

Efektivitas *Competence and Worthiness Training (CWT)* pada Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) dengan *Low Self-Esteem*

Sekar Aulia Winesa¹, Tjut Rifameutia²

Program Pendidikan Magister Psikologi Profesi Peminatan Psikologi Pendidikan,
Fakultas Psikologi, Universitas Indonesia, Indonesia¹

Program Pendidikan Magister Psikologi Profesi Peminatan Psikologi Pendidikan,
Fakultas Psikologi, Universitas Indonesia, Indonesia²

E-mail: sekar.aulia11@ui.ac.id¹, tia_h@ui.ac.id²

Correspondent Author: Sekar Aulia Winesa, sekar.aulia11@ui.ac.id

Doi: [10.31316/gcouns.v8i3.6076](https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i3.6076)

Abstrak

Studi dilakukan pada seorang remaja perempuan berusia 14 tahun yang diketahui memiliki pandangan diri yang kurang adekuat. Subjek cenderung mengkritik diri dan membandingkan diri dengan orang lain sehingga membutuhkan intervensi untuk meningkatkan *self-esteem* agar subjek dapat memandang diri lebih positif dan mampu menghadapi tantangan sehari-hari. Penelitian ini meneliti efektivitas *Competence and Worthiness Training (CWT)* untuk meningkatkan *self-esteem* pada subjek. CWT dilihat sebagai program yang sesuai untuk kebutuhan partisipan. Metode penelitian menggunakan *single-subject A-B design* dengan melihat perubahan *self-esteem* sebelum dan sesudah dilakukan intervensi CWT. Hasil penelitian menunjukkan bahwa CWT berhasil meningkatkan *self-esteem* X sebesar 20% dan menunjukkan perubahan perilaku positif di sekolah dan di rumah. Berdasarkan hasil penelitian, intervensi CWT dapat membantu remaja untuk mengembangkan *self-esteem*. Temuan ini dapat digunakan untuk mengembangkan program intervensi dalam membantu remaja dengan *self-esteem* rendah.

Kata kunci: *competence and worthiness training*, intervensi, psikoedukasi, *self-esteem*

Abstract

The study was conducted on a 14-year-old adolescent girl who was known to have an inadequate self-view. The subject tends to self-criticise and compare herself with others so that she needs an intervention to increase self-esteem so that the subject can view herself more positively and be able to face daily challenges. This study examines the effectiveness of *Competence and Worthiness Training (CWT)* to improve self-esteem in subjects. CWT was seen as an appropriate programme for the participants' needs. The research method used a *single-subject A-B design* by looking at changes in self-esteem before and after the CWT intervention. The results showed that CWT successfully increased X's self-esteem by 20% and showed positive behavioural changes at school and at home. Based on the results of the study, CWT intervention can help adolescents to develop self-esteem. The findings can be used to develop intervention programmes to help adolescents with low self-esteem.

Keywords: *competence and worthiness training*, intervention, psychoeducation, *self-esteem*.

Info Artikel

Diterima Maret 2024, disetujui Juni 2024, diterbitkan Agustus 2024



PENDAHULUAN

Erikson (Arnett, 2017; Papalia & Martorell, 2021; Santrock, 2017) menyatakan bahwa remaja memiliki tugas perkembangan untuk menemukan identitas diri. Perjalanan untuk menemukan identitas diri ini dimulai dengan mengetahui dan mengenal konsep diri (*self-concept*), yakni deskripsi individu mengenai dirinya (Arnett, 2017; Santrock, 2017). Deskripsi diri remaja mulai berkembang lebih kompleks karena perkembangan kognitif mereka. Piaget (Santrock, 2017) menjelaskan bahwa perkembangan kognitif remaja berada pada tahap akhir, yakni *formal operational stage* yang membuat remaja mampu untuk berpikir abstrak, logis, dan idealis. Tidak mengherankan jika remaja mulai memahami, menilai, membandingkan, serta membangun diri idealnya.

Dalam mendeskripsikan diri, remaja membentuk pandangan diri berdasarkan evaluasi diri dan lingkungan (Santrock, 2017). Evaluasi diri mengenai aspek positif dan negatif yang berkaitan dengan keberhargaan dirinya disebut sebagai *self-esteem* (Trzesniewski et al., 2013). Mruk (Mruk, 2013b) menjelaskan lebih komprehensif bahwa *self-esteem* adalah evaluasi seseorang mengenai kompetensi (*competence*) dalam menghadapi tantangan sehingga dapat hidup dengan merasa berharga (*worthiness*). *Competence* (kompetensi) dan *worthiness* (keberhargaan) adalah dua dimensi yang berbeda namun bagian dari *self-esteem* (Mruk, 2013b; Hippler, 2017).

Penjelasan mengenai *competence* (kompetensi) sebagai salah satu definisi yang diungkap oleh Mruk adalah berdasar pada teori dari William James yang mengemukakan bahwa *self-esteem* adalah sebuah tingkah laku yang menasar pada kesuksesan dan melibatkan aspirasi atau harapan seseorang terhadap kesuksesan (Mruk, 2013b). Pernyataan ini kemudian diperkuat oleh penelitian yang menyatakan bahwa *self-esteem* dan *competence* (kompetensi) saling berkaitan (Sarada & Sarada, 2017; Hernández López & Romero López, 2022). *Competence* (kompetensi) memiliki peran dalam membentuk *self-esteem* dan sebaliknya (Sarada & Sarada, 2017). *Competence* (kompetensi) diartikan sebagai tingkah laku yang efektif untuk mencapai kesuksesan (Mruk, 2013a). Dalam memahami hubungan *self-esteem* dan *competence* (kompetensi), dapat dilihat dari kesuksesan dan kegagalan yang berkaitan dengan kebutuhan dasar, motivasi, dan regulasi diri. Kesuksesan membutuhkan kemampuan khusus dan berkaitan dengan identitas diri seseorang yang unik. Individu sangat peduli dengan keberhasilan dan kegagalan di bidang yang dirasa penting bagi diri berdasarkan kemampuan, keadaan, dan minatnya (Mruk, 2013b; Arnett, 2017) Hal ini memiliki hubungan dengan *self-esteem* karena keberhasilan ini pada akhirnya membentuk evaluasi mengenai dirinya.

Definisi *worthiness* (keberhargaan) yang dikemukakan oleh Mruk bersumber dari Rosenberg yang menjelaskan bahwa *self-esteem* adalah perasaan tentang evaluasi dari "nilai" seseorang atau seberapa berharganya diri sebagai pribadi. Lebih rinci lagi, (Mruk, 2013b) memaparkan bahwa *self-esteem* sebagai *worthiness* (keberhargaan), yakni perasaan bahwa diri "baik" atau berjasa dan layak untuk dihormati (Mruk, 2013a). *Worthiness* (keberhargaan) dilihat sebagai keadaan emosional yang dapat meningkatkan atau menurunkan *self-esteem* (Brown & Zeigler-Hill, 2017). Brown & Zeigler-Hill (2017) menyatakan bahwa *self-esteem* berfungsi untuk mempromosikan dan memulihkan perasaan berharga. Dapat disimpulkan bahwa hubungan keduanya resiprokal, di mana *worthiness* (keberhargaan) memiliki peran krusial dalam membentuk *self-esteem* dan sebaliknya (Cichocka, Marchlewska, & Cislak, 2024).



Hubungan antara *competence* (kompetensi) dengan *worthiness* (keberhargaan) ditekankan karena keduanya saling berinteraksi dengan seimbang dalam membentuk *self-esteem*. Memiliki kompetensi tanpa merasa berharga akan menimbulkan tindakan negatif, seperti berbohong, mencuri, dan melukai orang lain untuk kepentingan pribadi. Sementara, memiliki perasaan berharga tanpa berusaha akan menimbulkan narsisme (Ostrowsky, 2010; Mruk 2013b).

Self-esteem berkaitan dengan berbagai aspek di kehidupan seseorang, seperti kesejahteraan diri, penerimaan diri, rasa kesepian hingga depresi (Låftman & Modin, 2017; Batool, 2020; Zhou et al., 2020), serta berkaitan pula pada bidang pendidikan. *Self-esteem* menjadi salah satu faktor yang berhubungan serta meningkatkan berbagai aspek diri seseorang di bidang pendidikan, contohnya *academic engagement*, *achievement*, empati, dan kepuasan hidup (Batool, 2020; Zhao et al., 2021; Supervía et al., 2023). Sebagai bentuk dari evaluasi diri, *self-esteem* dapat dilihat sebagai kontinum dimulai dari tinggi, medium, dan rendah (Guindon, 2009; Mruk, 2013b). Mruk (2013b) membagi *self-esteem* menjadi beberapa level, lima dari delapan level di antaranya yakni 1) *Authentic Self-Esteem*; 2) *Medium Self-Esteem*; 3) *Negativistic Self-Esteem*; 4) *Acceptance-based Self-Esteem* dan 5) *Achievement-based Self-Esteem*. Kelima level ini adalah level yang dikategorikan untuk individu tipikal. Tiga lainnya di antaranya adalah *Narcissistic Self-esteem*, *Antisocial Self-Esteem*, dan *Depressed Self-Esteem* yang termasuk ke dalam ranah klinis dan berhubungan dengan diagnosis gangguan tertentu. Pada penelitian ini, peneliti fokus pada lima level untuk kategori individu tipikal.

Individu dengan tingkat *self-esteem* yang tinggi, yang termasuk pada level *medium dan authentic self-esteem*, akan tampil percaya diri, terbuka mendapatkan umpan balik dari orang lain, memahami situasi dengan lebih realistis, terbuka dengan pengalaman baru, berani mengambil risiko, independent, menghargai orang lain, menerima kemampuan diri, menerima kekurangan dan kesalahan diri (Mruk, 2013b; Meesuaisint et al., 2018). *Medium self-esteem* dipandang sebagai tingkat *self-esteem* yang normal yang dapat berkembang lebih tinggi lagi menjadi *authentic self-esteem*. Sebaliknya, individu dengan tingkat *self-esteem* yang rendah, atau *negativistic self-esteem*, terlihat hati-hati, berpikir negatif, dependen dan mudah cemas (Mruk, 2013b).

Mruk (2013b) mengembangkan terminologi '*defensive self-esteem*' yang terbagi menjadi dua level, yakni *acceptance-based self-esteem* dan *achievement-based self-esteem*. Keduanya memiliki kesamaan bahwa tingkat *competence* dan *worthiness* mereka tidak seimbang. Individu yang mengembangkan *acceptance-based self-esteem* cenderung bergantung pada sumber-sumber nilai dan rasa berharga untuk merasa nyaman dengan diri sendiri. Biasanya, mereka cenderung bergantung dan ingin diterima oleh orang lain. Di sisi lain, individu yang mengembangkan *achievement-based self-esteem* cenderung melihat bahwa kesuksesannya sebagai pengganti rasa dihargai oleh orang lain. Dengan demikian, ia berjuang untuk sukses dan cenderung kompetitif.

Peran *self-esteem* di masa remaja cukup berarti, terutama untuk mengembangkan identitas diri sebagai tugas perkembangannya. Coffey dan Warren (2020) menegaskan bahwa *self-esteem* adalah kebutuhan dasar remaja untuk dapat membentuk identitas diri mereka. Untuk membantu remaja agar dapat menghadapi tantangan dengan sehat, dibutuhkan pandangan diri yang adekuat yang dapat tercermin dari *self-esteem* yang stabil. Oleh karena itu, penting bagi para praktisi untuk mengembangkan intervensi yang bertujuan untuk membantu remaja mengembangkan *self-esteem* yang sehat.



Mruk (2013b) menyatakan bahwa program untuk meningkatkan *self-esteem* perlu sesuai dengan teori, yakni berdasarkan *competence* (kompetensi) dan *worthiness* (keberhargaan). Program perlu disusun dengan sistematis dan menggunakan asesmen yang valid, sehingga dapat diukur dengan tepat. Pelaksana intervensi dalam memfasilitasi program perlu penuh perhatian, hangat, dan mau mendengarkan partisipan dengan baik. Selain itu, program perlu fleksibel sehingga dapat digunakan oleh berbagai jenis partisipan (contohnya, partisipan yang sehat secara mental, partisipan dengan gangguan jiwa, partisipan anak dan remaja, serta partisipan dewasa).

Berbagai jenis intervensi untuk meningkatkan *self-esteem* pada remaja dan dewasa telah dikembangkan (Mruk, 2013b; Ju & Lee, 2018; Kolubinski et al., 2018; Niveau et al., 2021; Rani et al., 2022; Putri & Yudianto, 2023). Intervensi dalam meningkatkan *self-esteem* dilakukan menggunakan beberapa metode, contohnya, *cognitive behavioral therapy*, teknik relaksasi, psikoedukasi, *support group*, dan *art therapy* terbukti efektif dalam meningkatkan *self-esteem* (Kolubinski et al., 2018; Niveau et al., 2021). Namun, sebagian besar penelitian berfokus pada populasi klinis dengan masalah seperti *anxiety disorder*, *depression* (Korrelboom et al., 2012; Kolubinski et al., 2018; Niveau et al., 2021) *social anxiety disorder* (Ritter et al., 2013), dan *eating disorder* (Collin et al., 2016). Penelitian mengenai intervensi *self-esteem* pada populasi non-klinis, khususnya di bidang pendidikan masih terbatas.

Mruk (2013b) mengembangkan program *Competence and Worthiness Training* (CWT). Mruk berpendapat bahwa sebuah program perlu berdasarkan pengembangan *competence* dan *worthiness*, mengevaluasi, meningkatkan melalui teknik-teknik yang telah ditetapkan dengan cara yang sistematis, dan membantu partisipan untuk mempertahankan *self-esteem* setelah program berakhir. Seluruhnya dirangkum dalam lima sesi yang dapat dilakukan secara klasikal maupun individual.

Program CWT menggabungkan beberapa intervensi, yakni *cognitive-based therapy* (CBT) dan *problem-solving therapy* (PST). Penelitian telah banyak membuktikan bahwa intervensi menggunakan CBT efektif untuk meningkatkan *self-esteem* pada remaja dan dewasa (Ju & Lee, 2018; Kolubinski et al., 2018; Niveau et al., 2021; Rani et al., 2022; Putri & Yudianto, 2023). Dalam intervensi CWT, mengenal pikiran negatif (*automatic thoughts*) dan cara menghadapinya adalah bagian dari CBT yang dilakukan. CBT, sebagai bagian dari CWT, dilakukan untuk meningkatkan *worthiness* pada partisipan. Selain itu, PST juga terbukti dapat meningkatkan *self-efficacy* yang berkaitan dengan pandangan diri individu terhadap kompetensi yang dimiliki (Lee et al., 2015; Ahmadi Forooshani et al., 2020). PST menjadi bagian dari CWT untuk meningkatkan *competence*.

Di sisi lain, CWT telah dilakukan dan berhasil meningkatkan *self-esteem* pada partisipan klinis dan partisipan tipikal (Haringsma, 2011; Mruk, 2013b). Program CWT telah diteliti dan dikembangkan oleh Hippler (2017) dan Khiliji et al. (2023) menunjukkan peningkatan pada *self-esteem* partisipan. Meskipun CWT telah menunjukkan efektivitasnya, namun penelitian mengenai intervensi CWT di bidang pendidikan minim. Mruk (2013b) menyatakan bahwa intervensi dapat dilakukan pada berbagai kelompok usia dan dapat fleksibel sesuai dengan kebutuhan. Fleksibilitas ini memungkinkan CWT untuk diaplikasikan di bidang pendidikan dengan tujuan meningkatkan *self-esteem* siswa.

Memandang bahwa program CWT adalah program yang terstruktur, berdasar pada pengembangan *competence* dan *worthiness* yang menjadi aspek krusial dalam *self-*



esteem, serta fleksibel sesuai dengan kebutuhan dari partisipan, peneliti memilih untuk menggunakan CWT pada seorang partisipan remaja perempuan yang memiliki *low self-esteem* dan berfokus pada peningkatan *self-esteem* di bidang akademisnya.

Penelitian ini dilakukan untuk mengukur efektivitas dari intervensi CWT yang peneliti lakukan terhadap partisipan X (bukan inisial nama yang sebenarnya). Efektivitas program ini akan ditelaah berdasarkan 4 level evaluasi program pelatihan yang dicanangkan oleh (Kirkpatrick & Kirkpatrick, 2016). Keempat evaluasi tersebut meliputi: level 1 (*reaction*), level 2 (*learning*), level 3 (*behavior*), level 4 (*results*).

Pada level *reaction* (reaksi), penilaian program dilakukan untuk mengukur bagaimana para peserta merespon pelatihan yang diikuti. Pada level *learning* (belajar) penilaian mengukur perubahan sikap, pengetahuan, dan keterampilan setelah mengikuti program. Pada level *behavior* (tingkah laku), penilaian mengukur sejauh mana perubahan tingkah laku yang terjadi. Pada level *results* (hasil), penilaian mengukur hasil akhir yang dapat meliputi perubahan di dalam keseharian peserta. Dalam menilai evaluasi program, evaluasi dilihat dari keempat level tersebut:

1. Program intervensi ini dapat dikatakan berhasil apabila partisipan merasa puas dan dapat mengaplikasikan di kehidupan sehari-hari.
2. Program intervensi ini dapat dikatakan berhasil apabila terdapat peningkatan nilai *self-esteem* dari partisipan.
3. Program intervensi ini dapat dikatakan berhasil apabila terdapat perubahan perilaku yang berkaitan dengan *self-esteem* yang sehat.
4. Program intervensi ini dapat dikatakan berhasil apabila terdapat perubahan performa pada kegiatan yang diikuti oleh partisipan.

Penelitian ini berkontribusi pada bidang psikologi pendidikan dengan menawarkan intervensi CWT untuk meningkatkan *self-esteem* pada remaja di SMP yang mengalami *low self-esteem*. Penelitian sebelumnya terkait intervensi untuk meningkatkan *self-esteem* umumnya berfokus pada partisipan dengan masalah klinis (Korrelboom et al., 2012; Kolubinski et al., 2018; Niveau et al., 2021), mengabaikan populasi remaja di SMP yang rentan terhadap *low self-esteem* (Arnett, 2017; Santrock, 2017; Papalia & Martorell, 2021) dan dampaknya terhadap keterlibatan akademis dan pencapaian akademik (Batool, 2020; Zhao et al., 2021; Supervia et al., 2023). Intervensi CWT ini dirancang untuk membantu remaja membangun rasa percaya diri dan nilai keberhargaan diri mereka (Mruk, 2013b) yang penting untuk menghadapi tantangan akademis dan mencapai prestasi akademis. Penelitian ini memberikan landasan bagi para peneliti dan praktisi untuk mempertimbangkan intervensi CWT sebagai salah satu program yang dapat dilakukan pada remaja di SMP dengan masalah *low self-esteem* dalam keterlibatan dan pencapaian akademis mereka.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini menggunakan *single-subject A-B design*, sebuah desain penelitian eksperimen yang digunakan untuk mengukur efektivitas intervensi pada satu subjek (Gravetter & Forzano, 2018). *Cause-and-effect* antara dua variabel dilihat dengan variabel A adalah *baseline* dan B adalah keadaan hasil *treatment*.

Penelitian ini adalah penelitian studi kasus. Subjek penelitian berjumlah 1 (satu) orang, yaitu X. X adalah seorang remaja perempuan berusia 14 tahun. Saat ini, ia sedang menempuh pendidikan di Sekolah Menengah Pertama. Sebelum pelaksanaan intervensi,



peneliti melakukan serangkaian pemeriksaan psikologik guna memperoleh pemahaman mengenai latar belakang dan permasalahan yang dialami oleh X. Pemeriksaan meliputi wawancara terstruktur, observasi, dan tes psikologik (*Draw A Person Test, Baum Test, House Tree Person Test, Wartegg Drawing Completion Test*), tes kecerdasan (*Weschler Bellevue Intelligence Scale*), dan tes proyeksi (*Forer Sentence Completion Test*) untuk mengidentifikasi faktor-faktor kepribadian X.

Hasil pemeriksaan psikologik menunjukkan bahwa X memiliki pandangan diri yang kurang adekuat. ia mudah mengkritik diri, membandingkan diri dengan orang lain, serta memprediksi hal buruk yang mungkin terjadi. Peneliti menemukan bahwa X memiliki harga diri yang rendah (*low self-esteem*) yang membuatnya merasa tidak yakin, takut mengalami kegagalan, dan merasa kurang bernilai dalam berbagai aspek. X menunjukkan keraguan terhadap kemampuan yang dimiliki. Dalam konteks lingkungan sosial, X menunjukkan kemampuan yang memadai dalam memahami harapan yang ditetapkan oleh lingkungan.

X memiliki tingkat kecerdasan di atas rata-rata dibandingkan dengan anak-anak seusianya (IQ=113, Skala Weschler). Studi intervensi CWT sebelumnya yang dilakukan oleh (Mruk, 2013b) juga melibatkan partisipan dengan tingkat kecerdasan rata-rata hingga di atas rata-rata.

Dalam penelitian ini, untuk melihat perubahan yang terjadi karena intervensi, skala yang digunakan adalah Rosenberg *Self-Esteem Scale* (RSES) yang dikembangkan oleh Rosenberg dan kemudian ditranslasi serta diujikan dalam bahasa Indonesia oleh Maroqi (2019). Hasil pengujian dengan metode CFA memperlihatkan bahwa RSES valid untuk mengukur *global self-esteem* (signifikan, $t=>1.96$).

RSES yang dikembangkan oleh Rosenberg mengukur *global self-esteem* yang di dalamnya memiliki beberapa aspek *competence* dan *worthiness* (Sinclair et al., 2010; Mruk, 2013b; Monteiro et al., 2022). Contoh item yang mengukur *competence* adalah “Saya merasa banyak memiliki kelebihan dalam diri saya”, contoh item yang mengukur *worthiness* adalah “Saya merasa bahwa diri saya cukup berharga, setidaknya sama dengan orang lain”. Dalam menilai tinggi rendahnya *self-esteem* seseorang, Garcia et al., (2019) mengelompokkan level RSES menjadi rendah (10-25), sedang (26-29), dan tinggi (30-40).

Untuk menjawab pengukuran level reaksi, peneliti menggunakan kuesioner evaluasi program yang peneliti kembangkan. Selain melakukan pengukuran kuantitatif, peneliti juga melakukan observasi selama proses intervensi berlangsung, menganalisis jawaban dari setiap diskusi yang peneliti lakukan dengan X., mempertimbangkan hasil dari pengerjaan tugas oleh X, serta melakukan *follow-up interview* kepada X dan orang tua X.

Untuk mengukur pengaruh dari intervensi terhadap *self-esteem* X, peneliti menggunakan analisis deskriptif dengan membandingkan data dari *baselined phase* dan *treatment phase* (Gravetter & Forzano, 2018). Berdasarkan analisis tersebut akan terlihat perubahan yang terjadi setelah intervensi dilakukan. Untuk mempertajam analisis, peneliti melakukan *interview* terhadap X mengenai pandangan, pengalaman dan pemahaman X tentang intervensi yang telah dilakukan.



HASIL DAN PEMBAHASAN

Prosedur Intervensi

Sebelum melakukan prosedur intervensi, peneliti memberikan konseling kepada X dan orang tua X berdasarkan hasil pemeriksaan psikologis yang telah dilakukan. Kemudian, peneliti memberikan penjelasan mengenai kegiatan intervensi CWT dan menanyakan kesediaan orang tua X untuk X diberikan CWT. Peneliti juga menanyakan kesediaan X untuk mengikuti CWT. Kepada mereka diberikan *informed consent* untuk kemudian mengisi persetujuan kesediaan X dan orang tua mengikuti kegiatan intervensi dengan menandatangani. Di dalam *informed consent*, peneliti menjelaskan tentang tujuan intervensi, jangka waktu dan lokasi kegiatan, serta media yang digunakan. *Informed consent* juga memuat bahwa seluruh informasi yang didapatkan dari penelitian ini akan dijaga kerahasiaannya dan hasil dari penelitian ini akan dipublikasikan untuk kepentingan ilmiah.

Pada tahap persiapan, peneliti menyusun program berdasarkan CWT. CWT memiliki beberapa fase: 1) *focusing phase*; 2) *awareness phase*; 3) *enhancing phase (increasing worthiness)*; 4) *enhancing phase (increasing competence)*; 5) *management phase*. Masing-masing fase memiliki dua sesi, sehingga keseluruhannya terdapat 10 sesi. Pada intervensi ini, peneliti menggunakan seluruh fase yang dimodifikasi menjadi 4 sesi. Peneliti memilih sesi yang relevan dengan kebutuhan X saat ini. Selain itu, beberapa materi serta kegiatan yang akan dilaksanakan memungkinkan jika dilakukan dalam 1 sesi karena saling berkaitan. Contohnya, sesi *enhancing phase (increasing worthiness)* pada dasarnya memiliki dua sesi, namun peneliti menggabungkan keduanya menjadi satu sesi. Berikut adalah penjelasan dari semua sesi:

Tabel 1.
Sesi Intervensi

Tema	Modifikasi Fase dari CWT	Materi	Indikator Keberhasilan
<i>Let's Get to Know About Me</i>	√ <i>Focusing phase</i>	√ Mengenal self-esteem	√ X dapat memahami konsep <i>self-esteem</i>
	√ <i>Awareness phase</i>	√ Mengenal sumber self-esteem √ Mengenal kelebihan dan kekurangan diri	√ X dapat mengidentifikasi sumber kepercayaan dirinya √ X dapat menyebutkan kelebihan dan kekurangan diri
<i>I am Not My Thoughts</i>	√ <i>Enhancing phase (increasing worthiness)</i>	√ Mengenal kesalahan dalam berpikir √ Mengetahui cara mengatasi	√ X dapat mengidentifikasi kesalahan berpikir yang sering ia gunakan



Tema	Modifikasi Fase dari CWT	Materi	Indikator Keberhasilan
<i>I am Capable</i>	√ <i>Enhancing phase (increasing competence)</i>	kesalahan dalam berpikir	√ X dapat mengubah kesalahan berpikirnya menjadi pikiran yang lebih rasional
		√ Mengenal konsep menyelesaikan masalah	√ X mampu mengidentifikasi solusi dan konsekuensi dari masalah yang dihadapi
		√ Mengetahui hal positif dari menyelesaikan masalah	√ X mampu membuat rencana, berupa langkah-langkah, dalam menghadapi masalah sehari-hari
<i>Evaluation</i>	√ <i>Management phase</i>	√ Evaluasi program bersama	√ X dapat menjelaskan kembali apa yang telah dipelajari
		√ Melakukan refleksi	√ X dapat menarik pandangan baru berdasarkan apa yang telah dipelajari

Pada intervensi, peneliti berperan sebagai fasilitator. Setiap sesi diberikan satu kali seminggu dalam waktu 4 minggu dengan durasi satu jam setengah hingga dua jam. Durasi ini mempertimbangkan penjelasan materi yang diberikan serta proses diskusi. Setiap materi yang diberikan perlu untuk dilatih, sehingga peneliti memberikan waktu satu minggu untuk X melatihnya di kehidupan sehari-hari. Setiap menyelesaikan satu sesi, X akan diberikan tugas untuk berlatih.

Ruangan yang digunakan pada saat sesi intervensi adalah sebuah ruangan di dalam gereja. Peneliti melakukan intervensi di gereja karena kegiatan ini bekerjasama dengan pihak gereja dan X adalah anggota dari gereja tersebut, serta adanya kemudahan akses bagi X untuk menjangkau lokasi intervensi. Ruangan tersebut cukup besar dan dipisahkan dari ruang lainnya dengan dinding kayu sehingga suara dari luar dapat terdengar ke dalam. Ruangan ini dilengkapi dengan jendela kaca yang memungkinkan orang lain melihat kegiatan yang berada di dalam ruangan.



Peneliti membuat materi yang disajikan dalam bentuk *power point*. Selain itu, peneliti juga mempersiapkan *workbook* (buku kerja) yang berisi materi dan lembar kegiatan untuk dikerjakan sebagai latihan oleh X.

Sebelum intervensi dilakukan, X diminta mengisi inventori RSES untuk mengukur *baseline self-esteem* X sebelum intervensi. Hasil memperlihatkan bahwa X memiliki tingkat *self-esteem* yang rendah (nilai=22). Berikut adalah penjelasan dari setiap sesi:

Tabel 2.
 Pelaksanaan Sesi Intervensi

Tema	Pelaksanaan Intervensi
<i>Let's Get to Know About Me</i>	<ul style="list-style-type: none"> √ X kesulitan untuk menentukan 5 hal yang ia sukai tentang dirinya dan membutuhkan waktu sekitar 10 menit untuk menuliskannya √ X tampak ragu dengan jawaban yang ia tulis, terutama pada aspek diri yang ia sukai. Menurutnya, meskipun ia menyukai dirinya, ia juga menyadari aspek yang tidak dikuainya √ Setelah berdiskusi, X berhasil menuliskan 5 hal positif tentang dirinya dan menambahkan satu hal positif lain. √ X menonton video berjudul "<i>The Reflection in Me</i>" tentang bagaimana perasaan seseorang ketika mampu berpikir positif tentang diri (FableVision, 2017). X mendapatkan wawasan baru bahwa ia boleh menilai dirinya sendiri karena selama ini ia menganggap hanya orang lain yang perlu menilai dirinya. √ X mendapatkan wawasan baru bahwa berbicara positif kepada diri akan memberikan dampak yang positif pula.
<i>I am Not My Thoughts</i>	<ul style="list-style-type: none"> √ X menjelaskan beberapa sifat dari dirinya yang disukai oleh teman-teman. Hanya saja, ia merasa beberapa sifat yang disebutkan tidak terlalu menggambarkan dirinya. Contoh dari hal tersebut adalah bahwa memiliki kemampuan <i>public speaking</i> yang baik. X tidak berpendapat demikian, karena yang dirasakannya ia seringkali merasa gugup dan tidak berperforma baik. √ X menonton video yang berjudul, "<i>You are Not Your Thoughts</i>" mengenai kesalahan berpikir (AboutKidsHealth, 2019) untuk membantu X melakukan refleksi mengenai pikiran negatif yang menetap. X menyampaikan bahwa setelah ia menyaksikan video tersebut, ia menyadari bahwa pikiran negatif yang terus muncul, seperti 'aku tidak pintar', 'aku tidak pandai matematika', sebenarnya dapat diamati tanpa dihakimi. Dengan melihat pikiran secara objektif, pikiran negatif itu berangsur menghilang.



Tema	Pelaksanaan Intervensi
	<p>√ X berlatih mengenai strategi mengatasi kesalahan berpikir. Selama mengerjakan tugasnya, X banyak berdiskusi dengan peneliti. Ia sampai pada kesimpulan bahwa pikiran negatif dapat dikenali dan dikontrol dengan melihat suatu kejadian dari berbagai sisi. Sisi yang dimaksud adalah sisi negatif, sisi positif, dan sisi yang realistis.</p> <p>√ X menyatakan bahwa ia merasa lebih tenang ketika ia mampu mengontrol pikirannya. X juga diberikan tanggung jawab untuk melanjutkan latihan di rumah.</p>
<i>I am Capable</i>	<p>√ Sebelum memulai sesi, X dan peneliti berdiskusi terlebih dahulu mengenali latihan yang diberikan pada sesi sebelumnya. X menarik wawasan baru tentang kesalahan berpikir yang cenderung dilakukannya.</p> <p>√ X melatih langkah dalam memecahkan masalah sehari-hari dengan menjawab pertanyaan yang tertera di dalam <i>workbook</i>, misalnya ‘emosi apa yang kurasakan?’ sebagai langkah pertama untuk mengidentifikasi masalah. Dari sesi ini, X menyatakan bahwa ia dapat melihat berbagai cara penyelesaian masalah serta konsekuensinya, sehingga dapat memilih penyelesaian masalah yang terbaik untuk dilakukannya.</p> <p>√ Pada akhir sesi, peneliti memberikan X tugas untuk berlatih kembali langkah dalam menyelesaikan masalah (<i>problem-solving</i>) di rumah.</p>
<i>Evaluation</i>	<p>√ X mampu menjelaskan tentang setiap sesi yang dipelajari. Ia tampak lebih percaya diri dalam mengungkapkan kelebihan yang ia miliki. Ia membuat rencana selanjutnya untuk menghadapi berbagai hal yang kurang sesuai dengan harapannya.</p> <p>√ Dengan mempelajari seluruh sesi, X mengungkapkan bahwa setiap orang memiliki kelebihan dan kekurangan masing-masing dan kekurangan yang dimiliki perlu untuk perlahan diterima. Ia juga mengatakan bahwa ia perlu untuk berfokus pada kelebihan yang dimilikinya. Dalam menghadapi masalah, X akan melihat dari berbagai sisi dan berbagai solusi.</p>

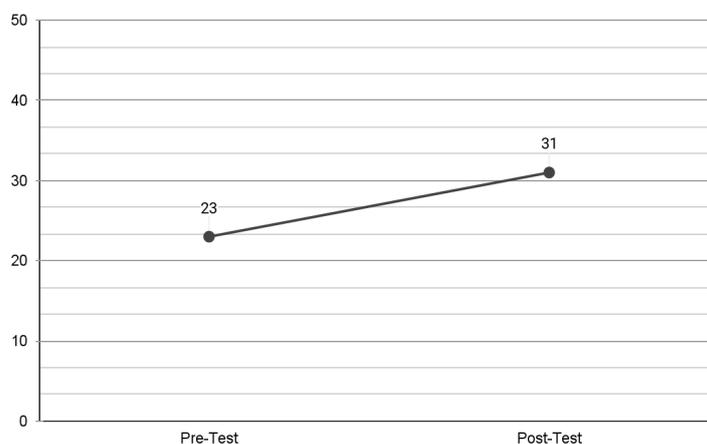
X menunjukkan bahwa ia merasa puas dan dapat mengaplikasikan materi dalam kehidupan sehari-hari. Inventori RSES diberikan sebelum dan setelah pelaksanaan program. Gambar 1 memperlihatkan hasil skala RSES yang diberikan kepada X. Sebelum intervensi dilakukan, *self-esteem* X berada pada kategori rendah. Setelah mengikuti



CWT, X mengalami peningkatan *self-esteem* sebesar 20% yang menunjukkan bahwa program CWT berhasil mengubah pandangan diri X menjadi lebih positif.

Grafik 1.

Peningkatan Skor Self-Esteem sebelum Pelaksanaan Intervensi (*Pre-Test*) dan Setelah Pelaksanaan Intervensi (*Post-Test*)



Hasil evaluasi kualitatif melalui observasi, telaah respon/jawaban X sepanjang diskusi, wawancara terhadap orang tua dan X membantu menjelaskan perubahan lainnya, yakni tingkah laku dan performa X. Perubahan tingkah laku terlihat dari X selama dan setelah mengikuti sesi intervensi, terutama yang berkaitan dengan kepercayaan dirinya. Peneliti melihat perubahan cara X mengungkapkan kelebihan. Pada awalnya, X lebih banyak menampik setiap kelebihan yang dimiliki dan merasa tidak seperti yang dideskripsikan oleh teman dan keluarga dengan mengatakan, “*Tapi, Kak. Walaupun temen-temen aku bilang gitu (aku kreatif), aku ‘gak ‘ngerasa kaya’ ‘gitu (kreatif)’*”. Setelah melaksanakan seluruh sesi, X mengungkapkan kelebihan yang dimiliki dengan yakin. Perubahan tingkah laku lainnya dijelaskan oleh orang tua X. Menurut orang tua, setelah mengikuti intervensi, X terlihat lebih tenang dalam menghadapi masalah sehari-hari. X menjadi lebih mampu mengatur emosi serta terbuka untuk memberikan pendapat dan masukan. Selain itu, berdasarkan hasil wawancara dengan X, ia merasa lebih mampu menerima kelebihan dan kekurangan diri. Ia juga merasa lebih mampu untuk mengenali pikiran negatif yang muncul sehingga dapat melawannya. Perubahan tingkah laku yang terjadi kemudian membantu klien untuk berperforma lebih baik dalam mengikuti kegiatan di sekolah. Salah satu contohnya, saat X menjadi MC acara perpisahan di sekolah, terdapat kendala yang terjadi, namun X mampu menghadapi kendala dan memimpin acara dengan tenang.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa CWT yang telah dimodifikasi berhasil meningkatkan *self-esteem* X. Keberhasilan peningkatan *self-esteem* menggunakan program modifikasi dari CWT sejalan dengan penelitian sebelumnya (Haringsma, 2011; Lee et al., 2015; Ju & Lee, 2018; Kolubinski et al., 2018; Ahmadi Forooshani et al., 2020; Niveau et al., 2021; Rani et al., 2022; Putri & Yudianto, 2023). Peningkatan *self-esteem* ini memperlihatkan adanya perubahan pada pandangan diri X. Sebelumnya, X memiliki pandangan diri yang negatif namun setelah mengikuti intervensi, pandangan diri X menjadi lebih positif. Peningkatan *self-esteem* ini merupakan tujuan dari penelitian.



Dengan demikian, intervensi CWT memiliki efek yang positif untuk meningkatkan *self-esteem* pada X.

Program CWT menekankan pada aspek positif dari individu (Mruk, 2013b). Dalam program ini, peneliti mengajak X untuk menyadari keberhasilan yang telah dicapai, bagaimana dirinya mampu memengaruhi orang lain, serta bagaimana rasanya diterima di lingkungan. Dengan menyadarinya, X mengembangkan emosi positif serta keyakinan diri dalam menghadapi tantangan dan memberikan makna bagi orang lain. Hal ini kemudian membentuk penilaian diri yang lebih positif. Seperti pada *cognitive model*, suatu kejadian akan dipersepsikan oleh individu, kemudian ia akan memberikan reaksi secara emosi atau tindakan (Beck, 2011; Miltenberger, 2016). Dalam penelitian ini, peneliti mengajak X untuk mengingat kejadian positif yang ia persepsikan sebagai contoh dari aspek *competence* (kompetensi) dan *worthiness* (keberhargaan). Kejadian yang dipersepsikan itu memberikan emosi positif dan meningkatkan penerimaan terhadap diri. Sejalan dengan penelitian dari Krieger et al. (2015) yang memperlihatkan bahwa penerimaan terhadap diri, lebih dalam lagi *self-compassion*, menyangga emosi negatif. Artinya, ketika dihadapkan pada situasi yang kurang sesuai dengan harapan, X dapat mengurangi rasa bersalah, malu, dan perasaan gagal. Dengan lebih menerima keadaan diri, X menciptakan pandangan yang lebih positif terhadap dirinya dan lingkungan.

Program CWT ini tidak hanya memberikan emosi positif saja, tetapi juga memberikan ruang bagi X untuk merekonstruksi kognitif distorsi yang sering dialami. Menurut pandangan Mruk (2013b) mengenal kognitif distrosi dan juga cara menghadapinya adalah salah satu bentuk upaya dalam meningkatkan *worthiness*.

Saat ini, X adalah seorang remaja. Salah satu ciri khas remaja adalah *adolescent egocentrism*, yakni remaja merasa sangat sadar akan diri sendiri sehingga memiliki keyakinan bahwa orang lain tertarik pada mereka sebagaimana mereka tertarik pada diri sendiri. Mereka juga merasa unik dan tak terkalahkan (Arnett, 2017; Santrock, 2017). Dalam hal ini, remaja merasa menjadi pusat perhatian, merasa tidak dipahami atau optimis berlebihan. *Adolescent egocentrism* ini membuat remaja rentan untuk berpikir negatif tentang diri dan lingkungannya. Mereka juga belum sepenuhnya mampu membedakan pandangan dirinya dan orang lain (Arnett, 2017). Hal ini tampak pada hasil observasi dari X bahwa sebelum mengikuti kegiatan intervensi, X merasa tidak memiliki kelebihan tertentu, tidak yakin dengan kemampuan yang dimiliki, takut menghadapi kegagalan, dan merasa kurang berharga.

Pemberian psikoedukasi mengenai *cognitive distortion*, latihan terstruktur untuk menghadapinya, dan umpan balik dalam diskusi membantu X untuk berpikir lebih rasional. Dengan demikian, intervensi ini mengurangi kemungkinan akan respon emosi negatif dan tingkah laku yang kurang adaptif dalam situasi tertentu (Miltenberger, 2016). Mempelajari dan berlatih untuk menghadapi *cognitive distortion* menumbuhkan *self-compassion* pada diri X sehingga lebih menerima keadaan diri dan orang lain. *Cognitive distortion* ditemukan secara negatif memprediksi komponen positif dari *self-compassion* dan *self-forgiveness* (Ahmet, 2010; Uzun & Karataş, 2023). Setelah mengikuti intervensi, X telah mampu untuk memberi dukungan pada diri sendiri, memahami bahwa semua orang pernah mengalami kesulitan, serta mampu mengatasi pikiran negatif.

Selain meningkatkan *worthiness*, program CWT membantu meningkatkan *competence* dalam menghadapi tantangan sehari-hari. Peneliti mengajak X untuk mengidentifikasi masalah yang muncul, memilih langkah yang tepat untuk



menyelesaikan masalah, hingga mengevaluasi efektivitasnya (D'Zurilla & Nezu, 2010; Mruk, 2013b). Menyelesaikan masalah (*problem-solving*) adalah sebuah proses belajar, *coping strategy*, dan juga *self-control* (D'Zurilla & Nezu, 2010). Dengan mempelajari *problem-solving*, X dapat memandang masalah sebagai tantangan, membangun efikasi diri serta mendedikasikan waktu dan usaha untuk menyelesaikan masalah (D'Zurilla & Nezu, 2010). Sejalan dengan penelitian sebelumnya, mengetahui cara menyelesaikan suatu masalah sehari-hari serta memandang masalah secara positif akan meningkatkan efikasi diri dan ketika efikasi diri meningkat, harapan pun akan meningkat (Çam et al., 2020). Lebih lanjut lagi, pandangan positif terhadap suatu masalah terbukti memprediksi *life satisfaction* (Riepenhausen et al., 2022) dan berhubungan dengan *self-esteem* (Koruklu, 2015).

Peningkatan *self-esteem* pada diri X dianggap penting untuk perkembangannya. *Self-esteem* mempengaruhi pencapaian akademik X. Penelitian menunjukkan bahwa *self-esteem* berkorelasi dengan *academic achievement* secara langsung dan tidak langsung. Dimoderatori oleh kemampuan inteligensi, *self-esteem* yang meningkat, kemampuan inteligensi yang baik akan memberikan pencapaian akademik yang lebih tinggi (Giofrè et al., 2017). Jika dikaitkan dengan penelitian ini, X akan lebih percaya dengan kemampuannya sehingga dapat meningkatkan pencapaian akademik di kemudian hari.

Selain itu, *self-esteem* dapat menjadi faktor protektif sebagai penyangga emosi negatif (Krieger et al., 2015) dan *school burnout* (Jiang et al., 2021). X memiliki tekanan untuk memenuhi ekspektasi diri dan orang lain. Peningkatan *self-esteem* dapat membantunya untuk menghadapi tekanan dengan lebih efektif.

Self-esteem juga berperan penting dalam membantu X menyesuaikan diri di lingkungan sekolah baru pada semester berikutnya. Penelitian memperlihatkan bahwa tingkat *self-esteem* remaja memprediksi *school adjustment* pada siswa remaja (In, 2022). Apabila seseorang memiliki *self-esteem* yang tinggi, ia akan lebih mudah dalam beradaptasi di sekolah.

Umpan balik positif peneliti kepada X membantu X untuk lebih menerima dirinya dan percaya dengan kemampuan yang dimiliki. Mruk (2013b) memberikan penekanan pentingnya peneliti yang tidak hanya mengajarkan setiap sesi, tetapi juga dapat menjadi model dan mampu terhubung dengan X. Selain umpan balik, tugas rumah yang diberikan juga membantu X untuk lebih memahami materi dan berlatih secara mandiri. Mruk (2013b) mengedepankan penulisan jurnal di rumah yang berkaitan dengan materi.

Keberhasilan intervensi yang dilakukan ini dimungkinkan juga karena X memiliki kecerdasan yang berada di atas rata-rata (*high average*), sehingga dalam pelaksanaannya, X mudah menangkap, mengaitkan, serta menarik kesimpulan atas materi yang diberikan (Groth-Marnat & Wright, 2016). Selain itu, kemampuan verbal X yang berada di atas rata-rata membantunya untuk melakukan refleksi pada setiap sesi (Groth-Marnat & Wright, 2016).

Untuk dapat mengubah tingkat *self-esteem*, dibutuhkan waktu yang cukup karena meningkatkan *self-esteem* butuh proses (Mruk, 2013b). Mruk (2013b) menyarankan 5 (lima) minggu untuk dapat meningkatkan *self-esteem*. Intervensi yang dilaksanakan dilakukan dalam waktu 4 (empat) minggu. Waktu satu bulan cukup membantu X remaja untuk dapat meningkatkan *self-esteem*-nya. Hal ini sejalan dengan Mruk (2013b) yang memperkirakan bahwa kemungkinan jika intervensi ini dilakukan pada populasi dengan



usia di bawah 16 tahun, akan membutuhkan waktu yang lebih sedikit dengan penyampaian materi yang lebih simpel.

Limitasi dari penelitian ini adalah bahwa penelitian dilakukan pada *single subject*, sehingga belum dapat digeneralisasi (Gravetter & Forzano, 2018). Ruang yang digunakan adalah salah satu ruangan yang disekat dengan dinding kayu berkaca, sehingga orang lain dapat melihat ke dalam ruangan dengan leluasa. Hal ini tampak terkadang membuat X kurang nyaman, karena ia merasa diperhatikan oleh orang yang lewat atau mengintip melalui jendela.

KESIMPULAN

Intervensi yang telah dilakukan berhasil dalam membantu X meningkatkan *self-esteem*. Hal ini terlihat dari perubahan nilai *self-esteem* pada inventori *self-esteem* yang diberikan. Sebelumnya, X memiliki nilai *self-esteem* yang rendah. Setelah mengikuti intervensi, X menjadi memiliki nilai *self-esteem* yang tergolong tinggi. Perubahan ini memperlihatkan perkembangan pandangan diri X yang menjadi lebih positif. X mengembangkan rasa percaya diri, lebih menerima kelebihan dan kekurangannya, dan mampu menghadapi pikiran negatif. Hal ini kemudian berpengaruh pada bagaimana X menghadapi situasi yang tidak sesuai harapan. Peningkatan *self-esteem* ini terbukti membantu X berperforma lebih baik dan mampu menghadapi tantangan sehari-hari dengan lebih tenang dan efektif.

Berdasarkan hasil penelitian di atas, untuk menjaga perubahan positif yang dialami oleh X, disarankan untuk subjek tetap berlatih cara menghadapi pikiran negatif, terutama saat ia menghadapi kejadian yang kurang menyenangkan. Subjek juga perlu berlatih kembali menggunakan strategi dalam penyelesaian masalah sehari-hari. Selain itu, subjek juga dapat mengapresiasi pencapaian diri serta pujian atau penghargaan yang diberikan oleh orang lain. Hasil penelitian yang menunjukkan adanya peningkatan *self-esteem* memperlihatkan bahwa intervensi efektif untuk meningkatkan *self-esteem* sehingga intervensi CWT ini dapat dilakukan pada siswa SMP yang mengalami *low self-esteem*.

DAFTAR PUSTAKA

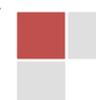
- Ahmet. (2010). Self-Compassion and Interpersonal Cognitive Distortions. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi (H. U. Journal of Education), 39(39), 1–9.
- Arnett, J. J. (2017). Adolescence and emerging adulthood: a cultural approach (6th ed.). Pearson.
- Batool, S. S. (2020). Academic achievement: Interplay of positive parenting, self-esteem, and academic procrastination. Australian Journal of Psychology, 72(2), 174–187. <https://doi.org/10.1111/ajpy.12280>.
- Beck, J. S. (2011). Cognitive behavior therapy: Basics and beyond (2nd ed.). Guilford Press.
- Brown, D. J., & Zeigler-Hill, V. (2017). Self-esteem. In The self at work (pp. 40-71). Routledge.
- Çam, Z., Eşkisü, M., Kardaş, F., Saatçioğlu, Ö., & Gelibolu, S. (2020). The Mediating Role of Self-Efficacy In The Relationship Between Problem Solving And Hope. Participatory Educational Research, 7(1), 47–58. <https://doi.org/10.17275/per.20.4.7.1>.



- Cichocka, A., Marchlewska, M., & Cislak, A. (2024). Self-Worth and Politics: The Distinctive Roles of Self-Esteem and Narcissism. *Political Psychology*, 45(S1), 43–85. <https://doi.org/10.1111/pops.12897>.
- Coffey, J. K., & Warren, M. T. (2020). Comparing adolescent positive affect and self-esteem as precursors to adult self-esteem and life satisfaction. *Motivation and Emotion*, 44(5), 707–718. <https://doi.org/10.1007/s11031-020-09825-7>.
- Collin, P., Karatzias, T., Power, K., Howard, R., Grierson, D., & Yellowlees, A. (2016). Multi-dimensional self-esteem and magnitude of change in the treatment of anorexia nervosa. *Psychiatry Research*, 237, 175–181. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2016.01.046>.
- D’Zurilla, T. J., & Nezu, A. M. (2010). Problem-solving therapy. In *Handbook of cognitive-behavioral therapies*, 3rd ed. (pp. 197–225). Guilford Press.
- Forooshani, A. S., Ertezaee, B., & Yazdkhasti, F. (2020). The effectiveness of problem-solving therapy augmented spirituality on positive emotions and mental health: A pilot study. *Journal of Spirituality in Mental Health*, 22(2), 134–146. <https://doi.org/10.1080/19349637.2018.1531365>.
- García, J. A., y Olmos, F. C., Matheu, M. L., & Carreño, T. P. (2019). Self esteem levels vs global scores on the Rosenberg self-esteem scale. *Heliyon*, 5(3), e01378. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2019.e01378>.
- Giofrè, D., Borella, E., & Mammarella, I. C. (2017). The relationship between intelligence, working memory, academic self-esteem, and academic achievement. *Journal of Cognitive Psychology*, 29(6), 731–747. <https://doi.org/10.1080/20445911.2017.1310110>.
- Gravetter, J. F., & Forzano, B. L.-A. (2018). *Research Methods for The Behavioral Sciences* (6th ed.). Cengage Learning.
- Groth-Marnat, G., & Wright, J. A. (2016). *Handbook of Psychological Assessment* (6th ed.). Wiley.
- Haringsma, R. C. (2011). Competence and Worthiness Training as a positive psychological intervention to enhance self-esteem: A randomized trial. VU University.
- Hippler, R. K. (2017). Computing-based Self-esteem: The Interplay of Competence and Worthiness. http://rave.ohiolink.edu/etdc/view?acc_num=bgsu1491331999463534
- In, H. (2022). Longitudinal and reciprocal relationships between self-esteem, school adjustment, and happiness in Korean secondary school students. *School Psychology International*, 43(2), 135–155. <https://doi.org/10.1177/01430343211072426>.
- Jiang, S., Ren, Q., Jiang, C., & Wang, L. (2021). Academic stress and depression of Chinese adolescents in junior high schools: Moderated mediation model of school burnout and self-esteem. *Journal of Affective Disorders*, 295, 384–389. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.08.085>.
- Ju, S., & Lee, Y. (2018). Developmental trajectories and longitudinal mediation effects of self-esteem, peer attachment, child maltreatment and depression on early adolescents. *Child Abuse & Neglect*, 76, 353–363. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2017.11.015>.



- Khilji, I. A., Amin, R., & Jokhio, F. (2023). BELIEVE IN YOUR INFINITE POTENTIAL: A QUANTITATIVE ANALYSIS FOR GROUP INTERVENTION. *Pakistan Journal of Educational Research*, 6(2).
- Kirkpatrick, J. D., & Kirkpatrick, W. K. (2016). Kirkpatrick's four levels of training evaluation. Association for Talent Development.
- Kolubinski, D. C., Frings, D., Nikčević, A. V., Lawrence, J. A., & Spada, M. M. (2018). A systematic review and meta-analysis of CBT interventions based on the Fennell model of low self-esteem. *Psychiatry Research*, 267, 296–305. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.06.025>.
- Korrelboom, K., Maarsingh, M., & Huijbrechts, I. (2012). Competitive memory training (COMET) for treating low self-esteem in patients with depressive disorders: A randomized clinical trial. *Depression and Anxiety*, 29(2), 102–110. <https://doi.org/10.1002/da.20921>.
- Koruklu, N. (2015). Personality and Social Problem-Solving: The Mediating Role of Self-Esteem. *Educational Sciences: Theory & Practice*. <https://doi.org/10.12738/estp.2015.2.2601>.
- Krieger, T., Hermann, H., Zimmermann, J., & grosse Holtforth, M. (2015). Associations of self-compassion and global self-esteem with positive and negative affect and stress reactivity in daily life: Findings from a smartphone study. *Personality and Individual Differences*, 87, 288–292. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.08.009>.
- Låftman, S., & Modin, B. (2017). Peer Victimization among Classmates—Associations with Students' Internalizing Problems, Self-Esteem, and Life Satisfaction. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(10), 1218. <https://doi.org/10.3390/ijerph14101218>.
- Lee, H., Yoon, J. Y., Lim, Y., Jung, H., Kim, S., Yoo, Y., Kim, Y., Ahn, J.-J., & Park, H.-K. (2015). The effect of nurse-led problem-solving therapy on coping, self-efficacy and depressive symptoms for patients with chronic obstructive pulmonary disease: a randomised controlled trial. *Age and Ageing*, 44(3), 397–403. <https://doi.org/10.1093/ageing/afu201>.
- López, H. L. P., & Romero López, M. (2022). Social competence and self-esteem: a systematic review. *Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology.*, 2(1), 187–196. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2022.n1.v2.2341>.
- Maroqi, N. (2019). Uji Validitas Konstruk Pada Instrumen Rosenberg Self Esteem Scale Dengan Metode Confirmatory Factor Analysis (CFA). *Jurnal Pengukuran Psikologi Dan Pendidikan Indonesia (JP3I)*, 7(2), 92–96. <https://doi.org/10.15408/jp3i.v7i2.12101>.
- Meesuaisint, M., Pathumcharoenwattana, W., & Boonprakob, P. (2018). Characteristics of authentic self-esteem of violent juvenile delinquents in Thailand. *The Humanistic Psychologist*, 46(2), 175–187. <https://doi.org/10.1037/hum0000089>.
- Miltenberger, R. G. (2016). Behavior modification: Principles and procedures, 6th ed. In Behavior modification: Principles and procedures, 6th ed. Cengage Learning.
- Monteiro, R. P., Coelho, G. L. de H., Hanel, P. H. P., de Medeiros, E. D., & da Silva, P. D. G. (2022). The Efficient Assessment of Self-Esteem: Proposing the Brief Rosenberg Self-Esteem Scale. *Applied Research in Quality of Life*, 17(2), 931–947. <https://doi.org/10.1007/s11482-021-09936-4>.



- Mruk, C. J. (2013a). Defining self-esteem: An often overlooked issue with crucial implications. In *Self-esteem issues and answers* (pp. 10–15). Psychology Press.
- Mruk, C. J. (2013b). *Self-esteem research, theory, and practice: Toward a positive psychology of self-esteem* (4th ed.). Springer Publishing Company.
- Niveau, N., New, B., & Beaudoin, M. (2021). Self-esteem Interventions in Adults – A Systematic Review and Meta-analysis. *Journal of Research in Personality*, 94, 104131. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2021.104131>.
- Ostrowsky, M. K. (2010). Are violent people more likely to have low self-esteem or high self-esteem? *Aggression and Violent Behavior*, 15(1), 69–75. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2009.08.004>.
- Papalia, D., & Martorell, G. (2021). *Experience Human Development* (14th ed.). McGraw Hill.
- Putri, J. P., & Yudianto, A. (2023). Meta-analisis CBT Online dan Tatap Muka (Luring) Untuk Meningkatkan Self-Esteem. *Jurnal Psikologi Perseptual*, 8(1), 4–15. <https://doi.org/10.24176/perseptual.v8i1.7407>.
- Rani, R. K., Sugiharto, D. Y. P., & Sugiyo, S. (2022). Keefektifan Konseling Kelompok Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dengan Teknik Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Self-Esteem pada Siswa. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(1), 44–48. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i1.155>.
- Riepenhausen, A., Wackerhagen, C., Reppmann, Z. C., Deter, H.-C., Kalisch, R., Veer, I. M., & Walter, H. (2022). Positive Cognitive Reappraisal in Stress Resilience, Mental Health, and Well-Being: A Comprehensive Systematic Review. *Emotion Review*, 14(4), 310–331. <https://doi.org/10.1177/17540739221114642>.
- Ritter, V., Leichenring, F., Strauss, B. M., & Stangier, U. (2013). Changes in implicit and explicit self-esteem following cognitive and psychodynamic therapy in social anxiety disorder. *Psychotherapy Research*, 23(5), 547–558. <https://doi.org/10.1080/10503307.2013.802824>.
- Santrock J. W. (2017). *Adolescence* (17th ed.). McGraw-Hill Education.
- Sarada, R., & Sarada, S. (2017). Role of self-esteem and self-efficacy on competence - A conceptual framework. *IOSR Journal of Humanities and Social Science*, 22(2), 33–39. <https://doi.org/10.9790/0837-2202053339>.
- Sinclair, S. J., Blais, M. A., Gansler, D. A., Sandberg, E., Bistis, K., & LoCicero, A. (2010). Psychometric Properties of the Rosenberg Self-Esteem Scale: Overall and Across Demographic Groups Living Within the United States. *Evaluation & the Health Professions*, 33(1), 56–80. <https://doi.org/10.1177/0163278709356187>.
- Supervía, P. U., Bordás, C. S., Robres, A. Q., Blasco, R. L., & Cosculluela, C. L. (2023). Empathy, self-esteem and satisfaction with life in adolescent. *Children and Youth Services Review*, 144, 106755. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2022.106755>.
- Trzesniewski, K. H., Donnellan, M. B., & Robins, R. W. (2013). Development of self-esteem. In V. Zeigler-Hill (Ed.), *Self-esteem* (pp. 60–79). Psychology Press.
- Uzun, K., & Karataş, Z. (2023). The Examination of the Mediator Role of Optimism, Self-Compassion, Altruism and Gratitude in the Relationship Between Cognitive Distortions and Forgiveness of Emerging Adults. *Emerging Adulthood*, 11(4), 845–868. <https://doi.org/10.1177/21676968231171200>.



- Zhao, Y., Zheng, Z., Pan, C., & Zhou, L. (2021). Self-Esteem and Academic Engagement Among Adolescents: A Moderated Mediation Model. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.690828>.
- Zhou, J., Li, X., Tian, L., & Huebner, E. S. (2020). Longitudinal association between low self-esteem and depression in early adolescents: The role of rejection sensitivity and loneliness. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 93(1), 54–71. <https://doi.org/10.1111/papt.12207>.

