

PENGEMBANGAN MODEL KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SPIRITUALITY-COGNITIVE RESTRUCTURING* UNTUK MENINGKATKAN *SELF-ESTEEM* SISWA

Dwi Bhakti Indri M[✉], DYP Sugiharto, Edy Purwanto

Prodi Bimbingan dan Konseling, Pascasarjana, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima 3 September
2016
Disetujui 15 November
2016
Dipublikasikan 17
Desember 2016

Keywords:

*Group Counseling,
Spirituality, Cognitive
Restructuring, Self-Esteem*

Abstrak

Tujuan penelitian ini untuk (1) mengetahui gambaran umum pelaksanaan layanan konseling kelompok dan dampaknya terhadap self-esteem siswa SMA, (2) menghasilkan model konseling kelompok dengan teknik spirituality cognitive restructuring, dan (3) menguji efektivitas model konseling kelompok. Penelitian ini menggunakan metode R&D dengan langkah sebagai berikut: (1) persiapan pengembangan model, (2) merumuskan model hipotetik, (3) uji kelayakan model hipotetik, (4) revisi model hipotetik, (5) uji lapangan terbatas, (6) revisi model dan terumuskan model akhir, dan (7) uji keefektifan model akhir. Hasil penelitian ini, yakni (1) konseling kelompok telah dilaksanakan tetapi kurang efektif dan self-esteem siswa perlu ditingkatkan, (2) menghasilkan model konseling kelompok, dan (3) model konseling kelompok dengan teknik spirituality-cognitive restructuring efektif dalam meningkatkan self-esteem siswa.

Abstrac

The purpose of this study were (1) to describe the implementation of group counseling services and its impact on students' self-esteem for Senior High School students, (2) to produce the model of group counseling with technique of spirituality cognitive restructuring, and (3) to test the effectiveness of the model. This study applied research and development (R & D) method in following steps: (1) preparation of model development, (2) formulating hypothetical model, (3) test the feasibility of hypothetical model, (4) revision hypothetical model, (5) preliminary field test, (6) revision model and formulating the final model, and (7) testing the effectiveness of the final model. This study result were: (1) group counseling have been implemented in school but it had less effective impact for students' self-esteem, so that students' self-esteem need to be improved, (2) the model of group counseling with spirituality cognitive restructuring for improving students' self-esteem have been produced, and (3) the model were effective in increasing students' self-esteem.

© 2016 Universitas Negeri Semarang

✉ Alamat korespondensi:
Kampus Pascasarjana Unnes, Jalan Kelud Utara III Semarang 50237
E-mail: dwibhaktiindrim_faith@yahoo.co.id

p-ISSN 2252-6889
e-ISSN 2502-4450

PENDAHULUAN

Berdasarkan penelitian Clore dan Scott Gaynor (2006) menyatakan bahwa 73% mahasiswa perempuan yang berumur 21 tahun di U.S. University dilaporkan memiliki distres, self-esteem yang rendah dan gejala depresi. Berdasarkan penelitian Lukman Yusuf dan Chandra Bagus (2012) dengan sasaran siswa perempuan di SMA Negeri 15 Semarang menyatakan bahwa terdapat 113 responden memiliki self-esteem yang tinggi, sedangkan terdapat 57 responden memiliki self-esteem yang rendah.

Berdasarkan hasil penyebaran skala psikologis harga diri (tanggal 14 April 2015) pada mahasiswa S1-BK angkatan 2014 Unnes menyatakan bahwa lebih dari 30% mahasiswa atau 15 mahasiswa masih memiliki nilai skor yang kurang. Berdasarkan hasil observasi pada mahasiswa S1-BK angkatan 2012 Unnes ketika Mata Kuliah Bimbingan dan Konseling Islami yang berlangsung selama 100 menit, 2 (dua) SKS pada tanggal 11 Juni 2015, ditemukan empat mahasiswa yang memiliki pertanyaan atau pendapat untuk dosen, tetapi ragu-ragu dalam mengutarakannya. Hal ini merupakan salah satu indikasi negatif pada self-esteem yang terjadi pada akhir masa remaja.

Self-esteem dapat didefinisikan sebagai sikap individu pada dirinya, yang melibatkan evaluasi diri terkait dimensi positif dan negatif (Baron & Byrne, 1991, dalam Srivastava et al., 2014). Self-esteem berhubungan dengan depresi, kecemasan, kesulitan emosi, motivasi dan kepuasan umum dengan satu hidup (Harter, 1986; Rosenberg, 1986, dalam Srivastava et al., 2014). Self-esteem berhubungan dengan kesulitan emosi, depresi dan keputusan (Fanaj et al., 2015). Pada beberapa remaja, self-esteem rendah dapat berkembang menjadi masalah (Usher et al., 2000; Zimmerman, Copeland & Shope, 1997, dalam Santrock, 2007). Pada sebuah studi dilakukan baru-baru ini, tingginya narsisme, rendahnya empati, dan kepekaan terhadap penolakan, bersama-sama

dengan self-esteem yang rendah, berkaitan dengan pikiran-pikiran bengis pada remaja (Harter & McCarley, 2004, dalam Santrock, 2007). Demikian pula, penelitian lain menemukan bahwa self-esteem yang rendah memprediksi perilaku antisosial, gangguan makan, depresi, dan keinginan bunuh diri (Donnellan, Trzesniewski, Robins, Moffitt, & Caspi, 2005, McGee & Williams, 2000.; Orth, Robins, & Roberts, 2008, dalam Erol & Orth, 2011).

Penanganan self-esteem yang rendah dapat menggunakan cognitive behavioral therapy (Wilding & Milne, 2010) di mana menekankan tentang bagaimana seseorang memandang apa yang terjadi di sekeliling dan menginterpretasikan kemampuan untuk menghadapi suatu kondisi. Dengan kata lain, self-esteem cenderung disebabkan oleh pemikiran yang disfungsi. Melalui CBT, individu ditingkatkan kesadaran pemikiran disfungsi sehingga dapat ditantang dan diubah menjadi lebih akurat, adaptif dan realistis (Beck, 1976, dalam Binder, 2000).

Proses CBT menantang proses kognisi yang maladaptif, memodifikasi, dan merubahnya menjadi pemikiran konstruktif yang akan berdampak pada emosi dan perilaku (Turner & Napolitano, 2010; Hamdan, 2008). Terkait hal itu, terdapat penelitian yang terkait dengan CBT. Penelitian Hussin et al., (2014) yang menyatakan bahwa intervensi melalui Standart-CBT dan Brief-CBT menunjukkan bahwa dapat meningkatkan self-esteem pengguna narkoba. Penelitian McManus et al. (2009) dimana menyatakan bahwa pasien dengan gangguan kejiwaan yang disebabkan oleh self-esteem yang rendah dinyatakan sembuh setelah diberikan intervensi CBT.

Terdapat beberapa penelitian komparasi yang menunjukkan bahwa integrasi spirituality ke dalam pendekatan CBT adalah lebih efektif dibandingkan dengan pendekatan CBT yang konvensional (Koenig et al., 2015; Berk et al., 2015). Selain itu, terdapat penelitian CBT yang diintegrasikan dengan keyakinan spirituality

efektif diimplementasikan untuk penderita depresi dengan penyakit medis yang kronis (Pearce et al. 2015). Dalam hal ini, spiritualitas berperan penting dalam komponen budaya yang menjawab tentang kesadaran bermoralitas (Joshanloo & Fatemeh, 2014). Selain itu, spiritualitas dianggap sebagai salah satu dari empat komponen dari keseluruhan kesejahteraan individu (Mohr, 2006, dalam Good, 2010).

Penerapan integrasi spiritualitas ke dalam CBT, memerlukan teknik yang tepat untuk meningkatkan self-esteem. Terdapat beberapa teknik dalam CBT yang bisa diterapkan untuk meningkatkan self-esteem di mana lebih banyak disebabkan oleh pikiran disfungsional siswa. Salah satu teknik yang paling diandalkan CBT adalah cognitive restructuring (Freeman, 2005). Hal yang sama dikemukakan oleh Lochman (1992, dalam Nursalim, 2013; Horan, 1996; Addison et al., 2014) bahwa cognitive restructuring dapat meningkatkan self-esteem pada individu. Sebagai pendukung, telah ada penelitian di Indonesia bahwa teknik cognitive restructuring efektif digunakan untuk meningkatkan self-esteem siswa (Mujiyati, 2013; Fadhilah, 2013; Nugroho & Titin, 2015).

Cognitive restructuring ini ditelaah melalui keyakinan yang dimiliki sasaran. Teknik cognitive restructuring yang ditelaah dari sisi spiritualitas (keyakinan Islam) juga menunjukkan keefektifannya dalam mengatasi gangguan kesehatan mental masyarakat muslim di Amerika (Hamdan, 2008). Dalam hal ini, cognitive restructuring mengidentifikasi dan memodifikasi pemikiran yang “rusak” di mana dipandu oleh Al-Qur’an dan Al-Hadits (ucapan dan kebiasaan Nabi Muhammad) (Razali et al., 1998, dalam Hamdan, 2008).

Terkait dengan urgensi spiritualitas dalam praktik/teknik konseling, spiritualitas tidak dapat dipisahkan dengan praktik konseling. Pernyataan tersebut didasarkan pada hasil penelitian yang dilakukan oleh Rye&Pargament (2002, dalam Pargament, 2007). Selain itu, terdapat alasan yang diungkapkan oleh

Pargament (2007) tentang rasionalisasi integrasi spirituality ke dalam terapi, yakni (1) spiritualitas adalah bagian yang alami dan normal dalam kehidupan sehari-hari, (2) spiritualitas merupakan fakta dari terapi, (3) posisi manusia yang selalu berada pada perpindahan dari teori dan praktik, dan (4) sipiritualitas berkontribusi dalam menjelaskan lebih detail tentang kekuatan dan kelemahan manusia. Jika dikaitkan dengan peranan bimbingan konseling, hasil wawancara dan observasi pada SMA Negeri 1 Semarang, SMA Negeri 6 Semarang, dan SMA Negeri 14 Semarang menyatakan bahwa belum ditemukan media bimbingan konseling yang secara khusus bertujuan untuk meningkatkan self-esteem siswa.

Berdasarkan uraian di atas, maka perlu dilakukannya penelitian pengembangan yang berjudul “Pengembangan Model Konseling Kelompok dengan Teknik Spirituality-Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Self-Esteem Siswa SMA Negeri di Kota Semarang”. Adapun tujuan penelitian pengembangan ini, yakni (1) Mengetahui gambaran umum pelaksanaan layanan konseling kelompok dan self-esteem di Sekolah Menengah Atas, (2) Menghasilkan model konseling kelompok dengan teknik spirituality-cognitive restructuring yang dapat mendukung pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling, dan (3) Menunjukkan efektivitas model konseling kelompok dengan teknik spirituality-cognitive restructuring untuk meningkatkan self-esteem siswa SMA Negeri di Kota Semarang.

METODE

Metode pengembangan yang digunakan pada penelitian ini mengadaptasi Research Development and Methodology dari Borg & Gall (2003) di mana mempunyai 10 langkah. Namun, pengembang melaksanakan sesuai dengan kebutuhan pengembangan model konseling kelompok, yakni (1) persiapan pengembangan model, yang terdiri dari (a)

kondisi objektif di lapangan, dan (b) kajian teori, (2) merumuskan model hipotetik (model awal), (3) uji kelayakan model hipotetik, yang terdiri dari (a) validasi ahli/pakar, dan (b) validasi praktisi, (4) revisi model hipotetik berdasarkan uji kelayakan validator, (5) uji lapangan awal, (6) revisi model berdasarkan uji lapangan awal dan terumuskan model akhir, dan (7) uji keefektifan model akhir.

Pada uji coba produk, desain uji ahli dan praktisi dimaksudkan untuk menguji kelayakan model konseling kelompok yang digunakan melalui validator ahli dan praktisi. Sedangkan, uji lapangan awal diimplementasikan dengan tujuan memperoleh penilaian dan perbaikan model secara praktis. Selanjutnya, uji coba lapangan (empirik) dilakukan setelah selesai disusun guna mengetahui keefektifan produk.

Teknik dan instrumen pengumpulan data yang digunakan, yakni pedoman wawancara, pedoman observasi, dan skala psikologis. Sedangkan jenis data yang digunakan, yakni data kuantitatif dan kualitatif. Validasi model konseling kelompok menggunakan lembar validasi ahli dan praktisi. Pada lembar validasi tersebut, terdapat data kuantitatif dan kualitatif yang dapat dijadikan dasar peneliti dalam merevisi model konseling kelompok dengan teknik spirituality-cognitive restructuring.

Terdapat beberapa langkah dalam validitas instrumen, yakni (1) professional judgement, (2) implementasi back-translation method pada empat validator, (3) uji kualitatif instrumen pada enam siswa, dan (4) penyebaran instrumen pada 167 siswa. Selanjutnya, peneliti menggunakan bantuan software SPSS versi 16 untuk menguji reliabilitas.

Teknik analisis data yang diimplementasikan peneliti adalah empat tahap, diantaranya adalah (1) tahap pertama, yakni menghitung prosentase tingkat self-esteem dan mendeskripsikan layanan konseling kelompok secara aktual, (2) tahap kedua, yakni mempertimbangkan masukan dari ahli substansi dan calon pengguna produk/praktisi, (3) tahap ketiga, yakni melibatkan tiga tahap perencanaan

strategis (analisis SWOT), dan (4) tahap keempat, yakni uji keefektifan model konseling kelompok melalui desain penelitian true-experiment design: pretest-posttest control group design.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Konseling kelompok telah dilaksanakan pada SMA Negeri di Kota Semarang. Namun, teknik yang digunakan adalah teknik yang masih konvensional. Dalam arti, pemberian nasehat masih menjadi dominasi dalam proses konseling kelompok. Kondisi aktual self-esteem, sebagaimana tersaji pada Tabel 1, terdapat 19,59% atau 87 siswa terindikasi memiliki self-esteem yang rendah dan 68,47% atau 304 siswa terindikasi memiliki self-esteem yang sedang. Namun, hanya 11,94% atau 54 siswa yang memiliki self-esteem yang optimal berdasarkan hasil analisis CSEI (Coopersmith Self-Esteem Inventory).

Tabel 1. Kondisi Aktual *Self-Esteem* Siswa SMA Negeri 6 Semarang

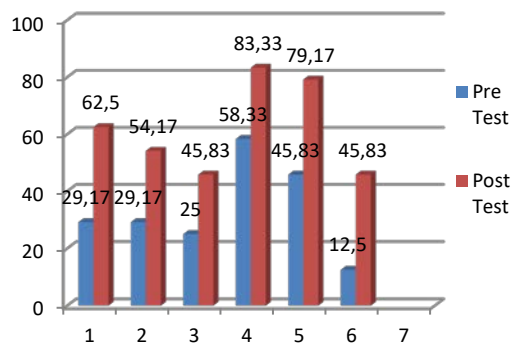
Kriteria	Rentang skor	Jumlah siswa	%
Tinggi	$x \geq 18,15$	53	11,94
Sedang	$18,15 > x > 10,35$	304	68,47
Rendah	$x \leq 10,35$	87	19,59
Jumlah		444	100

Terkait dengan hasil penyebaran inventori tersebut, maka peneliti menetapkan 6 siswa sebagai anggota kelompok eksperimen yang nantinya akan diberi layanan konseling kelompok dengan teknik spirituality-cognitive restructuring. Selain itu, peneliti juga menetapkan 6 siswa sebagai anggota kelompok kontrol. Teknik pengambilan subjek penelitian yang digunakan adalah purposive sampling.

Berdasarkan data dari kajian teoritis dan hasil penelitian terdahulu, peneliti menyusun model hipotetik/awal. Model dan panduan konseling kelompok dengan teknik spirituality-

cognitive restructuring meliputi, (1) rasional, (2) visi dan misi, (3) tujuan, (4) konten model, (5) dukungan sistem, dan (6) prosedur konseling kelompok. Selanjutnya, model hipotetik tersebut diuji kelayakannya pada enam validator ahli/pakar yang melingkupi tiga ranah keilmuan, yakni bimbingan konseling, bimbingan konseling islami dan pendidikan agama islam. Setelah pengujian model melalui enam validator ahli/pakar, peneliti melakukan pengujian melalui enam praktisi yang tersebar pada tiga SMA Negeri di Kota Semarang. Data yang didapatkan dari validator ahli/pakar dan praktisi berupa data kuantitatif dan kualitatif.

Langkah selanjutnya adalah uji lapangan awal yang dilakukan pada salah satu institusi pendidikan, sebanyak dua sesi. Hasil perlakuan dianalisis melalui analisis SWOT dengan tujuan mendapatkan perbaikan model secara praktis. Setelah terumuskan model akhir, model konseling kelompok diuji keefektifannya. Hasil uji keefektifan secara keseluruhan disajikan dalam Gambar 1.



Gambar 1. Perbandingan Skor *Pre-Test* dan *Post-Test* Siswa secara Keseluruhan

Berdasarkan tabel dan grafik di atas, tampak bahwa *self-esteem* anggota kelompok mengalami peningkatan (nilai *post-test* lebih tinggi daripada nilai *pre-test*), yakni (1) PTO mengalami peningkatan sebesar 8 poin (33,33%), (2) AKR mengalami peningkatan sebesar 6 poin (25%), (3) NVW mengalami peningkatan sebesar 5 poin (20,83%), (4) ZDR mengalami peningkatan sebesar 6 poin (25%),

(5) SAP mengalami peningkatan sebesar 8 poin (33,33%), dan QSP mengalami peningkatan sebesar 8 poin (33,33%). Secara keseluruhan, peningkatan rata-rata skor *self-esteem* sebesar 6,83 poin (28,47%).

Terdapat dua hasil uji keefektifan, yakni pada kelompok eksperimen dan kontrol. Hasil uji *wilcoxon* pada kelompok eksperimen menunjukkan bahwa *asympt.sig. (2-tailed)* sebesar $0,026 < 0,05$, maka H_a (Hipotesis alternatif) diterima dan H_o (Hipotesis nol) ditolak. Dengan kata lain, melalui pengujian pada kelompok eksperimen, model konseling kelompok efektif dalam meningkatkan *self-esteem* siswa. Sedangkan hasil uji *wilcoxon* pada kelompok kontrol menunjukkan bahwa *asympt.sig. (2-tailed)* sebesar $1,000 > 0,05$, maka H_a (Hipotesis alternatif) ditolak dan H_o (Hipotesis nol) diterima. Dengan kata lain, melalui pengujian pada kelompok kontrol, model konseling kelompok kurang efektif meningkatkan *self-esteem* siswa.

SIMPULAN

Layanan konseling kelompok di SMA Negeri Kota Semarang sudah dilaksanakan dengan melalui empat tahapan, yakni tahap pembentukan, transisi, kegiatan dan pengakhiran. Metode yang digunakan adalah pemberian nasehat atau hukuman. Berdasarkan hasil penyebaran CSEI menunjukkan bahwa *self-esteem* siswa SMA Negeri 6 Semarang perlu ditingkatkan.

Dihasilkan model konseling kelompok dengan teknik *spirituality-cognitive restructuring* untuk meningkatkan *self-esteem* siswa, terdiri dari enam komponen, yakni (1) rasional, (2) visi dan misi, (3) tujuan model, (4) konten model, (5) dukungan sistem, dan (6) prosedur konseling kelompok. Model konseling kelompok ini dilengkapi dengan panduan konseling kelompok.

Model konseling kelompok dengan teknik *spirituality-cognitive restructuring* mampu meningkatkan *self-esteem* siswa. Hal ini

didasarkan pada hasil pengujian pada kelompok eksperimen (kelompok yang diintervensi dengan model konseling kelompok) menunjukkan dapat meningkatkan *self-esteem*.

Berdasarkan simpulan hasil penelitian dan pengembangan, maka beberapa saran dapat diberikan, yakni (1) bagi institusi pendidikan terkait, SMA diharapkan dapat memberikan kesempatan, dukungan dan fasilitas kepada guru Bimbingan Konseling untuk melaksanakan layanan konseling kelompok dengan teknik *spirituality-cognitive restructuring*, (2) bagi konselor, konselor diharapkan dapat mempertimbangkan upaya peningkatan *self-esteem* siswa melalui implementasi model konseling kelompok dengan teknik *spirituality-cognitive restructuring*, (3) bagi peneliti selanjutnya, peneliti selanjutnya dapat melakukan uji keefektifan model tidak hanya pada SMA Negeri 6 Semarang saja. Peneliti mengharapkan model konseling kelompok ini dapat diujicobakan pada wilayah yang lebih luas, dan (4) bagi siswa, siswa dianjurkan untuk dapat melatih diri dalam meningkatkan dan mempertahankan *self-esteem*. Hal ini terkait dengan kebermaknaan dirinya sebagai manusia yang berarti dan berharga.

DAFTAR PUSTAKA

- Addison, A. K., et al. 2014. Impact of cognitive restructuring on students with low self-esteem and academic performance in dambai college of education in the volta region of ghana. *Projournal of Humanities and Social Science*. 2(3), 125-141
- Berk, L. S., et al. 2015. Effects of religious vs. conventional cognitive-behavioral therapy on inflammatory markers and stress hormones in major depression and chronic medical illness: a randomized clinical trial. *Open Journal of Psychiatry*. 5, 238-259
- Binder, K. 2000. The Effects of an Academic Procrastination Treatment on Student Procrastination and Subjective Well-Being. Carleton University Ottawa, Ontario.
- Borg, W.L. & Gall, M.D. 2003. *Educational Research: An Introduction*. New York: Longman Inc.
- Clore, J. & Gaynor, S. 2006. Self-statement modification techniques for distressed collage students with low self-esteem and depressive symptoms. *International Journal of Behavioral Consultation and Therapy*. 2 (3).
- Erol, R. Y., & Orth, U. 2011. Self-esteem development from age 14 to 30 years: A Longitudinal Study. *Journal of Personality and Social Psychology*. 101 (3), 607-619.
- Freeman, A. 2005. *Encyclopedia of Cognitive Behavior Therapy*. New York, NY: Springer Science-Business Media, Inc.
- Good, J. J. 2010. *Integration of Spirituality and Cognitive Behavioral Therapy for Treatment of Depression*. Disertasi tidak Dipublikasi. Philadelphia: Department of Psychology in Philadelphia Collage of Osteopathic Medicine
- Hamdan, A. 2008. Cognitive Restructuring: An Islamic Perspective. *Journal of Muslim Mental Health*. 3. 99-116
- Horan, John H. 1996. Effects of Computer-Based Cognitive Restructuring on Rationally Mediated Self-Esteem. *Journal of Counseling Psychotherapy*. 43 (4), 371-375
- Hussin et al. 2014. The Effect of Cognitive Behavioural Therapy Group Intervention on Self-Esteem among Drug Users Based on Age. *Journal of Asian Scientific Research*. 4(11), 618-630
- Joshanloo, M., & Daemi, F. 2014. Self-esteem mediates the relationship between spirituality and subjective well-being in iran. *International Journal of Psychology*. 1-6.
- Koenig et al. 2015. Religious vs conventional cognitive behavioral therapy for major depression in persons with chronic medical illness: A pilot randomized trial. *The Journal of Nervous and Mental Disease*. 203 (4), 243-251
- McManus et. al. 2009. Cognitive behavior therapy for low self-esteem: A case example. *Cognitive Behavioral Practice*. 1-10
- Mujiyati. 2013. *Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Self-Esteem Siswa*. Tesis tidak Dipublikasi. Bandung: Prodi BK UPI.
- Nugroho, G. J. D., & Titin I. P. 2015. *Penerapan Konseling Kelompok Cognitive Restructuring untuk Mengurangi Rasa Rendah Diri Siswa*

- Kelas VIII B MTs Raden Paku Wringinanom Gresik. Jurnal Unesa
- Nursalim, Mochamad. 2013. Strategi dan Intervensi Konseling. Jakarta: Akademia Permata
- Turner, R., & Napolitano, S. M. S. 2010. Cognitive Behavioral Therapy (CBT). Encyclopedia of Cross-Cultural School Psychology, 226-229
- Pargament, K. I. 2007. Spiritually Integrated Psychotherapy: Understanding and Addressing the Sacred. New York, NY: The Guilford Press
- Pearce et al. 2015. Religiously integrated cognitive behavioral therapy: A new method of treatment for major depression in patients with chronic medical illness. HHS Public Access. 52(1), 56-66.
- Santrock. 2007. Remaja (Edisi II, Jilid I). Terjemahan B. Widiasinta. Jakarta: Erlangga.
- Srivastava, R., & Joshi, S. 2014. Relationship between self-concept and self-esteem in adolescent. International Journal of Advanced Research. 2 (2), 36-43
- Wilding, C., & Milne, A. 2010. Cognitive Behavioral Therapy. Terjemahan oleh Ahmad Fuandy. Jakarta: PT. Indeks
- Yusuf, L., & Chandra, B. R. 2012. Harga Diri pada Remaja Menengah Putri di SMA Negeri 15 Kota Semarang. Jurnal Nursing Studies. 1(1): 225-230.