

## BAB IV

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### A. Pelaksanaan Penelitian

Proses pelaksanaan penelitian diawali dengan menentukan partisipan penelitian dengan menggunakan *purposive sampling* dimulai tanggal 25 Januari 2020 sampai 12 Maret 2020. Peneliti menyebarkan informasi untuk mencari partisipan penelitian melalui media sosial. Calon partisipan yang mengajukan diri disaring untuk mengetahui apakah kondisi partisipan sesuai dengan kriteria partisipan dalam penelitian ini. Caranya adalah dengan wawancara dan pengisian skala harga diri Coopersmith. Berdasarkan hasil wawancara dan melihat hasil skor skala harga diri, diperoleh 4 partisipan yang sesuai kriteria dalam penelitian ini. Peneliti melakukan wawancara lanjutan kepada partisipan untuk mengetahui latar belakang dan permasalahan.

Pelaksanaan penelitian pada awalnya akan dilaksanakan pada bulan Maret 2020, namun karena adanya pandemik Covid-19 menyebabkan penundaan penelitian. Situasi pandemik dan anjuran pemerintah untuk menjaga jarak sosial berlangsung cukup lama dan belum ada kepastian kapan akan berakhir. Maka peneliti mengubah teknis penelitian dari terapi tatap muka ke terapi secara daring menggunakan aplikasi Zoom. Setelah mendapat persetujuan dari dosen pembimbing, terapis, partisipan, dan observer, maka peneliti mulai melaksanakan penelitian secara daring dimulai pada tanggal 12

Mei 2020 sampai 12 Juni 2020. Evaluasi secara individu dilakukan dari tanggal 29 Juni 2020 sampai 3 Juli 2020.

Pelaksanaan metode instruksi diri diberikan secara kelompok melalui aplikasi Zoom. Terapi dilakukan dalam 5 pertemuan terapi dan 1 pertemuan pra sesi dengan jarak pertemuan satu minggu. Terapi dipandu oleh seorang Terapis yang merupakan seorang psikolog dan psikoterapis. Terapis dipilih karena memiliki pengalaman dalam melakukan psikoterapi dengan menggunakan pendekatan kognitif perilaku. Selain itu, peneliti juga dibantu oleh 2 orang observer yang merupakan mahasiswi S1 psikologi. Berikut ini adalah tabel jadwal pelaksanaan intervensi:

Tabel 1. Jadwal Pelaksanaan Intervensi

Pertemuan	Tanggal	Waktu	Deskripsi Kegiatan
Pra Sesi	12 Mei 2020	35"	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pembukaan</li> <li>2. Perkenalan</li> <li>3. Terapis membangun <i>rapport</i> dengan subjek</li> <li>4. Psikoedukasi tentang metode instruksi diri dan proses pelaksanaan terapi</li> <li>5. Penutup</li> </ol>
Sesi 1	16 Mei 2020	120"	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pembukaan</li> <li>2. Identifikasi masalah</li> <li>3. Penutup</li> </ol>
Sesi 2	22 Mei 2020	120"	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pembukaan</li> <li>2. Validasi penilaian dan pemikiran negatif</li> <li>3. Penutup</li> </ol>
Sesi 3	29 Mei 2020	120"	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pembukaan</li> <li>2. <i>Positive self-statement</i></li> <li>3. Penutup</li> </ol>
Sesi 4	6 Juni 2020	120"	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pembukaan</li> <li>2. <i>Deep breathing relaxation</i></li> <li>3. <i>Thought stopping</i></li> <li>4. Penutup</li> </ol>
Sesi 5	12 Juni 2020	120"	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pembukaan</li> <li>2. Menentukan perilaku baru</li> <li>3. Instruksi diri</li> <li>4. <i>Reinforcement</i></li> <li>5. Penutup</li> </ol>

Berikut ini adalah tabel data partisipan, karakteristik harga diri partisipan yang diperoleh berdasarkan hasil wawancara, serta kategori skor harga diri:

Tabel 2. Data Diri Partisipan

Inisial	Umur	Bentuk KDP	Karakteristik Harga Diri	Kategori Harga Diri
MA	29	Psikologis Dan Seksual	Kurang memiliki kepercayaan diri, merasa tidak aman, meragukan kemampuan diri, merasa dirinya buruk, sangat berhati-hati pada laki-laki yang mendekatinya, meragukan motivasi orang lain yang mendekatinya	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Skor harga diri MA adalah 55 (skala modifikasi CSEI)</li> <li>➤ Termasuk dalam kategori harga diri rendah</li> </ul>
MP	28	Psikologis	Meragukan kemampuan dirinya, sulit percaya pada orang lain	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Skor harga diri MP adalah 73 (skala modifikasi CSEI)</li> <li>➤ Termasuk dalam kategori harga diri sedang</li> </ul>
AP	25	Psikologis	Merasa tidak berharga, merasa tidak dicintai, waspada terhadap orang lain, sulit percaya pada orang lain, menjauh dari lingkungan sosialnya	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Skor harga diri AP adalah 60 (skala modifikasi CSEI)</li> <li>➤ Termasuk dalam kategori harga diri rendah</li> </ul>
SS	25	Fisik, psikologis, seksual	Berpikir bahwa orang lain berbuat baik padanya karena ada niat tersembunyi, berpikir bahwa ia tidak layak diperlakukan dengan baik, menarik diri dari lingkungan sosial	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Skor harga diri SS adalah 54 (skala modifikasi CSEI)</li> <li>➤ Termasuk dalam kategori harga diri rendah</li> </ul>

## B. Hasil Penelitian

Analisis kuantitatif diperoleh dari *pretest-posttest* yang dilakukan untuk melihat apakah ada kenaikan tingkat harga diri yang signifikan pada para partisipan penelitian setelah mengikuti intervensi metode instruksi diri. Hasil pengujian tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 3. NPar Test pada Pretest-Posttest

<i>Test Statistics<sup>a</sup></i>	
	<i>Posttest - Pretest</i>
Z	-1,841 <sup>b</sup>
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>	,066

a. *Wilcoxon Signed Ranks Test*

b. *Based on negative ranks.*

Pada tabel hasil uji statistik di atas, tampak bahwa nilai Z sebesar -1,841 dengan nilai p (1 tailed) sebesar 0,033 ( $p < 0,05$ ), dimana nilai mean *posttest* lebih tinggi yaitu sebesar 82,50 dibandingkan nilai mean *pretest* sebesar 60,50. Alasan penggunaan nilai p (1 tailed) adalah karena hipotesis dalam penelitian ini merupakan hipotesis yang terarah. Berikut ini adalah tabel hasil uji Wilcoxon pada *pretest* dan *posttest*:

Tabel 4. Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test pada Pretest-Posttest

Descriptive Statistics					
	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Pretest	4	60,50	8,737	54	73
Posttest	4	82,50	2,082	80	85

Adanya peningkatan nilai mean *posttest* dibandingkan nilai mean *pretest* menunjukkan bahwa terdapat peningkatan tingkat harga diri pada wanita dewasa awal yang mengalami kekerasan dalam pacaran antara sebelum dan sesudah diberi intervensi metode instruksi diri.

Kategorisasi tingkat harga diri pada para partisipan diketahui dengan cara penghitungan skor hipotetik. Berdasarkan hasil penghitungan skor hipotetik, dilakukan pengelompokan menjadi 5 kategori, yaitu kategori sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, sangat rendah. Hasil penghitungan *mean hipotetik* ( $\mu$ ) sebesar 70. Sedangkan deviasi standar hipotetik ( $\sigma$ ) sebesar 14. Rumusan kategorisasi harga diri dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 5. Rumusan Kategori Harga Diri

No	Kategori	Skor Skala
1.	Sangat Tinggi	$X > 95,2$
2.	Tinggi	$78,4 < X \leq 95,2$
3.	Sedang	$61,6 < X \leq 78,4$
4.	Rendah	$44,8 \leq X \leq 61,6$
5.	Sangat Rendah	$X < 44,8$

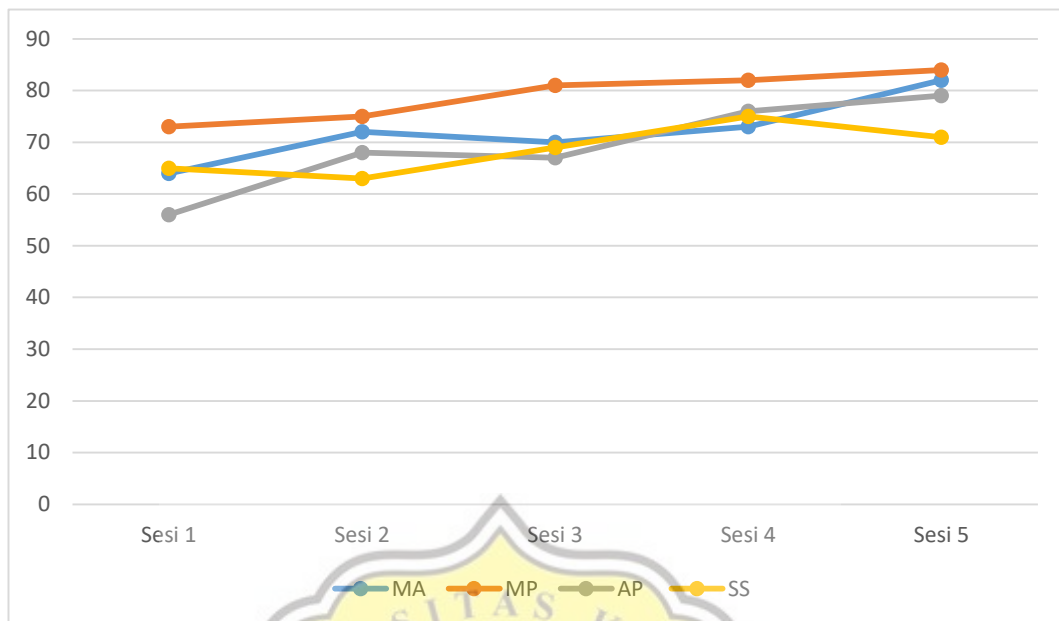
Berdasarkan rumusan kategori pada tabel di atas, dapat diketahui kategori harga diri pada para partisipan. Berikut ini adalah tabel kategorisasi harga diri para partisipan berdasarkan *pretest* dan *posttest*:

Tabel 6. Kategori Harga Diri Partisipan

No.	Partisipan	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
		Skor Harga Diri	Kategori	Skor Harga Diri	Kategori
1.	MA	55	Rendah	80	Tinggi
2.	MP	73	Sedang	83	Tinggi
3.	AP	60	Rendah	85	Tinggi
4.	SS	54	Rendah	82	Tinggi

Berdasarkan tabel di atas, tampak bahwa MA, AP, dan SS memiliki tingkat harga diri yang rendah, sedangkan MP memiliki tingkat harga diri sedang pada saat *pretest*. Sedangkan pada *posttest*, terjadi perubahan kategori menjadi tinggi pada keempat partisipan.

Berdasarkan hasil pengisian skala pada tiap pertemuan sesi, diperoleh total skor harga diri masing-masing partisipan sebagai berikut:



Gambar 2. Total Skor Harga Diri

Pada grafik skor harga diri partisipan pada tiap sesi, tampak bahwa pada MA terjadi peningkatan skor dari sesi 1 ke sesi 2 yaitu dari 64 menjadi 72. Pada sesi 3 terjadi penurunan skor dibandingkan skor sesi 2 yaitu 70. Pada sesi 4 skor meningkat menjadi 73. Peningkatan juga terjadi pada sesi 5 dengan skor 82. Pada sesi 3, subjek MA sedang merasa cemas terkait pekerjaannya. Sepanjang proses sesi 3, MA terlihat tidak mengalami kendala dalam melakukan tugas-tugas yang diberikan. Pada akhir sesi 3, MA mengungkapkan bahwa ia menyadari sulitnya melabel diri positif.

Pada MP, skor harga diri pada tiap sesi terjadi peningkatan. Pada sesi 1 skor yang diperoleh MP adalah 73. Pada sesi 2 skornya

75, sesi 3 jumlah skornya 81, sesi 4 dan 5 skornya 82 dan 84. Peningkatan yang terjadi dapat disebabkan karena tingginya motivasi MP dalam mengikuti proses intervensi. Secara umum, MP mampu mengikuti sesi dengan baik dan mengerjakan tugas-tugas yang diberikan terapis.

Pada AP, skor harga diri dari sesi 1 ke sesi 2 terjadi peningkatan skor dari 56 menjadi 68. Sedangkan pada sesi 3 terjadi penurunan skor dibandingkan sesi 2 yaitu 67. Pada sesi 4 dan sesi 5 terjadi peningkatan skor yaitu 76 dan 79. Penurunan yang terjadi pada sesi 3 dapat disebabkan karena sehari sebelum sesi 3, AP mengalami konflik dengan temannya. Konflik tersebut menyebabkan AP merasa tidak percaya diri.

Pada SS, diperoleh skor sesi 1 sebesar 65, sedangkan pada sesi 2 jumlah skornya mengalami penurunan menjadi 63. Pada sesi 3 dan 4, skor kembali meningkat menjadi 69 dan 75. Kemudian pada sesi 5 mengalami penurunan skor menjadi 71 dibandingkan skor sesi 4. Pada saat sesi 2, SS sedang merasa lelah karena melakukan banyak pekerjaan kantor. Selain itu, SS sedang merasa sedih dan tidak aman. Hal ini dapat menjadi sebab penurunan skor harga diri SS. Pada saat sesi 3, kondisi SS sedang merasa lelah dan sedih. Kondisi tersebut membuatnya menjauh dari teman-temannya. Pada sesi 3, para partisipan diajak untuk membuat *positive self-statement* dan *positive self-talk*. SS tidak memiliki



kendala dalam menuliskan dan berlatih *positive self-statement* dan *positive self-talk*. Melalui tugas yang diberikan pada sesi 3 ini dapat membantu subjek SS untuk menemukan hal positif mengenai dirinya dan situasi yang sedang dihadapinya. Pada saat sesi 4, SS telah kembali bersosialisasi dengan teman-temannya. Pada sesi 4, para partisipan diajak untuk relaksasi napas dalam dan berlatih *thought stopping*. Latihan ini membantu partisipan untuk tenang dalam menghadapi situasi yang penuh tekanan. SS awalnya kesulitan untuk fokus dalam berlatih, namun akhirnya SS bisa mengikuti dengan baik. Pada sesi 5, kondisi fisik SS sedang lelah dan merasa bingung dan sedih. Hal ini dapat berpengaruh pada skor harga diri SS.

### C. Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan harga diri pada wanita dewasa awal yang mengalami kekerasan dalam pacaran setelah mengikuti intervensi metode instruksi diri. Peningkatan ditunjukkan dari hasil skor harga diri *pretest* dan *posttest* dimana hasil skor *posttest* lebih tinggi daripada skor *pretest*.

Harga diri memiliki beberapa aspek. Menurut Coopersmith (1967), terdapat 4 aspek harga diri yaitu kekuatan, keberartian, kebajikan, dan kemampuan. Aspek kekuatan dapat dilihat dari kemampuan individu untuk mempengaruhi jalannya tindakan dengan mengendalikan

perilakunya sendiri dan perilaku orang lain. Aspek keberartian dapat dilihat dari kepedulian, perhatian, afeksi, dan ekspresi cinta yang diberikan lingkungan sosial kepada individu. Aspek kebajikan ditandai dengan ketaatan individu pada prinsip moral, etika, dan agama. Pada aspek kemampuan dapat dilihat dari kinerja individu dalam mengerjakan berbagai macam tugas dengan baik sesuai dengan tingkatan usia individu. Pada individu, biasanya terdapat satu atau dua aspek saja yang paling berpengaruh atau berkontribusi dalam menaikkan atau menurunkan harga diri.

Pada saat pemberian intervensi, para subjek menunjukkan satu atau dua aspek harga diri yang sering muncul sebagai hambatan bagi subjek. Subjek MA menunjukkan adanya hambatan dalam aspek keberartian dan aspek kekuatan. Aspek keberartian ditunjukkan oleh perasaan tidak diterima dan tidak percaya diri secara fisik. Ketidakpercayaan diri terhadap fisiknya akibat dari kekerasan psikologis oleh mantan pacarnya berupa komentar negatif mengenai penampilan MA. Tidak hanya penampilan MA, tetapi juga kemampuan MA dalam berbagai hal dalam kehidupannya diragukan dan tidak diakui oleh mantan pacarnya. Pengalaman tersebut membuat MA menilai dirinya buruk. Pada saat sesi 2 intervensi, subjek melakukan validasi pikiran untuk membantunya menilai dirinya sesuai fakta. Selain itu, dengan melakukan *positive self-talk* akan membantu MA untuk memfokuskan diri pada hal positif yang dimilikinya sehingga

berpengaruh pada evaluasi dirinya menjadi lebih positif. Sedangkan pada aspek kekuatan, tampak pada penilaian diri MA terhadap bagaimana kehidupannya sosialnya. MA berpikir bahwa ia lemah dalam berargumen dengan orang lain dan seringkali lebih percaya pada arahan orang lain daripada pendapatnya sendiri. Hal ini muncul pada saat sesi 5, dimana MA diajak untuk menentukan perilaku yang akan dilakukannya ketika berargumen dengan temannya dengan melakukan instruksi diri. Saat evaluasi, MA mengatakan belum sepenuhnya merasa percaya diri. Meski demikian, MA merasa lebih berani membuka diri terhadap orang lain. Ketika teman MA mengungkapkan pendapatnya mengenai laki-laki yang sedang dekat dengan MA, ia mencoba untuk mendengarkan pendapat temannya sebagai salah satu masukan untuknya namun ia berkata pada dirinya bahwa keputusan ada pada dirinya sendiri dan ia mampu membuat keputusannya sendiri.

Pada subjek MP, aspek harga diri yang menonjol adalah aspek keberartian. Hal ini tampak pada perasaan tidak percaya diri (*insecure*) yang dirasakan MP ketika bersosialisasi. Perasaan MP ini muncul karena pengalaman kekerasan psikologis yang dialami MP dari mantan pacarnya. MP yang sebelumnya percaya diri dan yakin akan kemampuan dirinya, setelah mengalami kekerasan ia merasa tidak percaya diri karena MP seringkali direndahkan oleh mantan pacarnya. MP kesulitan untuk percaya pada orang lain dan ada kecemasan akan penilaian orang lain terhadapnya. Melalui validasi pikiran, MP

menemukan bukti yang mendukung dan tidak mendukung pemikiran negatifnya yaitu orang lain mendekatinya dengan tujuan dan kepentingan tertentu, serta pemikiran bahwa orang lain mengatakannya jelek. Terkait hubungan sosial MP di tempat kerja, MP menginstruksikan dirinya untuk mengakrabkan diri dengan rekan kerjanya. Setelah menyelesaikan proses intervensi, MP melakukan *deep breathing relaxation* ketika dihadapkan pada situasi yang membuatnya tertekan. Latihan tersebut membantunya merasa lebih tenang dalam menghadapi situasi tersebut. Ketika salah satu teman dekatnya tidak membalas pesannya dan tidak mencoba menghubungi MP membuat muncul pikiran bahwa temannya tidak memedulikan MP. MP mencoba untuk membuka interaksi dan menanyakan alasannya kepada teman tersebut. Tanggapan teman MP cukup baik sehingga membuat MP berpikir bahwa melakukan konfirmasi ternyata membantunya untuk tidak membuat opini mengenai sikap orang lain. MP merasa bahwa ia lebih berani membuka diri dan belajar untuk mengutarakan perasaannya.

Pada subjek AP, aspek keberartian dan kemampuan merupakan aspek yang menunjukkan adanya hambatan. Aspek keberartian muncul pada adanya kecemasan akan penolakan dari orang lain dan perasaan tidak percaya diri. Perasaan AP ini dipengaruhi oleh pengalaman kekerasan psikologis yang dialami AP yaitu berupa kata-kata negatif dan pengabaian dari mantan pacarnya. Latihan validasi pikiran

membantu subjek AP dalam menemukan bukti yang mendukung dan tidak mendukung pemikirannya mengenai kecemasannya pada penolakan. Selain itu, AP menginstruksikan dirinya agar lebih membuka diri dan percaya diri. Pada aspek kemampuan, AP menilai bahwa ia tidak cukup baik dari teman-teman seprofesinya. Melalui latihan *positive self-statement* dan *positive self-talk*, subjek AP diajak untuk berkata hal positif kepada dirinya untuk meningkatkan kepercayaan diri dan keyakinan akan kemampuan dirinya. Saat evaluasi, AP mengungkapkan bahwa ia melakukan latihan instruksi diri, *deep breathing relaxation* dan *positive self-talk*. Instruksi diri dilakukannya ketika bertemu dengan orang baru agar AP lebih berani membuka diri terlebih dulu. AP mendapat tanggapan positif dari orang tersebut. Pengalaman itu cukup berkesan bagi AP dan membuatnya merasa lebih percaya diri saat itu. *Deep breathing relaxation* dilakukan AP ketika ia sedang merasa marah dan latihan tersebut membantunya untuk lebih merasa tenang. Pada situasi tertentu, AP masih merasa kemampuannya tidak cukup baik dibandingkan rekan kerjanya. Ketika muncul pikiran tersebut, AP melakukan *positive self-talk* dan hal itu membantunya mengontrol pemikirannya.

Pada subjek SS, aspek harga diri yang mengalami hambatan adalah aspek keberartian. Hal ini tampak pada saat wawancara dengan SS sebelum intervensi. SS berpikir bahwa ia tidak layak diperlakukan dengan baik oleh orang lain. SS pun berpikir bahwa orang yang berbuat

baik kepadanya pasti hanya ingin memanfaatkannya. Hal itu membuat SS sulit untuk percaya pada orang dan cenderung menghindari relasi sosial. Pemikiran dan perasaannya tersebut muncul setelah SS mengalami kekerasan psikologis dan fisik dalam hubungan pacaran. Kekerasan yang dialaminya berupa kata-kata negatif, pemaksaan, dan kekerasan fisik berupa dicubit. Melalui instruksi diri, SS berlatih untuk lebih berani menjalin relasi sosial dan menentukan sikap seperti apa yang ingin ditunjukkan dalam pergaulannya. Latihan validasi pikiran juga membantu SS untuk menemukan bukti yang mendukung dan tidak mendukung pemikirannya mengenai orang lain. Selain itu, dengan berlatih *positive self-statement* dan *positive self-talk* membantu SS untuk menilai dirinya positif dan berharga. Saat evaluasi, SS mengungkapkan bahwa ia lebih sering menggunakan validasi pikiran untuk membantunya menunjukkan sikap ketika mendapat perlakuan yang baik dari orang lain. SS yang sebelumnya menunjukkan respon negatif terhadap pujian atau perlakuan baik dari orang lain, merasa lebih mampu menanggapi dengan positif. Hubungan SS dengan teman-temannya cukup baik dan SS mulai berani untuk kembali berelasi dengan teman-teman yang dipercayanya.

Hasil penelitian ini juga sesuai dengan pendapat Guindon (2010) yaitu permasalahan harga diri dapat diatasi secara efektif dengan menggunakan strategi kognitif perilaku. Stallard (2002) menyebutkan

bahwa strategi kognitif perilaku dapat dipelajari dengan cara melakukan instruksi diri, *positive self-talk*, latihan, serta *self-reinforcement*.

Granvold (dalam Escamillia, 2000) mengungkapkan instruksi diri didefinisikan sebagai verbalisasi diri untuk mengarahkan individu melalui kinerja tugas, keterampilan, atau pemecahan masalah. Selain itu metode instruksi diri juga dapat digunakan untuk mengganti pemikiran negatif terhadap diri sendiri menjadi pemikiran yang positif, serta dapat digunakan untuk mengarahkan perilaku (Nasir, 2015). Keberhasilan dalam penerapan metode instruksi diri salah satunya ditentukan oleh motivasi dalam diri partisipan dalam berlatih mengaplikasikan latihan-latihan dalam metode instruksi diri. Penerapan metode instruksi diri yang dilakukan partisipan dievaluasi dalam jangka waktu 2 minggu setelah intervensi berakhir. Evaluasi dilakukan untuk melihat pengaruh dari latihan dalam instruksi diri terhadap harga diri partisipan. Pemantauan secara berkala dalam kurun waktu yang lebih panjang dapat memberikan gambaran yang lebih baik mengenai perkembangan keterampilan instruksi diri yang telah dipelajari partisipan.

Terdapat beberapa penelitian yang juga menunjukkan adanya pengaruh pemberian metode instruksi diri dalam meningkatkan harga diri individu. Penelitian yang dilakukan oleh Larasati (2012) yang menggunakan metode instruksi diri untuk meningkatkan harga diri pada remaja. Penelitian oleh Larasati diberikan pada seorang subjek

sehingga fokus intervensinya lebih spesifik berdasarkan permasalahan subjek. Sedangkan pada penelitian ini, intervensi diberikan secara kelompok dengan fokus permasalahan harga diri yang berbeda sesuai dengan masalah yang dihadapi masing-masing partisipan. Guindon (2010) mengungkapkan konseling atau intervensi dalam bentuk kelompok memungkinkan klien berinteraksi dengan orang lain di luar rumah dengan cara yang sehat, dan hal ini merupakan elemen yang penting untuk meningkatkan harga diri. Penelitian ini memiliki jumlah partisipan sebanyak 4 orang sehingga hasil penelitian ini belum dapat digeneralisasikan.

Penelitian serupa dilakukan oleh Lestari (2014) yang menggunakan metode instruksi diri untuk meningkatkan harga diri pada siswa SMA. Penelitian ini memakai desain eksperimen yang sama dengan penelitian Lestari, meski berbeda dalam karakteristik dan jumlah subjeknya. Prosedur metode instruksi diri pada penelitian Lestari juga berbeda dari penelitian ini. Penelitian oleh Lestari menggunakan prosedur metode instruksi diri dari Cormier, sedangkan pada penelitian ini menggunakan tahapan dari Meichenbaum. Prosedur metode instruksi diri pada penelitian Lestari berfokus pada bagaimana subjek melakukan verbalisasi diri dengan konselor sebagai modelnya. Selain itu, partisipan tidak diajak untuk mengidentifikasi keyakinan dirinya yang negatif. Berbeda dengan tahapan dalam penelitian ini, yaitu partisipan diajak untuk mengidentifikasi keyakinan dirinya yang negatif,



kemudian partisipan berlatih untuk melakukan *positive self-talk* dan menginstruksi diri.

Penelitian yang dilakukan oleh Larasati (2012) dan Lestari (2014) dilakukan secara tatap muka, sedangkan penelitian ini dilakukan secara daring. Hal ini menyebabkan observasi terhadap partisipan pun terbatas pada apa yang terlihat pada layar. Selain itu, ada kendala teknis yang mengakibatkan waktu intervensi menjadi mundur dan salah satu partisipan yang perlu mengikuti sesi susulan saat sesi 2 karena kendala jaringan internet.

Berdasarkan pemaparan di atas, terdapat kelemahan pada penelitian ini, yaitu keterbatasan observasi partisipan karena terapi dilaksanakan secara daring.

