

Peran Konselor dengan Pendekatan *CBT Coach* terhadap *Self Esteem* Mahasiswa Orang Kurang Upaya (OKU) di Universitas Awam Selangor, Malaysia

Chika Lestari^{1*}, Weny Ridayana², Aby Sefwiedtry Bitarsa³, Monalisa⁴,
Muhammad Saffuan Abdullah⁵

¹²³⁴Institut Agama Islam Negeri Pontianak, Indonesia

⁵Persatuan Konselor Pendidikan (PEKA), Malaysia

*chikalestari2003@gmail.com

Keywords:

Counselor Role; CBT
Coach approach; Self
Esteem; Student

Abstract:

Self-esteem is one of the most important parts of the human self. For students, of course self-esteem affects their daily lives. Students with good self-esteem will feel more meaningful in their lives than students who have low self-esteem. This research aims to determine the self-esteem picture of students who are members of the OKU community, a public university in Selangor, Malaysia through the role of counselors using the CBT Coach approach. This research uses a descriptive quantitative method with a pre-test exam, then observing the intervention carried out by the counselor using the CBT Coach approach to the OKU students. After that, to see the results, a post-test is given. The research results showed that there was an increase in self-confidence and positive attitudes of OKU students after being given intervention by the counselor. The pre-test results show that the majority of OKU students lack self-confidence and feel unsure that they will be appreciated by others. Therefore, the intervention provided by counselors using the CBT Coach approach is considered quite effective in increasing OKU students' self-esteem.

Recived: 2024, 12, 21; **Revised:** 2025, 03, 21; **Accepted:** 2025, 06, 30

PENDAHULUAN

Self esteem atau harga diri merupakan suatu penilaian dan evaluasi subjektif yang individu berikan terhadap diri mereka sendiri. Penilaian ini meliputi perasaan individu tentang diri mereka, keyakinan dalam kemampuan mereka, dan pandangan diri mereka dalam hubungan dengan orang lain. Merujuk pada pemaparan tersebut tentu *self esteem* dapat berpengaruh besar terhadap kesejahteraan psikologis seseorang. Urgensi meneliti *self esteem* pada mahasiswa sangat penting karena *self esteem* berkontribusi terhadap individu dalam menghadapi dan beradaptasi terhadap tantangan, tradisi sosial, penampilan diri dan kepercayaan diri (Sutarto, Wijono 2022, 228).

Self esteem menentukan perkembangan mental seseorang secara keseluruhan, mempengaruhi perilaku manusia. *Self esteem* bersifat tinggi dan rendah hal tersebut tidak terlepas dari bagaimana keadaan masing-masing individu. Pada kondisi tertentu *self esteem* juga bisa berubah, menjadi lebih baik atau bahkan sebaliknya (Wibowo, t.t., 72). *Self esteem* merupakan salah satu dari banyaknya bagian penting perkara afektif yang perlu diperhatikan dalam dunia pendidikan. *Self esteem* juga memiliki arti sebagai seberapa suka seseorang terhadap dirinya sendiri. Konsep dari *self esteem* menggambarkan bahwa apabila seseorang menyukai, menerima dan hormat terhadap diri sendiri sebagai seorang yang berharga dan bermakna maka semakin tinggi *self esteem* (harga diri) seseorang tersebut. Oleh karena itu dapat menentukan semangat antusiasme dan motivasi diri terutama dalam hal belajar (Hidayat, Juliyanto Perdana 2019, 2).

Secara umum, tujuan mahasiswa masuk ke perguruan tinggi adalah untuk belajar dan mendapatkan nilai terbaik. Pencapaian prestasi akademik yang baik, berpengaruh besar terhadap harga diri mahasiswa. Misalnya, prestasi akademik yang didapatkan, mampu membuat mahasiswa bangga atas pencapaian dirinya. Hal ini ditekuni sebagai langkah dan harapan untuk mendapat pekerjaan yang bergengsi (Febrianti 2023, 358). Pencapaian akademik sejatinya bermuara pada emosi yang sehat dan harga diri yang tinggi (Ahmad Khan dkk 2012, 56). Namun riset menjelaskan pada tahun 2014, sebanyak 33% mahasiswa mengalami depresi yang tinggi disebabkan berbagai kekhawatiran dan prasangka dalam pikirannya (Paramita 2016).

Kekhawatiran maupun prasangka pada mahasiswa secara otomatis menekan pikiran dengan perasaan negatif atau menyalahkan diri sendiri. Tanpa disadari, hal ini mempengaruhi kualitas fisik dan kesehatan mentalnya. Banyaknya kompleksitas masalah yang sulit teratasi, berdampak pada jiwa mahasiswa yang merasa terbebani, kurang menghargai diri, dan berasumsi bahwa ia merupakan orang yang tidak mampu dan gagal. Era perkembangan zaman yang pesat, menuntut manusia untuk hidup dengan tantangan yang semakin berat. Peristiwa-peristiwa yang terjadi selalu berkaitan dan berdampak pada psikologis manusia sehingga menimbulkan reaksi emosional. Seperti, khawatir, penurunan minat terhadap aktivitas sosial, cemas, dan lain sebagainya (Paramita 2016, 10).

Kondisi-kondisi yang berkaitan dengan psikologis dapat terjadi kepada siapa saja tidak memandang usia ataupun gender. Normal sampai pada individu-individu yang berkebutuhan khusus. Perlu disampaikan bahwasanya dalam penelitian ini peneliti berfokus kepada mahasiswa yang tergabung dalam komunitas OKU sebuah universitas awam di Selangor, Malaysia. Pemaknaan kata OKU dalam bahasa Malaysia memiliki arti orang kurang upaya baik secara fisik maupun mental. Marlina, 2020 dalam *Convention On The Rights Of Persons With Disabilities* mengungkapkan bahwa penyandang disabilitas merupakan individu yang mempunyai keterbatasan khusus baik secara fisik mental, sensorik dan intelektual dalam waktu yang lama sehingga memiliki hambatan untuk melakukan adaptasi pada lingkungan sekitarnya secara penuh. Penyandang stabilitas terbagi menjadi beberapa jenis yang keterbatasan pada hal tertentu sehingga memerlukan bantuan berkembang dan menjalankan aktivitas dengan baik (Miftah Hilmy 2023, 834).

Undang-undang nomor 4 tahun 1997 menyebutkan jenis penyandang disabilitas yaitu: (1) disabilitas mental, yang terdiri dari beberapa tingkatan di antaranya mental tinggi, yaitu memiliki bakat intelektual di atas rata-rata dan mempunyai tanggung jawab serta kreativitas tinggi. Mental rendah, yaitu kapasitas IQ atau kemampuan intelektual di bawah rata-rata. Individu yang memiliki IQ antara 70 sampai 90 disebut dengan lamban belajar dan di bawah 70 disebut memiliki

kebutuhan khusus. Berkesulitan belajar spesifik yang berkaitan dengan perolehan prestasi belajar. Jenis yang kedua adalah disabilitas fisik, yang terdiri dari berbagai macam yaitu, kelainan tubuh yang mempunyai hambatan gerak karena kelainan struktur tulang dan *neuromuscular* yang merupakan bawaan atau akibat dari kecelakaan. Berikutnya tunarungu, tunanetra, tuna wicara yaitu memiliki gangguan dalam berbicara dan mengungkapkan pikiran dalam bahasa sehingga orang lain cukup sulit untuk mengerti. Disabilitas ganda yaitu individu yang memiliki lebih dari satu hambatan yang bisa berupa gangguan fisik dan mental contohnya adalah penyandang tunanetra yang juga tunarungu atau penyandang tuna daksa yang juga tuna grahita (Miftah Hilmy 2023, 835).

Berdasarkan pemaparan di atas terkait disabilitas dan hubungannya dengan *self esteem* mahasiswa memiliki pengaruh yang besar. Tentang bagaimana mereka menjalani kehidupan sehari-hari khususnya di lingkungan kampus. Bagaimana mereka menghadapi tantangan dan permasalahan dalam hidup, tentu mereka juga harus memiliki keterampilan mengatasi masalah. Guna membantu mengontrol *self esteem* mahasiswa OKU agar tidak merasa rendah diri. Oleh karena itu, dalam hal ini konselor memiliki peranan penting untuk memberikan pemahaman berkaitan dengan kesehatan mental kepada mahasiswa OKU. Upaya yang dilakukan konselor untuk membantu mahasiswa OKU ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan CBT Coach. Kognitif memiliki peranan penting mengendalikan individu berbuat dan memutuskan sesuatu dalam hidupnya.

CBT Coach merupakan pendekatan ubahsuaian daripada pendekatan Cognitive Behavioural Therapy (CBT) yang dibangun bersama oleh Muhammad Saffuan Abdullah dan Wahyu Hasni Ilmi (2021) berdasarkan Buku Manual Pembelajaran Cognitive Behavioural Therapy Coach (CBT Coach). Manual Pembelajaran ini menggabungkan pendekatan CBT dan kaedah coaching dalam proses membantu klien sama ada yang berkebutuhan kesehatan mental atau bagi isu-isu seharian yang terjadi.

Strategi kognitif paling umum dan dianggap paling efektif digunakan dalam berbagai rentang usia adalah *Cognitive Behavior Therapy*. Guindon, 2010 menurut strategi ini perubahan *self esteem* dapat terjadi ketika individu mengalami intervensi pada kognitif untuk menstrukturisasi proses evaluasi dirinya. Penelitian sebelumnya juga menyebutkan bahwa CBT membantu klien melihat bagaimana mereka menginterpretasi dan mengevaluasi apa yang terjadi saat ini, di sekitar mereka, dan dampak dari persepsinya tersebut pada pengalaman emosional. Dalam CBT, konselor akan mengidentifikasi, bertanya dan mengubah pikiran, sikap, asumsi serta kepercayaan klien (P,F 2019, 61).

METODE

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif. Penelitian deskriptif merupakan penelitian yang mendeskripsikan suatu gejala, peristiwa, atau kejadian yang terjadi. Tidak di maksudkan untuk menguji hipotesis tertentu, tetapi hanya menggambarkan apa adanya tentang suatu variable (Suharsimi 2004, 64). Sementara pendekatan kuantitatif menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data, serta penampilan hasil (*Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* 2013, 12). Jadi dapat disimpulkan, penelitian ini akhirnya akan meninjau dan menggambarkan data berupa angka yang kemudian diuraikan secara deskriptif sesuai fenomena yang terjadi.

Adapun sampel dalam penelitian ini berjumlah 7 mahasiswa, yaitu mahasiswa OKU sebuah Universiti Awam, di Selangor Malaysia. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu pre-test, intervensi, post-test, dan observasi. Intervensi dilakukan dengan memberikan pemahaman atau materi mengenai pendekatan CBT Coach selama 4 hari, kemudian dilakukan praktik yang dimonitoring langsung oleh konselor.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil penelitian mendapatkan bahwa pendekatan CBT *Coach* efektif untuk meningkatkan *self esteem* mahasiswa OKU di sebuah universiti awam Selangor, Malaysia. Hasil penelitian didapatkan dengan mengamati intervensi yang diberikan oleh konselor, yaitu berupa pemahaman tentang CBT *Coach* melalui kelas CBT *Coach* sebanyak 4 kali pertemuan. Di tambah dengan satu kali pertemuan praktek konseling individu, guna untuk mengaplikasikan apa yang sudah dipelajari selama intervensi 4 kali pertemuan. Praktek konseling individu ini, sebagai bentuk untuk melihat sampai di mana tingkat pemahaman mahasiswa OKU terhadap pendekatan CBT *Coach* serta pengaplikasiannya dalam mengatasi suatu permasalahan baik itu dirinya sendiri maupun orang lain. Sebelum dilakukan intervensi, peneliti memberikan pretest terlebih dahulu. Perlu diketahui bahwasanya sampel dalam penelitian ini bukanlah mahasiswa yang memiliki latar belakang keilmuan konseling, psikologi atau kesehatan mental.

Adapun yang menjadi fokus pada penelitian ini adalah bagaimana tentang gambaran harga diri mahasiswa OKU. Yaitu berupa, seberapa baik mahasiswa OKU dalam menerima dirinya sendiri, bagaimana mereka memahami dirinya sendiri, dan seberapa bisa mereka mengatasi permasalahan dalam dirinya, seberapa sering mahasiswa OKU merasa kurang percaya diri dalam situasi sosial, serta bagaimana mereka menilai diri saat berhadapan dengan tantangan atau kesulitan. Selanjutnya yaitu apakah mereka merasa dihargai oleh teman-teman sebayanya, bagaimana mereka merasa tentang penampilan fisiknya, serta seberapa mudah mereka merasa cemas tentang pendapat orang lain mengenai diri mereka sendiri.

Setelah diberikan intervensi kemudian mahasiswa OKU mengisi post-test. Dalam post-test terdapat sedikit tambahan pertanyaan yakni apakah mahasiswa OKU merasa mendapatkan lebih banyak pengakuan dan dukungan dari teman-teman setelah mengikuti intervensi, seberapa manfaat yang mereka rasakan setelah mengikuti intervensi. Berdasarkan hasil pretest dan post-test menunjukkan bahwa terdapat peningkatan rasa percaya diri dan dihargai mahasiswa OKU, diikuti dengan perubahan sikap positif lainnya. Jawaban pre-test yang awalnya mayoritas menjawab belum begitu memahami bagaimana tentang kesehatan mental sampai pada merasa tidak yakin akan dirinya dihargai. Maka setelah diberikan intervensi jawaban tersebut berubah menjadi memahami dan mereka memiliki keyakinan bahwa dirinya akan dihargai serta kepercayaan diri yang meningkat.

Mengamati dari proses konseling individu yang dilakukan secara bergantian oleh mahasiswa OKU, didapatkan hasil bahwasanya mereka mengalami perubahan yang positif dalam mengatasi permasalahan. Baik itu permasalahan untuk dirinya sendiri dilihat dari bagaimana mereka merespon sebuah kasus permasalahan dan dilihat juga dari bagaimana ketika di saat proses konseling individu mereka berperan sebagai konselor yang dilakukan secara bergantian. Meskipun mereka dikatakan sebagai mahasiswa (Orang Kurang Upaya) memiliki kebutuhan khusus, namun

mereka memiliki pemahaman yang cukup baik setelah dibimbing pada kelas CBT *Coach* dan memiliki caranya masing-masing untuk dapat memahami apa yang disampaikan oleh konselor.

Tabel 1: kisi-kisi Angket Self Esteem Mahasiswa OKU

No	Aspek yang diukur	Indikator	Hasil <i>Pre test</i>	Hasil <i>post test</i>
1	<i>Significance</i>	Menunjukkan keyakinan bahwa dirinya berarti bagi orang lain	50%	75%
		Menunjukkan keyakinan bahwa dirinya dapat diterima oleh orang lain	45%	80%
2	<i>Competence</i>	Menunjukkan keyakinan terhadap kemampuannya pada mata kuliah di jurusannya.	60%	85%
		Menunjukkan keyakinan bahwa dirinya mampu memecahkan masalah di perkuliahan	55%	80%
3	<i>Power</i>	Menunjukkan kemampuan untuk mengontrol diri pada situasi yang dihadapi.	40%	70%
		Menunjukkan keyakinan dalam penerimaan diri sendiri	45%	70%
4	<i>Virtue</i>	Menunjukkan sikap yang positif mengenai isu <i>mental health</i>	40%	75%
		Menunjukkan kesungguhan dalam niat untuk mengikuti kelas CBT COACH dan kesungguhan pada saat sesi berlangsung	35%	80%
Banyaknya pernyataan angket			19	21

Angket *pre test* dan *post test* adaptasi merupakan dari (Setyawati, Happy, & Murtianto, 2017)

Berdasarkan hasil pengamatan dari intervensi yang dilakukan oleh konselor, serta melihat jawaban pretest dan post-test. Maka, dapat disimpulkan betapa pentingnya peranan konselor untuk membantu mahasiswa OKU. Membantu meningkatkan *self esteem* serta memberikan pemahaman agar dapat mengendalikan dirinya ketika menghadapi permasalahan serta tantangan dalam kehidupan menggunakan pendekatan CBT *Coach*.

Pembahasan

Bimbingan dan konseling merupakan proses bantuan dan pertolongan yang diberikan oleh pembimbing kepada individu melalui pertemuan tatap muka atau hubungan timbal balik antara keduanya agar konseli dapat memiliki kemampuan serta kepercayaan terhadap melihat dan menemukan masalahnya serta mampu memecahkan masalahnya sendiri (*Bimbingan dan konseling di Sekolah dan Madrasah* 2009, 26). Tujuannya dengan mengutamakan masalah yang mereka sedang hadapi. Termasuk juga dalam organisasi yang menangani orang berkebutuhan upaya (OKU). OKU ini merupakan suatu keadaan yang dianggap mengurangi fungsi dan keupayaan seseorang jika dibandingkan dengan ukuran untuk merujuk kepada fungsi individu seperti kelemahan fisik, indra, kognitif, intelektual atau kesehatan mental. Di Malaysia, terdapat peningkatan kesadaran akan isu-isu OKU. Akan tetapi, kekurangan statistik dan studi terperinci

tentang isu-isu OKU, sehingga saat ini studi tentang OKU sangat kurang. Sikap pengusaha yang menciptakan tanggapan yang salah terhadap kebolehan OKU seperti rendahnya produktifitas, rasa rendah diri yang tinggi dan tingkat kemalangan yang tinggi menyebabkan kelompok OKU menghadapi masalah dan hambatan untuk mendapatkan pekerjaan.

Salah satu jenis kehilangan usaha adalah OKU yang tidak terlihat atau OKU fisik, biasanya mengacu pada penyakit kronis yang menghambat kehidupan sehari-hari, OKU yang tidak terlihat dapat terlihat menghalangi upaya seseorang untuk pergi ke sekolah, bekerja dan bersosialisasi. Beberapa contoh jenis OKU yang dijelaskan termasuk OKU intelektual, gangguan spektrum autisme, gangguan sedentari dan hiperaktif, gangguan mental, asma, kanker, kecemasan, migran, radang sendi dan sindrom kelelahan kronis (Mohd 2019, 14).

Orang Kurang Upaya di Indonesia disebut dengan penyandang disabilitas. OKU merupakan seseorang yang mempunyai kekurangan jangka panjang fisik, mental, intelektual atau indra. Kelompok-kelompok OKU membutuhkan layanan khusus untuk memungkinkan seseorang untuk hidup mandiri. sebagai contoh, seseorang dengan tunanetra, harus mampu membaca dan menulis huruf Braille sebelum mereka dapat menggunakan keterampilan tersebut untuk belajar atau menerima pendidikan untuk hidup mandiri (Mohd 2019, 506).

Organisasi OKU yang diteliti oleh peneliti merupakan salah satu unit organisasi yang ada di sebuah universiti awam bertempat di Selangor, Malaysia. Mahasiswa OKU dalam penelitian ini berjumlah 20 dan terbagi dalam beberapa jenis, seperti OKU pendengaran 4, OKU penglihatan 3, OKU fizikal 2, OKU mental 11. Sebagai individu yang normal secara fisik maupun mental saja masih mengalami gangguan-gangguan kesehatan mental yang berkaitan dengan *self esteem*, kecemasan dan banyak lainnya. Apalagi bagian individu yang memiliki kebutuhan khusus, tentunya *coping skill* dalam merawat kesehatan mentalnya perlu untuk diasah. Dengan adanya peran konselor yang memberikan Kelas CBT *Coach* pada mahasiswa OKU ini diharapkan kedepannya mahasiswa OKU dapat mengendalikan dirinya sendiri serta mampu mengatasi permasalahan dan tantangan dalam kehidupan. Meskipun memiliki kondisi dengan keterbatasan, tentu tidak menjadi penghalang bagi setiap individu OKU untuk berkembang dan bahkan bisa diterima di dunia kerja sama seperti individu normal lainnya.

Coping skill dalam merawat kesehatan mental khususnya untuk menjaga, meningkatkan rasa percaya diri membutuhkan peranan konselor pada prosesnya. Konselor merupakan petugas khusus yang berkualifikasi dalam bidang konseling. Kata konselor tidak dapat dipisahkan dari kata *helping*. Konselor menuju pada seseorang sedangkan *helping* tertuju pada profesi atau bidang yang digarapnya. Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwasanya konselor adalah seseorang yang memiliki keahlian dalam bidang pelayanan konseling dan ia disebut sebagai tenaga profesional (Mita Syahri, Sukma 2022, 84). Hasil penelitian mengungkapkan bahwasanya pendekatan CBT *Coach* efektif untuk menumbuhkan serta meningkatkan *self esteem* dan rasa percaya diri pada mahasiswa OKU. Pendekatan CBT *Coach* telah disesuaikan untuk klien dengan berbagai tingkat pendidikan pendapatan serta berbagai budaya dan usia. Ini juga berlaku untuk anak-anak hingga dewasa bahkan lansia. Oleh karena itu, pendekatan CBT *Coach* tepat digunakan untuk kalangan mahasiswa (Abdullah, 2021).

Adapun cara kerja CBT *Coach* dalam meningkatkan *self esteem* yaitu dengan perawatan didasarkan pada konsep, atau pemahaman klien tentang keyakinan dan pola perilaku spesifiknya. Konselor mencoba dengan berbagai cara untuk menghasilkan perubahan kognitif dan transformatif. Dalam sistem kepercayaan klien membawa perubahan emosional dan perilaku yang

bertahan lama (Saffuan AbdullahHasni Ilmi 2021, 13). CBT *Coach* menekankan kepada *believe* atau kepercayaan klien, pada kondisi ini didapatkan klien merupakan mahasiswa yang meyakini dirinya dapat berupa ke arah yang lebih baik dengan cara mengikuti sesi kelas CBT *Coach*.

Pelaksanaan kelas CBT *Coach* (intervensi) yang di terapkan kepada sampel penelitian ini berdasarkan materi yang sudah di sesuaikan dengan kebutuhan mahasiswa OKU. Intervensi berlangsung selama 5 sesi. Sesi tersebut terdiri dari; sesi 1 psikoedukasi dan mengidentifikasi pemikiran otomatis, sesi 2 mencari kesalahan dalam berpikir dan mengidentifikasi serta memformulasikan *core beliefs*, sesi 3 mengembangkan pola pikir yang baru dan mengidentifikasi perasaan serta strategi emosi, sesi 4, strategi pemecahan masalah dan mengembangkan kemampuan mengontrol pikiran perasaan serta perilaku. Sesi 5, praktek konseling individu, yaitu mahasiswa OKU diminta untuk menjadi klien juga *coach* secara bergantian dilanjutkan dengan evaluasi dan penutup. Setiap sesi dilakukan kurang lebih selama 2 jam, khusus untuk sesi terakhir yaitu sesi 5 dilakukan selama kurang lebih 5 jam dengan break hanya 5 menit sebanyak 2 kali (Islamiah, P. Daengsari Hartiani 2015, 146) . Observasi dilakukan pada penelitian ini yaitu untuk memperoleh hal-hal yang tidak dapat terungkap pada saat pre-test dan post-test. Misalnya penampilan, sikap, ekspresi verbal dan nonverbal dan kejadian-kejadian penting yang sampel (Mahasiswa OKU) tampilkan selama proses penelitian. Sehingga menjadi data pendukung untuk hasil penelitian ini.

Berdasarkan observasi pada proses intervensi yang diberikan konselor, peneliti menemukan bahwa masih adanya ketakutan mahasiswa OKU terhadap masa depan ,akan tidak diterimanya di dunia kerja seperti individu normal pada umumnya. Namun jika diamati secara keseluruhan maka intervensi dengan pendekatan CBT *Coach* ini dinilai efektif untuk meningkatkan *self esteem* mahasiswa OKU serta menjadi *coping skill* dalam menjalankan kehidupan. Beberapa ahli CBT *Coach* dalam proses konseling berasumsi bahwa masa lalu tidak perlu menjadi fokus penting dalam konseling. Oleh karena itu CBT *Coach* dalam pelaksanaan konseling lebih menekankan pada masa kini daripada masa lalu, akan tetapi bukan berarti mengabaikan secara keseluruhan masa lalu. Tetap menghargai masa lalu sebagai bagian dari perjalanan hidup konseli atau klien dan mencoba membuat klien menerima masa lalu tersebut, untuk tetap melakukan perubahan pada pola pikir masa kini agar mencapai perubahan di waktu yang akan datang. Oleh karena itu, CBT *Coach* lebih banyak bekerja pada status kognitif saat ini untuk dirubah dari status kognitif negatif menjadi status kognitif positif (Khurun Aini 2019, 77).

Itulah mengapa pendekatan CBT *Coach* dinilai efektif sekalipun yang menjadi fokus pada penelitian ini merupakan mahasiswa OKU. Karena CBT *Coach* berfokus kepada kognitif yang berorientasi untuk mengubah perilaku seorang menjadi lebih positif. Setiap manusia dikaruniai Tuhan akal pikiran itulah sebabnya, meskipun dikatakan kurang upaya atau disabilitas dalam bahasa Indonesia, namun setiap pikiran manusia hakikatnya dapat diarahkan kepada hal yang lebih baik. Aspek kognitif dalam CBT *Coach* antara lain mengubah cara berpikir, kepercayaan, sikap, asumsi, imajinasi dan memfasilitasi konseli atau klien belajar mengenali dan mengubah kesalahan dalam aspek kognitifnya. Sedangkan aspek behavioral dalam CBT *Coach* yaitu mengubah hubungan yang salah antara situasi permasalahan dengan kebiasaan mereaksi permasalahan, belajar mengubah perilaku, menenangkan pikiran dan tubuh sehingga merasa lebih baik, serta berpikir lebih jelas (Khurun Aini 2019, 77).

PANUTUP

Berdasarkan hasil pengamatan serta pembahasan yang sudah dipaparkan, bahwasannya meningkatkan *self esteem* pada setiap individu dinilai sangat penting terlebih bagi mereka penyandang disabilitas baik fisik maupun mental. Hal tersebut dilakukan guna untuk dapat bertahan hidup serta mengatasi tantangan dan hambatan dalam proses kehidupannya. Subjek penelitian ini adalah mereka yang sudah berada di lingkungan yang tepat karena dengan bergabungnya ke dalam organisasi OKU tersebut mereka merasa tidak sendiri, ditambah lagi dengan adanya kepedulian dosen yang menghadirkan konselor untuk memberikan pemahaman berkaitan dengan kesehatan mental khususnya pendekatan CBT *Coach*.

Faktor penyebab rendahnya *self esteem* banyak hal yang mempengaruhinya bisa jadi keluarga, lingkungan kampus, atau dari internal individu tersebut. Terlebih bagi mahasiswa OKU tentu wajar jika pernah mengalami *self esteem* yang rendah atau tidak merasa percaya diri bahkan tidak yakin untuk dihargai. Perubahan yang dinilai cukup baik setelah dilakukan intervensi mahasiswa OKU dari hasil post tesnya mengalami peningkatan rasa percaya diri dan memiliki gambaran untuk kedepannya jika ada permasalahan dalam kehidupan menjadi lebih bisa dalam mengatasinya.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dalam ilmu psikologi konseling khususnya tentang *self esteem* mahasiswa OKU, serta dapat memberikan kesadaran bagi setiap sekolah-sekolah maupun kampus untuk mengupayakan, memberikan perhatian yang lebih kepada mahasiswa penyandang disabilitas, baik secara mental maupun fisik dengan cara cara yang disesuaikan, contohnya seperti yang dilakukan oleh sebuah unit organisasi OKU yang terdapat di sebuah universiti awam bertempat di Selangor, Malaysia.

DAFTAR REFERENSI

- Ahmad Khan dkk, Aqeel. "Emotional Intelligence and Self-Esteem as Predictors of Academic Success." *Journal Of Educational Research* vol 2 (01) (2012):56
- Beck, A. T., & Emery, G. (with Greenberg, R. L.). (1985). *Anxiety disorders and phobias: A cognitive perspective*. New York: Basic Books.
- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. New York: Guilford Press.
- Beck, J. S. (2005). *Cognitive therapy for challenging problems: What to do when the basics don't work*. New York: Guilford Press.
- Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy worksheet packet (3rd ed.)*. Bala Cynwyd, PA: Beck Institute for Cognitive Behavior Therapy.
- Bimbingan dan konseling di Sekolah dan Madrasah*. Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2009.
- Febrianti, Hilda. "Meta Analisis Hubungan Self-Esteem Dengan Prestasi Akademik Pada Mahasiswa." *Open Jurnal System* 18 (2), (2023): 358.
- Hidayat, Juliyanto Perdana, Abas, Fani. "Pengaruh Self-Efficacy Dan Self-Esteem Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Cirebon." *Jurnal Ilmiah Indonesia* Vol. 4, No. 12 (2019): 1–16.

- Islamiah, P. Daengsari Hartiani, Nur, Dini, Fenny. "Cognitive Behavior Therapy Untuk Meningkatkan Self-Esteem Pada Anak Usia Sekolah." *Jur. Ilm. Kel. & Kons* Vol. 8, No. 3 (2015): 142–52.
- Khurun Aini, Dewi. "Penerapan Cognitive Behaviour Therapy dalam Mengembangkan Kepribadian Remaja di Panti Asuhan." *Jurnal Ilmu Dakwah* 39 No 1 (2019): 70–90.
- Miftah Hilmy, Afifah. "Interaksi Komunikasi Antara Mahasiswa Non Disabilitas Dengan Mahasiswa Disabilitas Di Universitas Teknologi Sumbawa" Vol. 4, No. 7 (2023): 832–43. <https://doi.org/10.59141/jist.v4i7.645>.
- Mita Syahri, Sukma, Lia, Mudjiran, Dina, Syahrial. "Kesiapan Konselor Dalam Proses Konseling Yang Berhasil." *Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi* 2 Nomor 2 (2022): 82–91.
- Mohd, Zafian, dkk. "Persidangan Muslimah Antarabangsa Kelantan 2019 Inspirasi Muslimah Ke Arah Matlamat Pembangunan Mapan," 2019, 506.
- Paramita, Yusuf, Rr Nia. "Hubungan Harga Diri dan Kesepian dengan Depresi Pada Remaja." *Psychology Forum UMM. 2nd Psychology & Humanity*, 2016.
- P, F, Chodijah, Adam. "Cognitive Behavior Terapi Untuk Mengubah Pikiran Negatif Dan Kecemasan Pada Remaja." *Jurnal ilmiah psikologi* Vol. 3 No. 2. (2019).
- Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2013.
- Saffuan Abdullah Hasni Ilmi, Muhammad, Wahyu. *Manual Pembelajaran Certified Professional CBT Coach*, 2021.
- Setyawati, R. D., Happy, N., & Murtianto, Y. H. (2017). Instrumen Angket Self-Esteem Mahasiswa Ditinjau Dari Validitas Dan Reliabilitas. *Jurnal Phenomenon* Vol. 07 (No. 2), 174–186.
- Suharsimi, Arikunto. *Penelitian dan Penilaian Pendidikan*. Bandung: Sinar Baru Algensindo, 2004.
- Sutarto, Wijono, Angelique, Latupeirissa. "Hubungan Self Esteem dengan Self Persentation pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial." *Kuras Institute* Vol 4, no 1 (2022): 226–34.
- Wibowo, Satrio Budi. "Benarkah Self Esteem Mempengaruhi Prestasi Akademik?" *HUMANITAS* Vol. 13 No. 1 (t.t.): 72–83.

