

## Program intervensi startegi kognitif perilaku untuk meningkatkan self esteem remaja = Cognitive behavioral strategy program to improve self esteem in adolescence

Saskia Rosita Indasari, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20389540&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Self-esteem merupakan penilaian individu tentang dirinya mencakup keberhargaan diri dan kompetensi diri. Perkembangan self-esteem ini justru cenderung menurun di usia remaja sejalan dengan berkembangnya kemampuan kognitif mereka dalam memahami hubungan sebab-akibat, mempertanyakan kondisi berdasarkan nilai yang dimiliki, dan semakin menyadari pandangan diri serta orang lain terhadap mereka. Salah satu penyebab rendahnya self-esteem pada remaja ialah pikiran atau keyakinan negatif yang ia miliki tentang dirinya sendiri. Salah satu cara untuk mengatasinya ialah melalui intervensi strategi kognitif perilaku yang menasar pemikiran distortif serta membantu remaja menemukan kualitas diri positif mereka dan mempraktikkannya di situasi nyata sehari-hari. Untuk membuktikan bahwa program intervensi ini mampu meningkatkan self-esteem remaja, peneliti menggunakan single-case A-B design dengan melibatkan DA (laki-laki, 17 tahun) sebagai subyek dalam penelitian ini. Program intervensi terdiri dari 7 sesi yang dilakukan selama 2,5 minggu dengan durasi 45 sampai 150 menit tiap sesinya. Berdasarkan hasil pengukuran dengan menggunakan Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES) dan behavioral checklist sebelum dan sesudah program dijalankan, serta pencapaian tujuan di setiap sesi, terbukti bahwa program intervensi strategi kognitif perilaku dapat meningkatkan self-esteem pada remaja, dalam hal ini pada DA.

.....Self-esteem people's judgement about themselves, including worthiness and selfcompetence. In the adolescence stage, self-esteem tend to decline as the growth of their cognitive ability in understanding cause-effect relationship, wondering about their life values, and being more aware of others judgement about them. Their negative thought about themselves is one of the reasons the declining of teenagers self-esteem. One method to enhance self-esteem is cognitive behaviour strategy intervention which can change teenage distort thoughts about themselves and help them to know their strengths so that they can apply it in their daily life. This research used A-B single case design (N = 1). This research participant is DA, 17 year old teenage boy. An intervention program of this research consists of 7 sessions held in 2.5 weeks with 45-150 minutes per session. To evaluate the effectiveness of the program, researcher used Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES) and behavioral checklist with before-after design. The result showed that cognitive behaviour strategy intervention was effective to improve the self-esteem of teenagers, especially this research participant (DA).