

# Modifikasi Kognitif Perilaku untuk Meningkatkan Self Esteem Remaja (dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif, Visualisasi, dan Memperbaiki Penampilan Diri) = Cognitive Behavior Modification in Increasing Adolescent's Self Esteem (with Cognitive Restructuring Technique, Visualization and Improving Self Appearance)

Paramita Indraswari, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20314595&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

### **ABSTRAK**

Salah satu tugas penting dalam perkembangan masa remaja adalah mencari identitas diri. Proses ini melibatkan evaluasi terhadap aspek-aspek dalam diri remaja yang disebut juga dengan istilah self esteem. Self esteem yang rendah terlihat dari pikiran yang tidak rasional, tidak berani mencari tantangan, kurang memiliki aspirasi, merasa dirinya kurang berharga, serta menarik diri dari lingkungan sosial. Kelima ciri tersebut tampil pada subjek penelitian ini, yaitu N seorang remaja perempuan berusia 14 tahun. Penelitian ini dilakukan untuk melihat modifikasi kognitif perilaku dengan menggabungkan modifikasi kognitif berupa teknik restrukturisasi kognitif, serta modifikasi perilaku berupa visualisasi dan memperbaiki penampilan diri dalam membantu meningkatkan self esteem pada remaja. Penelitian ini adalah penelitian single case subject dengan desain kuasi eksperimental, dimana hanya melibatkan satu subjek. Subjek mengikuti lima sesi intervensi selama sembilan hari, dengan tiap pertemuan terdiri dari 1,5-2 jam. Berdasarkan pengukuran yang dilakukan dengan kuesioner Rosenberg Self Esteem Scale, daftar cek perilaku, dan wawancara maka dapat disimpulkan bahwa modifikasi kognitif perilaku dapat meningkatkan self esteem N (dengan teknik restrukturisasi kognitif, visualisasi, dan memperbaiki penampilan diri). Hal ini dapat dilihat dari keberhasilan N dalam mengidentifikasi pikiran negatifnya, menata ulang pikiran menjadi realistis, memahami visualisasi, dan memperbaiki penampilan dirinya.

---

### **Abstract**

One of the most important aspects to be developed in adolescence period is the search of self identity. This process involved an individual's evaluation toward themselves, also known as self esteem. The characteristic of adolescent with low self esteem are having irrational mind, lack of courage to meet new challenges, lack of aspiration, feelings of unworthy and withdrawn from social environment. All following characteristics are shown in the subject of this research (N), a 14 years old girl. This study was conducted to understand the cognitive behavior modification by combining cognitive modification with cognitive restructuring technique and behavior modification with visualization and improving self

appearance, in helping adolescence to increase their self esteem. This study is a single case subject research using quasi experimental design. One subject is engage in five intervention session for nine days. The duration of each session is 1,5 to 2 hours. Based on the measurement that has been done using the Rosenberg Self Esteem Scale, behavior checklist and interview, the conclusion of this study is the cognitive behavior modification can increasing subject?s self esteem (with cognitive restructuring techniques, visualization, and improving self appearance). It is shown by subject?s accomplishment to identify her negative thoughts, restructuring her way of thinking into a more realistic, understanding visualization and her ability to improving self appearance.