

**EFEKTIVITAS TEKNIK COGNITIVE DEFUSION DALAM
MENINGKATKAN SELF ESTEEM PADA SISWA SMK**

Rullya Nurjannah¹, Nuraini²

1. Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka, email: rullyauli@gmail.com
2. Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka, email: nuraini@uhamka.ac.id

Kata Kunci:

*Self-esteem,
Cognitive Defusion,
Konseling kelompok,
Siswa SMK.*

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena bahwa masih ada siswa yang memiliki *Self-esteem* rendah, yang ditunjukkan melalui kurangnya rasa percaya diri, keraguan terhadap kemampuannya, mengemukakan pendapat, serta cenderung menghindari tanggung jawab dalam kegiatan akademik maupun sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas teknik *Cognitive Defusion* dalam layanan konseling kelompok untuk meningkatkan *Self-esteem* siswa kelas X DKV di SMK PKP 1 JIS. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan 12 siswa yang dipilih melalui teknik purposive sampling, desain *pre-experiment One Group Pretest-Posttest*. Dengan kriteria siswa kelas X DKV berusia (15–16) tahun dan memiliki tingkat *Self-esteem* yang belum tinggi berdasarkan hasil pretest. Instrumen penelitian menggunakan angket *Self-esteem* dengan skala Guttman. Analisis data dilakukan menggunakan uji normalitas Shapiro-Wilk dan uji hipotesis *Wilcoxon Signed Ranks Test*. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan *Self-esteem* siswa setelah mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Defusion*. Hal tersebut ditunjukkan oleh peningkatan skor total dari 36 pada pretest menjadi 322 pada posttest, dengan nilai rata-rata meningkat dari 3,00 menjadi 26,83. Hasil uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* menunjukkan nilai $Z = -3,070$ dengan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) = 0,002 ($< 0,05$), sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa teknik *Cognitive Defusion* dalam layanan konseling kelompok efektif untuk meningkatkan *Self-esteem* siswa kelas X DKV di SMK PKP 1 JIS.

Abstract

Keywords :

*Self-esteem,
Cognitive Defusion,
Group counseling,*

This study was motivated by the phenomenon of students possessing low self-esteem, evidenced by a lack of self-confidence, self-doubt regarding their abilities, hesitation in expressing opinions, and a tendency to avoid responsibilities in both academic and social activities. The study aimed to determine the effectiveness of the Cognitive Defusion technique within group counseling

Vocational high school students.

services in enhancing the Self-esteem of Grade X DKV students at SMK PKP 1 JIS. A quantitative approach was employed, utilizing a purposive sampling technique to select 12 students and a one-group pretest-posttest pre-experimental design. Participants were Grade X DKV students aged 15–16 years who demonstrated low Self-esteem levels based on pretest results. Data collection utilized a Self-esteem questionnaire based on the Guttman scale. Data analysis involved the Shapiro-Wilk normality test and the Wilcoxon Signed Ranks Test for hypothesis testing. The results indicated an improvement in student Self-esteem following participation in group counseling sessions utilizing the Cognitive Defusion technique. This was evidenced by an increase in the total score from 36 in the pretest to 322 in the posttest, with the mean score rising from 3.00 to 26.83. The Wilcoxon Signed Ranks Test yielded a Z-value of -3.070 and an Asymp. Sig. (2-tailed) value of 0.002 (< 0.05), leading to the rejection of H_0 and the acceptance of H_1 . Thus, it is concluded that the Cognitive Defusion technique within group counseling services is effective in enhancing the Self-esteem of Grade X DKV students at SMK PKP 1 JIS.

PENDAHULUAN

Self-esteem merupakan salah satu aspek psikologis yang memiliki peranan penting dalam perkembangan siswa, karena berkaitan dengan cara individu memandang, menerima, dan menghargai dirinya sendiri. Siswa dengan *Self-esteem* Tinggi lebih percaya diri, lebih kuat dalam menghadapi kesulitan, serta berani mengemukakan pendapat dalam proses pembelajaran. Sebaliknya, siswa dengan *Self-esteem* Rendah sering merasa ragu terhadap kemampuan dirinya, mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan, serta enggan berpartisipasi dalam berbagai aktivitas di sekolah. Menurut Branden (2012: hal 28) bahwa *Self-esteem* adalah keyakinan individu terhadap kemampuan dan nilai dirinya sehingga mampu menghadapi berbagai tuntutan kehidupan serta merasa layak memperoleh kebahagiaan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa *Self-esteem* berkontribusi terhadap perkembangan pribadi, sosial, maupun akademik siswa.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan di SMK PKP 1 JIS dengan guru Bimbingan dan Konseling (BK) serta wali kelas, diperoleh informasi bahwa masih terdapat siswa yang menunjukkan tingkat *Self-esteem* Rendah. Kondisi tersebut terlihat dari adanya siswa yang kurang percaya diri saat menyampaikan pendapat di kelas, ragu terhadap kemampuan yang dimiliki, mudah putus asa ketika mengalami kesulitan belajar, serta cenderung

menghindari tanggung jawab dalam kegiatan kelompok. Hasil observasi juga menunjukkan bahwa layanan Bimbingan dan Konseling di sekolah telah berjalan dengan baik, namun belum terdapat layanan yang secara khusus dirancang untuk membantu meningkatkan *Self-esteem* siswa. Oleh karena itu, diperlukan suatu layanan Bimbingan dan Konseling yang mampu membantu siswa mengembangkan penilaian diri yang lebih positif.

Salah satu layanan yang dapat dimanfaatkan untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah konseling kelompok. Konseling kelompok merupakan layanan Bimbingan dan Konseling yang memanfaatkan dinamika kelompok sebagai media bagi siswa untuk berbagi pengalaman, memahami masalah yang dihadapi, dan menemukan alternatif penyelesaian masalah secara bersama-sama. Dengan berinteraksi antaranggota kelompok, siswa memiliki kesempatan untuk saling memberikan dukungan, belajar dari pengalaman orang lain, dan membangun kemampuan interpersonal yang pada akhirnya diharapkan mampu meningkatkan *self-esteem*.

Keberhasilan pelaksanaan konseling kelompok juga berdampak pada metode yang digunakan selama proses layanan. Salah satu teknik yang dapat diterapkan adalah *Cognitive Defusion*, yaitu teknik yang berasal dari pendekatan *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT). Hayes dan Strosahl (2012) menjelaskan bahwa *Cognitive Defusion* bertujuan membantu individu mengambil jarak dari pikiran-pikiran negatif sehingga tidak lagi memandang pikiran tersebut sebagai suatu kebenaran mutlak. Teknik ini mengajarkan individu untuk menyadari bahwa pikiran hanyalah aktivitas mental yang tidak selalu mencerminkan kenyataan, sehingga individu dapat merespons berbagai situasi secara lebih rasional dan adaptif.

Melalui penerapan teknik *Cognitive Defusion*, siswa dilatih untuk mengenali serta melepaskan diri dari pikiran-pikiran negatif mengenai kemampuan maupun nilai dirinya. Dalam pelaksanaan konseling kelompok, siswa diajak mengamati pikiran negatif tanpa harus mempercayainya, kemudian mengembangkan cara pandang yang

lebih positif terhadap diri sendiri. Proses tersebut diharapkan mampu meningkatkan rasa percaya diri, penerimaan diri, serta keyakinan siswa terhadap potensi yang dimiliki sehingga *Self-esteem* menjadi lebih baik.

Berbagai studi sebelumnya menunjukkan bahwa *Self-esteem* berkorelasi dengan perkembangan akademik maupun psikologis siswa. Penelitian Acosta-Gonzaga (2023) menemukan bahwa *Self-esteem* berkontribusi terhadap keterlibatan akademik peserta didik, sedangkan Orth dan Robins (2022) menjelaskan bahwa *Self-esteem* berkaitan dengan keberhasilan akademik, hubungan sosial, serta kesehatan mental. Di sisi lain, penelitian El-Ashry dkk. (2024) membuktikan bahwa penerapan *Cognitive Defusion* efektif dalam mengurangi pikiran negatif dan meningkatkan fleksibilitas psikologis individu. Meskipun demikian, penelitian mengenai penerapan teknik *Cognitive Defusion* dalam layanan konseling kelompok untuk meningkatkan *Self-esteem* siswa sekolah menengah kejuruan masih relatif terbatas, khususnya pada siswa SMK PKP 1 JIS.

Berdasarkan kajian penelitian terdahulu, penelitian-penelitian sebelumnya lebih banyak mengkaji penerapan teknik *Cognitive Defusion* pada konteks klinis atau berfokus pada penurunan pikiran negatif serta peningkatan fleksibilitas psikologis individu. Penelitian yang menerapkan teknik *Cognitive Defusion* dalam layanan konseling kelompok di lingkungan sekolah untuk meningkatkan *Self-esteem* siswa SMK, masih sangat terbatas. Oleh karena itu, kebaruan penelitian ini terletak pada penerapan teknik *Cognitive Defusion* dalam layanan konseling kelompok sebagai intervensi Bimbingan dan Konseling untuk meningkatkan *Self-esteem* siswa SMK PKP 1 JIS.

Penelitian ini menerapkan metode kuantitatif dengan desain pre-experiment one group pretest-posttest untuk mengetahui efektivitas teknik *Cognitive Defusion* dalam meningkatkan *Self-esteem* siswa melalui layanan konseling kelompok. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi alternatif strategi layanan bagi guru Bimbingan dan Konseling dalam membantu meningkatkan *Self-esteem* siswa serta mendukung perkembangan pribadi, sosial, dan akademik mereka

METODE

Pendekatan yang diterapkan dalam penelitian ini adalah kuantitatif pre-experiment desain one group pretest-posttest. Desain tersebut digunakan untuk mengetahui efektivitas penerapan teknik *Cognitive Defusion* dalam layanan

konseling kelompok terhadap peningkatan *Self-esteem* siswa melalui perbandingan skor sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) diberikan perlakuan. Rancangan ini memungkinkan peneliti mengidentifikasi perubahan tingkat *Self-esteem* pada kelompok yang sama tanpa menggunakan kelompok pembanding.

Penelitian dilaksanakan di SMK PKP 1 JIS Jakarta Timur pada siswa kelas X DKV. Populasi penelitian merupakan siswa kelas X DKV, sementara teknik purposive sampling digunakan untuk menentukan sample penelitian berdasarkan kriteria tertentu. Sampel berjumlah 12 siswa yang memiliki tingkat *Self-esteem* pada kategori Rendah, Cenderung Rendah, dan Sedang berdasarkan hasil pretest, serta bersedia mengikuti seluruh rangkaian layanan konseling kelompok.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen angket *Self-esteem* yang disusun berdasarkan enam pilar *Self-esteem* menurut Branden (2012: hal 28), yaitu: *living consciously* (Hidup secara sadar); *self-acceptance* (Penerimaan diri); *self-responsibility* (Tanggung jawab diri); *self-assertiveness* (Ketegasan diri); *living purposefully* (Hidup dengan tujuan); dan *personal integrity* (Integritas pribadi). Instrumen menggunakan Skala Guttman, yang diberikan kepada responden sebelum pelaksanaan layanan (pretest) dan setelah seluruh rangkaian layanan selesai dilaksanakan (posttest). Sebelum digunakan dalam penelitian, instrumen telah melalui uji validitas dan uji reliabilitas sehingga dinyatakan layak sebagai alat pengumpulan data.

Tabel 1. Prosedur Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Cognitive Defusion*

Sesi	Deskripsi Pelaksanaan
1	Orientasi dan kontrak kelompok, pengisian <i>pretest</i> untuk mengetahui kondisi awal siswa.
2	konseling kelompok tema <i>Living Consciously</i> . ALK mengidentifikasi masalah pengambilan keputusan saat emosi, kemudian PK membantu mengenali pikiran otomatis dan menerapkan <i>Cognitive Defusion</i> agar mampu melihat pikiran secara lebih objektif.
3	Konseling kelompok tema <i>Self Acceptance</i> . DVO mengungkapkan masalah kurang percaya diri dan merasa tidak cukup pintar dibandingkan teman. PK membantu DVO menerapkan <i>Cognitive Defusion</i> terhadap pikiran negatif tersebut melalui proses eksplorasi, tanggapan anggota, dan refleksi.
4	Konseling kelompok tema <i>Self Responsibility</i> . ARY

	mengungkapkan masalah kebiasaan menyalahkan keadaan dan orang lain ketika mengalami kegagalan akademik. PK membantu ARY mengeksplorasi masalah, memahami hubungan antara pilihan dan konsekuensi, serta menyusun langkah perbaikan.
5	Konseling kelompok tema <i>Self Assertiveness</i> . ARA mengungkapkan masalah kesulitan menolak permintaan teman karena takut dijauhi. PK membantu ARA mengidentifikasi dan melakukan <i>Cognitive Defusion</i> terhadap pikiran yang menghambat ketegasan diri melalui proses konseling dan dukungan anggota kelompok.
6	Konseling kelompok tema <i>Living Purposefully</i> . KHR mengungkapkan masalah keraguan terhadap kemampuan diri dalam mencapai cita-cita. PK membantu KHR melakukan <i>Cognitive Defusion</i> terhadap pikiran negatif dan mengarahkan anggota untuk berfokus pada usaha dalam mencapai tujuan.
7	Konseling kelompok tema <i>Personal Integrity</i> . SHF mengungkapkan masalah tindakan menyontek yang bertentangan dengan nilai kejujuran. PK membantu SHF menerapkan <i>Cognitive Defusion</i> terhadap pikiran yang membenarkan tindakan tersebut. Sesi diakhiri dengan refleksi seluruh proses konseling dan pengisian <i>posttest</i> .

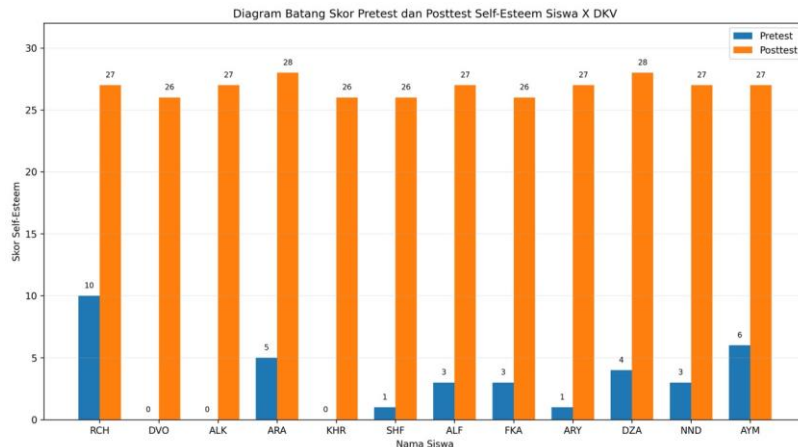
Analisis data dilakukan menggunakan program Statistical Package for the Social Sciences (SPSS). Tahap analisis meliputi uji validitas, uji reliabilitas, uji normalitas, dan pengujian hipotesis. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data tidak seluruhnya berdistribusi normal, sehingga pengujian hipotesis dilakukan menggunakan Wilcoxon Signed Rank Test. Uji tersebut digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest, sehingga dapat disimpulkan efektivitas teknik *Cognitive Defusion* dalam meningkatkan *Self-esteem* siswa.

HASIL

Untuk mengetahui efektivitas teknik *Cognitive Defusion* dalam meningkatkan *Self-esteem* siswa, peneliti membandingkan skor pretest dan posttest dari masing-masing peserta penelitian. Skor tersebut menggambarkan tingkat *Self-esteem* siswa sebelum dan sesudah mengikuti konseling kelompok dengan menggunakan teknik *Cognitive Defusion*

Tabel 2. Skor Pretest dan Posttest Self Esteem X DKV

Nama	Pretest		Posttest		Selisih
	Skor	Katagori	Skor	Katagori	Skor
RCH	10	Sedang	27	Tinggi	17
DVO	0	Rendah	26	Tinggi	26
ALK	0	Rendah	27	Tinggi	27
ARA	5	Rendah	28	Tinggi	23
KHR	0	Rendah	26	Tinggi	26
SHF	1	Rendah	26	Tinggi	25
ALF	3	Rendah	27	Tinggi	24
FKA	3	Rendah	26	Tinggi	23
ARY	1	Rendah	27	Tinggi	26
DZA	4	Rendah	28	Tinggi	24
NND	3	Rendah	27	Tinggi	24
AYM	6	Rendah	27	Tinggi	21
Total	36		322		286
Rata- Rata	3,00		26.83		



Penelitian ini melibatkan 12 siswa kelas X DKV SMK PKP 1 JIS sebagai subjek penelitian. Berdasarkan Tabel 2, diketahui bahwa seluruh siswa mengalami peningkatan skor *Self-esteem* setelah mengikuti layanan konseling kelompok menggunakan teknik *Cognitive Defusion*. Sebelum diberikan perlakuan, hasil pretest menunjukkan bahwa total skor *Self-esteem* siswa sebesar 36 dengan nilai rata-rata (mean) 3,00, yang mengindikasikan bahwa tingkat *Self-esteem* siswa masih tergolong rendah. Kondisi tersebut tercermin dari rendahnya kemampuan siswa dalam menerima diri apa adanya, mengungkapkan pendapat secara

percaya diri, bertanggung jawab terhadap pilihan yang diambil, serta memiliki tujuan yang jelas dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Setelah diberikan perlakuan, hasil posttest menunjukkan peningkatan yang cukup tinggi, yaitu total skor menjadi 322 dengan nilai rata-rata (mean) 26,83. Hasil tersebut menunjukkan adanya peningkatan *Self-esteem* pada seluruh subjek penelitian setelah mengikuti layanan konseling kelompok menggunakan teknik *Cognitive Defusion*.

Tabel 3. Uji Normalitas Shapiro- Wilk Tests Of Normality

	Kolmogrov- Smirnov ^a			Shapiro- Wilk		
	statistic	df	Sig.	statistic	df	Sig.
Pretest	.167	12	.200*	.883	12	.097
Posttest	.258	12	.026	.818	12	.015

Peneliti ini melakukan uji normalitas menggunakan uji Shapiro-Wilk karena jumlah sampel penelitian kurang dari 50 responden. Berdasarkan Tabel 3, diperoleh nilai signifikansi pretest sebesar 0,097 ($>0,05$) sehingga data pretest berdistribusi normal. Sementara itu, nilai signifikansi posttest sebesar 0,015 ($<0,05$) yang menunjukkan bahwa data posttest berdistribusi tidak normal. Oleh karena itu, pengujian hipotesis dilanjutkan menggunakan Wilcoxon Signed Rank Test karena terdapat data yang tidak memenuhi asumsi normalitas.

Tabel 4. Uji Non- Parametrik Wilcoxon Signed Ranks Test

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest- Pretest	Negative Rank	0 ^a	.00	.00
	Positive Rank	12 ^b	6.85	78.00
	Ties	0 ^c		
	Total	12		

Berdasarkan Tabel 4 diketahui bahwa Negative Ranks bernilai 0, yang menunjukkan bahwa siswa tidak mengalami penurunan skor *Self-esteem* setelah mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Defusion*. Positive Ranks berjumlah 12 siswa dengan Mean Rank sebesar 6,85 dan Sum of Ranks sebesar 78,00, sehingga seluruh peserta penelitian mengalami peningkatan skor setelah memperoleh perlakuan. Selain itu, nilai Ties sebesar 0, yang berarti tidak terdapat siswa dengan skor yang tetap antara pretest dan posttest

Tabel 5. Test Statistics^a

	Posttest- Pretest
Z	-3.070 ^b
Asymp. Sig. (2- tailed)	.002

Berdasarkan hasil pengujian pada Tabel 5 nilai Asymp. Sig. (2-tailed) adalah 0,002, kurang dari taraf signifikansi 0,05. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *Self-esteem* siswa sebelum dan sesudah mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Defusion*. Hasil analisis deskriptif juga menunjukkan peningkatan nilai rata-rata (mean) dari 3,00 pada pretest menjadi 26,83 pada posttest. Dengan demikian, H_0 ditolak dan H_1 diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa teknik *Cognitive Defusion* efektif dalam meningkatkan *Self-esteem* siswa kelas X DKV .

Pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Defusion* dilaksanakan sebanyak enam kali pertemuan yang mengacu pada enam aspek pembentukan *Self-esteem* menurut Branden (2012: hal 28) yaitu: living consciously (Hidup secara sadar); self-acceptance (Penerimaan diri); self-responsibility (Tanggung jawab diri); self-assertiveness (Ketegasan diri); living purposefully (Hidup dengan tujuan); dan personal integrity (Integritas pribadi). Pada setiap pertemuan, anggota kelompok mengikuti tahapan konseling kelompok yang meliputi tahap pembentukan, peralihan, kegiatan, dan pengakhiran. Teknik *Cognitive Defusion* diterapkan dengan membantu anggota mengenali pikiran-

pikiran negatif yang muncul, kemudian mengubah cara mereka memandang pikiran tersebut sebagai sekadar proses mental, bukan sebagai fakta atau perintah yang harus diikuti. Proses ini memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk mengevaluasi kembali keyakinan yang selama ini memengaruhi perilaku dan penilaian terhadap dirinya.

Selama enam kali pertemuan, anggota kelompok menunjukkan perkembangan yang semakin positif. Pada awal kegiatan, sebagian besar siswa masih tampak pasif, kurang percaya diri, serta cenderung mempercayai pikiran negatif yang muncul dalam dirinya. Namun, setelah mengikuti latihan *Cognitive Defusion* secara berulang melalui diskusi, refleksi, dan berbagi pengalaman, anggota kelompok mulai mampu menerima diri apa adanya, lebih bertanggung jawab terhadap pilihan yang diambil, berani menyampaikan pendapat, memiliki tujuan hidup yang lebih jelas, serta berusaha bertindak sesuai dengan nilai yang diyakininya. Dinamika kelompok juga berkembang dengan baik, ditandai dengan meningkatnya keterbukaan, partisipasi aktif, serta saling memberikan dukungan dan umpan balik selama proses konseling berlangsung.

Perubahan tersebut menunjukkan bahwa teknik *Cognitive Defusion* mampu membantu siswa mengurangi keterikatan terhadap pikiran-pikiran negatif yang selama ini menjadi penghambat berkembangnya self-esteem. Melalui kemampuan memandang pikiran secara lebih objektif, siswa menjadi lebih percaya terhadap kemampuan dirinya, lebih optimis dalam menghadapi permasalahan, serta lebih mampu mengambil keputusan berdasarkan pertimbangan yang rasional. Hasil tersebut sejalan dengan peningkatan skor posttest dibandingkan pretest, sehingga dapat disimpulkan bahwa penggunaan teknik *Cognitive Defusion* dalam layanan konseling kelompok membangun keyakinan positif terhadap *Self-esteem* siswa.

PEMBAHASAN

Hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest *Self-esteem* siswa setelah mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Defusion* ($Z = -3,070$; Sig. (2-tailed) = 0,002). Nilai signifikansi yang lebih kecil dari 0,05 menunjukkan bahwa hipotesis penelitian diterima. Dengan demikian, layanan konseling kelompok

menggunakan teknik *Cognitive Defusion* terbukti efektif dalam meningkatkan *Self-esteem* siswa kelas X DKV SMK PKP 1 JIS. Peningkatan tersebut juga terlihat dari perubahan skor rata-rata *Self-esteem* siswa. Sebelum diberikan perlakuan, skor rata-rata *Self-esteem* sebesar 3,00 dengan sebagian besar siswa berada pada kategori rendah. Setelah mengikuti enam sesi konseling kelompok menggunakan teknik *Cognitive Defusion*, skor rata-rata meningkat menjadi 26,83, dan seluruh peserta penelitian berada pada kategori tinggi. Hasil ini menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan mampu meningkatkan penilaian positif siswa terhadap dirinya.

Keberhasilan teknik *Cognitive Defusion* dalam penelitian ini dapat dijelaskan melalui prinsip dasar pendekatan Acceptance and Commitment Therapy (ACT). Teknik ini tidak berusaha menghilangkan pikiran negatif yang dimiliki individu, tetapi membantu individu mengubah hubungan dengan pikiran tersebut. Siswa dilatih untuk memahami bahwa pikiran negatif bukanlah fakta yang harus dipercaya, melainkan hanya pengalaman mental yang dapat diamati tanpa harus diikuti. Ketika siswa mampu mengambil jarak dari pikiran seperti "saya tidak mampu", "saya tidak berharga", atau "saya pasti gagal", pengaruh pikiran tersebut terhadap perilaku dan penilaian diri menjadi berkurang. Kondisi tersebut memungkinkan siswa menerima dirinya secara lebih realistis serta mengembangkan *Self-esteem* yang lebih positif.

Selama proses konseling kelompok, setiap sesi dirancang berdasarkan tahapan *Cognitive Defusion*, yaitu pemberian pemahaman rasional (psychoeducation), latihan memisahkan diri dari pikiran negatif (defusion), pengulangan pikiran yang menjadi sasaran, dan refleksi terhadap pengalaman yang telah dialami. Melalui latihan tersebut, siswa belajar mengenali pikiran negatif tanpa menghakimi diri sendiri. Proses ini membantu mereka meningkatkan kesadaran diri (living consciously); penerimaan diri (self acceptance); tanggung jawab terhadap diri sendiri (self responsibility); ketegasan dalam mengungkapkan pendapat (self assertiveness), kemampuan menetapkan tujuan hidup (living purposefully); serta menjaga integritas pribadi (personal integrity) sebagai enam pilar *Self-esteem* menurut Branden. Efektivitas intervensi dalam penelitian ini juga didukung oleh penggunaan layanan konseling kelompok. Dinamika kelompok memberikan kesempatan kepada setiap anggota untuk berbagi pengalaman, memperoleh umpan balik, serta menerima dukungan dari anggota lain yang menghadapi

permasalahan serupa. Interaksi tersebut menciptakan suasana yang aman sehingga siswa lebih terbuka dalam mengekspresikan pikiran dan perasaannya. Ketika siswa menyadari bahwa mereka tidak sendirian menghadapi pikiran negatif, rasa percaya terhadap kemampuan diri mulai berkembang dan penilaian terhadap diri menjadi lebih positif.

Karakteristik siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) turut menjadi faktor penting dalam menginterpretasikan hasil penelitian ini. Berbeda dengan siswa sekolah menengah umum, siswa SMK dipersiapkan untuk memiliki kompetensi kerja sesuai bidang keahlian yang dipilih sehingga mereka menghadapi tuntutan akademik sekaligus vokasional. Siswa tidak hanya dituntut memperoleh prestasi akademik, tetapi juga menguasai keterampilan praktik, mengikuti praktik kerja lapangan (PKL), memenuhi standar kompetensi industri, serta mulai membangun identitas karier sejak kelas X. Berbagai tuntutan tersebut dapat menimbulkan tekanan apabila siswa merasa kemampuan yang dimiliki belum sesuai dengan harapan diri sendiri, guru, orang tua, maupun dunia kerja. Kondisi ini dapat memunculkan pikiran negatif, seperti merasa kurang kompeten, takut gagal, atau membandingkan diri dengan teman yang dianggap lebih mampu. Apabila pikiran-pikiran tersebut terus dipercaya sebagai suatu kebenaran, maka penghargaan terhadap diri sendiri akan menurunkan berdampak pada rendahnya self-esteem. Dalam penerapan teknik *Cognitive Defusion* menjadi relevan bagi siswa SMK karena membantu mereka mengembangkan cara pandang yang lebih adaptif terhadap pikiran-pikiran negatif yang muncul akibat berbagai tuntutan akademik maupun vokasional. Melalui latihan *Cognitive Defusion*, siswa belajar menyadari bahwa pikiran negatif hanyalah pengalaman mental yang tidak selalu mencerminkan kenyataan. Dengan demikian, siswa menjadi lebih mampu menerima diri, mempertahankan keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki, serta tetap berupaya mencapai tujuan akademik maupun karier tanpa terlalu dipengaruhi oleh penilaian negatif terhadap dirinya. Peningkatan *Self-esteem* yang diperoleh dalam penelitian ini menunjukkan bahwa teknik *Cognitive Defusion* sesuai diterapkan sebagai salah satu strategi layanan Bimbingan dan Konseling bagi siswa SMK yang sedang berada pada tahap eksplorasi identitas diri dan persiapan memasuki dunia kerja.

Temuan penelitian ini sejalan dengan pendapat Hayes dkk. (2012) yang menyatakan bahwa *Cognitive Defusion* membantu individu mengurangi dominasi

pikiran negatif dengan cara mengubah hubungan individu terhadap pikirannya, bukan mengubah isi pikiran itu sendiri. Pendapat tersebut diperkuat oleh Masuda dkk. (2010) yang menyatakan bahwa teknik *Cognitive Defusion* efektif membantu individu melepaskan keterikatan terhadap keyakinan negatif mengenai dirinya sehingga mampu meningkatkan penerimaan diri dan fleksibilitas psikologis. Fleksibilitas psikologis inilah yang mendorong individu bertindak sesuai nilai-nilai positif yang dimilikinya meskipun pikiran negatif masih muncul. Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian El-Ashry dkk. (2024) yang menemukan bahwa penerapan *Cognitive Defusion* mampu menurunkan dominasi pikiran negatif dan meningkatkan fleksibilitas psikologis setelah peserta mengikuti serangkaian sesi intervensi. Selain itu, penelitian Ani (2019) menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok merupakan strategi yang efektif dalam membantu meningkatkan *Self-esteem* karena memberikan kesempatan kepada peserta untuk memperoleh dukungan sosial, berbagi pengalaman, serta mengembangkan kemampuan interpersonal. Kesamaan hasil tersebut memperkuat bahwa kombinasi antara dinamika konseling kelompok dan teknik *Cognitive Defusion* merupakan pendekatan yang efektif dalam meningkatkan kondisi psikologis individu.

Kebaruan penelitian ini terletak pada penerapan teknik *Cognitive Defusion* dalam layanan konseling kelompok untuk meningkatkan *Self-esteem* siswa Sekolah Menengah Kejuruan. Penelitian sebelumnya lebih banyak mengkaji penerapan *Cognitive Defusion* pada konteks kesehatan mental atau dilakukan secara individual, sedangkan penelitian ini mengintegrasikan teknik tersebut ke dalam layanan konseling kelompok di lingkungan sekolah dengan fokus pada peningkatan *Self-esteem* berdasarkan enam pilar *Self-esteem* menurut Branden. Selain itu, penelitian ini dilaksanakan pada siswa kelas X DKV SMK PKP 1 JIS yang belum pernah menjadi subjek penelitian serupa sehingga memberikan kontribusi baru terhadap pengembangan layanan Bimbingan dan Konseling di sekolah kejuruan.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa guru Bimbingan dan Konseling dapat memanfaatkan teknik *Cognitive Defusion* sebagai salah satu alternatif intervensi dalam layanan konseling kelompok untuk membantu siswa yang memiliki *Self-esteem* rendah. Melalui latihan mengenali, menerima, dan mengambil jarak dari pikiran negatif, siswa diharapkan mampu membangun penghargaan diri yang lebih sehat, meningkatkan rasa percaya diri, serta lebih siap menghadapi tuntutan

akademik, sosial, maupun tantangan yang berkaitan dengan kesiapan memasuki dunia kerja. Dengan demikian, teknik *Cognitive Defusion* dapat menjadi salah satu strategi layanan Bimbingan dan Konseling yang relevan untuk mendukung perkembangan pribadi, sosial, akademik, dan karier siswa di Sekolah.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil uji Wilcoxon Signed Ranks Test, diperoleh nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,002 ($< 0,05$) dengan Negative Ranks = 0, Positive Ranks = 12, dan Ties = 0 Hasil tersebut menunjukkan bahwa seluruh peserta mengalami peningkatan skor *Self-esteem* setelah mengikuti layanan konseling kelompok. Peningkatan juga terlihat dari skor total dari 36 pada pretest menjadi 322 pada posttest, dengan rata-rata meningkat dari 3,00 menjadi 26,83. Hasil tersebut membuktikan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Defusion* efektif dalam meningkatkan *Self-esteem* siswa kelas X DKV SMK PKP 1 JIS. Teknik ini membantu siswa mengurangi pengaruh pikiran negatif sehingga mampu menerima diri dengan lebih baik, memiliki pandangan yang lebih positif terhadap diri sendiri, serta meningkatkan rasa percaya diri. Dengan demikian, H_0 ditolak dan H_1 diterima, sehingga teknik *Cognitive Defusion* dapat menjadi salah satu alternatif layanan Bimbingan dan Konseling untuk meningkatkan *Self-esteem* pada siswa.

DAFTAR RUJUKAN

- Achmad, D. et al. (2019) 'Kampanye cinta diri sendiri: menjelajahi enam pilar diri branden', pp. 11–13.
- Acosta-gonzaga, E. (2023) 'perilaku Pengaruh Harga Diri dan Keterlibatan Akademik terhadap'.
- Ahmad Aldi., dkk. (2023). Penerapan konseling individual dengan teknik *Cognitive Defusion* dalam mengatasi overthinking. *Jurnal of society counseling*.
- Al afiyatus, Retno Tri H., (2023). Penggunaan latihan *Cognitive Defusion* untuk meningkatkan percaya diri siswa dalam mengemukakan pendapat di SMK. *Jurnal BK Unesa*.
- Amerikamanuskrip, P. et al. (2023) 'Akses Publik HHS', pp. 1–22.
- Ani K. (2019) 'Persepsi Konselor tentang Konseling Kelompok sebagai Strategi Konseling untuk Meningkatkan Harga Diri di Kalangan Siswa Sekolah Menengah di Negara Bagian Enugu.

- Arikunto, Suharismi (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Astuti, D., Wasidi and Sinthia, R. (2019) 'ISSN 2599-1221 (Cetak) ISSN 2620-5343 (Online) https://ejournal.unib.ac.id/index.php/j_consilia', *jurnal Consilia*.
- Azwar, Saifuddin. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Branden, N. (2012) *Six Pillars Of Self Esteem*.
- Harahap, S. H., Siregar, A., & Hasibuan, A. D. (2024). Pengaruh Pendekatan Client Centered Terhadap Konsep Diri Siswa Di Sekolah SMP Islam Al-Ulum Terpadu Medan. *Sosial Simbiosis: Jurnal Integrasi Ilmu Sosial Dan Politik*, 1(4), 01-22.
- Hayes C Steven, Strosahl Kirk D, W.G.K. (2012) *Acceptance and Commitment Therapy*. second edi.
- Hermina, D. and Huda, N. (2024) 'Memahami Populasi dan Sampel : Pilar Utama dalam Penelitian Kuantitatif', 5(12), pp. 5937–5948.
- Ilmiah, J.R. (2025) 'SENTRI : Pelaksanaan Layanan Konseling Individu dengan Teknik *Cognitive Defusion* dalam Menumbuhkan Rasa Percaya Diri pada Siswa Kelas X di MAN Lumajang', 4(8), pp. 1685–1700.
- Linri, L., Irwan, S., & Siregar, A. (2024). EFEKTIVITAS LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK COGNITIVE RESTRUCTURING UNTUK MENGURANGI KECEMASAN SISWA DALAM PERENCANAAN KARIR KELAS XII SMK SWASTA MANDIRI. *AMI: JURNAL PENDIDIKAN DAN RISET*, 2(2), 47-56.
- Nisa, Wahidatun., dan Abdul M (2022). Peran Layanan Bimbingan Konseling Kelompok Dengan Teknik Role Playing Dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosional. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*.
- Nurdayati dkk (2021) 'Pelaksanaan Teknik Konseling Cognitive Defusion Dalam Mengembangkan Rasa Percaya Diri Remaja Di Panti Asuhan Ar-rahim.
- Sains, U. et al. (2024) 'Defusi Kognitif yang Dimediasi VR : Sebuah Studi Perbandingan untuk Mengelola Pikiran Negatif'
- Saiful, Nikmaraja., (2020). Meningkatkan Self Esteem Melalui Layanan Konseling Individual Menggunakan Pendekatan Rational Emotif Behavior Therapy. *Jurnal of counseling and education*.
- Telaumbanua, A. (2026), Penerapan Teknik Cognitive Defusiaon Dalam Layanan Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Percaya diri Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Palangka Raya Pada Tahun Ajaran 2024/2025.
- Wahyu Nanda Eka Saputra, H.P. (2018) 'Meningkatkan Percaya Diri Siswa melalui Teknik Cognitive Defusion', 3, NO 1.
- Wasari, Evi Winingsih., (2023). Efektivitas Layanan Konseling Cognitive Defusion Untuk Meningkatkan Korban Bullying Verbal di SMP Negri 3 Surabaya. *Jurnal BK Unesa*.