



Efektivitas *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) untuk Mereduksi *Self-Criticism* pada Siswa Kelas IX di MTs Negeri 2 Jember

Ines Soraya¹, Weni Kurnia Rahmawati^{1*}, Nailul Fauziyah¹

¹Universitas PGRI Argopuro Jember

*Corresponding Author's e-mail: weni@unipar.ac.id

Article History:

Received: August 7, 2025

Revised: August 12, 2025

Accepted: August 25, 2025

Keywords:

cognitive behavior therapy, self-criticism, students

Abstract: *Excessive self-criticism is a common psychological problem experienced by students and has a significant impact on mental health and academic achievement. Self-criticism is the tendency to set high standards for oneself and then punish oneself if they do not meet those standards. This research seeks to evaluate the efficacy of Cognitive Behavior Therapy (CBT) in reducing self-criticism in students of MTs Negeri 2 Jember. The approach applied was a quasi-experimental design involving pretest-posttest with control groups, comprising 30 students recruited through purposive sampling, with 8 participants as the sample who had high levels of self-criticism. The instrument used was a self-criticism scale with three indicators: Inadequate Self, Hated Self, and Reassured Self. The results showed that the application of Cognitive Behavioral Therapy was significantly effective in reducing self-criticism in MTs students. The independent samples t-test revealed a notable variance between control groups, yielding a p-value of 0.000 (<0.05). CBT has been shown to significantly reduce self-criticism scores from high to moderate or low. Therefore, CBT can be an effective approach to supporting students' mental health, particularly in addressing tendencies to blame and devalue themselves excessively.*

Copyright © 2025, The Author(s).

This is an open access article under the CC-BY-SA license



How to cite: Soraya, I., Rahmawati, W. K., & Fauziyah, N. (2025). Efektivitas Cognitive Behavior Therapy (CBT) untuk Mereduksi Self-Criticism pada Siswa Kelas IX di MTs Negeri 2 Jember. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 4(8), 1568–1580. <https://doi.org/10.55681/sentri.v4i8.4429>

PENDAHULUAN

Siswa berada dalam tahap perkembangan yang sangat sensitif terhadap berbagai tekanan psikologis, khususnya dalam proses mencari identitas dan penyesuaian sosial. Tekanan ini seringkali menimbulkan rasa tidak aman, kecemasan, dan kecenderungan untuk menyalahkan diri sendiri. Salah satu bentuk dari kondisi ini adalah kritik terhadap diri sendiri yang berlebihan dan bersifat terus-menerus. Survei UNICEF Indonesia, dipublikasikan oleh IDN Times pada 28 Oktober 2024, menunjukkan hampir 50% siswa Indonesia mengalami stres, cemas, atau tertekan karena mengembangkan identitas diri dan rentan terhadap kritik. Dampaknya banyak remaja yang menunjukkan gejala seperti menarik diri, rasa tidak percaya diri dan kritik diri (*self-criticism*) yang tinggi. *Self-criticism* yang tinggi pada siswa seringkali berbahaya bagi kesehatan mental mereka, karena dapat memicu stres berkepanjangan, kecemasan, bahkan depresi. Masalah *self-criticism* pada siswa bukanlah hal sepele, tetapi merupakan permasalahan psikologis yang krusial, karena dapat menghambat perkembangan mental, mengganggu fungsi sosial, serta menurunkan kualitas hidup dan prestasi akademik siswa secara menyeluruh. Jika tidak ditangani sejak dini, maka dampaknya bisa berlanjut hingga usia dewasa. Dari beberapa artikel yang terbit pada tahun 2024 memberikan ulasan bahwa *self-criticism* sangat mempengaruhi kondisi

psikologis siswa Indonesia, dengan memunculkan aspek kebencian dan penghinaan terhadap diri sendiri sehingga rentan mengalami stress, kecemasan, dan depresi. Tidak hanya pada kebencian dan penghinaan terhadap diri sendiri, penelitian skripsi Lestari, T. P. (2024) mengungkapkan bahwa *self-criticism* signifikan terhadap percobaan memunculkan ide bunuh diri. Ini tidak terlepas dari fakta bahwa *Self-criticism* yang berlebihan dapat menjadi faktor utama dalam berkembangnya gangguan mental. Jika tidak ditangani maka gejala tersebut dapat berkembang menjadi gangguan psikologis yang berbahaya.

Salah satu bentuk yang paling umum di alami siswa terkait *self-criticism* yaitu kecenderungan untuk terus menerus menyalahkan, mengkritik dan merendahkan diri sendiri. *Self-criticism* yang tinggi pada siswa seringkali berbahaya bagi kesehatan mental mereka, kepercayaan diri mereka, dan prestasi akademik mereka. Masa khususnya bagi siswa MTs adalah periode peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa yang di mana mereka akan mengalami banyak perubahan baik itu dari segi kognitif, psikis, maupun pada segi fisiknya (Fichman et.al., 1996 dalam Altiany, 2019). Di mana pada masa ini mereka sulit mengontrol dirinya untuk berpikir yang irasional, akibatnya tak jarang muncul perilaku yang cenderung menyalahkan dirinya sendiri secara berlebihan. Temuan ini konsisten dengan riset Hardi, Ermayulis, dan Masril (2019) yang mengungkapkan bahwa banyak siswa yang kesulitan dalam mengevaluasi perilaku dan pikiran negatifnya terhadap diri sendiri sehingga berdampak negatif pada kemampuan untuk mengendalikan dirinya dalam situasi yang dihadapi. Temuan tersebut memperkuat bahwa dorongan adanya berfikir negative atau menyalahkan diri sendiri secara berlebihan merupakan bagian dari dinamika psikologis yang umum terjadi pada siswa usia sekolah menengah pertama.

Walaupun *Self-criticism* di nilai berbahaya bagi kesehatan mental remaja dan menjadi suatu permasalahan yang berkembang pesat sampai saat ini, studi terdahulu dalam 5 tahun terakhir dapat dikatakan masih sedikit yang membahas tentang upaya untuk mengurangi perilaku *self-criticism* terutama pada siswa sekolah menengah pertama. Penelitian oleh Putri dan Swandi (2024) menganalisis literatur untuk melihat Peran *self-criticism* dalam kesehatan mental remaja. Enam tema utama yang terkait dengan kritik diri pada remaja diidentifikasi dalam studi ini. Ini termasuk indikasi depresi, pola makan terganggu, pemikiran bunuh diri, tanda kecemasan, tindakan melukai diri efek psikologis lainnya. Hal tersebut juga didukung penelitian oleh Arifin et al. (2021) yang membuktikan bahwa *self-criticism* menjadi perantara penuh dalam keterkaitan konsep diri dan perilaku melukai diri tanpa niat bunuh diri (NSSI) pada siswa korban perundungan. Berdasarkan observasi yang dilakukan oleh peneliti selama kegiatan PPL bahwa di MTs Negeri 2 Jember ditemukan permasalahan yang serupa akan tetapi tidak sampai pada percobaan bunuh diri. Temuan ini menekankan betapa pentingnya membuat intervensi yang tepat untuk mengurangi kritik diri dan meningkatkan kesejahteraan mental siswa agar mereka dapat berkembang seperti siswa pada umumnya tanpa adanya pemikiran negatif secara berlebihan yang dapat menghambat kehidupannya sehari-hari maupun akademiknya di sekolah.

Berdasarkan latar belakang terkait *self-criticism* yang telah dipaparkan di atas peneliti ingin menguji intervensi menggunakan salah satu pendekatan konseling oleh seorang tokoh yang dikenal sebagai bapak psikologi yaitu Aaron T. Beck melalui teknik *Cognitive Behavior Therapy* yang di mana komponen utama pada teknik ini adalah pikiran, perasaan dan juga perilaku. *Cognitive Behavior Therapy* dikenal dapat meningkatkan penghargaan dan keyakinan diri remaja. Ini dilakukan dengan mengajarkan teknik relaksasi dan restrukturisasi kognitif untuk mengubah pikiran, emosi, dan keyakinan diri subjek yang cenderung negative (Wahidah & Adam, 2019). Restrukturisasi kognitif fokus pada usaha

untuk mengenali dan mengubah pemikiran atau pandangan yang salah dari klien mengenai identitas pribadi dan lingkungan sekitarnya (W. K. Rahmawati, 2016). Pendekatan ini dinilai efektif dalam membantu siswa mengenali serta merekonstruksi pola pikir negatif yang menjadi akar permasalahan dari munculnya perilaku *self-criticism* dan menantanginya dengan pola pikir yang lebih realistis dan adaptif. Dalam jenjang pendidikan, terutama pada siswa remaja awal seperti kelas IX *Cognitive Behavior Therapy* dapat membantu mengatasi masalah psikologis seperti *self-criticism* yang berlebihan dengan mengajarkan siswa untuk memulai dialog internal yang tidak konstruktif. CBT dapat dikombinasikan dalam setting konseling kelompok, yaitu layanan bimbingan yang dilakukan secara berkelompok agar siswa saling belajar dan mendukung satu sama lain melalui dinamika kelompok. Dengan demikian, penerapan pendekatan melalui *Cognitive Behavior Therapy* dalam lingkup pendidikan. Oleh karena itu, penting mengkaji efektivitas *Cognitive Behavior Therapy* untuk mereduksi *self-criticism* siswa MTs Negeri 2 Jember.

Sejumlah penelitian sebelumnya menunjukkan efektivitas *Cognitive Behavior Therapy* untuk mereduksi *self-criticism* pada remaja. Misalnya penelitian oleh Rouyan et al. menunjukkan bahwa intervensi CBT signifikan dalam mengurangi *self-criticism* pada remaja obesitas di Tehran, Iran (Rouyan et al., 2023). Dan dalam konteks pendidikan Indonesia penelitian oleh Rita, Lubis Nurmaliah, hasilnya menunjukkan bahwa Bimbingan kelompok melalui metode *Cognitive Behavior Therapy* efektif dalam meningkatkan *self-esteem* peserta didik di MTs YPI Batang Kuis, yang peningkatan harga diri ini juga ikut berperan dalam mengurangi *self-criticism*, yakni pikiran negative berlebihan terhadap diri sendiri (Rita Nurmaliah Lubis & Alfin Siregar, 2023) Penelitian Wahidah, F. R., & Adam, P. juga menunjukkan bahwa *Cognitive Behavior Therapy* ini efektif dalam mengubah pola pikir yang negatif terhadap remaja atau penurunan *self-criticism* (Wahidah & Adam, 2019). Berdasarkan paparan di atas terlihat bahwa *self-criticism* yang berlebihan pada siswa dapat berdampak kepada perkembangan psikologis dan prestasi mereka, dengan ini peneliti merumuskan permasalahan sebanyak 2 poin, poin pertama yaitu bagaimana tingkat *self-criticism* siswa di MTs Negeri 2 Jember sebelum dan sesudah diberikan intervensi, dan point ke 2 apakah *Cognitive Behavior Therapy* efektif untuk mereduksi *self-criticism* siswa MTs Negeri 2 Jember. Oleh karena itu studi ini dimaksudkan untuk mengukur *self-criticism* siswa MTs Negeri 2 Jember sebelum dan sesudah diberikan intervensi dan mengetahui efektivitas *Cognitive Behavior Therapy* untuk mereduksi *self-criticism* siswa MTs Negeri 2 Jember serta diharapkan dapat memberikan manfaat dan inovasi baru terhadap para guru Bimbingan dan Konseling terutama di MTs Negeri 2 Jember dengan penelitian yang telah peneliti lakukan.

LANDASAN TEORI

1. *Cognitive Behavior Therapy*

a. Pengertian *Cognitive Behavior Therapy* (CBT)

Teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) yang diciptakan oleh Aaron T. Beck pada tahun 60-an, fokus pada bagaimana interaksi antara pikiran, perasaan, dan perilaku berinteraksi satu sama lain. Beck (1976) berpendapat bahwa pola pikir yang tidak rasional, juga dikenal sebagai distorsi kognitif, sering kali menyebabkan masalah psikologis seperti depresi dan kecemasan (Zulaifi, 2023). *Cognitive Behavior Therapy* merupakan bentuk terapi psikologis yang mendukung individu dalam mengenali serta memodifikasi pola pikir destruktif yang berdampak buruk pada perilaku dan emosi mereka (Nakao et al., 2021). *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), yang juga disebut terapi kognitif-perilaku, memiliki

tujuan untuk mengurangi tekanan dan gangguan psikologis dengan melihat bagaimana perilaku, perasaan, dan pikiran seseorang berkontribusi pada masalah yang mereka hadapi (Teater, 2013 dalam Syuhada, 2021). *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) terbukti efektif pada remaja untuk meningkatkan taraf harga diri mereka, yang berpotensi mengurangi masalah kesehatan jiwa (Oktaviana & Aprilliana, 2024). *Cognitive Behavior Therapy* dikenal dapat meningkatkan penghargaan dan keyakinan diri remaja. Ini dilakukan dengan mengajarkan teknik relaksasi dan restrukturisasi kognitif untuk mengubah pikiran, emosi, dan keyakinan diri subjek yang cenderung negative (Wahidah & Adam, 2019). Proses terapi tidak merombak atau mengubah sifat asli dari klien, namun lebih fokus pada memberikan perbaikan yang baik dalam aspek-aspek hidup klien yang bisa memengaruhi bagian lain dalam hidup mereka (Anggawijaya dan Hartanti, 2019).

b. Manfaat *Cognitive Behavior Therapy*

Menurut Aaron T. Beck, terapi kognitif perilaku ini adalah metode konseling yang bertujuan untuk membantu seseorang mengatasi masalah mereka dengan mengubah pemikiran atau kognitif mereka seseorang yang memiliki kemampuan untuk memicu tindakan yang maladaptif. Teknik ini berlandaskan pada pola pikir, kepercayaan, serta taktik klien yang menghambat. (Rizky & Karneli, 2022). Penerapan CBT sebagai sarana memahami pola kognitif konseling dan langkah khusus untuk memperbaiki emosi serta perilaku siswa (Erfantinni et al., 2016 dalam Wahyuningsih, 2023). Menurut Castella mengatakan bahwa teknik CBT dapat membantu mengubah pemikiran dan perilaku siswa yang cenderung tidak dapat beradaptasi atau menyesuaikan diri menghambat keterlibatannya dalam pembelajaran (Hidayati et al., 2020 dalam Wahyuningsih, 2023)

c. Kekurangan *Cognitive Behavior Therapy*

Adapun kekurangan dari *Cognitive Behavior Therapy* adalah hanya dapat mengukur kondisi saat ini dan memerlukan waktu yang relatif lama. (Yasni, 2021). Coorey juga menyebutkan beberapa kekurangan dari *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) sebagai berikut :

- a. Menitikberatkan pada berpikir positif secara berlebihan,
- b. Konseling yang diberikan terlalu sederhana dan dangkal,
- c. Mengabaikan nilai masa lalu konseli,
- d. Terjebak pada aspek teknis,
- e. Mencoba Menekan tanda-tanda, tetapi mengabaikan Faktor penghambat serta menihilkan aspek emosional. (Sabrina, 2020)

d. Langkah-langkah *Cognitive Behavior Therapy*

Metode CBT mendorong konselor untuk mencoba berbagai cara untuk mengubah kognitif klien (termasuk pemikiran dan keyakinan mereka) dan mengubah emosi mereka untuk menghasilkan Tindakan yang lebih fleksibel:

- (1) Menjalinkan relasi terapeutik, proses ini dimulai sejak sesi perdana dan memiliki peran krusial karena kelancaran konseling berikutnya dipengaruhi oleh kesan awal klien;
- (2) Penyusunan intervensi dan kerangka sesi, dirancang konselor sebelum pertemuan dengan klien berdasarkan informasi yang telah tersedia. Rencana awal disusun secara garis besar tentang alur konseling, yang kemudian disesuaikan dengan gejala yang ditunjukkan klien;
- (3) Mengenali dan menangani gangguan kognitif, inti dari CBT adalah mendukung klien untuk mengatasi pikiran yang keliru atau tidak konstruktif, termasuk pikiran otomatis dan keyakinan mendasar;

- (4) Mengarahkan perhatian pada aspek positif, sementara klien dengan ragam masalah sering terjebak pada aspek negatif. Dalam situasi tertekan, klien cenderung menitikberatkan pengalaman negatif dan kurang mampu mengidentifikasi pengalaman positif;
- (5) Membantu mendorong perubahan pola pikir dan perilaku di antara sesi (tugas rumah). (Ahmad, 2019)

2. *Self-Criticism* pada Siswa

a. *Self-Criticism*

Self-criticism Merupakan kecenderungan menyalahkan diri akibat kesalahan tertentu hingga individu sulit menerimanya dalam realitas hidup, sehingga memicu penyesalan mendalam dan depresi (Gilbert dkk, 2004 dalam (Raisa, Tarmizi Thalib, 2024)). *Self-criticism* adalah kecenderungan untuk menetapkan standar tinggi pada diri sendiri dan kemudian menghukum diri sendiri jika mereka tidak memenuhi standar tersebut (Raisa, Tarmizi Thalib, 2024). Ketika seseorang merasa mereka tidak melakukan hal-hal penting dalam hidup mereka atau dalam situasi yang sulit, mereka biasanya mengalami kritik diri. Ini bisa mencakup kekeliruan dan kritik diri otomatis yang tajam, kemarahan, rasa malu, atau kebencian terhadap diri sendiri (Ramadani et al., 2022). Di mana pada masa menjadi seorang siswa ini mereka sulit mengontrol dirinya untuk berpikir yang irasional, akibatnya tak jarang muncul perilaku yang cenderung menyalahkan dirinya sendiri secara berlebihan sehingga dapat menghambat pada perkembangan akademik mereka di sekolah, bahkan dapat mengganggu kegiatannya sehari-hari.

b. Faktor dan Dampak *Self-Criticism*

Beragam faktor yang berpotensi memperkuat perilaku *Self-Criticism* (Sandquist, 2009 dalam Lestari, 2024) yaitu :

- a. Konsep diri negative. Individu dengan kritis tinggi cenderung menghadapi depresi, dan harga diri yang rendah
- b. Hubungan social. Individu yang memiliki *Self-Criticism* dapat menonjolkan bagian-bagian yang tidak diinginkan dari perilaku mereka.
- c. Pola asuh orang tua. *Self-Criticism* dapat muncul karena kurangnya kehangatan dalam keluarga dan beberapa aturan yang di terapkan orang tua begitu tinggi.
- d. Rasa malu yang berlebihan. Rasa malu yang berlebihan terhadap individu dapat membuat individu mengalami kesulitan dalam psikisnya seperti berhadapan dengan berbagai macam depresi, kecemasan, dan lainnya
- e. Rendahnya rasa syukur pada individu. Pada Orang yang kurang memiliki apresiasi terhadap kehidupan rentan menyebabkan depresi Perasaan cemas disertai penolakan diri sendiri

Dari berbagai faktor diatas dapat kita lihat beberapa faktor kuat yang dapat menimbulkan *Self-Criticism*. Setelah memberikan uraian terkait faktor-faktor kuat yang dapat menjadi penguat adanya *Self-Criticism* maka kita juga akan mengemukakan dampak yang dapat individu rasakan, akibat dari seseorang yang melakukan *self-criticism* akan

mengalami masalah psikologis, seperti marah, cemas, stres, merasa kehilangan jati diri, menyalahkan diri sendiri, dan menghindari lingkungan sosial (Amita et al., 2024).

c. Indikator *Self-Criticism*

Untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam terkait variabel yang diteliti yakni *self criticism*, perlu adanya penjelasan mengenai indikator-indikator yang membentuk tentang *self-criticism*. Indikator-indikator ini merujuk kepada ciri-ciri spesifik yang disusun berdasarkan teori tokoh ahli dan berfungsi sebagai acuan dalam pengukuran variabel. Dengan merujuk kepada teori tokoh ahli berikut ini akan diuraikan beberapa indikator yang membentuk variabel tersebut.

Menurut Gilbert (2004), *self-criticism* merupakan emosi menghakimi diri akibat hal yang tidak dapat diterima di dunia nyata, sehingga mengutuk pemikiran dan menyebabkan depresi. Kemudian beliau menyebutkan beberapa indikator yang berdiri membentuk *self criticism*. Menurut Gilbert dan Irons (2005), kritik diri terdiri dari tiga komponen:

1. *Inadequate-Self*. Cenderung merasa diri yang tidak memadai, atau diri yang tidak mampu
2. *Hate-Self*. Cenderung fokus pada perasaan rendah diri atau benci terhadap diri sendiri yang dimana perasaan ini muncul akibat dari kegagalan dan perasaan kecewa.
3. *Reassured-Self*. Cenderung positif yaitu, dimana disini kemampuan individu yang menenangkan, menerima dan juga memaafkan diri sendiri ketika menghadapi kegagalan atau kekalahan.

Dari beberapa point tersebut dapat disimpulkan bahwa indikator ini memuat perasaan membenci diri sendiri, yaitu ditandai dengan memberikan hukuman kepada diri sendiri dan perasaan jijik kepada diri sendiri, serta kemungkinan memiliki keinginan untuk menyakiti diri sendiri; dan sedangkan diri sendiri yang aman, yaitu komponen yang cenderung positif dengan janji diri sendiri, dapat menerima diri sendiri, dan memiliki kasih sayang dan pemahaman tentang diri sendiri. (Ramadani et al., 2022).

3. Konseling Kelompok

a. Pengertian Konseling Kelompok

Konseling kelompok menurut Latipun (dalam Lumongga, 2019) adalah jenis konseling yang mendukung beberapa orang untuk mencapai kesadaran yang lebih baik dengan cara yang efisien dalam waktu singkat dan menengah. (A. D. Rahmawati et al., 2022). Konseling kelompok termasuk salah satu dari sepuluh bentuk layanan bimbingan dan konseling. Konseling ini memakai pendekatan kelompok, di mana dinamika kelompok dimanfaatkan untuk membahas hal yang mendukung pengembangan diri dan pemecahan masalah peserta (Pratiwi et al., 2024). Konseling kelompok yang biasanya dilakukan oleh guru BK di sekolah adalah salah satu jenis layanan bimbingan dan konseling yang ada di sekolah. Konseling kelompok dilakukan secara terintegrasi sebagai komponen layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Tujuan konseling kelompok adalah membantu siswa menyelesaikan masalah melalui interaksi kelompok (Juntika, 2012 dalam (Pratiwi et al., 2024). Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok merupakan jenis layanan bimbingan yang diadakan di mana saja untuk membicarakan masalah tertentu. Konseling ini dilakukan dalam suasana ramai dan bertujuan untuk membantu siswa membuat keputusan dengan cara belajar dari interaksi dalam kelompok. Dalam pelaksanaan konseling kelompok yang penulis jalankan, penulis berperan sebagai konselor atau pemimpin yang mengatur dan melaksanakan konseling kelompok. Di sini, penulis

melakukan proses tersebut dalam empat tahap untuk melihat perubahan dan kemajuan konseli setelah mengikuti Terapi Perilaku Kognitif (CBT) dalam Konseling Kelompok.

b. Tujuan Konseling Kelompok

Dijabarkan oleh Fahmi & Slamet, 2016 dalam (Pratiwi et al., 2024) Menyatakan bahwa sasaran konseling kelompok adalah meningkatkan keterampilan bersosialisasi dan berkomunikasi siswa. Dengan konseling kelompok, berbagai hal yang bisa menghalangi atau mengganggu cara siswa bersosialisasi dan berbicara bisa dibahas dan diatasi dengan berbagai cara. Ini membuat kemampuan siswa dalam bersosialisasi dan berkomunikasi berkembang dengan baik. Secara umum, ada beberapa tujuan dalam pelaksanaan konseling kelompok, yaitu ;

- a. Mengentaskan permasalahan yang dialami anggota kelompok
- b. Melatih keberanian mengemukakan pendapat
- c. Melatih mencari solusi dari permasalahan yang dibahas
- d. Belajar dari pengalaman orang lain. Menumbuhkan rasa empati terhadap orang lain.

METODE PENELITIAN

Studi ini menerapkan eksperimen kuasi dengan desain pretest-posttest control group yang dilakukan dua kali pengukuran dan dua kelompok (kontrol dan eksperimen) yaitu pada MTs Negeri 2 Jember dan MTs Negeri 5 Jember. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengukur perubahan setelah dan sebelum perlakuan (*treatment*). Dalam penelitian ini, dua kelompok dipilih berdasarkan tingkat *self-criticism* tinggi. Kemudian, pada tahap awal, kelompok kontrol dan kelompok eksperimen diberikan tes pre-test, yang sama. Setelah rangkain ini, Kelompok eksperimen mendapatkan intervensi *Cognitive Behavior Therapy*, sedangkan kelompok kontrol tidak diberi perlakuan. Desain ini bertujuan untuk mengukur efektivitas *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dalam mereduksi *Self-Criticism* pada siswa kelas IX. Skema desain dapat digambarkan sebagai berikut :

Skema *pre-test post-test control group design* ditunjukkan sebagai berikut:

Tabel 1. Skema *pretest posttest control group design*

Kelompok	Pre test	Treatment	Post Test
Kelas Experiment	T1	X	T2
Kelas Kontrol	T1	-	T2

Keterangan:

T1 : tes awal (*Pre Test*) sebelum diberikan perlakuan

X : perlakuan (*Treatment*) diberikan kepada siswa yang mengalami *self-criticism*

T2 : tes akhir (*Post test*) setelah diberi perlakuan

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas IX di MTs Negeri 2 Jember

Tabel 2. Populasi Siswa di MTs Negeri 2 Jember

Data Siswa			
KELAS	JUMLAH	P	L
IX	30	16	14
TOTAL			

Subjek penelitian ini mencakup semua peserta didik kelas IX MTs Negeri 2 Jember, dari 9 kelas pada angkatan kelas IX, peneliti hanya mengambil populasi dari kelas IX A sejumlah 30 siswa. Sampel penelitian dipilih menggunakan purposive sampling, ditemukan sebanyak 8 orang diambil dari siswa yang memenuhi kriteria memiliki tingkat *Self-criticism* sedang hingga tinggi. Pemilihan sampel tersebut dilakukan setelah penyebaran angket *Self-Criticism* yang sebelumnya telah disusun peneliti. Studi ini dilangsungkan di MTs Negeri 2 Jember, khususnya kelas IX A, serta melibatkan MTs Negeri 5 Jember sebagai kelompok kontrol untuk mengukur tingkat *Self-Criticism* sebelum dan sudah intervensi, penelitian ini menggunakan instrumen skala *Self-Criticism* yang telah divalidasi. Hasil dari kelompok kontrol akan dibandingkan untuk melihat efektivitas CBT dalam menurunkan *Self-Criticism*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji Deskriptif statistik

Tabel 3. Uji Deskriptif statistik

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest Eksperimen MTSN 2 Jember	8	55	60	58.63	1.996
Post-test Eksperimen MTSN 2 Jember	8	25	38	33.50	4.504
Pretest Eksperimen MTSN 5 Jember	8	48	57	52.88	2.748
Post-test Eksperimen MTSN 5 Jember	8	21	39	28.63	7.386
Valid N (listwise)	8				

Sumber: olah data SPSS 2025

Berdasarkan data deskriptif yang diperoleh dari penelitian tentang efektivitas *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) untuk mereduksi self-criticism siswa di MTs Negeri 2 dan MTs Negeri 5 Jember, terdapat beberapa temuan penting. Untuk kelompok eksperimen di MTs Negeri 2 Jember, pada pretest, siswa menunjukkan nilai minimum sebesar 55 dan maksimum 60, dengan rata-rata 58,63 dan deviasi standar 1,996. Hal ini mencerminkan tingkat *self-criticism* yang relatif tinggi sebelum intervensi. Setelah penerapan CBT, nilai post-test menunjukkan penurunan, dengan nilai minimum 25 dan maksimum 38, serta rata-rata 33,50 dan deviasi standar 4,504. Sementara itu, untuk kelompok eksperimen di MTs Negeri 5 Jember, pada pretest, nilai minimum yang diperoleh adalah 48 dan maksimum 57, dengan rata-rata 52,88 dan deviasi standar 2,748. Namun, setelah intervensi, nilai post-test menunjukkan hasil yang lebih rendah, dengan nilai minimum 21 dan maksimum 39, serta rata-rata 28,63 dan deviasi standar 7,386. Dari data ini, terlihat bahwa penerapan CBT berpengaruh terhadap penurunan tingkat *self-criticism* siswa di kedua madrasah, meskipun dengan variasi tingkat penurunan yang berbeda antara MTs Negeri 2 dan MTs Negeri 5 Jember. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan

dapat membantu siswa untuk mengurangi *self-criticism* mereka, meskipun diperlukan analisis lebih lanjut untuk memahami faktor-faktor yang mempengaruhi hasil ini.

Uji Normalitas

Tabel 4. Uji Normalitas

Tests of Normality							
	Kelas	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil Efektivitas	Post-test Eksperimen MTSN 2 Jember	.206	8	.200*	.898	8	.279
	Post-test Kontrol MTSN 5 Jember	.159	8	.200*	.973	8	.923

*. This is a lower bound of the true significance.
a. Lilliefors Significance Correction

Sumber : olah data SPSS 2025

Pada Tabel di atas menyajikan hasil Pengujian normalitas memakai metode Shapiro-Wilk yang ditujukan untuk mengevaluasi distribusi data post-test dari kedua kelompok dalam penelitian mengenai efektivitas Cognitif behavior therapy (CBT) Untuk mereduksi self Criticism siswa di Mts Negeri 2 Jember. Hasil pemeriksaan normalitas memperlihatkan nilai signifikansi (Sig) untuk post-test eksperimen dari MTSN 2 Jember adalah 0.279, sedangkan untuk hasil post-test kelompok kontrol MTSN 5 Jember adalah 0.923. Karena kedua nilai signifikansi melebihi 0,05, dapat disimpulkan bahwa data dari kedua kelompok terdistribusi normal. Dengan demikian, asumsi normalitas terpenuhi, yang menjadi syarat penting dalam analisis data lebih lanjut. Hal ini memberikan dasar Memadai untuk meneruskan analisis statistik dan menarik kesimpulan terkait Cognitif behavior therapy (CBT) Untuk mereduksi self Criticism siswa. Pada tabel di atas, diperoleh hasil dari uji normalitas berdasarkan hasil uji Shapiro-Wilk pada MTs Negeri 2 Jember menunjukkan statistik 0,898 dengan p-value 0,279, sedangkan untuk MTs Negeri 5 Jember, nilai statistik adalah 0,973 dengan p-value 0,923.

Uji Homogenitas

Tabel 5. Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variance					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil Efektivitas	Based on Mean	1.294	1	14	.274
	Based on Median	.860	1	14	.369
	Based on Median and with adjusted df	.860	1	10.382	.375
	Based on trimmed mean	1.125	1	14	.307

Sumber : olah data SPSS 2025

Dalam rangka menganalisis homogenitas varians dari data yang diperoleh, dilakukan uji Levene untuk mengevaluasi efektivitas *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dalam mereduksi *self-criticism* siswa kelas IX A di MTs Negeri 2 Jember. Hasil uji Levene menunjukkan statistik sebesar 1,294 Dengan tingkat kebebasan (df) 1 dan 14, serta nilai signifikansi (p-value) sebesar 0,274. Selain itu, pada analisis berdasarkan median, statistik menunjukkan nilai 0,860 dengan df 1 dan 14, dan p-value 0,369. Hasil serupa juga diperoleh ketika mempertimbangkan median dengan derajat kebebasan yang disesuaikan, yaitu 0,860 dengan p-value 0,375.

Terakhir, untuk analisis berdasarkan trimmed mean, statistik Levene menunjukkan nilai sebesar 1,125 dengan df 1 dan 14, serta p-value 0,307. Semua P-value di atas 0,05 menandakan tidak terdapat perbedaan signifikan dalam varians antara kedua kelompok, yang berarti asumsi homogenitas varians terpenuhi. Temuan ini memberikan keyakinan bahwa analisis lebih lanjut tentang efektivitas CBT dapat dilakukan tanpa khawatir akan pelanggaran asumsi, sehingga mendukung keabsahan hasil penelitian ini.

Uji Independent Sample T test

Tabel 6. Uji Independent Sample T test

Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Hasil Efektivitas	Equal variances assumed	1.294	.274	-10.386	14	.000	-19.375	1.865	-23.376	-15.374
	Equal variances not assumed			-10.378	11.578	.000	-19.375	1.865	-23.456	-15.294

Sumber : olah data SPSS 2025

Mengacu pada temuan pengujian data yang didapatkan melalui analisis *Independent Sample T-test*, penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dalam menurunkan tingkat *self-criticism* pada siswa kelas IX A di MTs Negeri 2 Jember. Uji Levene menunjukkan nilai F sebesar 1,294 dengan nilai signifikansi (p) sebesar 0,274. Hasil ini mengindikasikan bahwa syarat keseragaman varians tercapai, sehingga proses analisis bisa dilanjutkan dengan asumsi varians yang sama antar kelompok. Selanjutnya, hasil uji T menghasilkan nilai t sebesar -10,38 dengan derajat kebebasan (df) sebesar 6, dan nilai signifikansi (two-tailed) sebesar 0,000. Angka ini berada jauh di bawah batas signifikansi 0,05, yang menunjukkan perbedaan berarti antara rata-rata *self-criticism* siswa sebelum dan sesudah diberikan intervensi CBT. Selisih rata-rata antara kedua kelompok tercatat sebesar -19,375, dengan *Standard Error Difference* sebesar 1,865. Adapun *confidence interval* 95% dari perbedaan rata-rata ini berada dalam rentang -23,376 hingga -15,374. Temuan hal ini membuktikan bahwa CBT memberi dampak yang

berarti pada menurunkan tingkat *self-criticism* pada siswa. Oleh karena itu, penggunaan CBT bisa dinilai sebagai metode yang berhasil untuk upaya meningkatkan kesehatan mental peserta didik, khususnya dalam konteks pendidikan.

Dari delapan siswa yang diuji pada kelompok eksperimen, mayoritas berada dalam kategori "Sedang," termasuk R1, R2, R3, R4, R6, R7, dan R8 dengan skor berkisar antara 29 hingga 38, yang menandakan masih adanya kecenderungan *self-criticism* pada tingkat menengah. Sementara itu, dua siswa, yaitu R5 dan R6, menunjukkan skor dalam kategori "Rendah" (25 dan 29), yang mengindikasikan keberhasilan intervensi CBT dalam menurunkan *self-criticism* mereka secara lebih signifikan. Secara umum, temuan ini memperlihatkan bahwa CBT memberikan dampak positif terhadap penurunan *self-criticism*, meskipun efektivitasnya tampak bervariasi antar siswa, sehingga diperlukan pemahaman lebih lanjut mengenai faktor-faktor individual yang mungkin memengaruhi hasil intervensi.

Menurut Beck (1976), distorsi kognitif adalah faktor utama yang menyebabkan emosi negatif berulang, termasuk kritik diri yang berlebihan, menurut penelitian ini. Kesuksesan intervensi dalam mengubah pola pikir maladaptif menjadi lebih rasional menunjukkan penurunan skor *self-criticism* pada kelompok eksperimen setelah diberikan CBT. Ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Nakao et al., 2021) yang menemukan bahwa CBT berhasil menemukan dan mengubah pikiran negatif otomatis, yang berdampak pada peningkatan regulasi emosi. Selain itu, Gilbert dan Irons (2005) mengatakan bahwa *self-criticism* terbagi menjadi tiga bagian: *inadequate-self*, *hated-self*, dan *reassured-self*. Dalam penelitian ini, skor rata-rata untuk bagian *inadequate-self* dan *hated-self* menurun, sedangkan skor rata-rata untuk bagian *reassured-self* meningkat. Ini menunjukkan bahwa CBT tidak hanya mengurangi kecenderungan untuk menyalahkan diri sendiri tetapi juga meningkatkan kemampuan untuk memaafkan dan menerima diri sendiri. Metode ini mendukung gagasan bahwa intervensi berbasis kognitif dapat berdampak simultan pada aspek afektif dan perilaku (Teater, 2013). Selain itu, penelitian (Rouyan et al., 2023) yang menunjukkan bahwa CBT efektif mengurangi *self-criticism* pada siswa di Tehran yang obesitas, serta penelitian (Wahidah & Adam, 2019) yang menemukan bahwa CBT dapat mengubah pola pikir negative siswa menjadi pola pikir yang lebih adaptif. Oleh karena itu, CBT bekerja dengan baik pada siswa MTs Negeri 2 Jember karena memiliki landasan teoritis yang kuat dan konsisten dengan temuan penelitian sebelumnya. Ini juga menunjukkan relevansinya dalam pendidikan Indonesia.

Dan dari delapan siswa yang diuji pada kelompok kontrol, empat di antaranya (R1, R2, R3, dan R4) memperoleh skor dalam kategori "Rendah" dengan nilai antara 21 hingga 25, menandakan rendahnya tingkat *self-criticism*. Sementara itu, tiga siswa lainnya (R5, R6, dan R7) berada dalam kategori "Sedang" dengan skor antara 36 hingga 39, yang mencerminkan adanya variasi tingkat *self-criticism* di antara siswa meskipun tidak ada perlakuan khusus. Secara keseluruhan, temuan ini menunjukkan bahwa tanpa intervensi CBT, mayoritas siswa tetap berada pada kategori rendah, namun tetap ada individu yang menunjukkan kecenderungan *self-criticism* lebih tinggi, sehingga penting untuk mempertimbangkan intervensi psikologis guna mendukung kesejahteraan mental siswa secara lebih merata.

KESIMPULAN

Mengacu pada hasil analisis yang dilakukan, dapat ditarik kesimpulan bahwa Terapi Perilaku Kognitif (*Cognitive Behavior Therapy*) efektif untuk mengurangi tingkat kritis diri

siswa di MTs Negeri 2 Jember. Ini terlihat dari penurunan yang signifikan dalam nilai rerata dari tes pertama dan tes terakhir, dari 58,63 menjadi 33,50. Tes statistik menggunakan Uji Independent Sample T-Test menghasilkan nilai signifikansi 0,000 yang mengindikasikan perbedaan berarti antar kelompok yang diberi perlakuan dan kelompok yang tidak diberi perlakuan setelah intervensi. Selain itu, hasil pengujian normalitas dan homogenitas memperlihatkan bahwa data tersebar dengan baik dan variansnya sama, sehingga semua asumsi yang diperlukan untuk analisis bisa dipenuhi. Di kelas percobaan, sebagian besar siswa menunjukkan penurunan tingkat kritis diri ke kategori sedang atau rendah, yang mengindikasikan keberhasilan intervensi secara umum, meskipun masih terdapat ketidaksamaan antar individu.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Penulis hendak menyampaikan apresiasi yang mendalam kepada Ibu Weni Kurnia Rahmawati, S.Pd., M. Pd. yang merupakan dosen pembimbing pertama, karena telah sabar dalam membimbing, memberi arah, dan memotivasi sepanjang proses penyusunan penelitian ini Ibu Nailul Fauziah, S. Sos., M. Pd. selaku dosen pembimbing kedua. Beliau yang telah menyumbangkan bimbingan, masukan, dan bantuan moral yang sangat penting selama penulisan tugas akhir ini. Penulis juga ingin menyampaikan apresiasi kepada setiap pihak yang berkontribusi dalam penelitian ini, terutama kepada siswa-siswa kelas IX A MTs Negeri 2 Jember, serta kepada pendidik Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan persetujuan dan bantuan penuh. Semoga hasil karya ini bisa memberi manfaat dan menjadi kontribusi yang berarti dalam bidang pendidikan dan konseling.

DAFTAR REFERENSI

- Ahmad, E. H. (2019). Cognitive-Behavioral Therapy Untuk Menangani Kemarahan Pelaku Bullying Di Sekolah. *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*, 4(1), 14. <https://doi.org/10.26737/jbki.v4i1.860>
- Altiany, N. (2019). *Pengaruh Konsep Diri, Dukungan Sosial Dan Rasa Syukur Terhadap Self-Criticism Mahasiswa Fase Remaja Akhir*. 16–19.
- Amita, N., Siregar, J., Listyani, N., Listyani, N., & Riau, U. I. (2024). *PELATIHAN SELF-COMPASSION UNTUK MENGURANGI SELF-CRITICISM*. 16, 13–24.
- Anggawijaya dan Hartanti. (2019). Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya Vol.7 No.2. *Calyptra*, 7(2), 3615–3633.
- Lestari, T. P. (2024). Hubungan Kesepian dan Self Critism terhadap Ide Bunuh Diri Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas X Jawa Tengah. *Ayan*, 15(1), 37–48.
- Nakao, M., Shiotsuki, K., & Sugaya, N. (2021). Cognitive-behavioral therapy for management of mental health and stress-related disorders: Recent advances in techniques and technologies. *BioPsychoSocial Medicine*, 15(1), 1–4. <https://doi.org/10.1186/s13030-021-00219-w>
- Oktaviana, W., & Aprilliana, A. (2024). Pengaruh Cognitive Behavioral Therapy (Cbt) Pada Remaja Yang Mengalami Harga Diri Rendah: a Systematic Review. *JKJ: Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 12(1), 89–96.
- Pratiwi, U., Karneli, Y., & Netrawati. (2024). Pemahaman Mendasar tentang Konseling Kelompok bagi Praktisi Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Pendidikan Siber Nusantara*, 2(2), 60–66. <https://doi.org/10.38035/jpsn.v2i2.168>
- Rahmawati, A. D., Wibowo, F. D., Habibullah, H., Nurrochmah, H., Baity, H. F. N., & Makhmudah, U. (2022). Efektivitas Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan

- Efikasi Diri Siswa Sma/Smk: Systematic Literature Review. *Counsnesia Indonesian Journal Of Guidance and Counseling*, 3(2), 63–71. <https://doi.org/10.36728/cijgc.v3i2.2223>
- Rahmawati, W. K. (2016). Keefektifan peer support untuk meningkatkan self-discipline siswa smp. *Jurnal Konseling Indonesia*, 2(1), 15–21. <http://ejournal.unikama.ac.id/index.php/JKI>
- Raisa, Tarmizi Thalib, A. N. A. S. (2024). *Self-Criticism dan Self-Compassion : Studi pada Mahasiswa Kedokteran di Kota Makassar*. 4(2), 474–482. <https://doi.org/10.56326/jpk.v4i2.3432>
- Ramadani, D., Wahyuni, E., & Hidayat, D. R. (2022). Gambaran Kritik Diri (Self-Criticism) Pada Mahasiswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 10(1), 185. <https://doi.org/10.29210/176700>
- Rita Nurmaliah Lubis, & Alfin Siregar. (2023). Efektifitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Menggunakan Kelompok Cognitive Behavior Untuk Meningkatkan Self Esteem Siswa di MTs YPI Batang Kuis. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(01), 89–99. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i01.5014>
- Rizky, M., & Karneli, Y. (2022). Efektifitas Pendekatan Cognitive behavioral therapy (CBT) untuk Mengatasi Depresi. *Jurnal Literasi Pendidikan*, 1(2), 265–280. <https://journal.citradharma.org/index.php/eductum/indexDOI:https://doi.org/10.56480/eductum.v1i2.748%0Ahttps://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>
- Rouyan, M., Torab, E., Montazer, S., Agha Babaie, M., Sepahram, S., & Shast Fouladi, K. (2023). Effectiveness of Cognitive-Behavioral Therapy on Body Shaming and Self-Criticism of Obese Adolescents Referred to Nutrition Clinics in Tehran in 2019. *Iranian Journal of Diabetes and Obesity*, 98, 0–2. <https://doi.org/10.18502/ijdo.v15i1.12210>
- Sabrina, A. (2020). *PENGARUHKONSELING COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY(CBT) DENGAN TEKNIK SELF INSTRUCTION TERHADAP KEDISIPLINAN PESERTA DIDIK KELAS XI MIPA MAN 2 BANDAR LAMPUNG TAHUN AJARAN 2019/2020* (Vol. 2507, Issue February).
- Syuhada, M. S. (2021). Implementasi Cognitive Behavior Therapy Dalam. *Skripsi Universitas Islam Negeri Sumatera Selatan*, 10(1), 63–76.
- Wahidah, F. R., & Adam, P. (2019). Cognitive Behavior Therapy untuk Mengubah Pikiran Negatif dan Kecemasan pada Remaja. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(2), 57–69. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v3i2.6826>
- Wahyuningsih, D. (2023). Analisis Pemanfaatan Teknik Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Terhadap Kecemasan Matematis Siswa. *MEGA: Jurnal Pendidikan Matematika*, 3(2), 398–409. <https://doi.org/10.59098/mega.v3i2.678>
- Yasni, R. (2021). EFEKTIVITAS KONSELING CBT UNTUK MENINGKATKAN ADJUSTMENT SISWA MAN 1 BANDA ACEH. *Pharmacognosy Magazine*, 75(17), 399–405.
- Zulaifi, R. (2023). Efektifitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Thought Stopping Untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Akademik Siswa Kelas X Smkn 2 Mataram. *Realita : Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(1), 2046. <https://doi.org/10.33394/realita.v8i1.7617>