebih dahulu harus memahami aspek-aspek yang berada dalam pengalaman kognitif dan usaha untuk membangun perilaku adaptif melalui mempelajari ketrampilan-ketrampilan yang terdapat pada terapi perilaku (Meichenbaum & Goldstein, 1986 (Karneli et al., 2019). Meichenbaum (Lestari, 2019) menekankan interaksi antara manusia dan lingkungan. Perilaku terjadi dipengaruhi oleh pemikiran, perasaan, proses fisiologis dan konsekuensi perilaku. Modifikasi perilaku-kognitif merupakan bentuk terapi yang ingin melihat bahwa individu tidak hanya dipahami melalui perilaku yang tampak saja seperti yang dilihat oleh pihak perilaku (*behaviorist*), namun dibalik tingkah laku yang tampak terdapat proses internal yang sebenarnya merupakan hasil pemikiran kognisi.

Salah satu teknik dari modifikasi kognitif adalah teknik restrukturisasi kognitif. Teknik ini berfokus pada aspek kognitif. Intervensi diberikan untuk menghasilkan perubahan pada individu melalui cara berpikir peserta didik yang berimplikasi pada emosi dan perilaku. Target yang ingin dicapai adalah merestrukturisasi pikiran-pikiran negatif dalam merespon peristiwa menjadi pikiran-pikiran positif. Melalui teknik restrukturisasi kognitif dilakukan proses identifikasi pandangan-pandangan terhadap diri sendiri, masa depan, dan lingkungan yang disebut sebagai *cognitive triad* (Beck, 1995). Dengan mengidentifikasi *cognitive triad* akan ditemukan hal-hal yang mengakibatkan *self esteem* rendah yang dimiliki peserta didik.

Salah satu teknik dari modifikasi perilaku adalah teknik visualisasi. Teknik berfokus pada aspek afektif. Intervensi diberikan untuk menghasilkan perubahan pada individu pada perasaan dan emosi peserta didik. Target yang ingin dicapai adalah mengelola emosi dan perasaan-perasaan disayang dan dicintai oleh orang tua dan masyarakat. Melalui visualisasi dilakukan proses mengubah cara seseorang ketika berinteraksi dengan orang lain dan membantu seseorang mencapai tujuan yang diinginkan.

(Guindon, 2010) menjelaskan bahwa modifikasi kognitif perilaku adalah pendekatan yang paling umum yang digunakan mengintervensi masalah harga diri dan terbukti efektif dalam mengatasi masalah harga diri pada individu diseluruh rentang hidup. Sebagai contoh, beberapa teknik relaksasi, teknik restrukturisasi kognitif, modeling, kemampuan belajar dan pelatihan instruksional diri.

Penelitian dilakukan oleh Chen, dkk (Guindon, 2010) menjelaskan bahwa konseling kognitif perilaku dalam kelompok eksperimen pada konseli yang depresi mengalami peningkatan harga diri yang lebih besar daripada kelompok control. Selain itu, Taylor dan Montgomery (Guindon, 2010) melakukan kajian sistematis dari konseling kognitif perilaku untuk meningkatkan harga diri pada remaja depresi berusia 13-18 tahun. Hasil pelaksanaan konseling menunjukkan peningkatan tingkat harga diri dan penurunan sistem depresi pada pasien skizofrenia.

Burn, dkk (Ristie Nashaya Faidatu' Nissa & Muhammad Ilmi Hatta, 2022) mengatakan bahwa harga diri dapat ditingkatkan melalui teknik restrukturisasi kognitif, dengan cara: pertama, konseli diajak untuk berhenti berpikir, merasa, dan bertindak yang negatif, sehingga menciptakan kemungkinan konseli dapat melakukan sesuatu yang baru secara positif dalam berpikir, merasa dan bertindak. Kedua, mampu menunjukkan control diri atas perilaku yang memungkinkan individu untuk merasa kompeten dan kondusif dalam meningkatkan harga diri. Ketiga, melalui praktek, yaitu dengan cara melakukan kebiasaan baru dalam mengamati, berpikir, mengalami dan bertindak sehingga membentuk siklus yang lebih positif bagi perkembangan harga diri konseli.

Namun penelitian yang dilakukan oleh Mujiyati (Wardhani et al., 2022) menjelaskan bahwa salah satu kekurangan dari teknik restrukturisasi kognitif adalah kurang adanya perubahan pada aspek afektif pada aspek *self esteem* setelah pelaksanaan teknik ini dan perlu teknik untuk perubahan pada aspek afektif. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Indraswari (Putri & Ramadhani, 2022) menjelaskan bahwa teknik restrukturisasi kognitif secara umum hanya menyentuh pada aspek kognitif peserta didik dan tidak terlalu menyentuh pada aspek afektif dari aspek *self esteem* sehingga membutuhkan bantuan pada aspek afektif. Dari beberapa temuan yang telah dipaparkan di atas, didapatkan dukungan empiric bahwa selain teknik restrukturisasi kognitif adapula teknik visualisasi yang secara khusus menyentuh aspek afektif dari *self esteem* yang efektif meningkatkan *self esteem* peserta didik

SIMPULAN

Hasil penelitian mengenai efektivitas pendekatan modifikasi kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif dan visualisasi untuk meningkatkan *self esteem* peserta didik, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tingkat *Self esteem peserta didik*, berdasarkan hasil *pretest* pada subjek eksperimen dan kontrol menunjukkan sebagian indikator *self esteem* telah memadai dan sebagian lainnya masih minim.
2. Dari 3 Aspek, terdapat Aspek kognitif berada pada kategori tinggi, aspek afektif dan evaluatif berada pada kategori sedang. Dari 19 aspek, terdapat 6 indikator berada pada kategori tinggi dan 13 indikator masih berada pada kategori sedang. Perlakuan pada indikator kategori *sedang* difokuskan untuk terjadinya peningkatan menuju kategori tinggi dan pada kategori *tinggi* akan diberikan perlakuan sebagai penguatan.
3. Pendekatan modifikasi kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif dan visualisasi efektif meningkatkan *self esteem* peserta didik. Peningkatan dapat dilihat dari hasil *posttest* yaitu terdapat 7 Aspek *self esteem* efektif meningkat

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad, D. (2019). Love Myself Campaign: Exploring Branden'S Six Pillars of Selfesteem in Bts Songs. *Proceedings of the 28th International Conference on Literature: "Literature as a Source of Wisdom,"* 129–136. <https://doi.org/10.24815/.v1i1.14409>
- Al-obaydi, L. H., Doncheva, J., & Nashruddin, N. (2021). *EFL COLLEGE STUDENTS ' SELF-ESTEEM AND ITS CORRELATION TO THEIR ATTITUDES TOWARDS INCLUSIVE EDUCATION*. 2006, 27–34. <https://doi.org/10.46763/JESPT211610027ao>
- Ananda, R., Yuliansyah, M., & Handayani, E. S. (2022). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Assertive Training Dalam Meningkatkan Self-Esteem Siswa Broken Home Di Kelas Xi Man 4 Banjar. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia*, 8(1), 1. <https://doi.org/10.31602/jmbkan.v8i1.5266>
- Baguri, E. M., Roslan, S., Hassan, S. A., Krauss, S. E., & Zaremohzzabieh, Z. (2022). How Do Self-Esteem, Dispositional Hope, Crisis Self-Efficacy, Mattering, and Gender Differences Affect Teacher Resilience during COVID-19 School Closures? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(7). <https://doi.org/10.3390/ijerph19074150>
- Ertelt, B.J., Schulz, W.E., Frey, A. (2022). *Main Trends in Counselling. In: Counsellor Competencies*. Springer Science + Business Media B.V. https://doi.org/https://doi.org/10.1007/978-3-030-87413-1_1
- Gramling, J. R. C. (2021). SOCIAL SUPPORT AVAILABILITY, PSYCHOLOGICAL DISTRESS SYMPTOMS AND LEVEL OF MOTIVATION AFFECTING THAI ADDICTS' SELF-ESTEEM AS MODERATED BY THEIR HIERARCHICAL POSITION IN AN INSTITUTIONAL THERAPEUTIC COMMUNITY REHAB MODEL. *Société Internationale d'Urologie Journal*, 14(5), 111–137. <https://doi.org/10.48083/dafm8845>
- Guindon, M. H. (2010). *Self Esteem across the Lifespan*. Routledge Taylor & Francis Group.
- Harahap, N. A., Amalianingsih, R., & Hidayat, D. R. (2020). Tipe Kepribadian dalam Mengambil Keputusan Karir Berdasarkan Teori John L. Holland. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 11(1), 40–46.
- Heppi Sasmita, Neviyarni, Yeni Karneli, dkk. (2021). Meningkatkan Self Esteem Remaja Melalui Bimbingan Kelompok Dengan Pendekatan Behavioral Therapy. *Journal of Education and Social Analysis*, 2(1), 36. <http://www.conference.unsri.ac.id/index.php/SNK/article/view/1784>
- Karneli, Y., Ardimen, A., & Netrawati, N. (2019). Keefektifan Konseling Modifikasi Kognitif Perilaku untuk Menurunkan Stres Akademik Siswa. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 4(2), 42–47. <https://doi.org/10.21067/jki.v4i2.3083>
- Khairuddin. (2022). Differences in Adolescent Confidence in terms of Gender in Adolescents in Medan Tuntungan. *Formosa Journal of Multidisciplinary Research*, 1(3), 433–440. <https://doi.org/10.55927/fjmr.v1i3.739>
- Kim, J., & Kim, E. (2022). Relationship between Self-Esteem and Technological Readiness: Mediation Effect of Readiness for Change and Moderated Mediation Effect of Gender in South Korean Teachers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(14).

- <https://doi.org/10.3390/ijerph19148463>
- Lestari, S. (2019). Efektivitas Cognitive Behaviour Modification (Cbm) Terhadap Perilaku Malu Pada Siswa Mkn Surakarta. *Jurnal RAP UNP*, 6 no 1(2), 68–79.
<http://interaktif.ub.ac.id/index.php/interaktif/article/view/116/116>
- Lupitasari. (2022). *Hubungan antara Harga Diri dan Citra Tubuh pada Remaja Putri Kelas X SMA. 4*, 11–20.
- Matthew McKay, Patrick Fanning, Erica Pool, P. E. Z. O. (2022). *Healing Emotional Pain Workbook: Process-Based CBT Tools for Moving Beyond Sadness, Fear, Worry & Shame to Discover Peace & Resilience*. New Harbinger Publications, Inc.
- Nurmalasari, Y., & Erdiantoro, R. (2020). Perencanaan Dan Keputusan Karier: Konsep Krusial Dalam Layanan BK Karier. *Quanta*, 4(1), 44–51. <https://doi.org/10.22460/q.v1i1p1-10.497>
- Putri, R. M., & Ramadhani, D. S. (2022). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) dalam Meningkatkan Self Esteem Siswa. 1, 32–46.
- Repi, A. A. (2019). Self Compassion Versus Self Esteem terhadap Pembentukan Self Concept Remaja: Mana yang Lebih Baik? *Jurnal Psikologi TALENTA*, 4(2), 167.
<https://doi.org/10.26858/talenta.v4i2.8242>
- Ristie Nashaya Faidatu' Nissa, & Muhammad Ilmi Hatta. (2022). Hubungan Self-Esteem dengan Perilaku Cyberbullying pada Remaja Pengguna Media Sosial Twitter. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 2(1), 167–173. <https://doi.org/10.29313/bcsps.v2i1.886>
- Vrismaya, A. & P. L. (2019). *KONTRIBUSI ENJOYMENT (RASA SENANG) DAN PRIDE (RASA BANGGA) SAAT BELAJAR DI KELAS TERHADAP SELF-ESTEEM PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA*. 1–19.
- Wardhani, R. C., Handaka, I. B., Setyowati, A., & Utomo, B. N. (2022). Upaya Meningkatkan Self-Esteem Siswa Melalui Konseling Kelompok menggunakan Solution Focused Brief Counseling. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(2), 13404–13412.