

PENERAPAN KONSELING INDIVIDUAL UNTUK REMAJA DENGAN SELF ESTEEM RENDAH DI SEKOLAH MENEGAH PERTAMA PALANGKA RAYA

Bina Aulia Kamila¹, Dian Mulyaningsih, S.Pd², Desi Erawati³

^{1*} IAIN Palangkaraya, binaauliakamila@gmail.com,

² SMP Muhammadadiyah Palangkaraya, mulyaningsih@gmail.com

³ IAIN Palangkaraya, erawati1377@gmail.com

ARTICLE INFO

Article History:

Received : 20 Oktober 2024

Revised : 19 November 2024

Accepted : 28 Desember 2024

Keyword:

Individual Counseling,
Adolescent, Low Self-Esteem

ABSTRACT

This study aims to evaluate the effectiveness of individual counseling interventions using a Cognitive Behavior Therapy (CBT) approach in improving the Self-Esteem and social skills of adolescents who experience low Self-Esteem. The results of the study showed that through four stages of meetings, the intervention succeeded in improving client behavior significantly. The initial stage shows that the client is not yet fully aware of the problem of low Self-Esteem, but with the counselor's approach to building a good relationship, the client begins to consider making changes. The final stage shows significant changes in the client's social skills and self-confidence through positive interactions with friends. During the counseling process, counselors also utilize verse 119 of Surah An-Nisa as a warning against negative thoughts and self-defeating behavior. This research shows that individual counseling interventions with a CBT approach have great potential in improving the Self-Esteem and social skills of adolescents who experience low Self-Esteem, although further research is needed to measure the long-term effects.

ABSTRAK

Kajian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas intervensi konseling individu dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* dalam meningkatkan *Self-Esteem* dan kemampuan sosial remaja yang mengalami *Self-Esteem* rendah. Hasil kajian menunjukkan bahwa melalui empat tahap pertemuan, intervensi tersebut berhasil meningkatkan perilaku klien secara signifikan. Tahap awal menunjukkan bahwa klien belum sepenuhnya menyadari masalah *Self-Esteem* rendahnya, namun dengan pendekatan konselor yang membangun hubungan yang baik, klien mulai mempertimbangkan untuk melakukan perubahan. Tahap akhir menunjukkan perubahan yang signifikan dalam kemampuan sosial dan percaya diri klien melalui interaksi positif dengan teman-temannya. Selama proses konseling, konselor juga memanfaatkan ayat 119 dari Surah An-Nisa sebagai peringatan terhadap pemikiran negatif dan perilaku merugikan diri sendiri. Penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi konseling individu dengan pendekatan CBT memiliki potensi besar dalam meningkatkan *Self-Esteem* dan kemampuan sosial remaja yang mengalami *Self-Esteem* rendah, meskipun diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengukur efek jangka panjangnya.

Kata Kunci:

Konseling Individu,
Remaja, Self-Esteem
Rendah

PENDAHULUAN

Remaja merupakan fase transisi antara masa anak-anak dan dewasa, menandai periode mulai dari awal pubertas hingga mencapai kematangan, dengan biasanya dimulai

pada usia 14 untuk pria dan 12 untuk wanita. Menurut *World Health Organization (WHO)*, rentang usia remaja adalah antara 10 hingga 19 tahun. (Octavia, t.t., hlm. 1) Hurlock (2002), seorang ahli psikologi perkembangan, menjelaskan bahwa masa remaja dimulai saat anak mengalami perkembangan seksual dan berakhir saat mencapai kedewasaan hukum. Remaja terbagi menjadi dua tahap: remaja awal, yang dimulai saat pubertas dimulai sekitar usia 13 hingga 17 tahun, dan remaja akhir, yang mencakup periode setelahnya hingga usia 18 tahun, ketika seseorang dianggap sebagai dewasa secara hukum. (Fitri & Santosa, 2022, hlm. 16512)

Self-Esteem adalah evaluasi subjektif individu terhadap dirinya sendiri, yang mencakup perasaan tentang harga diri, kepentingan, kemampuan, dan signifikansi bagi orang lain. Penilaian ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal, seperti dukungan sosial, penampilan fisik, nilai moral, dan interaksi sosial. (Hariyono, 2020, hlm. 69) Dalam Buku yang berjudul "*The Social Importance of Self-Esteem*" disebutkan bahwa ada banyak konsepsi *Self-Esteem* yang berbeda-beda, sebagian bersifat psikologis dan sebagian lagi bersifat sosiologis, Semua konsepsi tersebut terkait dengan aspek fenomena yang berbeda. (Mecca dkk., 1989, hlm. 60).

Self-Esteem memiliki empat aspek yang meliputi: a) Kekuasaan, yang mengacu pada kemampuan untuk mengatur dan mengendalikan perilaku orang lain maupun diri sendiri. b) Keberartian, yang mencakup perhatian dan afeksi yang diterima dari orang lain, menunjukkan penghargaan dan popularitas. c) Kebajikan, yang menyoroti ketaatan terhadap kode moral, etika, dan prinsip keagamaan. d) Kemampuan, yang mencerminkan keberhasilan individu dalam menyelesaikan tugas atau pekerjaan dengan baik. (Anggawira dkk., 2022, hlm. 70)

Konseling individu merupakan salah satu bagian dari Bimbingan konseling yang memiliki makna berupa bantuan yang diberikan oleh konselor kepada klien dengan tujuan untuk membantu mengatasi masalah yang dihadapi klien. (Juwita dkk., 2023a, hlm. 48). *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* adalah salah satu opsi yang dapat digunakan untuk meningkatkan *Self-Esteem* pada individu. Pendekatan ini membantu individu mengidentifikasi dan menantang pikiran negatif yang menyebabkan penilaian diri yang rendah. Berdasarkan penelitian dari Qamaria, 2019, hlm. 156–157 intervensi CBT terbukti efektif dalam meningkatkan *Self-Esteem*. Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa CBT secara signifikan mampu meningkatkan *Self-Esteem* (harga diri), hal tersebut disebutkan oleh penelitian dari Griffioen, dkk., 2017, hlm. 2–10 yang secara keseluruhan, penelitian tersebut memberikan dukungan terhadap efektivitas CBT dalam meningkatkan harga diri pada individu yang mengalami harga diri rendah.

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan pada tanggal 14 Maret 2024 dan hasil wawancara dengan guru BK di SMP Muhammadiyah Palangka Raya, terungkap adanya fenomena yang menunjukkan bahwa beberapa siswa kelas VIII diduga mengalami *Self-Esteem* rendah. Hal ini teridentifikasi dari perilaku mereka yang cenderung tidak mudah bergaul, kurang melakukan interaksi, dan cenderung menyendiri. Dampak dari kondisi ini menyebabkan dinamika kelas menjadi kurang menyenangkan dan mengganggu sistem pembelajaran karena kurangnya kedekatan antar siswa. Dengan mempertimbangkan perlunya konseling individu dan pendampingan yang lebih intensif dalam kajian ini, maka

dipilihlah satu klien berdasarkan observasi kedua pada tanggal 22 Maret 2024. Pemilihan klien dilakukan berdasarkan hasil perbandingan perilaku yang paling signifikan dari keseluruhan siswa kelas VIII yang dicurigai mengalami *Self-Esteem* rendah selama periode satu minggu. Maka dari itu kajian ini ingin memberikan implementasi *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* dalam konseling individu pada klien di SMP Muhammadiyah Palangka Raya yang awalnya mempunyai low *Self-Esteem* (Harga diri yang rendah) menjadi lebih baik.

SOLUSI DAN TARGET

Membantu siswa dalam mengatasi sikap introvert dengan menggunakan pendekatan konseling individu dan dibantu atau dibimbing oleh guru BK di sekolah. Adapun tempat kegiatan di SMP Muhammadiyah kota Palangka Raya, melalui kegiatan MBKM yang dilakukan kurang lebih tiga sampai empat bulan di sekolah tersebut dimulai dari bulan Maret sampai dengan Juni 2024.

BAHAN DAN METODE PENGABDIAN MASYARAKAT

Kajian ini, menggunakan metode penelitian dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* untuk mengeksplorasi pengaruh intervensi konseling individu terhadap peningkatan *Self-Esteem* pada klien. Menurut Penelitian Wenzel, 2017, *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* adalah pendekatan terapeutik yang digunakan dalam bidang psikoterapi. Metode ini berfokus pada hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku seseorang, serta bagaimana pola pikir dan perilaku yang tidak sehat dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis. (Brown, 2012)



CBT bertujuan untuk membantu individu mengidentifikasi pola pikir negatif atau tidak sehat dan menggantinya dengan pola pikir yang lebih realistis dan positif. Selain itu, CBT juga mengajarkan keterampilan-keterampilan koping yang adaptif untuk menghadapi stres dan mengatasi masalah secara efektif. Metode CBT dipilih karena terbukti efektif dalam mengubah pola pikir negatif yang dapat mempengaruhi *Self-Esteem* individu. (Waite dkk., 2012).

Adapun informan dalam kajian pengabdian ini, terfokus pada seorang remaja laki-laki berusia 13 tahun dengan inisial AZ, seorang siswa kelas VIII B di SMP Muhammadiyah Palangka Raya, yang mengalami masalah *Self-Esteem* rendah. Kajian ini menggunakan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* yang dilakukan melalui pendekatan kualitatif

dengan menggunakan wawancara mendalam dengan pertanyaan yang ada pada Skala *Self-Esteem* Rosenberg (RSES) sebagai instrumen penilaian untuk menjelajahi dan mengatasi masalah *Self-Esteem* AZ. Alat ini dikembangkan oleh Morris Rosenberg pada tahun 1965 dan telah menjadi salah satu instrumen yang paling banyak digunakan dalam penelitian psikologis serta teruji efektif untuk pemecahan masalah *Self-Esteem*. (Franck dkk., 2008, hlm. 25–35)



Proses konseling individu dilakukan dengan melibatkan seorang guru Bimbingan dan Konseling (BK) SMP Muhammadiyah Palangka Raya sebagai pengamat objektif. Observasi dan pandangan guru BK SMP Muhammadiyah Palangka Raya digunakan untuk memberikan wawasan tambahan tentang perkembangan dan respons AZ selama proses intervensi. Selain itu, orang tua AZ, yaitu ibu dengan inisial GM, seorang perempuan berusia 54 tahun yang berprofesi sebagai Guru SD, juga terlibat dalam tahapan-tahapan proses konseling individu. Partisipasi ibu GM bertujuan untuk memberikan perspektif keluarga yang mungkin memengaruhi kondisi AZ serta memberikan dukungan tambahan yang membantu mendorong AZ dalam menyelesaikan tugas yang diberikan. Proses konseling individu dilakukan di lingkungan yang akrab bagi AZ, yaitu di SMP Muhammadiyah Palangka Raya, dengan tujuan menciptakan yang nyaman dan terfokus selama sesi-sesi konseling.

Dengan menggunakan pendekatan CBT, Skala *Self-Esteem* Rosenberg, serta melibatkan observasi guru BK SMP Muhammadiyah Palangka Raya dan partisipasi orang tua siswa, maka kajian ini bertujuan memberikan intervensi dan kontribusi yang komprehensif dan efektif dalam meningkatkan *Self-Esteem* AZ maupun penanganan masalah *Self-Esteem* pada remaja di lingkungan sekolah menggunakan penerapan konseling individu. Adapun tahapan-tahapan dalam pengaplikasian konseling individu sebagai berikut: Pada *pertemuan pertama*, konselor melakukan *assessment* awal untuk memahami kondisi klien dan membangun hubungan yang baik.

Konselor memperkenalkan diri dan tujuan dari sesi konseling, serta melakukan anamnesis untuk mengetahui latar belakang dan faktor-faktor yang mungkin memengaruhi *Self-Esteem* klien. Pada *pertemuan kedua*, konselor memasuki dunia klien dengan bermain game *Mobile Legend: Bang-bang* bersama-sama. Tujuannya adalah untuk membangun kepercayaan dan kenyamanan antara konselor dan klien. Selama sesi bermain game, konselor masih melanjutkan wawancara mendalam untuk mengeksplorasi lebih lanjut mengenai *Self-Esteem* rendah klien. Pada *pertemuan ketiga*, setelah mengetahui penyebab-penyebab *Self-Esteem*

rendah klien, konselor menerapkan pendekatan CBT. Konselor memberikan instruksi kepada klien untuk menuliskan hal-hal yang disukai dan tidak disukai olehnya. Karena klien kesulitan dalam berkomunikasi, konselor meminta klien memberikan penilaian dari 1 hingga 10 terhadap hal-hal yang ditulisnya. Kemudian, konselor memberikan kertas dengan opsi pilihan (teman, orang tua, guru, dan diri sendiri) dan meminta klien untuk memilih salah satu.

Setelah klien memilih, konselor mendiskusikan definisi dari pilihan tersebut dengan klien untuk lebih memahami persepsi klien terhadap hal tersebut. Kemudian konselor memberikan penugasan (*homework assignment*) kepada klien yang kemudian nanti akan dibahas pada pertemuan selanjutnya. Pada *pertemuan keempat*, konselor melanjutkan proses dengan menanyakan tugas yang diberikannya kepada konseli, dan konseli mengumpulkan tugas tersebut. Tugas tersebut dirancang untuk membantu konseli menerapkan strategi atau konsep yang telah dibahas dalam sesi konseling sebelumnya dalam kehidupan sehari-harinya. Setelah tugas dikumpulkan, konselor melanjutkan sesi dengan mengumpulkan beberapa teman dari klien, sebanyak lima orang, untuk bermain bersama. Mereka memilih untuk memainkan permainan kartu UNO sambil berbincang-bincang santai. Selama sesi bermain kartu UNO, terlihat bahwa klien mulai menunjukkan perubahan yang positif. Dia terlihat lebih rileks dan mulai menikmati waktu bersama teman-temannya.

Klien tidak hanya berpartisipasi aktif dalam permainan, tetapi juga mulai berani berbicara dan berinteraksi dengan teman-temannya. Hal ini menunjukkan perkembangan yang signifikan dalam kemampuan sosial dan percaya diri klien. Setelah permainan selesai, konselor melakukan evaluasi terhadap proses konseling yang telah dilalui selama empat pertemuan. Konselor menanyakan kembali perasaan klien selama proses konseling berlangsung dan menerima umpan balik dari klien. Konseli mengungkapkan bahwa dia merasa lebih baik daripada sebelumnya dan merasakan peningkatan dalam kemampuan sosialnya meskipun belum secara signifikan. Meskipun masih ada tantangan yang dihadapi, konseli mengaku bahwa dia merasa lebih siap untuk menghadapi kehidupan sosialnya di masa depan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari kajian ini menunjukkan bahwa intervensi konseling individu dengan pendekatan CBT dapat efektif dalam meningkatkan *Self-Esteem* dan kemampuan sosial remaja dengan *Self-Esteem* rendah. Hal tersebut dibuktikan oleh peningkatan perilaku klien pada 4 tahap pertemuan. Pada pertemuan pertama tanggal 27 Maret 2024, klien belum menyadari masalah *Self-Esteem* rendahnya atau merasa tidak perlu mengubah perilakunya. Persentase perubahan perilaku pada tahap ini berupa rendah, yaitu pada kisaran 10% yang dinamakan sebagai tahap pre-contemplation, meskipun persentase perubahan perilaku pada tahap pre-contemplation cenderung rendah, pendekatan konselor dalam melakukan assessment awal dan membangun hubungan yang baik dengan klien merupakan langkah

penting untuk membantu mengarahkan mereka menuju kesadaran akan pentingnya perubahan dan untuk memulai proses perubahan yang lebih dalam dengan fokus utama pada tahap ini yaitu berupa membangun hubungan yang baik dengan klien, menjelaskan tujuan sesi konseling, dan mengumpulkan informasi tentang latar belakang klien serta faktor-faktor yang mempengaruhi *Self-Esteem* mereka.

Pada Pertemuan kedua tanggal 16 April 2024, klien mulai menyadari adanya masalah *Self-Esteem* dan mempertimbangkan untuk melakukan perubahan. Persentase perubahan perilaku pada tahap ini meningkat menjadi sekitar 20-30% yang dinamakan tahap contemplation, dengan menggunakan *Cognitive Behavior Therapy (CBT)*, di mana konselor terlibat dalam salah satu hobi klien yaitu bermain game Mobile Legend: Bang-bang, menjadi langkah penting dalam membantu klien memulai proses kontemplasi. Keterlibatan tersebut berupa interaksi yang dilakukan sambil bermain game. Melalui kegiatan tersebut, konselor berhasil membangun kepercayaan dan kenyamanan antara konselor dan klien, yang menjadi dasar bagi klien untuk mulai mempertimbangkan untuk melakukan perubahan dalam hal *Self-Esteem*. Wawancara mendalam selama sesi bermain game tersebut juga membantu konselor untuk mengeksplorasi lebih lanjut mengenai *Self-Esteem* rendah klien, sehingga memberikan insight yang lebih baik tentang langkah-langkah yang perlu diambil selanjutnya.

Pada Pertemuan ketiga tanggal 23 April 2024, klien mulai lebih leluasa melakukan interaksi dan mengikuti arahan konselor untuk menjawab pertanyaan maupun memberikan pernyataan yang diimplementasi dari Skala *Self-Esteem*, kemudian disusun berdasarkan alat ukur Rosenberg *Self-Esteem Scale (RSES)* yang telah dimodifikasi dan diadaptasi dari bahasa Belanda ke dalam bahasa Indonesia. Dalam skala ini disediakan 10 aitem pertanyaan dengan empat alternatif pilihan jawaban yang di replace untuk penelitian kualitatif. Persentase perubahan perilaku klien kemudian meningkat lagi menjadi sekitar 40-50% yang dinamakan tahap preparation. Mengingat klien kesulitan dalam berkomunikasi, konselor menggunakan penilaian skala dari 1 hingga 10 untuk membantu klien mengekspresikan preferensinya. Selanjutnya, konselor memfasilitasi diskusi dengan klien untuk lebih memahami persepsi klien terhadap hal-hal tersebut, serta memberikan penugasan (homework assignment) kepada klien untuk dieksplorasi lebih lanjut.

Pada pertemuan keempat tanggal 6 Mei 2024, menjadi momen penting dalam melanjutkan proses ini. Di sesi ini, konselor meminta konseli untuk mengumpulkan tugas yang diberikan pada pertemuan sebelumnya. Tugas tersebut dirancang untuk membantu konseli menerapkan konsep-konsep yang telah dipelajari dalam kehidupan sehari-harinya dan hasil daripada tugas tersebut sangat positif, dimana konseli merasa ternyata melakukan aktifitas yang melibatkan interaksi tidak seburuk yang ia bayangkan. Setelah melaksanakan tugas, konselor melanjutkan sesi dengan mengajak beberapa teman klien untuk bermain bersama. Kegiatan bersama ini, seperti bermain kartu UNO sambil berbincang santai, menjadi kesempatan bagi klien untuk menunjukkan perubahan positif dalam kemampuan sosial dan percaya diri, sebabnya dalam percakapan tersebut konselor menanyakan kepada teman-temannya ketakutan terbesar klien yaitu bau badan, contoh pertanyaannya berupa "apakah selama bermain kawan-kawan mencium bau badan?" dan semua temannya menjawab "tidak kak" yang kemudian dari pertanyaan tersebut dibahas pada evaluasi ketika

permainan sudah selesai dan teman-teman klien sudah kembali ke kelas. Konselor kemudian menjelaskan dan memberikan umpan balik terhadap pertanyaan tersebut, bahwasannya bau badan yang sangat dikhawatirkan konseli sebenarnya tidak disadari oleh orang lain pada saat bermain. Pada saat bermain klien terlihat lebih rileks, aktif berpartisipasi, dan mulai berani berbicara serta berinteraksi dengan teman-temannya. Hal ini menunjukkan perkembangan yang signifikan dalam upaya meningkatkan *Self-Esteem*. Meskipun tantangan masih ada, konseli menyatakan rasa lebih siap untuk menghadapi kehidupan sosial di masa depan. Ini menandai persentase perubahan perilaku cenderung meningkat secara signifikan, yaitu mencapai sekitar 70-80% dan dinapakan tahap action yang mengarah pada peningkatan *Self-Esteem*. (Behar-Horenstein & Zhang, 2018, hlm. 1877–1878).

***Self-Esteem* Pada Remaja**

Self-Esteem atau berdasarkan gagasan klasik dari Jamesian dalam penelitian Bachman dkk., 2011, hlm. 447 bahwa *Self-Esteem* adalah penilaian pribadi terhadap nilai diri yang ditentukan oleh seberapa baik individu mengevaluasi diri mereka sendiri pada dimensi-dimensi yang mereka nilai secara personal. Ini menyoroti pentingnya pemahaman diri dan evaluasi individu terhadap aspek-aspek yang dianggap penting dalam menilai nilai diri mereka sendiri. *Self-Esteem* menurut Riska dkk., 2018, hlm. 208 juga merupakan penilaian individu terhadap dirinya sendiri yang tercermin dalam pendapatnya yang menyatakan setuju atau tidak setuju, serta menunjukkan seberapa yakin individu tersebut terhadap kemampuan, kepentingan, keberhasilan, dan nilai dirinya.

Menurut Coopersmith (1967) pada penelitian Juwita dkk., 2023b, hlm. 50, faktor-faktor yang memengaruhi *Self-Esteem* secara umum meliputi: 1) gender, dimana *Self-Esteem* pada wanita biasanya lebih rendah daripada pada pria; 2) kecerdasan, gambaran lengkap kapasitas fungsional yang diukur oleh kemampuan akademik. Individu dengan *Self-Esteem* akan memiliki kemampuan akademik yang baik; 3) kondisi fisik; hal ini lebih erat kaitannya dengan bagaimana individu menilai bentuk tubuh atau bentuk fisiknya. Oleh karena itu sering ditemukan bahwa individu dengan kondisi fisik yang buruk atau tidak normal akan menilai diri mereka lebih rendah daripada orang lain; 4) lingkungan keluarga, perlakuan yang adil dalam keluarga, dan pola asuh demokratis akan meningkatkan *Self-Esteem*; 5) lingkungan sosial, *Self-Esteem* individu akan baik jika dipengaruhi oleh lingkungan sosial yang baik, seperti penerimaan, pengalaman lingkungan, penghargaan atas kesuksesan, serta nilai-nilai kompetensi dan kebaikan.

Self-Esteem remaja diteliti dalam kaitannya dengan dua aspek kehidupan sehari-hari mereka meliputi: (a) kualitas hubungan mereka dengan orang tua dan teman sebaya; dan (b) evaluasi diri mereka dalam bidang sekolah, popularitas, dan olahraga. Pentingnya hubungan dengan orang tua dan teman sebaya terhadap *Self-Esteem* tidak bervariasi berdasarkan usia untuk kedua jenis kelamin. Evaluasi diri tentang popularitas berkaitan dengan *Self-Esteem* pada perempuan, sementara evaluasi tentang kinerja sekolah lebih penting bagi laki-laki. (Walker & Greene, 1986, hlm. 315).

Faktor Penyebab *Self-Esteem* Rendah

Self-Esteem yang rendah bisa dipengaruhi oleh berbagai faktor yang kompleks. Salah satu faktor utama yang berperan adalah persepsi individu terhadap dirinya sendiri. Misalnya, ketika seseorang merasa tidak mampu atau tidak berharga, hal ini dapat menurunkan tingkat *Self-Esteem* mereka, sebaliknya apabila individu merasa mampu dan berharga maka akan menaikkan tingkat *Self-Esteem*nya. (Santi, 2017, hlm. 26–27)

Faktor-faktor lingkungan juga berperan penting. Perlakuan yang tidak adil atau kurangnya dukungan dari keluarga bisa menjadi pemicu *Self-Esteem* rendah. Selain itu, pengalaman dalam lingkungan sekolah juga dapat berperan penting dalam pembentukan *Self-Esteem*. Faktor-faktor seperti prestasi akademik, interaksi dengan guru dan teman sekelas, serta pengalaman sosial di sekolah dapat memengaruhi persepsi diri dan harga diri remaja. Misalnya, kesulitan dalam meraih kesuksesan akademik atau pengalaman merasa tidak diterima oleh teman sekelas dapat menurunkan *Self-Esteem*. (Yudiono & Sulisty, 2020, hlm. 103–104)

Faktor pengalaman traumatik seperti dibully karena Kondisi Fisik (Widianti dkk., 2021, hlm. 40–45) seperti bentuk fisik atau bau badan juga dapat berkontribusi terhadap *Self-Esteem* yang rendah. Bullying dapat meninggalkan bekas luka emosional yang dalam, membuat individu merasa tidak berharga atau tidak layak. (Avila, t.t., hlm. 422–423) Terutama dalam kasus ini, klien yang dibully terkait dengan bau badan bisa menjadi sumber rasa malu yang mendalam dan memperkuat perasaan rendah diri. Selain itu, aspek fisik seperti bau badan juga dapat menjadi faktor yang signifikan dalam menurunkan *Self-Esteem*. Remaja pada umumnya sensitif terhadap penampilan fisik mereka, dan masalah seperti bau badan dapat meningkatkan rasa tidak percaya diri. Jika ini dikaitkan dengan pengalaman bullying, itu bisa menjadi kombinasi yang sangat merusak bagi *Self-Esteem* mereka. (MUTIARA, 2023, hlm. 38–58)

Konseling Individu dengan CBT terhadap *Self-Esteem* Rendah

Berdasarkan kajian ini, intervensi konseling individu dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* efektif dalam meningkatkan *Self-Esteem* dan kemampuan sosial remaja yang mengalami *Self-Esteem* rendah. Penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan perilaku klien pada keempat tahap pertemuan. Pada pertemuan pertama, klien mulai menyadari adanya masalah *Self-Esteem* rendahnya, namun masih belum sepenuhnya menyadari kebutuhan untuk melakukan perubahan. Meskipun persentase perubahan perilaku pada tahap pre-contemplation cenderung rendah, pendekatan konselor dalam membangun hubungan yang baik dengan klien merupakan langkah penting dalam memulai proses perubahan. Pada pertemuan selanjutnya, klien mulai mempertimbangkan untuk melakukan perubahan setelah terlibat dalam kegiatan yang disukainya, seperti bermain game Mobile Legend: Bang-bang. Melalui interaksi ini, konselor berhasil membangun kepercayaan dan kenyamanan dengan klien, memfasilitasi proses kontemplasi. Tahap preparation menunjukkan peningkatan lebih lanjut dalam persentase perubahan perilaku, di mana klien mulai mengikuti arahan konselor menggunakan penilaian skala untuk mengekspresikan preferensinya. Pada tahap action, klien menunjukkan perubahan signifikan dalam kemampuan sosial dan percaya diri melalui interaksi positif dengan teman-temannya. Meskipun tantangan masih ada, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa

intervensi konseling individu dengan pendekatan CBT dapat memberikan dampak yang positif dalam meningkatkan *Self-Esteem* dan kemampuan sosial remaja yang mengalami *Self-Esteem* rendah.

Selama proses konseling, konselor juga melibatkan Q.S An-Nisa ayat 119 yang artinya: “*dan pasti kusesatkan mereka, dan akan kubangkitkan angan-angan kosong pada mereka dan akan kusuruh mereka memotong telinga-telinga binatang ternak, (lalu mereka benar-benar memotongnya), dan akan aku suruh mereka mengubah ciptaan Allah, (lalu mereka benar-benar mengubahnya).” Barangsiapa menjadikan setan sebagai pelindung selain Allah, maka sungguh, dia menderita kerugian yang nyata.*” Yang dimana ayat ini dapat diinterpretasikan sebagai peringatan terhadap pemikiran negatif dan perilaku merugikan diri sendiri yang dipicu oleh pengalaman traumatis atau pengalaman negatif lainnya. Hal ini sejalan dengan pesan dalam ayat tersebut yang menekankan bahwa setan hanya menjanjikan kebohongan dan kesesatan. Dalam konteks *Cognitive Behavior Therapy (CBT)*, kebohongan dan kesesatan ini dapat diinterpretasikan sebagai pemikiran negatif yang tidak akurat tentang diri sendiri, seperti merasa tidak berharga, tidak berharga, atau tidak mampu. (Mustofa & Nurjannah, 2022, hlm. 20–21) Maka dari itu *Self-Esteem* rendah atau yang sering disebut dengan *Baixa Autoestima* dalam Bahasa Spanyol, pada kajian ini melibatkan dukungan spiritual agar tidak timbulnya perasaan putus asa yang berkorelasi erat dengan rendahnya tingkat *Self-Esteem*. Melalui proses CBT individu dapat belajar untuk menolak pemikiran negatif tersebut dan menggantinya dengan pemikiran yang lebih sehat dan positif, yang pada gilirannya dapat membantu meningkatkan *Self-Esteem*. (N. B. de C. | dkk., 2019, hlm. 1–3)

KESIMPULAN

Dari hasil dan pembahasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa penerapan metode konseling individu dengan pendekatan CBT efektif dalam meningkatkan *Self-Esteem* remaja yang mengalami *Self-Esteem* rendah. Melalui empat tahap sesi konseling yang terstruktur, konselor berhasil membangun hubungan yang baik dengan klien, menyesuaikan diri dengan dunia klien, menerapkan pendekatan CBT, dan menggunakan penugasan serta interaksi sosial untuk membantu klien mencapai perubahan positif dalam *Self-Esteem* dan kemampuan sosialnya. Meskipun masih diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengukur efek jangka panjang dari intervensi ini, hasil awal menunjukkan bahwa konseling individu dengan pendekatan CBT memiliki potensi besar dalam membantu remaja mengatasi masalah *Self-Esteem* rendah dan meningkatkan kualitas hidup mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggawira, A., Kholiza, D. N., & Dewinda, H. R. (2022). Hubungan antara Self Esteem dengan Social Anxiety pada Remaja Berstatus Sosial Ekonomi Rendah. *Psyche 165 Journal*, 68–73.
- Bachman, J. G., O'Malley, P. M., Freedman-Doan, P., Trzesniewski, K. H., & Donnellan, M. B. (2011). Adolescent Self-esteem: Differences by Race/Ethnicity, Gender, and Age. *Self and Identity*, 10(4), 445–473.

- Behar-Horenstein, L., & Zhang, H. (2018). From Contemplation to Action: Mechanisms of Change in the Mentoring Academy. *The Qualitative Report*, 23(8), 1876–1888.
- Brown, K. P. (2012). Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond, 2nd ed. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 73(9), 3145.
- Fitri, W., & Santosa, B. (2022). Pengaruh Kematangan Emosi Terhadap Kepatuhan Remaja di Jorong Bukit Gombak Situak Kenagarian Mungo Kecamatan Luak Kabupaten Lima Puluh Kota. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(2), 16511–16522.
- Franck, E., Raedt, R. D., Barbez, C., & Rosseel, Y. (2008). Psychometric Properties of the Dutch Rosenberg Self-Esteem Scale. *Psychologica Belgica*, 48(1), Article 1.
- Hariyono, I. D. S. (2020). KETERAMPILAN BERBICARA SISWA DENGAN SELF-ESTEEM RENDAH DI SMP GLOBAL ISLAMIC BOARDING SCHOOL (GIBS) BARITO KUALA. *JURNAL BAHASA, SASTRA, DAN PEMBELAJARANNYA*, 10(1), Article 1.
- Juwita, U., Hariko, R., & Karneli, Y. (2023a). KONSELING INDIVIDUAL DALAM MENINGKATKAN SELF ESTEEM NARAPIDANA REMAJA. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 5(1), Article 1.
- Juwita, U., Hariko, R., & Karneli, Y. (2023b). KONSELING INDIVIDUAL DALAM MENINGKATKAN SELF ESTEEM NARAPIDANA REMAJA. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 5(1), Article 1.
- Mecca, A., Smelser, N. J., & Vasconcellos, J. (1989). *The Social Importance of Self-Esteem*. University of California Press.
- Motivasi Belajar Dalam Perkembangan Remaja*. (t.t.). Diambil 28 April 2024, dari
- Mustofa, M. R., & Nurjannah. (2022). COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY. *CONS-IEDU*, 2(1), Article 1.
- MUTIARA, I. (2023). PELAKSANAAN KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK CLIENT CENTERED DALAM MENINGKATKAN SELF ESTEEM PESERTA DIDIK DI SMA NEGERI 1 NATAR [Diploma, UIN RADEN INTAN LAMPUNG].
- Qamaria, R. S. (2019). Efektivitas Konseling dengan Pendekatan Cognitive-Behavior Therapy untuk Meningkatkan Self-Esteem. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 4(2), Article 2.
- Riska, H. A., Krisnatuti, D., & Yuliati, L. N. (2018). Pengaruh Interaksi Remaja dengan Keluarga dan Teman serta Self-Esteem terhadap Perilaku Prosocial Remaja Awal. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 11(3), Article 3.
- Santi, N. N. (2017). DAMPAK KECENDERUNGAN NARSISCISME TERHADAP SELF ESTEEM PADA PENGGUNA FACEBOOK MAHASISWA PGSD UNP. *Jurnal Dimensi Pendidikan dan Pembelajaran*, 5(1), Article 1.
- The Journal of Universitas Negeri Surabaya*. (t.t.). Diambil 8 Mei 2024, dari
- Waite, P., McManus, F., & Shafran, R. (2012). Cognitive behaviour therapy for low self-esteem: A preliminary randomized controlled trial in a primary care setting. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 43(4), 1049–1057.
- Walker, L. S., & Greene, J. W. (1986). The social context of adolescent self-esteem. *Journal of Youth and Adolescence*, 15(4), 315–322. <https://doi.org/10.1007/BF02145728>

- Wenzel, A. (2017). Basic Strategies of Cognitive Behavioral Therapy. *Psychiatric Clinics*, 40(4), 597–609.
- Widianti, E., Ramadanti, L., Karwati, K., K, C. K., Mumtazhas, A., Ardianti, A. A., Ati, N. S., Handayani, N. T., & Hasanah, H. (2021). STUDI LITERATUR: FAKTOR “FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN HARGA DIRI RENDAH PADA REMAJA. *Jurnal Keperawatan Komprehensif (Comprehensive Nursing Journal)*, 7(1), Article 1.
- Yudiono, U., & Sulisty, S. (2020). Self-esteem: Faktor-faktor yang mempengaruhinya. *Jurnal Penelitian dan Evaluasi Pendidikan*.
- Zendy, B. T. G. |, Zendy, A. A. van der V. |, Zendy, I. W. de G. |, & Zendy, A. de J. |. (2017). The Effect of EMDR and CBT on Low Self-esteem in a General Psychiatric Population: A Randomized Controlled Trial | Zendy. *Frontiers in Psychology | Zendy*, 8 | Zendy.
- Zendy, N. B. de C. |, Zendy, M. V. de O. L. |, & Zendy, A. M. |. (2019). Low Chronic Self-Esteem and Low Situational Self-Esteem: A literature review | Zendy. *Revista Brasileira de Enfermagem | Zendy*, 73 |