

Teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan harga diri pada remaja

Lidya Gustani¹

Abstract

Self-esteem is an individual's assessment of themselves, influenced by experiences, beliefs, and mindset. Issues that contribute to low self-esteem in adolescents include cognitive distortions that affect emotions and behavior. Adolescents with low self-esteem tend to feel insecure, hesitate in taking action, feel that their efforts and hard work are unappreciated, and experience a decline in academic performance. This study aims to improve the self-esteem of a 12-year-old boy by changing cognitive distortions and developing positive thoughts. The assessments methods used include clinical interviews, observation, CFIT, grafis tests (DAP, BAUM, HTP) and the Rosenberg Self Esteem Scale (RSES). The intervention technique applied is cognitive restructuring therapy. The results of the intervention indicate positive changes, as the subject was able to identify negative thoughts, replace them with positive ones, apply them in daily life, show improved self-confidence, regulate emotions when receiving criticism, and demonstrate the courage to face new challenges.

Keywords

Self-esteem, adolescents, cognitive restructuring therapy

Pendahuluan

Masa remaja merupakan fase transisi yang penting, dimana individu beralih dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Pada fase ini, remaja mengalami perubahan fisik, emosional, kognitif, dan sosial (Santrock, 2011). Selama periode perkembangannya, remaja dihadapkan berbagai perubahan dan tantangan, mulai dari perubahan fisik seperti bentuk tubuh (tinggi dan berat) akibat pubertas yang mempengaruhi citra tubuh (Papalia & Martorell, 2021), fluktuasi emosi, perkembangan kemampuan berfikirnya yang abstrak dan kritis, hingga tuntutan sosial untuk menyesuaikan diri dalam menjalin hubungan dengan lawan jenis maupun orang dewasa- orang dewasa di luar lingkungan rumah dan sekolah (). Di masa ini pula remaja mulai mencari identitas diri dan mengembangkan kesadaran diri dengan mengevaluasi dirinya sendiri serta merespon penilaian orang lain. Berbagai perubahan yang harus dihadapi tersebut seringkali menimbulkan tekanan, konflik, dan kebingungan yang mempengaruhi cara remaja memandang serta memahami dirinya, yang erat kaitannya dengan pembentukan harga diri.

Harga diri adalah suatu penilaian individu mengenai kelayakan dirinya dan menunjukkan sejauh mana individu percaya dirinya mampu, signifikan, sukses dan berharga (Coopersmith, 1967). Harga diri dibagi menjadi dua tingkat, yaitu individu dengan harga diri yang tinggi dan rendah. Individu dengan harga diri yang tinggi akan memiliki kepribadian yang optimis, bangga akan dirinya, menerima peristiwa negatif dan memperbaiki kesalahan, merasa bahagia, berani mengekspresikan diri saat berinteraksi dengan orang lain, mampu mengambil keputusan dan menerima resiko dari keputusan yang diambil. Sebaliknya individu dengan harga diri rendah cenderung pesimis, tidak puas akan dirinya,

keinginan menjadi orang lain, kecenderungan mengalami kecemasan sosial, melihat peristiwa sebagai hal negatif, emosi negatif, canggung, pemalu, tidak berani melakukan kesalahan, menghindari pengambilan resiko, pemikiran kaku, memiliki sikap negatif terhadap orang lain, cenderung ragu-ragu dan lambat dalam mengambil keputusan (Rosenberg & Owens, 2009).

Sikap evaluasi diri, penilaian diri yang dimiliki, dan kesadaran akan tingkat kompetensi dalam mengapresiasi diri dapat mempengaruhi tinggi rendahnya harga diri individu (Febrina et al., 2018). Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi tinggi atau rendahnya harga diri individu, antara lain faktor keluarga (pola asuh dan modelling), gender, ras, etnis, status sosio-ekonomi, serta penilaian sosial yang diterima individu dari lingkungan sekitar (Mruk, 2006). Murk menekankan bahwa pola asuh orang tua yang penuh kasih, dukungan emosional dan pengakuan terhadap pencapaian anak dapat meningkatkan harga diri, sebaliknya, kritikan yang berlebihan atau pengabaian dapat merusak harga diri anak. Gender, ras, dan etnisitas juga berperan, karena norma sosial, stereotip, atau diskriminasi dapat mempengaruhi cara individu menilai diri sendiri. Selain itu, status sosio-ekonomi mempengaruhi akses terhadap pendidikan, pekerjaan, dan layanan, yang berdampak pada harga diri. Lingkungan sosial, termasuk teman sebaya, rekan kerja, dan masyarakat luas,

¹ Universitas Muhammadiyah Malang

*Correspondent Author:

Lidya Gustani, Magister Psikologi Profesi, Universitas Muhammadiyah Malang, Jl. Raya Tlogomas No.246, Babatan, Tegalondo, Kec. Lowokwaru, Kota Malang, Jawa Timur 65144
Email: lidyagustani@gmail.com

juga penting, karena pengakuan, dukungan, atau kritik dapat memperkuat atau merusak harga diri individu.

Harga diri merupakan aspek penting dalam kehidupan setiap individu, karena berkaitan dengan perannya dalam menilai dan memandang dirinya sendiri (Sharma & Agarwala, 2015). Di masa remaja, harga diri memegang peranan yang tidak dapat diabaikan (Liu et al., 2019), karena berpengaruh terhadap berbagai aspek perkembangan mereka. Penelitian Wibowo (2016) menunjukkan adanya hubungan signifikan antara harga diri dan prestasi akademik. Hal ini sejalan dengan penelitian Minev et al. (2018) bahwa rendahnya harga diri berpengaruh negatif terhadap performa belajar di sekolah sehingga menyebabkan penurunan prestasi akademik. Harga diri yang sehat menjadikan individu mudah untuk beradaptasi dengan baik, mampu mengatasi tantangan, serta merespons kegagalan secara positif. Namun sebaliknya harga diri yang rendah, individu cenderung menimbulkan pandangan negatif tentang diri dan lingkungan sekitar. Kondisi ini juga dapat diperburuk oleh pola pikir atau cara berpikir yang keliru, sehingga semakin menghambat perkembangan remaja secara optimal.

Menurut Beck (2011), individu sering kali mempersepsikan suatu peristiwa dengan cara yang keliru, sehingga mempengaruhi proses penilaian terhadap peristiwa tersebut. Kesalahan dalam cara berfikir ini menyebabkan distorsi kognitif yang mempengaruhi emosi dan perilaku individu. Distorsi ini mengakibatkan individu selalu menilai negatif setiap aspek dalam kehidupan dan menunjukkan perilaku maladaptif (Clark & Beck, 2010). Ketika pola pikir negatif ini berlangsung terus-menerus, individu menjadi lebih rentan mengalami tekanan psikologis dan kesulitan menilai dirinya secara objektif. Akibatnya, harga diri semakin menurun karena individu terjebak dalam siklus keyakinan negatif yang berulang.

Berbagai intervensi psikologis telah digunakan untuk meningkatkan harga diri remaja, diantaranya konseling individu, pelatihan keterampilan sosial (Da Silva Rodrigues, 2021; Golshiri et al., 2023), mindfulness (Krotrakulchai et al., 2024), serta terapi kognitif. Diantara pendekatan tersebut, restrukturisasi kognitif banyak digunakan karena terbukti efektif dalam membantu individu mengubah pola pikir negatif yang mendasari rendahnya harga diri (Apriatama et al., 2022; Andreansyach et al., 2024)). Pemilihan teknik ini didukung oleh hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa restrukturisasi kognitif membantu individu mengidentifikasi distorsi kognitif dan menggantinya dengan pola pikir yang lebih adaptif, sehingga berdampak positif terhadap konsep diri dan hubungan sosial remaja. Selain itu restrukturisasi kognitif dapat diterapkan baik secara individu maupun kelompok, dan terbukti meningkatkan harga diri remaja.

Hasil penelitian terdahulu juga menunjukkan bahwa restrukturisasi kognitif efektif dalam meningkatkan harga diri pada individu dengan kecenderungan berfikir negatif. Intervensi ini terbukti mampu mengurangi distorsi kognitif yang berhubungan dengan perasaan tidak berharga atau kurang mampu, sehingga individu dapat menilai dirinya secara positif dan realistis. Sebuah studi kasus yang dilakukan oleh Khadri & Ahmad (2018x) juga menunjukkan adanya peningkatan skor harga diri pada remaja setelah mengikuti sesi konseling dengan teknik restrukturisasi kognitif. Dengan demikian, penerapan restrukturisasi kognitif pada remaja

dengan harga diri rendah bertujuan untuk membangun pola pikir yang lebih sehat dan rasional, serta meningkatkan keyakinan diri.

Metode

Asesmen

Metode asesmen yang digunakan pada permasalahan ini adalah wawancara klinis, observasi, dan tes psikologi. Wawancara klinis dilakukan sebagai metode utama untuk mengeksplorasi dan menggali secara mendalam permasalahan yang dialami subjek. Proses ini bertujuan untuk mengidentifikasi gejala yang muncul, memahami dampaknya terhadap keseharian subjek, durasi permasalahan, serta menelusuri riwayat terbentuknya masalah. Melalui wawancara, juga diperoleh informasi terkait pola pengasuhan dalam keluarga, riwayat pendidikan, serta kehidupan sosial subjek. Selain itu, dapat mengungkap pikiran-pikiran irasional yang mungkin mendasari munculnya gejala maupun perilaku bermasalah, sehingga memberikan gambaran lebih menyeluruh mengenai kondisi psikologis subjek.

Observasi digunakan untuk memperoleh data mengenai perilaku atau ekspresi yang tampak secara langsung, sehingga dapat mendukung pemahaman terhadap permasalahan yang dialami oleh subjek. Observasi dilakukan selama sesi konseling, dengan memperhatikan ekspresi, dan perilaku yang muncul sebagai gambaran dari kondisi psikologis subjek.

Tes psikologi yang digunakan meliputi Tes Culture Fair Intelligence Test (CFIT), Tes Grafis, dan Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES). Tes Culture Fair Intelligence Test (CFIT) 2A, diberikan untuk mengetahui kapasitas intelektual subjek sehingga dapat menjelaskan apakah permasalahan yang dialami subjek mempengaruhi kemampuan kognitifnya atau sebaliknya kemampuan kognitif menjadi faktor yang menyebabkan permasalahan subjek.

Penggunaan tes grafis meliputi Draw a Person (DAP), Tree Test (BAUM), dan House-Tree-Person (HTP). Tes grafis ini bertujuan untuk mengungkap dinamika kepribadian subjek, termasuk bagaimana kepribadian yang dimiliki dapat berhubungan dengan atau mempengaruhi munculnya gejala-gejala tertentu. Melalui tes ini dapat dipahami pandangan subjek terhadap dirinya, keinginan dalam diri, kemampuan mengendalikan dorongan, serta pola pikir dan perasaan yang dimiliki.

Skala Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES) digunakan untuk mengukur keberhargaan diri dan penerimaan diri subjek secara keseluruhan. Instrumen ini relevan bagi remaja, guna mengetahui sejauh mana penilaian diri subjek mempengaruhi kondisi psikologis dan perilakunya.

Presentasi Kasus

Subjek dalam kasus ini berjumlah satu orang yang merupakan remaja laki-laki berusia 12 tahun, anak tunggal, dan saat ini duduk di kelas VI Sekolah Dasar (SD) di Malang. Di usianya saat ini, subjek mengalami masa transisi, dari masa kanak-kanak menuju remaja, sehingga sangat relevan untuk diteliti dari aspek perkembangan emosi, perilaku, sosial, maupun akademik. Selain bersekolah, subjek mengikuti berbagai kegiatan seperti mengaji, les Kumon, dan bimbingan belajar di sore hari. Ayah subjek bekerja sebagai wiraswasta dengan

usaha yang berlokasi dekat rumah, sehingga memiliki waktu cukup untuk mendampingi subjek, sedangkan ibu subjek bekerja di luar kota, dan hanya dapat bertemu pada hari libur. Meskipun jarang bertemu, komunikasi antara subjek dan ibunya berjalan dengan baik. Dalam kesehariannya, subjek tinggal bersama ayah, kakek, dan neneknya.

Dari hasil wawancara, diketahui bahwa subjek pernah mengalami prestasi akademik yang cukup tinggi saat kelas I dan II, sering masuk tiga besar, bahkan beberapa kali mewakili sekolah dalam lomba. Prestasi ini membuatnya sering mendapat apresiasi dari orang tua maupun kakek-nenek. Namun sejak pandemi ketika kelas III dan IV, pembelajaran daring membuatnya hanya mampu masuk 10 besar. Saat kembali tatap muka di kelas V, ia merasa senang bisa berjumpa teman dan guru. Pada saat yang sama ibunya dipindahtugaskan di luar kota, dan menyarankan subjek agar patuh kepada ayah, kakek, dan nenek, termasuk membantu pekerjaan rumah. Suatu ketika, subjek ingin membantu dengan mencuci pakaiannya sendiri, tetapi nenek menegur karena penggunaan sabun yang dianggap berlebihan dan air cucian tumpah hingga membasahi dapur. Teguran tersebut membuat subjek merasa usaha membantu tidak dihargai.

Sejak kelas V, prestasi akademik subjek mengalami penurunan, dan merasa gagal membahagiakan orang tua. Harapannya untuk masuk SMP favorit melalui jalur prestasi pun hilang karena tidak lagi masuk lima besar. Subjek mulai merasakan dirinya tidak sepintar dulu, ingin seperti teman laki-laki lain nya yang lebih populer, dan kehilangan semangat mengikuti kompetisi setelah beberapa kali gagal. Selain itu nenek sering memberi kritik, membandingkan dengan prestasi masa lalunya, dan jarang memberi pujian. Hal ini membuat subjek merasa tidak dihargai dan semakin menurunkan motivasinya.

Kritikan yang terus-menerus membuat hubungan antar subjek dengan neneknya renggang. Subjek merasa nenek dan kakeknya lebih memperhatikan anggota keluarga lain, sehingga subjek lebih mudah tersinggung. Di sekolah, subjek pernah terlibat pertengkaran verbal karena merasa tersinggung saat temannya menyebut-nyebut nama orang tuanya. Sayangnya, guru justru menyalahkannya, dan merasa diperlakukan tidak adil. Kini, di sekolah, subjek lebih sering menghabiskan waktu istirahat di kelas dan hanya sesekali bermain sepak bola jika diajak teman-temannya.

Sejak kelas IV hingga V, subjek merasakan prestasinya semakin menurun dan membuatnya kehilangan kesempatan masuk SMP favorit melalui jalur prestasi. Di sisi lain, kritik nenek yang mempertanyakan kegagalannya di perlombaan menambah beban pikiran, hingga membuatnya merasa tidak mampu dan selalu gagal. Pengalaman-pengalaman ini menimbulkan keyakinan negatif bahwa usahanya tidak akan dihargai meskipun sudah berusaha sebaik mungkin.

Selama proses asesmen, subjek tampak kooperatif, bercerita secara runtut, dan terbuka dalam menjawab pertanyaan. Dari observasi non-verbal, terlihat bahwa subjek lebih sering menunduk saat menceritakan prestasinya yang menurun, menunjukkan ekspresi marah dengan mengerutkan dahi dan menyipitkan mata, serta berbicara dengan nada menekan saat membicarakan nenek yang sering mengkritiknya. Selain itu, perilaku bertengkar dengan teman sekolah juga menjadi indikator kesulitan mengendalikan emosi.

Gambaran kepribadian dari hasil tes grafis dapat mempengaruhi cara subjek bertindak dan mengatasi masalahnya. Subjek, yang memiliki sensitivitas tinggi dan emosi yang fluktuatif, merasa tidak yakin dalam berinteraksi sosial. Hal ini menyebabkan subjek cenderung merasa rendah diri, menarik diri, dan berhati-hati dalam bersikap. Saat dihadapkan pada masalah kegagalan dan kritikan berulang, subjek mulai membentuk penilaian negatif terhadap dirinya sendiri, memunculkan rasa tidak mampu dan rendah diri. Hasil pengukuran menggunakan skala Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES) pada tahap pretest menunjukkan skor 17 yang berada pada kategori rendah. Hal ini memperkuat gambaran bahwa subjek mengalami masalah terkait harga diri, dampaknya terlihat pada kecenderungan subjek untuk menarik diri dan menghindari dalam berbagai situasi. Berdasarkan hasil tes IQ, subjek memiliki skor 109, dalam artian tingkat kecerdasan subjek berada dikategori rata-rata bila dibandingkan dengan anak seusianya.

Subjek mengungkapkan bahwa orang tuanya tidak pernah memaksanya untuk selalu berprestasi, tetapi mereka tetap memberikan dukungan dan mengingatkan pentingnya usaha. Walaupun merasa dekat dengan ayah, subjek menilai perhatian ayah berkurang karena sibuk bekerja, sedangkan ibunya tidak selalu berada di rumah. Subjek menyatakan bahwa saat ini dirinya tidak ingin fokus pada prestasi atau kompetisi lagi, karena takut gagal dan tidak ingin menerima komentar negatif dari neneknya, yang membuatnya cemas dan sulit tidur.

Diagnosis dan Prognosis

Diagnosis Berdasarkan uraian kasus dan hasil integrasi asesmen yang diperoleh melalui wawancara, observasi, tes grafis dan skala RSES, dapat ditegaskan diagnosis bahwa subjek mengalami masalah harga diri rendah (Rosenberg & Owens, 2009), ditandai dengan penilaian negatif terhadap dirinya sendiri yaitu (1) cenderung ragu dalam bertindak; (2) merasa tidak puas akan dirinya sedangkan sudah berusaha maksimal; (3) ingin seperti anak laki-laki pada umumnya yang ganteng dan pintar; (4) memandang diri tidak mampu dan tidak percaya diri karena kurangnya prestasi (inferiority); (5) lebih sensitif sehingga sulit mengendalikan emosi dan cenderung cemas hingga menutup diri dengan orang lain; (6) terpaku akan kegagalan; (7) subjek merasa gagal dalam segala hal dan memandang dirinya tidak berharga.

Prognosis Berdasarkan hasil penilaian indikator prognosis yang meliputi jenis problem, faktor genetik, faktor internal, kapasitas intelektual, tingkat keparahan, durasi masalah, dukungan keluarga, diperoleh hasil bahwa tidak adanya riwayat genetik gangguan, kapasitas intelektual rata-rata (IQ 109), sikap kooperatif, kesungguhan subjek, dan dukungan keluarga yang kuat. Kesulitan dalam mengendalikan emosi, seperti bertengkar dengan teman, berbicara keras dan kasar di rumah, serta penurunan prestasi belajar, dirasakan sangat mengganggu subjek, sehingga menumbuhkan motivasi untuk berubah dan berusaha menyelesaikan masalahnya.

Faktor-faktor yang mendukung prognosis baik tidak hanya berasal dari motivasi internal subjek, tetapi juga dari faktor eksternal. Permasalahan baru muncul sekitar empat bulan terakhir, usia yang masih muda, serta tingkat keparahan yang tergolong ringan membuat masalah lebih mudah ditangani.

Subjek juga masih mampu menjalankan aktivitasnya sehari-hari secara fungsional, sehingga permasalahan yang dialami belum berdampak berat pada keberfungsian sosial maupun personalnya. Selain itu dukungan dan keterlibatan orang tua yang konsisten dalam proses intervensi menjadi modal penting bagi pemulihan subjek. Prognosis pada permasalahan subjek dapat disimpulkan berada pada taraf baik.

Intervensi

Target intervensi pada subjek adalah meningkatkan harga diri. Intervensi yang digunakan pada permasalahan ini adalah teknik restrukturisasi kognitif, yaitu dengan mengubah cara berfikir dan menginterpretasikan tentang dirinya melalui proses kognitif, dimana perilaku dan perasaan merupakan hasil dari proses tersebut. Perubahan pada pola pikir diharapkan berdampak pada perubahan perasaan dan perilaku, dengan tujuan membantu klien mengatasi kesulitan dalam menghilangkan pikiran atau keyakinan yang tidak produktif, serta menggantikannya dengan pemikiran yang lebih konstruktif.

Kognitif merupakan salah satu bentuk psikoterapi yang memiliki standar terbaik sejak dulu dalam mengatasi permasalahan harga diri rendah (Fennell, 1998). Melalui teknik restrukturisasi kognitif, terapi tersebut mampu menangani pola pikir negatif pada remaja dan signifikan untuk meningkatkan harga diri remaja (Ratnasari & Meiuntariningsih, 2022; Firdhausya & Herdi, 2022; Chase-W, 2021; Harum, 2022).

Sejalan dengan temuan tersebut, penelitian Islamiah et al. (2015) pada seorang laki-laki usia 10 tahun dengan harga diri rendah, menunjukkan adanya peningkatan harga diri setelah intervensi terapi kognitif, ditandai dengan pandangan terhadap diri yang lebih positif dan keberanian mengemukakan pendapat. Temuan yang serupa oleh Febrina et al. (2018) yang dilakukan pada remaja laki-laki berusia 12 tahun, yang semula merasa tidak berharga dan menarik diri dari lingkungan sosial, namun setelah intervensi menunjukkan peningkatan kepercayaan diri dalam interaksi sosial serta penilaian yang positif terhadap dirinya. Konsistensi hasil dari berbagai penelitian tersebut menunjukkan bahwa terapi kognitif khususnya melalui teknik restrukturisasi kognitif, efektif dalam meningkatkan harga diri pada individu dengan kecenderungan berpikir negatif, baik pada anak maupun remaja.

Sesi 1: Spesifikasi masalah, penetapan tujuan, serta penjelasan prosedur intervensi Pada sesi ini, subjek diberikan penjelasan mengenai dinamika permasalahannya dengan mengidentifikasi masalah utama, yaitu pikiran negatif yang mempengaruhi perilaku dan menurunkan prestasi belajar. Subjek juga memperoleh informasi terkait tujuan, prosedur, serta manfaat intervensi yang akan dijalankan, serta dijelaskan pula bahwa keberhasilan intervensi ini sangat tergantung pada komitmen dan motivasi dari dirinya untuk berubah. Hasil sesi menunjukkan bahwa subjek memahami penjelasan tersebut, termasuk keterkaitan antara pikiran negatif dengan penurunan prestasi di sekolah. Subjek juga menyadari pentingnya komitmen dalam keberhasilan intervensi, serta menunjukkan penerimaan terhadap tujuan dan prosedur intervensi yang akan dijalankan.

Sesi 2: Mengidentifikasi pemikiran negatif Target dari sesi ini yaitu untuk mengidentifikasi satu per satu pikiran negatif yang selama ini muncul dan diyakini subjek, berdasarkan hasil asesmen. Subjek diminta untuk mengisi blanko identifikasi pemikiran negatif, seperti keyakinan tidak mampu berprestasi karena nilainya menurun, merasa tidak populer seperti anak laki-laki lain, serta keyakinan bahwa dirinya akan gagal dan usahanya tidak akan dihargai. Selanjutnya subjek memberi penilaian terhadap tingkat keyakinan pada pikirannya pada rentang 0-100, dan hasilnya menunjukkan angka 100, yang berarti subjek meyakini pikiran irasional tersebut.

Pada sesi ini didapatkan bahwa subjek berhasil menyadari dan memahami pikiran-pikiran negatif yang dimilikinya, yang selama ini menjadi penghambat dirinya untuk bisa bangkit dan berusaha lebih keras.

Sesi 3: Menjelaskan dinamika antara pikiran, emosi dan perilaku Pada sesi ini, fokus pada membantu subjek menyadari bahwa keyakinan atau pemikiran negatif menjadi penyebab utama permasalahan yang dialami, sekaligus memahami keterkaitan antara pikiran, emosi, dan perilaku. Subjek diajak merefleksikan kembali pikiran negatif yang telah diidentifikasi sebelumnya, seperti perasaan kecewa karena belum meraih juara, khawatir akan gagal kembali, dan sedih karena usahanya tidak dihargai, dengan menyebutkan kembali pikiran-pikiran tersebut serta menguraikan emosi yang dirasakan saat pikiran negatif itu muncul. Selanjutnya, subjek diarahkan untuk melihat bagaimana pikiran tersebut mempengaruhi perasaan dan perilakunya.

Hasil sesi menunjukkan adanya perubahan positif, dimana subjek mulai memahami secara utuh hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku. Subjek mampu menjelaskan kembali pemahamannya baik secara lisan maupun tertulis, meskipun masih memerlukan sedikit bantuan. Dengan kesadaran ini, subjek memiliki gambaran yang lebih jelas mengenai dinamika masalahnya, sehingga menjadi bekal penting untuk melanjutkan ke sesi berikutnya.

Sesi 4: Mengajarkan dan menumbuhkan pikiran positif, serta pemberian tugas Target sesi ini adalah mengajarkan subjek untuk mengganti pikiran negatif dengan pikiran positif melalui latihan menggunakan blanko yang berisi catatan pikiran negatif, alternatif pikiran positif, dan tingkat keyakinan menggunakan SUDS (Subjective Units of Distress Scale). Awalnya subjek kesulitan, namun dengan bimbingan ia mampu membuat kalimat positif hingga bisa melakukannya secara mandiri.

Hasil dari sesi ini menunjukkan subjek menyadari bahwa penilaian buruk terhadap dirinya berasal dari pikiran-pikiran negatif sehingga memunculkan rasa tidak yakin jika dirinya bisa bangkit dan kembali seperti dulu. Subjek juga telah belajar melawan pikiran negatif tersebut dengan cara yang lebih objektif dan realistis. Sebagai tindak lanjut, subjek diberi tugas rumah selama lima hari untuk melatih keterampilan berfikir positif agar semakin terbiasa, yang akan dievaluasi pada sesi berikutnya.

Sesi 5: Melatih pemikiran positif dan mendiskusikan tugas Pada sesi ini, subjek melatih keterampilan berfikir positif dengan mendiskusikan tugas rumah di sesi sebelumnya, yaitu penerapan pikiran positif dalam keseharian serta kendala yang muncul. Subjek menyampaikan kesulitannya ketika

harus berfikir positif saat tampil di depan teman-teman pada upacara dan ketika ditawari guru untuk mengikuti lomba matematika.

Meskipun mengalami hambatan, subjek mampu mengatasi tantangan tersebut dengan baik dan semakin memahami cara menggunakan pikiran positif. Perubahan yang terlihat adalah meningkatnya pemahaman subjek tentang berpikir positif serta komitmen untuk menerapkannya, terutama dalam situasi yang rentan memunculkan pikiran negatif.

Sesi 6: Evaluasi dan terminasi Target sesi ini adalah melakukan evaluasi menyeluruh terhadap manfaat terapi, kendala yang dihadapi, serta cara mengatasinya. Subjek merefleksikan tugas-tugas yang telah dijalankan dan menilai proses intervensi dari awal hingga akhir. Hasilnya menunjukkan perubahan signifikan, dimana subjek semakin adaptif, kooperatif, berhasil mendapatkan insight sehingga mudah bagi subjek memahami serta mengidentifikasi ketika pemikiran negatif muncul. Subjek juga menunjukkan komitmen untuk terus menerapkan pikiran positif dalam kehidupan sehari-hari, dan diberikan apresiasi atas kesungguhannya selama mengikuti intervensi.

Selanjutnya subjek diberikan pengarahan terkait cara pencegahan agar tidak mengalami relapse (kembali ke pola pikir negatif). Berdasarkan perubahan yang ditunjukkan, sesi ini diakhiri dengan terminasi. Perubahan yang terlihat adalah subjek telah mampu menerapkan pikiran positif dalam kehidupan sehari-hari secara mandiri, sehingga dapat menghadapi permasalahan terkait pikiran, emosi, perilaku dengan lebih efektif.

Sesi 7: Follow-up Follow-up dilakukan 14 hari setelah intervensi untuk mengevaluasi efektivitas terapi. Subjek diberikan kembali skala Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES) dan memperoleh skor 31 yang termasuk kategori tinggi sebagai hasil post-test. Sementara itu, pada pre-test awal asesmen subjek hanya memperoleh skor 17 (kategori rendah). Dalam sesi ini juga, subjek menceritakan keberhasilannya mengikuti lomba matematika tingkat SMP dan berhasil masuk 20 besar dari 150 peserta, yang membuatnya lebih yakin akan kemampuan diri serta berkomitmen untuk tidak takut gagal. Subjek juga menyampaikan perubahan positif lain, seperti mampu mengendalikan emosi saat menerima kritik, dan memahami bahwa motivasi dapat hadir dalam berbagai bentuk, sebagai contoh ketika mendapat komentar dari neneknya, subjek tidak lagi marah, melainkan menafsirkannya sebagai bentuk semangat. Selain itu, subjek juga menyadari bahwa dirinya sendiri yang benar-benar mengetahui usaha yang telah dilakukan, sehingga lebih menghargai proses dan tidak mudah terpengaruh penilaian negatif dari orang lain.

Perubahan positif juga diamati ibu subjek, bahwa anaknya lebih mampu mengontrol emosi di rumah, tampak lebih ceria, sering bernyanyi, serta menunjukkan peningkatan semangat belajar. Informasi dari pihak sekolah melalui ibu menguatkan bahwa setelah lomba, subjek lebih rajin mengikuti bimbingan dan antusias di kelas. Hasil ini menunjukkan bahwa intervensi restrukturisasi kognitif efektif dalam meningkatkan harga diri subjek sekaligus memberi dampak pada aspek personal dan akademisnya.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

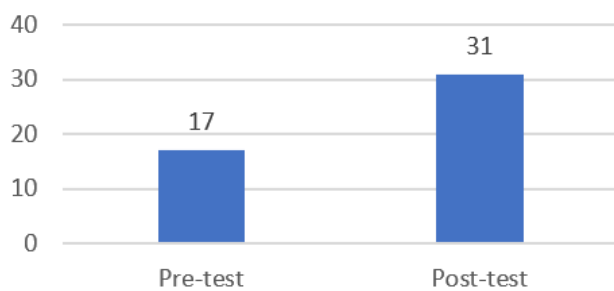
Hasil intervensi menggunakan teknik restrukturisasi kognitif, menunjukkan perubahan positif dalam pikiran dan perilaku subjek. Intervensi ini dapat meningkatkan harga diri subjek. Secara bertahap, subjek menunjukkan perkembangan positif di setiap sesi. Pada sesi pertama dan sesi kedua ditemukan beberapa pikiran negatif yang mendominasi pemikiran subjek, seperti meyakini bahwa dirinya tidak mampu, selalu gagal, tidak berharga, serta merasa bahwa orang lain selalu lebih baik. Pikiran-pikiran tersebut berdampak pada munculnya perasaan kecewa, sedih, takut, dan khawatir, yang selanjutnya mempengaruhi perilaku subjek untuk menghindari tantangan serta menurunkan rasa percaya dirinya.

Pada sesi ketiga subjek dapat memahami hubungan antara pikiran negatif yang dapat mempengaruhi emosi dan perilakunya. Subjek juga menyadari bahwa permasalahan yang dialaminya adalah harga diri rendah yang disebabkan oleh pikiran negatif yang mempengaruhi emosi dan perilaku. Dengan memahami keterkaitan ini, subjek mendapatkan insight bahwa pikiran negatif yang berkaitan dengan dirinya berhubungan dengan emosi seperti kecewa, sedih, takut dan khawatir.

Pada sesi keempat mulai diterapkan teknik restrukturisasi kognitif secara langsung, di mana subjek dilatih menumbuhkan alternatif pemikiran yang lebih positif dan proporsional dengan menggunakan blanko catatan pikiran. Dalam blanko tersebut dicatat pikiran negatif sebelum restrukturisasi dan diganti dengan pikiran positif setelah restrukturisasi, seperti keyakinan tidak mampu berprestasi karena nilai menurun, merasa tidak populer seperti anak laki-laki lain, serta keyakinan bahwa dirinya akan gagal dan usahanya tidak akan dihargai. Selama sesi intervensi, pikiran negatif subjek mengalami penurunan. Subjek mampu menggantinya dengan pemikiran yang positif dan realistis, yaitu 'Itu cuma pikiranku saja, apa salahnya untuk dicoba, kalau gagal lagi bisa dievaluasi lagi,' 'Biar saja tidak populer, aku kan lebih unggul dalam mengaji dibandingkan teman laki-laki lain,' atau 'Kalau dibilang tidak maksimal, hanya aku yang tahu usahaku, tidak perlu ragu mencoba ikut lomba lagi.' Latihan ini kemudian diperkuat melalui tugas rumah, sehingga berperan penting dalam menurunkan tingkat keyakinan terhadap pikiran negatif sekaligus memperkuat keyakinan pada pikiran positif.

Hasil intervensi juga tampak pada aspek perilaku, tidak hanya pada pola pikir. Subjek mulai menunjukkan keberanian untuk menerima tantangan, seperti saat membacakan doa saat upacara sekolah dan menerima tawaran guru untuk mengikuti lomba matematika. Subjek juga terlihat lebih percaya diri dalam berinteraksi dengan teman sebaya, serta mampu mengendalikan emosinya ketika menghadapi kritik. Perubahan perilaku ini mengindikasikan telah terjadi peningkatan harga diri subjek.

Pengukuran harga diri dengan self-report juga memperlihatkan adanya peningkatan signifikan. Sebelum intervensi, skor harga diri subjek di angka 17 dan tergolong dalam kategori rendah. Namun, setelah mengikuti seluruh rangkaian intervensi, skor meningkat menjadi 31 yang menunjukkan kategori tinggi. Hasil ini memperlihatkan adanya perbedaan antara kondisi sebelum dan sesudah intervensi, sebagaimana ditunjukkan pada Gambar 1.



Picture 1. Grafik perubahan skor *pre-test* dan *post-test* sebelum dan sesudah intervensi. Terjadi peningkatan yang signifikan dari hasil *pre-test* dengan skor 17 (kategori rendah) menjadi 31 pada hasil *post-test* (kategori tinggi), menunjukkan efektivitas intervensi dalam meningkatkan harga diri.

Pembahasan

Harga diri merupakan bagian penting yang berperan dalam kehidupan setiap individu, karena berkaitan dengan perannya dalam menilai dan memandang dirinya sendiri (Sharma & Agarwala, 2015). Khususnya pada masa remaja, yang menjadi periode kritis bagi individu untuk mengenali dan mengembangkan potensi dirinya. Namun, remaja yang mengalami masa sulit seringkali menghadapi hambatan dalam meraih potensinya. Jika dikaitkan dengan faktor gender, harga diri rendah pada remaja laki-laki cenderung berkaitan dengan perkembangan kompetensi yang ditunjukkan melalui pencapaian atau prestasi (Mruk, 2006).

Kemudian muncul distorsi kognitif seperti memandang dirinya tidak mampu dan tidak percaya diri karena kurangnya prestasi, merasa tidak puas akan dirinya dan tidak dihargai meskipun sudah berusaha maksimal, merasa takut gagal, hingga sulit mengendalikan emosi, yang semuanya dapat mengembangkan perasaan rendah diri. Selain itu pola asuh subjek lebih banyak dipengaruhi oleh kakek neneknya yang tinggal serumah, dimana nenek memberikan pengaruh besar terhadap kehidupan subjek, dengan kata lain faktor keluarga memiliki pengaruh terhadap harga diri individu (Mruk, 2006).

Peningkatan harga diri pada subjek terbentuk secara bertahap melalui teknik restrukturisasi kognitif yang diterapkan dalam intervensi. Teknik restrukturisasi kognitif adalah proses dimana subjek dibantu mencari pikiran self-defeating dan mencari alternatif yang rasional (O'Donohue & Fisher). Teknik ini mengajarkan subjek untuk mengidentifikasi permasalahan yang dihadapinya dan menyadari bahwa pemikiran negatif yang muncul berperan dalam mengganggu keseharian (Ratnasari & Meiyuntariningsih, 2022). Selama intervensi, subjek juga diajarkan untuk memahami keterkaitan antara pikiran, emosi, dan perilaku, sehingga dapat mengembangkan pola pikir positif dalam keseharian. Hasil self-report menunjukkan peningkatan skor harga diri, memperkuat temuan penelitian Islamiah et al. (2015) dan Febrina et al. (2018) pada siswa sekolah dasar dengan masalah harga diri rendah.

Keberhasilan intervensi kognitif ini terlihat dari meningkatnya keyakinan subjek terhadap kemampuannya. Subjek mulai berkomitmen untuk tidak takut pada kegagalan, dengan keyakinan bahwa selalu ada peluang untuk sukses. Selain itu, subjek menyampaikan kemajuan dalam pengendalian emosi, seperti tidak terlalu sedih ketika menerima kritik

dari neneknya, mungkin kritik tersebut merupakan bentuk semangat dari neneknya, dan menyadari bahwa hanya dirinya sendiri yang benar-benar memahami usaha yang telah dilakukan. Perubahan ini mencerminkan keberhasilan intervensi, dimana subjek mampu mempertahankan pola pikir positifnya dengan lebih baik. Individu yang mengalami harga diri rendah akibat distorsi kognitif dapat memperoleh insight setelah diajarkan teknik restrukturisasi kognitif. Teknik ini membantu remaja menggantikan pemikiran negatif dengan pemikiran positif, yang diharapkan akan berdampak pada perilaku sehari-hari dan menjadikan kebiasaan (Sari, 2016). Terapi kognitif berperan menggantikan perspektif individu dari pikiran negatif yang berlebihan menjadi lebih adaptif, sehingga memunculkan rasa mampu dalam menghadapi tantangan r22.

Keterbatasan dalam menangani kasus ini adalah intervensi yang diberikan masih berfokus pada aspek kognitif subjek. Sehingga faktor eksternal seperti dinamika keluarga, lingkungan sekolah, dan pergaulan sebaya belum sepenuhnya di telaah lebih dalam. Selain itu, proses intervensi yang dilakukan dalam waktu yang relatif singkat, serta keterlibatan keluarga juga masih terbatas, sehingga dukungan eksternal yang konsisten perlu diperkuat agar hasil intervensi lebih optimal.

Simpulan

Berdasarkan hasil intervensi yang telah dilakukan, menunjukkan bahwa teknik restrukturisasi kognitif terbukti efektif membantu remaja yang memiliki harga diri rendah. Remaja seringkali terjebak dalam pikiran negatif tentang dirinya sehingga merasa tidak berharga dan tidak percaya diri. Melalui pendekatan ini, remaja belajar mengenali pikiran irasionalnya, kemudian menggantinya dengan pikiran yang lebih positif dan rasional. Secara perlahan, remaja mulai lebih menghargai dirinya, memiliki pandangan yang lebih optimis, dan berani mengekspresikan diri dengan tampil lebih percaya diri, bahkan lebih ceria dalam berinteraksi dengan teman-temannya. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi tersebut membawa perubahan pada sikap, emosi, dan perilakunya. Oleh karena itu, teknik restrukturisasi kognitif bisa menjadi pilihan tepat bagi individu yang mengalami masalah harga diri rendah akibat pikiran negatif.

Rekomendasi yang dapat diberikan pada kasus ini adalah melakukan intervensi terkait permasalahan keluarga, khususnya pola pengasuhan, guna mendukung pemulihan kondisi subjek. Keterlibatan keluarga diharapkan dapat memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan harga diri subjek. Dengan adanya lingkungan keluarga yang kondusif, juga akan berdampak positif bagi perkembangan psikologis subjek secara keseluruhan. Adapun implikasi dari penanganan ini adalah dapat dijadikan sebagai rujukan bagi intervensi permasalahan serupa di kalangan remaja, khususnya terkait dengan permasalahan harga diri.

Acknowledgement

Penulis mengucapkan terima kasih kepada subjek dan keluarga yang telah berpartisipasi dalam proses intervensi, serta pihak-pihak yang ikut serta memberikan dukungan, saran, dan motivasi selama pelaksanaan penelitian ini.

Author Contribution

Penulis berkontribusi penuh dalam seluruh rangkaian penelitian, mulai dari perumusan masalah, pelaksanaan intervensi, pengumpulan dan analisis data, hingga penyusunan artikel.

Conflict of Interest

Penulis menyatakan bahwa tidak ada potensi konflik kepentingan dalam penelitian dan penulisan artikel ini.

Funding

Penelitian ini tidak menerima pendanaan khusus dari lembaga manapun, baik pemerintah, swasta, maupun organisasi non-profit.

Article history

Submissions:

Review Process:

Revised:

Accepted:

Published:

Reference

- Andreansyach, D. A., Abdul Rokhman, & Arifal Aris. (2024). Pengaruh terapi kognitif terhadap harga diri remaja korban bullying. *JOURNAL OF Mental Health Concerns*, 3(2), 45–52. <https://doi.org/10.56922/mhc.v3i2.893>
- Apriatama, D., Nurihsan, A. J., & Supriatna, M. (2022). Konseling kelompok dengan Teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan harga diri santri. *Jurnal Basicedu*, 6(4), 6281–6288. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i4.3229>
- Beck, J. S. (2011). *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond*. The Guildford Press.
- Chase-W, A. K. (2021). A cognitive-behavioral program for improving self-esteem in at-risk adolescents. *Psychology Doctoral Specialization Projects*, 15, 1–62. <https://encompass.eku.edu/psych.doctorals/15>
- Clark, D. A., & Beck, A. T. (2010). Cognitive theory and therapy of anxiety and depression: Convergence with neurobiological findings. *Trends in Cognitive Sciences*, 14(9), 418–424. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2010.06.007>
- Coopersmith, S. (1967). *The Antecedents of Self-Esteem*. W. H. Freeman and Company.
- Febrina, D. T., Suharso, P. L., & Saleh, A. Y. (2018). Self-esteem remaja awal: temuan baseline dari rencana program self-instructional training kompetensi diri. *Jurnal Psikologi Insight Departemen Psikologi*, 2(1). <https://doi.org/10.17509/insight.v2i1.11922>
- Fennell, M. J. V. (1998). Cognitive therapy in the treatment of low self-esteem. *Advances in Psychiatric Treatment*, 4(5), 296–304. <https://doi.org/10.1192/apt.4.5.296>
- Firdhausya, F. F., & Herdi. (2022). Buku bantuan diri dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan harga diri remaja putus cinta di DKI Jakarta. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 10(2), 117–126. <https://doi.org/10.21009/insight.102.03>
- Golshiri, P., Mostofi, A. & Rouzbahani, S. (2023). The effect of problem-solving and assertiveness training on self-esteem and mental health of female adolescents: a randomized clinical trial. *BMC Psychol*, 106. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01154-x>
- Harum, A. (2022). Peningkatan self esteem siswa melalui kombinasi teknik restrukturisasi kognitif dan visualisasi. *JCOSE Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 5(1), 1–12. <https://doi.org/10.24905/jcose.v5i1.103>
- Hurlock. (2003). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Islamiah, N., Daengsari, D. P., & Hartiani, F. (2015). Cognitive behavior therapy untuk meningkatkan self-esteem pada anak usia sekolah. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 8(3), 142–152.
- Khadri, M. W. A. A & Ahmad, N. S. (2018). Application of cognitive restructuring techniques on female adolescent with self-esteem. *The Turkish Online Journal of Design, Art and Communication (TOJDAC)*, 1488-1495.
- Krobtrakulchai, T., Puranachaikere, T., Atsariyasing, W., Viravan, N., Thongchoi, K., & Prommin, P. (2024). Enhancing Adolescent Self-Esteem: A pilot randomized controlled trial of the Online Mindfulness-Based Intervention Program (MBSI Online). *Siriraj Medical Journal*, 76(2), 40–51. <https://doi.org/10.33192/smj.v76i2.266383>
- Liu, G., Teng, X., & Zhu, D. (2019). Effect of self-esteem and parents' psychological control on the relationship between teacher support and chinese migrant Children's Academic achievement: A moderated mediation. *Frontiers in Psychology*, 10, 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02342>
- Minev, M., Petrova, B., Mineva, K., Petkova, M., & Strebkova, R. (2018). *Self-esteem in adolescents*. *Trakia Journal of Science*, 16(2), 114–118. <https://doi.org/10.15547/tjs.2018.02.007>
- Mruk, C. J. (2006). *Self Esteem Research, Theory, and Practice: Toward A Positive Psychology of Self Esteem*. New York: Spinger Publishing Co. <https://doi.org/10.5860/choice.32-5938>
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Green, E. B. (2020). *Psikologi Abnormal* (Edisi 9. J). EGC.
- O'Donohue, W. T., & Fisher, J. (2017). *Cognitive Behavior Therapy: Prinsip-prinsip Utama untuk Praktik* (Cetakan ke- 1). Pustaka Pelajar.
- Papalia, D., & Martorell, G. (2021). *Experience human development* (14th Ed.). McGraw-Hill
- Rahma, F. T. (2022). Terapi kognitif untuk menurunkan kecemasan mendapat penilaian negatif pada individu dewasa. *Procedia : Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, 10(3), 77–82. <https://doi.org/10.22219/procedia.v10i3.19273>
- Ratnasari, I., & Meiyuntariningsih, T. (2022). Restrukturisasi kognitif untuk menangani pola pikir negatif pada remaja. *JIVA: Journal of Behaviour and Mental Health*, 3(1), 13–23. <https://doi.org/10.30984/jiva.v3i1.2032>
- Da Silva Rodrigues, A., Feitosa, F. B., Wagner, M. F., Pedrosa, R., Rodríguez, T. D. M., & Bezerra, G. S. (2021). Treinamento de Habilidades Sociais na promoção da autoestima em adolescentes. *Research Society and Development*, 10(2). <https://doi.org/10.33448/rsd-v10i2.12212>
- Rosenberg, M., & Owens, T. J. (2009). Low Self-Esteem People: A Collective Portrait. In *Extending Self-Esteem Theory and Research*. <https://doi.org/10.1017/cbo9780511527739.018>
- Santrock, J. (2011). *Educational Psychology*. McGraw-Hill.
- Sari, S. N. (2016). Terapi restrukturisasi kognitif untuk menangani perilaku merokok pada remaja. *PROCEDIA : Studi Kasus Dan*

- Intervensi Psikologi*, 4(2), 38–43.
- Sharma, S., & Agarwala, S. (2015). Self-esteem and collective self-esteem among adolescents: An interventional approach. *Psychological Thought*, 8(1), 105–113. <https://doi.org/10.5964/psyc.v8i1.121>
- Wibowo, S. B. (2016). Benarkah self esteem mempengaruhi prestasi akademik?. *Humanitas*, 13(1), 72–83. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v13i1.3846>
- Wood, C., Griffin, M., Barton, J., & Sandercock, G. (2021). Modification of the rosenberg scale to assess self-esteem in children. *Frontiers in Public Health*, 9, 1–7. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.655892>