

EFEKTIVITAS *COGNITIVE BEHAVIOURAL THERAPY* TERHADAP *SELF-ESTEEM* ANAK DAN REMAJA: SEBUAH *SYSTEMATIC REVIEW*

Katherine Paramitha¹, Samsunuwiati Mar'at² & Naomi Soetikno³

¹Program Studi Magister Psikologi Profesi, Universitas Tarumanagara Jakarta

Email: katherine.paramitha@gmail.com

²Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta

Email: samsunuwiatiyarat34@gmail.com

³Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta

Email: naomis@fpsi.untar.ac.id

Masuk: 21-08-2020, revisi: 16-07-2022, diterima untuk diterbitkan: 23-07-2023

ABSTRACT

Self-esteem is an important aspect of an individual's life. If an individual's self-esteem is low, their mental health may also be affected. Based on previous findings, low self-esteem in childhood and adolescence can lead to developmental disorders later in life, such as the development of anxiety and depression. Therefore, appropriate interventions are needed to improve self-esteem in children and adolescents. Cognitive Behavioural Therapy (CBT) is a commonly used intervention for this purpose, though previous research has shown mixed results regarding its effectiveness. A literature review was conducted by searching seven databases and electronic article publishers accessible online. After screening, 21 articles were found to meet the established inclusion and exclusion criteria. The results showed that 16 articles reported a significant increase in self-esteem, while the remaining 5 studies reported no significant increase in self-esteem. Several factors influencing the significance of the research results include the age group of participants, the format of CBT, and the active involvement of participants. Thus, CBT can be an effective intervention for improving self-esteem in children and adolescents, but its success is greatly influenced by various contextual factors. Therefore, CBT practices need to be adapted to be more relevant and effective in different age groups and situations. This study highlights the importance of adapting CBT formats based on an individual's developmental age. Additionally, online CBT programs require modified modules and more intensive supervision to ensure participant engagement. This study also opens opportunities for the development of better standardized protocols in the application of CBT.

Keywords: *cognitive-behavioural therapy, self-esteem, systematic review, children, adolescent*

ABSTRAK

Self-esteem merupakan aspek penting dalam kehidupan individu. Jika self-esteem individu rendah, maka kesehatan mental pun dapat terganggu, berdasarkan temuan terdahulu, rendahnya self-esteem di masa anak-anak dan remaja dapat menyebabkan gangguan di masa perkembangan selanjutnya, seperti berkembangnya kecemasan dan depresi. Karena itu, diperlukan intervensi yang sesuai untuk meningkatkan self-esteem pada anak dan remaja. Salah satu intervensi yang umum digunakan untuk mengatasi masalah self-esteem adalah Cognitive Behavioural Therapy (CBT). Namun, beberapa temuan terdahulu menunjukkan hasil intervensi yang bervariasi. Tujuan utama review ini adalah mengkaji efektivitas CBT terhadap self-esteem pada anak dan remaja. Literature review dilakukan dengan menelusuri 7 database dan penerbit artikel elektronik yang dapat diakses secara daring. Setelah melalui proses screening, sebanyak 21 artikel ditemukan memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 16 artikel melaporkan adanya peningkatan self-esteem yang signifikan, sementara 5 studi lainnya melaporkan tidak ada peningkatan self-esteem yang signifikan. Beberapa faktor yang memengaruhi signifikansi hasil penelitian meliputi kelompok usia partisipan, format CBT, serta keterlibatan aktif partisipan. Dengan demikian, CBT dapat menjadi intervensi yang efektif untuk meningkatkan self-esteem pada anak-anak dan remaja, tetapi keberhasilannya sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor kontekstual. Oleh karena itu, praktik CBT perlu disesuaikan agar lebih relevan dan efektif dalam berbagai kelompok usia dan situasi yang berbeda. Penelitian ini berimplikasi pada pentingnya penyesuaian format CBT berdasarkan usia perkembangan individu. Selain itu, program CBT daring juga memerlukan modifikasi modul dan supervisi yang lebih intens untuk memastikan keterlibatan partisipan. Penelitian ini juga membuka peluang bagi pengembangan protokol standar yang lebih baik dalam penerapan CBT.

Kata kunci: *cognitive-behavioural therapy, self-esteem, systematic review, anak, remaja*

1. PENDAHULUAN

Menurut *World Health Organization* (WHO) pada 2022, kesehatan mental adalah keadaan yang memungkinkan individu untuk menghadapi stres kehidupan, mengenali kemampuan mereka, belajar dan bekerja dengan baik, serta berkontribusi pada komunitas. Kesehatan mental memiliki nilai penting dan merupakan bagian integral dari kesejahteraan hidup individu. Sementara itu, Galderisi et al. (2015) mendefinisikan kesehatan mental sebagai keseimbangan internal yang dinamis, yang memungkinkan individu menggunakan kemampuan mereka secara selaras dengan nilai-nilai universal masyarakat, dengan komponen penting seperti keterampilan kognitif dan sosial, pengelolaan emosi, fleksibilitas dalam menghadapi tantangan, dan hubungan yang harmonis antara tubuh dan pikiran.

Menurut Lindwall dan Acsi (2014, dalam Biddle et al., 2019), *self-esteem* merupakan indikator penting dari kesehatan mental. *Self-esteem* merupakan penilaian, penghargaan, dan penerimaan individu terhadap dirinya sendiri, sehingga mencapai sebuah perasaan dasar *self-worth*. *Self-esteem* bukan hanya memberikan keyakinan serta *sense of competence* untuk menghadapi berbagai tantangan hidup, tetapi juga sangat memengaruhi perilaku yang individu tunjukkan. *Self-esteem* dapat terlihat dalam kemampuan individu bereaksi secara efektif terhadap tantangan yang ada di kehidupan sehari-hari. *Self-esteem* yang tinggi dapat berhubungan dengan kemampuan adaptif dan kesehatan mental, sementara *self-esteem* yang rendah dapat mengganggu fungsi interpersonal dan pencapaian akademis individu (Wanders et al., 2008; Roghanchi et al., 2013; Sameve et al., 2017).

Perubahan signifikan pada *self-esteem* diketahui terjadi pada masa anak-anak dan remaja. Pada masa ini, terjadi perkembangan kognitif yang memungkinkan individu untuk membuat penilaian yang kompleks akan diri sendiri yang merupakan salah satu komponen esensial dari *self-esteem* (Sameve et al., 2017). *Self-esteem* dapat disebut sebagai representasi kognitif berdasarkan pengalaman dan memengaruhi bagaimana informasi yang datang akan diproses. Jika individu memiliki *self-esteem* rendah, sebuah keyakinan atau asumsi tentang diri sendiri akan teraktivasi pada keadaan tertentu. Keyakinan ini kemudian menghasilkan pikiran negatif. Pikiran negatif akan mengarah ke perasaan negatif seperti ketidakberdayaan. Ketidakberdayaan ini kemudian memperkuat pikiran negatif, menciptakan siklus di mana *self-esteem* rendah terus dipertahankan (Kolubinski et al., 2018).

Quatman dan Watson (2001) membagi *self-esteem* remaja ke dalam 8 domain. Pertama, *personal security* (keamanan personal), mengukur perasaan kecemasan, rasa bersalah, dan rasa malu, serta persepsi keselamatan dan penerimaan dalam kelompok teman sebaya. Kedua, *home/parents* (rumah/orang tua), menggambarkan pengalaman remaja di rumah, termasuk perasaan dipahami oleh orang tua dan tekanan dari ekspektasi orang tua. Ketiga, persepsi terhadap popularitas teman sebaya, menilai persepsi remaja tentang popularitas di kalangan teman sebaya, seperti seberapa sering mereka diikutsertakan dalam rencana sosial. Keempat, akademis, mengukur persepsi remaja tentang kinerja akademis mereka dan dukungan yang diterima dari guru, serta sifat kepatuhan dan ketekunan dalam lingkungan sekolah. Kelima, *attractiveness* (daya tarik), mengukur pandangan remaja tentang penampilan fisik mereka. Keenam, *personal mastery*, menilai keyakinan diri dan kemampuan pengambilan keputusan remaja. Ketujuh, *psychological reactivity/permeability*, mengukur tingkat kerentanan individu terhadap situasi yang mengancam. Terakhir, kemampuan atletik, persepsi remaja tentang kemampuan atletik mereka.

Berdasarkan jenis kelamin, terdapat perbedaan tingkat *self-esteem* pada laki-laki dan perempuan. Beberapa penelitian menemukan bahwa pada umumnya, laki-laki memiliki *self-esteem* yang

lebih tinggi daripada perempuan (Bleidorn et al., 2016; Minev et al., 2018; Steiger et al., 2014). Pada hasil penelitian Quatman dan Watson (2001), laki-laki ditemukan memiliki *self-esteem* yang lebih tinggi dibandingkan perempuan dalam beberapa domain, khususnya pada kompetensi atletik, kemampuan mengatasi tantangan, dan hubungan dengan orang tua. Laki-laki cenderung merasa lebih percaya diri dan mampu menghadapi tantangan hidup, yang menunjukkan rasa kenyamanan dalam lingkungan mereka. Sebaliknya, perempuan cenderung merasa kurang percaya diri dan lebih rentan secara psikologis. Mereka cenderung merasakan ketidakpastian dan tekanan yang lebih besar dalam menghadapi tantangan. Menurut Minev et al. (2018), laki-laki cenderung menganggap diri mereka lebih mandiri dan berharga. Namun, bukan berarti laki-laki tidak memiliki kekhawatiran atau keraguan. Hal ini hanya mengindikasikan bahwa pada umumnya, laki-laki lebih mampu mengatasi masalah emosional daripada perempuan.

Menurut Good dan Sanchez (2010) *self-esteem* perempuan dapat dipengaruhi oleh norma *gender*. Jika perempuan merasa tertekan untuk memenuhi norma *gender* yang ada, hal ini dapat menurunkan *self-esteem* mereka. Jika perempuan menginternalisasi norma tersebut dan merasa bangga dalam mengekspresikannya, hal ini bisa meningkatkan *self-esteem* mereka. Namun, di lingkungan yang lebih maskulin, perilaku komunal (seperti bersifat hangat, penuh kepedulian) yang diharapkan dari perempuan mungkin tidak dihargai, yang bisa berakibat negatif bagi *self-esteem* perempuan. Faktor lain yang dapat memengaruhi *self-esteem* perempuan adalah *peer comparison* (perbandingan dengan teman sebaya). Pada hasil penelitian Chua dan Chang (2016), *self-esteem* perempuan dipengaruhi oleh perbandingan dengan teman sebaya, khususnya terkait dengan standar kecantikan yang ideal. Bagaimana mereka dipersepsikan oleh teman-teman mereka dan bagaimana mereka membandingkan diri dengan orang lain di media sosial berkontribusi besar pada *self-esteem* perempuan.

Erol dan Orth (2011) menyatakan bahwa *self-esteem* juga dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti kepribadian, *sense of mastery* (sejauh mana individu merasa memiliki kontrol atas faktor-faktor yang memengaruhi kehidupan mereka), *risk taking* (pengambilan risiko), serta kesehatan. Individu yang stabil secara emosional, ekstrovert, dan *conscientious* cenderung memiliki harga diri yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang tidak stabil secara emosional, introvert, dan kurang *conscientious*. Selain itu, *sense of mastery* yang tinggi, *risk taking* yang rendah, dan kondisi kesehatan yang lebih baik juga memprediksi *self-esteem* yang lebih tinggi. Persepsi mengenai citra tubuh (*body image*) juga ditemukan memengaruhi *self-esteem*. Pada penelitian Prabhu dan D'Cunha (2018), ditunjukkan bahwa remaja yang kelebihan berat badan maupun kekurangan berat badan menunjukkan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh mereka, dan hal ini membuat mereka cenderung memiliki *self-esteem* yang lebih rendah.

Faktor lain yang juga berkontribusi pada *self-esteem* adalah pola asuh, lingkungan keluarga, serta lingkungan sosial (teman sebaya). Pada penelitian Pinguart dan Gerke (2019), pola asuh *authoritative* ditemukan berhubungan positif dengan *self-esteem* individu, sementara pola asuh otoriter dan permisif berkaitan dengan *self-esteem* yang lebih rendah. Coopersmith (1967) menyebutkan bahwa orang tua yang sering memberikan hukuman dan larangan tanpa alasan yang jelas dapat menyebabkan anak merasa tidak berharga, sehingga *self-esteem* anak menjadi rendah. Namun, orang tua yang berlaku adil, memberi anak kesempatan untuk aktif, dan mendidik yang anak secara demokratis akan membuat anak mendapat *self-esteem* yang tinggi. Abdel-Khalek (2016) juga menyatakan bahwa terdapat hubungan positif antara atmosfer keluarga yang sehat dan *self-esteem*. Artinya, lingkungan keluarga yang mendukung dan hangat berkontribusi pada peningkatan *self-esteem* anak dan remaja. Selain itu, interaksi dan penilaian dari teman sebaya juga ditemukan dapat meningkatkan atau menurunkan *self-esteem*, tergantung

pada seberapa baik remaja merasa diterima dan dihargai dalam konteks sosial tersebut (Chua & Chang, 2016).

Keane dan Loades (2017) menyoroti hubungan yang kompleks antara kesehatan mental dengan *self-esteem* yang rendah. Fennell (2009, dalam Keane & Loades, 2017) mengemukakan bahwa *self-esteem* yang rendah dapat muncul sebagai akibat dari berbagai masalah kesehatan mental, misalnya serangan panik yang mengurangi minat individu terhadap aktivitas. Namun, di sisi lain, *self-esteem* yang rendah dapat meningkatkan kerentanan seseorang untuk mengembangkan masalah kesehatan mental. *Self-esteem* yang rendah menunjukkan bahwa individu memiliki gambaran negatif mengenai dirinya, yang cenderung bersifat global, terus-menerus, dan terus bertahan. *Self-esteem* yang rendah dapat menjadi faktor penghambat kesehatan mental, di mana pandangan negatif yang lama lebih dipercaya dibandingkan perspektif yang lebih baru dan lebih membantu (Keane & Loades, 2017; Morton et al., 2012; Waite et al., 2012). Intinya, hubungan antara *self-esteem* dan kesehatan mental bersifat dua arah: *self-esteem* yang rendah dapat menyebabkan masalah kesehatan mental, dan sebaliknya, masalah kesehatan mental juga dapat menyebabkan rendahnya *self-esteem* seseorang.

Menurut Orth dan Robins (2013), *self-esteem* yang rendah berkontribusi terhadap depresi. Hal ini dibuktikan pada hasil penelitian Orth et al. (2014) yang menunjukkan bahwa *self-esteem* rendah merupakan faktor risiko prospektif untuk depresi pada remaja. Efek kerentanan dari *self-esteem* rendah lebih banyak dipengaruhi oleh evaluasi umum terhadap diri sendiri (harga diri global) daripada evaluasi khusus (pada aspek tertentu) seperti kemampuan akademis, penampilan fisik, atau keterampilan dalam hubungan sosial. Pada studi longitudinal Steiger et al. (2014) juga ditemukan bahwa individu yang memulai masa remaja dengan *self-esteem* rendah dan/atau mengalami penurunan *self-esteem* selama masa remaja lebih cenderung menunjukkan gejala depresi dua dekade kemudian (masa dewasa). Selain depresi, remaja dengan tingkat *self-esteem* rendah cenderung mengalami kecemasan, masalah makan, dan perilaku mengganggu (Bos et al., 2010; Sowislo & Orth, 2013).

Intervensi berbasis perilaku kognitif (*Cognitive Behavioural Therapy*/CBT) merupakan sebuah teknik psikoterapeutik di mana tekanan psikologis dan perilaku maladaptif ditangani dengan mengubah cara berpikir dan perilaku individu. CBT sering digunakan untuk menangani masalah emosi dan perilaku anak-anak dan remaja (Hyun et al., 2005). Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa CBT dapat digunakan untuk meningkatkan *self-esteem* (Amalia, 2018; Bakhrudin, 2017; Islamiah et al., 2015; Kwon et al., 2008; Larkin & Thyer, 1999; Ul-Hasanah et al., 2017). Menurut Fennell (1997, dalam Kolubinski et al., 2018), CBT bertujuan untuk melemahkan keyakinan negatif yang lama dan menggantinya dengan keyakinan alternatif yang lebih positif. Proses terapi ini melibatkan beberapa langkah, seperti mengevaluasi kembali prediksi negatif, mengurangi gejala fisik kecemasan, mengubah perilaku, mengalihkan bias persepsi, dan mengurangi pemikiran kritis terhadap diri sendiri melalui restrukturisasi kognitif dan eksperimen perilaku. Fokus utama dalam terapi ini adalah untuk menangani pandangan seseorang tentang diri mereka dan meningkatkan penerimaan diri (Kolubinski et al., 2018).

CBT berupaya untuk memanipulasi interpretasi individu mengenai berbagai situasi secara positif untuk menghasilkan perubahan yang diinginkan di luar *setting* klinis. Hubungan kognitif antara pola pikir tidak logis dan *self-esteem* yang rendah membuat beberapa peneliti percaya bahwa CBT memiliki kemampuan untuk merubah kognisi dan meningkatkan *self-esteem* yang baik (Taylor & Montgomery, 2007). Namun, berdasarkan penelusuran awal, terdapat hasil yang berbeda pada *self-esteem* dengan menggunakan intervensi CBT pada kelompok usia anak-anak

dan remaja. Melihat pentingnya *self-esteem* dan konsekuensi dari *self-esteem* rendah terhadap anak dan remaja, perlu diketahui intervensi yang efektif. Karena itu, diperlukan penelusuran yang lebih komprehensif mengenai efektivitas CBT pada *self-esteem* anak dan remaja. Penelitian ini dilakukan untuk mengkaji efektivitas CBT terhadap *self-esteem* anak dan remaja berdasarkan hasil studi yang telah dilakukan.

2. METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Desain penelitian ini adalah *systematic review* atau tinjauan sistematis. *Systematic review* adalah suatu metode penelitian untuk melakukan identifikasi, evaluasi, dan interpretasi terhadap semua hasil penelitian yang relevan terkait pertanyaan penelitian tertentu, topik tertentu, atau fenomena yang menjadi perhatian. *Systematic review* meninjau, mengevaluasi, dan mensintesis semua data primer yang tersedia, yang dapat berupa kuantitatif atau kualitatif. *Systematic review* dimulai dengan pertanyaan penelitian yang jelas dan dilanjutkan dengan tahapan metodologi yang akurat, yang di dalamnya terdapat definisi desain penelitian, pengumpulan data, penilaian kualitas studi, analisis, perumusan hasil, dan kesimpulan (Puljak & Sapunar, 2017).

Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini terdiri dari variabel bebas dan variabel terikat. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah *self-esteem*. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah intervensi CBT.

Prosedur Penelitian

Langkah pertama dalam *systematic review* adalah mendefinisikan pertanyaan *review* dan mengembangkan judul *review*. Judul diharuskan sedeskriptif mungkin dan terindikasi di judul bahwa mereka adalah *systematic review*. Sehingga pada *review* ini, judul yang dihasilkan adalah “Efektivitas *Cognitive Behavioural Therapy* terhadap *Self-Esteem* Anak dan Remaja: Sebuah *Systematic Review*”. Langkah kedua adalah menentukan artikel yang diterima dan ditolak. Penentuan komponen ini dapat berdasarkan *framework Participants, Interventions, Comparisons, and Outcomes* (PICO). Namun, menurut O’Connor et al. (2008), tidak setiap komponen PICO perlu ditekankan secara merata dalam setiap *review*. Pada penelitian ini, komponen yang paling ditekankan adalah *interventions* (CBT sebagai metode terapi), *outcomes* (efektivitas CBT terhadap *self-esteem*), serta *participants* (anak dan remaja).

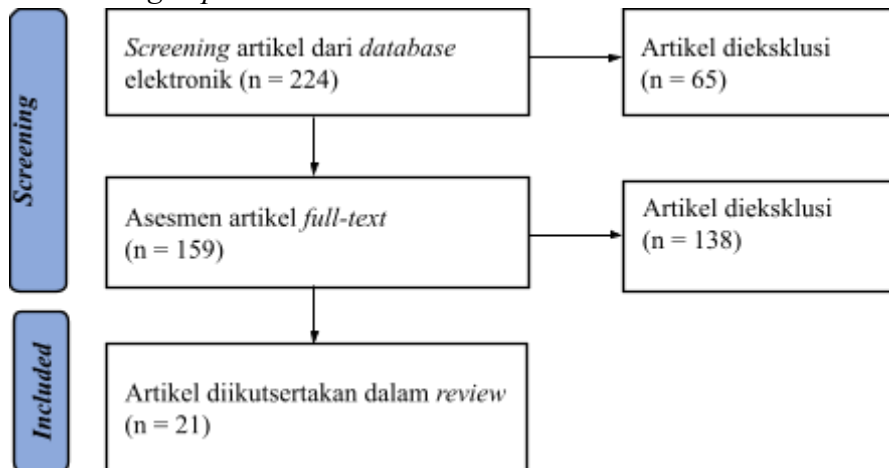
Langkah berikutnya adalah mengembangkan strategi pencarian dan mencari artikel. Sehingga diperlukan penentuan kata kunci yang berhubungan dengan komponen PICO yang digunakan. Kata kunci yang digunakan untuk menyaring artikel berupa “*cognitive behavioural therapy*”, “*self esteem*”, “*adolescent*”, “*teenager*”, dan “*children*”. Setelah abstrak artikel sudah didapatkan dan diamati, maka studi yang memenuhi kriteria inklusi akan diterima dan di-*review*. Proses *review* biasanya dilakukan oleh 2 penulis untuk menciptakan *inter-rater reliability* (Uman, 2011). Namun, pada *review* ini, proses *review* hanya dilakukan oleh 1 penulis saja.

Langkah kelima, dilakukan ekstraksi data. Informasi yang diekstraksi dari artikel yang diterima adalah penulis, tahun terbit, usia, dan jumlah partisipan, metode penelitian, pengukuran *self-esteem* yang digunakan, jumlah dan durasi sesi, serta hasil yang didapatkan dari intervensi. Data tersebut diorganisasikan ke dalam sebuah tabel atau form. Pada ekstraksi data, dapat dilakukan oleh 2 penulis juga untuk menciptakan *inter-rater reliability* dan menghindari kesalahan pada *data entry*. Langkah terakhir adalah menganalisis dan melihat hasil dari *review* lalu merangkum hasil penemuan *review* dan membuat rekomendasi.

Total hasil penemuan artikel dari beberapa database artikel elektronik yang dilakukan *screening* adalah sebanyak 224 artikel. Artikel yang dieksklusi karena merupakan duplikat atau tidak sesuai sebanyak 65 artikel. Lalu, dilakukan pengaksesan *full-text* keseluruhan artikel untuk melihat kecocokan dengan kriteria sebanyak 159 artikel. Artikel yang tidak memenuhi kriteria sebanyak 138 artikel. Sebanyak 21 artikel diikutsertakan pada *review* ini.

Gambar 1

Proses Pengumpulan Artikel



3. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Studi yang diikutsertakan pada *review* ini dipublikasikan antara tahun 1986 hingga tahun 2018. Tujuan dari studi-studi tersebut adalah untuk melihat pengaruh CBT terhadap *self-esteem*, serta terhadap variabel lain pada partisipan dari usia 8 tahun hingga usia 17 tahun. Variabel yang menggunakan CBT selain *self-esteem* adalah kecemasan, depresi, dan masalah perilaku. Hal ini dikarenakan kondisi psikologis yang sering diasosiasikan dengan *self-esteem* rendah adalah depresi dan kecemasan.

Studi yang diikutsertakan pada *review* ini paling banyak dilakukan di Indonesia, diikuti dengan Inggris, lalu Korea, Amerika, Australia, Belanda, dan Puerto Rico. Metode CBT yang paling sering digunakan pada partisipan adalah *Group Cognitive Behaviour Therapy*. Kemudian, terdapat CBT dalam bentuk program internet (MoodGYM) dan *computerized (Think, Feel, Do)*, *Brief CBT*, dan *Brief CBT with family involvement*, serta *Rational Emotive Behaviour Therapy*. Hal ini dikarenakan dengan berada di kelompok, partisipan dapat mengembangkan kemampuan interpersonal yang penting dalam kehidupan sehari-hari dan dapat memengaruhi *self-esteem* secara positif. Mereka juga dapat mengalami proses-proses sosial seperti perlakuan dan penerimaan dari orang lain yang dapat membantu pengembangan *self-esteem*.

Pengukuran *self-esteem* partisipan diukur dengan alat ukur seperti *Rosenberg Self-esteem Scale* (RSES), *Coopersmith Self-esteem Inventory*, *Burnett Self-esteem Scale*, *Warr and Jackson Self Esteem Scale* (WJS), *Piers-Harris Children's Self-Concept Scale* (PHSCS). Terdapat studi yang membandingkan antara dua program intervensi terhadap kelompok yang berbeda seperti Wanders et al. (2008) membandingkan dua kondisi intervensi, yaitu EMDR dan CBT, Burnett (1995) membandingkan CBT dan REE, serta Reynold dan Coats (1986) membandingkan CBT dan pelatihan relaksasi.

Pada perbandingan CBT dan EMDR, CBT meningkatkan *self-esteem* secara signifikan berdasarkan laporan orang tua dan mentor, sementara EMDR meningkatkan *self-esteem* secara signifikan berdasarkan laporan anak, orang tua, dan mentor. EMDR mampu menghasilkan perubahan yang lebih besar pada *self-reported self-esteem*, sementara CBT mampu menghasilkan perubahan yang lebih besar pada *self-esteem mentor-reported*. Pada perbandingan CBT dan REE, tidak terjadi peningkatan *self-esteem* yang signifikan pada kedua intervensi. Namun, CBT berhasil menurunkan *negative self-talk* dan CBT dan EMDR berhasil meningkatkan *positive self-talk*.

Tabel 1

Hasil Intervensi CBT

Hasil Studi	Jumlah	Persentase
Terjadi peningkatan <i>self-esteem</i> yang signifikan	16	76.2%
Tidak terjadi peningkatan <i>self-esteem</i> yang signifikan	5	23.8%

Tabel 2

Metode Intervensi CBT

Metode CBT	Jumlah	Persentase
Group Cognitive Behaviour Therapy	9	42.8%
Cognitive Behaviour Therapy	6	28.5%
Computerized Cognitive Behaviour Therapy (Think, Feel, Do)	1	4.8%
Brief Cognitive Behaviour Therapy	1	4.8%
Brief Cognitive Behaviour Therapy with family involvement	1	4.8%
Group Cognitive Behaviour Art Therapy	1	4.8%
Rational Emotive Behaviour Therapy	1	4.8%
Internet Program (MoodGYM)	1	4.8%

Tabel 3

Pengukuran Self-Esteem

Pengukuran Self-Esteem*	Jumlah	Persentase
Rosenberg Self Esteem Scale	8	38.1%
Coopersmith Self Esteem Inventory	5	23.4%
Self Perception Profile for Children (SPPC) Self Esteem Scale	1	4.8%
Burnett Self Esteem Scale	1	4.8%
Beck Anxiety, Depression and Self Concept Inventories	1	4.8%
Warr and Jackson Self Esteem Scale	1	4.8%
Minnesota Multiphasic Personality Inventory-Adolescent (MMPI A)	1	4.8%
Piers Harris Children's Self Concept Scale (PHSCS)	1	4.8%
Skala Harga Diri (penulis)	1	4.8%

*Satu artikel tidak menyebutkan pengukuran yang digunakan

Berdasarkan tinjauan literatur, terlihat bahwa CBT memiliki potensi untuk meningkatkan *self-esteem* pada anak-anak dan remaja. Namun, hasil yang dilaporkan bervariasi tergantung pada usia, format intervensi, serta partisipasi partisipan. Dari 21 studi yang terkumpul, 16 studi melaporkan adanya peningkatan *self-esteem* yang signifikan. Sementara itu, sebanyak 5 studi melaporkan tidak ada peningkatan *self-esteem* yang signifikan. Meskipun mayoritas penelitian menunjukkan bahwa CBT dapat meningkatkan *self-esteem* pada anak dan remaja secara efektif, hasil ini tidak sepenuhnya konsisten di semua studi. Oleh karena itu, efektivitas CBT dalam meningkatkan *self-esteem* perlu dipertimbangkan dalam konteks temuan yang bervariasi.

Pada studi yang melaporkan peningkatan *self-esteem* yang signifikan, terdapat peningkatan juga dalam motivasi, pencapaian, *mood*, *quality of life*, *self-control*, kemampuan interpersonal, serta penurunan pada depresi, perilaku bermasalah, dan gejala *Body Dysmorphic Disorder* (BDD) (Greenberg et al., 2010). Partisipan juga melaporkan pikiran, perasaan dan perilaku yang membaik. Temuan ini menunjukkan bahwa CBT tidak hanya bermanfaat dalam meningkatkan *self-esteem*, tetapi juga memiliki efek positif pada berbagai aspek psikologis lainnya, seperti depresi dan kecemasan, yang sering kali berkaitan erat dengan *self-esteem*. Dengan demikian, meskipun tujuan utama intervensi adalah meningkatkan *self-esteem*, CBT ditemukan dapat memberikan efek tambahan pada variabel psikologis lain yang relevan.

Selain itu, motivasi partisipasi tampaknya menjadi faktor penting dalam efektivitas intervensi (O’Kearney et al., 2006). Partisipasi yang bersifat sukarela cenderung menunjukkan hasil intervensi yang signifikan. Pada studi yang menunjukkan hasil signifikan, CBT mendapatkan respon positif dari peserta yang ditunjukkan oleh tidak adanya *drop out*. Partisipan merasa puas dan mendapatkan manfaat dari intervensi, bahkan bersedia merekomendasikan intervensi CBT yang mereka jalankan kepada individu lain dengan masalah serupa. Adanya motivasi, keinginan, dan komitmen dari partisipan dapat mendukung pencapaian keberhasilan intervensi (Hapsari et al., 2017; Hariadi et al., 2013).

Pada studi yang tidak melaporkan peningkatan *self-esteem* yang signifikan, beberapa faktor berperan dalam hasil tersebut. Pertama, rentang usia anak-anak, yaitu usia 8 hingga 11 tahun, dan dilakukan dengan format *group CBT* (Burnett, 1995; O’Callaghan & Cunningham, 2015; Stallard et al., 2014). Hal ini mungkin terkait dengan masalah perkembangan. Burnett (1995) menjelaskan bahwa strategi kognitif dalam CBT mungkin lebih cocok untuk individu remaja dan dewasa, karena mereka memiliki kapasitas kognitif yang diperlukan dalam praktik CBT. Selain itu, kurangnya aktivitas langsung yang memberikan pengalaman *rewarding* juga menyebabkan hasil CBT menjadi kurang signifikan dalam meningkatkan *self-esteem* anak-anak. Menurut O’Callaghan dan Cunningham (2015), upaya peningkatan *self-esteem* pada anak mungkin memerlukan aktivitas *in situ* (lebih terarah dan secara langsung), yang memungkinkan anak-anak mengalami keberhasilan di bidang yang berkontribusi pada konsep diri yang rendah (misalnya pekerjaan sekolah, pertemanan, atau prestasi olahraga).

Selanjutnya, intervensi yang dilakukan menggunakan program internet melalui komputer juga berkontribusi dalam hasil yang tidak signifikan. O’Kearney et al. (2006) menjelaskan bahwa hal ini terjadi karena beberapa faktor, seperti kondisi partisipasi partisipan. O’Kearney dan rekan-rekannya menjelaskan bahwa partisipan penelitian tersebut tidak berinisiatif menggunakan situs MoodGYM (program CBT daring) secara mandiri, melainkan diarahkan setiap minggu melalui telepon. Hal ini menunjukkan bahwa partisipan yang tidak berpartisipasi secara sukarela mungkin tidak memiliki motivasi yang sama untuk mengikuti program tersebut, dan berakhir pada hasil yang kurang optimal. Selain itu, partisipan juga tidak menyelesaikan modul hingga akhir, yang membuat hasil intervensi menjadi tidak maksimal. Rendahnya tingkat penyelesaian ini menunjukkan bahwa meskipun aktivitas ini berada dalam pengawasan, banyak remaja yang tidak terlibat secara penuh. Tingkat kesulitan yang belum disesuaikan dengan usia partisipan juga berkontribusi pada hasil yang kurang optimal (O’Kearney et al., 2006). Dalam pemberian CBT secara komputerisasi, diperlukan pengawasan lebih lanjut untuk menghindari partisipan tidak menyelesaikan program CBT atau dilakukan secara individual dengan pengawasan (Stallard et al., 2011).

Faktor lain yang berkontribusi pada hasil CBT pada *self-esteem* yang tidak signifikan adalah penggunaan intervensi CBT yang berfokus untuk mencegah kecemasan sehingga kurang memberikan pengaruh terhadap *self-esteem* (Stallard et al., 2014). Oleh karena itu, fokus intervensi yang tidak diarahkan secara langsung pada *self-esteem* mungkin juga menjelaskan hasil yang tidak signifikan. Dalam konteks ini, hasil yang kurang optimal tidak mencerminkan kegagalan CBT secara keseluruhan, tetapi lebih terkait dengan fokus yang berbeda dalam intervensi. Seperti yang juga terlihat pada penelitian (sumber) yang menunjukkan adanya penurunan pada depresi/kecemasan/self-talk, namun tidak menunjukkan penurunan yang signifikan pada *self-esteem*.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa meskipun CBT terbukti efektif dalam meningkatkan *self-esteem*, efektivitasnya tidak selalu terlihat pada kelompok usia tertentu (seperti anak-anak) dan dalam format intervensi tertentu (seperti CBT berbasis kelompok atau CBT berbasis komputer). Faktor-faktor lain seperti motivasi, komitmen, serta keterlibatan aktif partisipan juga memegang peran penting dalam keberhasilan intervensi. Oleh karena itu, meskipun CBT memiliki potensi untuk meningkatkan *self-esteem*, efektivitasnya sangat bergantung pada kondisi partisipan, format intervensi, serta pendekatan yang digunakan (misalnya, apakah intervensi berfokus pada *self-esteem* atau variabel lain). Singkatnya, CBT dapat menjadi intervensi yang efektif untuk meningkatkan *self-esteem* pada anak-anak dan remaja, namun keberhasilannya sangat bergantung pada berbagai faktor kontekstual. Dengan mempertimbangkan hal-hal ini, praktik CBT dapat disesuaikan agar lebih relevan dan efektif bagi berbagai kelompok usia dan dalam situasi yang berbeda.

Mengingat hasil penelitian menunjukkan bahwa CBT kurang signifikan pada anak-anak, terutama dalam format kelompok, penelitian selanjutnya dapat lebih berfokus pada pengembangan intervensi CBT yang disesuaikan dengan kebutuhan perkembangan individu. Misalnya, peneliti selanjutnya dapat menguji intervensi CBT dengan aktivitas langsung yang melibatkan pengalaman *rewarding* untuk melihat apakah metode tersebut benar lebih efektif dalam meningkatkan *self-esteem* anak-anak. Penelitian selanjutnya juga dapat mempertimbangkan hal-hal yang dapat mendukung berjalannya intervensi seperti keterlibatan orang tua atau aktivitas pendukung lainnya.

CBT berbasis komputer atau daring dilaporkan memiliki sejumlah tantangan. Karena itu, penelitian lebih lanjut dapat menguji modifikasi pada program CBT daring. Penelitian selanjutnya dapat melakukan penyempurnaan modul daring agar lebih interaktif dan sesuai dengan usia perkembangan, penyusunan protokol standar terkait supervisi atau pendampingan untuk meningkatkan keterlibatan partisipan dalam menyelesaikan program CBT daring, serta melakukan uji coba program CBT daring secara longitudinal untuk memahami dampak jangka panjangnya. Penelitian selanjutnya juga dapat menguji perbedaan efektivitas berbagai format CBT dalam meningkatkan *self-esteem*. Misalnya, melakukan uji coba terkontrol antara CBT daring dan CBT tatap muka atau CBT kelompok dan CBT individual. Hal ini dilakukan untuk memahami efektivitas CBT dalam konteks yang bervariasi.

Ucapan Terima Kasih (*Acknowledgement*)

Penulis mengucapkan terima kasih kepada para peneliti dari sumber artikel jurnal yang digunakan dalam tinjauan literatur ini.

REFERENSI

- Abdel-Khalek, A. (2016). Self-esteem and its relation with family atmosphere and reported depression among Arab adolescents. In F. Holloway (Ed.), *Self-esteem: Perspectives, influences and improvement strategies* (pp. 125-140). Nova Science Publishers.
- Amalia, N. A. (2018). Penerapan prinsip-prinsip cognitive behavior therapy (CBT) untuk meningkatkan self-esteem pada remaja perempuan. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 7(2), 118-134.
- Bakhrudin, H. A. (2017). Model konseling kelompok cognitive behavior untuk penanganan self-esteem siswa SMK. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Terapan*, 1(2), 86-102.
- Biddle, S. J., Ciacconni, S., Thomas, G., & Vergeer, I. (2019). Physical activity and mental health in children and adolescents: An updated review of reviews and an analysis of causality. *Psychology of Sport and Exercise*, 42, 146-155. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.08.011>
- Bleidorn, W., Arslan, R. C., Denissen, J. J., Rentfrow, P. J., Gebauer, J. E., Potter, J., & Gosling, S. D. (2016). Age and gender differences in self-esteem—A cross-cultural window. *Journal of personality and social psychology*, 111(3), 396-410. <https://doi.org/10.1037/pspp0000078>
- Bos, A. E., Huijding, J., Muris, P., Vogel, L. R., & Biesheuvel, J. (2010). Global, contingent and implicit self-esteem and psychopathological symptoms in adolescents. *Personality and Individual Differences*, 48(3), 311-316. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.10.025>
- Burnett, P. C. (1995). Cognitive behaviour therapy vs rational emotive education: Impact on children's self-talk, self-esteem and irrational beliefs. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*, 5, 59-66. <https://doi.org/10.1017/S1037291100001722>
- Chua, T. H. H., & Chang, L. (2016). Follow me and like my beautiful selfies: Singapore teenage girls' engagement in self-presentation and peer comparison on social media. *Computers in Human Behavior*, 55, 190-197. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.09.011>
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. W. H. Freeman and Company.
- Erol, R. Y., & Orth, U. (2011). Self-esteem development from age 14 to 30 years: A longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101(3), 607-619. <http://dx.doi.org/10.1037/a0024299>
- Galderisi, S., Heinz, A., Kastrup, M., Beezhold, J., & Sartorius, N. (2015). Toward a new definition of mental health. *World Psychiatry*, 14(2), 231-233. <https://doi.org/10.1002/wps.20231>
- Good, J. J., & Sanchez, D. T. (2010). Doing gender for different reasons: Why gender conformity positively and negatively predicts self-esteem. *Psychology of Women Quarterly*, 34(2), 203-214. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.2010.01562.x>
- Greenberg, J. L., Markowitz, S., Petronko, M. R., Taylor, C. E., Wilhelm, S., & Wilson, G. T. (2010). Cognitive-behavioral therapy for adolescent body dysmorphic disorder. *Cognitive and Behavioral Practice*, 17(3), 248-258. <https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2010.02.002>
- Hapsari, D., Astuti, K., & Sriningsih, S. (2017). Cognitive behaviour therapy untuk peningkatan harga diri remaja putra di Panti Asuhan "M" Klaten. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 18(1), 32-48. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v18i1.347>
- Hariadi, L., Widyorini, E., & Eriany, P. (2013). Efektivitas cognitive-behaviour therapy untuk meningkatkan harga diri pada siswa gifted. *PREDIKSI: Kajian Ilmiah Psikologi*, 2(1), 19-23.
- Hyun, M., Chung, H., & Lee, Y. (2005). The effect of cognitive-behavioral group therapy on the self-esteem, depression, and self-efficacy of runaway adolescents in a shelter in South Korea. *Applied Nursing Research*, 18(3), 160-166. <https://doi.org/10.1016/j.apnr.2004.07.006>

- Islamiah, N., Daengsari, D. P., & Hartiani, F. (2015). Cognitive behavior therapy untuk meningkatkan self-esteem pada anak usia sekolah. *Jurnal Ilmu Keluarga & Konsumen*, 8(3), 142-152.
- Keane, L., & Loades, M. (2017). Low self-esteem and internalizing disorders in young people—a systematic review. *Child and Adolescent Mental Health*, 22(1), 4-15. <https://doi.org/10.1111/camh.12204>
- 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>
- Kwon, H. J., Kang, Y. S., & Kim, J. E. (2008). Effects of cognitive-behavioral group counselling on the self-esteem and interpersonal skills of school bullying victims. *Journal of Fisheries and Marine Sciences Education*, 20(1), 46-57.
- Larkin, R., & Thyer, B. A. (1999). Evaluating cognitive-behavioral group counseling to improve elementary school students' self-esteem, self-control, and classroom behavior. *Behavioral Interventions: Theory & Practice in Residential & Community-Based Clinical Programs*, 14(3), 147-161. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1099-078X\(199907/09\)14:3%3C147::AID-BIN32%3E3.0.CO;2-H](https://doi.org/10.1002/(SICI)1099-078X(199907/09)14:3%3C147::AID-BIN32%3E3.0.CO;2-H)
- Minev, M., Petrova, B., Mineva, K., Petkova, M., & Strebkova, R. (2018). Self-esteem in adolescents. *Trakia Journal of Sciences*, 16(2), 114-118. <https://doi.org/10.15547/tjs.2018.02.007>
- Morton, L., Roach, L., Reid, H., & Stewart, S. H. (2012). An evaluation of a CBT group for women with low self-esteem. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 40(2), 221-225. <https://doi.org/10.1017/S1352465811000294>
- O'Callaghan, P., & Cunningham, E. (2015). Can a targeted, group-based CBT intervention reduce depression and anxiety and improve self-concept in primary-age children? *Educational Psychology in Practice*, 31(3), 314-326. <https://doi.org/10.1080/02667363.2015.1060587>
- O'Connor, D., Green, S., & Higgins, J. P. T. (Eds.). (2008). Defining the review question and developing criteria for including studies. In J. P. T. Higgins & S. Green (Eds.), *Cochrane handbook for systematic reviews of interventions* (pp. 81-94). John Wiley & Son.
- O'Kearney, R., Gibson, M., Christensen, H., & Griffiths, K. M. (2006). Effects of a cognitive-behavioural internet program on depression, vulnerability to depression and stigma in adolescent males: a school-based controlled trial. *Cognitive Behaviour Therapy*, 35(1), 43-54. <https://doi.org/10.1080/16506070500303456>
- Orth, U., & Robins, R. W. (2013). Understanding the link between low self-esteem and depression. *Current Directions in Psychological Science*, 22(6), 455-460. <https://doi.org/10.1177/0963721413492763>
- Orth, U., Robins, R. W., Widaman, K. F., & Conger, R. D. (2014). Is low self-esteem a risk factor for depression? Findings from a longitudinal study of Mexican-origin youth. *Developmental Psychology*, 50(2), 622-633. <https://doi.org/10.1037/a0033817>
- Pinquart, M., & Gerke, D. C. (2019). Associations of parenting styles with self-esteem in children and adolescents: A meta-analysis. *Journal of Child and Family Studies*, 28, 2017-2035. <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01417-5>
- Prabhu, S., & D'Cunha, D. (2018). Comparison of body image perception and the actual BMI and correlation with self-esteem and mental health: A cross-sectional study among adolescents. *International Journal of Health & Allied Sciences*, 7(3), 145-149.

- Puljak, L., & Sapunar, D. (2017). Acceptance of a systematic review as a thesis: survey of biomedical doctoral programs in Europe. *Systematic Reviews*, 6(253), 1-8. <https://doi.org/10.1186/s13643-017-0653-x>
- Quatman, T., & Watson, C. M. (2001). Gender differences in adolescent self-esteem: An exploration of domains. *The Journal of Genetic Psychology*, 162(1), 93-117. <https://doi.org/10.1080/00221320109597883>
- Roghanchi, M., Mohamad, A. R., Mey, S. C., Momeni, K. M., & Golmohamadian, M. (2013). The effect of integrating rational emotive behavior therapy and art therapy on self-esteem and resilience. *The Arts in Psychotherapy*, 40(2), 179-184. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2012.12.006>
- Sameve, G. E., Basaria, D., & Pranawati, S. Y. (2017). Penerapan solution-focused brief group therapy (SFBGT) untuk meningkatkan self-esteem remaja putra di Panti Asuhan X. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 1(2), 144-151. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v1i2.915>
- Sowislo, J. F., & Orth, U. (2013). Does low self-esteem predict depression and anxiety? A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, 139(1), 213-240. <https://doi.org/10.1037/a0028931>
- Stallard, P., Richardson, T., Velleman, S., & Attwood, M. (2011). Computerized CBT (Think, Feel, Do) for depression and anxiety in children and adolescents: outcomes and feedback from a pilot randomized controlled trial. *Behavioural and cognitive psychotherapy*, 39(3), 273-284. <https://doi.org/10.1017/S135246581000086X>
- Stallard, P., Skryabina, E., Taylor, G., Phillips, R., Daniels, H., Anderson, R., & Simpson, N. (2014). Classroom-based cognitive behaviour therapy (FRIENDS): a cluster randomised controlled trial to Prevent Anxiety in Children through Education in Schools (PACES). *The Lancet Psychiatry*, 1(3), 185-192. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(14\)70244-5](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(14)70244-5)
- Steiger, A. E., Allemand, M., Robins, R. W., & Fend, H. A. (2014). Low and decreasing self-esteem during adolescence predict adult depression two decades later. *Journal of Personality and Social Psychology*, 106(2), 325-338. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/a0035133>
- Taylor, T. L., & Montgomery, P. (2007). Can cognitive-behavioral therapy increase self-esteem among depressed adolescents? A systematic review. *Children and Youth Services Review*, 29(7), 823-839. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2007.01.010>
- Ul-Hasanah, F. N., Borualogo, I. S., & Wahyudi, H. (2017). Efektivitas cognitive behavior art therapy untuk meningkatkan self-esteem remaja obesitas yang menjadi korban bullying. *Journal of Psychological Science and Profession*, 1(3), 9-20.
- Uman, L. S. (2011). Systematic reviews and meta-analyses. *Journal of the Canadian Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 20(1), 57-59.
- Waite, P., McManus, F., & Shafran, R. (2012). Cognitive behaviour therapy for low self-esteem: A preliminary randomized controlled trial in a primary care setting. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 43(4), 1049-1057. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2012.04.006>
- Wanders, F., Serra, M., & de Jongh, A. D. (2008). EMDR versus CBT for children with self-esteem and behavioral problems: A randomized controlled trial. *Journal of EMDR Practice and Research*, 2(3), 180-189. <https://doi.org/10.1891/1933-3196.2.3.180>
- World Health Organization. (2022, Juni 17). *Mental health*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>