

## EFEKTIVITAS COGNITIVE-BEHAVIOUR THERAPY UNTUK MENINGKATKAN HARGA DIRIPADA SISWA GIFTED

**Lucy Hariadi, Endang Widyorini, Praharesti Eriany**

Magister Profesi Psikologi Program Pasca Sarjana  
Universitas Katolik Soegijapranata Semarang

### ABSTRAK

*Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan harga diri rendah yang dialami oleh siswa gifted menggunakan Cognitive Behaviour Therapy (CBT). Hipotesis dalam penelitian ini adalah CBT dapat meningkatkan harga diri rendah pada siswa gifted. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas VII yang didiagnostik gifted oleh Psikolog, yang memiliki skor harga diri di bawah mean hipotetik. Alat untuk mengukur harga diri adalah Skala Harga Diri yang dibuat oleh peneliti dan sudah diuji validitasnya dengan menggunakan Product Moment dan Part-Whole serta diuji reliabilitasnya dengan menggunakan Cronbach's Alpha. Indeks daya beda skala berkisar antara 0,330-0,687 dengan koefisien reliabilitas 0,897. Penelitian ini menggunakan paradigma A-B-Follow Up. Teknik analisa data secara deskriptif. Hasil yang diperoleh dari pengajuan hipotesis menunjukkan bahwa Cognitive Behaviour Therapy (CBT) dapat meningkatkan harga diri rendah pada siswa gifted.*

*Kata Kunci : Cognitive Behaviour Therapy (CBT), harga diri, siswa gifted*

Harga diri pada anak-anak gifted sering diteliti. Harga diri akademik penting dalam mempelajari siswa gifted karena berhubungan dengan konstruk-konstruk yang lain. Beberapa peneliti telah menguji efek program gifted atau kelas gifted yang menghasilkan istilah *the Big-Fish-Little-Pond Effect/BFLPE* (Marsh, 2003). Hubungan antara prestasi akademik dan harga diri akademik adalah salah satu topik menarik dalam literatur tentang harga diri, khususnya pada siswa gifted. Saat siswa mengembangkan harga diri yang rendah, ini secara langsung atau tidak, akan mempengaruhi prestasinya di sekolah. Hal ini akan sungguh disayangkan jika seorang siswa dengan tingkat kecerdasan istimewa menjadi kurang produktif sebagai akibat rendahnya harga diri.

Di lapangan, peneliti menemukan beberapa siswa dengan tingkat kecerdasan yang tinggi (*very superior*) tetapi ternyata tidak dapat

berprestasi dengan baik yang disebabkan karena tidak menyadari potensi yang dimilikinya. Mereka merasa minder, tidak percaya diri, dan justru cenderung mengacau di kelas, atau justru sebaliknya, cenderung diabaikan karena "tidak terlihat" (menarik diri dari hubungan sosial). Pengalaman masa lalu yaitu sering dibandingkan dengan saudara dan kegagalan dalam memenuhi standar orangtua, membuat mereka berpikir mereka adalah orang yang gagal. Hal ini jelas mempengaruhi prestasinya di sekolah yang menjadi tidak optimal. Dengan demikian, penelitian ini akan membahas mengenai hambatan pada proses belajar yang disebabkan dari dalam diri siswa itu sendiri, yaitu masalah harga diri rendah yang terjadi pada siswa dengan kecerdasan tinggi, menggunakan salah satu terapi yang tepat untuk meningkatkan harga diri rendah pada siswa gifted, yaitu Cognitive Behavior Therapy.

**HIPOTESIS**

Cognitive Behaviour Therapy (CBT) dapat meningkatkan harga diri rendah pada siswa gifted.

**METODE PENELITIAN**

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Single Subject Design dengan paradigma A-B-A Design. Kriteria Subjek dalam penelitian ini adalah siswa SMP yang diidentifikasi gifted oleh Psikolog, yang memiliki skor harga diri di bawah mean hipotetik, dan tidak sedang mengikuti terapi psikologi lainnya. Pengumpulan data menggunakan skala, wawancara dan observasi. Analisis penelitian ini menggunakan analisis grafik lalu diikuti dengan deskripsi presentasi dan interpretasi data.

**HASIL PENELITIAN**

Subjek dalam penelitian ini adalah seorang anak perempuan berusia 12 tahun dan saat ini duduk di bangku kelas 1 SMP di kelas unggulan (VII J). Menurut tes IQ yang diselenggarakan secara masal pada saat siswa mendaftarkan diri di SMP Domenico Savio, Subjek memiliki IQ 131 (very superior), sehingga berhak masuk ke kelas J yang merupakan kelas unggulan tertinggi. Subjek juga telah diidentifikasi gifted oleh Psikolog. Dari treatment yang telah dilakukan, diperoleh skor skala harga diri subjek sebagai berikut:



Gambar 1. Detail Total Skor Skala Harga Diri Subjek

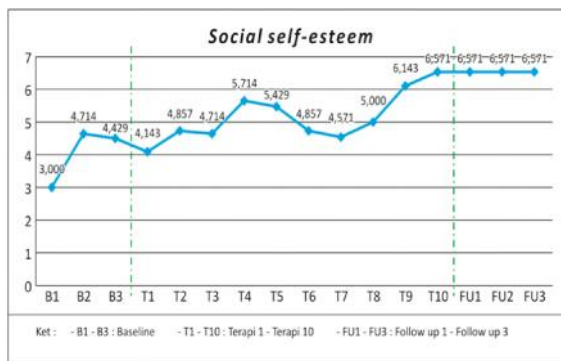
Sedangkan hasil pengamatan terhadap tiap aspek dalam skala harga diri sebagai berikut:

**1. Performance self-esteem**



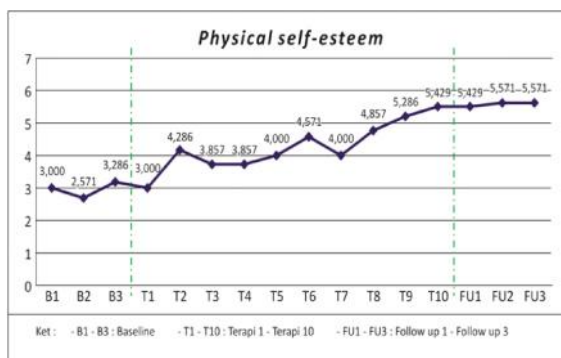
Gambar 2. Grafik Mean Skor Performance Self-esteem

**2. Social self-esteem**



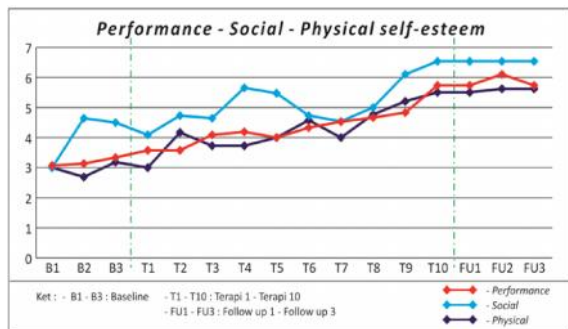
Gambar 3. Grafik Mean Skor Social Self-esteem

**3. Physical self-esteem**



Gambar 4. Grafik Mean Skor Physical Self-esteem

#### 4. Performance-social-physical self-esteem



Gambar 5. Gabungan Mean Skor Aspek Performansi, Sosial, dan Fisik

#### DISKUSI

Berdasarkan analisis hasil penelitian, dapat dilihat bahwa skor Skala Harga Diri Subjek menunjukkan peningkatan yang signifikan. Hasil yang diperoleh dari pengajuan hipotesis menunjukkan bahwa CBT dapat meningkatkan harga diri rendah pada siswa gifted. Hasil ini juga dikuatkan oleh skor Skala Harga Diri pada saat follow up lebih tinggi daripada baseline. Hasil tersebut sesuai dengan pendapat Fennel (1998), yaitu CBT untuk harga diri rendah merupakan metode yang valid dan sudah teruji. Terapi kognitif biasanya ditawarkan selama 6-20 sesi (Fennel, 1998), sehingga terapi yang dilakukan terhadap Subjek sebanyak 10 sesi sudah sesuai dengan anjuran Fennel. Di awal amatlah sulit bagi Subjek untuk bisa menaruh kepercayaan pada 'orang asing'. Ia amat menutup diri dan enggan menjawab semua pertanyaan dari Peneliti maupun Terapis. Hal yang harus dilakukan pertama kali adalah memecahkan lingkaran setan yang menyebabkan harga diri rendah ini berlanjut. Terapis harus bisa membuat Subjek menyadari isi pikirannya, mengevaluasi, serta menguji validitasnya. Setelah itu, Subjek diajak untuk menerapkan (bereksperimen dengan) alternatif solusi dalam kehidupannya nyatanya sehari-hari dan mengobservasi hasilnya (Fennel, 1998). Pada akhir sesi terapi, Subjek menyatakan bahwa ia merasa perasaannya kini lega dan pikirannya menjadi ringan. Ia merasa ia bukan lagi orang yang gagal, dan bahwa orangtuanya (khususnya ibu) ternyata memang menyayangnya. Hasil ini dikuatkan dengan dua kali follow up yang

ternyata skor harga dirinya tetap pada level tinggi, dan nilai raportnya pada semester satu tuntas semua, sehingga ketakutan Subjek akan dimutasi dari kelas VII J menjadi kian berkurang.

Berdasarkan analisa hasil kualitatif dapat dilihat bahwa CBT dapat meningkatkan harga diri rendah yang dialami oleh siswa gifted. Hasil pada treatment dapat bertahan dan dapat dilihat pada grafik 3 sampai 8 di mana skor subjek tetap stabil pada saat follow up. Penelitian ini membuktikan bahwa ada perubahan signifikan pada harga diri Subjek yang secara umum tampak mengalami kenaikan. Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, yaitu sesi terapi yang cenderung terburu-buru sehingga yang semula dijadwalkan dua kali seminggu, pada dua minggu terakhir menjadi tiga kali seminggu karena Subjek akan segera menjalani ujian akhir Semester. Orangtua Subjek sangat sulit untuk ditemui, dan berkali-kali membatalkan janji temu dengan berbagai macam alasan. Walaupun demikian, proses terapi tetap dapat berjalan lancar tanpa banyak hambatan. Selain itu, pada inform concent belum dicantumkan mengenai resiko penelitian terburuk, yaitu harga diri Subjek bisa saja justru mengalami penurunan setelah dilakukan terapi. Jika ini terjadi, maka peneliti berkewajiban melakukan tindakan untuk mengembalikan harga diri subjek pada tingkat semula.

#### KESIMPULAN DAN SARAN

##### Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa hasil yang telah diperoleh adalah Cognitive Behaviour Therapy (CBT) dapat meningkatkan harga diri pada siswa gifted secara signifikan.

##### Saran

1. Saran bagi Subjek adalah tetap berfokus pada pemikiran-pemikiran positif dan mencari sisi positif dari segala sesuatu, tidak membesar-besarkan kejadian negatif, serta menerapkan strategi belajar yang efisien untuk membuktikan diri bahwa Subjek mampu menjadi kebanggaan orangtua dan dirinya sendiri, serta lingkungannya.
2. Saran bagi orangtua adalah memberikan Subjek kesempatan untuk membuka diri,

- menyatakan pendapat, dan memberikan dukungan material dan immaterial yang dibutuhkan Subjek bukan hanya dalam segi pelajaran, namun juga afeksi atau kedekatan dan kehangatan keluarga.
3. Saran bagi pihak sekolah adalah bahwa siswa-siswa di kelas unggulan bukan hanya dilihat dari kecerdasannya saja dan hanya disupport dari sisi pendidikannya saja, melainkan juga dikembangkan sisi afeksinya, yaitu walaupun mereka cerdas, mereka hanyalah remaja biasa yang membutuhkan dukungan emosional dan kebebasan berkreasi seperti layaknya remaja pada umumnya.
  4. Saran bagi peneliti selanjutnya yang tertarik dengan tema ini adalah melakukan penelitian dalam bentuk kelompok atau memperbanyak jumlah Subjek, sehingga bisa memperkuat hasil analisis dan dapat membantu lebih banyak orang.

#### DAFTAR PUSTAKA

- A Program of the National Panhellenic Conference. (2010). *Focus on Self-Esteem: Participant's Guide*
- Azwar, S. (1999). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Beck, A.T. (1964). Thinking and Depression. Ed II. Theory and Therapy. *Archives of General Psychiatry*, 561-571
- Benony H, Van Der Elst D, Chahraoui K, Benony C, Marnier J.P. (2007). Link Between Depression and Academic Self-Esteem in Gifted Children. Departement de Psychologie, LPCS, Universite de Bourgogne, Dijon, France. *Encephale*. 2007 Jan-Feb; 33 (1) : 11-20
- Betts, G., dan Neihart, M. (1988). Profiles of the Gifted and Talented. *Gifted Child Quarterly*, 32.2 : 248-253
- Bland, L. C., & Sowa, C. J. (1994). An Overview of Resilience in Gifted Children. *Roeper Review*, 17(2), 77-81
- Brody, L. E. & Mills, C. J. (1997). Gifted Children with Learning Disabilities : A Review of the Issues. *Journal of Learning Disabilities Vol. 30, No. 30, p.282-296*
- Capper, M.R., Foust, R.C., Callahan, C.M., & Albaugh, S.B. (2009). Grade and Gender Differences in Gifted Student's Self-Concepts. *Journal for the Education of the Gifted, Vol. 32, No. 3, p.340-367*
- Christner, R.W., Forrest, E., Morley, J., & Weinstein, E. (2007). Taking Cognitive-Behavior Therapy to School : A School-based Mental Health Approach. *Journal of Contemporary Psychotherapy, Vol. 37, p.175-183*
- Damiani, V.B. (2006). A Cognitive-Behavioral Approach with Underachieving Gifted Youth. Dalam Mennuti, Freeman, & Christer (Editors). *Cognitive-Behavioral Interventions in Educational Settings : A Handbook for Practice*. New York : Taylor & Francis Group
- Dancey, C.P. & Reidy, J. (2002). *Statistics Without Maths for Psychology Using SPSS for Windows. Second Edition*. England : Pearson Education Limited
- Engel R.J. & Schutt, R.K. (2010). *Fundamentals of Social Work Research*. California : SAGE Publications, Inc.
- Fennell, M.J.V. (1998). Cognitive Therapy in the Treatment of Low Self-Esteem. *Journal of continuing professional development. Advances in Psychiatric Treatment, Vol. 4, P. 296-304*
- Fennell, M.J.V. (1998). Low Self-Esteem. Dalam N. TARRIER, A. WELLS dan G. HADDOCK (Eds), *Treating Complex Cases : The Cognitive Behavioural Therapy Approach*. London : John Wiley & Sons
- Fennell, M.J.V. (2001). *Overcoming Low Self-Esteem*. New York : New York University Press
- Fennell, M.J.V. (2004). Depression, Low Self-Esteem, and Mindfulness. *Behaviour Research and Therapy 42 (2004), p. 1053-1067*
- Fennell, M.J.V. (2004). Low Self-Esteem. Dalam J. BENNETT-LEVY, G. BUTLER, M. FENNEL ET AL (Eds). *Oxford Guide to Behavioural Experiments in Cognitive Therapy*. Oxford : Oxford Medical Publications
- Greenspon, T.S. (2000). "Healthy Perfectionism" is an Oxymoron! *Journal of Secondary Gifted Education. Summer 2000, Vol.11 No.4*

- Heatherton, T.F. & Vohs, K.D. (2000). Interpersonal Evaluations Following threats to Self : Role of Self-Esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 78, No. 4, P. 725-736
- Heatherton, T.F. & Vohs, K.D. (2001). Self-Esteem and Threats to Self : Implications for Self-Construals and Interpersonal Perceptions. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 81, No. 6, P. 1103 - 1118
- Heatherton, T.F. & Wyland, C.L. (2002). Assessing Self-Esteem. *International Encyclopedia of the Social and Behavioral Sciences*, Vol 2, p 1282-1285.
- Kostagianni N. & Andronikof A. (2009). Self-Esteem, Self-Centeredness and Social-Emotional Adjustment of Gifted Children and Adolescent. Laboratoire IPSe, UFR SPSE, Universite de Paris-X Nanterre, 200, avenue de la Republique, 92001 Nanterre, France. *Encephale*. 2009 Oct; 35(5):417-422
- Lim, L., Saulsman, L., & Nathan, P. (2005). *Improving Self-Esteem*. Perth, Western Australia : Centre for Clinical Interventions
- Marsh, H.W. & Hau, K.T. (2003). Big-fish-little-pond-effect on Academic Self Concept From Two Continents. *Australian Journal of Psychology*, 45, 49-58
- Montgomery, D (2009). *Able, Gifted, and Talented Underachievers (second edition)*. MA, USA : John Wiley & Sons, Ltd
- Parker, W.D. (2000). Healthy Perfectionism in Gifted. *Journal of Secondary Gifted Education*. Summer 2000, Vol.11 No.4
- Renzulli, J.S. (1986). The Three Rings Conception of Giftedness : A Developmental Model for Creative Productivity. Dalam R.J. Sterberg & J.E. Davidson (Eds.), *Conceptions of Giftedness (pp.53-92)*. New York ; Cambridge University Press.
- Rinn, A.N. & Cunningham, L.G. (2008). Using Self-Concept Instruments With High-Ability College Students : Reliability and Validity Evidence. *The Gifted Child Quarterly*, Vol. 52, No. 3, p.232-242
- Rinn, A.N., Mendaglio, S., Rudasill, K.M., & McQueen, K.S. (2010). Examining the Relationship Between the Overexcitabilities and Self-Concepts of Gifted Adolescents via Multivariate Cluster Analysis. *The Gifted Child Quarterly*, Vol. 54, No. 1, p.1-18
- Schuler, P.A. (2000). Perfectionism and the Gifted Adolescent. *Journal of Secondary Gifted Education*. Summer 2000, Vol.11 No.4
- Sousa, D.A. (2003). *How the Gifted Brain Learns*. California : Corwin Press, Inc
- Stormont, M., Stebbins, M.S., Holliday, G. (2001). Characteristics and Educational Support Needs of Underrepresented Gifted Adolescents. *Psychology in the schools* 38 (5) 413-423
- Swiatek, M.A. (2001). Social Coping Among Gifted High School Students and its Relationship to Self-Concept. *Journal of Youth and Adolescence*, Vol. 30, No. 1, p.19-39, *Academic Research Library*
- Thomson, M. (2006). *Supporting Gifted and Talented Pupils in the Secondary School*. London : Paul Chapman Publishing
- Tillman, K. (2008). *Pay Attention! A Mindfulness-Based Stress Management and Self-Esteem Program for Women*  
[www.giftedjourney.com/giftedchildfrustration.html](http://www.giftedjourney.com/giftedchildfrustration.html)  
[www.psychologytoday.com/blog/youth-and-tell/201112/exploringthedualityofthegiftedteen](http://www.psychologytoday.com/blog/youth-and-tell/201112/exploringthedualityofthegiftedteen)