

INTERVENSI KOGNITIF PERILAKU DALAM KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN *SELF-ESTEEM* PADA MAHASISWI YANG TINGGAL DI ASRAMA UNIVERISTAS

Gilberta Permata Mahanani, Fivi Nurwianti
Fakultas Psikologi Universitas Indonesia;Depok, Indonesia
gpmahanani@gmail.com, fivinurwianti2016@gmail.com

ABSTRAK

Self-esteem merupakan sebuah proses kognitif akan evaluasi seseorang akan seberapa berharga atau bernilai dirinya sebagai individu. Pendekatan kognitif perilaku merupakan pendekatan yang paling sering digunakan dalam berbagai intervensi terkait permasalahan *self-esteem*. Fokus dalam intervensi kognitif perilaku adalah mengubah persepsi individu, sehingga diasumsikan dapat sesuai untuk menangani permasalahan *self-esteem*. Pelaksanaan intervensi dalam kelompok dipilih karena memungkinkan partisipan untuk mengatasi masalah secara bersama-sama sehingga setiap partisipan akan memperoleh dampak positif dari interaksi yang muncul dalam kelompok. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat efektivitas pelaksanaan intervensi kognitif-perilaku yang diterapkan dalam kelompok untuk meningkatkan *self esteem*. Peneliti menggunakan desain penelitian *one group before-and-after study* dalam tiga sesi intervensi kognitif-perilaku. Partisipan adalah 4 orang mahasiswi yang tinggal di Asrama Universitas X ($M= 18.5$ tahun) dengan tingkat *self-esteem* rendah. Pengukuran *self-esteem* dilakukan pada proses pre, post dan *follow-up* menggunakan *Rosenberg Self-Esteem Scale*. Hasil dari penelitian ini adalah 3 dari 4 partisipan mengalami peningkatan *self-esteem*. Peneliti mengasumsikan bahwa peningkatan *self-esteem* juga didukung oleh manajemen tugas yang baik dan kemampuan keterampilan sosial.

Kata Kunci : *Self-esteem*, mahasiswa asrama, intervensi kognitif perilaku,

ABSTRACT

Self-esteem is a cognitive process of evaluating a person about how valuable or valuable he is as an individual. The behavioral cognitive approach is the most used approach in many interventions related to self-esteem problems. The focus in behavioral cognitive intervention is to change the perceptions of individuals, so it is assumed to be appropriate for dealing with self-esteem problems. The group setting was chosen because it allowed participants to solve problems together so that each participant would have a positive impact on the interactions that emerged within the group. The purpose of this study was to look at the effectiveness of cognitive-

behavioral interventions applied in groups to improve self esteem. Researchers used a one-group, before-and-after study design study in three sessions of cognitive-behavioral intervention. Participants are 4 female students who live in Dormitory M= 18.5 years) with low self-esteem level. We measure self-esteem on pre, post and follow-up processes using Rosenberg Self-Esteem Scale. The results of this study is 3 out of 4 participants had increased self-esteem. Researchers assume that self-esteem enhancement is also supported by good task management and social skills.

Keywords: *self-esteem, cognitive behavioral intervention, boarding student university*

PENDAHULUAN

Self-esteem menjadi isu yang menarik dan penting untuk dikembangkan karena merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia (Greenberg dalam Guindon, 2010). Harter (dalam Bos, Muris, Mulken, & Schaalma, 2006) menjelaskan bahwa *self-esteem* merupakan evaluasi seseorang akan seberapa berharga atau bernilai dirinya sebagai individu. Berkaitan dengan pernyataan Harter tersebut, Mruk (2006) dan Guindon (2010) kemudian merumuskan *self-esteem* sebagai sikap evaluatif seseorang terhadap dirinya berdasarkan perasaan-perasaan dihargai dan diterima. Hal tersebut berkaitan juga dengan konsekuensi dari kesadaran akan evaluasi yang ia terima dari lingkungan sekitarnya. *Self esteem* juga dinilai dapat berpengaruh dalam aspek sosial individu. Penelitian yang telah dilakukan oleh Berekbussunova (2014) membuktikan bahwa *self-esteem* merupakan salah satu faktor psiko-sosial yang berpengaruh pada keberhasilan proses adaptasi pada semua area pendidikan termasuk juga pada mahasiswa. Hal ini membuat mereka mengutamakan dan menganggap kualitas hubungan sosial menjadi penting dalam ranah peningkatan *self-esteem*.

Mahasiswa pada umumnya berada pada tahap *emerging adulthood*, yaitu individu dengan rentang usia individu 18 – 25 tahun (Santrrock, 2014). Masa *emerging adulthood* juga disebut masa peralihan dari remaja menuju dewasa. Masa ini merupakan masa yang sulit, membutuhkan kemampuan yang baik untuk menghadapi perubahan yang dapat menimbulkan berbagai masalah baik secara

fisik, psikologis dan sosial. Beberapa penelitian menemukan peran dari faktor *self-esteem* terhadap keberhasilan individu beradaptasi dengan berbagai perubahan dalam tahap *emerging adulthood*. Chung, dkk. (2013) menemukan bahwa masa *emerging adulthood* merupakan masa dimana *self-esteem* individu paling banyak mengalami perubahan. Perubahan tersebut dapat terjadi dalam berbagai aspek kehidupan, seperti pertemanan, hubungan romantis, dan juga pendidikan. Oleh karena itu pada mahasiswa, diperlukan kemampuan untuk dapat menyesuaikan diri.

Fenomena menarik terjadi pada mahasiswa yang tinggal di asrama. Mahasiswa yang tinggal di Asrama memiliki beberapa perbedaan dari mahasiswa yang tidak tinggal di Asrama. Misalnya dalam penelitian Martin, Papworth, Ginns, dan Liem (2014), ditemukan bahwa mahasiswa yang tinggal di asrama cenderung lebih banyak terlibat dalam aktivitas yang bersifat prososial, seperti *volunteer* dan aktivitas komunitas yang bersifat sosial. Bronfenbrenner (1979) meninjau perbedaan antara mahasiswa yang tinggal di asrama dan yang tidak tinggal di asrama secara ekologis. Ia menemukan bahwa mahasiswa asrama memiliki banyak fasilitas di lingkungannya dan memungkinkan mereka untuk melakukan banyak aktivitas sosial dengan teman-teman sebayanya.

Hal ini juga didukung survei yang dilakukan peneliti terhadap mahasiswa yang tinggal di asrama Universitas X di Depok, Jawa Barat. Survei dilakukan terhadap 14 mahasiswa (laki-laki: 7, perempuan: 7; rata-rata usia: 18,79). Peneliti melakukan survei terkait permasalahan-permasalahan yang dialami. Hasil survei menunjukkan sebanyak hampir setengah dari keseluruhan responden (42.9%) menyatakan bahwa permasalahan utama yang dialami sebagai mahasiswa adalah kesulitan beradaptasi karena merasa tidak percaya diri untuk menjalin hubungan sosial karena merasa dirinya buruk.

Keterkaitan antara *self-esteem* dengan kemampuan beradaptasi telah dibuktikan oleh Berekbussunova (2014). Penelitian ini menggunakan terapi individual dan diketahui bahwa *self-esteem* merupakan salah satu faktor psiko-sosial yang

berpengaruh pada keberhasilan proses adaptasi pada area pendidikan. Di sisi lain, *self-esteem* memiliki cakupan yang luas, tidak hanya berperan penting dalam faktor psiko-sosial, namun juga dinilai memiliki unsur kognitif yang kuat (Burns, 1999). Hal ini disebabkan oleh peran *self-esteem* pada individu sebagai evaluasi tentang tingkat nilai dan kepentingan dirinya sendiri, sehingga aspek kognitif juga berperan banyak dalam proses ini.

Perubahan *self-esteem* juga sangat terkait dengan berbagai pengalaman baik keberhasilan maupun kegagalan yang dialami ketika individu dihadapkan dengan berbagai tantangan dalam kehidupan sehari-hari. Pentingnya peran *self-esteem* dan besarnya pengaruh bagi individu menunjukkan adanya urgensi untuk dapat meningkatkan *self-esteem* pada individu. Branden (1994) menyatakan bahwa individu yang memiliki tingkat *self-esteem* yang tinggi mampu menghadapi kenyataan, menerima diri apa adanya, menyadari dan menanggung segala kewajiban yang dimiliki, bersikap asertif, serta menentukan tujuan dan mengarahkan perilaku. Hasil survei yang diperoleh juga mengindikasikan bahwa mahasiswa yang tinggal di asrama membutuhkan sebuah penanganan dalam kaitannya meningkatkan *self-esteem*.

Guindon (2010) menemukan setidaknya lima pendekatan intervensi yang dapat meningkatkan *self-esteem* yaitu kelompok dukungan sosial (*social support*), terapi kognitif-perilaku (CBT), terapi individual, terapi keluarga, terapi kelompok, *physical fitness strategies*, dan pendekatan terapi lain (*reality therapy*, terapi naratif, *solution-focused therapy*, dll.). Diantara kelima pendekatan intervensi di atas, pendekatan terapi kognitif-perilaku merupakan pendekatan terapi yang paling umum digunakan dan ditemukan efektif meningkatkan *self-esteem* (Guindon, 2010). Larkin dan Thyer (1999) telah membuktikan bahwa terapi berbasis kognitif perilaku dapat meningkatkan *self-esteem* pada siswa di Amerika Serikat. Penelitian lain yang telah membuktikan keberhasilan terapi berbasis kognitif perilaku telah berhasil dilakukan oleh Chen, Cheung, Bond, dan Leung (2006) untuk meningkatkan *self-esteem* pada

individu yang mengalami depresi. Intervensi dalam situasi kelompok dipilih karena memungkinkan partisipan (mahasiswa dengan *self-esteem* rendah) untuk mengatasi masalah secara bersama-sama sehingga setiap partisipan akan memperoleh dampak positif dari interaksi yang muncul dalam kelompok (Brabender, Fallon, & Smolar, 2004). Berdasarkan paparan di atas, peneliti tertarik untuk melihat efektivitas pelaksanaan intervensi kognitif perilaku yang diterapkan pada situasi kelompok dalam meningkatkan *self-esteem* pada mahasiswa Asrama.

TINJAUAN TEORI

Self-esteem

Branden (1994) mendefinisikan *self-esteem* sebagai sebuah disposisi yang terkait dengan berbagai pengalaman diri mengenai keberhasilan dan/atau kegagalan yang dialami ketika dihadapkan pada tantangan dalam kehidupan sehari-hari, serta persepsi terhadap kemampuan, kelayakan, dan kebahagiaan diri. Coopersmith (1981) beranggapan *self-esteem* sebagai *acquired trait*, sehingga individu akan belajar memahami keberhargaan dirinya berdasarkan penilaian dari orangtua dan diperkuat oleh orang lain. Umpan balik dari orang lain, terlebih dari *significant others*, adalah elemen kunci dari *self-esteem* (Rosenberg dalam Burns, 1999). Lebih jauh lagi, Rosenberg menjelaskan bahwa individu mengembangkan dua natur *self-esteem* yaitu *self-esteem* global dan *self-esteem* situasional. *Self-esteem* global merupakan persepsi individu akan keberhargaan dirinya yang muncul dari proses akumulasi berbagai pengalaman spesifik individu, baik yang bersifat positif maupun negatif. Sedangkan *self-esteem* situasional merupakan persepsi terhadap keberhargaan diri yang muncul pada situasi atau pengalaman yang spesifik saja.

Cognitive-Behavioral Therapy

Cognitive-Behavioral Therapy (CBT) merupakan pendekatan yang paling sering digunakan dalam berbagai intervensi terkait permasalahan *self-esteem*.

Beberapa penelitian sebelumnya menemukan bahwa pendekatan CBT sering digunakan karena terbukti efektif meningkatkan *global self-esteem* dan *academic self-esteem* (Chen, dkk., 2006; Whelan, Haywood, & Galloway, 2007).

Menurut Westbrook, Kennerley, dan Kirk (2011), teknik-teknik yang digunakan dalam pendekatan kognitif-perilaku antara lain: *self-assessment*, restrukturisasi kognitif, pelatihan penyelesaian masalah, dan pelatihan keterampilan sosial. *Self-assesment* melibatkan upaya memonitor (mengukur) berbagai reaksi seperti perasaan, pikiran, dan perilaku yang muncul sebagai respon terhadap berbagai pengalaman dalam kehidupan sehari-hari. Pengukuran dapat dilakukan dalam bentuk pencatatan frekuensi maupun intensitas dari respon yang dapat dijadikan patokan untuk melihat perbaikan atau perubahan pada diri individu.

Restrukturisasi kognitif, berfokus pada upaya mendorong individu dalam kelompok untuk dapat menyadari fungsi kognitif yang maladaptif, menyadari berbagai dampak negatif yang disebabkan, dan mempromosikan perbaikan melalui upaya penanaman fungsi kognitif yang lebih adaptif. Adapun teknik yang digunakan adalah penjabaran konsep ABCD (Westbrook, Kennerley, & Kirk, 2011) : (i) *Antecedent* (A) : situasi pemicu, kondisi atau situasi lingkungan tempat individu berada serta berbagai hal yang mengawali reaksi individu. A juga merupakan pemicu dari keyakinan dan konsekuensi negatif yang muncul; (ii) *Beliefs* (B): keyakinan yang muncul dalam diri individu, dan memungkinkan munculnya emosi negatif. B merupakan keyakinan individu mengenai situasi berlandaskan pemikiran, gambaran, persepsi, simpulan dan keyakinan yang dimiliki; (iii) *Consequences* (C): konsekuensi berupa perasaan yang muncul dari suatu pikiran tertentu. Emosi atau tingkah laku yang merupakan konsekuensi dari situasi dan keyakinan yang dimiliki individu; (iv) *Dispute* (D) : merupakan usaha membantah pikiran negatif yang muncul dengan menggunakan *counter*. Bantahan, merupakan cara yang digunakan individu untuk menantang atau membantah pemikiran negatif yang muncul, dapat juga berupa

pikiran atau tingkah laku positif. Tujuan dari bantahan yang kita buat adalah untuk mengenali kesalahan dari keyakinan yang dimiliki.

Pelatihan Penyelesaian Masalah merupakan upaya yang dilakukan setelah individu mulai mengubah fungsi kognitif yang maladaptif dalam rangka mencari solusi praktis terhadap permasalahan yang dihadapi. Terdapat langkah-langkah seperti identifikasi masalah, identifikasi potensi perbaikan, evaluasi dampak, penyusunan rencana eksekusi, serta evaluasi perkembangan dan hasil.

Pelatihan Keterampilan Sosial merupakan pelatihan kemampuan sosial sangat terkait dengan tahap restrukturisasi kognitif. Individu diajarkan untuk dapat menghadapi situasi-situasi sosial dengan berbagai kemungkinan yang dapat memunculkan pikiran-pikiran negatif (distorsi kognitif) terkait dengan penilaian dari lingkungan sosial. Pelatihan kemampuan sosial melibatkan upaya mengubah skema dan mencegah risiko kemunculan kembali skema yang keliru.

METODE PENELITIAN

Partisipan dan Prosedur

Berdasarkan survei yang dilakukan di awal maka peneliti melihat perlunya untuk membantu meningkatkan *self esteem* pada mahasiswa yang tinggal di asrama. Berdasarkan data dari *senior residence* (SR) mereka menunjukkan terdapat 12 orang yang memerlukan bantuan sehingga subjek penelitian ini semula berjumlah 12 orang, namun karena dibutuhkannya komitmen mengikuti 3 sesi, maka partisipan yang mengikuti penelitian adalah 4 orang mahasiswi Asrama Universitas X ($M = 18.5$). Kriteria partisipan penelitian ini berusia 18-22 tahun, residen asrama, aktif berkuliah, memiliki skor *self-esteem* yang rendah, dan bersedia mengikuti intervensi yang dilakukan oleh peneliti sebanyak 3 sesi selama satu bulan.

Pemilihan partisipan dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Peneliti meminta bantuan kepada SR Asrama Universitas X dalam pemilihan partisipan penelitian ini. Peneliti menyampaikan kriteria dan

tujuan dari penelitian ini, SR kemudian menunjuk beberapa calon partisipan yang memiliki kriteria yang sesuai. Para calon partisipan tersebut kemudian dihubungi oleh SR dan hadir sesuai waktu yang sudah disepakati oleh peneliti, SR dan bagian administrasi Asrama Universitas X. Berikut data partisipan penelitian ini :

Tabel 1.
Identitas Partisipan

No	Inisial	Jenis Kelamin	Usia (tahun)	Asal	Fakultas
1	Partisipan 1	Perempuan	19	Tangerang Selatan	Ilmu Keperawatan
2	Partisipan 2	Perempuan	18	Jawa Timur	Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam
3	Partisipan 3	Perempuan	18	Kepulauan Riau	Psikologi
4	Partisipan 4	Perempuan	19	Jawa Tengah	Kesehatan Lingkungan

Alat Ukur

Pengukuran *self-esteem* dalam penelitian ini menggunakan *Rosenberg's Self-Esteem Scale* (Rosenberg dalam Burns, 1999). *Rosenberg's Self-Esteem Scale* merupakan instrumen *self-report* yang terdiri dari 10 butir pernyataan. Alat ukur ini menggunakan skala Likert; 1 (Sangat Tidak Setuju), 2 (Tidak Setuju), 3 (Setuju) dan 4 (Sangat Setuju) untuk mengukur tingkat persetujuan individu terhadap setiap pernyataan yang diberikan. Pemberian skor pada alat ukur ini dibagi dua, dengan lima buah pernyataan diberikan skor terbalik; 4 (Sangat Tidak Setuju), 3 (Tidak Setuju), 2 (Setuju) dan 1 (Sangat Setuju) .

Tabel 2.
Contoh Aitem *Rosenberg's Self-Esteem Scale*

No.	Pernyataan
1	Saya merasa berharga, sama halnya dengan orang-orang lain.
2	Saya rasa saya memiliki sejumlah kualitas baik yang dapat dibanggakan.

Skor total dari 10 aitem yang diperoleh merupakan skor yang mewakili tingkat *self-esteem* partisipan. Semakin besar skor partisipan, semakin tinggi *self-esteem* partisipan, dan sebaliknya. *Cut-off point* yang digunakan tim peneliti adalah 29 yang didasarkan pada hasil penelitian Hutahean (2012). Uji reliabilitas dan validitas alat ukur tersebut telah dilakukan pada penelitian Hutahean (2012) dengan skor Cronbach Alpha $\alpha=.706$, Uji Validitas *Pearson* $r=.236$. Dengan demikian, partisipan dengan skor *Rosenberg's Self-Esteem Scale* sama dengan atau lebih dari 29 dikatakan memiliki *self-esteem* yang tinggi, dan sebaliknya. Skala ini diberikan pada saat pre, post, dan *follow up*.

Intervensi

Penelitian ini menerapkan empat konsep CBT (ABCD) seperti yang diungkapkan oleh Westbrook, Kennerley, dan Kirk (2011). Terdapat modifikasi untuk menyesuaikan dengan kondisi dan durasi pelaksanaan intervensi. Modifikasi tersebut diaplikasikan pada bagian Pelatihan Penyelesaian Masalah. Intervensi dilakukan dalam 3 sesi selama satu bulan. Deskripsi dari masing-masing sesi terdapat dalam Tabel 3.

Tabel 3 .

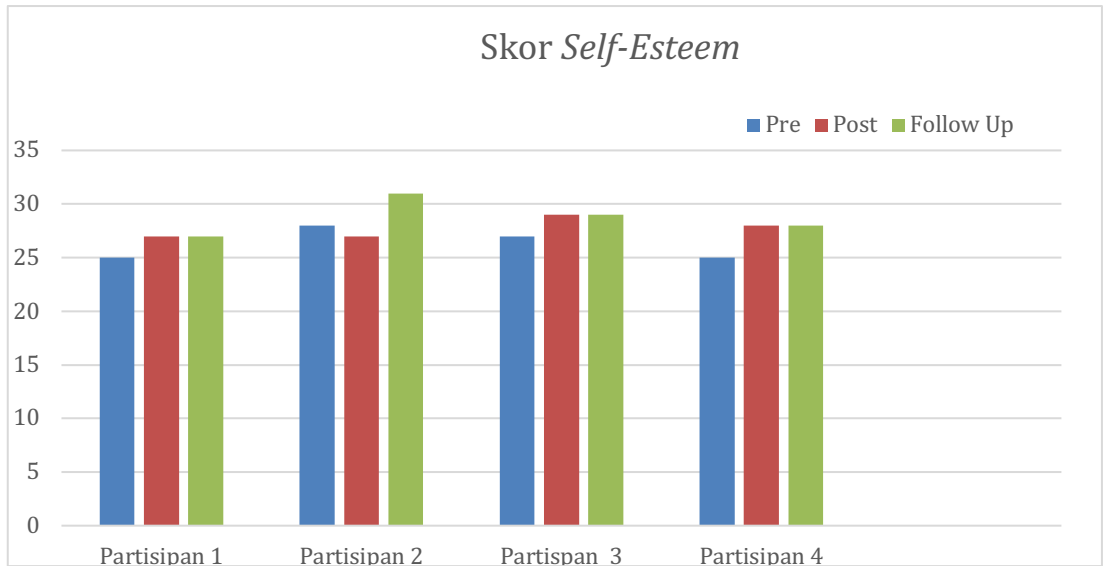
Tujuan dan Kegiatan Intervensi Tiap Sesi

Sesi	Tujuan	Kegiatan
1	Psikoedukasi mengenai <i>self-esteem</i>	Peneliti memberikan penjelasan mengenai <i>self-esteem</i> . Peneliti juga membawakan permainan : <i>fruity me</i> , dimana partisipan akan menggambarkan dirinya sebagai buah. Respon partisipan diharapkan dapat memberikan gambaran penghargaan dirinya. Pada akhir sesi, partisipan diberi tugas <i>diary keeping</i> yang bertujuan untuk peserta menuliskan peristiwa berkesan (positif maupun negatif), beserta perasaan dan pikiran terkait peristiwa tersebut
2	Partisipan memahami teknik ABCD	Tindak lanjut dari pekerjaan rumah yang diberikan di sesi sebelumnya. Peneliti kemudian melanjutkan dengan penjelasan distorsi kognitif

Sesi	Tujuan	Kegiatan
		yang umum dialami. Partisipan kemudian diminta untuk mengerjakan tugas rumah teknik ABCD selama satu minggu agar lebih meningkatkan pemahaman mereka
3	Partisipan dapat mengevaluasi perkembangan yang diperoleh selama keseluruhan sesi dandikaitkan juga dengan harapan-harapan yang partisipan miliki. Partisipan juga diharapkan dapat merancang rencana praktis sederhana terkait dengan harapan dan pengembangan diri.	Peneliti menyimpulkan keseluruhan materi yang disampaikan saat intervensi dan melakukan evaluasi dari masing-masing partisipan. Partisipan juga diminta untuk mengevaluasi perkembangan diri mereka dari sebelum dan sesudah proses intervensi

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil pengukuran yang dilakukan terhadap partisipan pada periode pre, post dan *follow up*, maka didapatkan data seperti terlampir pada (tabel 1), 3 dari 4 partisipan mengalami peningkatan skor *self-esteem* dari periode *pre* menuju *post*. Sedangkan seorang partisipan mengalami penurunan skor *self-esteem* dari periode *pre* menuju *post*. Pada saat *follow up* masing-masing partisipan tidak mengalami penurunan skor *self-esteem*. Peneliti juga melakukan uji signifikansi dengan perhitungan statistik non parametrik Friedman, dan di dapatkan $F=0.092$



Gambar 1 . Skor Rosenberg's Self-Esteem Scale Partisipan

Berdasarkan data skor *self-esteem* partisipan dari *pre*, *post*, dan *follow up* partisipan, secara umum intervensi kognitif perilaku yang diterapkan dalam kondisi kelompok mampu meningkatkan skor *self-esteem*. Sedangkan berdasarkan uji signifikansi (tabel 4), terdapat skor signifikansi $F= 0.092$, $p>.05$ yang berarti belum ada perubahan statistik yang signifikan. Artinya tidak terdapat perbedaan nilai rata-rata rank antara *pre*, *post*, dan *follow-up*.

Tabel 4.
Hasil Perhitungan Statistik Non Parametrik
Friedman Test

N	4
Chi Square	4.769
Df	2
Asymp Sig.	.092

Hasil secara kualitatif memberikan data yang membuktikan adanya peningkatan *self-esteem* pada partisipan (tabel 5). Peneliti menemukan bahwa para

partisipan menunjukkan beberapa perkembangan dari masing-masing pelaksanaan sesi. Pada sesi pertama, para partisipan tidak banyak menunjukkan interaksi dengan peneliti. Mereka cenderung berdiam diri dan menyimak penyampaian materi oleh peneliti. Pada sesi ke-dua, peneliti memeriksa pekerjaan rumah yang sudah dikerjakan oleh partisipan. Partisipan mampu mengidentifikasi dan memahami bahwa perasaan negatif memengaruhi dan menimbulkan pikiran yang negatif. Partisipan juga cenderung kurang banyak berinteraksi dengan peneliti. Mereka lebih banyak berdiskusi dengan sesama partisipan untuk mengerjakan tugas-tugas yang diberikan oleh peneliti. Di sisi lain, peneliti dapat melihat bahwa partisipan lebih luwes dalam berinteraksi dengan sesama partisipan. Mereka lebih berani mengungkapkan perasaan dan juga menceritakan pengalaman-pengalaman mereka. Peneliti juga mengamati bahwa partisipan antusias untuk memahami distorsi kognitif yang mereka miliki. Mereka juga tertarik untuk mencoba melakukan teknik *dispute*. Pada sesi ketiga, peneliti juga melihat perkembangan dari masing-masing partisipan. Partisipan lebih terbuka dan kooperatif. Mereka lebih banyak menyampaikan pengalaman disertai dengan perasaan. Mereka juga berusaha untuk dapat mengidentifikasi potensi yang mereka miliki. Pada akhir sesi, para partisipan juga memberikan pendapat bahwa intervensi kognitif ini dapat memberikan saran-saran praktis bagi mereka dalam menghadapi permasalahan terkait *self-esteem*. Mereka juga merasa lebih terdorong untuk dapat berpikir positif dengan mengikuti intervensi ini.

Tabel 5.
Hasil Kualitatif

	Sesi 1	Sesi 2	Sesi 3	Kesimpulan
Partisipan 1	Tampil cukup aktif berinteraksi dengan peneliti dan rekan partisipan lain. Dapat memahami <i>self-esteem</i> secara	Tampil lebih aktif dari sesi sebelumnya, menyampaikan bahwa tidak percaya diri akan kemampuannya dan mampu mengidentifikasi serta memahami bahwa	Lebih banyak berbagi tentang pengalamannya. Mampu membuat teknik <i>dispute</i> untuk merestrukturisasi	Aktif selama intervensi berlangsung dan mampu menunjukkan peningkatan <i>self-esteem</i>

	Sesi 1	Sesi 2	Sesi 3	Kesimpulan
	menyeluruh	perasaan negatif mempengaruhi dan menimbulkan pikiran yang negatif	proses kognitifnya	berdasarkan tugas-tugas, interaksi dan refleksi. Pada awal intervensi cenderung lebih banyak bercanda dan pada akhir sesi dapat menyampaikan <i>dispute</i> dari pikiran negatifnya
Partisipan 2	Tidak banyak berinteraksi, cenderung hanya dengan partisipan 3. Dapat memahami <i>self-esteem</i> secara menyeluruh	Tampil lebih banyak berinteraksi dengan partisipan lain. Menyampaikan bahwa ia seringkali tidak dapat membagi waktu untuk mengerjakan tugas sehingga timbul pikiran bahwa dirinya bodoh. Sudah mampu memahami pikiran negatif seringkali mendominasi porses berpikirnya	Lebih banyak tersenyum dan berinteraksi dengan rekan-rekan partisipan lain secara keseluruhan. Masih mengungkapkan kesulitan membagi waktu dalam pengerjaan tugas. Mampu membuat teknik <i>dispute</i> untuk merestrukturisasi proses kognitifnya	Cukup aktif selama intervensi berlangsung. Kurang luwes dalam berinteraksi. Mampu menerapkan teknik-teknik yang dipelajari, namun masih menyampaikan keluhan terkait pembagian waktu Pada akhir sesi dapat menyampaikan <i>dispute</i> dari pikiran negatifnya
Partisipan 3	Tidak banyak berinteraksi, cenderung hanya dengan partisipan 2. Dapat memahami <i>self-esteem</i> secara menyeluruh	Tampil lebih banyak berinteraksi dengan partisipan lain. Menyampaikan bahwa ia seringkali merasa kesepian berada jauh dari keluarga sehingga menimbulkan pikiran negatif seperti "aku berbeda dari anak-anak di keluarga lainnya".	Lebih banyak bertanya kepada peneliti dan berinteraksi dengan rekan-rekan partisipan lain secara keseluruhan. Mampu membuat teknik <i>dispute</i> untuk merestrukturisasi proses kognitifnya	Aktif selama intervensi berlangsung dan mampu menunjukkan peningkatan <i>self-esteem</i> berdasarkan tugas-tugas, interaksi dan refleksi. Pada awal sesi cenderung

	Sesi 1	Sesi 2	Sesi 3	Kesimpulan
				lebih banyak berdiam diri dan pada akhir sesi mampu menyampaikan <i>dispute</i> untuk pikiran negatifnya dan juga memberi saran untuk partisipan lain
Partisipan 4	Tampil cukup aktif berinteraksi dengan peneliti, namun tidak dengan rekan partisipan lain. Dapat memahami <i>self-esteem</i> secara menyeluruh	Tampil lebih banyak berinteraksi dengan partisipan lain. Menyampaikan bahwa ia seringkali merasa tidak cocok dengan pilihan jurusan kuliahnya saat ini. Ia seringkali berpikiran bahwa tidak akan mampu menyelesaikan studinya	Lebih banyak menyampaikan pengalaman. Masih menyampaikan kekhawatiran dalam menyelesaikan studi, namun dapat menyampaikan motivasi yang dimilikinya juga. Mampu membuat teknik <i>dispute</i> untuk merestrukturisasi proses kognitifnya.	Aktif selama intervensi berlangsung dan mampu menunjukkan peningkatan <i>self-esteem</i> berdasarkan tugas-tugas, interaksi dan refleksi. Selama sesi berlangsung mengkhawatirkan dirinya yang merasa salah jurusan. Pada akhir sesi ia mampu menyampaikan <i>dispute</i> dari pikiran negatifnya tersebut serta mampu menyampaikan tujuan-tujuannya

DISKUSI

Berdasarkan hasil kuantitatif dan kualitatif dari penelitian ini, intervensi kognitif perilaku dapat dikatakan mampu meningkatkan skor *self-esteem* pada Mahasiswa Asrama. Hal ini sesuai dengan penelitian terdahulu yang telah dilakukan oleh Larkin

dan Thyer (1999) terhadap siswa di Amerika Serikat. Penelitian lain yang menggunakan pendekatan kognitif perilaku untuk meningkatkan *self-esteem* juga sudah terbukti efektif pada individu yang mengalami gejala depresi (Chen, dkk. 2006).

Pada penelitian ini peneliti mengarahkan partisipan untuk dapat mengidentifikasi pikiran dan menyertakan satu contoh masalah, namun peneliti belum mengarahkan partisipan untuk mengidentifikasi potensi perbaikan, mengevaluasi dampak yang terjadi, menyusun rencana eksekusi, dan melakukan evaluasi. Fokus yang disampaikan dari peneliti kepada partisipan masih cenderung mengarah pada identifikasi pikiran, perasaan dan permasalahan. Sedangkan untuk penyelesaian masalah secara umum, peneliti cenderung mengarahkan menggunakan teknik ABCD yang sudah diuraikan sebelumnya.

Pemaparan hasil kualitatif pada penelitian ini secara deskriptif menjelaskan bahwa masing-masing partisipan memberikan respon positif setelah mengikuti intervensi ini. Mereka mampu mempraktikkan latihan-latihan yang sudah diberikan pada saat sesi berlangsung dan merasakan dampak positif dari latihan tersebut. Sampai pada sesi intervensi terakhir, pada umumnya partisipan sudah dapat menyampaikan *dispute* untuk pikiran negatif yang mereka miliki, walaupun mereka merasa ragu dengan menerapkan teknik *dispute* seorang diri tanpa adanya arahan dari peneliti nantinya.

Terdapat beberapa hal dari hasil penelitian yang dapat didiskusikan lebih lanjut. Pertama, penurunan skor *self-esteem* salah seorang partisipan pada periode pre menuju periode post. Peneliti berasumsi bahwa salah satu penyebab penurunan skor adalah kurangnya kemampuan keterampilan sosial yang dimiliki oleh partisipan tersebut. Berdasarkan penelitian dari Learay (dalam Anthony, Holmes, & Wood, 2007), individu dengan *self-esteem* yang rendah meragukan kemampuan mereka sebagai individu yang dapat membangun hubungan relasional dan memproyeksikan keraguan tersebut terhadap hubungan masa depan. Selama proses intervensi

berlangsung, peneliti mengamati bahwa partisipan 2 (yang mengalami penurunan skor pada periode pre dan post) tidak terlibat dalam kegiatan organisasi dan cenderung hanya berfokus pada pelajaran di perkuliahannya saja. Ia pun merasa kurang cocok dengan pergaulan di kampusnya. Hal ini diasumsikan oleh peneliti bahwa rendahnya skor *self-esteem* yang dimiliki oleh partisipan 2 membuat dirinya meragukan kemampuan sosialnya.

Kedua, skor signifikansi yang diperoleh dari penelitian ini $F=0.092$ yang belum mencapai batas signifikan yaitu $p >.05$. Peneliti berasumsi bahwa skor tersebut dipengaruhi oleh jumlah partisipan yang sedikit yaitu 4 orang, sehingga dalam perhitungan nilai rata-rata rank akan terdapat skor yang lebih bervariasi.

Penelitian ini juga tidak terlepas dari beberapa kelemahan. Pertama, kurangnya komitmen dari partisipan juga mempengaruhi lancarnya pelaksanaan penelitian. Peneliti menyadari cukup mengalami kesulitan menjaga komitmen partisipan untuk dapat hadir mengikuti intervensi selama tiga kali berturut-turut. Peneliti telah berusaha untuk menghubungi masing-masing partisipan sebelum sesi intervensi dimulai, namun terdapat beberapa partisipan yang berhalangan hadir sehubungan dengan kegiatan yang diadakan di kampus. Pada penelitian ini peneliti juga menekankan pada partisipan bahwa kesediaan mereka bersifat sukarela sehingga berhak untuk tidak menghadiri sesi jika diperlukan.

Kedua, singkatnya sesi yang diberikan bagi partisipan juga membatasi proses dan *treatment* yang dapat diberikan. Hal ini berkaitan dengan waktu yang disepakati oleh peneliti dan juga pihak Asrama Universitas X adalah tiga minggu. Sekiranya kegiatan intervensi ini diperpanjang maka juga akan berbenturan dengan jadwal Ujian Akhir Semester. Ketiga, populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Asrama Universitas X, sehingga terbatas pada perempuan saja. Hal ini berkaitan dengan keterbatasan dalam menjaring partisipan. Pihak Asrama Universitas X telah menentukan partisipan yang akan terlibat.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan skor *self-esteem* pada tiga partisipan setelah diterapkan intervensi pendekatan kognitif perilaku. Teknik-teknik yang diterapkan dalam pendekatan kognitif perilaku mampu melatih partisipan untuk mengenali distorsi kognitif dan melakukan teknik *dispute* pada distorsi kognitif yang mereka miliki. Untuk menunjang proses penelitian yang lebih baik dalam penelitian selanjutnya peneliti memiliki beberapa saran. Saran pertama, dalam penelitian selanjutnya diharapkan peneliti dapat lebih mengantisipasi ketidakhadiran partisipan. Peneliti diharapkan mampu menentukan waktu yang tepat sehingga partisipan yang mengikuti penelitian juga tidak terhambat dalam mengikuti proses perkuliahan.

Saran kedua adalah terkait pelaksanaan intervensi diharapkan dapat diadakan dalam durasi yang lebih panjang agar lebih banyak memberikan efek positif bagi para partisipan. Dengan durasi yang lebih panjang peneliti diharapkan dapat menyampaikan materi yang lebih detil dan komprehensif.

Saran terakhir adalah partisipan dalam penelitian selanjutnya dapat lebih banyak jumlahnya. Dengan bertambahnya partisipan maka akan semakin bermanfaat bagi lebih banyak mahasiswa dan mahasiswi Asrama, khususnya dalam meningkatkan *self-esteem*.

DAFTAR PUSTAKA

- Anthony, DB., J.G. Holmes., & J.V., Wood. (2007). Social acceptance and self-esteem: tuning the sociometer to interpersonal value . *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, (6), 1024-1039.
- Berekbussunova, G. (2014). Social and psychological support of the person during adaptation in new socio-cultural environment. *Journal of Social and Behavioral Science* , 159, 775-783
- Bos, A. E. R., Muris, P., Mulkens, S., & Schaalma, H. P. (2006). Changing self-esteem in children and adolescents: A roadmap for future interventions. *Netherlands Journal of Psychology*, 62, 26-33

- Brabender, V. A., Fallon, A. E., & Smolar, A. I. (2004). *Essentials of group therapy*. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Branden, N. (1994). *The six pillars of self-esteem: The definitive work on self-esteem by the leading pioneer in the field*. New York: Bantam Book.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The Ecology of Human Development*. Harvard University Press
- Burns, D.D. (1999). *Ten days to self-esteem*. USA: Quill, Harper Collins.
- Chen, S.X., Cheung, F.M., Bond, M. H., & Leung, J. (2006). Going beyond self-esteem to predict life satisfaction: The Chinese case. *Asian Journal of Social Psychology*, 9, (1), 24-35
- Chung, J.M., Robins, R.W., Trzesniewski, K.H., Noffle, E.E., Roberts, B.W., & Widaman, K.F. (2013). Continuity and change in self-esteem during emerging adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 106 (3), 469 – 483.
- Coopersmith, S. (1981). *The Antecedents of Self-Esteem*. Pala Alto : Consulting Psychologists Pr. Inc.
- Guindon, M.H. (2010). *Self-esteem across the lifespan: Issues and interventions*. New York: Routledge, Taylor & Francis Group.
- Hutahaean, B.S.H. (2012). Pelatihan untuk meningkatkan self-esteem pada mahasiswa universitas Indonesia yang mengalami distress psikologis. Universitas Indonesia, Depok: Thesis Tidak Terpublikasi.
- Larkin, Rufus & Thyer, B.A. (1999). Evaluating cognitive-behavioral group counseling to improve elementary school students' self-esteem, self-control, and classroom behavior. *Journal Behavioral Interventions*, 14
- Martin, A. J., Papworth, B., Ginns, P., & Liem, G. A. D. (2014). Boarding school, academic motivation and engagement, and psychological well-being: A large-scale investigation. *American Educational Research Journal*, 51, 1007-1049.
- Mruk, C.J. (2006). *Self-esteem research, theory, and practice: Toward a positive psychology of self-esteem, 3rd edition*. New York: Springer Publishing Company
- Santrock, J.W. (2014). *Adolescence, 15th edition*. New York: McGraw-Hill.

Westbrook, D., Kennerley, H., & Kirk, J. (2011). *An Introduction to Cognitive Behaviour Therapy: Skills and Applications*. SAGE

Whelan, A., Haywood, P., & Galloway, S. (2007). Low self-esteem: Group cognitive behavior therapy. *British Journal of Learning Disabilities*, 35, 125 – 130.