

**UPAYA MENINGKATKAN *SELF ESTEEM* SISWA KELAS VII DENGAN
KONSELING TEKNIK COGNITIVE RESTRUCTURING BERBASIS MEDIA
WHEEL**

Mahdina Munawarah¹, Nina Febriana², M.Ayub³, Ririanti Rachmayanie Jamain⁴,
Wahyu Adi Permana⁵

¹³⁴⁵BK FKIP Universitas Lambung Mangkurat

²SMP Negeri 4 Alalak

1mahdinamunawarah@gmail.com, 2febriananina451@gmail.com,

3muhammadayub@gmail.com, 4ririanti.bk@ulm.ac.id,

5wahyupermana23@guru.smp.belajar.id

ABSTRACT

The phenomenon of self-esteem degradation among adolescents in the digital era has become a crucial issue triggered by self-comparison habits on social media. Based on the Problem Checklist (DCM) assessment at SMP Negeri 4 Alalak, several seventh-grade students were identified as experiencing a crisis of self-confidence and self-worth. This study aims to improve students' self-esteem through group counseling services using the Cognitive Behavioral Therapy (CBT) approach with cognitive restructuring techniques integrated with the interactive media Wheel of Self-Esteem. The research method used was Guidance and Counseling Action Research (PTBK) adapting the Kemmis and McTaggart model, implemented in three cycles. The subjects consisted of 7 seventh-grade students purposively selected based on their low self-esteem levels. Data were collected using the Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES). The results showed an increase in the average self-esteem score from 20.86 in the pre-test to 28.43 in the post-test. A non-parametric statistical analysis using the Wilcoxon signed-rank test obtained a p-value of 0.022 ($p < 0.05$), proving the improvement was significant. Qualitatively, students were able to identify negative thoughts and restructure them into coping thoughts. It is concluded that cognitive restructuring based on the Wheel of Self-Esteem is effective in improving students' self-esteem.

Keywords: Cognitive Restructuring, Group Counseling, Self-Esteem

ABSTRAK

Fenomena degradasi *self-esteem* pada remaja di era digital menjadi permasalahan krusial yang dipicu oleh kebiasaan membandingkan diri di media sosial. Berdasarkan asesmen Daftar Cek Masalah (DCM) di SMP Negeri 4 Alalak, teridentifikasi sebagian siswa kelas VII yang mengalami krisis keberhargaan diri. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan *self-esteem* siswa melalui layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) teknik *cognitive restructuring* yang diintegrasikan dengan media interaktif *Wheel of Self-*

Esteem. Metode penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) model Kemmis dan McTaggart yang dilaksanakan dalam tiga siklus. Subjek penelitian terdiri dari 7 siswa kelas VII A yang dipilih berdasarkan tingkat *self-esteem* yang rendah. Pengumpulan data kuantitatif menggunakan instrumen *Rosenberg Self-Esteem Scale* (RSES). Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan skor rata-rata *self-esteem* dari 20,86 pada saat *pre-test* menjadi 28,43 pada *post-test*. Uji statistik non-parametrik menggunakan *Wilcoxon signed-rank test* memperoleh nilai $p = 0,022$ ($p < 0,05$), yang membuktikan bahwa peningkatan tersebut signifikan. Secara kualitatif, siswa mampu mengenali pikiran negatif dan mengubahnya menjadi pikiran penolong (*coping thoughts*). Disimpulkan bahwa teknik *cognitive restructuring* berbasis *Wheel of Self-Esteem* efektif untuk meningkatkan *self-esteem* siswa.

Kata Kunci: Restrukturisasi Kognitif, Konseling Kelompok, Self-esteem

A. Pendahuluan

Masa remaja menjadi salah satu periode kehidupan anak yang krusial dengan berbagai macam dinamika psikologis, kognitif maupun sosio-emosional. Menurut Papalia dalam (Sukmawati, 2023), siswa SMP terutama kelas VII berada pada masa remaja yang merupakan tahap peralihan antara masa anak-anak dengan masa dewasa awal. Dalam rentang perkembangan remaja, *Self-Esteem* atau keberhargaan dan kepercayaan diri menjadi salah satu fondasi serta elemen fundamental yang mendukung siswa untuk mencapai kemandirian dalam seluruh aspek Standar Kompetensi Kemandirian Peserta Didik (SKKPD) hingga akhir fase perkembangan remaja awal. Menurut konseptualisasi

dari perspektif yang dikemukakan oleh Rosenberg, *self-esteem* ialah bentuk evaluasi atau pandangan positif maupun negatif yang ditujukan oleh individu pada dirinya sendiri (Irawan, 2024). Pandangan terhadap diri tersebut merupakan kebutuhan dasar yang diperlukan oleh masing-masing individu. Karena tanpa rasa percaya diri yang cukup, seorang anak akan mengalami kesulitan secara esensial dalam mengoptimalkan dan mengaktualisasikan seluruh potensinya dan dikhawatirkan akan menghambat individu dan mendistorsi trayektori keberhasilan mereka di masa depan (Vivone & Macarau, 2022). Mendukung pendapat tersebut Poudel juga mengungkapkan bahwa tingkat *self-esteem* pada diri individu secara *massive* berkontribusi dalam

memenuhi aspek *psychological well-being* pada perkembangannya menuju kedewasaan (Ariyanti & Purwoko, 2023).

Era penggunaan platform digital yang menjadi keseharian remaja, penggunaan sosial media memberikan dampak yang kompleks terhadap aspek psikologi khususnya terkait dengan tingkat *self-esteem* dalam diri individu. Berdasarkan hasil penelitian milik Larasati, pengguna media sosial secara tidak sadar memicu munculnya mekanisme perbandingan sosial (*self comparison*) yang mengakibatkan adanya degradasi pada rasa percaya diri atau *self-esteem* (Larasati et al., 2026). Temuan ini beresonansi dengan riset berskala global atau internasional yang menegaskan bahwa terdapat hubungan dalam frekuensi tingkat penggunaan sosial media dengan dengan tingkat *self-esteem* pada diri individu, secara lebih spesifik penelitian ini membuktikan adanya korelasi negatif yang presisi dimana semakin tinggi tingkat kecanduan seseorang terhadap internet atau media sosial maka akan semakin rendah *self-esteem* yang dimilikinya (Mousoulidou et al., 2024).

Menilik pada kajian literatur tersebut, permasalahan terkait rendahnya rasa percaya diri atau *self-esteem* menjadi suatu tantangan dalam psikologis remaja era digital yang memerlukan adanya intervensi oleh Bimbingan Konseling (BK) di sekolah sehingga masalah tersebut tidak berpengaruh buruk terhadap pribadi remaja dalam fase perkembangannya. Karena *self-esteem* secara aktif mempengaruhi motivasi, perilaku, tingkat kepuasan hidup, kepercayaan diri serta berkaitan erat dengan kesejahteraan psikologis siswa yang secara keseluruhan akan mempengaruhi perjalanan akademiknya di sekolah (Syahfira et al., 2023).

Urgensi dan relevansi dari isu terkait degradasi *self-esteem* ini sesuai dengan realitas empiris atau fakta lapangan berupa hasil *need assessment* komprehensif dengan menggunakan instrument Daftar Cek Masalah (DCM) yang dilaksanakan di SMP Negeri 4 Alalak, Kabupaten Barito Kuala, Kalimantan Selatan. Permasalahan rendahnya *self-esteem* siswa menjadi salah satu variabel yang menempati hirarki tertinggi yang dihadapi oleh siswa kelas VII. Secara spesifik, butir item pernyataan

“merasa diri tidak sebaik orang lain” serta beberapa item lain yang merepresentasikan masalah hubungan pribadi menjadi item dengan persentase yang mendominasi pilihan siswa. Hal ini menjadi bukti bahwa krisis keberhargaan dan kepercayaan diri bukan hanya sekedar perkiraan saja namun berbasis data hasil analisis aktual yang berpotensi menghambat pencapaian tugas perkembangan siswa

Oleh karena itu, untuk merespons urgensi tersebut terdapat beberapa penelitian terdahulu yang menunjukkan berbagai upaya baik itu secara preventif maupun kuratif dalam Bimbingan dan Konseling. Seperti pada penelitian milik Melinda yang memanfaatkan layanan bimbingan klasikal untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa, sebagai bentuk layanan preventif untuk mencegah terjadinya permasalahan rendahnya *self-esteem* yang dapat mempengaruhi nilai akademiknya (Melinda, 2026). Disisi lain ada juga penelitian yang menggunakan intervensi berupa bimbingan kelompok dengan teknik modeling simbolik yang efektif dalam mengembangkan pandangan positif

terhadap diri sendiri dengan memberikan kesempatan siswa belajar dari contoh yang diberikan (Pahlevi & Oktavia, 2024). Lalu ada juga penelitian milik Rani, dkk yang menguji efektivitas konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dengan menggunakan teknik *cognitive restructuring* untuk meningkatkan *self-esteem* siswa yang menyatakan bahwa ada perubahan yang signifikan dalam cara pandang siswa terhadap diri setelah dilakukan restrukturisasi pada diri mereka secara kognitif (Rani et al., 2022).

Dalam kasus di SMP Negeri 4 Alalak teridentifikasi sejumlah siswa yang membutuhkan layanan terkait *self-esteem* sebanyak 7 orang karena persentase DCM yang tinggi. Oleh karena itu, layanan yang ideal untuk dilaksanakan ialah layanan yang bersifat kuratif atau penyelesaian masalah. Konseling kelompok menjadi salah satu intervensi yang efektif karena memanfaatkan dinamika kelompok untuk mengeksplor interaksi didalam kelompok sehingga mereka dapat mengekspresikan pengalaman personal, belajar dari pengalaman orang lain, serta mengembangkan

kepercayaan diri dalam lingkungan yang adaptif dan suportif (Aisah et al., 2025). Sedangkan teknik *therapy* yang bisa digunakan salah satunya ialah dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy*, karena permasalahan *self-esteem* atau pandangan terhadap diri sendiri ini secara keseluruhan didasari pada *mindset* atau pola pikir seseorang.

Salah satu teknik dalam pendekatan CBT yang bisa digunakan antara lain restrukturisasi kognitif atau biasa disebut *cognitive restruction* yang berfokus pada merestrukturisasi ulang pemikiran-pemikiran maladaptif menjadi pemikiran yang lebih adil dan adaptif sehingga dalam konteks rendahnya *self-esteem* siswa dapat menyusun ulang pemikiran negatif yang membuatnya merasa rendah diri (Harum, 2022). Namun dalam penggunaannya secara praktis dilingkungan sekolah, masih terdapat area yang bisa dikembangkan dan tidak hanya berfokus pada penguasaan teknik secara direktif saja. Seperti dengan mengintegrasikan penggunaan media yang interaktif selama pelaksanaan konseling berlangsung, hal ini dilakukan dengan tujuan untuk memfasilitasi keterlibatan siswa

sehingga bisa menjadi lebih optimal khususnya pada siswa yang ada di fase perkembangan remaja awal yang masih membutuhkan stimulus visual yang interaktif. Dalam hal ini, masih belum banyak studi yang mencoba mengeksplorasi penggunaan media dalam setting layanan konseling kelompok.

Berdasarkan pada kesenjangan tersebut, maka keterbaruan secara ilmiah dalam penelitian ini terletak pada inovasi dengan medium terapeutik dalam layanan konseling kelompok yakni dengan melakukan penelitian tindakan dengan menerapkan teknik restrukturisasi kognitif dengan menggunakan media interaktif *Wheel of Self-Esteem*. Media *Wheel of Self-Esteem* ini merupakan sebuah instrumen roda putar interaktif yang pada setiap juringnya berisi instruksi pemantik dan pertanyaan reflektif terkait pencapaian dan aspek positif diri siswa. Penggunaan media *wheel* (roda putar) ini bukan sekadar instrumen visual komplementer, melainkan alat intervensi terstruktur yang secara spesifik dirancang untuk merekonstruksi dua domain utama harga diri siswa: *self-competence* (keyakinan atas kompetensi diri) dan *self-liking* (penerimaan terhadap diri

sendiri). Pertanyaan dan instruksi yang terintegrasi di dalam *wheel* berfungsi sebagai stimulus kognitif yang memandu siswa untuk mengidentifikasi distorsi pemikiran mereka secara mandiri. Dalam dinamika konseling kelompok, media *wheel* mentransformasi proses evaluasi diri yang rentan memicu kecemasan menjadi pengalaman yang interaktif, *non-threatening* (tidak mengancam), dan memfasilitasi interaksi teman sebaya (*peer-learning*). Siswa tidak hanya merestrukturisasi kognisi individualnya, tetapi juga secara kolaboratif membangun skema kognitif yang lebih rasional bersama anggota kelompok.

Oleh karena itu, penelitian tindakan bimbingan dan konseling (PTBK) ini dilaksanakan dengan tujuan untuk meningkatkan *self-esteem* siswa kelas VII di SMP Negeri 4 Alalak melalui penerapan layanan konseling kelompok berbasis teknik restrukturisasi kognitif (CBT) yang diintegrasikan dengan media *Wheel of Self-Esteem*. Melalui serangkaian siklus tindakan yang sistematis, intervensi ini diharapkan mampu mereduksi pemikiran irasional siswa dan merekonstruksi keyakinan atas

kompetensi serta penerimaan diri mereka.

B. Metode Penelitian

Metode penelitian ini menggunakan rancangan Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) dengan desain penelitian menggunakan model PTK dari Kemmis dan McTaggart yang terdiri dari empat tahapan utama pada setiap siklusnya, yaitu perencanaan (*planning*), pelaksanaan tindakan (*acting*), pengamatan (*observing*) dan refleksi (*reflecting*) (Kusuma & Nurmawanti, 2023). Penelitian ini dilaksanakan dalam tiga siklus tindakan berupa konseling kelompok. Pemilihan tiga siklus dilakukan untuk memastikan tercapainya kriteria keberhasilan layanan secara optimal dan melihat konsistensi perubahan perilaku pada anggota kelompok,

Adapun prosedur pelaksanaan penelitian dilakukan dalam tiga siklus dengan masing-masing siklus dilaksanakan dalam empat tahap yaitu tahap perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi dan refleksi. Adapun tahapan-tahapan yang dilakukan sebagai berikut:

1. Perencanaan

Pada tahapan ini disusun perencanaan pemberian layanan konseling kelompok untuk meningkatkan *self-esteem* pada siswa. Tahapan perencanaan meliputi langkah-langkah sebagai berikut:

- a. Menganalisis hasil *need assessment* yang menunjukkan adanya permasalahan terkait *self-esteem* berdasarkan topik masalah yang banyak dipilih oleh siswa
 - b. Menyusun angket *self-esteem* yang diukur dengan *Rosenberg Self-Esteem Scale* (RSES) yang sudah dilakukan uji validitas oleh Maroqi (2018).
 - c. Menyusun rencana pemberian layanan konseling kelompok
 - d. Menyusun lembar observasi
2. Pelaksanaan Tindakan

Pada tahapan ini peneliti melakukan pelaksanaan tindakan dari perencanaan yang telah disusun. Tahapan pelaksanaan tindakan meliputi langkah-langkah sebagai berikut:

- a. Tahap pembentukan yaitu membentuk dinamika kelompok pada tahap awal. Pada tahap ini harus

menciptakan hubungan (*rapport*) pada semua anggota kelompok.

- b. Tahap peralihan yaitu tahap dalam memantapkan antusiasme anggota kelompok sebelum masuk ke tahap kegiatan.
- c. Tahap kegiatan merupakan tahap inti dalam pelaksanaan konseling kelompok yang akan menentukan hasil dari tujuan penelitian yaitu untuk meningkatkan *self-esteem* peserta didik dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif.
- d. Tahap pengakhiran merupakan tahap penutup dari konseling kelompok. Pada tahap ini masing-masing anggota kelompok menyampaikan refleksinya setelah mengikuti kegiatan konseling kelompok dan dikaitkan dengan kegiatan pada siklus berikutnya.

3. Tahap Observasi

Melalui kegiatan observasi, peneliti dapat mengidentifikasi kelebihan serta kekurangan saat mengimplementasikan tindakan. Hasil observasi tersebut digunakan sebagai

bahan refleksi dan dasar dalam menyusun rancangan perbaikan pada siklus atau tahap selanjutnya. Observasi dilakukan oleh guru pamong dan dosen pembimbing lapangan selama proses kegiatan konseling kelompok berlangsung.

4. Tahap Refleksi

Refleksi merupakan tahapan untuk meninjau berbagai hambatan atau kesulitan yang muncul selama pelaksanaan tindakan dan dilakukan melalui diskusi bersama observer. Apabila pada siklus pertama permasalahan belum terselesaikan atau belum menunjukkan perubahan, maka penelitian akan berlanjut pada siklus berikutnya. Sebaliknya, jika perubahan telah tercapai dan permasalahan dinyatakan terselesaikan maka siklus tindakan akan dihentikan.

Subjek dalam penelitian ini adalah 7 orang peserta didik kelas VII A SMPN 4 Alalak yang dipilih berdasarkan dari hasil *need assesment* DCM dengan kriteria pemilihan subjek adalah peserta didik dengan tingkat *self-esteem* yang rendah. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik kuantitatif dan kualitatif. Alat pengumpulan data yang

kuantitatif yang digunakan adalah angket *self-esteem* menggunakan instrumen *Rosenberg Self-Esteem Scale* (RSES). Instrumen ini telah teruji validitas konstruknya untuk adaptasi di Indonesia berdasarkan uji *Confirmatory Factor Analysis* (CFA) oleh (Maroqi, 2018) yang membuktikan bahwa instrumen ini bersifat unidimensional (mengukur satu faktor utama, yaitu *self-esteem*). Dalam penelitian ini keberhasilan pemberian tindakan ditunjukkan dari adanya peningkatan skor *self-esteem* dari sebelum pemberian tindakan (*pre-test*) dan sesudah pemberian tindakan pada siklus tiga (*post-test*). Alat pengumpulan data kualitatif yang digunakan adalah pedoman observasi untuk mengamati dinamika kelompok, tingkat partisipasi aktif peserta didik, serta mengukur kemampuan siswa dalam mengidentifikasi dan merestrukturisasi pikiran negatif secara mandiri saat menggunakan media *Wheel of Self-Esteem* selama proses layanan berlangsung.

Mengingat subjek penelitian ini berskala kecil yaitu 7 orang siswa ($N < 30$), maka teknik analisis data yang digunakan adalah uji statistik non-parametrik menggunakan *Wilcoxon signed-rank test*. Uji ini digunakan

untuk mengetahui signifikasi perbedaan skor *pre-test* dan *post-test* skala RSES.

Penelitian tindakan bimbingan dan konseling ini menetapkan kriteria keberhasilan yang menjadi acuan untuk menghentikan siklus atau melanjutkan ke siklus berikutnya. Keberhasilan tindakan diukur menggunakan dua indikator, yaitu secara kuantitatif dan kualitatif. Secara kuantitatif, tindakan dinyatakan berhasil apabila 80% dari total anggota kelompok mengalami peningkatan kategori *self-esteem* dari *pre-test* ke *post-test* di akhir siklus. Secara kualitatif, tindakan dinilai berhasil apabila peserta didik menunjukkan partisipasi aktif, mampu mengidentifikasi pikiran negatif, serta secara mandiri mampu merestrukturisasi pikiran tersebut menjadi positif menggunakan media *Wheel of Self-Esteem* selama proses layanan bimbingan berlangsung.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Penelitian ini memaparkan hasil dari pelaksanaan tiga siklus tindakan. Capaian peningkatan *self-esteem* diukur dari proses observasi kualitatif pada tiap siklus dan hasil akhir pengukuran kuantitatif.

1. Deskripsi Pelaksanaan dan Observasi Siklus

a. Deskripsi Siklus I

1) Perencanaan Tindakan

Pada tahap perencanaan tindakan peneliti menyiapkan Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) dengan topik “Menjadi Sahabat Bagi Diri Sendiri”, menyusun instrumen observasi, serta menggandakan lembar kerja model A-B-C (*Activating Event, Beliefs, Consequences*). Peneliti juga menyusun jadwal pelaksanaan konseling kelompok dan menyepakati jadwal pelaksanaan tersebut bersama dengan 7 siswa yang menjadi subjek dalam penelitian.

2) Pelaksanaan Tindakan

Siklus I dilaksanakan pada tanggal 13 April 2026 selama 40 menit di ruang BK. Peneliti memulai dengan membangun dinamika kelompok dan menjelaskan rasionalisasi pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT). Peneliti menggunakan analogi “Kacamata Buram” untuk menggambarkan bagaimana pikiran yang negatif membuat suatu kejadian terasa lebih buruk dari kenyataannya. Setelah anggota kelompok memahami analogi tersebut, peneliti membagikan lembar kerja A-B-C.

Pada bagian *Activating Event* siswa dipandu untuk menuliskan satu kejadian spesifik yang membuat mereka tidak percaya diri, pada bagian *Beliefs* siswa dipandu untuk menuliskan pikiran otomatis negatif yang muncul, dan pada bagian *Consequences* siswa dipandu untuk menuliskan perasaan serta tindakan akibat pikiran negatif tersebut.

3) Hasil Pengamatan

Berdasarkan hasil observasi, siswa yang pada awalnya tampak pasif dan malu-malu perlahan mulai berani terbuka. Siswa menyadari pemahaman baru bahwa pikiran negatif mereka yang muncul selama ini bukanlah fakta, melainkan hanya ketakutan. Ketika siswa saling berbagi cerita, muncul perasaan lega karena mereka merasa didengarkan dan dipahami tanpa adanya penghakiman dari teman sebaya.

4) Refleksi Siklus I

Berdasarkan evaluasi pada Siklus I menunjukkan bahwa pendekatan menggunakan analogi kaca mata buram sangat efektif sebagai pondasi awal. Namun, siswa baru pada tahap menyadari pikiran negatifnya, belum mengetahui cara melawannya. Oleh karena itu, peneliti merencanakan Siklus II untuk melatih

strategi melawan pikiran negatif tersebut menggunakan media *Wheel of Self-Esteem*.

b. Deskripsi Siklus II

1) Perencanaan Tindakan

Peneliti menyiapkan media *Wheel of Self-Esteem* yang berisi 10 pertanyaan dan instruksi yang berfungsi sebagai stimulus kognitif untuk memandu mereka mengidentifikasi distorsi pemikiran mereka secara mandiri serta *sticky notes* untuk sesi apresiasi.

2) Pelaksanaan Tindakan

Siklus II dilaksanakan pada tanggal 14 April 2026. Peneliti menjelaskan mengenai konsep *coping thoughts* (Pikiran Penolong). Untuk melatih *coping thoughts* siswa secara bergiliran memutar *Wheel of Self-Esteem*. Roda tersebut secara acak menunjuk pada pertanyaan terkait keberhasilan dan kelebihan diri siswa. Jika terdapat siswa yang kesulitan menjawab, maka peneliti meminta siswa lain untuk membantu sebagai *peer support*. Setelah itu, peneliti mendemonstrasikan mekanisme *Shifting* yaitu saat pikiran negatif muncul, siswa diajarkan untuk mengatakan "STOP" di dalam hati, lalu segera menggantinya dengan pemikiran penolong. Siklus II diakhiri

dengan *reinforcing statements* dimana setiap siswa membacakan kalimat motivasi yang sudah dituliskan di *sticky notes* dan seluruh kelompok memberikan kalimat apresiasi.

3) Hasil Pengamatan

Dinamika kelompok pada Siklus II sangat hidup. Suasana canggung sepenuhnya hilang berkat penggunaan media *Wheel of Self-Esteem*. Siswa sangat antusias dan berhasil mendemonstrasikan perpindahan pikiran dari negatif ke positif dengan lancar. Dialog antar siswa terjalin kuat saat saling membantu merumuskan ide pikiran positif untuk temannya.

4) Refleksi Siklus II

Secara keseluruhan Siklus II memberikan kemajuan yang signifikan. Media *Wheel of Self-Esteem* mampu memancing keberanian siswa untuk berbicara dan *coping thoughts*. Selanjutnya pada Siklus III untuk mengevaluasi praktik mandiri siswa terkait pikiran penolong dari tugas rumah yang diberikan pada Siklus II.

c. Deskripsi Siklus III

1) Perencanaan Tindakan

Peneliti menyusun panduan evaluasi tugas rumah terkait pengalaman siswa melakukan *coping*

thought di kelas maupun di rumah, dan menyusun lembar komitmen mandiri.

2) Pelaksanaan Tindakan

Siklus III dilaksanakan pada tanggal 16 April 2026. Kegiatan diawali dengan refleksi tugas rumah. Peneliti meminta setiap anggota menceritakan bagaimana perasaan mereka dalam mempraktikkan *coping thought* di situasi nyata. Selanjutnya, siswa diminta untuk merumuskan langkah-langkah tindak lanjut di lembar komitmen. Siklus III diakhiri dengan aktivitas saling bertukar *sticky notes* yang berisi pesan afirmasi dari teman sebagai bentuk dukungan dari teman sebaya.

3) Hasil Pengamatan

Hasil pengamatan menunjukkan keberhasilan yang memuaskan. Siswa menyampaikan adanya penurunan intensitas emosi negatif terkait rasa tidak percaya diri saat menerapkan *coping thought* dalam situasi nyata. Selain itu, aktivitas bertukar *sticky notes* memicu respon afektif yang positif dan emosional, siswa merasa terharu, didukung dan dihargai.

4) Refleksi Siklus III

Siklus III berjalan lancar dan kondusif. Siswa menunjukkan

kesiapan dan kemandirian untuk mengelola kognisinya sendiri. Mengingat tujuan utama telah tercapai dengann sangat baik peneliti memutuskan bahwa layanan konseling kelompok diakhiri pada siklus ini.

2. Hasil Pengukuran Kuantitatif

Efektivitas dari serangkaian proses tindakan pada Siklus I hinggaa III dibuktikan secara empiris melalui perbandingan skor *Rosenberg Self-Esteem Scale* (RSES) yang memiliki rentang skor 10 hingga 40.

Tabel 1. Perbandingan Skor Pre-test dan Post-test

Subjek	Skor Pre-test	Skor Post Test	Peningkatan
AA	27	29	2
AO	28	33	5
MA	24	26	2
MAP	20	29	9
N	15	29	14
QAK	15	33	18
SPA	17	20	3
Rata-rata Skor	20,86	28,43	7,57

Berdasarkan Tabel 1. Terlihat seluruh anggota kelompok mengalami peningkatan skor *self-esteem*. Skor

rata-rata kelompok meningkat dari 20,86 menjadi 28,43. Data menunjukkan fenomena empiris yang sangat baik dimana subjek dengan skor paling rendah dan kritis pada pre-test berhasil memperoleh peningkatan signifikan.

Tabel 2. Hasil uji statistik non-parametrik menggunakan *Wilcoxon signed-rank test*.

Variabel Pengukuran	Pre-test – Post-test
N	7
Positive Ranks	7
Negative Ranks	0
W (Statistic)	0,00
p-value	0,022

Berdasarkan Tabel 2, hasil uji statistik non-parametrik menggunakan *Wilcoxon signed-rank test* memperlihatkan nilai Statistic (W) sebesar 0,00. Angka ini mengindikasikan bahwa keseluruhan subjek (n=7) memiliki *positive ranks*, yang berarti seluruh anggota kelompok mengalami kenaikan skor tanpa terkecuali. Selanjutnya, hasil pengujian hipotesis menunjukkan nilai probabilitas (p) sebesar 0,022. Karena nilai $p < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan *self-esteem* yang signifikan secara statistik pada subjek pasca-diberikannya

layanan konseling kelompok
kelompok teknik *cognitive*
restructuring berbasis *Wheel of Self-Esteem*.

Pembahasan

Konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* yang diintegrasikan dengan media *Wheel of Self-Esteem* terbukti merupakan intervensi kuratif yang sangat komprehensif dan presisi untuk mengatasi masalah *self-esteem* remaja. Keberhasilan ini selaras dengan studi (Rani et al., 2022) yang menegaskan bahwa restrukturisasi pada diri secara kognitif membawa perubahan fundamental pada cara pandang siswa terhadap dirinya.

Krisis *self-esteem* yang menghambat ketujuh subjek sejatinya bersumber dari pola pikir disfungsional. Pada Siklus I, kepriawaian peneliti dalam menjelaskan konsep CBT yang rumit menjadi konsep yang konkret lewat cerita atau analogi "Kacamata Buram" menjadi kunci pembuka. Ketika subjek membongkar alur pikirannya, subjek mengalami pengalaman nyata sesuai dengan keadaannya dan dari pengisian lembar kerja membantu

subjek untuk mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif.

Keberhasilan luar biasa terutama pada subjek dengan distorsi kognitif terberat N dan QAK adalah implikasi langsung dari intervensi pada Siklus II. Menurut (Norlaila & Hermina, 2025) penelitian tindakan menjadi sarana bagi guru untuk inovasi guna menciptakan pembelajaran yang lebih efektif, menarik, dan menyenangkan bagi siswa. Sejalan dengan hal tersebut peneliti membuktikan bahwa penggunaan instrumen media *Wheel of Self-Esteem* bertindak sebagai jembatan. Secara psikologis media ini mengadaptasi prinsip *gamification* ke dalam proses terapeutik. Bagi remaja awal yang umumnya menunjukkan resistensi terhadap instruksi yang bersifat dogmatis atau menggurui, elemen *playful* berbentuk roda putar memanipulasi situasi seolah-olah mereka sedang bermain, yang secara efektif mampu menurunkan mekanisme pertahanan diri mereka. Dalam lingkungan yang dirasa aman dan tidak mengancam remaja bersedia ditantang secara terstruktur untuk menyadari distorsinya dan membangun keyakinan *self-competence* serta *self-liking*.

Ditambah dengan perolehan keterampilan regulasi emosi praktis lewat mekanisme *Shifting* (meneriakkan "STOP!"), subjek tidak hanya sekadar menyadari kesalahannya, namun juga dibekali "senjata" untuk menghentikan pikiran negatifnya secara mandiri.

Di Siklus III, potensi terapeutik dari dinamika kelompok mencapai esensinya melalui pemanfaatan *peer support*. Aktivitas menulis afirmasi di atas *sticky notes* memenuhi kebutuhan validasi afektif remaja. Bagi remaja *digital natives* yang setiap harinya dihadapkan pada komparasi sosial yang merusak *self-esteem* (Larasati et al., 2026), dukungan dan apresiasi langsung dari teman sebaya adalah antitesis psikologis yang sangat kuat. Pada akhirnya, keberhasilan subjek dalam mengeksekusi komitmen dan tugas rumahnya di luar sesi konseling kelompok menandakan bahwa intervensi ini telah berhasil mentransformasi keterampilan klinis tersebut menjadi kecakapan hidup adaptif (*life skill*) di dunia nyata.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan dari pelaksanaan

Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) di SMP Negeri 4 Alalak, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* pendekatan CBT yang diintegrasikan dengan media interaktif *Wheel of Self-Esteem* terbukti secara signifikan mampu meningkatkan *self-esteem* siswa kelas VII.
2. Secara kuantitatif, terdapat peningkatan skor *self-esteem* yang signifikan dari sebelum ke sesudah diberikan intervensi
3. Secara kualitatif, menunjukkan kemampuan dalam mengidentifikasi pikiran negatif serta merestrukturasinya menjadi pola pikir yang lebih positif dan rasional.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisah, S., Karamoy, Y. K., & Mutakin, F. (2025). *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Cinematherapy untuk*. 11, 287–296.
<https://doi.org/10.31602/jbkr.v11.i2.21171>
- Ariyanti, V., & Purwoko, B. (2023). *Faktor – Faktor yang Memengaruhi Self-Esteem Remaja: Literature*

- Review. 6(3), 362–368.
<https://doi.org/10.26539/teraputik.631389>
- Harum, A. (2022). *Peningkatan Self Esteem Siswa Melalui Kombinasi Teknik Restrukturisasi Kognitif dan Visualisasi*. 5(1), 1–12.
- Irawan, et al. (2024). ANALISIS SELF-ESTEEM PADA REMAJA USIA 18-23 TAHUN. *Journal Of Governance And Public Administration*, 2(1), 127–135.
- Kusuma, A. S., & Nurmawanti, I. (2023). *PENELITIAN TINDAKAN KELAS: Sarana Peningkatan Profesionalisme Guru*.
- Larasati, A. N., Simbolon, H., & E-mail, C. (2026). *HUBUNGAN ANTARA SELF-COMPARISON TERHADAP SELF ESTEEM PADA*. 5(1), 50–63.
<https://doi.org/10.58540/jipsi.v5i1.1442>
- Maroqi, N. (2018). *UJI VALIDITAS KONSTRUK PADA INSTRUMEN ROSENBERG SELF ESTEEM SCALE*. 7(2), 92–96.
- Melinda, E. Y. (2026). *MENINGKATKAN PERCAYA DIRI SISWA*. 4(1), 1–10.
- Mousoulidou, M., Christodoulou, A., Averkiou, E., & Pavlou, I. (2024). *Internet and Social Media Addictions in the Post-Pandemic Era: Consequences for Mental Well-Being and Self-Esteem*.
- Norlaila, & Hermina, D. (2025). Penelitian tindakan kelas. *Jurmie (Jurnal Riset Multidisiplin Edukasi)*, 2, 727–743.
<https://doi.org/10.71282/jurmie.v2i6.539>
- Pahlevi, R., & Oktavia, A. (2024). *Efektivitas Teknik Modeling Simbolik terhadap Self-esteem Siswa SMP dalam bingkai Bimbingan Kelompok*. 1(2), 1–8.
- Rani, R. K., Yuwono, D., & Sugiharto, P. (2022). *Keefektifan Konseling Kelompok Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dengan Teknik Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Self-Esteem pada Siswa*. 4(1), 44–48.
- Sukmawati, B. (2023). *Kepercayaan diri di masa perkembangan siswa remaja smpit al-ghozali*. 7(1), 76–83.
<https://doi.org/10.31537/speed.v7i1.1222>
- Syafhira, L. L., Muwakhidah, M., Juniar, Z., & Rahmawati, T. (2023). *Pengaruh Self Esteem Terhadap Prestasi Belajar Siswa SMA*. 3(6), 443–449.
<https://doi.org/10.17977/um065v3i62023p443-449>
- Vivone, V., & Macarau, V. (2022). *Peran Orangtua dalam Upaya Menumbuhkan Rasa Percaya Diri Anak Usia Dini*. 3(2), 153–167.
<https://doi.org/10.47530/edulead.v3i2.113>