BAB II

LANDASAN TEORI

A. Tinjauan Tentang Teknik *Cognitive Restructuring*

1. Pengertian Teknik *Cognitive Restructuring*

Beck mengatakan bahwa terapi kognitif meliputi usaha memberikan bantuan kepada konseli supaya mereka mampu mengevaluasi tingkah laku mereka dengan kritis dengan menitik beratkan pada hal pribadi yang positif.

Teknik *cognitive restructuring* dikembangkan oleh Meichenboum, yang terpusat pada pesan-pesan negative yang disampaikan oleh orang kepada diri sendiri dan cenderung melumpuhkan kreatifnya serta menghambat dalam mengambil tindakan penyesuaian diri yang realistis.

Menurut pandangan Meichenbeum bahwa orang yang mendengarkan diri sendiri yang sama-sama menciptakan suatu dialog internal dan berkisar pada pendengaran pesan yang negatif dari diri sendiri. Dialog internal tersebut yang berisi penilaian negatif terhadap diri sendiri akan membuat orang gelisah dalam mengahadapi tantangan hidup dan kurang mampu mengambil tindakan penyesuaian diri yang tepat.

Menurut Cormier dan Cormier, bahwa *Cognitive Restructuring* (CR) pada awalnya di usulkan oleh Lazarus, dan berakar pada *Ratioanal Emotive Therapy* (RET) yang dikembangkan oleh Ellis. CR memusatkan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan diri negatif dan keyakinan-keyakinan konseli yang tidak rasional. CR menggunakan asumsi bahwasannya respons-respons perilaku dan emosional yang tidak adaptif di pengaruhi oleh keyakinan, sikap, dan persepsi (kognisi) konseli.[19]

2. **Kegunaan Teknik *Cognitive Restructuring***

Menurut Meichenbeum, menyatakan bahwasannya, "teknik pengubahan pola berpikir dapat membantu siswa untuk mengubah pandangan negatif pada kegagalan, serta membuat siswa lebih bersedia untuk melaksanakan kegiatan yang diinginkan".

Selain itu, Beck menggunakan teknik kognitif untuk mengubah kebiasaan-kebiasaan pemikiran otomatis yang negatif, dengan menggantinya menjadi pemikiran otomatis yang konstruktif.

Meichenbeum juga menunjukkan dengan jelas daya pengaruh pemikiran dalam benak seseorang yang mampu membangkitkan keberfungsian seseorang. Serta membantu para siswa untuk menghentikan pernyataan-pernyataan yang negatif mengenai diri mereka, dan menggantinya dengan pernyataan-pernyataan yang positif mengenai diri, serta dapat membantu mengubah citra diri mereka.

[19] Drs. Mochammad Nursalim, *Strategi dan Intervensi Konseling*, (Jakarta: Akademia Permata, 2003), h.32.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Dari berbagai pendapat yang sudah di paparkan di atas, dapat disimpulkan bahwa kegunaan teknik *cognitive restructuring* adalah untuk membantu mengubah pandangan atau pola pikir seseorang yang negatif dan melatih siswa dengan tegas untuk mengubah pandangan atau pola pikir tersebut menjadi lebih baik.

3. Tujuan Teknik *Cognitive Restructuring*

Pada teknik *cognitive restructuring* ini, bertujuan untuk pemeliharaan atau mendapatkan mental sehat. Jika mental sehat dicapai maka individu memiliki integrasi, penyesuaian, dan identifikasi positif terhadap orang lain. Disini individu belajar menerima tanggung jawab jadi mandiri dan dapat mencapai integrasi tingkah laku.

Rosjidan berpendapat, bahwa teknik pengubahan pola pikir bertujuan mengubah pikiran-pikiran yang negatif terhadap tugas-tugas tertentu yang tidak produktif dan bagaimana pikiran-pikiran itu dapat dikalahkan untuk mencapai tujuan yang produktif".

Cormier dan Cormier berpendapat, bahwa teknik ini membantu konseli untuk menetapkan hubungan antara persepsi dan kognisinya dengan emosi dan perilakunya, dan untuk mengidentifikasi persepsi atau kognisi yang salah atau merusak diri, dan mengganti persepsi tersebut dengan persepsi yang lebih meningkatkan diri.

Selain itu Beck juga berpendapat, bahwa tujuan utama teknik *cognitive therapy* adalah untuk mengubah cara pandang siswa melalui

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

pikiran otomatisnya dan memberi ide untuk merestrukturisasi pikiran negatif dengan sistem kepercayaan yang kaku. Pendekatan Beck ini, didasarkan kepada pemikiran yang logis yang mana cara seseorang merasa dan bertindak dipengaruhi oleh cara memandang dan memahami pengalamannya. Beck meyakinkan bahwa siswa yang terkena gangguan emosi cendereung memiliki kesulitan berpikir logis yang menimbulkan gangguan pada kapasitas pemahamannya yang disebut dengan distorsi kognitif.

Dari berbagai pendapat yang sudah dipaparkan di atas, dapat disimpulkan bahwa tujuan dari teknik pengubahan pola pikir adalah mengubah pikiran-pikiran yang negatif terhadap tugas-tugas tertentu yang tidak produktif untuk mencapai tujuan yang produktif, serta menghilangkan atau mengganti persepsi yang menyalahkan diri sendiri dengan persepsi yang lebih rasional.

4. Langkah-langkah Teknik *Cognitive Restructuring*

Menurut Cormier dan Cormier ada enam tahapan-tahapan prosedur *cognitive restructuring*, sebagai berikut:[20]

a. Rasional : Tujuan dan Tinjauan Singkat Prosedur.
b. Identifikasi Pikiran klien dalam Situasi Poblem.
c. Pengenalan dan Latihan *Coping Thought* (CT).
d. Pindah dari Pikiran-Pikiran Negatif ke *Coping Thought* (CT).

[20] Drs. Mochammad Nursalim, *Strategi dan Intervensi Konseling*..., h.33.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

e. Pengenalan dan Latihan Penguat Positif.

Langkah pertama, yaitu konselor memberikan kepada siswa yang mengalami masalah. Langkah ini perlu diberitahukan kepada siswa yang mengalami masalah konsep diri rendah, agar siswa mempunyai gambaran secara besar tentang teknik tersebut. Yang di dalamnya memuat penjelasan tentang tujuan, gambaran singkat prosedur yang akan dilaksanakan, dan pembahasan tentang pikiran-pikiran diri positif dan negatif.

Langkah yang kedua, yaitu mengidentifikasi pikiran klien dalam situasi problem. Melakukan suatu analisis terhadap pikiran-pikiran klien dalam situasi yang mengandung tekanan atau situasi yang menimbulkan konsep diri rendah.

Langkah ketiga, yaitu pengenalan dan latihan *coping thought* (CT). Pada langkah ini terjadi perpindahan fokus dari pikiran-pikiran klien yang merusak diri menuju ke bentuk pikiran yang menanggulangi. Semua pikiran-pikiran itu dikembangkan untuk konseli. Untuk masalah pengenalan dan pelatihan CT itu sangat penting untuk mendukung keberhasilan seluruh prosedur *Cognitive Restructuring*.

Langkah keempat, yaitu Pindah dari Pikiran-Pikiran Negatif ke *coping thought* (CT). Pada langkah ini melatih klien untuk pindah dari

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

pikiran-pikiran yang menyebabkan sikap rendah diri ke pikiran yang menanggulangi.

Langkah kelima, yaitu pengenalan dan latihan penguat positif. Pada langkah ini mengajarkan klien tentang cara-cara memberikan penguatan bagi dirinya sendiri untuk setiap keberhasilan yang dicapainya. Ini bisa dilakukan dengan cara konselor memodelkan dan klien mempraktikkan pernyataan-pernyataan diri yang positif. Maksud dari pernyataan diri yang positif ini adalah untuk membantu klien menghargai setiap keberhasilannya. Walaupun konselor dapat memberikan penguatan sosial dalam wawancara, klien tidak selalu dapat tergantung pada dorongan dari seseorang ketika ia dihadapkan pada situasi yang sulit.

Langkah keenam atau langkah terakhir, yaitu tugas rumah dan tindak lanjut. Pada langkah ini berguna agar klien pada akhirnya mampu untuk mempratekkan keterampilan yang diperoleh dalam menggunakan *coping thought* dalam situasi yang sebenarnya.[21]

[21] Drs. Mochammad Nursalim, *Strategi dan Intervensi Konseling*..., h.36.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

B. Tinjauan Tentang Konsep Diri Rendah

1. Pengertian Konsep Diri dan Konsep Diri Rendah

a. Konsep Diri

Konsep diri adalah semua ide, pikiran, kepercayaan, dan pendirian yang di ketahui individu tentang dirinya dan mempengaruhi individu dalam berhubungan dengan orang lain. Hal ini termasuk persepsi individu akan sifat dan kemampuannya interaksi dengan orang lain dan lingkungan, nilai-nilai yang berkaitan dengan pengalaman dan objek, tujuan serta keinginannya.

Menurut Beck, Willian dan Rawlin menyatakan bahwa konsep diri adalah cara individu memandang dirinya secara utuh, baik fisikal, emosional intelektual, social, dan spiritual.[22]

Gambaran penilaian tentang konsep diri dapat diketahui melalui rentang respon dari adaptif sampai dengan maladaptif. Seperti yang dikemukakan Stuart dan Sundeen tentang pembagian konsep diri sebagai berikut:

1. Gambaran diri (Body Image)

Gambaran diri adalah sikap seseorang terhadap tubuhnya secara sadar dan tidak sadar. Sikap ini mencakup persepsi, perasaan tentang ukuran, bentuk, fungsi penampilan serta potensi tubuh saat

[22] Sobur, A, Psikologi Umum Dalam Lintasan Sejarah, (Bandung: Pustaka Setia, 2003), Hlm. 510

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

ini dan masa lalu yang secara kesinambungan dimodifikasi dengan pegalaman baru setiap individu.

Gambaran diri berhubungan dengan kepribadian. Cara individu memadang dirinya mempunyai dampak yang penting pada aspek psikologisnya. Pandangan yang realistik terhadap dirinya menerima dan mengukur bagian tubuhnya akan lebih rasa aman, sehingga terhindar dari rasa cemas dan meningkatkan harga diri.

2. Ideal diri

Ideal diri adalah persepsi individu tentang bagaimana ia harus berperilaku berdasarkan standart, aspirasi, tujuan atau penilaian personal tertentu.

Ideal diri mulai berkembang pada masa kanak-kanak yang dipengaruhi orang yang penting pada dirinya yang memberikan keuntungan dan harapan pada masa remaja, ideal diri ini akan dibentuk melalui proses identifikasi pada orang tua, guru dan teman. Agar individu mampu berfungsi dan mendemonstransikan kecocokan antara persepsi diri dan ideal diri.

3. Harga diri

Harga diri adalah penilaian pribadi terhadap hasil yang dicapai dengan menganalisa seberapa jauh perilaku memenuhi ideal diri.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Banyaknya tujuan akan mengahasilkan harga diri yang rendah atau harga diri yang tinggi. Jika individu sering gagal, maka akan cenderung menjadi harga diri rendah. Serta harga diri itu diperoleh dari diri sendiri dan orang lain. Aspek yang utama adalah dicintai dan menerima penghargaan dari orang lain.

4. Peran

Peran adalah sikap dan perilaku nilai serta tujuan yang diharapkan dari seseorang berdasarkan posisinya di masyarakat. Peran yang ditetapkan adalah peran dimana seseorang tidak punya pilihan sedangkan peran yang diterima adalah peran yang terpilih atau dipilih oleh individu sebagai aktualisasi diri. Kemudian harga diri yang tinggi merupakan hasil dari peran yang memenuhi kebutuhan dan cocok dengan ideal diri.

5. Identitas

Identitas adalah kesadaran akan diri sendiri yang bersumber dari observasi dan penilaian yang merupakan sintesa dari semua aspek konsep diri sendiri sebagai satu kesatuan yang utuh.[23]

b. Konsep Diri Rendah

Konsep diri rendah adalah penjabaran dari konsep diri negatif yang berlebih. Coopersmith dikutip oleh Partosuwido, mengemukakan

[23] Agustian, H. Psikologi Perkembangan Pendekatan Ekologi Kaitannya Dengan Konsep Diri Dan Penyesuaian Diri Pada Remaja. (Bandung: Refika Aditama, 2006), Hlm. 138-139

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

beberapa karakteristik, yaitu mempunyai perasaan tidak aman, kurang menerima dirinnya sendiri dan biasanya memiliki konsep diri yang rendah.

Calhoun dan Acocela mengatakan bahwa ada dua jenis konsep diri, yaitu konsep diri yang positif dan negatif. Konsep diri positif memiliki dasar penerimaan diri bukan kebanggaan yang besar terhadap diri, konsep diri yang negatif dikategorikan dalam dua bentuk, yaitu pertama, pandangan seseorang tentang dirinnya sendiri benar-benar tidak teratur, dan yang kedua, seseorang yang terlalu stabil dan terlalu teratur bisa dikatakan kaku.

William H. Fitts, menyebutkan ciri-ciri individu yang mempunyai konsep diri rendah adalah tidak menyukai dan menghormati diri sendiri, memiliki gambaran yang tidak pasti terhadap dirinnya, sulit mendefinisikan diri sendiri dan mudah terpengaruh oleh bujukan dari luar, tidak memiliki pertahanan psikologis yang dapat membantu menjaga tingkat harga dirinnya, mempunyai banyak persepsi yang saling berkonflik, merasa aneh dan asing terhadap diri sendiri sehingga sulit bergaul, mengalami kecemasan yang tinggi serta sering mengalami pengalaman negatif dan tidak dapat mengambil manfaat dari pengalaman tersebut. Konsep diri akan turun jika seseorang tidak dapat melaksanakan perkembangannya dengan baik.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Dapat ditarik kesimpulan dari penjelasan di atas, konsep diri memiliki kecenderungan terhadap dua hal, konsep diri positif dan konsep diri negatif. Perbedaan ini disebabkan oleh bagaimana seseorang itu mencitrakan dirinya dan menilai berbagai kemungkinan yang menyangkut keberhasilan dan kebahagiaan hidupnya, terhitung dalam tidak atau menjalankan tindakan dan mengambil keputusan. Penilaian yang terukur dari rasional dan irasional keputusan.

2. Faktor-faktor yang mempengaruhi konsep diri

Menurut Jalaludin Rakhmat, menyebut faktor "orang lain" dan "kelompok rujukan" (reference group) sebagai faktor-faktor yang mempengaruhi konsep diri.[24]

Sedang menurut Verderber menyebutkan sedikitnya ada tiga faktor yang mempengaruhi konsep diri, yaitu (1) self-appraisal, (2) reaction and responses other dan (3) roles you play. Brooks menambahkan faktor lain, yaitu (4) reference group.

a. *Self Appraisal*

Istilah ini menunjukkan suatu pandangan, yang menjadikan diri sendiri sebagai objek dalam komunikasi, atau dengan kata lain, adalah kesan terhadap diri sendiri. Semakin besar pengalaman positif yang kita peroleh, maka semakin positif konsep diri kita.

[24] Sobur, A, Psikologi Umum Dalam Lintas sejarah, (Bandung: Pustaka Setia, 2003) hlm. 517

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

b. *Reaction And Response Of Others*

Sebenarnya, konsep diri tidak saja berkembang melalui pandangan kita terhadap diri sendiri, namun juga berkembang dalam rangka interaksi dengan masyarakat. Oleh karena itu, konsep diri dipengaruhi oleh reaksi serta respons orang lain terhadap diri kita. Seperti pendapat Brooks "self-concept is the direct result of how significant others react to the individual". Maksudnya self concept atau konsep diri adalah hasil langsung dari cara orang lain bereaksi secara berarti kepada individu.

c. *Roles You Play-Role Taking*

Dalam hubungan pengaruh peran terhadap konsep diri, adanya aspek peran yang kita mainkan sedikit banyak akan mempengaruhi konsep diri kita. Peran yang kita mainkan merupakan hasil dari sistem nilai kita. Lebih banyak peran yang kita mainkan dan dianggap oleh orang lain positif, itu semakin positif konsep diri kita. Serta dari hasil semakin positifnya konsep diri kita komunikasi kita dengan orang lain akan semakin baik pula. Misalnya, ketika kita masih kecil, kita sering "bermain peran", kita meniru perilaku orang lain yang kita lihat, umapamannya peran sebagai ayah, ibu, nenek, kakek atau meniru ekspresi orang lain. Permainan peran inilah yang merupakan awal dari pengembangan konsep diri. Dari permainan peran ini, kita mulai memahami cara orang lain memandang diri kita.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

d. *Reference Group*

Reference group (kelompok rujukan) adalah kelompok yang menjadi anggota di dalamnya. Jika kelompok ini kita anggap penting, maksudnya mereka dapat menilai dan bereaksi pada kita, hal ini akan menjadi kekuatan untuk menentukan konsep diri kita. Dalam hubungan ini, seperti pendapat William Brooks "*researchshow that how we evaluate ourselves is in part a function of how we are evaluated byreference group"*. Maksudnya penelitian menunjukkan bahwa cara kita menilai diri kita merupakan bagian dari fungsi kita dievaluasi oleh kelompok rujukan.

3. Aspek-aspek konsep diri

Dalam berjalannya konsep diri individu ada beberapa tinjauan yang mana memberi pengaruh penting atau pengaruh yang dijadikan acuan individu, yaitu beberapa aspek yang memberikan stimulus untuk menjalankan tindakan.

Konsep diri pada hakekatnya meliputi empat aspek dasar yang terdiri dari :

a. Bagaimana orang mengamati dirinya sendiri
b. Bagaimana orang berfikir tentang dirinya sendiri
c. Bagaimana orang menilai dirinya sendiri
d. Bagaimana orang berusaha dengan berbagai cara untuk menyempurnakan dan mempertahankan diri

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Sementara itu Fitts dalam Nashori, menyatakan bahwa ada lima aspek kategori umum dalam konsep diri yaitu :

a. Konsep diri fisik

Konsep ini berarti pandangan, pikiran, dan penilaian remaja terhadap fisiknya sendiri. Individu disebut memiliki konsep diri fisik apabila ia memandang secara positif penampilannya, kondisi kesehatan, kulitnya, ketampanan atau kecantikan, serta ukuran tubuh yang ideal. Individu dipandang memiliki konsep diri negatif apabila memandang secara negatif hal-hal tersebut.

b. Konsep diri pribadi

Konsep ini berarti pandangan, pikiran, dan perasaan remaja terhadap pribadinya sendiri. Seseorang digolongkan memiliki konsep diri pribadi positif apabila memandang dirinya sebagai orang yang bahagia, optimis, mampu mengontrol diri, dan memiliki berbagai kemampuan. Sebaliknya dianggap memiliki konsep diri pribadi negatif apabila memandang dirinya sebagai orang yang tidak bahagia, pesimis, tidak mampu mengontrol diri, dan memiliki berbagai macam kekurangan.

c. Konsep diri sosial

Konsep ini berati pandangan, pikiran, penilaian, perasaan remaja terhadap kecenderungan sosial yang ada pada dirinya sendiri. Konsep diri sosial berkaitan dengan kemampuan berhubungan dengan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dunia diluar dirinya, perasaan mampu dan berharga dalam lingkup interaksi sosial. Seseorang digolongkan memiliki konsep diri sosial positif apabila memandang dirinya sebagai orang yang berminat pada orang lain, memahami orang lain, merasa mudah akrab dengan orang lain, merasa diperhatikan, menjaga perasaan orang lain, dan aktif dalam dalam kegiatan sosial. Sebaliknya seseorang dikatakan memiliki konsep diri sosial negatif jika memandang dirinya sebagai orang yang acuh tak acuh terhadap orang lain, sulit akrab dengan orang lain, tidak memberi perhatian terhadap orang lain, dan tidak aktif dalam kegiatan sosial.

d. Konsep diri moral etik

Konsep ini berarti pandangan, pikiran, perasaan, dan penilaian remaja terhadap moralitas diri sendiri. Konsep ini berkaitan dengan nilai dan prinsip yang berarti memberi arti dan arah bagi kehidupan seseorang. Seseorang digolongkan memiliki konsep diri moral etik positif apabila memandang dirinya sebagai orang yang berpegang teguh pada nilai-nilai etik moral. Sebaliknya digolongkan memiliki konsep diri moral etik negatif apabila seseorang memandang dirinya sebagai apabila seseorang memandang dirinya sebagai orang yang menyimpang dari standar nilai moral yang seharusnya diikutinya.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

e. Konsep diri keluarga.

Konsep ini berarti pandangan, pikiran, penilaian, dan pikiran remaja terhadap keluarganya sendiri. Konsep diri keluarga berkaitan dengan keberadaan diri seseorang dalam keluarga. Seseorang digolongkan memiliki konsep diri keluarga positif apabila memandang dirinya mencintai dan dicintai keluarga, bahagia bersama keluarga, bangga dengan keluarga banyak mendapat bantuan dan dorongan dari keluarga. Sebaliknya jika digolongkan memiliki konsep diri keluarga negatif jika seseorang memandang dirinya sebagai orang yang tidak nyaman dalam situasi kekeluargaan, membenci keluarganya sendiri dan tidak pernah adanya dorongan dari keluarganya sendiri.

4. Ciri-ciri konsep diri rendah

Stuatr dan Sundeen mengemukakan, ada 9 (sembilan) cara individu mengekspresikan secara langsung konsep diri rendah:

a. Mengejek dan mengkritik diri sendiri

Individu mempunyai pandangan negatif tentang dirinya. Individu tersebut sering mengatakan dirinya “bodoh”, “tidak tahu apa-apa”. Misalnya : Ketika individu disuruh mengerjakan tugas dia tidak mau dengan alasan dia tidak bisa padahal individu tersebut belum mencobanya.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

b. Merendahkan atau mengurangi martabat

Menghindari, mengabaikan atau menolak kemampuan yang nyata dimiliki. Misalnya : Tidak bisa menerima dirinya dengan apa adanya, tidak yakin dengan bakat yang dimilikinya, tidak pernah mengakui setiap keberhasilan yang telah dicapainya,

c. Rasa bersalah dan khawatir

Individu menghukum diri sendiri. Ini dapat ditampilkan berupa fobia, obsesi. Individu tersebut menolak dirinnya sendiri. Misalnya : sering bolos sekolah, main billyard ketika tidak masuk sekolah.

d. Manifestasi fisik

Termasuk tekanan darah tinggi, penyakit psikomatis dan penyalagunaan zat. Misalnya : kecanduan narkoba

e. Menunda keputusan

Sangat ragu-ragu dalam mengambil keputusan. Rasa aman terancam. Misalnya : kurang tegas dalam mengambil keputusan.

f. Gangguan berhubungan

Individu menjadi kejam, merendahkan diri atau mengeksploitasi orang lain. Perilaku lain adalah menarik diri atau isolasi yang disebabkan oleh perasaan yang tidak berharga. Misalnya : bersikap kasar sama teman.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

g. Menarik diri dari realitas

Bila kecemasan yang disebabkan oleh penolakan diri sendiri mencapai tingkat berat atau panik, klien mungkin mengalami gangguan asosiasi, halusinasi, curiga, cemburu atau paranoid.

h. Merusak diri

Harga diri yang rendah dapat mendorong individu mengakhiri kehidupannya. Misalnya : mencuri, menipu, berbohong, merokok, berjudi dan lain sebagainya.

i. Merusak atau melukai orang lain

Misalnya : tawuran, serta jail sama teman.

Dari beberapa ciri-ciri tersebut, dapat diketahui bahwa konsep diri rendah memiliki tindakan atau ekspresi yang mana sebagai wujud penolakan atas diri sendiri atau jika berhubungan dengan status sosial yang ada, itu semua sebagai wujud penolakan konsep diri yang terjalankan.

C. Implementasi Teknik Cognitive Restructuring Dalam Menangani Konsep Diri Rendah

Teknik *Cognitive Restructuring* merupakan teknik yang memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan diri negatif dan keyakinan-keyakinan konseli yang tidak rasional.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Yang mana teknik tersebut digunakan untuk membantu mengubah pandangan atau pola pikir seseorang yang negatif dan melatih siswa dengan tegas untuk mengubah pandangan atau pola pikir tersebut menjadi lebih baik.

Dalam hal ini teknik tersebut digunakan untuk menangani siswa yang mengalami konsep diri rendah. Konsep diri rendah adalah penjabaran dari konsep diri negatif yang berlebih. Seperti tidak menyukai dan menghormati diri sendiri, memiliki gambaran yang tidak pasti terhadap dirinnya, sulit mendefinisikan diri sendiri dan mudah terpengaruh oleh bujukan dari luar, tidak memiliki pertahanan psikologis yang dapat membantu menjaga tingkat harga dirinnya, mempunyai banyak persepsi yang saling berkonflik, mengalami kecemasan yang tinggi serta sering mengalami pengalaman negatif dan tidak dapat mengambil manfaat dari pengalaman tersebut.

Dari uraian di atas jelas bahwa teknik *cognitive restructuring* dapat digunakan untuk menangani siswa yang mengalami konsep diri rendah, karena teknik tersebut bertujuan untuk mengubah pandangan atau pola pikir seseorang yang negatif dan melatih siswa dengan tegas untuk mengubah pandangan atau pola pikir tersebut menjadi lebih baik. Maka penulis dengan yakin menggunakan judul "IMPLEMENTASI TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING* DALAM MENANGANI KONSEP DIRI RENDAH PADA SISWA X DI SMP NEGERI 1 UJUNGPANGKAH"

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id