

**KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK DIREKTIF UNTUK
MENINGKATKAN *SELF ESTEEM* PADA PEREMPUAN PENERIMA
MANFAAT DI PANTI SOSIAL**

Fadillah Fira Firmanillah

fadillah.fira@unm.ac.id

Abstract

Self-esteem refers to an individual's evaluation of their own worth and value, which can play an important role in their ability to adapt and undergo a social rehabilitation process. This study aimed to evaluate changes in self-esteem among female beneficiaries following group counseling using a directive technique at a social rehabilitation institution for women in East Jakarta. The study employed a single-group pretest–posttest case series design involving five female beneficiaries. The intervention was conducted in ten group counseling sessions, with targeted changes including active participation, confidence in one's abilities, persistence, optimism, willingness to make efforts, and self-appreciation. Self-esteem was measured using the Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES) before and after the intervention, while behavioral development was monitored through interviews and observations conducted throughout the counseling process. The results showed that all participants experienced an increase in their RSES scores. The mean score increased from 14.00 at the pretest to 27.40 at the posttest, with a mean change of 13.40 points and individual increases ranging from 11 to 17 points. The changes in scores were accompanied by behavioral improvements, including increased active participation, self-confidence, persistence, optimism, and more positive self-evaluation. However, the changes were not entirely consistent across participants; in two participants, the targeted outcome of maintaining a willingness to continue making efforts had not been achieved by the final session. These findings indicate that group counseling using a directive technique was associated with positive changes in self-esteem and several adaptive behaviors. Given the limited number of participants and the absence of a control group, randomization, and follow-up measurements, the findings should be considered preliminary evidence of change following the intervention rather than causal evidence of the intervention's effectiveness.

Keywords: Self-esteem, Group Counseling, Directive Technique.

A. PENDAHULUAN

Self-esteem mengacu pada penilaian individu terhadap nilai dan keberhargaan dirinya secara keseluruhan. Penilaian tersebut terbentuk dari cara seseorang memaknai dirinya, termasuk bagaimana ia melihat kemampuan, kualitas personal, serta kapasitasnya dalam menghadapi berbagai tuntutan kehidupan. Karena menyangkut evaluasi terhadap diri, *self-esteem* memiliki keterkaitan dengan berbagai aspek fungsi psikologis dan sosial. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa *self-esteem* berasosiasi dengan kesejahteraan psikologis, kualitas hubungan interpersonal, penyesuaian terhadap peran sosial, serta kemampuan menghadapi pengalaman yang menekan.¹ Dengan demikian, *self-esteem* tidak semata-mata berkaitan dengan perasaan positif terhadap diri, tetapi merupakan salah satu sumber daya psikologis yang dapat berkontribusi terhadap proses adaptasi individu.

Permasalahan *self-esteem* menjadi lebih kompleks ketika individu hidup dalam lingkungan yang diwarnai stigma, penolakan sosial, tekanan ekonomi, maupun pengalaman relasional yang menyebabkan dirinya merasa kurang bernilai. Kondisi semacam ini dapat dialami perempuan dengan riwayat pekerjaan seks ataupun mereka yang berada dalam situasi kerentanan sosial. Stigma terhadap kelompok tersebut dapat terjadi pada berbagai lapisan kehidupan, mulai dari penilaian masyarakat, hubungan dengan keluarga dan orang terdekat, hingga pengalaman ketika berhubungan dengan institusi sosial. Tinjauan sistematis Kalinowski² menunjukkan bahwa kesehatan mental perempuan pekerja seks berhubungan dengan berbagai faktor yang saling berinteraksi, seperti stigma, kekerasan, keterbatasan dukungan sosial, dan tekanan sosial-ekonomi. Perdomo

¹ Monteiro, R. P., Coelho, G. L. de H., Hanel, P. H. P., Medeiros, E. D., & Gomes da Silva, P. D. (2022). The efficient assessment of self-esteem: Proposing the Brief Rosenberg Self-Esteem Scale. *Applied Research in Quality of Life*, 17(2), 931–947. DOI: 10.1007/s11482-021-09936-4

² Kalinowski, O., Lotysh, A., Kaya, G., Kroehn-Liedtke, F., Zerbe, L. K., Mihaylova, H., Sipos, K., Rössler, W., & Schouler-Ocak, M. (2025). Prevalence, risk and resilience factors of mental health conditions among female sex workers: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Public Health*, 12, 1455999. DOI: 10.3389/fpubh.2024.1455999.

Sandoval dan Goberna-Tricas³ menemukan bahwa stigma yang dialami perempuan pekerja seks dapat muncul pada tingkat institusional maupun interpersonal, termasuk dalam bentuk perlakuan sosial yang tidak setara, pengabaian oleh keluarga, konflik dengan identitas pekerjaan, dan isolasi sosial. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa stigma tidak hanya beroperasi melalui penilaian masyarakat, tetapi juga dapat memengaruhi relasi sosial dan pengalaman individu terhadap dirinya.

Situasi tersebut memiliki relevansi dengan kondisi perempuan penerima manfaat yang menjalani rehabilitasi di sebuah panti sosial karya wanita. Asesmen awal terhadap lima penerima manfaat memperlihatkan adanya kesulitan dalam memandang diri secara positif. Mereka menunjukkan pola yang berbeda-beda, tetapi secara umum ditemukan kecenderungan kurang aktif dalam kegiatan, keraguan terhadap kemampuan sendiri, mudah kehilangan semangat ketika menemui hambatan, pandangan pesimistis terhadap masa depan, serta perasaan kurang berharga. Beberapa penerima manfaat juga memperlihatkan keterlibatan yang rendah dalam program bimbingan dan pelatihan keterampilan karena meragukan kemampuan dirinya untuk berhasil. Hasil pengukuran menggunakan *Rosenberg Self-Esteem Scale* (RSES) memberikan gambaran yang konsisten dengan asesmen tersebut. Skor awal kelima peserta berada pada rentang 12 sampai 16, dengan rata-rata sebesar 14, yang dalam laporan asesmen dikategorikan sebagai *self-esteem* rendah.

Kondisi tersebut menjadi perhatian dalam proses rehabilitasi karena keberhasilan program tidak hanya ditentukan oleh tersedianya pelatihan atau layanan sosial, tetapi juga oleh kesiapan psikologis penerima manfaat untuk terlibat dalam proses perubahan. Individu membutuhkan keyakinan bahwa dirinya memiliki kapasitas untuk belajar, mengambil keputusan, menyelesaikan masalah, serta membangun kehidupan yang lebih adaptif setelah menyelesaikan program

³ Perdomo Sandoval, L. A., & Goberna-Tricas, J. (2025). The subjective experience of social stigma on mental health among cisgender women sex workers in Colombia. *Violence Against Women*, 31(14), 3523–3551. <https://doi.org/10.1177/10778012241307332>

rehabilitasi. Ketika seseorang terus menilai dirinya sebagai tidak mampu atau tidak berharga, keterlibatan dalam kegiatan pengembangan diri dapat menjadi lebih sulit. Orth dan Robins⁴ menjelaskan bahwa *self-esteem* dapat memberikan konsekuensi terhadap berbagai ranah kehidupan pada periode berikutnya. Meskipun hubungan tersebut tidak bersifat deterministik, temuan tersebut menunjukkan pentingnya mempertimbangkan evaluasi diri sebagai salah satu aspek dalam intervensi psikologis.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk menangani rendahnya *self-esteem* adalah melalui intervensi psikologis yang secara khusus membantu individu mengevaluasi kembali cara pandanganya terhadap diri. Bukti meta-analitik menunjukkan bahwa berbagai intervensi psikologis dapat menghasilkan perubahan pada *self-esteem*. Niveau et al. (2021), melalui analisis terhadap 119 penelitian, menemukan efek positif intervensi psikologis terhadap *global self-esteem* pada orang dewasa dengan besar efek $d = 0.38$. Efek tersebut ditemukan pada berbagai bentuk intervensi, antara lain pendekatan kognitif-perilaku, konseling dan psikoedukasi, kelompok dukungan, serta intervensi berbasis *mindfulness*. Temuan serupa dilaporkan Bhattacharya⁵ yang menunjukkan bahwa psikoterapi pada kelompok dewasa dapat disertai peningkatan *self-esteem*, selain perubahan pada gejala psikologis yang menjadi sasaran utama terapi.

Intervensi berbasis kelompok merupakan salah satu format yang potensial diterapkan dalam konteks rehabilitasi sosial. Kelompok menyediakan ruang bagi anggota untuk berinteraksi dengan individu lain yang menghadapi pengalaman atau kesulitan yang relatif serupa. Melalui proses tersebut, anggota dapat memperoleh umpan balik, mendengarkan perspektif orang lain, mengembangkan rasa diterima, serta belajar dari strategi yang digunakan anggota kelompok lainnya. Dukungan

⁴ Orth, U., & Robins, R. W. (2022). Is high self-esteem beneficial? Revisiting a classic question. *American Psychologist*, 77(1), 5–17. DOI: 10.1037/amp0000922

⁵ Bhattacharya, S., Kennedy, M., Miguel, C., Troger, A., Hofmann, S. G., & Cuijpers, P. (2023). Effect of psychotherapy for adult depression on self-esteem: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 325, 572–581. DOI: 10.1016/j.jad.2023.01.047.

terhadap penggunaan format kelompok juga ditemukan pada literatur yang lebih baru. Zhou⁶, berdasarkan meta-analisis terhadap 31 penelitian yang melibatkan 6.109 partisipan, menemukan bahwa intervensi kognitif-perilaku kelompok yang relatif singkat berkaitan dengan perbaikan sejumlah indikator kesehatan mental, termasuk *self-esteem*. Efek terhadap *self-esteem* pada periode tindak lanjut sekitar tiga bulan dilaporkan sebesar $g = 0.15$. Walaupun hasil tersebut berasal dari pendekatan kognitif-perilaku dan bukan konseling direktif, temuan tersebut menunjukkan bahwa lingkungan kelompok yang terstruktur memiliki potensi untuk digunakan dalam intervensi terhadap evaluasi diri.

Dalam penelitian ini digunakan konseling kelompok dengan teknik direktif. Pendekatan direktif memberikan peran yang lebih aktif kepada konselor dalam membantu konseli memahami masalah, menetapkan sasaran perubahan, mengembangkan alternatif penyelesaian, dan mengarahkan proses konseling secara sistematis. American Psychological Association⁷ menggambarkan *directive counseling* sebagai bentuk konseling yang memungkinkan konselor secara aktif mengarahkan proses pada aspek-aspek yang dipandang relevan berdasarkan pertimbangan profesional. Karakteristik ini dipandang sesuai dengan kebutuhan peserta dalam penelitian ini karena asesmen menunjukkan adanya kepasifan, keraguan terhadap kemampuan diri, kecenderungan menyerah, dan kesulitan membangun pandangan yang lebih konstruktif terhadap dirinya. Oleh karena itu, intervensi dirancang untuk mengarahkan perubahan dari pola yang kurang adaptif menuju keaktifan, peningkatan keyakinan terhadap kemampuan diri, persistensi dalam menghadapi kesulitan, optimisme, kesediaan untuk terus berusaha, dan berkembangnya perasaan bahwa diri memiliki nilai.

⁶ Zhou, X., Ma, J., Zhou, J., Kong, Y., Liu, Z., Wang, S., Xia, S., & Qu, C. (2025). Effectiveness of brief group cognitive behavioural therapy on improving mental health outcomes: A systematic review and meta-analysis. *Psychiatry Research*, 351, 116590. DOI: 10.1016/j.psychres.2025.116590.

⁷ American Psychological Association. (2023). Directive counseling. In *APA dictionary of psychology*. Updated November 15, 2023

Meskipun intervensi untuk meningkatkan *self-esteem* telah cukup banyak diteliti, literatur mutakhir lebih banyak membahas terapi kognitif-perilaku, psikoterapi individual, psikoedukasi, dan intervensi kelompok berbasis dukungan⁸. Kajian yang secara spesifik membahas penerapan konseling kelompok dengan teknik direktif pada perempuan penerima manfaat yang sedang menjalani rehabilitasi sosial masih terbatas. Padahal, populasi ini memiliki konteks psikososial yang khas karena evaluasi diri dapat berkaitan dengan pengalaman stigma, kondisi ekonomi, relasi keluarga, pengalaman sosial sebelumnya, serta tantangan untuk kembali berfungsi di masyarakat. Penelitian dalam konteks tersebut diperlukan untuk memberikan gambaran empiris awal mengenai penggunaan intervensi kelompok yang terstruktur pada pelayanan rehabilitasi sosial.

Berdasarkan pertimbangan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi perubahan *self-esteem* pada perempuan penerima manfaat setelah mengikuti konseling kelompok dengan teknik direktif di sebuah panti sosial karya wanita di Jakarta Timur. Intervensi diberikan dalam sepuluh sesi yang diarahkan pada peningkatan keaktifan, keyakinan terhadap kemampuan diri, persistensi, optimisme, kesediaan untuk berusaha, dan penghargaan terhadap diri. Perubahan dievaluasi melalui pengukuran *self-esteem* sebelum dan setelah intervensi serta pengamatan terhadap perkembangan perilaku selama proses konseling. Mengingat penelitian menggunakan satu kelompok tanpa kelompok pembanding, hasil penelitian diposisikan sebagai bukti mengenai perubahan setelah intervensi, bukan sebagai bukti kausal yang definitif mengenai efektivitas konseling direktif.

⁸ Bhattacharya, S., Kennedy, M., Miguel, C., Tröger, A., Hofmann, S. G., & Cuijpers, P. (2023). Effect of psychotherapy for adult depression on self-esteem: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 325, 572–581. DOI: 10.1016/j.jad.2023.01.047

Niveau, N., New, B., & Beaudoin, M. (2021). Self-esteem interventions in adults: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Research in Personality*, 94, 104131. DOI: 10.1016/j.jrp.2021.104131.

Zhou, X., Ma, J., Zhou, J., Kong, Y., Liu, Z., Wang, S., Xia, S., & Qu, C. (2025). Effectiveness of brief group cognitive behavioural therapy on improving mental health outcomes: A systematic review and meta-analysis. *Psychiatry Research*, 351, 116590. DOI: 10.1016/j.psychres.2025.116590.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain single-group pretest–posttest case series untuk mengevaluasi perubahan *self-esteem* pada perempuan penerima manfaat setelah mengikuti konseling kelompok dengan teknik direktif. Dalam desain *one-group pretest–posttest*, partisipan diukur sebelum dan setelah menerima suatu intervensi sehingga perubahan dapat diamati melalui perbandingan hasil kedua waktu pengukuran⁹. Seluruh partisipan dalam penelitian ini menjalani pengukuran *self-esteem* sebelum intervensi (*pretest*), mengikuti sepuluh sesi konseling kelompok, dan kemudian menjalani pengukuran kembali setelah seluruh rangkaian intervensi selesai (*posttest*). Selain pengukuran kuantitatif, perubahan perilaku selama proses intervensi dipantau melalui wawancara dan observasi. Namun, desain satu kelompok tanpa kelompok pembanding dan tanpa randomisasi memiliki keterbatasan dalam menetapkan hubungan sebab-akibat karena perubahan yang muncul setelah intervensi masih dapat dipengaruhi oleh faktor lain, seperti maturasi, *history effect*, efek pengukuran berulang, maupun faktor kontekstual lainnya¹⁰. Oleh karena itu, hasil penelitian ini ditafsirkan sebagai perubahan yang terjadi setelah intervensi, bukan sebagai bukti kausal yang definitif bahwa perubahan tersebut sepenuhnya disebabkan oleh konseling kelompok dengan teknik direktif

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. HASIL

Hasil asesmen awal menunjukkan bahwa kelima partisipan mengalami kesulitan dalam mengevaluasi diri secara positif. Secara umum, ditemukan

⁹ Capili, B., & Anastasi, J. K. (2024). An introduction to the quasi-experimental design (nonrandomized design). *American Journal of Nursing*, 124(11), 50–52. <https://doi.org/10.1097/01.NAJ.0001081740.74815.20>

¹⁰ Bierer, S. B., Beck Dallaghan, G., Borges, N. J., Brondfield, S., Fung, C. C., Huggett, K. N., Teal, C. R., Thammasitboon, S., & Colbert, C. Y. (2025). Moving beyond simplistic research design in health professions education: What a one-group pretest-posttest design will not prove. *MedEdPORTAL*, 21, 11527. https://doi.org/10.15766/mep_2374-8265.11527

Capili, B., & Anastasi, J. K. (2024). An introduction to the quasi-experimental design (nonrandomized design). *American Journal of Nursing*, 124(11), 50–52. <https://doi.org/10.1097/01.NAJ.0001081740.74815.20>

kecenderungan pasif dalam mengikuti kegiatan, keraguan terhadap kemampuan diri, mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan, pandangan pesimistis, rendahnya kemauan untuk berusaha, dan perasaan tidak berguna. Pola tersebut juga tampak dalam keterlibatan partisipan pada kegiatan bimbingan dan pelatihan keterampilan di panti. Sebagian partisipan meragukan kemampuannya untuk mengikuti pelatihan, memandang kemungkinan keberhasilan secara negatif, dan cenderung menghindari kegiatan ketika mengalami kesulitan.

Sesi pertama menerapkan teknik direktif dalam terapi kelompok dengan tujuan membangun hubungan yang positif dan menciptakan suasana kelompok yang kondusif. Pada tahap awal, fasilitator menggunakan teknik *forcing conformity* untuk mendorong partisipan agar terlibat aktif dalam proses kelompok dan mampu mengungkapkan pikiran maupun perasaan mereka. Selanjutnya, teknik *changing environment* diterapkan dengan memberikan penjelasan kembali mengenai proses kegiatan serta memfasilitasi interaksi antarpartisipan agar mereka dapat saling mengenal, merasa lebih nyaman, dan membangun kedekatan dalam kelompok.

Sesi kedua menerapkan teknik direktif dalam terapi kelompok dengan tujuan meningkatkan pemahaman partisipan mengenai *self-esteem*. Fasilitator memberikan penjelasan mengenai konsep *self-esteem* serta mengajak partisipan mendiskusikan perilaku-perilaku yang sebelumnya telah diobservasi. Melalui diskusi tersebut, partisipan diarahkan untuk mengenali dan memahami pola perilaku yang berkaitan dengan cara mereka menilai, menghargai, dan memandang dirinya sendiri.

Sesi ketiga menerapkan teknik direktif dalam terapi kelompok untuk membantu mengatasi kecenderungan perilaku pasif. Berdasarkan hasil diskusi, partisipan mengungkapkan bahwa aktivitas yang berlangsung di panti sering dirasakan monoton dan membosankan sehingga mengurangi motivasi mereka untuk berpartisipasi secara aktif. Oleh karena itu, peneliti berupaya menciptakan situasi kegiatan yang lebih menyenangkan, interaktif, dan melibatkan partisipan secara langsung. Selain itu, teknik *changing attitude* diterapkan untuk membantu

partisipasi mengubah cara pandang terhadap kegiatan di panti serta mendorong terbentuknya sikap yang lebih positif dan aktif dalam mengikuti berbagai aktivitas.

Sesi keempat menerapkan teknik direktif dalam terapi kelompok dengan tujuan membantu partisipan mengatasi keraguan dalam memilih lingkungan yang kondusif bagi perkembangan diri. Pada sesi ini, partisipan diminta menceritakan pengalaman mengenai lingkungan sosial di sekitarnya, termasuk adanya kecenderungan untuk menyesuaikan perilaku dengan kelompok agar dapat diterima. Peneliti kemudian mengajak kelima partisipan mendiskusikan berbagai pertimbangan dalam menentukan lingkungan yang mendukung proses belajar maupun kehidupan sehari-hari. Melalui diskusi kelompok, setiap partisipan diberikan kesempatan untuk menyampaikan tanggapan, pengalaman, dan saran kepada partisipan lainnya. Selanjutnya memberikan arahan untuk membantu partisipan meningkatkan keyakinan dalam mengambil keputusan, mempertimbangkan konsekuensi dari lingkungan yang dipilih, serta mengurangi keraguan dalam menentukan lingkungan yang lebih positif dan kondusif.

Sesi kelima menerapkan teknik direktif dalam terapi kelompok dengan tujuan membantu partisipan mengatasi kecenderungan mudah menyerah dalam mengikuti kegiatan di panti. Pada sesi ini, partisipan diminta menceritakan pengalaman ketika merasa enggan atau kurang bersemangat mengikuti kegiatan, seperti upacara pada pagi hari. Peneliti kemudian memberikan arahan untuk membantu partisipan mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi rendahnya motivasi serta mendorong perubahan kebiasaan yang lebih adaptif. Salah satu upaya yang didiskusikan adalah membangun kebiasaan bangun lebih pagi dan mempersiapkan diri sebelum kegiatan dimulai agar partisipan dapat mengikuti aktivitas dengan lebih siap dan bersemangat.

Sesi keenam menerapkan teknik direktif dalam terapi kelompok dengan tujuan membantu partisipan mengatasi sikap pesimis dalam mempelajari keterampilan. Masing-masing partisipan diberikan kesempatan untuk menyampaikan kesulitan yang mereka alami serta memberikan tanggapan terhadap pengalaman partisipan lainnya. Beberapa partisipan mengungkapkan bahwa

kegiatan keterampilan yang diberikan di panti, seperti menjahit, dirasakan sulit untuk dikuasai. Kesulitan dalam mengoperasikan mesin jahit dan ketidakpuasan terhadap hasil pekerjaan membuat sebagian partisipan merasa kurang yakin terhadap kemampuan dirinya. Selama diskusi, peneliti menjaga agar pembahasan tetap terarah dan mengembalikan fokus apabila percakapan mulai menyimpang. Peneliti juga memberikan dorongan agar partisipan lebih aktif mempelajari berbagai keterampilan sebagai bekal untuk meningkatkan kemandirian setelah meninggalkan panti.

Sesi ketujuh menerapkan teknik direktif dalam terapi kelompok dengan tujuan membantu partisipan mengurangi kecenderungan menghindari kegiatan yang dianggap sulit atau membutuhkan usaha lebih besar. Peneliti mengarahkan diskusi mengenai pentingnya ketekunan dalam mempelajari keterampilan yang dapat bermanfaat bagi kehidupan partisipan pada masa mendatang. Partisipan didorong untuk lebih aktif mengikuti kegiatan keterampilan, mengembangkan kemampuan pemecahan masalah, serta mempelajari berbagai keterampilan hidup yang sesuai dengan kebutuhan mereka. Selain itu, peneliti mengingatkan kembali pentingnya menciptakan lingkungan yang kondusif dan mendukung agar partisipan merasa lebih nyaman serta termotivasi dalam mengikuti kegiatan di panti.

Sesi kedelapan menerapkan teknik direktif dalam terapi kelompok dengan tujuan membantu partisipan mengatasi perasaan tidak berguna dan meningkatkan penilaian yang lebih positif terhadap dirinya. Partisipan diajak berdiskusi dan saling mengungkapkan pendapat mengenai pengalaman mengikuti kegiatan keterampilan di panti. Peneliti membantu partisipan mengevaluasi pemikiran negatif mengenai kemampuan dan kebermanfaatan dirinya serta mengarahkan mereka untuk mengenali kemampuan, pengalaman, dan potensi yang masih dapat dikembangkan. Melalui proses diskusi, partisipan didorong untuk membangun sikap yang lebih positif terhadap diri sendiri dan memandang kegiatan keterampilan sebagai kesempatan untuk mengembangkan kemampuan serta kemandirian.

Sesi kesembilan menerapkan teknik direktif dalam terapi kelompok dengan tujuan membantu partisipan mengurangi perasaan tidak berguna melalui

pengembangan sikap dan rencana perubahan yang lebih adaptif. Partisipan diajak berdiskusi dan saling menyampaikan pendapat mengenai sikap maupun pola perilaku yang ingin diubah untuk mencapai kehidupan yang lebih bermakna dan sejahtera. Peneliti membantu partisipan memahami bahwa mereka masih memiliki kesempatan untuk menjalankan peran yang bermakna dalam kehidupan, antara lain melalui bekerja, menjalankan peran dalam keluarga, mengembangkan keterampilan, serta mengatur kehidupan sehari-hari secara lebih mandiri. Partisipan kemudian didorong untuk mengidentifikasi kegiatan yang realistis dan sesuai dengan kemampuan serta kondisi masing-masing.

Sesi kesepuluh merupakan sesi evaluasi yang bertujuan menilai proses dan perubahan yang dialami partisipan setelah mengikuti seluruh rangkaian intervensi, khususnya yang berkaitan dengan *self-esteem*. Peneliti mengajak masing-masing partisipan merefleksikan pengalaman selama mengikuti terapi kelompok, termasuk perubahan dalam cara memandang diri, sikap, motivasi, dan perilaku. Selain itu, peneliti mendiskusikan kembali strategi atau keterampilan yang diperoleh selama intervensi serta meminta partisipan menyusun komitmen mengenai perilaku positif yang akan dipertahankan setelah meninggalkan panti. Evaluasi hasil intervensi selanjutnya dilakukan dengan membandingkan kondisi partisipan sebelum dan setelah mengikuti rangkaian terapi.

Hasil *pattern matching* memperlihatkan adanya variasi antarpartisipan. Tiga partisipan menunjukkan seluruh karakteristik yang menjadi sasaran intervensi, yaitu pasif, ragu-ragu, mudah menyerah, pesimis, rendahnya kemauan untuk berusaha, dan merasa diri tidak berguna. Dua partisipan lainnya tidak secara konsisten menunjukkan karakteristik rendahnya kemauan untuk berusaha.

Pengukuran awal menggunakan RSES menunjukkan skor antara 12 dan 16, dengan rerata sebesar 14,00 ($SD = 1,58$). Berdasarkan kategorisasi yang digunakan dalam laporan kasus, seluruh partisipan diklasifikasikan memiliki *self-esteem* rendah sebelum mengikuti intervensi.

Konseling kelompok dengan teknik direktif dilaksanakan dalam sepuluh sesi. Perubahan perilaku tidak muncul secara bersamaan, tetapi berkembang secara bertahap selama proses intervensi.

Pada sesi kedelapan, kelima partisipan mulai menunjukkan peningkatan keaktifan, kepercayaan diri, dan persistensi ketika menghadapi kesulitan. Pada sesi kesembilan, seluruh partisipan memperlihatkan pandangan yang lebih optimistis. Namun, peningkatan kemauan untuk terus berusaha hanya terlihat jelas pada Partisipan 1, 4, dan 5. Pada sesi kesepuluh, kelima partisipan menunjukkan evaluasi diri yang lebih positif dan mulai memandang dirinya sebagai individu yang memiliki nilai dan kegunaan.

Meskipun arah perubahan relatif konsisten, terdapat perbedaan perkembangan individual. Partisipan 2 dan 3 menunjukkan peningkatan pada keaktifan, kepercayaan diri, persistensi, optimisme, dan perasaan berguna, tetapi sasaran perilaku berupa kemauan untuk terus berusaha belum tercapai sampai akhir sesi kesepuluh. Temuan ini menunjukkan bahwa perubahan *self-esteem* dan perilaku yang menyertainya tidak berkembang dengan pola yang sepenuhnya identik pada setiap partisipan.

Seluruh partisipan menunjukkan peningkatan skor RSES setelah mengikuti intervensi. Partisipan 1 mengalami peningkatan dari 14 menjadi 27, Partisipan 2 dari 13 menjadi 28, Partisipan 3 dari 12 menjadi 29, Partisipan 4 dari 15 menjadi 26, dan Partisipan 5 dari 16 menjadi 27.

Partisipan	Pretest	Posttest	skor
P1	14	27	+13
P2	13	28	+15
P3	12	29	+17
P4	15	26	+11
P5	16	27	+11
Rata-rata	14,00	27,40	+13,40

Tabel 1. Perubahan Skor Self-Esteem

Rata-rata skor *self-esteem* meningkat dari 14,00 pada *pretest* menjadi 27,40 pada *posttest*, dengan rata-rata perubahan sebesar 13,40 poin. Seluruh partisipan

menunjukkan perubahan dalam arah yang sama, dengan peningkatan skor individual antara 11 dan 17 poin.

2. PEMBAHASAN

Penelitian ini menunjukkan adanya pola perubahan yang konsisten pada kelima perempuan penerima manfaat setelah mengikuti sepuluh sesi konseling kelompok dengan teknik direktif. Perubahan tersebut terlihat pada dua sumber informasi. Pertama, seluruh partisipan memperoleh skor *self-esteem* yang lebih tinggi setelah intervensi. Kedua, catatan proses konseling menunjukkan perubahan perilaku dari kondisi yang relatif pasif, ragu, mudah menyerah, dan pesimistis menuju perilaku yang lebih aktif, percaya diri, persisten, dan optimistis. Laporan kasus juga menyimpulkan bahwa setelah intervensi partisipan menunjukkan peningkatan dalam keaktifan, kepercayaan diri, persistensi, optimisme, usaha, dan persepsi keberhargaan diri.

Arah temuan tersebut konsisten dengan bukti yang lebih luas mengenai kemungkinan perubahan *self-esteem* melalui intervensi psikologis. Meta-analisis Niveau¹¹ terhadap 119 penelitian menemukan bahwa intervensi psikologis menghasilkan peningkatan *global self-esteem* pada orang dewasa dengan besar efek keseluruhan $d = 0,38$. Besarnya perubahan dipengaruhi oleh jenis intervensi, format pemberian, karakteristik populasi, dan kelompok pembanding. Dengan demikian, *self-esteem* bukan merupakan karakteristik yang sepenuhnya menetap, tetapi dapat mengalami perubahan melalui pengalaman psikologis yang terstruktur.

Hasil penelitian ini juga memperlihatkan bahwa perubahan tidak hanya tampak pada skor instrumen, tetapi berkembang secara bertahap selama intervensi. Keaktifan, rasa percaya diri, dan persistensi dilaporkan mulai terlihat pada sekitar sesi kedelapan, kemudian diikuti optimisme dan kemauan berusaha pada sesi berikutnya, serta evaluasi diri yang lebih positif pada sesi kesepuluh. Pola tersebut mengindikasikan bahwa perubahan evaluasi terhadap diri kemungkinan

¹¹ Niveau, N., New, B., & Beaudoin, M. (2021). Self-esteem interventions in adults: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Research in Personality*, 94, 104131. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2021.104131>

berlangsung melalui proses yang berlapis, bukan sebagai respons yang muncul sekaligus. Individu dapat terlebih dahulu memperoleh keberanian untuk terlibat dan mengungkapkan diri sebelum mengembangkan penilaian yang lebih positif mengenai kemampuan dan keberhargaan dirinya.

Format kelompok mungkin memiliki kontribusi penting dalam proses tersebut. Dalam sesi konseling, partisipan tidak hanya berinteraksi dengan konselor, tetapi juga bertukar pengalaman, memberikan tanggapan, saling memberi semangat, dan pada beberapa sesi saling menguatkan ketika membicarakan permasalahan yang serupa. Bukti mutakhir mengenai intervensi psikologis berbasis kelompok memberikan dukungan tidak langsung terhadap interpretasi ini. Meta-analisis Zhou¹² terhadap 31 studi dengan 6.109 partisipan menemukan bahwa *brief group cognitive behavioural therapy* menghasilkan perbaikan pada beberapa luaran kesehatan mental, termasuk *self-esteem* ($g = 0,15$ pada tindak lanjut sekitar tiga bulan). Meskipun pendekatan dalam penelitian tersebut adalah CBT dan bukan konseling direktif, hasil tersebut mendukung kemungkinan bahwa struktur kelompok itu sendiri dapat menjadi konteks terapeutik yang berguna bagi perubahan evaluasi diri.

Perubahan yang terjadi juga perlu dipahami berdasarkan konteks psikososial partisipan. Asesmen menunjukkan bahwa perasaan tidak berharga pada beberapa partisipan berkelindan dengan rasa malu terhadap keluarga, ketakutan terhadap penilaian masyarakat, kekhawatiran tidak diterima kembali oleh lingkungan, pengalaman ekonomi yang sulit, dan keraguan mengenai peluang kehidupan setelah keluar dari panti. Dengan demikian, rendahnya *self-esteem* dalam kasus ini tampaknya tidak berdiri sebagai persoalan intrapersonal semata, tetapi berada dalam konteks relasional dan sosial yang lebih luas. Literatur terbaru mengenai perempuan dengan pengalaman pekerjaan seks menunjukkan bahwa stigma dapat terjadi melalui ketidaksetaraan perlakuan sosial, penolakan keluarga, konflik

¹² Zhou, X., Ma, J., Zhou, J., Kong, Y., Liu, Z., Wang, S., Xia, S., & Qu, C. (2025). Effectiveness of brief group cognitive behavioural therapy on improving mental health outcomes: A systematic review and meta-analysis. *Psychiatry Research*, 351, 116590. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2025.116590>

dengan identitas pekerjaan, dan isolasi sosial.¹³ Tinjauan sistematis Kalinowski¹⁴ juga menunjukkan kompleksitas faktor risiko dan protektif kesehatan mental pada perempuan pekerja seks, termasuk kondisi sosial, stigma, kekerasan, dan dukungan interpersonal.

Hal tersebut membantu menjelaskan mengapa aspek lingkungan memperoleh perhatian cukup besar dalam konseling direktif pada kasus ini. Konselor mengarahkan partisipan untuk mengevaluasi lingkungan yang kurang mendukung, mempertimbangkan lingkungan yang lebih kondusif, meningkatkan keterampilan yang dapat digunakan setelah keluar dari panti, serta mengubah sikap terhadap kemampuan dan masa depan mereka. Dengan kata lain, proses intervensi tidak hanya berupaya menghasilkan afirmasi positif mengenai diri, tetapi juga menghubungkan evaluasi diri dengan tindakan konkret, keterampilan, pilihan lingkungan, dan rencana kehidupan. Perspektif ini sejalan dengan pandangan bahwa manfaat *self-esteem* lebih bermakna ketika berkaitan dengan fungsi adaptif dalam relasi, pekerjaan, dan berbagai domain kehidupan lainnya¹⁵ (Orth & Robins, 2022).

Namun, terdapat temuan yang menarik berupa ketidakseragaman perubahan perilaku. Meskipun kelima partisipan mengalami peningkatan skor RSES, Partisipan 2 dan 3 belum mencapai sasaran “terus berusaha” hingga sesi terakhir. Hal ini penting karena menunjukkan bahwa peningkatan evaluasi global terhadap diri tidak otomatis menghasilkan perubahan yang sama cepat pada seluruh perilaku. *Self-esteem*, motivasi, persistensi, optimisme, dan keterampilan adaptasi merupakan konstruk yang berhubungan tetapi tidak identik. Perubahan skor *self-*

¹³ Perdomo Sandoval, L. A., & Goberna-Tricas, J. (2025). The subjective experience of social stigma on mental health among cisgender women sex workers in Colombia. *Violence Against Women*, 31(14), 3523–3551. <https://doi.org/10.1177/10778012241307332>

¹⁴ Kalinowski, O., Lotysh, A., Kaya, G., Kroehn-Liedtke, F., Zerbe, L. K., Mihaylova, H., Sipos, K., Rössler, W., & Schouler-Ocak, M. (2025). Prevalence, risk and resilience factors of mental health conditions among female sex workers: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Public Health*, 12, 1455999. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1455999>

¹⁵ Orth, U., & Robins, R. W. (2022). Is high self-esteem beneficial? Revisiting a classic question. *American Psychologist*, 77(1), 5–17. <https://doi.org/10.1037/amp0000922>

esteem karena itu tidak sebaiknya ditafsirkan sebagai bukti bahwa seluruh persoalan psikososial partisipan telah terselesaikan.

Temuan tersebut juga menunjukkan pentingnya mempertimbangkan dosis dan keberlanjutan intervensi. Sepuluh sesi tampaknya cukup untuk menghasilkan perubahan awal pada evaluasi diri dan sejumlah perilaku, tetapi beberapa perubahan yang lebih menuntut kebiasaan dan persistensi mungkin membutuhkan waktu yang lebih panjang. Hasil analisis Bhattacharya¹⁶ menunjukkan bahwa psikoterapi dapat menghasilkan peningkatan *self-esteem*, tetapi perubahan tersebut berkaitan erat dengan perubahan psikologis lain yang menjadi sasaran terapi. Dalam konteks rehabilitasi sosial, hal ini mengindikasikan bahwa konseling mengenai *self-esteem* idealnya dipadukan dengan pelatihan keterampilan, dukungan sosial, perencanaan pekerjaan, dan pendampingan setelah kembali ke masyarakat.

Temuan penelitian tetap harus ditafsirkan secara hati-hati. Pertama, penelitian hanya melibatkan lima partisipan sehingga hasilnya tidak dapat digeneralisasikan kepada seluruh perempuan penerima manfaat di panti sosial. Kedua, tidak terdapat kelompok kontrol maupun randomisasi, sehingga perubahan *pretest-posttest* tidak dapat dipastikan sepenuhnya merupakan akibat konseling kelompok dengan teknik direktif. Pengalaman selama berada di panti, kegiatan keterampilan, dukungan pekerja sosial, interaksi antarpartisipan, serta faktor waktu dapat turut berkontribusi terhadap perubahan. Ketiga, tidak terdapat pengukuran *follow-up*, sehingga belum diketahui apakah peningkatan skor *self-esteem* tetap bertahan setelah partisipan keluar dari lingkungan rehabilitasi.

Keempat, seluruh peserta mengikuti intervensi dalam kelompok yang sama sehingga pengaruh teknik direktif tidak dapat dipisahkan secara tegas dari pengaruh dinamika kelompok. Artinya, penelitian ini belum dapat menjawab apakah perubahan terutama terjadi karena pengarahan aktif konselor, dukungan

¹⁶ Bhattacharya, S., Kennedy, M., Miguel, C., Tröger, A., Hofmann, S. G., & Cuijpers, P. (2023). Effect of psychotherapy for adult depression on self-esteem: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 325, 572–581. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.01.047>

anggota, pengalaman diterima dalam kelompok, program rehabilitasi yang lebih luas, atau kombinasi dari seluruh faktor tersebut. Oleh sebab itu, temuan ini lebih tepat dipandang sebagai bukti awal mengenai perubahan setelah penerapan konseling kelompok direktif, bukan bukti definitif mengenai efektivitas kausal teknik tersebut.

Secara keseluruhan, hasil penelitian memberikan indikasi bahwa konseling kelompok dengan teknik direktif dapat menjadi salah satu pendekatan yang menjanjikan dalam mendukung proses rehabilitasi perempuan dengan *self-esteem* rendah. Kekuatan utama temuan bukan hanya terletak pada kenaikan skor RSES seluruh partisipan, tetapi juga pada adanya konvergensi antara perubahan skor dan perubahan perilaku yang diamati selama intervensi. Penelitian selanjutnya perlu menggunakan jumlah partisipan yang lebih besar, kelompok pembanding, instrumen dengan dasar interpretasi skor yang jelas, pengukuran proses terapi, serta *follow-up* setelah partisipan kembali ke masyarakat untuk mengetahui kestabilan perubahan dan mengidentifikasi komponen intervensi yang paling berperan.

D. KESIMPULAN

Berdasarkan keseluruhan dokumen, kesimpulan yang paling tepat adalah bahwa lima perempuan penerima manfaat menunjukkan permasalahan *self-esteem* yang ditandai oleh kecenderungan pasif, ragu terhadap kemampuan diri, mudah menyerah, pesimistis, kurang bersedia berusaha ketika menghadapi kesulitan, serta merasa diri kurang berguna. Kondisi awal tersebut juga tercermin pada skor RSES *pretest* yang berada pada rentang 12–16 dengan rerata 14,00.

Setelah mengikuti sepuluh sesi konseling kelompok dengan teknik direktif, seluruh partisipan menunjukkan peningkatan skor *self-esteem*. Skor *posttest* berada pada rentang 26–29, dengan rerata meningkat menjadi 27,40 dan rata-rata perubahan sebesar 13,40 poin. Perubahan kuantitatif tersebut sejalan dengan perkembangan perilaku selama proses intervensi, yaitu partisipan menjadi lebih aktif, lebih percaya diri, lebih persisten, lebih optimistis, dan menunjukkan penilaian diri yang lebih positif. Meskipun demikian, perubahan tidak sepenuhnya

seragam karena pada dua partisipan sasaran perilaku berupa kemauan untuk terus berusaha belum tercapai hingga sesi terakhir.

Dengan demikian, konseling kelompok dengan teknik direktif diikuti oleh perubahan positif pada *self-esteem* dan sejumlah perilaku adaptif pada seluruh partisipan. Temuan ini menunjukkan bahwa intervensi kelompok yang terstruktur berpotensi digunakan dalam konteks rehabilitasi sosial untuk membantu perempuan penerima manfaat membangun evaluasi diri yang lebih positif dan meningkatkan keterlibatan dalam proses rehabilitasi. Namun, karena penelitian hanya melibatkan lima partisipan, tidak menggunakan kelompok kontrol maupun randomisasi, serta tidak melakukan pengukuran *follow-up*, hasil ini sebaiknya dipahami sebagai bukti awal perubahan setelah intervensi, bukan sebagai bukti kausal yang definitif mengenai efektivitas konseling kelompok dengan teknik direktif.

DAFTAR PUSTAKA

- American Psychological Association. (2023). Directive counseling. In *APA dictionary of psychology*. Updated November 15, 2023.
- Bierer, S. B., Beck Dallaghan, G., Borges, N. J., Brondfield, S., Fung, C. C., Huggett, K. N., Teal, C. R., Thammasitboon, S., & Colbert, C. Y. (2025). Moving beyond simplistic research design in health professions education: What a one-group pretest-posttest design will not prove. *MedEdPORTAL*, 21, 11527. https://doi.org/10.15766/mep_2374-8265.11527
- Bhattacharya, S., Kennedy, M., Miguel, C., Troger, A., Hofmann, S. G., & Cuijpers, P. (2023). Effect of psychotherapy for adult depression on self-esteem: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 325, 572–581. DOI: 10.1016/j.jad.2023.01.047.
- Capili, B., & Anastasi, J. K. (2024). An introduction to the quasi-experimental design (nonrandomized design). *American Journal of Nursing*, 124(11), 50–52. <https://doi.org/10.1097/01.NAJ.0001081740.74815.20>
- Kalinowski, O., Lotysh, A., Kaya, G., Kroehn-Liedtke, F., Zerbe, L. K., Mihaylova, H., Sipos, K., Rössler, W., & Schouler-Ocak, M. (2025). Prevalence, risk and resilience factors of mental health conditions among female sex
FIKRUNA: Jurnal Ilmiah Kependidikan dan Kemasyarakatan
Vol. 8, No. 3, Juli-September 2026

- workers: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Public Health*, 12, 1455999. DOI: 10.3389/fpubh.2024.1455999.
- Monteiro, R. P., Coelho, G. L. de H., Hanel, P. H. P., Medeiros, E. D., & Gomes da Silva, P. D. (2022). The efficient assessment of self-esteem: Proposing the Brief Rosenberg Self-Esteem Scale. *Applied Research in Quality of Life*, 17(2), 931–947. DOI: 10.1007/s11482-021-09936-4.
- Niveau, N., New, B., & Beaudoin, M. (2021). Self-esteem interventions in adults: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Research in Personality*, 94, 104131. DOI: 10.1016/j.jrp.2021.104131.
- Orth, U., & Robins, R. W. (2022). Is high self-esteem beneficial? Revisiting a classic question. *American Psychologist*, 77(1), 5–17. DOI: 10.1037/amp0000922.
- Perdomo Sandoval, L. A., & Goberna-Tricas, J. (2025). The subjective experience of social stigma on mental health among cisgender women sex workers in Colombia. *Violence Against Women*, 31(14), 3523–3551. DOI: 10.1177/10778012241307332.
- Zhou, X., Ma, J., Zhou, J., Kong, Y., Liu, Z., Wang, S., Xia, S., & Qu, C. (2025). Effectiveness of brief group cognitive behavioural therapy on improving mental health outcomes: A systematic review and meta-analysis. *Psychiatry Research*, 351, 116590. DOI: 10.1016/j.psychres.2025.116590.