

EFEKTIFITAS TEKNIK COGNITIF RESTRUCTURING PADA PENDEKATAN CBT UNTUK MEREDUKSI NEGATIVE SELF- CONCEPT

Timothy Vito Pattipeihulu¹

Maghfirotul Lathifah²

^{1/2}Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

Jl. Ngagel Dadi IIIB/37 Surabaya

e-mail: timothyvito2240@gmail.com¹ maghfirotul@unipasby.ac.id²

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dengan teknik restrukturisasi kognitif dalam mengurangi konsep diri negatif pada mahasiswa. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *Single Subject Research* (SSR) tipe A₁-B-A', yang terdiri dari tahap *Baseline 1* (A₁), *Intervensi* (B), dan *Baseline 2* (A'). Subjek penelitian adalah seorang mahasiswa semester lima berusia 22 tahun yang mengalami tingkat konsep diri negatif yang tinggi akibat pengalaman psikososial yang kompleks. Data dikumpulkan menggunakan instrumen konsep diri berskala Likert dan catatan observasi diri yang menilai indikator kemandirian, harga diri, regulasi emosi, dan kepercayaan diri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa partisipan memperoleh skor pre-test sebesar 54, yang dikategorikan sebagai tingkat konsep diri negatif yang tinggi. Selama fase *Baseline 1* (A₁), skor observasi diri cenderung fluktuatif dan menurun. Setelah menerima intervensi CBT dengan teknik restrukturisasi kognitif selama 10 sesi, skor post-test meningkat menjadi 69, yang mengindikasikan adanya penurunan konsep diri negatif. Pada fase *Baseline 2* (A'), skor observasi tetap stabil dengan nilai dominan 12, yang menunjukkan bahwa perbaikan tersebut dapat dipertahankan (*maintenance effect*). Sebagai kesimpulan, CBT dengan teknik restrukturisasi kognitif terbukti efektif dalam mengurangi konsep diri negatif pada mahasiswa.

Kata Kunci: kognitif restrukturisasi, CBT, self konsep negatif

ABSTRACT

This study aimed to examine the effectiveness of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) using the cognitive restructuring technique in reducing negative self-concept among university students. The study employed an experimental method with a Single Subject Research (SSR) design of A₁-B-A', consisting of Baseline 1 (A₁), Intervention (B), and Baseline 2 (A'). The research subject was a fifth-semester university student aged 22 who experienced a high level of negative self-concept due to complex psychosocial experiences. Data were collected using a Likert scale self concept instrument and self observation records assessing indicators of independence, self esteem, emotional regulation, and self confidence. The results showed that the participant obtained a pre test score of 54, categorized as a high level of negative self concept. During the Baseline 1 (A₁) phase, self observation scores tended to fluctuate and decline. After receiving CBT intervention with the cognitive restructuring technique for 10 sessions, the post test score increased to 69, indicating a reduction in negative self-concept. In the Baseline 2 (A') phase, the observation scores remained stable with a dominant value of 12, suggesting that the improvement was maintained (maintenance effect). In conclusion, CBT with the cognitive restructuring technique was effective in reducing negative self concept among students university.

Keywords: cognitive restructuring, CBT, negative self concept

PENDAHULUAN

Konsep diri (*self-concept*) merupakan salah satu konstruk psikologis yang berperan penting dalam perkembangan individu karena berkaitan dengan bagaimana seseorang memandang, menilai, dan mengevaluasi dirinya sendiri. Shavelson, (1976) menjelaskan



bahwa konsep diri merupakan persepsi individu terhadap dirinya yang terbentuk melalui pengalaman dan interaksi dengan lingkungan sosial. Konsep diri bersifat multidimensional karena mencakup berbagai aspek, seperti konsep diri akademik, sosial, emosional, dan fisik. Individu yang memiliki konsep diri positif cenderung menunjukkan penerimaan diri yang baik, keyakinan terhadap kemampuan pribadi, serta kemampuan beradaptasi secara efektif terhadap berbagai tuntutan kehidupan. Sebaliknya, individu dengan konsep diri negatif cenderung memandang dirinya secara tidak realistis, memiliki harga diri rendah, mudah meragukan kemampuan diri, serta mengalami kesulitan dalam menjalin hubungan sosial dan menghadapi tantangan kehidupan (Anne & Reitz, 2026; Orth et al., 2019; Shavelson et al., 1976).

Pada masa dewasa awal, khususnya pada mahasiswa, konsep diri menjadi aspek yang sangat penting karena individu sedang berada pada fase eksplorasi identitas, pengambilan keputusan karier, serta penyesuaian diri terhadap lingkungan akademik dan sosial yang lebih kompleks. Berbagai tuntutan tersebut sering kali memunculkan tekanan psikologis yang dapat memengaruhi cara individu memandang dirinya sendiri. Mahasiswa yang memiliki *negative self-concept* umumnya menunjukkan keraguan terhadap kemampuan akademik, kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain secara negatif, serta kesulitan mengelola kegagalan dan tekanan akademik. Kondisi tersebut tidak hanya berdampak pada kesejahteraan psikologis, tetapi juga dapat menurunkan motivasi belajar, prestasi akademik, dan kemampuan adaptasi sosial (Fitzsimons & Gerber, n.d.; Marsh & Bressoux, 2026; Xiang et al., 2026).

Munculnya *negative self-concept* menjadi permasalahan yang cukup serius karena berkaitan dengan berbagai tuntutan perkembangan, tekanan akademik, serta proses pencarian identitas diri pada masa dewasa awal. Mahasiswa yang memiliki konsep diri negatif cenderung mengalami kesulitan dalam mengelola emosi, menarik diri dari lingkungan sosial, dan menunjukkan keraguan terhadap kemampuan pribadinya. Jika kondisi ini terus berlangsung, individu berpotensi mengalami kecemasan, depresi, kecenderungan menghindari lingkungan sosial, dan kesulitan dalam beradaptasi. Kondisi tersebut dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis, prestasi akademik, serta kemampuan individu dalam menghadapi tantangan kehidupan kampus.

Penelitian Chen, (2024) menunjukkan bahwa konsep diri memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan penyesuaian diri dan kesehatan psikologis mahasiswa. Individu dengan konsep diri negatif cenderung memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dan kemampuan regulasi emosi yang lebih rendah dibandingkan individu yang memiliki konsep diri positif. Laporan *World Mental Health Report* yang diterbitkan oleh Organisasi Kesehatan Dunia menunjukkan bahwa gangguan kesehatan mental pada kelompok usia dewasa muda mengalami peningkatan dalam beberapa tahun terakhir. Kecemasan, depresi, dan berbagai permasalahan psikologis lain sering kali berhubungan dengan cara individu mengevaluasi dirinya sendiri. Dalam konteks pendidikan tinggi, konsep diri negatif diketahui menjadi salah satu faktor risiko yang berkontribusi terhadap rendahnya kesejahteraan psikologis mahasiswa dan meningkatnya kerentanan terhadap stres akademik (Mental Health, 2022).

Selain itu, penelitian Turner (2024) menemukan bahwa keyakinan irasional dan penilaian kognitif negatif berkontribusi secara signifikan terhadap rendahnya *academic self-concept* mahasiswa. Temuan tersebut menunjukkan bahwa munculnya konsep diri negatif tidak terlepas dari proses kognitif individu dalam menafsirkan berbagai pengalaman yang dialaminya. Ketika individu secara terus-menerus memandang dirinya sebagai pribadi yang tidak mampu, tidak berharga, atau tidak kompeten, maka keyakinan tersebut dapat berkembang menjadi *core beliefs* negatif yang memengaruhi emosi dan perilakunya. Oleh karena itu, intervensi yang berfokus pada perubahan pola pikir dan restrukturisasi keyakinan negatif menjadi penting untuk membantu individu membangun konsep diri yang lebih sehat dan adaptif.

Salah satu pendekatan yang memiliki dukungan empiris kuat dalam menangani berbagai permasalahan psikologis yang berakar pada distorsi kognitif adalah *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT). CBT merupakan pendekatan konseling yang menekankan hubungan timbal balik antara pikiran, emosi, dan perilaku. Masalah psikologis sering kali muncul karena adanya interpretasi yang tidak rasional terhadap suatu peristiwa sehingga menghasilkan emosi dan perilaku maladaptive (A. T. Beck, 1979; J. S. Beck, 2011). Oleh karena itu, CBT berupaya membantu individu mengenali pola pikir disfungsional, mengevaluasi validitasnya, dan menggantinya dengan pemikiran yang lebih realistis serta adaptif. Berbagai meta-analisis menunjukkan bahwa CBT merupakan salah satu pendekatan psikoterapi yang paling efektif dalam menangani kecemasan, depresi, harga diri rendah, dan berbagai bentuk distorsi kognitif (Hofmann et al., 2012; Newman, 2018).

Salah satu teknik utama dalam CBT adalah *cognitive restructuring*. Teknik ini bertujuan membantu individu mengidentifikasi pikiran otomatis negatif, menantang keyakinan yang tidak rasional, serta menggantinya dengan interpretasi yang lebih realistis dan konstruktif. Melalui proses tersebut, individu dapat mengembangkan cara pandang yang lebih adaptif terhadap dirinya sendiri maupun terhadap situasi yang dihadapi (J. S. Beck, 2011; Corey, 2017). Dalam konteks konsep diri, teknik *cognitive restructuring* memungkinkan individu untuk mengevaluasi berbagai keyakinan negatif yang selama ini dipertahankan dan membangun persepsi diri yang lebih positif.

Efektivitas teknik *cognitive restructuring* telah dibuktikan melalui berbagai penelitian. Müller-engelmann, (2018) menemukan bahwa restrukturisasi kognitif efektif dalam mengurangi konsep diri negatif pada individu yang mengalami *post-traumatic stress disorder*. Penelitian Lolita, (2025) menunjukkan bahwa konseling CBT dengan teknik *cognitive restructuring* mampu meningkatkan *self-concept* dan *self-regulated learning* peserta didik. Selain itu, berbagai penelitian lain juga melaporkan bahwa teknik ini efektif dalam meningkatkan *self-esteem*, mengurangi kecemasan akademik, memperbaiki *body image*, dan menurunkan kecenderungan perilaku menyakiti diri (*self-harm*) (Aprilia et al., 2025; Dwi et al., 2023; Latifah et al., 2025).

Meskipun demikian, sebagian besar penelitian sebelumnya menggunakan desain eksperimen kelompok atau pendekatan kuantitatif konvensional. Penelitian yang secara khusus mengkaji efektivitas teknik *cognitive restructuring* dalam mereduksi *negative self-concept* mahasiswa menggunakan desain *Single Subject Research* (SSR) masih relatif terbatas, khususnya pada konteks perguruan tinggi di Indonesia. Padahal, desain SSR memungkinkan peneliti mengamati perubahan perilaku dan kondisi psikologis individu secara lebih mendalam melalui pengukuran berulang pada setiap fase penelitian (Kazdin, n.d.). Dengan demikian, penggunaan SSR dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai proses perubahan yang dialami konseli selama intervensi berlangsung.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas teknik *cognitive restructuring* dalam pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* untuk mereduksi *negative self-concept* pada mahasiswa menggunakan desain *Single Subject Research* pola A_1-B-A' . Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis dalam pengembangan kajian CBT dan konsep diri, sekaligus memberikan kontribusi praktis bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling berbasis bukti (*evidence-based counseling*) di perguruan tinggi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen berbasis *Single Subject Research* (SSR). Desain yang digunakan adalah pola A_1-B-A' , yang terdiri dari tiga fase, yaitu baseline-1 (A_1), fase intervensi (B), dan baseline-2 (A'). Desain SSR dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengamati perubahan perilaku dan kondisi psikologi individu secara mendalam melalui pengukuran berulang dalam setiap



fase penelitian (Kazdin E Alan, 2012) . Pada fase baseline-1 (A_1), dilakukan pengukuran awal untuk mengetahui kondisi negative self-concept konseli sebelum diberikan intervensi (B) merupakan tahap pemberian layanan konseling individu menggunakan pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dengan Teknik cognitive restructuring. Selanjutnya, fase baseline-2 (A') dilakukan untuk mengevaluasi keberlanjutan perubahan setelah intervensi dihentikan, sehingga dapat diketahui apakah efek intervensi bersifat menetap (maintenance effect) atau tidak (Cooper et al., 2007).

Subjek penelitian ditentukan menggunakan Teknik purposive sampling, yaitu pemilihan individu berdasarkan karakteristik tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Partisipan dalam penelitian ini adalah seorang mahasiswa semester lima yang berusia 22 tahun yang menunjukkan kecenderungan negative self-concept, yang ditandai dengan rendahnya kepercayaan diri, perasaan tidak berharga, serta kecenderungan berpikir negatif terhadap diri sendiri. Penggunaan subjek tunggal dalam penelitian ini didasarkan pada tujuan penelitian untuk memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai dinamika perubahan psikologis individu selama proses intervensi berlangsung. Pendekatan ini sejalan dengan karakteristik SSR yang menekankan analisis perubahan perilaku secara individual dan intensif (Charitas & Prahmana, 2021; Kazdin, n.d.)

Prosedur penelitian dilaksanakan dalam beberapa tahap berikut: Tahap Baseline-1 (A_1) Pada tahap ini dilakukan pengukuran awal terhadap kondisi negative self-concept konseli tanpa pemberian intervensi. Pengukuran dilakukan secara berulang untuk memperoleh data yang stabil sebagai dasar perbandingan sebelum intervensi diberikan. Tahap Intervensi (B) konseli diberikan layanan konseling individu menggunakan pendekatan CBT dengan Teknik restructuring selama 10 sesi pertemuan. Setiap sesi difokuskan pada proses identifikasi pikiran otomatis negatif, pengujian keyakinan irasional, serta penggantian pola pikir maladaptive menjadi lebih rasional dan adaptif (A. T. Beck, 1979; J. S. Beck, 2011). Tahap Baseline-2 (A') Setelah intervensi selesai, dilakukan pengukuran ulang untuk mengetahui kestabilan perubahan yang terjadi. Tahap ini bertujuan untuk mengevaluasi apakah perubahan yang terjadi. Tahap ini bertujuan untuk mengevaluasi apakah perubahan yang dialami konseli dapat dipertahankan dalam kondisi tanpa intervensi.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan beberapa instrument, yaitu: Skala Negative Self-concept skala ini digunakan untuk mengukur tingkat konsep diri negatif konseli. Instrument disusun berdasarkan aspek self-fulfillment, autonomy, honesty, dan emotional self-concept dengan menggunakan model skala likert lima pilihan jawaban (Goñi2 et al., 2011). Observasi terstruktur observasi dilakukan untuk mencatat perubahan perilaku verbal dan non-verbal konseli selama proses intervensi berlangsung secara sistematis. Verbatim konseling, data verbatim digunakan sebagai data pendukung untuk memahami dinamika perubahan kognitif dan emosional konseli selama proses konseling berlangsung.

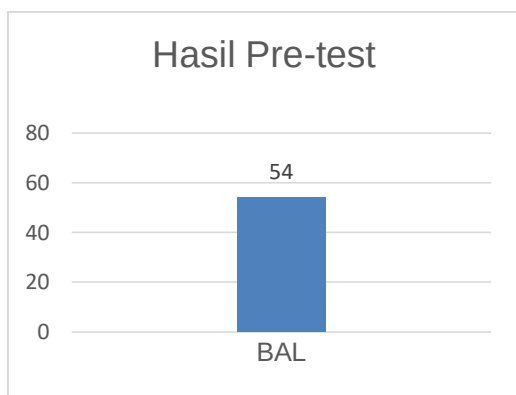
Uji validitas instrument dilakukan melalui content validity dengan melibatkan ahli di bidang bimbingan dan konseling untuk menilai kesesuaian item dengan indicator negative self-concept. Sementara itu, uji reabilitas dilakukan menggunakan koefisien Cronbach's Alpha untuk mengetahui konsistensi internal instrumen. Instrumen dinyatakan reliabel apabila memiliki nilai koefisien $\geq 0,70$ (Creswell, 2014).

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan menggunakan analisis deskriptif dan analisis visual yang merupakan karakteristik utama dalam penelitian SSR. Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan perubahan skor negative self-concept pada setiap fase penelitian. Sementara itu, analisis visual dilakukan untuk menginterpretasikan pola perubahan data melalui grafik berdasarkan beberapa komponen, yaitu: Arah kecenderungan (trend), Tingkat stabilitas data (level change), Rentang data (data path), Presentase overlap antar kondisi. Analisis dilakukan dalam dua tahap, yaitu within-condition analysis untuk melihat perubahan dalam satu fase, dan between-condition

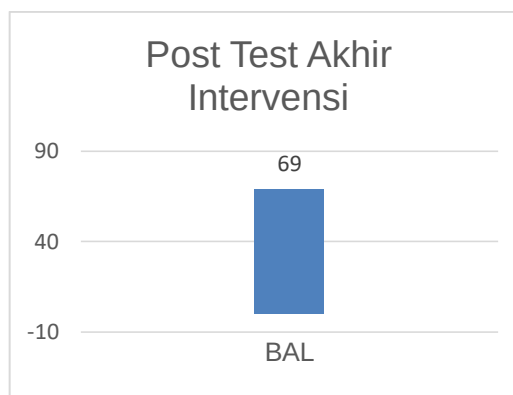
analysis untuk membandingkan perubahan antar fase (Cooper et al., 2007). Melalui analisis tersebut, efektivitas intervensi CBT dengan Teknik cognitive restructuring dalam mereduksi negative self-concept dapat diidentifikasi secara sistematis dan mendalam.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pertama, hasil penelitian, ditemukan adanya penurunan tingkat *negative self-concept* pada konseli setelah mengikuti intervensi *cognitive restructuring* berbasis *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT). Perubahan tersebut dapat diketahui melalui hasil *pre-test* dan *post-test* yang menunjukkan berkurangnya skor *negative self-concept* sesudah intervensi diberikan



Gambar 1. Hasil *Pre-Test*



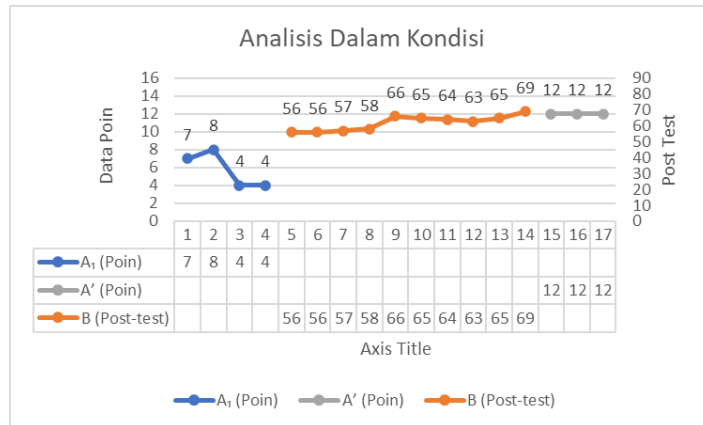
Gambar 2. *Post-Test* Akhir Intervensi

Sebelum intervensi diberikan, hasil *pre-test* menunjukkan bahwa konseli memperoleh skor 54 yang mencerminkan kondisi *negative self-concept*. Temuan tersebut menandakan bahwa kondisi awal konseli sebelum diberikan intervensi masih dipengaruhi oleh penilaian diri yang negatif, seperti minimnya keyakinan terhadap kemampuan diri, pengelolaan emosi yang kurang efektif, dan kecenderungan memiliki pola pikir negatif. Setelah menjalani layanan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dengan teknik *cognitive restructuring*, skor *post-test* meningkat menjadi 69. Perubahan skor tersebut menunjukkan adanya peningkatan konsep diri ke arah yang lebih positif pada diri konseli.

Tabel 1 Jumlah Skor Fase Baseline 1, Intervensi, dan Baseline 2

Pertemuan	Baseline-1 (A ₁)	Intervensi (B)	Baseline-2 (A')
I	7	56	12
II	8	56	12
III	4	57	12
IV	4	58	—
V	—	66	—
VI	—	65	—
VII	—	64	—
VIII	—	63	—
IX	—	65	—
X	—	69	—

Data skor pada setiap fase penelitian menunjukkan bahwa fase *Baseline-1* (A₁) masih berada pada kategori rendah dengan pola yang fluktuatif, yaitu 7, 8, 4, dan 4. Setelah memasuki fase intervensi (B), skor meningkat secara bertahap dari 56 hingga mencapai 69 pada akhir sesi. Sementara itu, fase *Baseline-2* (A') memperlihatkan skor yang stabil pada angka 12. Hasil ini menunjukkan adanya perkembangan kondisi konseli setelah diberikan layanan CBT menggunakan teknik *cognitive restructuring*.



Gambar 3. Analisis Dalam Kondisi

Mengacu pada tabel Analisis Dalam Kondisi, fase *Baseline-1* (A_1) memperlihatkan kondisi awal *negative self-concept* konseli yang masih bersifat fluktuatif sebelum intervensi diberikan. Pada fase intervensi (B), konseli memperoleh layanan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dengan teknik *cognitive restructuring* selama 10 kali pertemuan dan menunjukkan peningkatan skor secara bertahap. Selanjutnya, pada fase *Baseline-2* (A'), skor konseli tampak lebih stabil dibandingkan kondisi pada fase awal. Hasil tersebut menggambarkan intervensi CBT dengan teknik *cognitive restructuring* mampu membantu mengurangi *negative self-concept* pada konseli.

Table 2 Hasil Analisis Visual dalam Kondisi

Kondisi	Baseline-1 (A_1)	Intervensi (B)	Baseline-2 (A')
Panjang kondisi	4	10	3
Estimasi kecenderungan arah	(-)	(+)	(=)
Kecenderungan stabilitas data	Variabel (0%)	Variabel (50%)	Stabil (100%)
Jejak data	(-)	(+)	(=)
Level dan stabilitas rentang	Variabel 4-8	Variabel 56-69	Stabil 12-12
Perubahan level	4-7=-3	69-56=13	12-12=0

Perubahan data pada setiap fase penelitian dapat dilihat melalui hasil analisis visual dalam kondisi. Fase *Baseline-1* (A_1) memperlihatkan kecenderungan data yang menurun dengan kondisi yang belum stabil, ditandai perubahan level sebesar -3. Kemudian, pada fase Intervensi (B), data mengalami peningkatan walaupun tingkat kestabilannya masih fluktuatif, dengan perubahan level sebesar 13. Sementara itu, fase *Baseline-2* (A') menggambarkan kondisi yang lebih stabil dengan perubahan level sebesar 0, yang mengindikasikan bahwa perubahan kondisi konseli setelah intervensi mampu dipertahankan.

Table 3 Hasil Analisis Antar Kondisi

Perbandingan Kondisi	B/ A_1	A'/B
Jumlah variabel yang diubah	1	1
Perubahan kecenderungan arah	(+)	(=)
Perubahan kecenderungan stabilitas	Variabel → Variabel	Variabel → Stabil
Perubahan level	56-4 = 52	12-69 = -57
Presentase overlap	—	—

Mengacu pada analisis antar kondisi, arah perubahan data dari fase *Baseline-1* menuju intervensi menggambarkan kecenderungan positif (+), sedangkan dari fase intervensi ke *Baseline-2* memperlihatkan kondisi yang stabil atau tetap (=). Sementara itu, peningkatan level data yang cukup besar pada fase intervensi memperlihatkan jika CBT dengan teknik *cognitive restructuring* dapat memberikan pengaruh terhadap penurunan konsep diri negatif pada konseli.

Pembahasan. Penerapan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dengan teknik *cognitive restructuring* dalam penelitian ini menunjukkan hasil yang positif terhadap penurunan *negative self-concept* konseli. Hal tersebut terlihat dari peningkatan skor yang awalnya 54 pada *pre-test* menjadi 69 pada *post-test* akhir intervensi. Peningkatan skor tersebut menunjukkan adanya perubahan pada cara konseli memandang dirinya menjadi lebih positif setelah proses konseling berlangsung

Skor pada fase *Baseline-1* (A_1) mengindikasikan pola yang berubah-ubah dengan kecenderungan rendah, yakni 7, 8, 4, dan 4. Hasil tersebut menggambarkan bahwa sebelum intervensi diberikan, konseli masih kesulitan mengelola pikiran negatif, menunjukkan rendahnya keyakinan terhadap diri sendiri, dan memiliki kestabilan emosi yang belum optimal. Berdasarkan perspektif CBT, kondisi ini berkaitan dengan adanya distorsi kognitif dan *core belief* negatif yang memengaruhi cara konseli memandang dirinya secara negatif. Selama fase intervensi, skor konseli menunjukkan peningkatan secara bertahap hingga mencapai angka 69 pada sesi terakhir. Perubahan tersebut menunjukkan bahwa teknik *cognitive restructuring* membantu konseli dalam mengenali, mengevaluasi, dan mengubah pikiran otomatis negatif menjadi pola pikir yang lebih rasional dan adaptif. Kemudian, konseli mulai mampu mengendalikan emosi, meningkatkan rasa percaya diri, dan mengurangi kecenderungan memandang dirinya secara negatif.

Hasil penelitian ini mendukung penelitian sebelumnya yang telah dilaksanakan oleh Tri Andini (2017) mengenai efektivitas CBT dalam membantu individu mengubah pemikiran negatif menjadi lebih positif. Di sisi lain, penelitian ini juga memiliki kesesuaian dengan penelitian Müller-Engelmann et al. (2018) yang mengindikasikan bahwa restrukturisasi kognitif dapat membantu mengurangi konsep diri negatif pada individu yang mengalami masalah psikologis.

Skor konseli pada fase *Baseline-2* (A') berada pada angka yang stabil, yakni 12, 12, dan 12. Kondisi tersebut memperlihatkan bahwa perubahan positif yang dicapai selama intervensi tetap bertahan walaupun pelaksanaan *treatment* telah dihentikan. Kestabilan data pada fase akhir menunjukkan bahwa konseli mulai dapat menerapkan pola pikir yang lebih adaptif dalam aktivitas sehari-hari. Namun demikian, perubahan kondisi konseli tidak sepenuhnya disebabkan oleh pemberian intervensi CBT. Terdapat faktor lain yang turut memengaruhi perkembangan psikologis konseli, seperti dukungan sosial, motivasi pribadi, dan lingkungan pertemanan. Oleh sebab itu, hasil penelitian ini perlu diinterpretasikan sesuai mengacu pada data yang didapatkan selama penelitian berlangsung.

Penelitian ini mempunyai beberapa keterbatasan, terutama karena hanya menggunakan satu subjek penelitian sehingga hasil yang diperoleh tidak dapat digeneralisasikan. Selain itu, periode penelitian yang relatif singkat juga menjadi kendala dalam melihat keberlanjutan perubahan dalam jangka panjang. Oleh sebab itu, penelitian lanjutan disarankan untuk melibatkan lebih banyak subjek dan memperpanjang waktu intervensi agar diperoleh hasil yang lebih mendalam dan menyeluruh.

SIMPULAN

Merujuk pada hasil penelitian yang diperoleh, dapat dinyatakan bahwa layanan konseling individu berbasis *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dengan penerapan teknik *cognitive restructuring* efektif dalam mengurangi kecenderungan *negative self-concept* pada mahasiswa. Efektivitas tersebut dibuktikan melalui perubahan kondisi konseli yang tampak sebelum dan sesudah pelaksanaan intervensi, terutama dari peningkatan skor hasil evaluasi setelah *treatment* dilakukan. Perubahan tersebut menunjukkan adanya perkembangan kemampuan konseli dalam mengenali pola pikir negatif, mengubahnya menjadi pemikiran yang lebih rasional, dan membangun konsep diri yang lebih positif dan adaptif. Selain itu, evaluasi lanjutan menunjukkan bahwa hasil perubahan yang dicapai

masih dapat dipertahankan, sehingga pendekatan CBT dengan teknik *cognitive restructuring* memiliki pengaruh yang berkesinambungan terhadap perkembangan konsep diri mahasiswa.

Penelitian ini memberikan kontribusi yang signifikan bagi pengembangan ilmu bimbingan dan konseling, terutama dalam memberikan alternatif intervensi yang efektif untuk menangani *negative self-concept* pada mahasiswa. Hasil penelitian tidak hanya mempertegas efektivitas pendekatan CBT sebagaimana ditemukan dalam penelitian terdahulu, tetapi juga menawarkan nilai kebaruan melalui penggunaan desain *Single Subject Research* (SSR) yang memungkinkan proses pengamatan perubahan perilaku konseli dilakukan secara lebih intensif dan mendalam. Dengan demikian, penelitian ini dapat dijadikan dasar pertimbangan dalam pengembangan layanan konseling yang lebih efektif untuk membantu mahasiswa membentuk konsep diri yang positif, realistis, dan adaptif.

DAFTAR PUSTAKA

- Anne, K., & Reitz, A. K. (2026). *Self # esteem development and life events: A review and integrative process framework* *Self-esteem development and life events: A review and integrative process framework*. <https://doi.org/10.1111/spc3.12709>
- Aprilia, K., Prasetya, A. F., & Dahlan, U. A. (2025). *Keefektifan Konseling Kelompok Cognitive Behavior Teknik Cognitive Restructuring untuk Mereduksi Perilaku Self Harm Pada Siswa SMPN 1 Rajadesa*. 3.
- Beck, A. T. (1979). *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. Penguin.
- Beck, J. S. (2011). *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY*. the Guilford Press.
- Charitas, R., & Prahmana, I. (2021). *Single Subject Research*. UAD Press.
- Chen, S., Li, X., & Ye, S. (2024). Self - concept Clarity and Meaning in Life : A Daily Diary Study in a Collectivistic Culture. *Journal of Happiness Studies*, 25(6), 1–23. <https://doi.org/10.1007/s10902-024-00775-2>
- Cooper, J. O., Heron, T. E., & Heward, W. L. (2007). *Applied Behavior Analysis*. PEARSON.
- Corey, G. (2017). *Theory and Practice of Counselling and Psychotherapy (10th Ed.)*. <https://ebookcentral.proquest.com/lib/acap/detail.action?docID=4643533>.
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (4th ed.). Sage Publications.
- Dwi, E., Utari, P., & Lathifah, M. (2023). *Efektivitas Pendekatan Konseling Cognitive Behavior Therapy (CBT) Untuk Mereduksi Perilaku School Refusal Pada Peserta Didik*. 11(1), 79–90. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v13i115845>
- Fitzsimons, A. Z., & Gerber, E. M. (n.d.). AI constructs gendered struggle narratives: Implications for self-concept and systems design . In *The 2025 ACM Conference on Fairness, Accountability, and Transparency (FAccT '25)*, June 23–26, 2025, Athens, Greece (Vol. 1, Issue 1). Association for Computing Machinery. <https://doi.org/10.1145/3715275.3732156>
- Goñi2, E., Madariaga, J. M., Axpe, I., & Goñi, A. (2011). Structure of the Personal Self-Concept (PSC). *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 11.
- Hofmann, S. G., Asnaani, A., Vonk, I. J. J., Sawye, A. T., & Fang, A. (2012). The Efficacy of Cognitive Behavioral Therapy: A Review of Meta-analyses. *NIH Public Access*, 36(5), 427–440. <https://doi.org/10.1007/s10608-012-9476-1>.The
- Kazdin, A. (n.d.). Single-subject design. In *wikipedia*. https://en.wikipedia.org/wiki/Single-subject_design
- Latifah, Dewi, E., & Khairat, I. (2025). Literature Review: Teknik. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10.
- Lolita, N., Damanik, B., Dantes, N., Putu, L., Lestari, S., & Suarni, N. K. (2025). *The Effectiveness of Cognitive Behavioral Counseling and Cognitive Restructuring Techniques to Improve Self- Regulation in Learning and Self-Concept in Students*. 9(1),



19-26.

- Marsh, F. N. H. W., & Bressoux, P. (2026). *I Feel Competent , Therefore I Am : Self-concept and Skill Interact at Different Speeds*. 1-31.
- Mental Health, B. H. and S. U. (MSD). (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all*. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>
- Müller-engelmann, M., Hadouch, K., & Steil, R. (2018). *Addressing the Negative Self-Concept in Posttraumatic Stress Disorder by a Three-Session Programme of Cognitive Restructuring and Imagery Modification (CRIM-PTSD)*: A Case Study. 319-327. <https://doi.org/10.4236/jbbs.2018.85020>
- Newman, D. B. (2018). *The Dynamics of Searching for Meaning and Presence of Meaning in Daily Life The dynamics of searching for meaning and presence of meaning in daily life. June*. <https://doi.org/10.1111/jopy.12321>
- Orth, U., Robins, R. W., & Orth, U. (2019). *Development of Self Esteem Across the Lifespan*. 41(31).
- Shavelson, R. J., Hubner, J. J., & Stanton, G. C. (1976). *Review of Educational*. <https://doi.org/10.3102/00346543046003407>
- Turner, M. J., Evans, A. L., Fortune, G., & Chadha, N. J. (2024). *“ I must make the grade !”: the role of cognitive appraisals , irrational beliefs , exam anxiety , and affect , in the academic self-concept of undergraduate students*. 5806. <https://doi.org/10.1080/10615806.2024.2360732>
- Xiang, G., Mou, S., Zhu, S., Teng, Z., Du, X., & Yang, L. (2026). Knowing Yourself in Relations: Longitudinal Associations Between Family Intimacy, Family Conflict, and Self-Concept Clarity in Adolescents. *Journal of Adolescence*, 98(1), 262-271. <https://doi.org/10.1002/jad.70059>

