

Keefektifan Konseling Kelompok *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dengan Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Meningkatkan *Self-Esteem* pada Siswa

Risma Kumara Rani¹ , Dwi Yuwono Puji Sugiharto², Sugiyono³ 
Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta, Indonesia¹
Universitas Negeri Semarang, Indonesia^{2,3}
 risma12001136@webmail.uad.ac.id

Submitted:
2022-02-12

Revised:
2022-02-13

Accepted:
2022-03-03

Copyright holder:

© Rani, R. K., Sugiharto, D. Y. P., & Sugiyono, S. (2022)

This article is under:



How to cite:

Rani, R. K., Sugiharto, D. Y. P., & Sugiyono, S. (2022). Keefektifan Konseling Kelompok *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dengan Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Meningkatkan *Self-Esteem* pada Siswa. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(1).
<https://doi.org/10.51214/bocp.v4i1.155>

Published by:
Kuras Institute

Journal website:
<https://journal.kurasinstitute.com/index.php/bocp>

E-ISSN:
2656-1050

ABSTRACT: *Self esteem is one of the most important needs for individuals to function effectively. Students who have low self esteem tend to have feelings of instability or insecurity, lack confidence, are more concerned with protecting themselves from painful things than actualizing opportunities. Therefore, this study tried to examine the effectiveness of group counseling with cognitive restructuring techniques to improve self-esteem. Furthermore, the method used was an experiment with the Randomized Design of Pretest-Posttest Control Group involving 14 selected X-grade students in purposive sampling. Data collection using instruments from Tafarodi & Swan (2001) with Self-Liking / Self-Competence Scale. After their data was analyzed, it was found that counseling cbt groups with cognitive restructuring techniques was effective in improving self-esteem.*

KEYWORDS: *Group Counseling, Cognitive restructuring, Self esteem*

PENDAHULUAN

Self esteem merupakan salah satu kebutuhan yang penting bagi individu untuk dapat berfungsi secara efektif. *Self esteem* merupakan objektif dari kesadaran diri, evaluasi diri, dan juga penentu perilaku (Baron & Byrne, 2005). Oleh karena itu, perilaku merupakan indikasi dari harga diri seseorang, karena penghargaan diri akan muncul dalam perilaku yang dapat diamati. Mruk (2006) menyebutkan bahwa *self esteem* rendah akan memiliki karakteristik antara lain hipersensitivitas, perasaan tidak stabil atau tidak aman, tidak percaya diri, lebih peduli untuk melindungi diri dari hal yang menyakitkan dibandingkan mengaktualisasikan kesempatan serta menikmati hidup, ketidakmampuan mengambil risiko, memiliki gejala-gejala depresi secara umum, pesimisme, kesepian, dan perasaan keterasingan. Hasil penelitian Griffioen, Vegt, Groot, & Jong (2017) menyatakan bahwa CBT memberikan potensi alternatif yang efektif bagi penderita harga diri yang rendah dalam kejadian yang bersamaan dengan adanya kecenderungan gangguan jiwa dan dilakukan dalam pengaturan intervensi.

Santri atau siswa baru yang terdapat pada sekolah berbasis *boarding school* tidak lepas dari kehidupan bersama orang-orang baru, karena harus hidup di asrama yang menjadi tempat baru baginya. Santri atau siswa baru harus membangun jaringan sosial baru dengan orang yang baru dikenalnya. Hal ini menimbulkan kesadaran untuk mengevaluasi diri yang berkaitan dengan keadaan asrama menjadi penentu perilaku seorang santri baru. Harga diri atau *self esteem* yang dimiliki santri

baru menentukan kesanggupannya dalam menjalin hubungan dengan orang-orang baru. Menurut Wang (2010) lingkungan sekolah akan memengaruhi remaja dalam berpartisipasi di sekolah, identifikasi sekolah dan penggunaan strategi pengaturan diri. Hal ini disebabkan karena kondisi jauh dan tidak tinggal bersama orang tua menuntut remaja untuk terus menyesuaikan diri dengan lingkungan secara mandiri (Maslihah, 2011).

Beberapa penelitian yang dirangkum dalam McManus, Waite, & Shafran (2008) telah membuktikan bahwa *self esteem* yang rendah dapat menjadi faktor etiologi pada gangguan-gangguan mental seperti depresi, *obsessive-compulsive disorder*, *eating disorders*, ketergantungan zat, *chronic pain*, dan psikosis. Pada individu yang memiliki *self esteem* rendah, maka penanganan atau intervensi untuk meningkatkan *self esteem* menjadi penting sebelum timbul masalah-masalah psikologis yang lebih berat. Young (2015) mengungkapkan siswa yang memiliki *self esteem* yang rendah cenderung merasa tidak nyaman pada situasi yang berisiko secara sosial, misalnya, berbicara di depan umum dan berada di kerumunan orang yang tidak dikenal. Dalam keadaan seperti ini orang tersebut akan menghindari kontak sosial yang juga dapat menghambat hubungan sosialnya.

Apabila dilakukan secara terus menerus, bisa berakibat pada timbulnya kesepian. Terdapat beberapa jenis teknik terapi untuk meningkatkan *self esteem* yang dapat dilakukan oleh konselor dalam membantu klien terhadap *self esteem* rendah. Dari berbagai teknik yang ada, peneliti tertarik menggunakan salah satu jenis terapi yang mengusung restrukturisasi kognitif yaitu *Cognitive Behavioural Therapy (CBT)*. Pemilihan teknik Intervensi yang bersifat kognitif perilaku atau bisa disebut (*Cognitive Behaviour Therapy*) CBT merupakan pendekatan yang lebih memberikan bantuan dalam menyelesaikan permasalahan berhubungan dengan berpikir siswa dan cara pandang yang kurang tepat. Adanya pendekatan kognitif perilaku juga akan membantu individu dalam mengembangkan kemampuan semua hal dari berbagai sudut permasalahan yang terjadi pada individu (Situmorang, Mulawarman, & Wibowo, 2018).

Pendekatan kognitif perilaku atau CBT merupakan pendekatan yang sangat representatif untuk perubahan pikiran dan perilaku adaptif (Kim, 2013; Cahyadi, 2018). Dalam perspektif CBT permasalahan *self esteem* yang rendah. CBT membantu individu mengidentifikasi pola kognitif atau pemikiran serta emosi yang berkaitan dengan perilaku (Somers, 2007). Fennell & Jenkins (2004) menyebutkan bahwa terdapat tiga level kognisi yang berperan kepada rendahnya *self esteem* yaitu: keyakinan negatif (*core belief*) mengenai diri sendiri, orang lain, maupun dunia, *conditional dysfunctional assumptions*, berupa aturan dan asumsi yang dibuat untuk melindungi *self-esteem*, dan negatif *automatic thoughts* (pikiran otomatis negatif) yang membuat *self esteem* tetap rendah. Berdasarkan temuan penelitian diatas, diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam menguji keefektifan teknik CBT untuk meningkatkan *self esteem*. Dalam penelitian ini, *Self esteem* rendah menjadi fokus utama, terutama saat siswa baru memasuki lingkungan *boarding shcool*.

METODE

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan *Randomized Pretest-Postes Control Group Design* melibatkan dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kontrol. Kelompok eksperimen diberikan intervensi konseling kelompok terapi perilaku kognitif, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan intervensi konseling kelompok terapi perikauku kognitif atau kelompok plasebo. Penelitian ini melibatkan 14 siswa kelas X SMA IT Bina Umat Yogyakarta yang dipilih dengan teknik *purposive sampling* sebanyak 78 siswa. *Random Assignment* dilakukan untuk menempatkan masing-masing tujuh orang pada kelompok yang memiliki *self esteem* kategori rendah. Setelah ditentukan subjek, langkah selanjutnya diberikan intervensi konseling kelompok CBT teknik *cognitive restructuring*.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan skala *Self esteem* dari *The Self-Liking/Self-Competence Scale (SLCS; Tafarodi & Swann Jr, 2001)* Instrument ini memiliki 10 item dengan skala likert (1= sangat tidak setuju – 4=sangat setuju). Hasil uji validitas konstruk menunjukkan bahwa butir-butir dalam skala ini diperoleh korelasi berkisar

antara ($r_{xy}=0.001-0.005$), serta memiliki koefisien alpha sebesar 0.656. Subjek eksperimen diberikan *follow up*. Data yang terkumpul dari *pretest*, *posttest*, dan *follow-up* dianalisis menggunakan *MIX MANOVA* dengan pengukuran berulang untuk melihat peningkatannya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tahapan yang dilakukan dalam penelitian ini ada empat yaitu pertama kali, diberikan *pretest* untuk mengukur *self esteem* siswa sebelum diberikan intervensi. Kedua, diberikan Intervensi pada kelompok eksperimen berupa kelompok *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dengan teknik *cognitive restructuring* dan teknik latihan kelompok, sedangkan kelompok kontrol menerima intervensi tanpa teknik latihan kelompok atau kelompok plasebo. Intervensi kepada kelompok eksperimen teknik *cognitive restructuring* dengan empat kali pertemuan durasi 90 menit setiap pertemuan. Ketiga, setelah diberikan intervensi peneliti memberikan *posttest* kepada kedua kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, *posttest* diberikan untuk menemukan perbedaan dalam hasil intervensi yang diberikan sebelumnya. Terakhir, setelah satu minggu dari pemberian *posttest*. Berdasarkan uraian data dalam tabel 1.0 diketahui bahwa tingkat rata-rata dan standar deviasi *pretest*, *post test* dan *follow-up* dari *self esteem* pada kelompok eksperimen mengalami peningkatan rata-rata dari *pretest* (M=16.71; SD=1.98) ke *posttest* (M=30.57; SD=2.51) dan *follow up* (M=31.86; SD=2.61). Selain itu pada kelompok kontrol memperoleh nilai *pretest* (M=17.86; SD=2.73) ke *posttest* (M=27.00; SD=3.70) dan *follow up* (M=28.14; SD=3.63) untuk lebih lanjut dapat dilihat di tabel 1.0.

Data di analisis dalam penelitian ini menggunakan uji *MIX MANOVA* ukuran berulang, dapat dilihat pada tabel 1.1. Hal ini dimaksudkan untuk menguji efektivitas konseling kelompok *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dengan teknik *cognitive restructuring* yang bertujuan untuk meningkatkan *self esteem* pada *pretest*, *posttest*, dan *follow-up*. Hasil Analisis *MIX MANOVA* menunjukkan adanya pengaruh dari waktu terhadap peningkatan *self esteem* siswa ($F(2) = 90.318, p < 0.05$). Terdapat efek kelompok terhadap peningkatan *self esteem*, ditemukan adanya perbedaan signifikan ($F(8,289) = 9.158, p < 0.05$). Hasil lainnya menunjukkan efek interaksi waktu dengan kelompok terhadap peningkatan *self esteem*, ($F(1,959) = 16.029, p < 0.05$). Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan

Tabel 1.0 Deskripsi Data

		Experiment	Control
Pre-test	M	16.71	17.86
	SD	1.98	2.73
Post-test	M	30.57	27.00
	SD	2.51	3.70
Follow up	M	31.86	28.14
	SD	2.61	3.63

Tabel 1.1 Hasil Analisis *repeated measure* MIX MANOVA

Effect	F	Df	P
Time	90.218	2	<0.01
Group	9.158	8.289	<0.05
Time*Group	16.029	1.959	<0.05

Tabel 1.2. Hasil *Pairwise Comparison*

	Self-Esteem		
Time	MD	SE	P
T1-T2	11.500	1.291	<0.05
T1-T3	12.714	1.090	<0.05
T2-T3	1.214	0.644	<0.05

Ket: T1 (*Pretest*), T2 (*Posttest*), T3 (*Follow up*)

bahwa konseling kelompok *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dengan teknik *cognitive restructuring* efektif untuk meningkatkan *self esteem*. Hal ini sebagaimana disajikan dalam tabel 1.1.

Secara umum hasil perbandingan efek waktu pada *self esteem* siswa dari (T1-T2), (T1-T3), (T2-T3) mengalami peningkatan. Hal ini dapat dimaknai bahwa ada peningkatan *self esteem* siswa yang terjadi di setiap fase pengukuran, tingkat peningkatan kelompok pada setiap pengukuran dapat dilihat pada tabel 1.2. Seperti yang telah disebutkan sebelumnya, penelitian ini bertujuan untuk memaparkan pengaruh konseling kelompok *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dengan teknik *cognitive restructuring* dalam meningkatkan *self esteem*. Hasil penelitian ini menegaskan bahwa konseling kelompok *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dengan teknik *cognitive restructuring* efektif dalam meningkatkan *self esteem*. Hal ini dapat dilihat pada kelompok eksperimen yang mengalami perubahan signifikan pada peningkatan *self esteem* dibandingkan dengan kelompok kontrol. Berdasarkan hasil efek interaksi yang telah dijelaskan sebelumnya, dapat diketahui bahwa kelompok eksperimen yang mendapatkan intervensi dengan teknik *cognitive restructuring* memiliki peningkatan *self esteem* yang tinggi pada saat posttest dibandingkan dengan kelompok kontrol pada pengukuran yang sama.

Sebagaimana dipaparkan hasil penelitian ini sejalan dengan temuan penelitian yang dilakukan oleh Waite et. al (2012) yang mengungkapkan bahwa pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) memberikan perubahan yang dalam peningkatan fungsional pada *self esteem* rendah siswa yang dapat dilihat dari peningkatan secara signifikan dari adanya kelompok yang diberikan intervensi. Selanjutnya dalam studi kasus yang dilakukan Evans & Allez (2018) menjelaskan bahwa, pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) memberikan kontribusi dalam peningkatan *self esteem* yang rendah pada siswa yang memiliki ke tidak mampuan dalam belajar. Dengan temuan tersebut terlihat bahwasanya pendekatan kognitif perilaku dapat memberikan intervensi positif dalam meningkatkan *self esteem* rendah. Dengan adanya pendekatan kognitif perilaku akan memberikan peningkatan pada *self esteem* siswa yang rendah untuk lebih baik dalam mengatasi situasi yang berbeda. Dengan meningkatnya *self esteem* pada siswa. Berdasarkan temuan, peneliti sebelumnya menegaskan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari Teknik konseling *cognitive restructuring* yang berkontribusi terhadap peningkatan harga diri, yaitu dengan mengubah *belief* dan keterampilan coping. Selain itu, guru bimbingan dan konseling atau konselor sekolah perlu menerapkan konseling ini untuk membimbing siswa agar memiliki sikap yang lebih baik dan menghindari perilaku menyimpang.

KESIMPULAN

Berdasarkan temuan dalam penelitian ini, maka dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) teknik *cognitive restructuring* efektif untuk meningkatkan *self esteem* siswa SMA IT Bina Umat Yogyakarta. Dengan menggunakan konseling kelompok *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) teknik *cognitive restructuring* membantu mengubah keyakinan diri, pikiran, dan emosi subjek yang cenderung negatif melalui teknik-teknik restrukturisasi kognitif yang diajarkan. Hasil penemuan ini menguatkan penelitian terdahulu tentang efektivitas konseling *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), terutama dalam menambah khasanah penelitian *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) pada siswa dalam lingkup *boarding school* yang memiliki *self-esteem* rendah. Evaluasi terhadap pikiran dalam intervensi. Berdasarkan temuan penelitian ini, disarankan bagi konselor untuk menggunakan konseling kelompok pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) teknik *cognitive restructuring* untuk meningkatkan *self esteem* siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Baron, R. A., & Byrne, D. (2005). *Psikologi Sosial (terjemahan, jilid 2, ed 10)*. Jakarta: Erlangga.
- Evans L., Allez Kate., (2018). "Cognitive behaviour therapy for low *self esteem* in a person with a learning disability: A case study". *Advances in Mental Health and Intellectual Disabilities*, Vol. 12 Issue: 2, pp. 67-76, <https://doi.org/10.1108/AMHID-06-2017-0023>

- Fennell, M. & Jenkins, H. (2004). *Low SelfEsteem*. In J. Bennett-Levy, G. Butler, M. Fennell et al (Eds), *Oxford Guide to Behavioural Experiments in Cognitive Therapy*. Oxford: Oxford Medical Publications
- Griffioen, B. T., van der Vegt, A. A., de Groot, I. W., & de Jongh, A. (2017). The Effect of EMDR and CBT on Low Self-esteem in a General Psychiatric Population: A Randomized Controlled Trial. *Frontiers in Psychology*, 8. doi:10.3389/fpsyg.2017.01910
- Kim, H. (2013). Exercise rehabilitation for smartphone addiction. *Journal of Exercise Rehabilitation*, 9(6), 500–505. doi:10.12965/jer.130080
- Maslihah, S. (2011). Studi tentang hubungan dukungan sosial, penyesuaian sosial di lingkungan sekolah dan prestasi akademik siswa SMP IT Assyfa Boarding School Subang Jawa Barat. *Jurnal Psikologi*, 10(2), 103-114. <https://doi.org/10.14710/jpu.10.2.103-114>
- McManus, F., Waite, P & Shafran, R. (2008). *Cognitive Behaviour Therapy for Low Self esteem: A Case Example*. Maryland: Elsevier
- Mruk, C.J. (2006). *Self esteem, Research, Theory, and Practice (3rd Edition)*. New York: Springer Publishing Company.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and The Adolescent Self-Image*. United States of America: Princenton University Press
- Situmorang, D. D. B., Mulawarman, M., & Wibowo, M. E. (2018). Integrasi konseling kelompok cognitive behavior therapy dengan passive music therapy untuk mereduksi academic anxiety efektifkah?. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 3(2), 49–58. <https://doi.org/10.17977/um001v3i22018p049>
- Somers, J. (2007). *Cognitive Behavioural Therapy: Core Information Document*. Vancouver: CARMHA
- Tafarodi, R., & Swann Jr, W. (2001). Two-dimensional Self-Esteem: Theory and measurement. *Personality and Individual Differences*, 31, 653–673. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00169-0](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00169-0)
- Waite P., McManus, F., Roz Shafran R. (2012). Cognitive behavior therapy for low self-esteem: A preliminary randomized controlled trial in a primary care setting. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 43(4):1049-57. DOI: 10.1016/j.jbtep.2012.04.006
- Wang, M. T., & Holcombe, R. (2010). Adolescents' perceptions of school environment, engagement, and academic achievement in middle school. *American Educational Research Journal*, 47(3), 633-662. <https://doi.org/10.3102/0002831209361209>
- Young, (2015). *The Evolution of Internet Addiction*. (3-20). Heidelberg: Springer