



Contents lists available at [Journal Nalatama](https://journal.nalatama.org/index.php/jacobs)

Journal of Applied in Cognitive Behavioral Science

Journal homepage: <https://journal.nalatama.org/index.php/jacobs>

Studi Kasus Efektivitas Intervensi Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dalam Mengatasi Low Self-Esteem pada Remaja

Rut Marselia¹

¹Universitas Gadjah Mada, Sleman, 55281, Indonesia

Article Info

Article history:

Received May 27th, 2025

Revised July 21st, 2025

Accepted July 30th, 2025

Keyword:

REBT,
Self-esteem,
Remaja,
Trauma,
Studi kasus.

ABSTRAK

Remaja merupakan fase perkembangan yang kompleks dan penuh tantangan, salah satunya terkait dengan pembentukan harga diri (self-esteem). Harga diri yang rendah dapat berdampak negatif terhadap aspek kognitif, emosional, perilaku, hingga kemampuan bersosialisasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dalam meningkatkan self-esteem pada siswa SMP berusia 13 tahun di Yogyakarta yang mengalami low self-esteem akibat kehilangan orang tua dan kurangnya dukungan afeksi. Penelitian ini menggunakan desain eksperimen kasus tunggal (single-case experimental design) dengan teknik pengumpulan data melalui wawancara, observasi, tes psikologi (WISC, tes grafis), dan dokumen belajar. Intervensi REBT dilakukan dalam tujuh sesi, mencakup pemberian psikoedukasi kepada kakak sepupu dan wali kelas. Hasil menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada aspek kognitif, emosi, perilaku, dan sosial. Partisipan mampu mengubah keyakinan irasional menjadi rasional, meningkatkan keterlibatan sosial, serta meningkatkan kepercayaan diri dalam konteks akademik dan interpersonal. Penelitian ini menegaskan bahwa REBT efektif untuk menangani harga diri rendah yang dipicu oleh pengalaman traumatis pada remaja.



© 2025 The Authors. Published by Nalatama.

This is an open access article under the CC BY license
(Creative Commons Attribution 4.0 International License)

Corresponding Author:

Ruth Marselia
Universitas Gadjah Mada
Email: marseliarut11@gmail.com

Pendahuluan

Masa remaja merupakan salah satu fase perkembangan yang paling kompleks dan krusial dalam kehidupan individu. Pada tahap ini, remaja mengalami berbagai perubahan signifikan secara fisik, psikologis, maupun sosial yang memerlukan penyesuaian diri secara adaptif (Steinberg, 2017). Salah satu aspek penting dalam perkembangan psikologis remaja adalah pembentukan harga diri atau self-esteem. Self-esteem merujuk pada evaluasi individu terhadap nilai dirinya sendiri, yang dapat bersifat positif atau negatif (Rosenberg, 1965). Harga diri yang positif akan mendukung remaja untuk berkembang secara optimal dalam lingkungan akademik maupun sosial, sedangkan harga diri yang rendah dapat menjadi faktor risiko yang

signifikan bagi munculnya masalah psikologis, perilaku, hingga prestasi akademik yang buruk (Guindon, 2010; Orth & Robins, 2014).

Permasalahan low self-esteem pada remaja tidak hanya berdampak pada aspek kognitif, seperti menurunnya motivasi belajar dan prestasi akademik, tetapi juga pada aspek afektif dan sosial, seperti kecemasan sosial, menarik diri dari pergaulan, dan munculnya keyakinan irasional mengenai kemampuan diri (Harter, 2012). Dalam konteks pendidikan, kondisi ini menjadi tantangan tersendiri bagi guru dan konselor untuk dapat mengenali dan menangani siswa yang menunjukkan gejala harga diri rendah, terutama dalam sistem pembelajaran daring yang memperkecil peluang interaksi sosial langsung (Wentzel & Miele, 2016). Berdasarkan hasil asesmen yang dilakukan terhadap seorang siswa laki-laki kelas VII SMP di Yogyakarta, diketahui bahwa partisipan menunjukkan berbagai ciri low self-esteem seperti rasa malu berlebih, keyakinan bahwa dirinya tidak menarik dan tidak mampu, serta kecenderungan menghindari tantangan akademik yang dirasa sulit. Partisipan juga memperlihatkan perilaku menarik diri dari lingkungan sosial, menutup wajah dengan jaket dan masker, tidak mau menyalakan kamera saat pembelajaran daring, serta enggan berinteraksi dengan guru dan teman sekelasnya.

Kondisi psikososial partisipan diperparah oleh pengalaman traumatis di masa kecil, yaitu kehilangan kedua orang tuanya. Ayah partisipan meninggal ketika partisipan duduk di kelas 3 SD, disusul oleh ibu yang meninggal saat partisipan kelas 1 SMP. Selain itu, partisipan juga mengalami pengasuhan yang minim akan afeksi dan motivasi. Ia tinggal bersama kakak sepupu, dan sering kali menghadapi tekanan akademik tanpa adanya pendekatan emosional yang suportif. Pengalaman ini berkontribusi pada pembentukan keyakinan negatif yang kaku terhadap diri sendiri, seperti “aku tidak mampu,” “aku lemot,” dan “aku jelek,” yang pada akhirnya membentuk sikap pasif dan enggan mengambil risiko dalam proses belajar maupun bersosialisasi (McLeod, 2013; Shaver & Mikulincer, 2016).

Dalam ranah intervensi psikologis, pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) yang dikembangkan oleh Albert Ellis telah terbukti efektif dalam membantu individu mengubah keyakinan irasional menjadi keyakinan rasional yang lebih adaptif (Ellis dalam Habsy, 2018; Ellis & Dryden, 2007). Pendekatan ini memandang bahwa masalah emosi dan perilaku bukanlah akibat langsung dari kejadian, tetapi dari keyakinan yang dimiliki individu terhadap kejadian tersebut. Penelitian oleh Oktavia (2020) juga menunjukkan bahwa REBT efektif dalam meningkatkan self-esteem siswa SMP dengan harga diri rendah melalui proses restrukturisasi kognitif dan pembentukan perilaku baru yang lebih positif.

Namun demikian, masih terbatasnya penerapan REBT dalam konteks pendidikan di Indonesia, khususnya yang dipadukan dengan intervensi sistemik yang melibatkan guru dan keluarga, menunjukkan adanya gap dalam praktik konseling yang perlu dijembatani (Rahmawati & Subandi, 2019). Studi-studi yang tersedia sebagian besar bersifat kuantitatif umum atau tidak menyasar populasi dengan latar belakang trauma kehilangan. Oleh karena itu, studi ini mencoba mengisi kekosongan tersebut melalui pendekatan studi kasus yang holistik dan integratif. Transisi menuju pembahasan REBT dilakukan untuk mengaitkan karakteristik partisipan dengan pendekatan yang relevan secara konseptual dan aplikatif, mengingat akar masalah partisipan berada pada level kognitif dan afektif yang dapat diintervensi melalui restrukturisasi pikiran.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas intervensi REBT dalam meningkatkan self-esteem pada remaja yang mengalami harga diri rendah. Studi ini penting dilakukan untuk memperkaya bukti empiris mengenai efektivitas pendekatan kognitif-emosional dalam menangani gangguan psikologis remaja serta memberikan panduan praktis bagi konselor sekolah dan praktisi psikologi dalam merancang program intervensi berbasis kebutuhan psikososial siswa. Dengan demikian, diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi nyata dalam upaya preventif dan kuratif terhadap permasalahan harga diri pada remaja.

Metode

Desain

Desain penelitian ini menggunakan pendekatan single-case eksperimental design dengan teknik intervensi Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) (Kazdin, 2019). Pada desain ini melihat perubahan dalam perilaku dan kognisi subjek sebelum dan sesudah intervensi. Desain ini digunakan untuk mengetahui efektivitas

penerapan REBT dalam mengubah keyakinan irasional dan meningkatkan self-esteem pada remaja dengan latar belakang kehilangan orang tua dan masalah kepercayaan diri (Ellis & Dryden, 1997).

Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini adalah RBPP, siswa laki-laki kelas VII SMP berusia 13 tahun yang tinggal di Yogyakarta. RBPP menunjukkan karakteristik low self-esteem berdasarkan indikator Rosenberg dan Owens (dalam Guindon, 2010), seperti persepsi negatif terhadap penampilan diri, menarik diri dari lingkungan sosial, dan takut mengambil risiko akademik. Asesmen dilakukan melalui wawancara (partisipan, guru, kakak), observasi perilaku, tes WISC untuk mengukur kapasitas kognitif (Wechsler, 2014), tes grafis untuk mengeksplorasi dinamika kepribadian (Hammer, 1997), serta dokumen rapor untuk melihat kinerja akademik. Partisipan didiagnosis mengalami low self-esteem yang dipengaruhi oleh pengalaman kehilangan kedua orang tuanya dan pola asuh minim afeksi.

Teknik Analisis Data

Data dalam penelitian ini dilakukan secara kualitatif dengan menggunakan pendekatan ABC Model dari REBT untuk memetakan antecedent (A), belief (B), dan consequence (C) dari pikiran dan perilaku partisipan sebelum dan sesudah intervensi (Ellis, 1994). Hasil analisis data juga akan dilengkapi dengan data yang diperoleh dari catatan observasi, wawancara, tes WISC, tes grafis, dan nilai rapor partisipan. Selain itu, dilakukan perbandingan perilaku dan pemikiran partisipan sebelum dan sesudah intervensi untuk mengevaluasi efektivitas program.

Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan observasi, wawancara, Tes WISC, Tes Grafis dan Dokumen hasil belajar siswa. Wawancara dengan guru partisipan dilakukan untuk mengetahui persepsi guru pada partisipan, proses akademik, dan riwayat belajar partisipan. Wawancara dengan kakak partisipan dilakukan untuk mengetahui persepsi kakak pada partisipan, kondisi keluarga, dan peran orang tua dalam membimbing partisipan. Wawancara pada partisipan untuk mengetahui kegiatan partisipan, perilaku, hubungan sosial, persepsi partisipan terhadap kondisi fisiknya, kemampuan bersosial, kondisi keluarga, mengetahui cara belajar partisipan, harapan dan cita-cita, dan mengetahui (Creswell & Creswell, 2018).

Intervensi

Intervensi yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik REBT (Rational Emotive Behavior Therapy) yang dikembangkan oleh Ellis (Ellis & Ellis, 2011), yang kemudian disesuaikan kembali oleh penelitian Oktavia (2020) mengenai peran REBT untuk meningkatkan self-esteem pada siswa SMP. Peneliti juga melakukan penyesuaian terhadap intervensi yang diberikan kepada subjek dan memberikan psikoedukasi kepada indirect subjek. Intervensi ini terdiri dari 7 kali pertemuan tatap muka dengan 6 pertemuan melalui Google Meet, 1 pertemuan dilakukan di sekolah untuk follow-up dan 1 pertemuan di sekolah untuk melakukan psikoedukasi kepada kakak dan wali kelas subjek. Intervensi dilaksanakan selama tiga minggu dengan tujuh kali pertemuan. Enam sesi dilakukan secara daring melalui Google Meet, dan satu sesi dilakukan secara langsung di sekolah untuk follow-up. Durasi tiap sesi adalah 45–60 menit. Psikoedukasi kepada wali kelas dan kakak sepupu partisipan dilakukan dalam dua pertemuan terpisah untuk menjelaskan hasil asesmen dan membangun dukungan sistemik terhadap proses intervensi partisipan (Dryden, 2009).

Tabel 1. Penjabaran Aktivitas Setiap Sesi Intervensi

Intervensi Kakak dan Wali Kelas Partisipan	
Pemberian Psikoedukasi <i>Non Training</i> untuk memberitahukan terkait kondisi partisipan, membantu dalam meningkatkan keyakinan partisipan dan memberikan motivasi kepada partisipan	
Tujuan : Memberikan pemahaman kepada keluarga dan wali kelas tentang kondisi partisipan dan faktor yang memengaruhinya, serta mendorong peran keluarga dalam memberikan motivasi dan memantau perkembangan akademik partisipan.	
Aktivitas	<ul style="list-style-type: none"> • Terapis menjelaskan hasil asesmen kepada kakak sepupu partisipan. Terapis memberikan pemahaman kondisi partisipan, dan faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku partisipan. • Terapis menanyakan mengenai bagaimana peran kakak dalam mendampingi partisipan belajar dan hambatan yang partisipan rasakan.

- Terapis mengajak kakak partisipan untuk dapat membantu meningkatkan keyakinan partisipan dalam mengatasi hambatan menyelesaikan tugas dengan memberikan motivasi ataupun reward.
- Terapis menjelaskan hasil asesmen kepada kakak sepupu partisipan. Terapis memberikan pemahaman kondisi partisipan, dan faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku partisipan.
- Terapis mengajak wali kelas untuk dapat mengontrol perkembangan partisipan dalam proses pembelajaran.
- Terapis mengajak wali kelas untuk dapat mengontrol perkembangan partisipan dalam proses pembelajaran.

Intervensi kepada Paerisipan

Pemberian teknik REBT (*Rational Emotive Behavior Therapy*) untuk membantu mengubah keyakinan irasional dan mengatasi hambatan dalam menjalani kemampuan dalam akademik dan sosial menjadi rasional dan adaptif

Fase I (Pengenalan Sesi Intervensi)

Tujuan: Membangun kepercayaan dan kesiapan partisipan untuk mengikuti proses intervensi.

- Aktivitas**
- Membangun Building Rapport.
 - Terapis menanyakan kesediaan dalam melakukan intervensi yang akan dilakukan.
 - Terapis memberikan informed consent sebagai persetujuan dalam menyepakati kontrak intervensi yang akan dilakukan.

Fase II (Identifikasi Pikiran Irasional)

Tujuan: Membantu partisipan dalam mengenali hubungan antara kejadian yang dialami, respons emosional dan perilaku yang muncul serta perasaan yang mendominasi melalui pengukuran intensitas emosi.

- Aktivitas**
- Membangun Building Rapport.
 - Terapis meminta partisipan menuliskan mengenai kejadian atau peristiwa yang dialaminya ke dalam rentang perasaan partisipan dari senang 0% sampai marah 100%.
 - Konselor juga menanyakan mengenai bagaimana perasaan partisipan setelah mengikuti sesi ini.
 - Konselor menganjurkan partisipan untuk mengidentifikasi kejadian/peristiwa lain yang dialami, respon perilaku dan perasaan partisipan terkait dengan kejadian serta menggambarkan tingkat perasaan dalam thermometer perasaan serta menuliskannya dalam buku kerja "My Journal".
 - Terapis menyepakati topik sesi 2 yaitu keyakinan yang mendasari perilaku dan perasaan partisipan terhadap kejadian serta keyakinan yang salah.

Fase III (Mengevaluasi Keyakinan: Membedakan Fakta dan Opini)

Tujuan: Membantu partisipan dalam membedakan antara fakta dan opini dan mengganti keyakinan irasional dengan keyakinan yang lebih rasional.

- Aktivitas**
- Membangun Building Rapport
 - Terapis menanyakan perasaan partisipan hari ini.
 - Terapis mengajak partisipan berdiskusi mengenai keyakinan yang mendasari respon perasaan dan perilaku terhadap kejadian yang dialami partisipan pada kejadian I yaitu merasa dirinya jelek dan tidak mau membuka kamera.
 - Terapis mengajak partisipan berdiskusi mengenai perbedaan fakta dan opini dan mengajak partisipan untuk membedakan keyakinan yang dimiliki terhadap kejadian apakah fakta atau opini.
 - Terapis mengajak partisipan mengevaluasi apakah yang dirasakan.
 - Terapis memberikan penguatan positif kepada partisipan karena telah berhasil merubah keyakinan irasional menjadi rasional.
 - Terapis menyepakati topik sesi 3 yaitu berlatih mengidentifikasi keyakinan dari masalah yang kedua upaya melawan keyakinan irasional dan menerapkan perilaku baru.

Fase IV (Melawan Keyakinan Irasional dan Membangun Pikiran Positif)

Tujuan: Membantu partisipan dalam mengenali dan mengidentifikasi keyakinan irasional yang muncul dan mengganti keyakinan tersebut dengan pikiran yang lebih rasional dan positif.

Aktivitas	<ul style="list-style-type: none"> • Membangun Building Rapport • Terapis menanyakan perasaan partisipan hari ini. • Terapis mengajak partisipan untuk berlatih mengidentifikasi kejadian atau peristiwa II (cita-cita). • Konselor mengajak partisipan mengidentifikasi keyakinan tersebut apakah keyakinan irasional atau rasional atau pikiran negatif atau positif (fakta atau opini). • Konselor memberikan penguatan positif kepada partisipan karena berhasil merubah keyakinan irasional menjadi rasional dan mengubah pikiran pikiran negatif menjadi positif. • Diakhiri oleh konselor yang menanyakan perasaan partisipan setelah sesi III • Terapis menyepakati topik sesi 3 yaitu berlatih mengidentifikasi keyakinan dari masalah yang kedua upaya melawan keyakinan irasional dan menerapkan perilaku baru.
Fase V (Penguatan Keyakinan Rasional dan Perencanaan Mandiri)	
Aktivitas	<ul style="list-style-type: none"> • Membangun Building Rapport • Terapis menanyakan perasaan partisipan hari ini. • Terapis menganjurkan partisipan untuk tetap meningkatkan kemampuan secara aktif membentuk keyakinan rasional, menunjukkan respon emosi dan perilaku adaptif secara mandiri dan berkesinambungan. • Terapis meminta partisipan untuk mengungkapkan apa yang akan dilakukannya untuk menghindari terulangnya kejadian atau peristiwa tersebut. • Terapis menganjurkan kepada partisipan untuk mencatat kegiatan yang akan dilakukan sendiri dalam buku kerja yang telah diberikan. • Konselor memberikan penguatan positif kepada kalian karena telah mampu berlatih untuk mengubah keyakinan irasionalnya menjadi rasional.
Tujuan	Mendorong partisipan untuk mampu mempertahankan dan memperkuat keyakinan rasional yang telah terbentuk, kemudian mampu merencanakan tindakan preventif untuk membantu menghindari dari low self-esteem.
Fase VI (Terminasi dan Follow-up)	
Tujuan: Mengevaluasi perubahan keyakinan diri yang dialami partisipan selama intervensi, dan pada sesi ini juga terapis melakukan terminasi kepada partisipan.	
Aktivitas	<ul style="list-style-type: none"> • Terapis bertemu partisipan di sekolah setelah jam pulang sekolah. • Terapis menanyakan perubahan yang dirasakan kepada partisipan. • Terapis juga melakukan follow-up dengan menanyakan perkembangan terhadap keyakinan diri subjek kepada wali kelas partisipan selama di sekolah. • Terapis juga menanyakan kendala yang dialami oleh partisipan.

Hasil

Hasil intervensi menunjukkan bahwa partisipan mengalami perubahan positif yang konsisten pada empat aspek utama: kognitif, emosional, perilaku, dan sosial. Secara kognitif, partisipan berhasil menggeser keyakinan irasional menjadi keyakinan yang lebih rasional, seperti “aku tidak mampu” menjadi “aku bisa jika berusaha”. Perubahan ini sejalan dengan teori ABC dalam REBT (Ellis, 1994), yang menyatakan bahwa keyakinan terhadap peristiwa memengaruhi konsekuensi emosional. Secara emosional, partisipan mulai melakukan strategi ekspresi diri melalui *journaling*, dan menerima realitas emosional kehilangan. Berdasarkan intervensi yang telah dilakukan, berikut merupakan hasil pencapaian yang diperoleh dari pelaksanaan intervensi:

Aspek	Sebelum Intervensi	Sesudah Intervensi
Kognitif	Partisipan kesulitan dalam memahami diskusi dalam kelompok. Memiliki keyakinan yang irasional mengenai kemampuan diri dalam sosial dan akademik. Partisipan memiliki keyakinan yang irasional mengenai penampilan fisik	Kadang masih memiliki kesulitan dalam memahami pembicaraan dalam kelompok, tetapi partisipan terus berusaha belajar dan mau mencoba. Partisipan memiliki keyakinan bahwa dirinya mampu mengikuti proses akademik dan bersosialisasi di lingkungan sosial. Partisipan memiliki keyakinan bahwa dirinya memiliki

		penampilan fisik yang menarik (Partisipan merasa dirinya ganteng).
Emosi	Partisipan cenderung memendam perasaan sedihnya ketika merasa rindu dengan sosok kedua orang tuanya. i. ii. iii. Partisipan merasa kecewa dengan diri sendiri karena tidak bisa menyelesaikan tugas. Partisipan merasa kecewa dengan dirinya sendiri karena tidak mampu bersosialisasi selama pembelajaran daring. Memiliki perasaan ragu dengan kemampuan dirinya dalam mengerjakan tugas sekolah	Partisipan mulai mampu mengelola perasaan sedihnya ketika rindu dengan orang tua dengan cara menceritakan perasaannya melalui selembar kertas (<i>journaling</i>). Partisipan mulai menerima dengan kondisi dirinya saat ini dan mensyukuri bahwa ia dapat tinggal bersama kakak sepupunya. Partisipan mulai mencoba untuk berusaha mengerjakan tugas yang sulit dan mencoba untuk berkomunikasi dengan guru mengenai kesulitannya dalam mengerjakan tugas-tugas. Partisipan mulai mencoba menjalin hubungan sosial dengan teman-temannya, seperti menghubungi ketua kelas jika menghadapi kesulitan. Partisipan mencoba mengerjakan tugas sekolah yang sulit semaksimal mungkin tanpa meragukan kemampuan yang ia miliki
Perilaku	Partisipan tidak percaya diri dengan kondisi fisik dan kemampuan akademiknya. Enggan untuk membuka kamera ketika kelas daring. Saat mendapatkan tugas yang sulit partisipan cenderung menghindari dan menunda untuk mengerjakan tugas tersebut. Pasif di kelas, enggan menyampaikan pendapat atau menjawab pertanyaan ditanyai guru	Partisipan mencoba untuk mengerjakan tugas semaksimal mungkin. Partisipan mulai aktif membuka kamera saat pembelajaran daring. Partisipan mulai mau mencoba dan berkata jujur kepada guru bahwa dirinya tidak mampu untuk mengerjakan tugas yang diberikan. Partisipan meminta bantuan guru untuk mengerjakan kembali. Partisipan mau mencoba hal-hal yang sebelumnya belum pernah ia lakukan atau ia pernah gagal melakukannya (misal dalam pembelajaran olahraga dan seni, partisipan berusaha untuk mencoba mengerjakan berulang kali). Mulai aktif dalam pembelajaran kelas dan mau mengikuti PTM (pembelajaran tatap muka). Partisipan mau mencoba menjawab pertanyaan guru walaupun salah.
Social	Partisipan kesulitan untuk menjalin pertemanan dengan teman sebayanya di lingkungan rumah maupun sekolah.	Partisipan mulai mencoba untuk ikut berbincang dengan teman di sekolah dan mendekatkan diri dengan teman-teman melalui media sosial.

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan adanya peningkatan *self-esteem* setelah pemberian intervensi kepada partisipan. Berdasarkan tabel tersebut partisipan mengalami peningkatan *self-esteem* pada beberapa aspek. Pada aspek kognitif yang awalnya partisipan kesulitan dalam memahami diskusi kelompok, setelah diberikan intervensi walaupun kadang partisipan masih mengalami kesulitan dalam diskusi kelompok, tetapi ia berusaha untuk terus belajar dan mau mencoba. Dan partisipan juga memiliki keyakinan yang irasional mengenai kemampuan diri dalam sosial dan akademik, serta penampilan fisiknya, setelah diberikan intervensi partisipan memiliki keyakinan bahwa dirinya mampu untuk mengikuti proses akademik dan bersosialisasi di lingkungan sosial dan keyakinan bahwa dirinya memiliki penampilan fisik yang menarik. Pada aspek emosi yang awalnya partisipan cenderung memendam perasaan sedihnya ketika rindu dengan kedua orang tuanya, setelah diberikan intervensi partisipan mampu mengelola perasaan sedihnya ketika rindu kedua orang tuanya dengan cara menceritakan perasaannya melalui selembar kertas (*Journaling*). Partisipan yang awalnya merasa kecewa dengan diri sendiri karena tidak bisa menyelesaikan tugas dan tidak mampu bersosialisasi dengan teman sebayanya selama pembelajaran daring, setelah diberikan intervensi partisipan mulai mencoba untuk mengerjakan tugas yang sulit dan mengkomunikasikan kesulitannya kepada guru dan partisipan mulai mencoba menjalin hubungan sosial dengan teman-temannya, seperti menghubungi ketua kelas ketika menghadapi kesulitan. Pada aspek perilaku, partisipan yang awalnya tidak percaya diri dengan

kondisi fisiknya, dirinya enggan membuka kamera saat kelas daring, setelah diberikan intervensi partisipan mulai aktif untuk membuka kamera saat pembelajaran daring. Dan saat partisipan mendapatkan tugas yang sulit cenderung menghindari dan menunda mengerjakan tugas tersebut, pasif di kelas, enggan menyampaikan pendapat atau menjawab pertanyaan saat ditanya guru, setelah diberikan intervensi partisipan mau mencoba dan berkata jujur kepada guru bahwa dirinya tidak mampu mengerjakan tugas yang diberikan dan meminta guru menjelaskan kembali, mulai aktif dalam pembelajaran tatap muka, dan partisipan mau mencoba menjawab pertanyaan guru walaupun salah. Dan pada aspek sosial, partisipan yang awalnya kesulitan menjalin pertemanan dengan teman sebayanya di lingkungan rumah dan sekolah, setelah diberikan intervensi partisipan mulai mencoba untuk ikut berbincang dengan teman di sekolah dan mendekatkan diri dengan teman-teman di media sosial.

Peneliti juga memberikan rekomendasi kepada partisipan, keluarga, dan guru untuk mengoptimalkan diri partisipan dalam hal membentuk pikiran untuk dapat lebih aktif di kelas dan dapat menyelesaikan hambatan dalam pengerjaan tugas. Rekomendasi yang diberikan kepada partisipan adalah melanjutkan untuk menceritakan kesehariannya dalam buku *diary* yang ia miliki (melakukan *journaling*), melanjutkan mengerjakan tugas secara mandiri dan mengkomunikasikan kesulitannya saat mengerjakan tugas kepada guru maupun teman kelasnya, memberikan *reward* untuk dirinya sendiri ketika dirinya mampu melawan rasa ragu dan takut yang ia miliki (seperti: takut menjalin hubungan pertemanan, ragu untuk mengerjakan tugas yang sulit). Rekomendasi kepada keluarga adalah memberikan motivasi kepada partisipan, dalam mengerjakan tugas yang diberikan secara daring, memulai untuk memberikan *reward* untuk partisipan ketika partisipan mau mengerjakan tugas dan tidak menundanya, mulai mendorong partisipan untuk mengikuti kegiatan sosial untuk melatih kemampuan partisipan dalam bersosialisasi di lingkungan rumahnya. Dan rekomendasi kepada guru adalah menjadwalkan pertemuan dengan partisipan setiap seminggu sekali. Ketika pertemuan tersebut, guru dapat menanyakan dan memberikan dukungan moral dengan mengalokasikan waktunya untuk memberikan kelas tambahan kepada partisipan mengenai kemajuan dalam hal akademik dan dalam pertemanannya di lingkungan sosial, memberikan apresiasi kepada partisipan ketika partisipan berusaha menjawab di kelas daring atau luring, membuat jadwal rutin (misal 1 bulan sekali) untuk *sharing* bersama dengan siswa siswi secara daring.

Diskusi

Peningkatan Self-Esteem dari Aspek Kognitif

Salah satu temuan penting dalam penelitian ini adalah meningkatnya keyakinan positif partisipan terhadap dirinya sendiri dalam aspek sosial, akademik, dan penampilan fisik. Hal ini sejalan dengan teori kognitif sosial yang dikembangkan oleh Albert Bandura, yang menekankan pentingnya *self-efficacy*, yakni keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya untuk melakukan tindakan tertentu (Bandura, 1997). Sebelum intervensi, partisipan menunjukkan keyakinan yang irasional dan cenderung negatif tentang kemampuannya, namun setelah intervensi, ia mulai percaya diri dalam konteks akademik maupun sosial.

Intervensi yang berfokus pada *reframing* kognitif dan penguatan pikiran positif berperan dalam membentuk struktur kognitif yang lebih sehat, sesuai dengan prinsip terapi Cognitive Behavioral Therapy (CBT), di mana perubahan pola pikir negatif dapat memperbaiki emosi dan perilaku individu (Beck, 1976). Kecenderungan untuk mengatakan "saya bisa mengikuti proses akademik" adalah bukti bahwa proses internalisasi skema kognitif yang lebih positif berhasil dibentuk melalui intervensi ini.

Selain itu, teori kontemporer *self-esteem* seperti yang dikembangkan oleh Harter (2012) menyebutkan bahwa anak-anak dan remaja membentuk harga diri berdasarkan persepsi mereka terhadap kompetensi akademik, sosial, dan penampilan. Oleh karena itu, peningkatan persepsi positif dalam aspek-aspek ini menjadi indikator kuat bahwa *self-esteem* partisipan mengalami perbaikan.

Pengelolaan Emosi dan Regulasi Diri

Dari sisi emosi, perubahan signifikan terlihat dari kemampuan partisipan dalam mengelola perasaan sedih yang sebelumnya dipendam, menjadi lebih terbuka melalui kegiatan *journaling*. Hal ini menunjukkan perkembangan dalam aspek *emotion regulation*, yang merupakan bagian penting dari kecerdasan emosional menurut Daniel Goleman (1995). Goleman menyatakan bahwa kemampuan untuk mengenali,

mengekspressikan, dan mengelola emosi merupakan keterampilan dasar dalam perkembangan emosional yang sehat.

Kegiatan journaling berfungsi sebagai sarana ekspresi emosional non-verbal yang telah terbukti efektif dalam membantu individu mengelola stres dan emosi negatif (Pennebaker & Seagal, 1999). Dalam konteks ini, journaling membantu partisipan melakukan emotional catharsis dan memberi ruang untuk refleksi diri, sehingga ia dapat memaknai perasaan rindu terhadap orang tua secara lebih adaptif. Selain itu, perubahan dari perasaan kecewa karena tidak mampu bersosialisasi menjadi berani mencoba membangun relasi sosial mencerminkan proses self-acceptance dan peningkatan resilience. Hal ini mendukung teori Positive Psychology oleh Seligman dan Csikszentmihalyi (2000) yang menekankan pentingnya penguatan kekuatan diri (character strength) untuk mendukung well-being.

Perubahan Perilaku Aktif dalam Pembelajaran

Sebelum intervensi, partisipan menunjukkan perilaku pasif seperti tidak membuka kamera, menghindari tugas, dan enggan terlibat dalam proses belajar. Namun, pasca intervensi, muncul keberanian untuk membuka kamera, bertanya kepada guru, dan mencoba menjawab pertanyaan meski salah. Perubahan ini menunjukkan peningkatan self-confidence dan penguatan agency. Perubahan ini selaras dengan teori motivasi belajar dari Deci & Ryan (2000) melalui konsep Self-Determination Theory (SDT), yang menyatakan bahwa manusia terdorong secara intrinsik untuk belajar jika tiga kebutuhan dasar psikologisnya terpenuhi: autonomy, competence, dan relatedness. Intervensi yang diberikan mampu memenuhi ketiganya, misalnya melalui penghargaan atas usaha (competence), kebebasan memilih cara belajar (autonomy), dan membangun hubungan sosial yang positif (relatedness).

Menurut Skinner & Belmont (1993), keterlibatan aktif dalam pembelajaran merupakan indikator bahwa siswa merasa aman dan berdaya dalam lingkungan akademik. Partisipan yang mulai mencoba hal baru, tidak takut gagal, dan bersikap terbuka terhadap feedback dari guru menunjukkan bahwa ia telah memasuki zona perkembangan optimalnya (zone of proximal development) sebagaimana dijelaskan oleh Lev Vygotsky (1978).

Peningkatan Relasi Sosial

Aspek sosial juga menunjukkan kemajuan signifikan. Partisipan yang awalnya menarik diri dari relasi pertemanan, kini mulai aktif membangun komunikasi dengan teman, baik secara langsung maupun melalui media sosial. Menurut Erikson (1968), remaja berada dalam tahap perkembangan identity versus role confusion, di mana keberhasilan dalam menjalin hubungan sosial merupakan fondasi penting dalam pembentukan identitas diri yang sehat.

Hubungan sosial yang positif juga berkontribusi terhadap pembentukan social self-esteem, yaitu perasaan dihargai dan diterima oleh orang lain (Rosenberg, 1965). Peningkatan keberanian partisipan untuk menghubungi teman dan berbicara di kelas merupakan bentuk dari peningkatan persepsi sosial positif dan perasaan memiliki (belongingness), yang juga sangat ditekankan dalam teori Hierarchy of Needs dari Maslow (1943). Lebih jauh, dukungan sosial terbukti sebagai salah satu pelindung terhadap stres psikologis dan merupakan prediktor kuat bagi pemulihan kondisi emosi anak-anak dalam situasi sulit, seperti perpisahan dari orang tua (Cohen & Wills, 1985).

Dukungan Lingkungan: Peran Keluarga dan Guru

Intervensi tidak hanya menargetkan individu, tetapi juga melibatkan lingkungan terdekat, yaitu keluarga dan guru. Rekomendasi untuk keluarga agar memberikan reward dan mendorong partisipasi sosial, serta kepada guru untuk melakukan sesi mingguan dan memberikan dukungan moral, mendukung pendekatan sistemik dalam perubahan perilaku anak. Ini sesuai dengan Teori Ekologi Bronfenbrenner (1979) yang menyatakan bahwa perkembangan anak dipengaruhi oleh interaksi antar sistem yang saling terkait, mulai dari keluarga (microsystem) hingga institusi seperti sekolah (mesosystem).

Dukungan dari guru juga sejalan dengan konsep teacher-student relationship yang positif sebagai prediktor peningkatan keterlibatan akademik dan penyesuaian sosial (Pianta, 1999). Dengan guru yang menyediakan ruang eksplorasi dan memberikan reinforcement positif, partisipan dapat mengalami mastery experience yang memperkuat kepercayaan dirinya.

Berdasarkan hasil intervensi yang dilaksanakan, REBT (Rational Emotive Behavior Therapy) efektif untuk meningkatkan self-esteem siswa. Pada observasi awal untuk menetapkan baseline awal partisipan,

partisipan memiliki kesulitan untuk melakukan interaksi sosial dengan teman sebayanya, dan pada kelas daring, partisipan jarang mengaktifkan fitur camera, sehingga wali kelas partisipan kesulitan untuk mengobservasi kegiatan partisipan. Selain itu, partisipan juga kurang aktif dalam proses pembelajaran dan mengalami kesulitan untuk memahami materi pembelajaran dan juga mengalami kesulitan untuk menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan kepadanya. Setelah dilakukannya enam pertemuan REBT, partisipan mulai menunjukkan kemajuan dalam segi pengelolaan emosi, penerimaan diri, motivasi, dan kemampuan berkomunikasi. Akan tetapi, terdapat hanya sedikit perubahan pada faktor kognitif. Dukungan sosial dari keluarga dan sekolah pada intervensi ini berperan dalam membantu memberikan keyakinan kepada partisipan dalam proses pembelajarannya dan juga sebagai motivator dalam kelancaran intervensi. Temuan ini memperkuat hasil penelitian Oktavia (2020) dan Bos et al. (2006) bahwa pendekatan REBT efektif untuk meningkatkan self-esteem dan regulasi emosi pada remaja. Faktor pendukung utama yang mempercepat proses perubahan adalah keterlibatan figur signifikan (guru dan keluarga), yang berperan dalam membentuk sistem dukungan eksternal yang positif..

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan terapi Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) secara terstruktur efektif dalam meningkatkan *self-esteem* pada remaja yang mengalami trauma kehilangan dan penarikan sosial. Intervensi ini menghasilkan perubahan positif yang konsisten pada aspek kognitif, emosional, perilaku, dan sosial partisipan. Keberhasilan ini menegaskan bahwa strategi kognitif-perilaku mampu mendorong pertumbuhan psikologis secara nyata, termasuk peningkatan motivasi akademik, partisipasi kelas, serta kepercayaan diri dan kemampuan sosial. Keunikan penelitian ini terletak pada pendekatan integratif yang menggabungkan terapi individual dan dukungan lingkungan sekolah. Meskipun terbatas pada satu partisipan dan tanpa tindak lanjut jangka panjang, studi ini memberikan kontribusi penting bagi pengembangan intervensi berbasis sekolah yang komprehensif. Disarankan adanya studi lanjutan dengan desain kuasi-eksperimen, kelompok kontrol, dan pengukuran pasca-intervensi untuk memperluas validitas dan generalisasi temuan.

References

- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. International Universities Press.
- Bos, A. E. R., Muris, P., Mulken, S., & Schaalma, H. P. (2006). Changing self-esteem in children and adolescents: A roadmap for future interventions. *Netherlands Journal of Psychology*, 62(1), 26–33.
- Branden, N. (1994). *Six Pillars of Self Esteem*. New York: Springer Publishing Company
- Coopersmith, S. *Studies in Self Esteem* (Scientific American, 1967), 218,96-106.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The Ecology of Human Development*. Harvard University Press.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). SAGE Publications.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
- Dryden, W. (2009). *Rational emotive behaviour therapy: Distinctive features*. Routledge.
- Ellis, A. (1994). *Reason and emotion in psychotherapy*. Carol Publishing.
- Ellis, A., & Dryden, W. (2007). *The practice of rational emotive behavior therapy* (2nd ed.). Springer Publishing.
- Ellis, A., & Ellis, D. J. (2011). *Rational emotive behavior therapy*. American Psychological Association.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. W. W. Norton.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. Bantam Books.
- Guindon, M. H. (2010). *Self-esteem across the lifespan: Issues and interventions*. Taylor & Francis.
- Guindon, M.H. (2010). *Self Esteem Across The Lifespan*. New York: Routledge Taylor & Francis Group.
- Bos, AER, Muris, P., Mulken, S., & Schaalma, HP. (2006). Changing self-esteem in Children ad adolescents: A Roadmap for future Interventuons. *Netherlands Journal of Psychology* 62, 26-33
- Habsy, B. A. (2018). *Psikoterapi kognitif-perilaku: Teori dan praktik REBT*. Pustaka Pelajar.
- Hammer, E. F. (1997). *Clinical applications of projective drawings*. Lawrence Erlbaum Associates.

- Harter, S. (2012). *The Construction of the Self: Developmental and Sociocultural Foundations*. Guilford Press.
- Kazdin, A. E. (2019). *Single-case research designs: Methods for clinical and applied settings* (3rd ed.). Oxford University Press.
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370–396.
- McLeod, S. (2013). *An introduction to childhood trauma*. Routledge.
- Oktavia, N. (2020). Efektivitas Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dalam meningkatkan self-esteem siswa SMP. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 12(2), 115–128.
- Orth, U., & Robins, R. W. (2014). The development of self-esteem. *Current Directions in Psychological Science*, 23(5), 381–387. <https://doi.org/10.1177/0963721414547414>
- Pennebaker, J. W., & Seagal, J. D. (1999). Forming a story: The health benefits of narrative. *Journal of Clinical Psychology*, 55(10), 1243–1254.
- Pianta, R. C. (1999). Enhancing relationships between children and teachers. American Psychological Association.
- Rahmawati, D., & Subandi, M. A. (2019). Penerapan pendekatan REBT dalam konseling sekolah. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 11(1), 45–56.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14.
- Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2016). Attachment, self-esteem, and psychological functioning in adolescence. In D. Cicchetti (Ed.), *Developmental psychopathology* (3rd ed.). Wiley.
- Skinner, E. A., & Belmont, M. J. (1993). Motivation in the classroom: Reciprocal effects of teacher behavior and student engagement across the school year. *Journal of Educational Psychology*, 85(4), 571–581.
- Steinberg, L. (2017). *Adolescence* (11th ed.). McGraw-Hill Education.
- Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Harvard University Press.
- Wechsler, D. (2014). *Wechsler Intelligence Scale for Children–Fifth Edition (WISC-V)*. NCS Pearson.
- Wentzel, K. R., & Miele, D. B. (2016). *Handbook of motivation at school* (2nd ed.). Routledge.