

Penerapan Teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) untuk Meningkatkan *Self-Esteem* Remaja Mentawai di Panti Asuhan Al-Falah Kota Padang

Fadil Maisseptian¹, Adril Qudni², Erna Dewita³, Nur Wisma⁴, Ibnu Andli Marta⁵

¹Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat, Padang, Indonesia. Email: fmaiseptian@gmail.com

²Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat, Padang, Indonesia. Email: qudniadri15@gmail.com

³Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat, Padang, Indonesia. Email: ernadewit4@gmail.com

⁴Universitas Sriwijaya, Palembang, Indonesia. Email: nurwisma@fkip.unsri.ac.id

⁵Universitas Negeri Padang, Padang, Indonesia. Email: ibnuandlimarta@fik.unp.ac.id

Artikel Diterima: (08 Maret 2024))

Artikel Direvisi: (20 Mei 2024)

Artikel Disetujui: (11 Juni 2024)

ABSTRACT

A phenomenon found in Mentawai teenagers in orphanages who experience difficulties in developing talents, interests and skills. This tends to be caused by low self-esteem which results in them having a negative attitude. The aim of the research was to increase the self-esteem of Mentawai teenagers before and after being given Cognitive Behavioral Therapy (CBT) techniques. This type of research is quantitative-experimental with a one-group pretest-posttest design approach. The research was located at the Al-Falah Orphanage, Padang City. The research subjects were teenagers selected using purposive sampling techniques. The research instrument uses a Likert scale which has been tested for validity and reliability. The data analysis technique uses the Wilcoxon signed rank test. The research results showed that there was an increase in the pretest and posttest self-esteem scores of teenagers after being given the CBT technique. In this case, the CBT technique is effective in increasing the self-esteem of Mentawai teenagers at the Al-Falah Orphanage, Padang City. Recommendations from the results of this research are that counselors, orphanage administrators and social services can formulate counseling programs to increase the rational beliefs and self-esteem of teenagers in daily life activities.

Keywords: CBT, Self-esteem, Adolescents

ABSTRAK

Fenomena yang ditemukan pada remaja Mentawai di Panti Asuhan yang mengalami kesulitan untuk mengembangkan bakat, minat, skill. Hal ini cenderung disebabkan karena rendahnya *self-esteem* yang mengakibatkan mereka sikap negatif. Tujuan penelitian adalah meningkatkan *self-esteem* remaja Mentawai sebelum dan sesudah diberikan teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT). Jenis penelitian ini kuantitatif-eksperimen dengan pendekatan one-group pretest-posttest design. Penelitian berlokasi di Panti Asuhan Al-Falah Kota Padang. Subjek penelitian adalah remaja yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen penelitian menggunakan *skala likert* yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Teknik analisis data menggunakan *wilcoxon signed rank test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan skor pretest dan posttest *self-esteem* remaja setelah diberikan teknik CBT. Dalam hal ini teknik CBT efektif meningkatkan *self-esteem* remaja Mentawai di Panti Asuhan Al-Falah Kota Padang. Rekomendasi hasil penelitian ini adalah konselor, pengurus panti dan Dinas Sosial dapat merumuskan program konseling untuk meningkatkan keyakinan rasional dan *self-esteem* remaja dalam aktivitas kehidupan sehari-hari.

Kata Kunci: CBT, Self-esteem, Remaja

Penulis Koresponden:

Nama : Fadil Maisseptian

Email : fmaiseptian@gmail.com

Pendahuluan

Remaja (*adolesan*) merupakan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa (Abd Razak & Imran, 2021). Remaja juga merupakan perpindahan masa individu dari kanak-kanak menuju dewasa yang mencakup perubahan-perubahan seperti psikoseksual, hubungan dengan orang tua serta cita-cita. Hal tersebut merupakan proses dalam pengoptimalan orientasi individu di masa yang akan datang (Freud, 2018). Menurut Elizabeth (2016) kata remaja diambil dari bahasa latin yaitu *adolescense* yang berarti tumbuh atau bertumbuh menjadi dewasa.

Sebagai generasi dengan usia berkualitas serta penuh talenta, remaja mampu memberikan manfaat serta perubahan bagi perkembangan pribadi diri maupun lingkungan. Hasil pemikiran, minat, bakat, serta ide-ide inovatif remaja yang tertuang dalam bentuk hobi maupun usaha kreatif, mampu memberikan warna baru serta perubahan di masyarakat. Produktifitas serta cemerlangnya remaja dalam berbagai aspek seperti akademik, keahlian (*skill*), kepribadian dan jati diri yang bagus tidak hanya berdampak besar bagi individu, tetapi juga memberikan nilai yang positif terhadap pengukuhan ekonomi serta kemajuan bangsa. Kemajuan sebuah bangsa atau negara bisa dilihat dari keberadaan remaja yang tinggal di wilayah tersebut. Namun demikian, hal tersebut berbanding terbalik dari keadaan seperti yang dijelaskan, berkaitan dengan bagaimana keadaan remaja seharusnya.

Berdasarkan tinjauan di lapangan yang dilakukan secara intensif dan bertahap selama 2 (dua) pekan, berlokasi di Panti Asuhan Al-Falah Kota Padang. Ditemukan sebuah fenomena dimana, remaja-remaja Mentawai di Panti Asuhan Al-Falah Kota Padang belum mampu secara maksimal mengembangkan bakat, minat, *skill*, serta sumber-sumber kekuatan yang dimiliki. Hal tersebut disebabkan kurangnya keyakinan pada diri remaja-remaja tersebut bahwa mereka mampu, penting dan berharga.

Hal tersebut ditunjukkan dengan beberapa sikap dan perilaku seperti: remaja kesulitan beradaptasi dengan orang lain; remaja cenderung menutup diri; remaja merasa kurang diperhatikan; remaja sering merasa *minder* (rendah diri); remaja sering membandingkan diri dengan orang lain; serta ingin menjadi pribadi lain yang dianggap bahagia serta berharga. Remaja banyak memiliki waktu luang, namun kurang direalisasikan untuk kegiatan yang positif serta produktif. Berdasarkan pemaparan dari hasil identifikasi masalah yang didapat, terlihat bahwa sikap dan perilaku yang dimunculkan remaja Mentawai cenderung negatif. Hal tersebut terjadi karena remaja Mentawai merasa kurang yakin dan percaya dengan kemampuannya, serta memandang dirinya kurang berharga. Tentunya hal tersebut berkaitan dengan penghargaan diri (*self-esteem*) (Deasy et al., 2020).

Menurut Budiasningrum et al., (2023) *self-esteem* (penghargaan diri) merupakan evaluasi yang dibuat oleh individu sebagai bentuk penghargaan terhadap dirinya, hal ini akan memunculkan sikap setuju dan tidak setuju. Serta, menunjukkan tingkat dimana individu merasa yakin bahwa dirinya mampu, penting, dan berharga. Steinem (2012) juga menjelaskan bahwa *self-esteem* merupakan penilaian terhadap diri sendiri yang dipengaruhi oleh cara pandang serta pola pikir berdasarkan tanggapan dan reaksi. *Self-esteem* diartikan juga sebagai penilaian terhadap keberhargaan diri yang diapresiasi melalui sikap dan perilaku individu (Santi, 2017).

Menurut Hasan & Shah (2019), *self-esteem* merupakan penilaian yang dibuat individu secara mendalam berdasarkan pengkajian terhadap nilai-nilai dirinya. Nilai-nilai tersebut selanjutnya diinterpretasikan, dan hasil dari interpretasi tersebut yang dinamakan dengan

harga diri (Aspriyani, 2020). Penghargaan diri (*self-esteem*) merupakan sesuatu yang sangat dibutuhkan individu dalam proses pengoptimalan kemampuan dan potensi yang ada (Gnambs, 2018). Ketika individu mampu menerima, mencintai, dan menghargai dirinya maka respon positif akan muncul dalam segala hal, baik terhadap dirinya maupun lingkungan. Serta, akan mampu mengembangkan segala potensi dan kemampuan yang dimiliki.

Self-esteem yang baik sangat mempengaruhi remaja dalam pengambilan keputusan, cita-cita serta tujuan yang ingin dicapai sehingga, remaja dengan *self-esteem* bagus mampu untuk berkopetensi dan meraih prestasi daripada remaja dengan *self-esteem* rendah. Selain itu, *self-esteem* bagus juga berguna sebagai pelindung terhadap gangguan psikologis seperti, stres, cemas, merasa tidak aman, serta pikiran-pikiran negatif lainnya (Gnambs et al., 2018). Remaja yang memiliki *self-esteem* bagus cenderung menjadi pribadi yang positif, hal ini akan berdampak baik pada pencapaian prestasi baik akademik maupun non akademik. Sebaliknya, remaja dengan *self-esteem* rendah kurang mampu memberikan nilai-nilai positif terhadap dirinya, sehingga rasa ketidakpuasan dan tidak berharga akan muncul dalam sikap dan perilaku sehari-hari.

Remaja dengan *self-esteem* rendah akan memandang dan menilai dirinya secara negatif (Srisayekti & Setiady, 2015). Akibatnya karakteristik pada remaja cenderung pesimis, *minder*, merasa tidak puas, membandingkan diri dengan orang lain, bahkan berkeinginan menjadi pribadi orang lain yang dianggap bahagia dan berharga. Remaja dengan *self-esteem* rendah cenderung sensitif dan emosional terhadap kritikan serta saran yang diberikan orang lain. Menurut Putri (2022) remaja dengan *self-esteem* rendah sering merasa kesulitan dalam penguasaan bidang dan keahlian, sehingga berdampak pada rendahnya kompetensi dan prestasi yang dicapai.

Remaja dengan *self-esteem* yang sehat cenderung memiliki pandangan yang lebih positif terhadap diri mereka sendiri dan kehidupan mereka sehingga lebih jarang mengalami depresi, kecemasan, atau masalah emosional lainnya. *Self-esteem* yang baik cenderung memiliki hubungan yang lebih sehat dengan teman sebaya dan keluarga (Fitriah & Hariyono, 2019). Mereka lebih percaya diri dalam berinteraksi dengan orang lain dan mampu membangun hubungan yang positif dan mendukung. Mereka lebih termotivasi untuk belajar dan mencapai tujuan pendidikan mereka karena mereka percaya pada kemampuan diri mereka sendiri dan mampu menetapkan batasan yang sehat dan mengatakan tidak pada situasi yang tidak mereka inginkan. Kemudian, *self-esteem* yang baik membantu remaja untuk lebih tangguh menghadapi kesulitan dan tantangan hidup. Mereka lebih mampu bangkit kembali dari kegagalan atau kekecewaan karena mereka memiliki kepercayaan pada kemampuan mereka untuk mengatasi masalah (Ekasari & Andriyani, 2013).

Terkait dengan rendahnya *self-esteem* pada remaja Mentawai yang tinggal di Pantti Asuhan Al-Falah Kota Padang, diperlukan penanganan dan tindakan khusus agar mampu meningkatkan *self-esteem* sehingga memandang bahwa dirinya mampu, penting, dan berharga. Hasil pengamatan lapangan kondisi *self-esteem* remaja Mentawai di Pantti Asuhan Al-Falah cenderung lemah. Hal ini terlihat dari kecenderungan remaja mengalami kecemasan, depresi, dan stres lebih sering dibandingkan dengan remaja lainnya sehingga dapat menghambat kemampuan belajar dan berprestasi di sekolah. Oleh sebab itu, teknik yang dipilih sebagai intervensi terhadap rendahnya *self-esteem* remaja adalah *cognitive behavioral*

therapy (CBT). Teknik tersebut digunakan sebagai penanganan terhadap rendahnya penghargaan diri remaja Mentawai yang diakibatkan perasaan dan pikiran negatif.

Teknik CBT merupakan pendekatan yang disusun dan dirancang dengan tujuan mengatasi permasalahan individu dengan cara menata kembali perilaku-perilaku negatif serta berfokus pada aspek kognitif (Corey, 2005). Pemilihan teknik tersebut dilatar belakangi bahwa *self-esteem* merupakan sebuah keyakinan dan perasaan yang lahir dari nilai-nilai berdasarkan hasil evaluasi individu terhadap dirinya. Tentunya ada dan tidaknya keyakinan tersebut terlepas dari peran kognisi (pikiran) sebagai proses berpikir mengenai sesuatu, baik terhadap dirinya, orang lain maupun keadaan. Oleh sebab itu, intervensi yang mengusung konsep rekonstruksi kognitif atau menata kembali pikiran-pikiran negatif seperti teknik CBT sangat sesuai untuk penanganan terhadap permasalahan penghargaan diri rendah (Ahmad, 2019). Teknik CBT dalam penggunaannya akan memunculkan semacam rekonstruksi pikiran yang bersifat *subversif* (struktur) pada sistem kepercayaan dan membawa transformasi terhadap emosi serta perilaku ke arah yang lebih baik (Gunawan, 2020). Teknik CBT telah teruji dapat mengatasi berbagai masalah pada suasana hati, gangguan kecemasan, depresi, phobia, panik, stres, gangguan seksual, masalah kepribadian, dan ketergantungan zat adiktif (Putra, 2017). Berdasarkan fenomena yang telah dipaparkan, tujuan dari penelitian ini untuk meningkatkan *self-esteem* menggunakan teknik CBT pada remaja Mentawai di Panti Asuhan Al-Falah Kota Padang.

Metodologi

Penelitian ini bersifat eksperimen, serta menggunakan pendekatan *pre-eksperimental design* dengan desain *one-group pre-test and post-test design* (Sugiyono, 2020). Pada penelitian ini metode yang digunakan dalam pengambilan sampel adalah *purposive sampling*. Pertimbangan peneliti dalam menentukan subjek penelitian ini yaitu: 1) remaja laki-laki berumur 12-23 tahun; 2) Remaja yang berasal dari Mentawai yang berada di Panti Asuhan Al-Falah Kota Padang; 3) Remaja yang memiliki kondisi *self-esteem* yang rendah. Adapun teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah menggunakan angket. Angket adalah seperangkat pertanyaan atau pernyataan yang nantinya akan diajukan kepada responden sebagai bahan untuk pengumpulan data (Herlina, 2019).

Tabel 1. Instrumen Penelitian

Variabel	Sub. Variabel	Indikator
Self-Esteem	<i>Power</i> (Kekuatan)	Mampu mengontrol perilaku sendiri Memiliki pendapat yang diterima oleh orang lain Dihormati oleh orang lain
	<i>Significance</i> (Keberartian)	Berfikir positif terhadap diri sendiri Menerima kepedulian dari orang lain
	<i>Virtue</i> (Kebajikan)	Taat pada peraturan dan norma kesusilaan Taat pada peraturan dan norma agama
	<i>Competence</i> (Kompetensi)	Mampu menyelesaikan tugas yang diberikan dengan baik dan benar Mampu mengambil keputusan

Uji validitas instrumen menggunakan *product moment corellation* dengan rata-rata skor 0.002. Uji reliabilitas menggunakan uji *alpha cronbach* dengan skor 0.914, berdasarkan skor tersebut angket ini dinyatakan valid dan reliabel. Teknik analisis data penelitian ini menggunakan uji non parametrik *wilcoxon signed rank test*. Uji Wilcoxon digunakan dalam berbagai bidang, terutama dalam penelitian sosial dan perilaku, ketika kita ingin membandingkan dua kondisi (*pretest* dan *posttest*).

Hasil dan Pembahasan

1. Hasil *Pretest Self-Esteem*

Berdasarkan hasil *pretest* terdapat perbedaan skor pada masing-masing individu. Skor tertinggi berjumlah 134 dan skor terendah sebanyak 101 dengan responden sebanyak 10 orang remaja Mentawai yang tinggal di Panti Asuhan Al-Falah.

Tabel 2. *Pretest Self Esteem* Remaja Mentawai

No.	Responden	Skor	%	Kategori
1	EAB	134	72,4	Tinggi
2	B	134	72,4	Tinggi
3	RAK	129	69,7	Tinggi
4	EFR	128	69,2	Tinggi
5	AR	127	68,6	Tinggi
6	N	123	66,5	Sedang
7	FM	120	64,9	Sedang
8	LJS	109	58,9	Sedang
9	ATM	105	56,8	Sedang
10	DA	101	54,6	Sedang
Rata-rata		121	65,4	Sedang

Masing-masing kategori responden terdapat 5 tinggi dan 5 sedang dengan skor rata-rata keseluruhan 10 responden berada pada kategori sedang. Hal tersebut disebabkan karena remaja Mentawai yang masih kesulitan dalam berfikir positif; belum bisa mendapatkan rasa kepedulian; belum bisa membuat keputusan serta sulit untuk beradaptasi dengan lingkungan sekitar.

Berdasarkan hasil angket *self-esteem* yang diberikan, terdapat beberapa hal yang menyebabkan rendahnya *self-esteem* remaja Mentawai. Diantaranya remaja tersebut masih belum mampu berfikir secara positif dan rasional. Pikiran dan perasaan negatif tersebut selanjutnya diimplementasikan dalam sikap dan perilaku sehari-hari antara lain (1) remaja kesulitan berinteraksi dengan orang lain; (2) remaja cenderung menutup diri; (3) remaja merasa kurang diperhatikan; (4) remaja sering merasa *minder* (rendah diri); (5) remaja sering membandingkan diri dengan orang lain, serta ingin menjadi pribadi lain yang dianggap bahagia serta berharga; (6) remaja banyak memiliki waktu luang, namun kurang direalisasikan untuk kegiatan yang positif.

Menurut Sigalingging (2020), *self-esteem* merupakan penilaian yang dibuat berdasarkan hasil evaluasi individu terhadap dirinya, serta sebagai tolok ukur seberapa puas individu terhadap dirinya sendiri. *Self-esteem* dalam diri individu berfungsi sebagai penilai terhadap interaksi individu dalam aktivitas sehari-hari (Angelina, 2021). Reaksi dari interaksi tersebut akan melahirkan cara pandang tentang apa dan bagaimana, sikap dan perilaku yang

dimunculkan. Baik positif maupun negatif sikap dan perilaku yang dimunculkan tergantung bagaimana keadaan *self-esteem* pada diri individu.

Menurut Fitra (2021) dari semua rentang usia, permasalahan *self-esteem* seringkali terjadi pada masa remaja. Pada usia remaja individu memiliki keinginan dan kecenderungan untuk menjadi lebih baik dalam semua hal. Dorongan tersebut akan mengarahkan remaja untuk mengembangkan segala potensi, kompetensi, serta kemampuan secara maksimal dengan harapan mendapat hasil lebih baik. Namun, terkadang hasil dari pengembangan tersebut seringkali tidak sesuai dengan harapan dan berujung kegagalan. Akhirnya, karena keterbatasan remaja dalam berfikir mengakibatkan kegagalan dan kekecewaan sehingga berdampak pada menurunnya *self-esteem*.

Kesulitan remaja dalam membangun interaksi dan menyesuaikan diri akan berpengaruh terhadap lemahnya *self-esteem* mereka. Hal tersebut menyebabkan munculnya berbagai masalah yang berkaitan dengan kehidupan sosial (Ayodya & Jayanti, 2023). Lemahnya tingkat penyesuaian diri mendorong munculnya kecenderungan untuk menjauhkan diri dari lingkungan sosial, serta mengisolasi diri sebagai akibat dari lemahnya tingkat kepercayaan dirinya. Hal ini juga akan berdampak terhadap penurunan produktivitas mereka dalam mengeksplorasi dan mengekspresikan potensi diri yang dimiliki. Rendahnya kemampuan melakukan eksplorasi diri menyebabkan remaja menjadi pasif dan kesulitan untuk memperoleh penghargaan dan kepercayaan dari lingkungan sosialnya. Penghargaan dan kepercayaan merupakan wujud dari kontribusi dan peran aktif mereka dalam lingkungan sosial. Karena itu pengembangan *self-esteem* bagi remaja akan mendorong kemampuan mereka dalam memaksimalkan potensi yang dimiliki sehingga mampu mencapai kesejahteraan fisik dan psikis mereka (Dewi et al., 2021; Hanabella & Candra, 2021).

Banyaknya waktu luang yang tidak termanfaatkan dengan baik dan tidak diisi dengan kegiatan-kegiatan positif, menyebabkan remaja kehilangan banyak kesempatan untuk aktualisasi diri. Kondisi ini tentu berpengaruh terhadap keberadaan mereka dalam lingkungan keluarga atau masyarakat terutama berkaitan dengan rekognisi yang akan menunjang pengakuan dan kepercayaan masyarakat. Hal ini perlu dieksplorasi untuk mengembangkan *self-esteem* mereka sampai ke taraf yang diinginkan agar potensi diri dapat dimanfaatkan untuk perbaikan (Mukhlis, 2022).

Demikian juga bagi remaja asal Mentawai, dimana mereka membutuhkan kesempatan dan peluang untuk membangun keyakinan dirinya, agar dapat berkontribusi secara nyata dalam kehidupan pribadi dan sosial mereka sebagai bagian dari kebutuhan yang harus dipenuhi. Berdasarkan penjelasan tersebut, hasil identifikasi dan peninjauan di Panti Asuhan Al-Falah Kota Padang ditemukan beberapa fenomena yang terjadi pada diri remaja Mentawai. Hal ini terlihat dari sikap mereka seperti: kesulitan beradaptasi dengan orang lain; menutup diri; merasa kurang diperhatikan; rendah diri; membandingkan diri dengan orang; ingin menjadi pribadi orang lain yang dianggap bahagia dan berharga; serta kurangnya memanfaatkan waktu luang. Selanjutnya pengamatan secara mendalam terkait hasil identifikasi tersebut. Berdasarkan hasil pengamatan tersebut diketahui bahwa remaja Mentawai di Panti Asuhan Al-Falah terindikasi memiliki *self-esteem* yang rendah berdasarkan fenomena-fenomena yang telah dipaparkan.

2. Hasil *Posttest Self-Esteem*

Remaja Mentawai diberikan beberapa *treatment* yaitu: 1) mencari tahu akar masalah; 2) mengelola pola pikir yang salah atau negatif; 3) membentuk ulang pola pikir yang salah atau negatif menjadi positif. Hasilnya, terdapat peningkatan skor yang signifikan dari sebelum dan sesudah perlakuan dengan uraian, 6 (enam) responden berada pada kategori sangat tinggi dan 4 (empat) responden berada pada kategori tinggi.

Tabel 3. *Posttest Self Esteem* Remaja Mentawai

No.	Responden	Skor	%	Kategori
1	EAB	180	97,3	Sangat Tinggi
2	B	174	94,1	Sangat Tinggi
3	RAK	158	85,4	Sangat Tinggi
4	EFR	139	75,1	Tinggi
5	AR	153	82,7	Sangat Tinggi
6	N	133	71,9	Tinggi
7	FM	147	79,5	Tinggi
8	LJS	171	92,4	Sangat Tinggi
9	ATM	157	84,9	Sangat Tinggi
10	DA	154	83,2	Tinggi
Rata-rata		157	84,6	Sangat Tinggi

Perubahan tersebut terlihat setelah diberikan CBT seperti remaja lebih aktif, percaya diri, bersemangat, bersyukur, serta mau memanfaatkan waktu luangnya pada hal yang bersifat positif. Hal tersebut dapat terjadi karena pada penerapan CBT, pikiran remaja Mentawai yang sebelumnya negatif dimodifikasi serta dilakukan rekonstruksi ulang. Setelah diberikan *treatment* CBT sebagai teknik yang digunakan dalam meningkatkan *self-esteem* remaja, subjek menunjukkan perubahan cara berfikir yang lebih terarah serta adanya perubahan dan peningkatan pada masalah-masalah yang sebelumnya menjadi sebab rendahnya *self-esteem*.

Perubahan yang dialami oleh responden (remaja Mentawai) setelah diterapi adalah: (1) remaja lebih aktif serta mau memulai pembicaraan terlebih dahulu; (2) remaja lebih terbuka dan mau meminta saran atau solusi terkait permasalahan yang dihadapi; (3) remaja terlihat bahagia dan bersemangat dalam menjalani aktivitasnya; (4) remaja lebih percaya diri, serta merasa lebih berharga, dan mau mencoba hal-hal baru yang positif seperti ikut belolahraga voli bersama teman-teman di pantai; (5) remaja lebih bersyukur terhadap apa yang ada dan dimiliki. Mereka juga beranggapan kami beruntung bisa datang dan bersekolah di kota dengan segala fasilitas yang disediakan di Panti Asuhan; (6) remaja sudah mau memanfaatkan waktunya untuk membaca buku, belajar malam, serta berolahraga.

Pemberian terapi menyebabkan perubahan sikap dan perilaku remaja Mentawai ke arah yang lebih positif terlihat seperti yang dipaparkan sebelumnya. Bersikap terbuka dan berpikir kreatif dapat membantu individu untuk memahami dan melihat masalah dari sudut pandang yang berbeda serta menciptakan solusi yang lebih inovatif, dengan mempertimbangkan berbagai kemungkinan atau ide-ide yang berbeda dalam rangka menemukan solusi yang lebih baik dan lebih efektif (Manurung et al., 2020, 2023). Selain itu, teknik CBT juga membantu individu membangun rasa percaya diri, karena remaja yang mempunyai rasa percaya diri akan merasa yakin dengan kemampuannya sendiri sehingga dapat mendorong munculnya keberanian, keyakinan diri, tanggung jawab serta harga dirinya. Percaya diri diperlukan agar

setiap remaja dapat membangun kehidupannya sendiri agar lebih bahagia dan produktif (Simbolon, 2022).

Sikap terbuka dan kreatif perlu dikembangkan dengan cara yang tepat, diantaranya (1) mencari peluang dan kesempatan yang tepat untuk berkreaitifitas; (2) menumbuhkan rasa ingin tahu terhadap sesuai yang diinginkan; (3) memiliki keingintahuan yang tinggi untuk meningkatkan pengetahuan dan mengembangkan minat bakat; (4) membuka jaringan kerjasama yang baik dengan orang lain; dan (5) berani serta berpikiran positif dalam menghadapi berbagai masalah yang terjadi (Mustika, 2022). Selain itu, remaja juga bisa melakukan berbagai kegiatan produktif untuk mengisi waktu luang sehingga menghasilkan karya yang dapat mendatangkan pengakuan dan kepercayaan orang lain. Waktu luang dapat diisi dengan berbagai kegiatan positif yang dapat memberi kontribusi terhadap pola pikir, sikap dan emosional remaja.

3. Perbandingan *Pretest* dan *Posttest Self-Esteem*

Berdasarkan hasil skor uji *pretest* dan *posttest* tersebut dipahami bahwa ada peningkatan *self-esteem* pada diri remaja Mentawai setelah diberikan *treatment* berupa CBT. Jumlah nilai rata-rata responden sebelum diberikan *treatment* adalah 65,4 termasuk kategori sedang, dan setelah diberikan CBT nilai rata-ratanya menjadi 84,6 dalam kategori sangat tinggi.

Tabel 4. Perbandingan *Pretest* dan *Posttest Self Esteem* Remaja

No	Responden	<i>Pretest</i>			<i>Posttest</i>			Selisih Skor
		Skor	%	Kategori	Skor	%	Kategori	
1	EAB	134	72,4	Tinggi	180	97,3	Sangat Tinggi	46
2	B	134	72,4	Tinggi	174	94,1	Sangat Tinggi	40
3	RAK	129	69,7	Tinggi	158	85,4	Sangat Tinggi	29
4	EFR	128	69,2	Tinggi	139	75,1	Tinggi	11
5	AR	127	68,6	Tinggi	153	82,7	Sangat Tinggi	26
6	N	123	66,5	Sedang	133	71,9	Tinggi	10
7	FM	120	64,9	Sedang	147	79,5	Tinggi	27
8	LJS	109	58,9	Sedang	171	92,4	Sangat Tinggi	62
9	ATM	105	56,8	Sedang	157	84,9	Sangat Tinggi	52
10	DA	101	54,6	Sedang	154	83,2	Tinggi	53
Rata-rata		121	65,4	Sedang	157	84,6	Sangat Tinggi	35,6

Hal ini dapat dilihat dari 10 responden tersebut yang memiliki kenaikan skor yang berarti bahwa terdapat peningkatan *self-esteem* remaja Mentawai sesudah diberikan perlakuan berupa CBT. Terdapat perbedaan skor rata-rata *pretest* dan *posttest self-esteem* remaja Mentawai sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

Tabel 5. Hasil Analisis *Wilcoxon Signed Rank Self-Esteem Pretest* dan *Posttest*

	<i>Posttest - Pretest</i>
Z	-2.803 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.005

Berdasarkan data pada Tabel 5, *self-esteem* remaja Mentawai diperoleh hasil analisis Asymp. Sig. (2-tailed), untuk hasil pengujiannya adalah lebih kecil dari 0,005. Dengan demikian, dapat dipahami bahwa terdapat perbedaan *self-esteem* pada remaja Mentawai sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) diberikan *treatment* CBT.

Setelah diberikan perlakuan berupa CBT, nilai rata-rata hasil *posttest* berada dalam kategori sangat tinggi. Hal tersebut dibuktikan dengan adanya perubahan pada sikap dan perilaku remaja seperti, remaja lebih aktif serta mau memulai pembicaraan terlebih dahulu, remaja lebih terbuka dan mau meminta saran serta solusi terkait permasalahan yang dihadapi. Remaja terlihat bahagia dan bersemangat dalam menjalani aktivitasnya (Basniati et al., 2020). Remaja lebih percaya diri, serta merasa lebih berharga, dan mau mencoba hal-hal baru yang positif seperti ikut berolahraga voli bersama teman-teman di pantai (Mudak & Manafe, 2023). Remaja lebih bersyukur terhadap apa yang ada dan dimiliki (Hardianti et al., 2021; Lestari, 2021). Mereka juga beranggapan bahwa mereka beruntung bisa datang dan bersekolah di kota dengan segala fasilitas yang disediakan di Panti Asuhan serta sudah mau memanfaatkan waktunya untuk membaca buku, belajar malam, serta berolahraga.

Berdasarkan paparan di atas dapat dipahami bahwa terdapat peningkatan *self-esteem* atau penghargaan diri pada remaja Mentawai yang diaktualisasikan dalam perubahan sikap dan perilaku setelah diberikan perlakuan CBT (Budiasningrum et al., 2023; Qalbi et al., 2022). Remaja yang sebelumnya cenderung bersikap dan berperilaku negatif, sudah berubah pada sikap dan perilaku yang positif. Hal ini ditunjukkan dengan sikap dan perilaku positif yang dimunculkan setelah diberikan terapi (Rahmania & Kumolohadi, 2023). CBT diterapkan agar pikiran negatif yang muncul pada diri remaja dapat diatasi serta dimodifikasi menjadi pikiran yang positif. Diharapkan CBT yang diberikan kepada remaja Mentawai bisa menjadi solusi terhadap permasalahan *self-esteem* rendah (Adriani et al., 2022). Seandainya sikap dan perilaku negatif tersebut muncul kembali, remaja diharapkan mampu menyikapi dan menyelesaikan permasalahan tersebut. Dengan demikian, remaja Mentawai dapat memandang dirinya penting dan berharga, serta mampu melakukan hal-hal yang positif serta produktif. Hasil penelitian ini bisa menjadi solusi bagi semua yang terlibat dalam praktek Bimbingan Konseling Islam di Panti Asuhan Al-Falah Kota Padang.

Terapi ini memungkinkan setiap individu untuk dapat melakukan rekonstruksi atau modifikasi terhadap sikap dan perilaku negatif yang muncul serta menggantinya dengan struktur atau kerangka berpikir yang lebih positif (Baen & Wahyuni, 2023; Putrikiti, 2021). Berikut adalah tahap-tahap umum dalam teknik CBT: 1) penilaian, tahap ini melibatkan evaluasi oleh seorang profesional kesehatan mental untuk memahami masalah yang dihadapi; 2) pendidikan, pada tahap ini individu diberikan pemahaman tentang CBT dan bagaimana teknik-tekniknya dapat membantu mengubah pola pikir dan perilaku; 3) penetapan tujuan: bersama dengan terapis, individu menetapkan tujuan-tujuan spesifik yang ingin dicapai selama terapi; 4) identifikasi pola pikir negatif, individu belajar mengidentifikasi pola pikir negatif yang mungkin menyebabkan perasaan tidak nyaman atau perilaku yang tidak sehat; 5) pengembangan strategi *coping*, berdasarkan hasil penilaian, individu belajar mengembangkan strategi *coping* yang lebih sehat dan adaptif; 6) pelatihan keterampilan, terapis membantu individu mengembangkan keterampilan kognitif dan perilaku yang lebih positif; 7) penerapan dan latihan, Individu diberikan kesempatan untuk menerapkan keterampilan dan strategi yang telah dipelajari dalam kehidupan sehari-hari; 8) pemantauan dan evaluasi: selama proses terapi, terapis dan individu terus memantau kemajuan yang dicapai terhadap tujuan-tujuan yang telah ditetapkan; 9) pemeliharaan dan pencegahan kembali: setelah mencapai tujuan-tujuan yang ditetapkan, individu dilatih untuk mempertahankan perubahan positif tersebut dan mencegah kembali ke pola pikir dan perilaku yang tidak sehat.

Kesimpulan dan Rekomendasi

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dalam penelitian ini maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan nilai *self-esteem* sebelum dan sesudah diberikan CBT pada sekelompok remaja Mentawai. Rata-rata nilai *pretest self-esteem* remaja Mentawai di Panti Asuhan berada dalam kategori sedang. Hal ini disebabkan karena remaja Mentawai yang salah dalam memahami dan memaknai suatu peristiwa dari hasil proses berpikirnya, sehingga berakibat pada cara pandang remaja Mentawai yang merasa dirinya kurang mampu, tidak penting, serta kurang berharga.

Setelah diberikan perlakuan berupa pemberian CBT, *self-esteem* remaja Mentawai di Panti Asuhan meningkat yakni berada pada kategori sangat tinggi. Dalam penerapannya, CBT mengajak remaja untuk menyadari bahwa perasaan, pikiran, perilaku merupakan suatu kesatuan yang saling mempengaruhi. Pikiran dan perasaan remaja diubah melalui intervensi yang diberikan agar dalam proses pengembangan *self-esteem* sikap dan perilaku positif muncul, rekomendasi penelitian ini adalah:

1. Konselor dapat membantu remaja Mentawai dalam meningkatkan keyakinan yang rasional dalam aktivitas kehidupan sehari-hari.
2. Pengurus Panti Asuhan Mentawai diharapkan merumuskan program dan kegiatan pembinaan mental dan spiritual remaja agar mampu mempunyai persepsi dan sikap yang positif.
3. Dinas Sosial menjadi fasilitator untuk membuat berbagai macam program yang dapat dirasakan langsung efeknya oleh remaja di panti asuhan, mengingat mereka sangat membutuhkan pembinaan karakter yang baik, sehingga dapat berdampak kepada kualitas kehidupan remaja yang lebih baik.

Konflik Kepentingan

Penulis menyatakan tidak ada konflik kepentingan dalam pelaksanaan penelitian dan penulisan artikel ilmiah dengan menulis “Penulis menyatakan tidak memiliki konflik kepentingan dalam penelitian dan penulisan artikel ini”.

Referensi

- Abd Razak, D., & Imran, M. (2021). *Tunjuk Teladan Elak Remaja Miskin Akhlak*.
- Adriani, R. B., Sulistyowati, D., Darmawan, R. E., & Donsu, J. D. (2022). Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Terhadap Stigma Diri, Harga Diri dan Kualitas Hidup Pasien TBC. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 13(2) 243–251. <https://doi.org/10.34035/jk.v13i2.873>
- Ahmad, E. H. (2019). Cognitive-Behavioral Therapy untuk Menangani Kemarahan Pelaku Bullying di Sekolah. *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*, 4(1), 14–17. <https://doi.org/10.26737/jbki.v4i1.860>
- Angelina, P., Christanti, F. D., & Mulya, H. C. (2021). Gambaran Self Esteem Remaja Perempuan yang Merasa Imperfect Akibat Body Shaming. *EXPERIENTIA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(2), 94–103. <https://dx.doi.org/10.33508/exp.v9i2.2889>
- Aspriyani, R. (2020). Self Esteem Siswa terhadap Kemampuan Komunikasi Matematika. *JPPM (Jurnal Penelitian dan Pembelajaran Matematika)*, 13(2), 285–297. <http://dx.doi.org/10.30870/jppm.v13i2.8582>

- Ayodya, P. T., & Jayanti, A. M. (2023). Hubungan Self Esteem terhadap Body Image pada Primigravida di Usia Kehamilan Trimester III. *Indonesian Psychological Research*, 5(2), 92–101. <https://doi.org/10.29080/ipr.v5i2.990>
- Baen, S., & Wahyuni, E. (2023). Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT): Literatur Review untuk Mengatasi Stres Akademik Peserta Didik. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 9(2), 181–190. <http://dx.doi.org/10.31602/jmbkan.v9i2.11050>
- Basniati, A., Ramadany, S., Tamar, M., Nurhikmah, N., & Astuti, F. (2020). Pengaruh Video Learning Multimedia terhadap Pengetahaun, Sikap dan Perilaku Menstrual Hygiene pada Remaja Putri. *Oksitosin: Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 7(2), 108–119. <https://doi.org/10.35316/oksitosin.v7i2.657>
- Budiasningrum, R. S., Utami, R. J., Mahendika, D., Vanchapo, A. R., Velyna, T., & Pranajaya, S. A. (2023). Meningkatkan Self Esteem Siswa melalui Pendekatan Cognitif Behaviot Therapy dengan Teknik Self Instruction. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran (JRPP)*, 6(4), 2748–2753. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jrpp/article/view/22143>
- Corey, G. (2005). *Teori dan praktek konseling dan psikoterapi*.
- Deasy, H., Astuti, K., & Budiyan, K. (2020). Pelatihan Berfikir Positif untuk Meningkatkan Self-Esteem pada Remaja Yatim Piatu di Yogyakarta. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 1–7. <https://ejournal.up45.ac.id/index.php/psikologi/article/view/739>
- Dewi, A. R., Kusumawardani, D., & Triana, D. D. (2021). Eksplorasi Gerak Untuk Meningkatkan Percaya Diri Anak Korban Kekerasa Keluarga. *Jurnal Pendidikan Tari*, 2(1), 31–45. <https://journal.unj.ac.id/unj/index.php/jpt/article/download/22943/11376/>
- Ekasari, A., & Andriyani, Z. (2013). Pengaruh Peer Group Support dan Self-Esteem terhadap Resilience pada Siswa SMAN Tambun Utara Bekasi. *SOUL: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 6(1), 1–20. <https://jurnal.unismabekasi.ac.id/index.php/soul/article/view/631/518>
- Elizabeth, B. H. (2016). *Psikologi Perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Erlangga
- Fitra, N. A., Desmita, D., & Irman, I. (2021). Hubungan Self-Esteem dan Body Image pada Remaja Putri di Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak (LKSA). *Istinarah: Riset Keagamaan, Sosial Dan Budaya*, 3(2), 84–93. <http://dx.doi.org/10.31958/istinarah.v3i2.4534>
- Fitriah, A., & Hariyono, D. S. (2019). Hubungan Self Esteem terhadap Kecenderungan Depresi Pada Mahasiswa. *Psycho Holistic*, 1(1), 8–17. <https://doi.org/10.35747/ph.v1i1.586>
- Freud, A. (2018). *Normality and pathology in childhood: Assessments of development*. Routledge.
- Gnambs, T., Scharl, A., & Schroeders, U. (2018). The Structure of the Rosenberg Self-Esteem Scale. *Zeitschrift Für Psychologie*.
- Gunawan, U. P. (2020). Penerapan Cognitive Behavior Therapy Pada Anak Di Kelurahan Kebon Waru Kota Bandung. *Jurnal Ilmu Kesejahteraan Sosial HUMANITAS*, 2(1), 43–55. <https://journal.unpas.ac.id/index.php/humanitas/article/view/2644>

- Hanabella, R., & Candra, T. N. P. (2021). Eksplorasi Implementasi Circle Time pada Sekolah Dasar yang Menerapkan Gerakan Sekolah Menyenangkan: Exploration of Circle Time Implementation in Elementary Schools of Gerakan Sekolah Menyenangkan. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 12(1), 1–18. <https://doi.org/10.26740/jptt.v12n1.p1-18>
- Hardianti, R., Erika, E., & Nauli, F. A. (2021). Hubungan Antara Rasa Syukur Terhadap Kesehatan Mental Remaja di SMA Negeri 8 Pekanbaru. *Jurnal Ners Indonesia*, 11(2), 215–227. <https://doi.org/10.31258/jni.11.2.215-227>
- Hasan, N., & Shah, F. A. (2019). Al-Nafs Sebagai Self Dalam Konstrak Self-Esteem Menurut Al-Hadith [Al-Nafs as the Self in Self-Esteem Construct in Hadith Perspective]. *Jurnal Islam dan Masyarakat Kontemporer*, 20(1), 1–28. <https://doi.org/10.37231/jimk.2019.20.1.257>
- Herlina, V. (2019). *Panduan Praktis Mengolah Data Kuesioner Menggunakan SPSS*. Elex Media Komputindo.
- Lestari, Y. I. (2021). Kebersyukuran mampu meningkatkan subjective well-being pada remaja muslim. *Jurnal Psikologi*, 17(1), 31–46. <http://dx.doi.org/10.24014/jp.v17i1.10944>
- Manurung, A. S., Fahrurrozi, F., Utomo, E., & Gumelar, G. (2023). Implementasi Berpikir Kritis dalam Upaya Mengembangkan Kemampuan Berpikir Kreatif Mahasiswa. *Jurnal Papeda: Jurnal Publikasi Pendidikan Dasar*, 5(2), 120–132. <http://dx.doi.org/10.36232/jurnalpendidikandasar.v5i2.3965>
- Manurung, A. S., Halim, A., & Rosyid, A. (2020). Pengaruh Kemampuan Berpikir Kreatif untuk meningkatkan Hasil Belajar Matematika di Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, 4(4), 1274–1290. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v4i4.544>
- Mudak, S., & Manafe, F. S. (2023). Pemulihan Citra Diri Remaja Madya: Integrasi Psikologi dan Teologi. *Jurnal Ilmiah Religiosity Entity Humanity (JIREH)*, 5(1), 60–72. <https://ojs-jireh.org/index.php/jireh/article/view/143>
- Mukhlis, Z. (2022). *Rumus Produktif ala Muslim*. Elex Media Komputindo.
- Mustika, D. (2022). *Model-Model Pembelajaran IPA SD dan Aplikasinya*. CV. Mitra Cendekia Media.
- Putra, H. P. (2017). Peningkatan Self Esteem Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Sugesti. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 1(1), 95–111. <http://dx.doi.org/10.29240/jbk.v1i1.230>
- Putri, J. E., Neviyarni, N., Marjohan, M., Ifdil, I., & Afdal, A. (2022). Konsep Self Esteem pada Wanita Dewasa Awal yang Mengalami Perceraian. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 8(1), 20–25. <http://dx.doi.org/10.29210/1202221495>
- Putrikita, K. A. (2021). Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Untuk Mengatasi Bulimia Nervosa. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 23(1), 1–18. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v23i1.1435>
- Qalbi, N., Adam, A., & Ahri, R. A. (2022). Pengaruh Cognitive Behavioral Therapy (CBT) terhadap Self-Esteem Pengguna Methamphetamine: Effect of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) on Self-Esteem of Methamphetamine Users. *Journal of Muslim Community Health*, 3(2), 24–34. <https://doi.org/10.52103/jmch.v3i2.858>
- Rahmania, F. A., & Kumolohadi, R. A. R. (2023). Peningkatan Kemampuan Pengendalian Emosi dengan Terapi Kognitif Perilaku pada Klien Skizofrenia Paranoid. *Procedia:*

- Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, 11(2), 37–42.
<https://doi.org/10.22219/procedia.v11i2.25426>
- Santi, N. N. (2017). Dampak Kecenderungan Narsiscisme terhadap Self Esteem pada Pengguna Facebook Mahasiswa PGSD UNP. *Jurnal Dimensi Pendidikan dan Pembelajaran*, 5(1), 25–30. <http://dx.doi.org/10.24269/dpp.v5i1.319>
- Sigalingging, G., Nasution, Z., & Pasaribu, R. (2020). Harga diri (self esteem) lansia yang mengalami demensia. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 14(1), 59–66.
<https://doi.org/10.33024/hjk.v14i1.1938>
- Simbolon, A. M. (2022). Meningkatkan Minat Belajar dan Kepercayaan Diri Remaja Panti Asuhan Menggunakan Media Youtube. *ABDISOSHUM: Jurnal Pengabdian Masyarakat Bidang Sosial dan Humaniora*, 1(2), 170–175.
<https://doi.org/10.55123/abdisoshum.v1i2.529>
- Srisayekti, W., & Setiady, D. A. (2015). Harga-Diri (Self-Esteem) Terancam dan Perilaku Menghindar. *Jurnal Psikologi*, 42(2), 141–156. <https://doi.org/10.22146/jpsi.7169>
- Steinem, G. (2012). *Revolution from within: A book of self-esteem*. Open Road Media.
- Sugiyono, S. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Kombinasi (Mixed Methods)*. Alfabeta.
- Yusuf, A. M. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif & penelitian gabungan*. Prenada Media.