

## **A Case Study On Improving Self-Esteem Among Adolescents**

### **Studi Kasus : Peningkatan Self Esteem Pada Remaja**

**Erika Desvianti<sup>1\*</sup>**

<sup>1</sup> Universitas Islam Riau

Email : [erikadesvianti@psy.uir.ac.id](mailto:erikadesvianti@psy.uir.ac.id)

#### **Abstract**

This study examines a psychological intervention aimed at improving self-esteem in a 13-year-old adolescent. The research adopts a case study approach involving a female client who experiences low self-esteem, social anxiety, and difficulties in adaptation. The client is a high-achieving student from a rural background who feels overwhelmed by academic expectations and social comparisons with peers from urban areas. The intervention employs the Cognitive Behavioral Therapy (CBT) approach, focusing on cognitive restructuring. The research method used in this case study begins with an assessment phase. The assessment is conducted to comprehensively identify the client's problems across cognitive, social, emotional, and behavioral aspects. The assessment methods include observation, semi-structured interviews, portfolio analysis, psychological tests, and a checklist of problems (DCM). The results of the intervention show an improvement in the client's self-esteem from a low to a moderate category, along with positive changes in self-perception and social interaction. This study highlights the effectiveness of CBT in addressing self-esteem issues in adolescents and emphasizes the importance of considering environmental and social factors in psychological interventions.

**Keyword :** Self-esteem, adolescents, CBT

#### **Abstrak**

Penelitian ini mengkaji intervensi psikologis untuk meningkatkan *self-esteem* pada remaja berusia 13 tahun. Pada studi ini akan menggunakan studi kasus seorang klien perempuan yang mengalami rendah diri, kecemasan sosial, dan kesulitan adaptasi. Klien adalah seorang siswa berprestasi dari latar belakang pedesaan yang merasa terbebani oleh ekspektasi akademik dan perbandingan sosial dengan teman-teman kota. Intervensi menggunakan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) yang berfokus pada restrukturisasi kognitif. Metode penelitian tahap awal yang digunakan untuk studi kasus ini adalah metode assessment. Asesmen dilakukan untuk mengidentifikasi permasalahan klien secara komprehensif, meliputi aspek kognitif, sosial, emosi, dan perilaku. Metode asesmen yang digunakan meliputi: Observasi, wawancara semi-terstruktur, portofolio, tes psikologi, dan Daftar Cek Masalah (DCM). Hasil intervensi menunjukkan peningkatan *self-esteem* klien dari kategori rendah menjadi sedang, serta perubahan positif dalam persepsi diri dan interaksi sosial. Studi ini menyoroti efektivitas CBT dalam mengatasi masalah *self-esteem* pada remaja dan pentingnya mempertimbangkan faktor lingkungan dan sosial dalam intervensi psikologis.

**Kata kunci :** *Self-esteem*, remaja, CBT

#### **PENDAHULUAN**

Masa remaja merupakan periode yang krusial dalam pembentukan identitas diri. Pada fase ini, individu mengalami berbagai dinamika perkembangan, termasuk meningkatnya sensitivitas sosial, tekanan lingkungan sebaya, serta pergeseran peran dari masa kanak-kanak menuju remaja. Remaja juga mulai

mengembangkan kemampuan berpikir abstrak, kemampuan mengambil perspektif orang lain, dan keterampilan dalam pengambilan keputusan yang lebih kompleks (Woolfolk, 2009). Perkembangan aspek psikologis pada masa ini menjadi sangat penting, terutama self-esteem atau harga diri, yang berperan signifikan dalam kesejahteraan psikologis dan sosial remaja (Santrock, 2007).

Self-esteem merupakan evaluasi individu terhadap dirinya secara keseluruhan dan mencerminkan sejauh mana seseorang merasa berharga serta bermartabat. Remaja dengan self-esteem tinggi cenderung mampu menyesuaikan diri dengan baik, memiliki motivasi berprestasi, dan membangun hubungan sosial yang positif. Sebaliknya, self-esteem yang rendah dapat meningkatkan kerentanan terhadap tekanan teman sebaya, perilaku menyimpang, dan masalah emosional seperti kecemasan atau depresi (Muzakar, Azizzurrahman, & Khotmi, 2023). Kondisi ini juga berimplikasi pada aspek akademik, sosial, dan kesejahteraan psikologis secara umum (Raynal, Afrilianto, & Susanti, 2024).

Menurut Coopersmith (1967), terdapat empat faktor utama yang memengaruhi perkembangan self-esteem remaja, yaitu penerimaan dari orang lain (respectful), pengalaman keberhasilan, nilai serta aspirasi pribadi, dan cara individu menilai dirinya sendiri. Penelitian kontemporer menunjukkan kecenderungan serupa, di mana Irawan et al. (2024) menemukan mayoritas remaja memiliki self-esteem yang baik, meskipun mereka sering merasa kurang dihargai ketika lingkungan tidak mendengarkan pandangan mereka. Selain itu, Nabilla, Fitri, dan Napitupulu (2024) menegaskan bahwa masih terdapat ruang bagi remaja untuk mengembangkan self-esteem yang lebih tinggi agar mampu menghadapi tantangan perkembangan dengan lebih adaptif.

Secara keseluruhan, self-esteem memiliki peran penting dalam membentuk kesejahteraan psikologis remaja. Oleh karena itu, penelitian ini berfokus pada upaya mengidentifikasi permasalahan yang dihadapi klien, merancang intervensi yang tepat, dan mengevaluasi efektivitasnya dalam meningkatkan self-esteem, sehingga diharapkan dapat mendukung perkembangan remaja secara optimal.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode *mixed methods* yang memadukan pendekatan kuantitatif dan kualitatif. *Mixed methods* memungkinkan peneliti untuk mengombinasikan kekuatan data kuantitatif yang bersifat objektif dengan data kualitatif yang bersifat mendalam (Creswell & Creswell, 2018). Sementara itu untuk desain penelitian yang digunakan adalah studi kasus intervensi, di mana intervensi dilakukan pada subjek tertentu dan dievaluasi secara mendalam dari berbagai sumber data.

Penelitian ini bertujuan untuk memahami secara mendalam pengalaman psikologis seorang remaja yang mengalami permasalahan *self-esteem*. Subjek penelitian adalah seorang klien perempuan berusia 13 tahun yang bersekolah di Yogyakarta. Klien merupakan anak bungsu, tinggal di pondok pesantren di Yogyakarta. Klien menamatkan SD di salah satu kabupaten di Jawa dengan prestasi akademik yang sangat baik, dimana klien selalu juara kelas dan di akhir Sekolah Dasar klien mendapatkan nilai UN tertinggi di sekolah.

Studi kasus ini berfokus pada seorang klien remaja perempuan yang menunjukkan gejala *low self-esteem*. Klien, meskipun memiliki prestasi akademik yang tinggi merasa terbebani oleh ekspektasi dan perbandingan dengan teman-temannya yang berasal dari kota. Ia merasa minder karena latar belakangnya, keterbatasannya dalam pergaulan sosial, kurangnya fasilitas pendukung yang bersifat ekonomi seperti telepon genggam dan pakaian serta kepemilikan pribadi lainnya. Permasalahan ini diperparah oleh komentar negatif dari teman-teman di sekolah maupun pondok tempat ia tinggal, yang membuatnya merasa tidak sepintar atau sepopuler teman-temannya. Manifestasi perilaku dari *low self-esteem* ini meliputi kecenderungan pendiam dan pasif di kelas, kurang percaya diri dalam mengerjakan tugas, kecemasan setelah ujian, sensitivitas terhadap komentar orang lain, dan kesulitan dalam menjalin pertemanan.

Adapun penggalan data melalui asesmen yang digunakan meliputi observasi, wawancara semi-terstruktur, portofolio, tes psikologi, dan Daftar Cek Masalah (DCM). Metode ini bertujuan untuk memastikan bahwa data yang diperoleh benar-benar menggambarkan kondisi psikologis klien secara mendalam. Menurut Gregory (2015), assessment psikologi adalah proses sistematis dalam mengumpulkan,

mengintegrasikan, dan menafsirkan informasi mengenai individu dengan menggunakan berbagai alat, teknik, dan prosedur untuk memahami fungsi psikologis.

Rancangan intervensi dilakukan dengan berbagai pertimbangan dengan kesesuaian subjek serta kondisi dan situasi lapangan. Intervensi yang akan dilakukan menggunakan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), yang terbukti efektif untuk mengatasi *self-esteem* rendah (McManus, Waite, & Shafran, 2009; Indasari, dkk., 2014; Maisseptian et al., 2024). Prosedur intervensi CBT yang digunakan mengacu pada empat fase (McManus, Waite, & Shafran, 2009):

- *Goal Setting*: Menetapkan tujuan intervensi bersama klien.
- *Learning to evaluate thought/belief*: Mengajarkan klien untuk mengevaluasi pikiran/keyakinan otomatis yang maladaptif.
- *Developing alternative, more adaptive rules*: Mengembangkan aturan atau pemikiran alternatif yang lebih adaptif.
- *Reevaluating the "bottom line"*: Memformulasikan alternatif, merombak "bottom line" menjadi lebih bermanfaat, melawan kebiasaan mengkritisi diri, meningkatkan penerimaan diri, dan perencanaan masa depan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **PELAKSANAAN DAN HASIL INTERVENSI**

Berdasarkan prosedur intervensi CBT yang digunakan mengacu pada empat fase dari McManus, Waite, & Shafran (2009). Empat fase konseling CBT dilakukan dalam 9 sesi konseling dan 1 sesi *follow-up*. Kegiatan dalam setiap sesi meliputi diskusi, pemberian tugas rumah (*homework*), konseling dengan teknik *Socratic dialogue*, latihan menghadapi stresor, menyadarkan potensi diri, restrukturisasi kognitif, *role play*, dan *self-talk* (*coping statement*). Berikut pelaksanaan intervensi :

#### **Fase 1: Goal Setting (Sesi 1-2)**

Klien menyepakati intervensi dan menyadari bahwa permasalahannya berasal dari pemikiran negatif dan evaluasi diri yang salah. Tujuan jangka pendek: lebih percaya diri dalam belajar, mampu presentasi, dan lebih baik dalam berteman. Tujuan jangka panjang: mendapat peringkat 1 dan menjadi hafidzah.

#### **Fase 2: Learning to Evaluate Thought/Belief (Sesi 3-4)**

Klien diajak membuat daftar kekurangan dan kelebihan diri. Awalnya sulit menyebutkan kelebihan. Diskusi membantu klien menyadari bahwa ia tidak akan mencapai tujuan jika hanya fokus pada kekurangan. Klien menyadari bahwa ia kurang bisa menerima orang lain, tidak suka dikomentari, suka membesar-besarkan masalah, dan malas.

#### **Fase 3: Developing Alternative, More Adaptive Rules (Sesi 5-6)**

Klien mulai menyadari potensi kognitifnya (IQ superior) dan merasa lebih percaya diri. Namun, masih ada kesulitan dalam menerima kelebihan diri secara penuh. Klien menyadari bahwa pemikirannya tentang pendapat buruk orang lain adalah salah, dan bahwa setiap orang memiliki kekurangan dan kelebihan. Ia belajar menerima kritik sebagai nasihat.

#### **Fase 4: Reevaluating the "Bottom Line" (Sesi 7-8)**

Klien semakin menyadari kelebihan kognitifnya dan bahwa pemikirannya selama ini salah. Klien belajar mengingat sifat-sifat baik yang dimilikinya. Dilakukan *role play* untuk melatih pikiran alternatif saat dikomentari teman. Klien mulai bisa menanggapi komentar dengan lebih santai.

#### **Terminasi (Sesi 9)**

Klien merasa banyak belajar tentang penggunaan waktu efektif, peningkatan percaya diri, dan keyakinan bahwa setiap orang memiliki kebaikan. Klien merasa lebih baik dan tahu apa yang harus dilakukan di masa depan. Hasil *post-test* skala *self-esteem* menunjukkan peningkatan skor menjadi , menempatkan *self-esteem* klien pada kategori *sedang*.

### **Follow-up (Sesi 10)**

Klien merasa lebih positif dan sadar untuk menilai diri lebih baik. Lebih santai menanggapi nilai akhir semester dan komentar teman-teman.

### **HASIL INTERVENSI**

Hasil dari intervensi yang dilakukan, didapatkan kesimpulan sebelum dan sesudah intervensi adalah sebagai berikut : Sebelum intervensi dilakukan, klien menunjukkan tanda-tanda memiliki *self-esteem* atau harga diri yang rendah. Klien sering mengeluhkan kekurangan dirinya, merasa rendah diri, tidak percaya diri, dan merasa tidak mampu saat membandingkan diri dengan teman-temannya. Klien juga mudah tersinggung ketika mendapat komentar dari orang lain, bahkan komentar yang sebenarnya tidak bermaksud menyakiti klien. Selain itu, klien juga merasa belum memiliki teman dekat sehingga sering merasa sendiri. Hasil *pre-test* menggunakan skala *self-esteem* menunjukkan bahwa klien berada pada kategori rendah.

*Self-esteem*, sebagai evaluasi global seseorang terhadap dirinya, memainkan peran penting dalam kesejahteraan psikologis remaja. Rendahnya *self-esteem* dapat berdampak negatif pada berbagai aspek kehidupan, termasuk akademik, sosial, dan emosional. Hasil *pre-test* menggunakan skala *self-esteem* menunjukkan bahwa klien berada pada kategori rendah, yang sejalan dengan temuan penelitian bahwa *self-esteem* yang rendah dapat berdampak negatif pada fungsi akademik, sosial, dan emosional remaja (Orth & Robins, 2019).

Setelah intervensi dilakukan, terlihat perubahan positif pada diri klien. Klien mulai bisa menerima kekurangan dirinya dengan lebih tenang karena ia menyadari bahwa dirinya memiliki banyak kelebihan, seperti kemampuan intelektual yang baik, semangat menjadi hafidzah, serta sifat-sifat baik lainnya. Saat ini klien menjadi lebih tenang dalam merespons komentar teman-temannya. Jika sebelumnya klien mudah tersinggung, kini klien memiliki untuk bersikap lebih santai dalam merespons teman-temannya, seperti diam atau membalas dengan candaan. Perubahan ini menunjukkan peningkatan dalam kemampuan klien untuk mengelola emosi dan menilai dirinya secara lebih realistis. Hasil *post-test* menggunakan skala *self-esteem* menunjukkan bahwa klien berada pada kategori rendah. Hasil intervensi ini sejalan dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa CBT efektif dalam meningkatkan *self-esteem* (Berg et al., 2022).

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **KESIMPULAN**

Intervensi *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) terbukti efektif dalam meningkatkan *self-esteem* klien remaja dalam studi kasus ini. Klien mengalami peningkatan *self-esteem* dari kategori rendah menjadi sedang, disertai perubahan positif dalam pola pikir, emosi, dan perilaku sosialnya. Klien menjadi lebih mampu menerima diri, menyadari potensi dan kelebihannya, serta lebih santai dalam menghadapi kritik dan perbandingan sosial. Keberhasilan intervensi ini didukung oleh kooperatifnya klien dan potensi internal yang dimilikinya, meskipun terdapat beberapa faktor penghambat eksternal.

#### **SARAN**

Untuk klien disarankan untuk terus melatih diri dalam mengaplikasikan pikiran alternatif yang telah dipelajari untuk mempertahankan dan meningkatkan konsep diri yang lebih baik. Dianjurkan untuk lebih banyak bergaul dan terbuka dengan teman-teman guna memperkuat penerimaan sosial dan melatih pemikiran positif tentang diri.

Bagi praktisi/peneliti selanjutnya disarankan untuk mempertimbangkan intervensi yang melibatkan keluarga klien, mengingat peran penting dukungan keluarga dalam perkembangan *self-esteem* remaja, terutama bagi klien yang tinggal jauh dari orang tua. Penelitian selanjutnya dapat mengeksplorasi dampak jangka panjang dari intervensi CBT pada *self-esteem* remaja, serta menguji efektivitasnya pada populasi yang lebih besar dan beragam. Perlu dikembangkan strategi untuk mengatasi hambatan eksternal seperti

kurangnya fasilitas pendukung belajar, yang dapat memengaruhi performa akademik dan *self-esteem* remaja.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Berg, M., Rozental, A., Johansson, S., Liljethörn, L., Radvogin, E., Topooco, N., ... Andersson, G. (2022). Internet-based cognitive behavioral therapy for low self-esteem in adolescents: A randomized controlled pilot trial. *Journal of Medical Internet Research*, 24(5), e30693. <https://doi.org/10.2196/30693>
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. W. H. Freeman and Company.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). SAGE Publications.
- Gregory, R. J. (2015). *Psychological testing: History, principles, and applications* (7th ed.). Pearson.
- Indasari, S. R., Indrasari, S. Y., & Prasetyawati, W. (2014). Program intervensi strategi kognitif perilaku untuk meningkatkan self-esteem remaja. *Universitas Indonesia*, 1–15.
- Irawan, M., Sari, D., & Putra, R. (2024). Analisis self-esteem pada remaja usia 18–23 tahun. *Jurnal Psikologi Remaja*, 12(1), 45–53. <https://doi.org/10.70248/jogapa.v2i1.1633>
- McManus, F., Waite, P., & Shafran, R. (2009). Cognitive behavior therapy for low self-esteem: A case example. *Cognitive and Behavioral Practice*, 16(3), 266–275. <https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2008.12.007>
- Muzakar, M., Azizzurrahman, A., & Khotmi, K. (2023). Self-esteem dan martabat manusia dalam konteks psikologi perkembangan. *Jurnal Ilmu Psikologi dan Pendidikan*, 5(2), 88–96.
- Nabilla, S., Fitri, W., & Napitupulu, J. (2024). Gambaran self-esteem remaja SMA di Batam. *Zona Psikologi*, 14(1), 12–21. <https://ejurnal.univbatam.ac.id/index.php/zonapsikologi/article/view/1591>
- Orth, U., & Robins, R. W. (2019). Development of self-esteem across the lifespan. In D. P. McAdams, R. L. Shiner, & J. L. Tackett (Eds.), *Handbook of personality development* (pp. 328–344). Guilford Press.
- Raynal, L., Afrilianto, M., & Susanti, R. (2024). Pengaruh self-esteem rendah terhadap prestasi akademik dan kesejahteraan psikologis remaja. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 9(1), 33–42.
- Santrock, J. W. (2007). *Perkembangan anak* (Edisi ke-11, Jilid 2). Erlangga.
- Woolfolk, A. (2009). *Educational psychology*. Pustaka Pelajar.