

BAB IV
PENERAPAN TEKNIK *COGNITIVE*
***RESTRUCTURING* UNTUK MENGATASI**
***LOW SELF-ESTEEM* REMAJA**

Cognitive Restructuring memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan diri negatif dan keyakinan-keyakinan konseli yang tidak rasional. *Cognitive Restructuring* menggunakan asumsi bahwa respons-respons perilaku dan emosional yang tidak adaptif dipengaruhi oleh keyakinan, sikap dan persepsi (kognisi) konseli.

Strategi ini membantu konseli untuk menetapkan hubungan antara persepsi dan kognisinya dengan emosi dan perilakunya, dan untuk mengidentifikasi persepsi atau kognisi yang salah atau merusak diri, dan mengganti persepsi atau kognisi tersebut dengan persepsi yang lebih meningkatkan diri.¹

Untuk mengatasi masalah pada remaja yang mengalami rendah diri, peneliti melakukan konseling individual dengan teknik *Cognitive Restructuring*. Konseling individual merupakan proses pemberian bantuan kepada individu agar mampu memenuhi kebutuhan-kebutuhan

¹ Mochamad Nursalim, *Strategi & Intervensi Konseling*, (Jakarta: Akademia Permata, 2013), h.32

kemanusiaannya (*human needs*), seperti rasa aman, kasih sayang, *respect* (menghormati), *self-esteem* (harga diri), dan aktualisasi diri.² Peneliti melakukan konseling dengan mengunjungi rumah responden (*home visit*) pada bulan Maret hingga April 2019 di waktu yang berbeda.

A. Proses Konseling Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Mengatasi *Low Self-Esteem* Remaja

1. Responden HH

Proses konseling pada HH dilakukan sebanyak tiga kali. Peneliti menyelesaikan tahapan demi tahapan konseling ini dalam tiga kali pertemuan.

Tahap Pertama

Dilaksanakan pada hari Minggu, 24 Maret 2019 pukul 10.30 WIB. Pada tahap ini peneliti menggali informasi permasalahan yang dihadapi responden. Karena peneliti sudah mengenal responden, proses ini pun berjalan dengan baik. Selanjutnya, peneliti menanyakan hasil kuesioner yang responden isi. Dari sinilah permasalahan responden terungkap. Salah satu permasalahan yang dihadapi responden adalah bahwa terdapat kekurangan dalam diri responden, yaitu sulit untuk memulai bicara

² Syamsu Yusuf, *Konseling Individual: Konsep Dasar & Pendekatan*, (Bandung: Refika Aditama, 2016), h.44

sehingga responden merasa minder ketika diajak berbicara dengan orang yang baru dikenal.

Tahap Kedua

Tahap ini merupakan tahap inti dari proses konseling yaitu, penggunaan teknik *Cognitive Restructuring* untuk mengatasi rendah diri yang dihadapi responden. Proses konseling dilakukan pada hari Sabtu, 3 April 2019 pukul 10.00 WIB

Langkah pertama, peneliti memberikan rasional kepada responden. Rasional diberikan untuk memperkuat keyakinan responden bahwa “pernyataan diri” dapat mempengaruhi perilaku, khususnya pernyataan-pernyataan diri negatif atau pikiran-pikiran menyalahkan diri. Selanjutnya, Peneliti memaparkan tujuan dari konseling dengan menggunakan teknik *Cognitive Restructuring* ini kepada responden bahwa konseling ini bertujuan untuk mengatasi masalah rendah diri yang ada pada responden dengan cara mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan diri negatif dan keyakinan-keyakinan responden yang tidak rasional. Kemudian peneliti memberikan gambaran prosedur konseling menggunakan teknik *Cognitive Restructuring* dengan mengatakan bahwa teknik ini terdiri dari enam tahap.

Selanjutnya, peneliti meminta persetujuan kepada responden untuk menggunakan teknik ini, dan akhirnya responden pun sangat bersedia untuk melakukannya. Peneliti menanyakan kepada responden bahwa apa yang responden inginkan setelah melakukan konseling. Responden pun menjawab, bahwa responden ingin menjadi pribadi yang lebih baik lagi.

Langkah kedua, identifikasi pikiran konseli dalam situasi problem. Setelah responden menerima rasional, langkah berikutnya yaitu melakukan analisis terhadap pikiran-pikiran responden dalam situasi yang mengandung tekanan atau situasi yang menimbulkan kecemasan. Tahap ini berisikan tiga kegiatan. Kegiatan pertama, mendeskripsikan pikiran-pikiran responden dalam situasi masalah, di mana peneliti meminta responden untuk menceritakan situasi responden ketika menghadapi permasalahan baik sebelum, selama dan setelah situasi berlangsung. Responden pun bercerita bagaimana pikiran-pikiran negatif responden ketika sebelum bertemu, sedang bertemu, dan setelah bertemu orang yang baru dikenal. Sebelum Pertemuan, responden merasa khawatir jika bertemu dengan orang baru karena responden tidak bisa berbicara dengan baik. Selama Pertemuan, responden merasa orang tersebut tidak suka ketika responden berbicara. Setelah Pertemuan, responden merasa menyesal pada diri sendiri karena responden merasa tidak dapat berbicara dengan baik.

Dari pernyataan responden di atas, peneliti memberikan pernyataan-pernyataan positif kepada responden bahwa responden harus mengubah pikiran-pikiran negatifnya. Karena pikiran negatif yang melintas di pikiran kita membuat kita sulit untuk melangkah. Peneliti memberikan pernyataan positif bahwa responden harus tetap optimis ketika dihadapkan dengan permasalahan.

Kegiatan kedua, memodelkan hubungan antara peristiwa dan emosi. Peneliti memberikan contoh kepada responden yang berkaitan dengan permasalahan responden seperti pengalaman pribadi peneliti. Peneliti bercerita ketika peneliti menjadi MC peneliti melakukan kesalahan yang menurut peneliti fatal. Peneliti berbicara salah ketika itu dan membuat peneliti tidak mau lagi melakukan hal serupa. Tetapi disisi lain peneliti berpikir positif dan belajar dari kesalahan tersebut agar tidak mengulanginya kembali. Setelah responden mendapatkan contoh tersebut, responden merasa termotivasi untuk tidak merasa minder ketika berbicara dengan orang baru.

Kegiatan ketiga, pemodelan pikiran oleh konseli. Peneliti meminta responden untuk mengidentifikasi mana pikiran negatif (merusak diri) dan mana pikiran positif (meningkatkan diri). Di sini responden memodelkan yaitu, ketika responden tidak mampu berbicara lancar, responden akan berpikir positif dan responden tidak akan merasa minder.

Langkah ketiga, Pengenalan dan latihan *coping thought* (CT). Peneliti menjelaskan bahwa *coping thought* (CT) merupakan pikiran yang menanggulangi atau pikiran-pikiran responden yang dapat merusak diri menuju pikiran-pikiran lain yang lebih konstruktif atau tidak merusak diri. Peneliti meminta responden untuk memodelkan CT, responden pun meyakinkan diri bahwa dirinya pasti mampu dan tidak selalu menyalahkan diri. Pernyataan tersebut tidak hanya di ucapkan oleh responden melainkan di praktikkan juga oleh responden.

Langkah keempat, peneliti melatih responden untuk pindah dari pikiran-pikiran negatif ke pernyataan positif dengan memperagakan diri. Peneliti memberikan contoh dan responden mengikutinya, ketika kita berpikir tidak mampu pada suatu hal, kita berpikir positif pasti kita mampu melakukannya.

Langkah kelima, pengenalan dan latihan penguatan positif. Peneliti memberikan pengenalan dan penguatan diri dengan mengajari responden mempraktikkan pernyataan-pernyataan diri yang positif bahwa responden tidak perlu merasa gugup, tidak terlalu risau ketika berbicara. Dan peneliti meminta responden untuk memikirkan bahwa responden pasti bisa mengatasi situasi ini.

Langkah keenam, Peneliti pada tahap ini memberikan tugas kepada responden untuk mempraktikkan keterampilan yang diperoleh dalam mengubah pikiran-pikiran diri negatif ke pernyataan-pernyataan diri positif dalam situasi yang sebenarnya.

Tahap Ketiga

Tahap ini merupakan tahap terakhir dari proses konseling, dilaksanakan pada hari Jum'at, 19 April 2019 pukul 13.20 WIB. Pada tahap ini peneliti menanyakan perubahan apa yang dirasakan responden setelah menerapkan teknik *Cognitive Restructuring*. Responden merasa lebih percaya diri, tidak mudah putus asa, tetap berusaha ketika tidak mampu, dan selalu berpikir positif. Pada tahap ini pun peneliti mengakhiri proses konseling.

2. Responden AR

Sama halnya dengan proses konseling pada responden sebelumnya, proses konseling pada AR dilakukan sebanyak tiga kali. Peneliti menyelesaikan tahapan demi tahapan konseling ini dalam tiga kali pertemuan.

Tahap Pertama

Dilaksanakan pada hari Senin, 25 Maret 2019 pukul 13.00 WIB. Pada tahap ini peneliti menjalin kedekatan terlebih dahulu dengan responden dengan cara berbincang-bincang sebelum menggali informasi. Setelah responden merasa nyaman peneliti menggali informasi permasalahan yang dihadapi responden. Selanjutnya, peneliti menanyakan hasil kuesioner yang responden isi. Salah satu permasalahan yang dihadapi responden adalah memiliki kelemahan mental dan selalu ragu dalam bertindak, seperti responden hendak interview di salah satu perusahaan, responden memutuskan untuk tidak mengikuti interview karena tidak berani.

Tahap Kedua

Tahap inti dari proses konseling ini dilakukan pada hari Kamis, 4 April 2019 pukul 13.00 WIB.

Langkah pertama, peneliti memberikan rasional kepada responden agar memperkuat keyakinan responden bahwa pernyataan diri dapat mempengaruhi perilaku, khususnya pernyataan-pernyataan diri negatif yang dapat menyebabkan tekanan emosional, seperti pernyataan responden yang tidak berani ketika akan interview di salah satu perusahaan. Peneliti memaparkan tujuan dari konseling ini kepada responden bahwa konseling

ini bertujuan untuk mengatasi masalah rendah diri yang ada pada responden, kemudian peneliti memberikan gambaran prosedur konseling ini dengan menggunakan teknik *Cognitive Restructuring* dengan mengatakan bahwa teknik ini terdiri dari enam tahap.

Selanjutnya, peneliti meminta persetujuan kepada responden untuk menggunakan teknik ini, responden pun bersedia melakukannya. Peneliti menanyakan kepada responden bahwa apa yang responden inginkan setelah melakukan konseling. Responden pun menjawab, bahwa responden ingin merubah supaya bisa percaya diri.

Langkah kedua, identifikasi pikiran konseli dalam situasi problem. Setelah responden menerima rasional, langkah berikutnya yaitu melakukan analisis terhadap pikiran-pikiran responden dalam situasi yang mengandung tekanan atau situasi yang menimbulkan kecemasan. Tahap ini berisikan tiga kegiatan. Kegiatan pertama, mendeskripsikan pikiran-pikiran responden dalam situasi masalah, di mana peneliti meminta responden untuk menceritakan situasi responden ketika menghadapi permasalahan baik sebelum, selama dan setelah situasi berlangsung. Responden pun bercerita bagaimana pikiran-pikiran negatif responden ketika sebelum *interview*, sedang *interview*, dan setelah *interview*. Sebelum pertemuan, responden berpikir untuk tidak mengikuti interview karena responden merasa khawatir jika responden tidak bisa menjawab

pertanyaan-pertanyaan yang dilontarkan. Selama pertemuan, responden berpikir negatif bahwa jawaban yang responden jawab pasti salah. Setelah pertemuan, responden menyalahkan diri sendiri bahwa apa yang responden jawab pasti salah. Dari pernyataan responden di atas, peneliti memberikan pernyataan-pernyataan positif kepada responden bahwa responden harus mengubah pikiran-pikiran negatifnya.

Kegiatan kedua, memodelkan hubungan antara peristiwa dan emosi. Peneliti memberikan contoh kepada responden yang berkaitan dengan permasalahan responden seperti pengalaman pribadi peneliti. Responden diminta oleh peneliti untuk mendengarkan pengalaman peneliti yang mempunyai kemiripan seperti yang dialami oleh responden dan cara menyikapi permasalahan tersebut. Peneliti bercerita bahwa peneliti pernah melakukan *interview* kerja, pasti sama halnya dengan apa yang dialami responden. Merasa takut, cemas, dan tidak mampu menjawab pertanyaan yang dilontarkan pewawancara. Tetapi peneliti berusaha untuk tetap tenang menghadapi semuanya. Untuk hasil yang didapat peneliti serahkan semuanya kepada Allah SWT.

Kegiatan ketiga, pemodelan pikiran oleh konseli. Peneliti meminta responden untuk mengidentifikasikan mana pikiran negatif (merusak diri) dan mana pikiran positif (meningkatkan diri). Di sini responden

memodelkan yaitu, ketika responden menerima panggilan untuk *interview* di salah satu perusahaan, responden mengaku sangat senang tetapi sesaat itu pula muncul pikiran-pikiran negatif yang muncul dalam dirinya bahwa dirinya tidak akan mampu *interview* dan tidak akan diterima ditempat kerja tersebut yang pada akhirnya responden tidak memenuhi panggilan *interview* dan menyesal sampai saat ini.

Langkah ketiga, Pengenalan dan latihan *coping thought* (CT). Peneliti menjelaskan bahwa *coping thought* (CT) merupakan pikiran yang menanggulangi atau pikiran-pikiran responden yang dapat merusak diri menuju pikiran-pikiran lain yang lebih konstruktif atau tidak merusak diri. Pada tahap ini peneliti memberikan contoh-contoh pikiran positif untuk melawan pikiran-pikiran negatif yang dapat menyalahkan diri, diantaranya adalah yakin pada diri sendiri bahwa apapun dapat dilakukan, jika orang lain bisa mengapa kita tidak, semangat pantang menyerah, putus asa dapat menjauhkan diri dari rahmat Allah SWT. Peneliti meminta responden untuk memodelkan CT, responden pun meyakinkan diri bahwa dirinya pasti mampu.

Langkah keempat, peneliti melatih responden untuk pindah dari pikiran-pikiran negatif ke pernyataan positif dengan memperagakan diri. Peneliti memberikan contoh dan responden mengikutinya, ketika kita

berpikir tidak mampu melakukan *interview* dengan baik, kita serahkan semuanya kepada Allah SWT yang mempunyai segalanya.

Langkah kelima, pengenalan dan latihan penguatan positif. Peneliti memberikan pengenalan dan penguatan diri dengan mengajari responden mempraktikkan pernyataan-pernyataan diri yang positif bahwa responden tidak perlu merasa takut dan cemas dalam menghadapi persoalan. Peneliti meminta responden untuk memikirkan bahwa responden pasti bisa mengatasi situasi ini.

Langkah keenam, Pada tahap ini peneliti memberikan tugas kepada responden untuk mempraktikkan pernyataan-pernyataan diri positif dalam menyikapi berbagai permasalahan yang sebenarnya dalam kehidupan sehari-hari, agar membuat diri lebih baik.

Tahap Ketiga

Tahap terakhir dari proses konseling dilaksanakan pada hari Sabtu, 20 April 2019 pukul 11.00 WIB. Peneliti menanyakan perubahan apa yang dirasakan responden setelah menerapkan teknik *Cognitive Restructuring* dalam kesehariannya. Responden merasa mendapatkan ilmu bagaimana mengubah pikiran negatif kita menjadi pikiran positif, bisa mengubah pola pikir lebih baik, merasa tidak ragu dalam bertindak, dan responden merasa lebih yakin dan percaya diri.

3. Responden MS

Proses konseling pada MS dilakukan sebanyak tiga kali. Peneliti menyelesaikan tahapan demi tahapan konseling ini dalam tiga kali pertemuan.

Tahap Pertama

Dilaksanakan pada hari Minggu, 31 Maret 2019 pukul 09.00 WIB. Pada tahap ini peneliti menjalin kedekatan terlebih dahulu supaya MS tidak merasa canggung dan bisa terbuka. Peneliti menanyakan kabar dan kegiatan apa yang sedang MS jalani. Setelah terjalin kenyamanan antara peneliti dan responden, maka peneliti mulai menggali informasi dan permasalahan responden. Selanjutnya, peneliti menanyakan hasil kuesioner yang MS isi. Dari sinilah permasalahan MS terungkap. Salah satu permasalahan yang dihadapi MS adalah bahwa MS mudah sekali cemas ketika belajar matematika, MS merasa tidak mampu mengerjakan ketika diberi tugas oleh gurunya.

Tahap Kedua

Tahap ini merupakan tahap inti dari proses konseling yaitu, penggunaan teknik *Cognitive Restructuring*. Proses konseling dilakukan pada hari Minggu, 7 April 2019 pukul 10.00 WIB

Langkah pertama, peneliti memberikan rasional kepada responden untuk berpikir positif terhadap apa yang sedang responden hadapi. Selanjutnya, Peneliti menjelaskan tujuan dari penggunaan teknik ini kepada responden bahwa konseling dengan menggunakan teknik *Cognitive Restructuring* bertujuan untuk mengatasi masalah rendah diri yang ada pada responden dengan cara mengubah pikiran negatif menjadi positif. Kemudian peneliti memberikan gambaran prosedur konseling ini dengan menggunakan teknik *Cognitive Restructuring* dengan mengatakan bahwa teknik ini terdiri dari enam tahap.

Selanjutnya, peneliti meminta persetujuan kepada responden untuk menggunakan teknik ini, dan akhirnya responden pun sangat bersedia untuk melakukannya. Peneliti menanyakan kepada responden bahwa apa yang responden inginkan setelah melakukan konseling. Responden pun menjawab, bahwa responden ingin mendapatkan arahan yang baik bagaimana caranya supaya responden tidak mudah cemas ketika menghadapi permasalahan.

Langkah kedua, identifikasi pikiran konseli dalam situasi problem. Setelah responden menerima rasional, langkah berikutnya yaitu melakukan analisis terhadap pikiran-pikiran responden dalam situasi yang mengandung tekanan atau situasi yang menimbulkan kecemasan. Tahap

ini berisikan tiga kegiatan. Kegiatan pertama, mendeskripsikan pikiran-pikiran responden dalam situasi masalah, di mana peneliti meminta responden untuk menceritakan situasi responden ketika menghadapi permasalahan baik sebelum, selama dan setelah situasi berlangsung. Responden pun bercerita bagaimana pikiran-pikiran negatif responden ketika dihadapkan dengan jadwal pelajaran matematika. Sebelum pertemuan, responden berpikir pasti pelajaran besok akan lebih sulit. Selama pertemuan, responden berpikir negatif bahwa pelajaran yang responden hadapi sangat sulit. Setelah pertemuan, responden merasa merasa tidak akan menyukai pelajaran matematika. Dari pernyataan responden di atas, peneliti memberikan pernyataan-pernyataan positif kepada responden bahwa responden harus mengubah pikiran-pikiran negatifnya bahwa apapun yang kita lakukan dengan sungguh-sungguh tanpa berpikir negatif pasti bisa dilakukan.

Kegiatan kedua, memodelkan hubungan antara peristiwa dan emosi. Peneliti memberikan contoh kepada responden yang berkaitan dengan permasalahan responden seperti pengalaman pribadi peneliti. Responden diminta oleh peneliti untuk mendengarkan pengalaman peneliti yang mempunyai kemiripan seperti yang dialami oleh responden dan cara menyikapi permasalahan tersebut. Peneliti pun bercerita bahwa peneliti pernah mengalami hal yang sama dengan apa yang dialami responden,

awalnya peneliti sangat tidak suka dengan pelajaran matematika karena nilai yang didapatkan selalu kecil tidak seperti teman yang lainnya. Peneliti merasa minder, cemas ketika bertemu dengan pelajaran matematika. Seiring berjalannya waktu, dengan berlatih, bersungguh-sungguh, dan selalu berpikir positif akhirnya peneliti menyukai pelajaran matematika. Setelah responden mendapatkan contoh tersebut, responden merasa termotivasi untuk tidak merasa cemas dalam menghadapi persoalan.

Kegiatan ketiga, pemodelan pikiran oleh konseli. Peneliti meminta responden untuk mengidentifikasikan mana pikiran negatif (merusak diri) dan mana pikiran positif (meningkatkan diri). Di sini responden memodelkan yaitu, ketika responden merasa cemas ketika bertemu pelajaran matematika, responden berpikir positif bahwa dengan berlatih pasti responden bisa.

Langkah ketiga, Pengenalan dan latihan *coping thought* (CT). Peneliti menjelaskan bahwa *coping thought* (CT) merupakan pikiran yang menanggulangi atau pikiran-pikiran responden yang dapat merusak diri menuju pikiran-pikiran lain yang lebih konstruktif atau tidak merusak diri. Pada tahap ini peneliti memberikan contoh-contoh pikiran positif untuk melawan pikiran-pikiran negatif yang dapat menyalahkan diri, diantaranya adalah yakin pada diri sendiri bahwa apapun dapat dilakukan. Peneliti

meminta responden untuk memodelkan CT, responden pun meyakinkan diri bahwa dirinya pasti bisa dan mampu.

Langkah keempat, peneliti melatih responden untuk pindah dari pikiran-pikiran negatif ke pernyataan positif dengan memperagakan diri. Peneliti memberikan contoh dan responden mengikutinya, ketika kita berpikir tidak mampu pada suatu hal, kita berpikir positif pasti kita mampu melakukannya, "*Man Jadda WaJada*" Barang siapa yang bersungguh-sungguh pasti akan mendapatkan hasil.

Langkah kelima, pengenalan dan latihan penguatan positif. Peneliti memberikan pengenalan dan penguatan diri dengan mengajari responden mempraktikkan pernyataan-pernyataan diri yang positif bahwa responden tidak perlu merasa takut dan cemas dalam menghadapi persolan. Peneliti meminta responden untuk memikirkan bahwa responden pasti bisa mengatasi situasi ini.

Langkah keenam, Peneliti pada tahap ini memberikan tugas kepada responden untuk mempraktikkan keterampilan yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari.

Tahap Ketiga

Tahap akhir dari proses konseling ini dilaksanakan pada hari Minggu, 21 April 2019 pukul 10.30 WIB. Peneliti menanyakan perubahan apa yang dirasakan responden setelah menerapkan teknik *Cognitive Restructuring* dalam kesehariannya. Responden merasa termotivasi, bisa lebih tenang dalam menghadapi persoalan, dan bisa melatih pikiran responden untuk terus berpikir positif.

4. Responden EJ

Proses konseling pada EJ dilakukan sebanyak tiga kali. Peneliti menyelesaikan tahapan demi tahapan konseling ini dalam tiga kali pertemuan.

Tahap Pertama

Dilaksanakan pada hari Senin, 1 April 2019 pukul 13.30 WIB. Pada tahap ini peneliti menggali informasi permasalahan yang dihadapi responden. Selanjutnya, peneliti menanyakan hasil kuesioner yang EJ isi. Dari sinilah permasalahan EJ terungkap. Salah satu permasalahan yang dihadapi EJ adalah EJ merasa tertekan ketika orang tuanya bertengkar.

Tahap Kedua

Tahap ini merupakan tahap inti dari proses konseling yaitu, penggunaan teknik *Cognitive Restructuring*. Proses konseling dilakukan pada hari Sabtu, 6 April 2019 pukul 10.00 WIB.

Langkah pertama, yang dilakukan peneliti kepada responden adalah memberikan rasional kepada responden bahwa pernyataan diri negatif dapat mempengaruhi perilaku. Rasional ini diberitahukan kepada responden agar responden mengetahui tujuan dari teknik *Cognitive Restructuring*. Tujuan dari teknik ini adalah agar responden dapat mengganti pikiran-pikiran negatif menjadi pikiran-pikiran positif. Peneliti memberikan gambaran prosedur konseling bahwa teknik ini terdiri dari enam tahap.

Peneliti meminta kesediaan responden untuk melakukan teknik ini, responden pun menerimanya dengan baik dan sangat antusias. Peneliti menanyakan kepada responden bahwa apa yang responden inginkan setelah melakukan konseling. Responden pun menjawab, responden ingin mendapatkan arahan yang baik, bagaimana caranya supaya responden tidak mudah cemas ketika menghadapi permasalahan.

Langkah kedua, identifikasi pikiran konseli dalam situasi problem. Setelah responden menerima rasional, langkah berikutnya yaitu melakukan analisis terhadap pikiran-pikiran responden dalam situasi yang mengandung tekanan atau situasi yang menimbulkan kecemasan. Tahap ini berisikan tiga kegiatan. Kegiatan pertama, mendeskripsikan pikiran-pikiran responden dalam situasi masalah, di mana peneliti meminta responden untuk menceritakan situasi responden ketika menghadapi

permasalahan baik sebelum, selama dan setelah situasi berlangsung. Responden pun bercerita bagaimana pikiran-pikiran negatif responden ketika responden tertekan dalam situasi di mana orang tuanya sering bertengkar. Sebelum kejadian, responden berpikir bahwa orang tuanya pasti akan bertengkar kembali. Selama kejadian, responden menyalahkan diri bahwa responden merasa tidak berguna menjadi anak. Setelah kejadian, responden berpikir negatif apakah responden harus pergi dari rumah. Dari pernyataan responden di atas, peneliti memberikan pernyataan-pernyataan positif kepada responden bahwa responden harus mengubah pikiran-pikiran negatifnya, apapun masalah yang kita hadapi pasti akan ada solusinya.

Kegiatan kedua, memodelkan hubungan antara peristiwa dan emosi. Peneliti memberikan contoh kepada responden yang berkaitan dengan permasalahan responden seperti pengalaman pribadi peneliti. Responden diminta oleh peneliti untuk mendengarkan pengalaman peneliti yang mempunyai kemiripan seperti yang dialami oleh responden dan cara menyikapi permasalahan tersebut. Peneliti pun pernah mengalami hal serupa, ketika usia peneliti masih kecil orang tua peneliti pun sering bertengkar. Walaupun kejadian itu masih teringat sampai saat ini oleh peneliti, peneliti bisa mengambil hikmah dari kejadian tersebut untuk kehidupan peneliti ke

depan. Setelah responden mendengarkan pengalaman peneliti, rasa cemas responden berkurang.

Kegiatan ketiga, pemodelan pikiran oleh konseli. Peneliti meminta responden untuk mengidentifikasi mana pikiran negatif (merusak diri) dan mana pikiran positif (meningkatkan diri). Di sini responden memodelkan yaitu, ketika responden merasa cemas ketika dihadapkan dengan permasalahan orang tuanya, responden berpikir positif bahwa semua masalah pasti bisa terselesaikan.

Langkah ketiga, Pengenalan dan latihan *coping thought* (CT). Peneliti menjelaskan bahwa *coping thought* (CT) merupakan pikiran yang menanggulangi atau pikiran-pikiran responden yang dapat merusak diri menuju pikiran-pikiran lain yang lebih konstruktif atau tidak merusak diri. Pada tahap ini peneliti memberikan contoh-contoh pikiran positif untuk melawan pikiran-pikiran negatif yang dapat menyalahkan diri, diantaranya adalah yakin bahwa semua masalah pasti terdapat jalan keluar. Peneliti meminta responden untuk memodelkan CT, responden pun meyakinkan diri bahwa dirinya pasti bisa dan mampu.

Langkah keempat, peneliti melatih responden untuk pindah dari pikiran-pikiran negatif ke pernyataan positif dengan memperagakan diri. Peneliti langsung memberikan contoh pernyataan diri positif kepada

responden agar responden dapat memahami teknik *Cognitive Restructuring* ini untuk menghadapi pernyataan-pernyataan diri negatif. Seperti, tidak baik mengurung diri hanya akan membuat diri lebih sakit, *Laa Tahzan* (jangan bersedih), semangat, percaya diri dan tetap optimis. Selanjutnya, peneliti meminta responden untuk mengulangi kata-kata tersebut untuk mengurangi belenggu dalam hati yang selama ini membuat rendah diri.

Langkah kelima, pengenalan dan latihan penguatan positif. Peneliti memberikan pengenalan dan penguatan diri dengan mengajari responden mempraktikkan pernyataan-pernyataan diri yang positif bahwa responden tidak perlu merasa takut dan cemas dalam menghadapi persoalan. Peneliti meminta responden untuk memikirkan bahwa responden pasti bisa mengatasi situasi ini.

Langkah keenam, peneliti memberikan tugas kepada responden untuk menyikapi dengan positif setiap permasalahan yang ada dan yang akan dihadapi pada situasi yang sebenarnya sehingga responden dapat menggunakan pernyataan-pernyataan diri positif pada saat dibutuhkan.

Tahap Ketiga

Tahap akhir dari proses konseling ini dilaksanakan pada hari Senin, 22 April 2019 pukul 14.00 WIB. Peneliti menanyakan perubahan apa yang

dirasakan responden setelah menerapkan teknik *Cognitive Restructuring* dalam kesehariannya. Responden merasa lebih bersyukur, optimis, mengurangi kecemasannya dalam menghadapi persoalan, dan selalu berpikir positif walaupun responden belum sepenuhnya berpikir positif.

B. Hasil Penerapan Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Mengatasi *Low Self-Esteem* Remaja

Berikut ini adalah hasil dari proses konseling yang telah dilakukan kepada responden.

1. Responden HH

Pada awal pertemuan peneliti dengan responden, responden terlihat pendiam sekali, peneliti melihat bahwa responden menyimpan permasalahan yang selama ini mengganggu. Responden ketika ditanya hanya memberi jawaban seperlunya dan lebih banyak menundukkan kepala. Pada tahap ini peneliti berusaha membuatnya nyaman, dan terbukalah responden untuk menceritakan keluh kesahnya selama ini. Peneliti pun mendengarkan dengan baik dan antusias penuh rasa empati dengan tidak menghakimi.

Pada tahap konseling, peneliti memberikan pernyataan-pernyataan positif sebagai tindakan pencegahan agar responden dapat menekan situasi yang dapat menimbulkan emosi. Responden terlihat lebih baik setelah peneliti memberikan pernyataan-pernyataan positif

yang harus dibiasakan oleh responden dalam situasi yang akan dihadapi.

Pada akhir pertemuan, responden mengatakan bahwa dirinya saat ini merasa lebih percaya diri, tidak mudah putus asa, tetap berusaha ketika tidak mampu, dan selalu berpikir positif.

2. Responden AR

Rasa malu bertemu dengan orang baru, pendiam, dan sulit diajak bicara adalah gambaran dimana responden mempunyai permasalahan dalam dirinya. Peneliti berusaha dengan berbagai cara mulai dari bersalaman, kontak mata, bahasa tubuh, dan lisan yang baik agar membuat responden nyaman. Ketika rasa nyaman sudah didapat, responden mulai mengutarakan permasalahan-permasalahan yang dialaminya. Jelas sekali banyak pernyataan-pernyataan diri negatif yang tersampaikan oleh responden yang kemudian peneliti tulis.

Pada tahap konseling, peneliti memberikan pernyataan-pernyataan positif sebagai perlawanan dari pernyataan-pernyataan negatif yang pernah terucap oleh responden. Peneliti meyakinkan responden bahwa pernyataan-pernyataan diri positif dapat menekan rasa rendah diri. Peneliti mengajari responden untuk selalu menghargai setiap apa yang telah dicapai dengan jerih payah.

Setelah konseling dilakukan responden sangat berterima kasih kepada peneliti bahwa dirinya saat ini mendapatkan ilmu tentang bagaimana mengubah pikiran negatif menjadi pikiran positif. Bisa mengubah pola pikir lebih baik. Merasa tidak ragu dalam bertindak. Merasa lebih yakin dan percaya diri.

3. Responden MS

Responden adalah seorang remaja yang sulit untuk didekati dengan sifatnya yang canggung terhadap orang baru, pendiam, dan pemalu, dengan rasa penuh penasaran peneliti berupaya dengan maksimal agar dapat membuat responden nyaman. Proses konseling pada akhirnya dapat dilaksanakan setelah responden menceritakan berbagai masalah yang dihadapi. Dengan penuh empati, antusias, rasa ingin tahu dan tidak menyangkal yang diceritakan oleh responden peneliti mendapatkan pernyataan-pernyataan diri negatif yang selama ini selalu terucap oleh responden sehingga menimbulkan emosi dan menumbuhkan rasa rendah diri tinggi.

Proses konseling yang dilakukan terhadap responden adalah dengan menggunakan teknik *Cognitive Restructuring* dimana peneliti meminta responden untuk mengulang-ulang kalimat-kalimat pernyataan diri positif untuk menekan rasa rendah diri yang

dialaminya. Peneliti pula mengajarkan untuk selalu mensyukuri setiap apa yang telah didapat.

Pada akhir konseling responden menyatakan bahwa responden merasa jauh lebih baik dan merasa termotivasi, bisa lebih tenang dalam menghadapi persoalan, dan bisa melatih pikiran responden untuk terus berpikir positif.

4. Responden EJ

Sikap responden pada awal pertemuan adalah pendiam seolah tak acuh terhadap lawan bicara, pemalu, dan canggung terhadap orang baru. Tetapi setelah kedekatan terjalin ternyata EJ sangat terbuka. Dengan penuh rasa penasaran peneliti mencoba untuk mengenali lebih jauh responden. Peneliti mulai dari lisan yang baik, bahasa tubuh yang baik, dan menunjukkan empati yang besar. Setelah responden merasa nyaman proses konseling dapat dimulai oleh peneliti setelah peneliti mengetahui masalah-masalah yang dialami oleh responden.

Pada awal konseling peneliti memberitahukan tujuan dari konseling ini kepada responden. Pada saat proses konseling berlangsung peneliti meminta responden untuk mengeluarkan pernyataan-pernyataan diri negatif kemudian peneliti meminta konseli untuk mengganti pernyataan-pernyataan diri negatif itu dengan

pernyataan-pernyataan diri positif, dengan diucap berulang kali bertujuan untuk membiasakan dan menekan rasa rendah diri responden. Peneliti meyakinkan responden bahwa pernyataan-pernyataan diri negatif dapat merubah perilaku dan emosi. Peneliti kemudian mengajari responden untuk senantiasa menghargai apa yang telah dicapai.

Pada akhir konseling peneliti menanyakan bagaimana keadaan responden setelah teknik *Cognitive Restructuring* ini diterapkan kepadanya. Responden menjawab dengan mantap bahwa dirinya merasa lebih baik dan responden merasa lebih bersyukur, optimis, mengurangi kecemasannya dalam menghadapi persoalan, dan selalu berpikir positif walaupun responden belum sepenuhnya berpikir positif.

Kesimpulan yang didapat dari hasil di atas adalah teknik *Cognitive Restructuring* cukup tepat sebagai salah satu teknik konseling untuk mengurangi dan menghilangkan rasa rendah diri pada seseorang. Terbukti dengan responden HH, AR, MS, dan EJ yang telah peneliti konseling dengan menggunakan teknik *Cognitive Restructuring*. Responden-responden tersebut dapat merasakan dampak positif dari penggunaan teknik ini.

Tabel 2.1

Hasil penggunaan teknik *Cognitive Restructuring*

Responden	Sebelum melakukan konseling	Setelah melakukan konseling
HH	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Merasa lemah karena terdapat kekurangan dalam diri responden. ▪ Merasa ragu dalam bertindak. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Lebih percaya diri. ▪ Tidak mudah putus asa. ▪ Tetap berusaha ketika tidak mampu, dan ▪ Selalu berpikir positif.
AR	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mudah sekali cemas dalam menghadapi persoalan. ▪ memiliki kelemahan mental dan selalu ragu dalam bertindak ▪ Menarik diri dari lingkungan sosial. ▪ Selalu menyalahkan diri. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Merasa mendapat ilmu bagaimana mengubah pikiran negatif menjadi pikiran positif. ▪ Bisa mengubah pola pikir lebih baik. ▪ Merasa lebih yakin dan percaya diri.
MS	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mudah cemas dalam menghadapi persoalan. ▪ Menyalahkan diri karena ketidakmampuannya dalam 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Merasa termotivasi. ▪ Bisa lebih tenang dalam menghadapi persoalan. ▪ Bisa melatih pikiran

	<p>menghadapi persoalan.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Merasa pesimis. 	<p>untuk terus berpikir positif.</p>
EJ	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Menarik diri dari lingkungan sosial karena memiliki latar belakang keluarga yang kurang baik. ▪ Merasa bahwa dirinya tidak mempunyai harapan (pesimis), dengan kondisi yang dialaminya saat ini. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Merasa lebih bersyukur dan optimis. ▪ Mengurangi kecemasan dalam menghadapi persoalan. ▪ Selalu berpikir positif.

C. Peluang dan Hambatan

Penelitian ini merupakan kesempatan baik bagi peneliti untuk mengamalkan ilmu yang sudah didapat. Tentunya kesempatan baik ini tidak disia-siakan oleh peneliti. Peneliti berusaha untuk membantu para konseli dalam mengatasi rendah diri yang dialami oleh mereka dengan salah satu teknik konseling yaitu teknik *Cognitive Restructuring* yang telah peneliti pelajari.

Setelah melakukan penelitian dengan menggunakan teknik *Cognitive Restructuring* tentunya banyak sekali hambatan yang peneliti hadapi di antaranya adalah sebagai berikut:

1. Selama proses konseling berlangsung terutama pada tahap awal adalah sikap pendiam, pemalu, dan canggung responden terhadap peneliti sehingga peneliti sulit untuk mendapatkan informasi dan permasalahan mendalam tentang responden.
2. Faktor-faktor internal dan eksternal yang mengakar adalah hambatan yang dihadapi oleh responden yang membuat peneliti sulit dalam melakukan proses konseling.
3. Sulit untuk bertemu dengan beberapa responden di karenakan responden sedang menghadapi ujian sekolah.