

PENGUNAAN STRATEGI RESTRUKTURING KOGNITIF UNTUK MENINGKATKAN RASA RENDAH DIRI PESERTA DIDIK DI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA

Ratna Andrian Maharani
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya
Email: *Ratnamaha174@gmail.com*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan menguji keefektifan penggunaan strategi restrukturings kognitif untuk meningkatkan perasaan rendah diri peserta didik di sekolah menengah pertama. Teori *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) digunakan sebagai acuan untuk mengembangkan kerangka pikir penelitian ini. Penelitian dilaksanakan melalui pendekatan kuantitatif dengan model rancangan pra eksperimen, yakni *one grup pre-test post-test*. Subyek penelitian adalah enam peserta didik yang diidentifikasi memiliki perasaan rendah diri yang dipilih dengan teknik *purposive sampling* dari peserta didik di Sekolah Menengah Negeri 1 (SMPN 1) Sukodono, Sidoarjo. Analisis data dilakukan dengan menggunakan metode statistik non parametrik dengan rumus uji *wilcoxon*. Hasil penelitian memberikan bukti empiris bahwa strategi restrukturings kognitif efektif untuk meningkatkan perasaan rendah diri subyek yang terdiri atas para peserta didik SMP. Terjadi peningkatan rasa percaya diri antara 10-20 point pada ukuran postes.

Kata kunci: *Rendah Diri, Restrukturing Kognitif, CBT.*

ABSTRACT

This study aims to test the effectiveness of using cognitive restructuring strategies to improve students' self-esteem in junior high school. Theory of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) is used as a reference to develop this research framework. The study was conducted through a quantitative approach with a pre-experimental design, namely one group pre-test post-test. The research subjects were six students who were identified as having low self-esteem which were selected by purposive sampling technique from students in State Junior High School 1 (SMPN 1) Sukodono, Sidoarjo. Data were analyzed using non-parametric statistical methods with the Wilcoxon Test. The results of the study provide empirical evidence that cognitive restructuring strategies are effective in increasing the self-esteem of subjects of junior high school students. An increase in self-esteem between 10-20 points in the posttest.

Keywords: *low self-esteem, Cognitive Restructuring, CBT,*

PENDAHULUAN

Sekolah menengah pertama memang menjadi sorotan utama pada dunia pendidikan karena pada masa SMP anak mulai masuk masa remaja awal, masa dimana anak memiliki rasa penasaran yang sangat tinggi. Peran guru yang menggantikan orang tua sangatlah

dibutuhkan karena anak memiliki waktu yang lebih banyak di sekolah daripada di rumah. Sebuah permasalahan salah satu siswa di SMP 1 Sukodono yang ada di Sidoarjo, saat dilakukan sesi konseling kelompok pada penelitian ini terdapat beberapa siswa yang mengalami masalah rendah diri, terdiri dari 6 anak yang berinisial (VA, DS, AA, DN, NI, SA) mereka rata-rata memiliki latar belakang yang tidak jauh, yang artinya masalah mereka rata-rata berasal dari keluarganya sendiri, sampai pada konseli inisial DS siswa yang memiliki sikap rendah diri paling tinggi karena terlalu sering menjadi bahan *Bullyan* teman-temannya, DS dianggap anak yang telmi atau telat dalam berfikir namun kenyataannya bukan begitu, DS memiliki pengalaman yang kurang mengenakkan dari keluarganya, orang tuanya yang selalu memaksanya untuk mengikuti kemauannya membuat DS sering dalam tekanan, di sekolah ia lebih sering memilih menyendiri atau asik bermain dengan beberapa orang saja. Selanjutnya ada konseli yang berinisial AA ia memiliki latar belakang yang kurang beruntung kedua orang tuanya yang sudah *broken home* (perceraian) membuatnya tidak memiliki rasa kepercayaan diri yang rendah, konseli sering merasa tidak sama dengan teman-temannya yang memiliki orangtua yang sempurna, sedih dan kadang-kadang sering merasa *minder*. Pada artikel ini satu konseli yang cenderung masalahnya lebih berat yang akan penulis angkat. DS bahkan sudah banyak menerima penolakan dari berbagai macam sekolah ketika ia sudah mulai masuk, bahkan saat peneliti melakukan sebuah penelitian ini nasib DS sudah diujung tanduk, yang artinya ia selangkah lagi akan dikeluarkan dari sekolah .

Sikap rendah diri tidak timbul dengan sendirinya ada dua faktor, menurut Sumadi Suryabrata (Rinna, 2011) :

1. Faktor internal atau penyebabnya berasal dari diri sendiri, contohnya: susah dalam berkomunikasi dengan lingkungan disekitar baik disekolah maupun dirumah, yang mengakibatkan anak menjadi sering menyendiri dan susah dalam menyampaikan argumentasinya. Kelemahan menguasai bidang studi karena sikap rendah diri yang terlalu serius berakibat pada kurangnya wawasan anak karena lebih memilih diam.
2. Faktor eksternal atau factor yang mempengaruhi dari luar individunya seperti halnya factor ekonomi keluarga yang kurang mencukupi sehingga membuat anak minder dengan teman-teman disekitarnya, perceraian didalam keluarga, orang tua yang kurang dalam mengikuti perkembangan zaman.

Dampak sikap rendah diri menurut Rahman (Sri, 2014:52) adalah sebagai berikut:

1. Mengalami kesulitan bila berkomunikasi dengan orang lain.

2. Merasa orang lain tidak menerimanya karena perbedaan-perbedaan yang dimiliki, status ekonomi dan pendidikan.

Kecemasan interaksi sosial karena pikiran-pikiran yang negatif.

Rendah diri adalah suatu masalah umum, melumpuhkan, dan menyusahkan yang telah terbukti dalam etiologi dan pemeliharaan berbagai gangguan Aksis I. Oleh karena itu, merupakan suatu prioritas untuk mengembangkan perawatan yang efektif untuk harga diri rendah. Sebuah konseptualisasi kognitif-perilaku dari harga diri rendah telah diusulkan dan program perawatan kognitif-perilaku (CBT) dijelaskan (Fennell, 1997, 1999).

Selain itu dalam penelitian Sebuah konseptualisasi kognitif dari sikap rendah diri telah diusulkan dan program perawatan kognitif-perilaku (CBT) dijelaskan (Fennell, 1997, 1999, 2004). Meskipun kepercayaan evaluasi diri umumnya menjadi target untuk intervensi dalam CBT (mis., Padesky, 1991, 1994), efektivitas CBT untuk sika rendah diri belum dievaluasi secara sistematis. Sampai saat ini, basis bukti hanya terdiri dari contoh kasus tunggal dengan sedikit atau tanpa evaluasi empiris (Fennell, 1997, 2006) dan dua evaluasi versi adaptasi CBT untuk sikap rendah diri yang diterapkan pada populasi tertentu dalam pengaturan kelompok (Hall & Tarrier, 2003 ; Rigby & Waite, 2007). Meskipun hasilnya menggembirakan, data diperlukan tentang kemanjuran CBT untuk sikap rendah diri pada konseli yang datang di layanan psikoterapi.

Teknik restrukturisasi kognitif merupakan suatu teknik yang memusatkan pada perhatian mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran yang negative dan juga keyakinan konseli yang tidak rasional. Dimana teknik tersebut digunakan untuk membantu mengubah pandangan atau pola pikir seseorang yang negatif dan melatih siswa dengan tegas untuk mengubah pandangan atau pola pikir tersebut menjadi lebih baik

Matson & Ollendick mengungkapkan definisi cognitive-behavior therapy yaitu pendekatan dengan sejumlah prosedur yang secara spesifik menggunakan kognisi sebagai bagian utama konseling. Fokus konseling yaitu persepsi, kepercayaan dan pikiran.

Dalam proses konseling, beberapa ahli CBT (NACBT, 2007; Oemarjoedi, 2003) berasumsi bahwa masa lalu seseorang tidak perlu menjadi fokus penting dalam konseling. Oleh sebab itu CBT dalam pelaksanaan konseling lebih ditekankan kepada masa kini dari pada masa lalu, akan tetapi bukan berarti mengabaikan masa lalu. CBT tetap menghargai masa lalu sebagai bagian dari hidup konseli dan mencoba membuat konseli menerima masa lalunya, untuk itu perubahan pola pikir harus dilakukan untuk menunjang keberhasilan dan hasil yang signifikan pada konseling. Oleh sebab itu, CBT lebih banyak bekerja pada status kognitif saat ini untuk dirubah dari status kognitif negatif menjadi status kognitif positif.

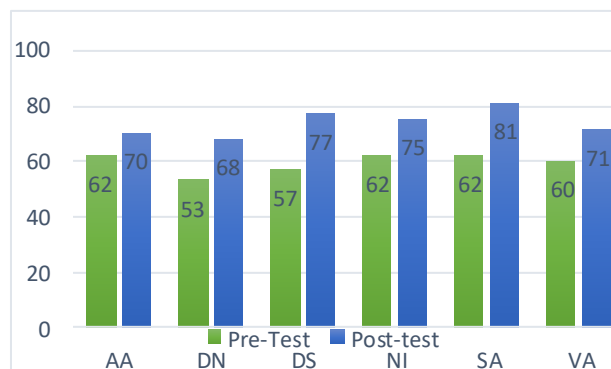
METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan melalui pendekatan kuantitatif dengan rancangan pra eksperimen. Rancangan pra eksperimen yang dipilih adalah *one grup pre-test post-test*. Penelitian ini dilakukan pada bulan oktober-desember 2019 di SMPN 1 Sukodono. Subyek penelitian ini dipilih dengan teknik purposif, yakni enam peserta didik yang diidentifikasi memiliki harga diri rendah. Data penelitian dianalisis dengan teknik statistik non parametrik dengan rumus Uji Wilcoxon.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil dari penelitian di SMPN 1 Sukodono terdapat 6 responden yang sudah diberikan layanan konseling kelompok dengan strategi Restrukturing Kognitif menyatakan bahwa terdapat perubahan yang cukup bagus setelah diberikan layanan konseling kelompok. Berikut ini gambar grafik skor pre-test dan post-test

Gambar Grafik 1



Hasil dari penelitian diatas terdapat sebuah pembahasan Dari ke Enam anak tersebut semuanya mengalami peningkatan sebelum dan setelah dilakukan proses konseling kelompok, DS adalah salah satu siswa yang memiliki rendah diri yang cukup tinggi, karena masa lalunya dan juga *bullyan* menjadikan DS seperti saat ini, namun setelah ia mengikuti konseling kelompok DS mendapatkan perubahan yang signifikan, ia mulai bisa mengontrol dirinya dan bisa beradaptasi dengan lingkungannya. Hasil angka dari ke enam konseli DS dari 77 turun menjadi 57, konseli kedua adalah AA ia berasal dari keluarga *broken home* (perceraian) yang membuat AA *minder* dan memilih sendiri aka tetapi saat ini AA sudah bisa mengendalikan diri dan terbuka dengan teman-temannya setelah mengikuti proses konseling kelompok dengan baik yang awalnya mendapatkan nilai 70 dalam kategori rendah diri yang cukup tinggi kemudian turun menjadi 62, selanjutnya adalah DN permasalahan sama dengan AA yaitu *broken home* nilai awal 68 setelah mengikuti konseling kelompok sehingga menjadi 53, selanjutnya adalah konseli NI karena berasal dari keluarga yang kurang dalam perekonomian membuat NI memiliki sikap rendah diri yang tinggi yaitu ada di nilai 75 setelah mengikuti konseling turun sampai dinilai 62, selanjutnya SA salah satu siswi yang

memiliki kekurangan dalam berkomunikasi membuatnya merasa tidak sama dengan teman-temannya ia merasa *minder* dan mengikuti konseling kelompok yang awal mendapatkan nilai 81 menjadi 62, yang terakhir konseli VA memiliki masalah *broken home* dan sering merasa tidak adil karena siswa yang lain rapornya di ambikan kedua orang tuanya sedangkan ia tidak, kadang diambilkan oleh neneknya, ia merasa *minder* dan menjadi siswa yang introvert dan memiliki sikap rendah diri yang cukup tinggi yaitu 71 dan menjadi 60 saat setelah mengikuti *treatment*.

Strategi restrukturisasi kognitif dilaksanakan atau diimplementasikan dengan cara mengikuti tahapan-tahapan dalam konseling kognitif perilaku sebagaimana diformulasikan oleh Aaron T. Beck. Strategi ini dipandang tepat untuk diterapkan pada subyek yang mengalami gangguan rendah diri ketika berinteraksi dengan orang lain di lingkungan sekitarnya. Ke enam tahapan tersebut adalah sebagai berikut:

TAHAP URUTAN	FOKUS KEGIATAN	KEGIATAN KONSELOR
TAHAP 1	Identifikasi	mengidentifikasi permasalahan dan kebutuhan konseli
TAHAP 2	Asesmen dengan kerangka pikir CBT	Menemukan kemungkinan kesalahan kognisi sebagai penyebab permasalahan konseli
TAHAP 3	Merumuskan status	Mengajak konseli untuk terlibat aktif dalam menyusun rencana intervensi terlebih dahulu . Konselor dapat Member ikan konsekwensi Positif atau negatif kepada konseli.
TAHAP 4	Fokus konseling	Menata Kembali Keyakinan yang Menyimpang
TAHAP 5	Intervensi tingkah laku	Intervensi Tingkah Laku
TAHAP 6	Tahap pencegahan	Pencegahan dan training <i>Self-Help</i> kepada konseli

Selain mengikuti tahapan tersebut, implementasi strategi restrukturisasi kognitif juga mengikuti prinsip-prinsip CBT sebagaimana dikemukakan oleh Beck (2011) sebagai berikut:

1. Prinsip yang *pertama*, *Cognitive-Behavior Therapy* didasarkan pada formulasi yang terus berkembang dari permasalahan konseli dan konseptualisasi kognitif konseli.
2. Prinsip yang *kedua*, CBT mendasari pada pemahaman konselor terhadap permasalahan konseli.
3. Prinsip yang *ketiga*, *Cognitive-Behavior Therapy* memerlukan kolaborasi dan partisipasi aktif.
4. Prinsip yang *keempat*, *Cognitive-Behavior Therapy* berorientasi pada tujuan dan berfokus pada permasalahan.
5. Prinsip kelima, *Cognitive-Behavior Therapy* berfokus pada kejadiansaat ini.

6. Prinsip yang keenam, *Cognitive-Behavior Therapy* merupakan edukasi, bertujuan mengajarkan konseli untuk menjadi terapis bagi dirinya sendiri, dan menekankan pada pencegahan.
7. Prinsip yang ketujuh, *Cognitive-Behavior Therapy* berlangsung pada waktu yang terbatas.
8. Prinsip yang kedelapan, Sesi *Cognitive-Behavior Therapy* yang terstruktur
9. Prinsip yang kesembilan, CBT mengajarkan konseli untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan menanggapi pemikiran disfungsional dan keyakinan mereka, sehingga mereka dapat terus menjalankan pendekatan ini walaupun konseling sudah selesai.
10. Prinsip yang kesepuluh, CBT dapat digunakan dengan berbagai teknik untuk merubah pemikiran, perasaan, dan tingkah laku pada konseli.

SIMPULAN

Strategi restrukturisasi kognitif yang implementasinya dikombinasikan dengan tahap-tahap dan prinsip-prinsip pendekatan kognitif perilaku efektif untuk meningkatkan harga diri peserta didik di sekolah menengah pertama. Poin harga diri peserta didik yang memiliki harga diri rendah meningkat secara signifikan setelah diberi bantuan melalui konseling kognitif perilaku dengan strategi restrukturisasi kognitif. Peningkatan poin tersebut merentang antara 10-20.

DAFTAR PUSTAKA

- Beck, A. T. (1976). *Cognitive Therapy and Emotional Disorders*. New York: International Universities Press.
- Beck, Judith S. (2011). *Cognitive-Behavior Therapy: Basic and Beyond* (2nd ed). New York: The Guilford Press.
- Black, K. (2010) “*Business Statistics: Contemporary Decision Making*” 6th edition, John Wiley & Sons
- Fennell, M.(1997). Lowself-esteem:Acognitiveperspective. *Behavioral and Cognitive Psychotherapy*, 25,1 –25.
- Hall, P. L., & Tarrier, N. (2003). The cognitive behavioral treatment of low self-esteem in psychotic patients: A pilot study. *Behavior Research and Therapy*, 41, 317–332.
- Matson, Jhony L & Thomas H. Olendick *Enhancing Children’s Social Skill Assesment and Training*. (New York : Pergamon press 1988), Hal. 73
- Oemarjoedi, A. Kasandra. (2003). *Pendekatan Cognitive Behavior dalam Psikoterapi*. Jakarta: Kreatif Media.
- Mukodas, I. (2014) Makalah “Cognitive-Behavior Therapy: Solusi Pendekatan Praktek Konseling di Indonesia.” Diperoleh dari: [http:// konselorindonesia.blogspot.com/2012/04/cognitive-behavior-therapy-cbt.html](http://konselorindonesia.blogspot.com/2012/04/cognitive-behavior-therapy-cbt.html).