

Konseling Kognitif Menggunakan Teknik Biblioterapi Untuk Mengatasi Rasa Rendah Diri Pada Remaja Di LKSA Yakenas Madani Serang

Siti Affatur Rohmah, Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten¹

Tri Windi Oktara, Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten²

Email : rohmafifab00@gmail.com

Abstrak:

Menurut para ahli, faktor kunci dalam memberi anak-anak rasa harga diri yang kuat adalah memiliki kualitas pribadi yang unik, akal, kecerdasan, dan bakat yang diakui oleh orang lain. Salah satu faktor utama yang membedakan manusia dari animal lain adalah kepercayaan diri: kemampuan untuk membentuk identitas dan kemudian memberinya nilai. Penelitian ini membahas tentang bagaimana Pendekatan Konseling Kognitif dengan Teknik *Bibliotherapy* mampu mengatasi rendahnya *self-esteem* remaja di LKSA Yakenas Madani. Berdasarkan analisis yang telah dikemukakan, maka penelitian ini dapat disimpulkan bahwa proses konseling melalui Pendekatan Konseling Kognitif dengan Teknik *Bibliotherapy* terlaksana dan berjalan dengan baik. Pendekatan Konseling Kognitif dengan Teknik *Bibliotherapy* dapat mengubah pemikiran negatif menjadi positif dan meningkatkan *self-esteem* rendah pada remaja di LKSA Yakenas Madani.

Kata Kunci: Konseling Kognitif, *Bibliotherapy*, *Self-esteem*

Abstract:

According to experts, a key factor in giving children a strong sense of self-esteem is having unique personal qualities such as resourcefulness, intelligence, and talents that are recognized by others. One of the main factors that differentiates humans from other animals is self-confidence, or the ability to form an identity and then give it value. The problem discussed in this study is how the Cognitive Counseling Approach with Bibliotherapy Techniques can overcome low adolescent self-esteem at LKSA Yakenas Madani. Based on the analysis that has been put forward, it can be concluded that the counseling process through the Cognitive Counseling Approach with Bibliotherapy Techniques is implemented and running well. The Cognitive Counseling Approach with Bibliotherapy Techniques can turn negative thoughts into positive ones and increase low self-esteem in adolescents at LKSA Yakenas Madani.

Keywords: *Cognitive Counseling. Bibliotherapy. Self-esteem*

A. Pendahuluan

Harga diri sangat penting untuk kelangsungan hidup spiritual. Ini adalah keadaan emosional *sine qua non* (*Sine Qua Non* berasal dari bahasa Latin dan berarti keadaan yang tidak dapat dihindari, dalam bahasa Inggris artinya (*"without which (thing) nothing"*) - tanpa harga diri, hidup bisa sangat menyakitkan, karena banyak kebutuhan dasar yang tidak terpenuhi. Salah satu faktor utama yang membedakan manusia dari *animal* lain adalah kepercayaan diri: kemampuan untuk membentuk identitas dan kemudian memberinya nilai. Dengan kata lain, manusia memiliki kemampuan untuk mendefinisikan siapa mereka dan kemudian memutuskan apakah mereka menyukai identitas itu atau tidak. Masalah dengan harga diri adalah penilaian suatu sudut pandang. Merupakan suatu hal yang wajar jika seseorang tidak menyukai warna, suara, bentuk, atau rasa tertentu. Tetapi ketika seseorang menolak bagian dari dirinya, mereka sebenarnya menghancurkan struktur psikologis yang menopangnya.

Menurut para ahli, kualitas pribadi yang unik, kecerdikan, kecerdasan, dan keterampilan yang diakui oleh orang lain merupakan faktor kunci dalam menanamkan harga diri yang kuat pada anak. Tidak ada dua orang yang persis sama. Oleh karena itu, kita harus belajar sejak dini untuk mengukur kinerja terhadap kemampuan kita yang berbeda, bukan terhadap perbedaan kemampuan orang lain. Sebagian besar perasaan kurang harga diri berasal dari pengalaman masa lalu yang menyakitkan. Ketika orang-orang penting dalam hidup (seperti orang tua, guru, pemimpin, atau pemberi pengaruh lainnya) membuat kita merasa tidak mampu, keraguan diri pun muncul.

Self-esteem merupakan penilaian terhadap seseorang, biasanya berkaitan dengan harga diri. Hal ini mengungkapkan sikap positif atau negatif dan menunjukkan pada tingkat apa individu menganggap dirinya mampu, penting, sukses, dan berharga. Ada empat komponen yang menjadi sumber pembentukan harga diri individu. Keempat komponen tersebut adalah pencapaian (*successes*), nilai (*value*), aspirasi (*aspiration*), dan pendekatan terhadap gangguan harga diri (pertahanan atau *defences*) (Coopersmith, 1967). *Self-esteem* terbentuk melalui interaksi individu dengan lingkungan, ketika suatu hubungan menawarkan sesuatu yang menyenangkan, *self-esteem* akan menjadi positif, tetapi ketika lingkungan menawarkan sesuatu yang tidak menyenangkan, maka *self-esteem* akan menjadi negatif (Sandha, Hartati, & Fauziah, 2012).

Harga diri yang tinggi mencerminkan kemampuan untuk sepenuhnya menerima tugas dan orang lain dengan kesuksesan dan pengakuan. Orang-orang ini juga memiliki pandangan yang lebih realistis dan positif terhadap lingkungan dan diri mereka sendiri. Dengan harga diri yang baik, seseorang dapat lebih mencintai, menghargai dan menerima diri sendiri apa adanya, terlepas dari segala kekurangannya. Harga diri adalah cara seseorang dalam memandang, menghargai dan mencintai dirinya sendiri. Mengukur harga diri (*self-esteem*) juga dapat dilakukan secara implisit (mengukur kecepatan individu merespons berbagai rangsangan yang berkaitan dengan subjek itu sendiri). Ukuran yang sering digunakan untuk mengukur harga diri secara khusus adalah skala Rosenberg (Baron dkk., 2006).

Harga diri yang rendah membuat orang merasa rendah diri dan kurang percaya diri, harga diri yang rendah membuat seseorang fokus pada kelemahan daripada kekuatan. Alih-alih membangun diri dengan *self-talk* positif, mereka selalu memiliki hal-hal negatif untuk dikatakan tentang diri mereka sendiri, apakah itu penampilan, kepribadian, atau keterampilan. Erikson (1968) menyatakan bahwa masa remaja adalah masa dimana individu berperan

dalam mencapai tingkat identitas diri, seperti menunjukkan siapa dirinya dan apa perannya dalam masyarakat. Perubahan tersebut memengaruhi perilaku dan sikap serta adaptasi individu. Oleh karena itu, individu perlu memiliki harga diri yang tinggi dan berusaha keras untuk berubah di lingkungan baru (Santrock, 1995).

Rasa rendah diri pada remaja akibat beradaptasi dengan lingkungan yang tidak nyaman dapat menimbulkan hal-hal negatif (Sandha, Hartati, dan Fauziah, Fernadi, 2018). Harga diri yang rendah dapat dikaitkan dengan masalah kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, atau ketidakmampuan belajar. Dalam teori Rosenberg (dalam Ikbali & Nurjannah, 2016), total *self-esteem* memiliki tiga dimensi, yang pertama adalah *achievement self-esteem*, *social self-esteem*, dan *physical self-esteem*.

Berdasarkan daftar masalah (DCM) yang peneliti bagikan kepada siswa di LKSA Yakenas Madani pada tanggal 27 September 2022, peneliti mendapatkan informasi dari siswa tentang trauma masa lalu, dampak *bullying* terhadap harga diri rendah siswa menimbulkan masalah dalam kehidupan sehari-hari, tidak suka bermain dalam kelompok, bingung ketika berhadapan dengan banyak orang dan sering mengasihani (menyesali) diri sendiri. Dalam memberikan intervensi perlu dilakukan peningkatan kesadaran konsep diri yaitu evaluasi diri dan harga diri positif. Untuk permasalahan tersebut, teknik biblioterapi melalui pendekatan konseling kognitif dalam konseling tatap muka merupakan metode konseling yang tepat untuk meningkatkan harga diri siswa melalui teknik biblioterapi, bahan bacaan diyakini dapat memengaruhi perasaan, sikap, dan perilaku yang diharapkan dapat mengubah pikiran negatif menjadi positif dan meningkatkan harga diri yang rendah pada remaja di LKSA Yakenas Madani.

B. Metodologi

Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif kualitatif. Penelitian deskriptif kualitatif adalah penelitian fenomena yang tujuannya untuk mendeskripsikan kondisi atau status fenomena yang terjadi yang terkandung dalam makna baik tulisan maupun lisan dari orang-orang yang diteliti. Informasi yang dikumpulkan adalah kata-kata, gambar dan bukan angka. Data dapat berasal dari naskah, wawancara, catatan, dokumen pribadi, memo atau memorandum, dan dokumen resmi lainnya (Moloeng, 2007: 11).

Topik penelitian berasal dari konsultan atau klien selama proses konsultasi. Untuk memperoleh data yang digunakan dalam penelitian ini, penulis menggunakan metode sebagai berikut: (1) Metode observasi, dipahami sebagai pengamatan dan pencatatan secara sistematis terhadap gejala-gejala yang terjadi pada obyek penyelidikan. Dalam penelitian ini, penulis menggunakan observasi untuk mengetahui secara langsung: sebuah faktor penyebab rendahnya harga diri klien, b. interaksi klien dengan orang-orang dalam kehidupan sehari-hari. (2) Wawancara, adalah suatu proses pengumpulan informasi untuk kepentingan penelitian antara penanya atau pewawancara dengan responden secara tatap muka dengan menggunakan alat yang disebut pedoman wawancara. Di sini penulis mewawancarai klien dalam proses konseling untuk mengetahui lebih banyak tentang masalah klien dan (3) Dokumentasi, teknik dokumenter adalah teknik pengumpulan data dengan cara meneliti data terdokumentasi. Pada saat menerapkan metode dokumenter, peneliti menyediakan benda-benda tertulis seperti buku, jurnal, dokumen, peraturan, risalah rapat, catatan harian, dll. (Suharsimi Arikunto, 2007:141).

Analisis data adalah proses mencari dan membandingkan informasi secara sistematis dari wawancara, catatan lapangan dan penelitian, serta menarik kesimpulan sehingga mudah dipahami untuk diri sendiri dan orang lain (Sugiyono, 2016: 244).

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian kualitatif meliputi wawancara, reduksi data, analisis, interpretasi data, dan triangulasi data. Kemudian dapat diambil kesimpulan dari hasil analisis data tersebut. Berikut teknik analisis data yang digunakan peneliti.

C. Hasil dan Pembahasan

1. Hasil

Daftar Cek Masalah atau DCM merupakan layanan instrumental yang diprogramkan dan dilaksanakan oleh seluruh bagian Petugas Layanan Bimbingan dan dipelihara secara rutin dan teratur. Aplikasi Daftar Cek Masalah adalah alat non-tes yang dapat digunakan konsultan untuk mengumpulkan data. Alat ini menggambarkan segala aspek kehidupan, kebutuhan dan permasalahan yang pernah atau sedang dialami. Asesmen non-pemeriksaan ini dirancang untuk merangsang atau mendorong klien untuk mengkomunikasikan hal-hal seperti sikap, keterampilan, hobi, kebugaran fisik, hubungan sosio-psikiatri, kondisi rumah dan keluarga, serta aspirasi dan masalah karier. Ada banyak manfaat menggunakan program daftar cek masalah ini.

Dengan pemikiran ini, peneliti menggunakan daftar cek masalah sebagai langkah awal untuk mengumpulkan informasi tentang masalah klien sebelum menutup konsultasi. Dari 10 aspek masalah dengan rata-rata 7 pernyataan, penulis sampai pada kesimpulan bahwa aspek kesehatan sangat bermasalah dan masalah sekolah/pembelajaran termasuk dalam kategori cukup bermasalah. Kemudian aspek sosial/kemasyarakatan, kepribadian, masa depan/karir dan cita-cita dengan kategori yang lebih bermasalah. Kemudian aspek ekonomi, agama dan moral tergolong cukup bermasalah, dan tidak ada masalah dalam urusan keluarga dan muda-mudi.

Dalam konseling, klien berpikir negatif tentang dirinya sendiri, yang menyebabkan harga diri rendah. Konseling kognitif digunakan untuk membantunya mulai berpikir positif dan berperilaku lebih baik untuk mengubah perilaku yang awalnya negatif. Konseling kognitif meningkatkan pemikiran siswa menjadi lebih rasional dengan mengubah pemikiran negatif tentang diri mereka sendiri dan situasi eksternal menjadi pemikiran positif. Mendukung teori bahwa biblioterapi adalah terapi yang didasarkan pada berpikir, memahami, dan mengatasi masalah emosional dan sosial siswa dengan bahan bacaan yang membantu menghilangkan pikiran negatif dan gangguan sosial lainnya. Biblioterapi adalah kegiatan membaca naskah atau bahan tertulis di bawah bimbingan seorang konselor untuk memecahkan masalah yang berkaitan dengan kebutuhan terapeutik individu (Syamsu, 2016).

Dalam proses konseling, pertanyaan reflektif diajukan untuk membantu klien merefleksikan dan mengubah pikiran negatif menjadi positif sehingga hidup mereka berharga, mereka merasa dicintai, mereka memiliki harga diri dan mereka percaya pada kemampuan mereka. Kemudian klien dapat mengungkapkan pikiran negatif tentang perilakunya. Peningkatan harga diri dimulai dari pertemuan kedua yaitu: ketika klien mulai berpikir positif dan terbuka untuk menghindari pikiran negatif. Konseling kognitif membantu mengoreksi pikiran abnormal diubah menjadi berpikir positif. Biblioterapi membantu individu mengatasi permasalahan serta dapat mengubah permasalahan yang

sedang dihadapi dengan membaca literatur tentang orang lain yang akan berhasil mengatasi masalah sejenis dengan masalah yang klien hadapi sehingga memungkinkan dalam penemuan solusi (Shechtman (dalam Fadhilah, 2015)). Pendapat ini menunjukkan bahwa solusi masalah klien dapat ditemukan baik dalam bahan bacaan maupun kognitif. Konseling kognitif dengan teknik biblioterapi dapat digunakan untuk mengubah pikiran negatif menjadi positif dan meningkatkan *self-esteem* yang rendah pada remaja di LKSA Yakenas Madani.

2. Pembahasan

Berdasarkan proses konseling yang dilakukan dalam empat sesi, peneliti menemukan klien yang sangat sedih hingga membenci dirinya sendiri karena trauma masa lalu. Oleh karena itu, konseling kognitif digunakan untuk membantu penderita gangguan kesehatan mental mengubah cara pandangnya terhadap masalah atau situasi sulit dalam hidupnya. Terapi kognitif menunjukkan bahwa pikiran, perasaan, sensasi tubuh, dan perilaku saling berhubungan. Pendekatan konseling kognitif dengan demikian meningkatkan cara berpikir klien menjadi lebih rasional dengan mengubah pikiran negatif tentang diri dan situasi eksternal menjadi pikiran positif.

Seiring dengan teknik biblioterapi, dapat bermanfaat bagi orang-orang dari segala usia dengan meningkatkan harga diri, meningkatkan harga diri, dan membantu mengatasi krisis perkembangan. Penelitian menunjukkan bahwa membaca adalah bentuk terapi yang bermanfaat untuk depresi, penyalahgunaan alkohol ringan, kecemasan, gangguan makan, dan komunikasi. Ada empat tahapan dalam proses biblioterapi yang harus dilalui: Identifikasi, Katarsis, Wawasan dan Universalisasi (Stamps, 2003, Jackson, 2006). Biblioterapi membantu mendapatkan wawasan tentang tantangan pribadi dan mengembangkan strategi untuk memecahkan masalah yang paling meresahkan. Ini juga dapat membantu dalam pemecahan masalah, pemahaman, dan pengetahuan diri.

D. Kesimpulan

Proses konseling yang dilakukan dalam empat sesi, peneliti menemukan klien yang sangat sedih hingga membenci dirinya sendiri karena trauma masa lalu. Pendekatan konseling kognitif dengan demikian meningkatkan cara berpikir klien menjadi lebih rasional dengan mengubah pikiran negatif tentang diri dan situasi eksternal menjadi pikiran positif. Biblioterapi membantu mendapatkan wawasan tentang tantangan pribadi dan mengembangkan strategi untuk memecahkan masalah yang paling meresahkan.

Tujuan biblioterapi untuk memperluas dan memperdalam pemahaman klien tentang masalah yang sedang ditangani. Materi tertulis dapat mendidik pasien tentang penyakit itu sendiri atau dapat digunakan untuk meningkatkan penerimaan pengobatan yang diusulkan. Konseling kognitif dengan teknik biblioterapi dapat digunakan untuk mengubah pikiran negatif menjadi positif dan meningkatkan harga diri yang rendah pada remaja di LKSA Yakenas Madani.

Rujukan:

- Arikunto, Suharsimi. 2007. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Baron, R.A., Byrne, D., & Branscombe, N.R. 2006. *Social Psychology (11th ed.)*. Boston : Pearson Education, Inc.
- Coopersmith, S. 1967. *The Antecedents of Self-esteem*. San Francisco: Freeman and Company.
- Elfiky, Ibrahim. *Percaya Diri Dan Harga Diri*. Mulyadi. Dilariza: Bandung, Indonesia.
- Erford, B.T. 2017. *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and Crisis*. New York: Norton & Company.
- Gunarsa, Singgih D. 2010. *Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: Libri.
- Ikbal, M., & Nurjannah, N. (2016). *Meningkatkan Self Esteem Dengan Menggunakan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy Pada Peserta Didik Kelas VIII Di SMP Muhammadiyah Jati Agung Lampung Selatan Tahun Pelajaran 2015/2016*. *Konseli*, 3(1), 33–46.
- Ilahi, A.M.N. (2020). *Konsep Kematangan Karier Pada Santrivati Pondok Pesantren Al-Mubarak Malang*. (Skripsi). UIN Maulana Malik Ibrahim, Malang.
- Jefferey S. Navid, dkk.. 2009. *Psikologi Abnormal Edisi Kelima*. Jakarta: Erlangga.
- McKay Matthew, Patrick Fanning. (2016). *Self-esteem Fourth Edition: A Proven Of Cognitive Techniques For Assessing, Improving & Maintaining Your Self-esteem*. Canda: New Harbinger Publications, Inc.
- Miles. B. Mathew dan Michael Huberman, 1992. *Analisis Dana Kualitatif Buku Sumber Tentang Metode-metode Baru*. Jakarta: UIP.
- Moloeng Lexy, (2007) *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Rosda Karya.
- Sandha, T., Hartati, S., & Fauziah, N. (2012). *Hubungan Antara Self-esteem Dengan Penyesuaian Diri Pada Siswa Tahun Pertama SMA Krista Mitra Semarang*. *Jurnal Empati* 1(1), 47-82.
- Santrock, J. W. 1995. *Perkembangan Masa Hidup Jilid 1*. Achmad Chusairi, Juda Damanik. Erlangga: Jakarta, Indonesia.
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Yusuf, Syamsu. 2016. *Konseling Individual Konsep Dasar Dan Pendekatan*. Bandung: PT Rafika Aditama.