

Intervensi Cognitive Restructuring dan Self-Instruction untuk Meningkatkan Self-Esteem Studi Kasus

Fitratul Khairat*, Tatik Meiyuntariningsih

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

DOI:

<https://doi.org/10.47134/pjp.v3i1.5437>

*Correspondence: Fitratul Khairat

Email: 1542400039@surel.untag-sby.ac.id

Received: 30-09-2025

Accepted: 30-10-2025

Published: 30-11-2025



Copyright: © 2024 by the authors. Submitted for open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

Abstract: This study aimed to examine the effectiveness of cognitive restructuring, self-instruction, and parental psychoeducation in improving self-esteem in individuals with low self-esteem. The study employed a qualitative descriptive approach with a case study design involving one female subject in early adulthood. Data were collected through in-depth interviews, observations, personality tests, and self-esteem screening using the Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES). The intervention was conducted offline over five sessions using cognitive restructuring, self-instruction training, role-play, and reflective discussion, followed by one session of parental psychoeducation. The effectiveness of the intervention was evaluated by comparing pre-test and post-test scores and observing cognitive and emotional changes during the intervention process. The results indicated a significant improvement in the subject's self-esteem. The RSES score increased from 11 (low category) at pre-test to 25 (normal category) at post-test, reflecting a gain of 14 points, equivalent to 46.7% of the total possible score range (0–30). In addition to the quantitative improvement, qualitative findings showed a reduction in negative automatic thoughts, increased self-acceptance, and an improved ability to apply positive self-instructions in triggering situations. The subject also reported feeling calmer, more confident, and more capable of managing self-evaluative thoughts in daily activities. These findings suggest that the integration of cognitive restructuring, self-instruction, and parental psychoeducation is effective in enhancing self-esteem both cognitively and emotionally. This intervention model may serve as a practical approach for addressing low self-esteem in late adolescents and young adults.

Keywords: Cognitive Restructuring, Self-Instruction, Self-Esteem

Pendahuluan

Manusia memiliki kebutuhan untuk menghargai dan mengakui keberadaan dirinya. Salah satu konsep yang berkaitan erat dengan kebutuhan tersebut adalah harga diri, atau dalam psikologi dikenal dengan istilah self-esteem (Astutik, 2025). Menurut Maslow, manusia memiliki 5 tingkatan kebutuhan yaitu kebutuhan fisiologis, kebutuhan keamanan, kebutuhan cinta atau sosial, kebutuhan Self-Esteem dan kebutuhan aktualisasi diri (Maslow, 1993). Sebelum mencapai kebutuhan akan Self-Esteem, seseorang harus memenuhi kebutuhan sebelumnya. Self esteem didefinisikan sebagai sikap individu terhadap dirinya sendiri yang mencerminkan evaluasi positif atau negatif terhadap keberhargaan dan kemampuan (Rosenberg, 1965). Pengembangan self-esteem sendiri dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Faktor internal meliputi

persepsi diri, standar pribadi, dan pengalaman subjektif atas keberhasilan maupun kegagalan. Sementara faktor eksternal meliputi penerimaan sosial, penghargaan dari lingkungan, interaksi keluarga, pola asuh orang tua, pengalaman pendidikan, serta dinamika hubungan sosial di masyarakat (Refnadi, 2018).

Pengalaman pengasuhan yang keras, kurang dukungan emosional, sering mendapat perlakuan verbal negatif, serta minim penghargaan terhadap diri mereka. Kondisi tersebut menyebabkan remaja mengalami self esteem rendah yang ditandai dengan rasa tidak percaya diri, takut salah, enggan mengemukakan pendapat, serta cenderung menarik diri dari lingkungan sosial (Ridho, 2025). Crocker et al mengemukakan bahwa salah satu komponen dari self worth adalah pengakuan dari orang lain. Pengakuan dari orang lain, persepsi orang lain terhadap diri seseorang menjadi hal penting dalam pembentukan Self-Esteem (Crocker et al, 2003). Kondisi tersebut tampak pada subjek yang mengeluhkan ketidakpuasan terhadap hasil dan capaian diri, kecenderungan menilai diri selalu kurang, serta memaknai setiap komentar atau kritik sebagai bentuk kegagalan pribadi. subjek juga menunjukkan rasa tidak percaya diri ketika berbicara di depan umum dan ketakutan untuk menyampaikan ide dalam situasi diskusi. Pikiran mengenai kekurangan diri muncul secara berulang, berlangsung cukup lama, dan mengganggu konsentrasi serta aktivitas sehari-hari.

Berdasarkan riwayat perkembangan, subjek memiliki pengalaman pengasuhan dengan tuntutan akademik yang tinggi, kritik yang konsisten, serta minimnya apresiasi verbal. Pola asuh orang tua dipahami sebagai bentuk interaksi antara orang tua dan anak yang bertujuan untuk memberikan stimulasi melalui pembentukan perilaku, penanaman pengetahuan, serta internalisasi nilai-nilai yang dianggap tepat oleh orang tua, sehingga anak mampu berkembang secara mandiri dan mencapai pertumbuhan yang sehat serta optimal (Sukanto & Fauziah, 2020). Baumrind mengklasifikasikan pola asuh ke dalam tiga kategori utama, yaitu pola asuh otoriter, pola asuh demokratis, dan pola asuh permisif. (Baumrind, 1966).

Keluarga yang menganut pola asuh otoriter menggunakan gaya membatasi, menghukum serta mendesak anak untuk mematuhi perintah orang tua. Pola asuh permisif, pola asuh jenis ini membebaskan anak untuk melakukan apa saja pola asuh permisif memiliki ciri kurangnya perhatian dan kontrol dari orang tua. Pola asuh demokratis, adanya kerjasama antara orang tua dengan anak serta adanya control dan bimbingan orang tua terhadap anak (Ayu, 2021). Menurut Purwanty et al, terdapat hubungan pola asuh orang tua dengan self-esteem. Remaja yang mendapatkan pola asuh permisif dan otoriter cenderung memiliki self-esteem rendah (Purwanty et al, 2023).

Individu yang memiliki self-esteem negatif cenderung memandang dirinya sebagai pribadi yang tidak berharga dan kurang bernilai, serta sering menyalahkan diri sendiri atas kekurangan atau kesalahan yang dialami, sehingga kepercayaan dirinya menjadi rendah ketika menghadapi berbagai tantangan (Santrock, 2016). Selain itu, remaja dengan tingkat self-esteem yang rendah dinilai lebih rentan terhadap pengaruh negatif dari lingkungan

sosial maupun tekanan psikologis yang dapat memengaruhi kesejahteraan mental mereka (Ismah & Widayat, 2023).

Berdasarkan fenomena dan permasalahan tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengkaji penerapan intervensi untuk meningkatkan self-esteem pada subjek melalui pendekatan studi kasus. Tujuan penelitian ini adalah untuk membantu subjek menerima diri secara lebih adaptif, mengurangi pikiran negatif mengenai kekurangan diri, serta meningkatkan rasa keberhargaan dan kepercayaan diri dalam menjalani aktivitas sehari-hari.

Metodologi

Pendekatan dan Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan desain studi kasus. Pendekatan kualitatif deskriptif dipilih karena penelitian bertujuan untuk menggambarkan secara rinci dan mendalam kondisi psikologis subjek, khususnya terkait self-esteem rendah, faktor-faktor yang melatarbelakanginya. Penelitian kualitatif deskriptif adalah sebuah pendekatan terhadap suatu perilaku, fenomena, peristiwa, masalah atau keadaan tertentu yang menjadi object penyelidikan, yang hasil temuannya berupa uraian kalimat bermakna yang menjelaskan pemahaman tertentu (Leksono, 2013). Subjek penelitian merupakan satu orang wanita pada tahap dewasa awal.

Asesmen

Metode asesmen yang digunakan dalam kasus ini meliputi wawancara, observasi, tes psikologi dan screening self esteem yaitu Rosenberg Self Esteem Scale (RSES). Asesmen bertujuan untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai kondisi subjek, baik dari aspek perilaku, pola pikir, maupun faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku tersebut serta tingkat self esteem yang dimiliki subjek. Asesmen wawancara dilakukan untuk mengidentifikasi cara subjek memandang dirinya serta bagaimana subjek menilai keberhasilan dan kegagalan yang dialaminya. Wawancara merupakan metode pengumpulan data yang dilakukan melalui proses tanya jawab antara peneliti dan narasumber yang telah ditetapkan, dengan pertanyaan yang disusun sesuai dengan tujuan penelitian. (Sahir, 2021).

Selama proses wawancara, dilakukan pula observasi untuk melengkapi data dengan memperhatikan ekspresi nonverbal, sikap, dan respons emosional subjek yang muncul secara langsung sebagai gambaran kondisi psikologisnya. Observasi merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara peneliti terlibat langsung di lapangan untuk mengamati fenomena yang diteliti. Hasil pengamatan tersebut kemudian digunakan untuk menggambarkan permasalahan yang terjadi serta dikaitkan dengan data yang diperoleh melalui teknik pengumpulan data lain, seperti wawancara atau kuesioner, dan dikaitkan berdasarkan teori serta penelitian sebelumnya.

Selain itu, asesmen tes psikologi berupa tes kepribadian digunakan untuk mengungkap karakteristik kepribadian subjek serta mengeksplorasi relasi subjek dengan orang tua, teman, lingkungan, konflik internal yang berperan dalam permasalahan yang

dialami serta tingkat self esteem subjek. Tes psikologi pada hakikatnya merupakan alat ukur yang bersifat objektif dan terstandarisasi untuk menilai sampel perilaku individu (Anastasi, 1990).

Subjek

Subjek dalam penelitian ini merupakan satu orang perempuan berusia 22 tahun yang berada pada tahap perkembangan dewasa awal. Pada fase perkembangan tersebut, subjek menunjukkan permasalahan terkait harga diri. Berdasarkan hasil dugaan sementara, subjek mengalami self-esteem rendah yang ditandai dengan kecenderungan membandingkan kemampuan diri dengan orang lain serta memandang dirinya sebagai individu yang kurang berharga.

Diagnosis dan Prognosis

Berdasarkan uraian kasus serta hasil asesmen yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa subjek mengalami kondisi self-esteem rendah. Kondisi ini tercermin dari pola penilaian diri yang negatif terhadap kemampuan maupun keberhargaan diri, sebagaimana dikemukakan dalam konsep self-esteem oleh (Roseenber, 1965). Subjek menunjukkan rendahnya kepercayaan diri dan kecenderungan meragukan kemampuan diri, terutama ketika menghadapi kesalahan atau evaluasi. Selain itu, subjek cenderung menilai hasil tugas atau pekerjaannya sebagai tidak memadai meskipun telah berupaya secara optimal, serta memaknai komentar atau kritik dari lingkungan sebagai bentuk kegagalan pribadi. Subjek juga sering melakukan perbandingan sosial secara negatif dengan orang lain, merasa tidak puas terhadap pencapaian diri, dan sulit merasakan kebanggaan atas keberhasilan yang diperoleh.

Penilaian diri subjek banyak bergantung pada penerimaan dan validasi dari pihak eksternal, sehingga subjek kerap memandang dirinya sebagai individu yang kurang berharga. Pola tersebut mendorong subjek untuk menghindari situasi yang berpotensi memunculkan kritik atau penolakan, seperti berbicara di depan umum atau menyampaikan pendapat. Secara keseluruhan, data asesmen menunjukkan bahwa subjek menilai harga dirinya berdasarkan standar eksternal, khususnya harapan dan penilaian dari orang tua angkat serta lingkungan sosial, yang menyebabkan self-esteem subjek menurun. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa subjek berada pada kondisi self-esteem rendah, baik pada aspek competence maupun worth.

Berdasarkan evaluasi terhadap berbagai indikator prognosis, yang meliputi karakteristik permasalahan, waktu onset munculnya gejala, riwayat medis dan keluarga, karakteristik kepribadian, tingkat stresor, respons terhadap layanan psikologis, dukungan sosial, serta motivasi subjek untuk pulih, prognosis pada subjek dinilai cenderung baik. Penilaian ini didukung oleh tidak ditemukannya riwayat gangguan organik maupun gangguan psikologis dalam keluarga, serta tersedianya akses subjek terhadap layanan kesehatan psikologis yang memadai. Selama proses asesmen dan intervensi, subjek menunjukkan sikap kooperatif dan keterlibatan yang positif, disertai motivasi yang cukup kuat untuk memperbaiki kondisi dirinya, meskipun masih ditemukan penggunaan strategi koping yang kurang adaptif, seperti menarik diri dan menyalahkan diri sendiri.

Permasalahan self-esteem rendah pada subjek mulai muncul sejak masa remaja awal, sehingga memungkinkan terjadinya perubahan ke arah yang lebih adaptif melalui intervensi psikologis. Meskipun subjek memiliki karakteristik kepribadian yang sensitif, mudah terpengaruh oleh kritik, dan kurang percaya diri, keberadaan dukungan sosial dari teman serta keterlibatan lingkungan dalam proses intervensi berperan sebagai faktor protektif yang signifikan. Dengan mempertimbangkan keseimbangan antara faktor pendukung dan penghambat, serta kesadaran dan partisipasi aktif subjek dalam proses perubahan, subjek diprediksi memiliki peluang yang cukup baik untuk mengalami peningkatan self-esteem secara bertahap. Oleh karena itu, prognosis terhadap permasalahan yang dialami subjek dapat disimpulkan berada pada kategori cenderung membaik.

Intervensi

Intervensi dilakukan secara luring selama lima sesi menggunakan konseling teknik cognitive restructuring dan self-instruction dan psikoedukasi yang disertai role-play dan refleksi. Freeman & Dattilio mengemukakan bahwa intervensi dengan menerapkan metode self instruction dapat mengikutsertakan berbagai pendekatan seperti, sub-vocalization, role-playing, verbal cueing, modeling, visual cueing, dan rehearsal (Escamilla, 2000). Target intervensi yaitu subjek dan orang tua subjek. Pada subjek diberikan konseling teknik cognitive restructuring dan self instruction. Adapun rincian intervensi akan dipaparkan melalui tabel berikut :

Tabel 1. Rincian Intervensi

Tujuan Pelaksanaan	Metode Pelaksanaan	Teknik intervensi	Durasi (menit)
Membangun rapport dan mengidentifikasi pikiran negatif	Diskusi	Eksplorasi, wawancara	60 menit
Mengubah pola pikir negatif menjadi lebih rasional	Diskusi	Cognitive restructuring	60 menit
Memberikan teknik <i>self intruction</i> dan penggunaan <i>self-instruction</i> positif	Melatih <i>Role play</i>	<i>Self-instruction</i>	60 menit
Menerapkan <i>self-instruction</i> dalam situasi pemicu	<i>Role play</i>	<i>self-instruction</i>	60 menit
Evaluasi perkembangan proses intervensinya	Diskusi	Refleksi	60 menit
Psikoedukasi self esteem klien dengan orang tua	Diskusi	Psikoedukasi <i>self esteem</i>	45 menit

Sesi pertama bertujuan untuk membangun hubungan terapeutik serta mengidentifikasi pikiran negatif yang dimiliki klien. Intervensi dilakukan melalui metode diskusi dengan teknik eksplorasi dan wawancara selama 60 menit. Pada sesi ini, terapis menciptakan suasana yang aman dan suportif agar klien merasa nyaman dalam mengungkapkan pengalaman, perasaan, serta pola pikir yang muncul terkait permasalahan

yang dihadapi. Hasil dari sesi ini berupa pemahaman awal mengenai bentuk dan sumber pikiran negatif klien.

Sesi ke-dua yaitu konseling restructuring cognitive difokuskan pada perubahan pola pikir negatif klien menjadi lebih rasional dan adaptif. Teknik cognitive restructuring, yaitu upaya untuk mengenali, mengevaluasi, dan menggantikan pikiran-pikiran negatif atau irasional dengan pemikiran yang lebih realistis dan adaptif (Berliana et al, 2023). Dalam konteks rendahnya self-esteem, cognitive restructuring bermanfaat untuk menyadari dan menggantikan pikiran-pikiran negatif yang membuat individu merasa tidak berharga. Dengan demikian, individu dapat meningkatkan keyakinan diri dan membangun pandangan yang lebih positif tentang dirinya (Dewi & Khairat, 2025). Melalui metode diskusi dengan teknik cognitive restructuring selama 60 menit, klien dibantu untuk mengenali distorsi kognitif, mengevaluasi bukti yang mendukung atau menentang pikiran negatif, serta menggantinya dengan pikiran alternatif yang lebih realistis. Sesi ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran kognitif klien terhadap cara berpikirnya.

Pada sesi ketiga, klien diberikan pemahaman mengenai teknik self-instruction serta dilatih untuk menggunakan self-instruction positif. Intervensi dilakukan menggunakan metode role play selama 60 menit. Teknik self-instruction yang dikembangkan oleh Meichenbaum merupakan bentuk awal dari restrukturisasi kognitif yang berfokus pada perubahan verbalisasi atau dialog internal individu (Corey, 1996). Self-Instruction. self-verbalisation (berbicara pada diri sendiri) sebagai bentuk penguatan internal untuk mengubah perilaku dan pikiran maladaptif. Berdasarkan penelitian, teknik self instruction dapat meningkatkan self esteem remaja (Larasati, 2012). Pada sesi ini klien diajak untuk mempraktikkan pemberian instruksi positif kepada diri sendiri sebagai bentuk penguatan internal dalam menghadapi situasi yang menantang. Sesi ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan pengendalian diri dan kepercayaan diri klien.

Sesi ke-empat berfokus pada penerapan teknik self-instruction dalam situasi pemicu yang berpotensi memunculkan pikiran negatif. Melalui metode role play selama 60 menit, klien mensimulasikan situasi nyata yang sering dihadapi dalam kehidupan sehari-hari. Role playing (bermain peran) adalah sebuah teknik yang digunakan oleh konselor dari beragam orientasi teoritis untuk klien-klien yang perlu mengembangkan pemahaman yang lebih mendalam tentang atau melakukan perubahan dalam, dirinya sendiri (Putra et al, 2020). Klien diarahkan untuk menggunakan self-instruction secara konsisten guna membangun respons yang lebih adaptif terhadap situasi tersebut.

Sesi kelima bertujuan untuk mengevaluasi perkembangan klien selama proses intervensi. Evaluasi dilakukan melalui diskusi reflektif selama 60 menit untuk meninjau perubahan pada aspek kognitif, emosional, dan perilaku klien. Selain itu, sesi ini juga digunakan untuk mengidentifikasi hambatan yang masih muncul serta merencanakan tindak lanjut yang diperlukan. Evaluasi adalah suatu proses untuk mengidentifikasi, mengumpulkan, dan menyajikan informasi yang relevan sebagai dasar dalam menentukan alternatif pengambilan keputusan (Rahman & Nasryah, 2019). Dalam konteks evaluasi intervensi kasus, evaluasi dipahami sebagai proses pengumpulan dan penyajian informasi yang relevan untuk menilai efektivitas intervensi serta menjadi dasar dalam menentukan alternatif tindak lanjut yang sesuai.

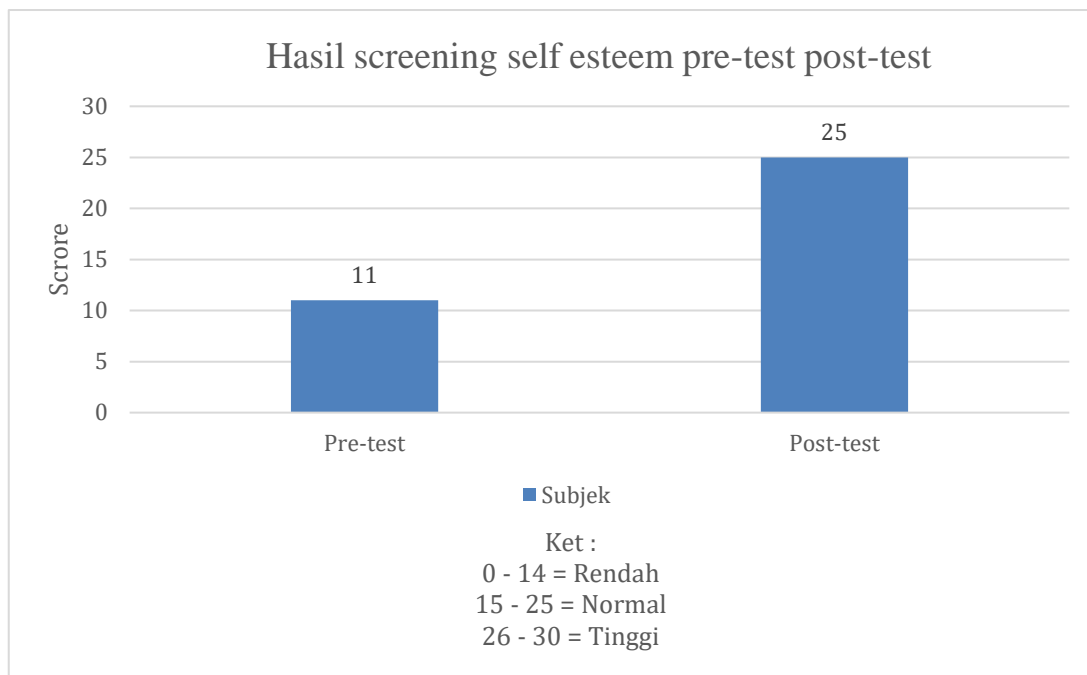
Sesi terakhir berupa psikoedukasi mengenai self-esteem yang melibatkan klien dan orang tua. Intervensi dilakukan melalui metode diskusi selama 45 menit dengan tujuan meningkatkan pemahaman orang tua mengenai konsep self-esteem, faktor-faktor yang memengaruhinya, serta peran keluarga dalam mendukung dan memperkuat harga diri klien secara berkelanjutan dan mencegah relapse. Himpunan Psikologi Indonesia (HIMPSI) menjelaskan bahwa psikoedukasi merupakan bentuk kegiatan yang dirancang untuk meningkatkan pengetahuan dan/atau keterampilan individu sebagai upaya pencegahan maupun pengurangan risiko munculnya permasalahan psikologis pada kelompok, komunitas, atau masyarakat (HIMPSI, 2010).

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil asesmen awal melalui wawancara, observasi, tes kepribadian, serta screening self-esteem, diperoleh gambaran bahwa klien W menunjukkan kecenderungan self-esteem rendah. Klien memperlihatkan perasaan tidak percaya diri, keraguan terhadap kemampuan diri, serta kecenderungan menilai dirinya secara negatif. Ia merasa tidak layak, takut melakukan kesalahan, dan sulit merasakan kebanggaan atas pencapaian pribadi. Meskipun memiliki prestasi akademik yang baik, klien tetap membandingkan dirinya dengan orang lain dan menganggap pencapaiannya kurang berharga. Pola ini sejalan dengan teori Rosenberg (1965) yang menyatakan bahwa individu dengan self-esteem rendah cenderung memiliki pandangan negatif terhadap diri, sulit menerima diri apa adanya, serta sangat bergantung pada penilaian eksternal dalam membentuk self-esteem.

Faktor lingkungan turut berperan dalam pembentukan kondisi tersebut. Klien dibesarkan dalam pola asuh otoriter yang menekankan prestasi tanpa disertai dukungan emosional. Orang tua angkat menuntut klien untuk selalu mencapai standar akademik yang tinggi dan menunjukkan ketidakpuasan ketika terjadi penurunan prestasi. Kondisi ini memperkuat ketergantungan klien pada pengakuan eksternal sebagai sumber harga diri, sebagaimana dikemukakan oleh (Crocker et al, 2003) bahwa pengakuan sosial dan persepsi orang lain terhadap diri menjadi komponen penting dalam pembentukan self-worth. Selain itu, klien juga menunjukkan sensitivitas tinggi terhadap kritik, mudah merasa bersalah, dan berusaha tampil menyenangkan untuk menghindari penolakan. Dalam situasi seperti presentasi, klien merasa gugup, takut salah, dan menahan pendapat karena khawatir tidak diterima. Hal ini menunjukkan bahwa kebutuhan akan penerimaan sosial sebagaimana dijelaskan dalam hierarki kebutuhan (Maslow, 1993) belum terpenuhi secara adaptif.

Sebagai data pendukung, screening *self-esteem* dilakukan untuk mengetahui tingkat self-esteem subjek secara objektif. Screening self esteem yang digunakan adalah RSES (Rosenberg Self Esteem Scale) yang berisi 10 aitem dengan hasil uji ulang selama 2 minggu reliabilitasnya adalah 0,85 dan 0,88 (Rosenberg, 1965).



Gambar 1. Hasil screening self esteem pre-test post-test

Hasil *screening self-esteem* menggunakan RSES menunjukkan bahwa sebelum intervensi klien memperoleh skor 11 yang berada pada kategori *self-esteem* rendah, sedangkan setelah intervensi skor meningkat menjadi 25 yang berada pada kategori *self-esteem* normal. Dengan demikian, terjadi peningkatan sebesar 14 poin atau 46%, yang menunjukkan perubahan yang signifikan dari kategori rendah ke normal. Peningkatan ini menunjukkan adanya perubahan yang signifikan secara kuantitatif. Selain perubahan skor, klien juga melaporkan perubahan berupa perasaan lebih lega, lebih tenang, serta mampu menerima diri dengan lebih baik, yang menandakan bahwa perubahan tidak hanya terjadi pada aspek angka, tetapi juga tercermin dalam pengalaman emosional klien.

Klien diberikan intervensi berupa konseling restructuring cognitive, self intruction, dan psikoedukasi. Hasil intervensi menunjukkan bahwa pendekatan cognitive restructuring dan self-instruction efektif dalam meningkatkan self-esteem subjek. Perubahan yang terjadi berlangsung secara bertahap, dimulai dari peningkatan kesadaran terhadap pola pikir negatif hingga kemampuan menerapkan strategi kognitif yang lebih adaptif dalam situasi nyata.

Pada tahap awal intervensi, subjek menunjukkan keterbukaan yang baik dan mampu mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif yang selama ini mendominasi evaluasi dirinya, seperti perasaan tidak cukup baik dan ketakutan mengecewakan orang lain. Temuan ini menunjukkan adanya insight awal terhadap proses kognitif yang mempengaruhi self-esteem subjek. Kesadaran terhadap pikiran otomatis negatif merupakan tahap penting dalam proses perubahan kognitif, karena individu dengan self-esteem rendah cenderung menerima pikiran negatif sebagai kebenaran tanpa evaluasi kritis (Rosenberg, 1965). Tahap selanjutnya, melalui teknik cognitive restructuring, subjek mampu mengenali pemikiran negatif yang selama ini memperkuat evaluasi diri negatif. Keberhasilan subjek dalam

mengganti pikiran seperti “Aku gagal karena tidak sempurna” menjadi pemikiran yang lebih positif menunjukkan adanya pergeseran cara pandang terhadap kesalahan.

Pemberian teknik self-instruction selanjutnya berfungsi sebagai penguatan internal terhadap perubahan kognitif yang telah dicapai. Subjek mampu menyusun dan mengucapkan kalimat self-instruction positif dengan ekspresi yang lebih terbuka dan percaya diri. Hal ini menunjukkan peningkatan penerimaan diri dan mulai terbentuknya dialog internal yang lebih suportif. Self-instruction berperan penting dalam meningkatkan self-esteem karena membantu individu menggantikan kritik internal dengan pernyataan yang bersifat membangun. Teknik ini membantu mengurangi ketergantungan pada validasi eksternal yang sebelumnya menjadi sumber utama penilaian diri. Penerapan self-instruction dalam situasi pemicu melalui role-play dan latihan mandiri menunjukkan bahwa subjek tidak hanya mengalami perubahan pada tingkat kognitif, tetapi juga pada kemampuan regulasi emosi dan perilaku. Subjek mampu merespons situasi yang biasanya memicu perasaan tidak berharga dengan lebih tenang dan rasional. Konsistensi subjek dalam mempraktikkan self-instruction setiap pagi selama satu minggu memperkuat pembentukan kebiasaan berpikir positif, yang merupakan faktor penting dalam mempertahankan perubahan jangka panjang.

Evaluasi akhir menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada self-esteem subjek, yang ditunjukkan oleh peningkatan skor screening self-esteem dari kategori rendah menjadi kategori normal. Selain perubahan skor, subjek juga melaporkan perubahan subjektif berupa perasaan lebih lega, tenang, dan mampu menerima diri dengan lebih baik. Hal ini mengindikasikan bahwa perubahan yang terjadi tidak hanya bersifat kuantitatif, tetapi juga tercermin dalam pengalaman emosional subjek. Keterlibatan orang tua melalui psikoedukasi juga berperan sebagai faktor protektif terhadap kemungkinan relaps. Pemahaman orang tua mengenai dampak self-esteem rendah dan pentingnya dukungan emosional membantu menciptakan lingkungan yang lebih kondusif bagi keberlanjutan perubahan subjek. Hal ini sejalan dengan temuan bahwa dukungan lingkungan memiliki peran penting dalam stabilitas self-esteem individu (Crocker et al, 2003).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi cognitive restructuring dan self-instruction efektif dalam meningkatkan self-esteem pada subjek. Penerapan cognitive restructuring membantu subjek menyadari bahwa memiliki pikiran negatif. Kemampuan subjek dalam menggantikan pikiran negatif dengan alternatif yang lebih adaptif menunjukkan adanya perubahan pada cara subjek memaknai kesalahan, kegagalan, dan penilaian dari lingkungan. Hal ini mendukung pandangan bahwa restrukturisasi kognitif berperan penting dalam meningkatkan penilaian diri.

Self-instruction memberikan kontribusi tambahan dengan memperkuat dialog internal positif yang berfungsi sebagai panduan kognitif dalam menghadapi situasi pemicu. Instruksi diri yang positif membantu subjek mempertahankan pola pikir adaptif ketika menghadapi tantangan secara langsung. Konsistensi subjek dalam mempraktikkan self-instruction di luar sesi intervensi turut memperkuat generalisasi hasil intervensi ke dalam kehidupan sehari-hari. Keberhasilan intervensi ini juga dipengaruhi oleh beberapa faktor

pendukung, antara lain motivasi subjek yang tinggi untuk berubah, kemampuan refleksi diri yang baik, serta adanya hubungan terapeutik yang positif antara subjek dan konselor. Dukungan emosional dari lingkungan sekitar turut berperan dalam mempertahankan perubahan perilaku dan kognitif subjek. Meskipun demikian, pada awal intervensi subjek sempat mengalami hambatan dalam melakukan cognitive restructuring karena terbiasa menerima pikiran negatif tanpa melakukan evaluasi. Hambatan ini dapat diatasi melalui pendampingan bertahap dan latihan refleksi yang berulang.

Secara keseluruhan, peningkatan skor self-esteem dari kategori rendah menjadi kategori normal menunjukkan bahwa kombinasi cognitive restructuring dan self-instruction efektif dalam membantu subjek meningkatkan self esteem dan mengembangkan cara pandang diri yang lebih positif, realistis, dan adaptif. Hasil ini memperkuat temuan sebelumnya bahwa intervensi berbasis kognitif-perilaku dapat menjadi pendekatan yang efektif dalam menangani permasalahan self-esteem rendah.

Temuan ini selaras dengan penelitian(Lestari, 2014) yang menunjukkan bahwa setelah pelatihan self-instruction diberikan pada kelompok eksperimen, hasil posttest mengindikasikan peningkatan signifikan skor rata-rata self-esteem siswa dari 60,0 sebelum intervensi menjadi 99,0 setelah pelatihan, sehingga menegaskan efektivitas metode self-instruction dalam meningkatkan self-esteem. Temuan serupa juga dilaporkan oleh (Nurlaila, 2020) yang menunjukkan bahwa pemberian intervensi self-instruction pada siswa SMA dengan tingkat self-esteem rendah berdasarkan hasil pre-test mampu meningkatkan self-esteem yang dimiliki siswa. Pemberian teknik instruction juga diberikan kepada siswa korban bullying yang memiliki self esteem rendah menjadi meningkat (Salsabila & Fitriyani, 2020).

Selain itu, penerapan teknik restrukturisasi kognitif juga terbukti memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan self-esteem. Sebelum pemberian teknik restructuring kognitif, subjek memiliki self esteem yang rendah. Namun setelah pemberian teknik restructuring kognitif di peroleh bahwa self esteem yang dimiliki siswa meningkat (Salam, 2022) Penerapan teknik restrukturisasi kognitif juga sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa melalui pendekatan ini, remaja dibantu untuk mengenali dan memodifikasi pola pikir negatif menjadi lebih positif, sehingga berkontribusi langsung terhadap peningkatan self-esteem. Perubahan tersebut tercermin dari sikap remaja yang secara bertahap mulai lebih menghargai dirinya, memiliki pandangan yang lebih optimis, serta menunjukkan keberanian dalam mengekspresikan diri dengan kepercayaan diri yang lebih baik dalam interaksi sosial.membantu remaja yang memiliki harga diri rendah (Gustani, 2025).

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa subjek mengalami permasalahan pada aspek harga diri (self-esteem) yang rendah. Intervensi berupa konseling cognitive restructuring, self-instruction, dan psikoedukasi kepada orang tua terbukti efektif dalam meningkatkan self-esteem subjek. Skor self-esteem meningkat dari 11 (kategori rendah) pada pre-test menjadi 25 (kategori normal) pada post-test, dengan selisih 14 poin. Jika dihitung berdasarkan rentang maksimum skor (0–30), peningkatan ini setara dengan 46,7%, yang menunjukkan perubahan dan bergeser kategori dari rendah ke normal. Pada akhir intervensi, subjek menunjukkan peningkatan kemampuan mengenali dan mengubah pikiran negatif, menggunakan self-instruction positif dalam kehidupan sehari-hari, serta melaporkan bahwa terdapat perubahan emosional berupa perasaan lebih lega, tenang, dan mampu menerima dirinya dengan lebih baik. Ada beberapa alasan terkait pemilihan teknik self instruction yaitu dengan menggunakan teknik ini siswa dapat mengubah pemikiran negatifnya menjadi pemikiran yang positif. Dengan demikian, intervensi dinilai berhasil meningkatkan self-esteem subjek.

Subjek disarankan untuk secara konsisten menerapkan self-instruction positif dalam kehidupan sehari-hari. Subjek dianjurkan untuk membuat jurnal refleksi pikiran dan perasaan dengan mencatat situasi yang dialami, pikiran negatif yang muncul, serta menggantinya dengan alternatif pikiran yang lebih realistis dan adaptif. Latihan asertivitas juga perlu terus dilakukan dengan membiasakan diri mengekspresikan pendapat dan kebutuhan secara jujur dan tegas namun tetap menghargai orang lain, sehingga kepercayaan diri subjek dapat berkembang secara bertahap. Bagi orang tua atau lingkungan terdekat, disarankan dapat menunjukkan sikap empatik dengan mendengarkan perasaan subjek secara terbuka tanpa menghakimi, serta memberikan apresiasi terhadap usaha yang telah dilakukan subjek. Sementara itu, bagi praktisi selanjutnya, disarankan untuk mengintegrasikan latihan asertivitas dan regulasi emosi dalam proses konseling lanjutan serta melibatkan dukungan lingkungan, seperti keluarga atau teman dekat, dalam proses intervensi melalui psikoedukasi atau sesi pendampingan, agar perubahan kognitif dan emosional yang telah dicapai subjek dapat dipertahankan secara lebih stabil dan berkelanjutan.

Daftar Pustaka

- Anastasi, A. (1990). *Psychological Testing* (6th ed.). Company.
- Astutik, A. P. (2025). *Menguatkan Self-esteem dan Mengatasi Insecure: Pendekatan Psikologis dalam Konteks Pendidikan*. UMISIDA Press.
- Ayu, D. K. (2021). Pola Asuh Orang Tua dalam Membentuk Karakter Anak Selama Pandemi di Lingkungan III Kecamatan Medan Area Kelurahan Pasar Merah Timur. *Taushiah: Jurnal Hukum, Pendidikan Dan Kemasyarakatan*, 11(1), 80–93.
- Baumrind, D. (1966). Effects of Authoritative Parental Control on Child Behavior. *Child Development*, 37(4), 887–907.

- Berliana, M. C., Razzaq, A., & Jannati, Z. (2023). Penerapan Konseling Individu Dengan Teknik Cognitive Restructuring Untuk Mengatasi Post Traumatic Stress Disorder. *Journal of Society Counseling*, 1(2), 204–217.
- Corey, G. (1996). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (5th ed.). Brooks/Cole.
- Crocker, J., Luhtanen, R. K., Cooper, M. L., & Bouvrette, A. (2003). Contingencies of Self-Worth in College Students: Theory and Measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(5), 894–908.
- Dewi, E., & Khairat, I. (2025). Literature Review: Teknik Cognitive Restructuring pada CBT dalam Meningkatkan Self Esteem. *Pendas Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(2), 206–272.
- Gustani, L. (2025). Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Harga Diri Pada Remaja. *Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, 13(3), 218–225.
- Ismah, F. A., & Widayat, I. W. (2023). The Effectiveness of Using Self Instruction in Increasing Low Self-Esteem in Late Adolescence. *Psikoborneo Jurnal Ilmiah Psikologi*, 11(4), 583–591.
- Larasati, W. (2012). Meningkatkan Self Esteem Melalui Metode Self Instruction. *Jurnal Psikologi*.
- Leksono, S. (2013). *Ilmu Ekonomi dan Pendekatan Kualitatif*. Raja Grafindo Persada.
- Lestari, L. P. (2014). Pelatihan Metode Self Instruction untuk Meningkatkan Self Esteem Siswa SMA. *Jurnal Pendidikan Dan Pengajaran*, 49–57.
- Maslow, A. H. (1993). *Motivasi dan Kepribadian*. Remaja Rosdakarya.
- Nurlaila, A. (2020). Penerapan Teknik Self-Instruction untuk Meningkatkan Self Esteem Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Ketapang. *Jurnal BK UNESA*, 11(2), 206–213.
- Purwanty, S., Agustriyani, F., Ardinata, A., Palupi, R., & Mukhlis, H. (2023). Hubungan Pola Asuh Orang Tua dengan Self Esteem pada Remaja. *Jurnal Humaniora Dan Ilmu Pendidikan*, 3(1), 51–56.
- Putra, T. H., Bariyyah, K., & Permatasari, D. (2020). Efektivitas Teknik Role Play dalam Membantu Mengurangi Perilaku Agresif. *Jurnal Konseling Indonesia*, 6(1), 14–20.
- Rahman, A. A., & Nasryah, C. E. (2019). *Evaluasi Pembelajaran*. Uwais Inspirasi Indonesia.
- Refnadi, R. (2018). Konsep Self-Esteem serta Implikasinya pada Siswa. *Education: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(1), 16.
- Ridho, M. I. (2025). *Peran Pengasuh dalam Meningkatkan Self-Esteem Remaja di Lembaga Kesejahteraan Anak (LKSA) Mambaul Ulum Kelurahan Kebonsari Kecamatan Sumberasasi Kabupaten Jember*. Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.
- Rosenberg, M. (1965a). Rosenberg Self-Esteem Scale (RSE). In *Acceptance and Commitment Therapy Measures Package* (Vol. 61, Issue 52).
- Rosenberg, M. (1965b). *Society and the Adolescent Self-Image*. Princeton University Press.
- Sahir, S. H. (2021). *Metodologi Penelitian*. Penerbit KBM Indonesia.
- Salam, N. H. (2022). *Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Self Esteem pada Siswa di SMK Negeri 3 Makassar*. Universitas Negeri Makassar.
- Salsabila, R., & Fitriyani, H. (2020). Pengaruh Teknik Self-Instruction dalam Pendekatan

Cognitive Behavior Therapy untuk Meningkatkan Harga Diri Korban Perundungan. *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling*, 9(1), 56–69.

Santrock, J. W. (2016). *Adolescence* (16th ed.). McGraw-Hill.

Sukanto, R. N., & Fauziah, P. (2020). Identifikasi Pola Asuh di Kota Pontianak. *Jurnal Obsesi*, 5(1), 923–930.