



Efektivitas Konseling *Person-Centered* untuk Meningkatkan *Self-Esteem* Remaja yang Mengalami Penghinaan Verbal Orang Tua

Muhammad Rivai^{1*}, Aisyah Suryani¹, Suparman¹, Mulyadi¹, Ahmad Kamil¹

¹Program Studi Bimbingan dan Konseling, FKIP, Universitas Muhammadiyah Enrekang, Enrekang, Indonesia.

DOI: <https://doi.org/10.29303/goescienceed.v7i3.2034>

Article Info:

Received : 05 Juni 2026
Revised : 18 Juni 2026
Accepted : 26 Juni 2026
Published : 03 Juli 2026

Correspondence:

Muhammad Rivai

Phone: +6285238722776

Abstract: Parental verbal insults can negatively affect adolescents' psychological development, particularly *self-esteem*. Repeated exposure to negative labeling, degrading comparisons, and other demeaning verbal expressions may lead adolescents to develop a negative self-concept and low self-confidence. This study aimed to examine the effectiveness of *Person-Centered Therapy* in improving the *self-esteem* of adolescents who experience parental verbal insults. This study employed a Pretest-Posttest Case Series design. The population consisted of 10 adolescents aged 15–20 years living in Dusun Buasan, Pana Village, Alla District, Enrekang Regency. Based on *screening* using the Rosenberg *Self-esteem* Scale (RSES), two participants with low *self-esteem* and repeated experiences of parental verbal insults were selected. The intervention was conducted through six individual counseling sessions. Data were collected using the RSES, observations, and interviews and analyzed descriptively. The findings showed that both participants experienced increased *self-esteem* after the intervention. The first participant's score increased from 12 to 22 (83.3%), while the second participant's score increased from 14 to 21 (50%). Positive behavioral changes were also observed, including increased self-confidence, self-acceptance, and social interaction. These findings indicate that *Person-Centered Therapy* can help adolescents develop a more positive self-concept following experiences of parental verbal insults.

Keywords: Person-Centered Therapy; *Self-Esteem*; Verbal Insults; Adolescents; Individual Counseling.

Citation: Rivai, M., Suryani, A., Suparman, Mulyadi, & Kamil, A. (2026). Efektivitas Konseling Person-Centered untuk Meningkatkan Self-Esteem Remaja yang Mengalami Penghinaan Verbal Orang Tua. *Jurnal Pendidikan, Sains, Geologi, Dan Geofisika (GeoScienceEd Journal)*, 7(3), 3025–3034. <https://doi.org/10.29303/goescienceed.v7i3.2034>

Pendahuluan

Penghinaan verbal dalam lingkungan keluarga merupakan salah satu bentuk kekerasan psikologis yang sering terjadi, tetapi kerap tidak disadari karena dianggap sebagai bagian dari proses pengasuhan. Bentuk kekerasan verbal dapat berupa penghinaan, bentakan, pelabelan negatif, ancaman, maupun perbandingan dengan orang lain yang dilakukan secara berulang kepada anak. Meskipun tidak menimbulkan luka fisik, kekerasan verbal memiliki dampak yang serius terhadap perkembangan psikologis anak dan remaja. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa paparan kekerasan verbal dapat menyebabkan distorsi

kognitif, gangguan regulasi emosi, penurunan kesejahteraan psikologis, hingga perubahan pada perkembangan sosial individu (Gama et al., 2021; Dube et al., 2023; Tymofiyeva et al., 2022).

Di Indonesia, kasus kekerasan psikis terhadap anak masih menjadi persoalan yang memerlukan perhatian serius. Data Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) menunjukkan adanya peningkatan laporan kasus kekerasan psikis terhadap anak dalam beberapa tahun terakhir (Estu Linadi & Ayubi, 2025). Tingginya angka tersebut tidak terlepas dari praktik pola asuh yang masih mengedepankan otoritas orang tua secara dominan. Dalam beberapa lingkungan sosial,

penggunaan bentakan, penghinaan, dan kata-kata kasar masih dianggap sebagai cara yang efektif untuk mendisiplinkan anak. Padahal, pola komunikasi yang demikian berpotensi menimbulkan dampak psikologis yang berlangsung dalam jangka panjang dan memengaruhi perkembangan identitas anak hingga masa remaja (Yun et al., 2019; Lansford et al., 2021; Pinquart, 2021). Selain itu, berbagai penelitian menunjukkan bahwa pola asuh orang tua juga berpengaruh terhadap perkembangan regulasi emosi dan kesejahteraan psikologis anak dan remaja (Goagoses et al., 2023).

Salah satu dampak yang paling sering ditemukan akibat kekerasan verbal adalah rendahnya harga diri (*self-esteem*). *Self-esteem* merupakan evaluasi individu terhadap nilai dan keberhargaan dirinya sendiri. Menurut teori Self-Concept Carl Rogers, pengalaman menerima penilaian negatif secara terus-menerus dari figur signifikan, khususnya orang tua, dapat menyebabkan ketidaksesuaian antara konsep diri aktual (*real self*) dan konsep diri ideal (*ideal self*). Kondisi tersebut memunculkan perasaan tidak berharga, rendah diri, kurang percaya diri, serta kecenderungan untuk menilai diri secara negatif (Marhayati et al., 2023; Sarkar et al., 2024). Rendahnya *self-esteem* juga berkaitan dengan munculnya perilaku menarik diri dari lingkungan sosial, kesulitan menjalin hubungan interpersonal, serta meningkatnya risiko gangguan emosional pada remaja (Almeida et al., 2021; Hosokawa & Katsura, 2019).

Pada era digital saat ini, remaja menghabiskan lebih banyak waktu berinteraksi melalui perangkat elektronik dan media sosial dibandingkan generasi sebelumnya. Kehadiran teknologi digital memungkinkan remaja memperoleh informasi, hiburan, dan dukungan sosial dari berbagai sumber. Namun demikian, keluarga tetap menjadi lingkungan sosial primer yang memiliki pengaruh besar terhadap pembentukan konsep diri dan harga diri remaja. Kualitas hubungan antara orang tua dan anak tetap berperan penting dalam perkembangan psikologis individu. Oleh karena itu, pengalaman penghinaan verbal yang terjadi dalam keluarga tetap berpotensi memberikan dampak yang signifikan terhadap *self-esteem* remaja meskipun intensitas interaksi langsung dengan orang tua cenderung berkurang.

Fenomena tersebut juga ditemukan pada remaja di Dusun Buasan, Desa Pana, Kecamatan Alla, Kabupaten Enrekang. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara awal yang dilakukan peneliti pada bulan Mei 2025, ditemukan bahwa sebagian orang tua masih menerapkan pola asuh yang cenderung otoriter dan berlangsung secara turun-temurun dari generasi sebelumnya. Pola pengasuhan tersebut dipandang sebagai cara yang efektif untuk membentuk kedisiplinan anak sehingga penggunaan bentakan, penghinaan

verbal, serta perbandingan dengan anak lain sering kali dianggap sebagai sesuatu yang wajar dalam kehidupan sehari-hari.

Hasil wawancara dengan beberapa remaja menunjukkan bahwa mereka sering menerima pelabelan negatif seperti "malas", "bodoh", "tidak berguna", serta berbagai bentuk penghinaan verbal lainnya ketika tidak memenuhi harapan orang tua. Beberapa remaja mengaku merasa sedih, malu, kurang percaya diri, dan menganggap dirinya tidak memiliki kemampuan yang baik dibandingkan orang lain. Temuan tersebut diperkuat oleh hasil observasi yang menunjukkan adanya kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial, enggan menyampaikan pendapat, mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan, serta sering memberikan penilaian negatif terhadap dirinya sendiri.

Untuk memperkuat temuan awal tersebut, peneliti melakukan *screening* terhadap seluruh populasi remaja berusia 15–20 tahun di Dusun Buasan yang berjumlah 10 orang. Hasil *screening* menunjukkan bahwa terdapat 2 remaja yang berada pada kategori *self-esteem* rendah dan memiliki pengalaman menerima penghinaan verbal dari orang tua secara berulang. Temuan ini menunjukkan bahwa rendahnya *self-esteem* akibat penghinaan verbal orang tua bukan hanya menjadi persoalan teoritis yang ditemukan dalam literatur, tetapi juga merupakan fenomena nyata yang terjadi di lingkungan masyarakat setempat.

Berbagai upaya telah dilakukan untuk membantu remaja mengatasi dampak psikologis akibat pola pengasuhan yang negatif, baik melalui dukungan keluarga, lingkungan sosial, maupun layanan konseling. Namun, pendekatan yang dilakukan selama ini cenderung berfokus pada perubahan perilaku dan belum sepenuhnya menyentuh aspek pengalaman emosional serta konsep diri yang telah terinternalisasi akibat penghinaan verbal yang berlangsung secara berulang. Oleh karena itu, diperlukan suatu pendekatan yang mampu menyediakan ruang aman bagi remaja untuk mengekspresikan pengalaman dirinya secara bebas, memahami dirinya secara lebih positif, dan membangun kembali penghargaan terhadap dirinya sendiri.

Salah satu pendekatan yang dipandang sesuai untuk membantu remaja dengan permasalahan tersebut adalah *Person-Centered Therapy* (PCT) yang dikembangkan oleh Carl Rogers. Pendekatan ini menekankan pentingnya hubungan terapeutik yang didasarkan pada empati, kongruensi, dan unconditional positive regard. Melalui hubungan yang hangat, terbuka, dan menerima individu tanpa syarat, remaja diberikan kesempatan untuk mengeksplorasi pengalaman hidupnya, memahami dirinya secara lebih mendalam, serta mengembangkan konsep diri yang

lebih positif. Berbeda dengan pendekatan yang bersifat direktif, *Person-Centered Therapy* memberikan kebebasan kepada individu untuk menemukan solusi dan potensi yang dimiliki sehingga lebih sesuai diterapkan pada remaja yang mengalami krisis kepercayaan akibat pengalaman penghinaan verbal yang berulang (Neff & Germer, 2022; Canale et al., 2022).

Meskipun sejumlah penelitian telah menunjukkan manfaat *Person-Centered Therapy* dalam membantu individu mengatasi berbagai permasalahan psikologis, kajian yang secara khusus mengkaji kontribusi pendekatan ini dalam meningkatkan *self-esteem* remaja yang mengalami penghinaan verbal dari orang tua masih relatif terbatas, khususnya pada konteks masyarakat pedesaan yang masih mempertahankan pola asuh otoriter secara turun-temurun. Kondisi ini menunjukkan adanya celah penelitian (research gap) yang perlu dikaji lebih lanjut.

Person-Centered Therapy dipilih karena karakteristik permasalahan yang dialami partisipan berkaitan dengan rendahnya *self-esteem* akibat pengalaman penghinaan verbal yang berlangsung secara berulang. Dibandingkan dengan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) atau Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) yang lebih berfokus pada restrukturisasi kognitif, *Person-Centered Therapy* memberikan ruang yang lebih luas bagi individu untuk mengeksplorasi pengalaman emosional serta membangun kembali penerimaan diri melalui hubungan terapeutik yang didasarkan pada empati, kongruensi, dan unconditional positive regard (Rogers, 1951; Corey, 2021). Selain itu, berbeda dengan *Solution-Focused Brief Counseling (SFBC)* yang berorientasi pada solusi masa depan, *Person-Centered Therapy* lebih menekankan pemahaman terhadap pengalaman diri yang menjadi sumber permasalahan psikologis. Oleh karena itu, pendekatan ini dipandang sesuai untuk membantu remaja yang mengalami dampak penghinaan verbal dari orang tua terhadap perkembangan *self-esteem*.

Kebaruan penelitian ini terletak pada penerapan *Person-Centered Therapy* untuk meningkatkan *self-esteem* remaja yang mengalami penghinaan verbal dari orang tua pada konteks masyarakat pedesaan dengan karakteristik pola asuh otoriter yang berlangsung secara turun-temurun. Penelitian ini tidak hanya berfokus pada peningkatan *self-esteem*, tetapi juga menggambarkan proses perubahan psikologis yang terjadi selama intervensi *Person-Centered Therapy*. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris terhadap pengembangan layanan bimbingan dan konseling bagi remaja yang mengalami dampak psikologis akibat penghinaan verbal dalam keluarga.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengkaji kontribusi *Person-Centered*

Therapy dalam meningkatkan *self-esteem* remaja yang mengalami penghinaan verbal dari orang tua. Secara teoretis, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian mengenai penerapan *Person-Centered Therapy* dalam konteks penghinaan verbal dan pengembangan *self-esteem* remaja. Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan layanan konseling, program positive parenting, serta berbagai upaya preventif dan kuratif dalam mengurangi dampak penghinaan verbal terhadap perkembangan psikologis remaja.

Lintasan Alur Berpikir dan Mekanisme Transformasi Terapeutik

Fase I: Kondisi Baseline dan Dinamika Psikologis

Fokus awal penelitian diarahkan pada identifikasi kondisi remaja berusia 15–20 tahun yang mengalami penghinaan verbal dari orang tua secara berulang. Pengalaman tersebut berpotensi membentuk konsep diri negatif melalui proses internalisasi pesan-pesan yang merendahkan (Marhayati et al., 2023; Sarkar et al., 2024). Berdasarkan teori Self-Concept Carl Rogers, penghinaan verbal yang diterima secara terus-menerus dapat menyebabkan ketidaksesuaian antara konsep diri aktual (real self) dan konsep diri ideal (ideal self) (Rogers, 1951; Stephen, 2023). Kondisi ini ditandai dengan munculnya perasaan tidak berharga, rendah diri, kurang percaya diri, serta rendahnya skor *self-esteem* pada partisipan (Chen et al., 2022; Pinquart, 2023).

Fase II: Eksplorasi Pengalaman dan Pengembangan Kesadaran Diri

Pada fase ini, *Person-Centered Therapy* (PCT) berfungsi sebagai lingkungan yang aman dan suportif bagi partisipan untuk mengekspresikan pengalaman, pikiran, serta perasaan yang selama ini terpendam. Melalui penerapan empati, kongruensi, dan unconditional positive regard, konselor membantu partisipan mengeksplorasi pengalaman penghinaan verbal yang dialami tanpa rasa takut akan penolakan atau penghakiman (Rogers, 1951; Corey, 2021). Proses ini bertujuan meningkatkan kesadaran diri (self-awareness) sehingga partisipan mulai memahami hubungan antara pengalaman yang dialami dengan cara mereka menilai dirinya sendiri (Stephen, 2023).

Fase III: Restrukturisasi Konsep Diri dan Penerimaan Diri

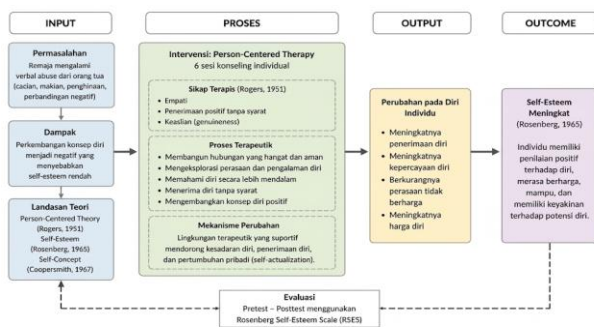
Setelah partisipan mampu memahami pengalaman yang dimiliki, proses konseling diarahkan pada pembentukan pemahaman diri yang lebih positif. Pada tahap ini, partisipan mulai mengevaluasi berbagai keyakinan negatif yang selama ini terbentuk akibat penghinaan verbal dari orang tua. Melalui proses refleksi dan penerimaan diri, partisipan didorong untuk

mengenali potensi, kelebihan, dan nilai positif yang dimiliki sehingga terbentuk konsep diri yang lebih sehat (Rogers, 1951; Neff & Germer, 2022). Perubahan ini ditandai dengan meningkatnya penerimaan diri (self-acceptance), kepercayaan diri, dan penghargaan terhadap diri sendiri.

Fase IV: Hasil Akhir dan Indikator Perubahan

Proses transformasi terapeutik yang terjadi selama intervensi diproyeksikan menghasilkan peningkatan *self-esteem* pada partisipan. Perubahan tersebut diukur melalui peningkatan skor Rosenberg *Self-esteem Scale* (RSES) antara pretest dan posttest. Selain itu, keberhasilan intervensi juga diamati melalui perubahan perilaku yang meliputi meningkatnya keberanian dalam mengemukakan pendapat, berkurangnya kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial, meningkatnya kepercayaan diri, serta kemampuan mengelola emosi secara lebih adaptif.

Kerangka konseptual penelitian ini dibangun melalui integrasi dua perspektif utama dalam psikologi, yaitu teori harga diri dan teori kepribadian Carl Rogers.



Gambar 1. Kerangka Logika Penelitian Person-Centered Therapy Sumber: Diadaptasi dari Rogers (1951), Rosenberg (1965), dan Coopersmith (1967), diolah peneliti (2025).

Gambar 1. Kerangka konseptual penelitian

Teori Harga Diri (Self-esteem Theory)

Menurut Coopersmith dan Rosenberg, *self-esteem* merupakan evaluasi individu terhadap nilai dan keberhargaan dirinya yang terbentuk melalui interaksi dengan figur signifikan (significant others), terutama orang tua (Coopersmith, 1967; Rosenberg, 1965). Dalam konteks penelitian ini, penghinaan verbal dipandang sebagai pengalaman negatif yang dapat menurunkan *self-esteem* karena individu menerima penilaian yang merendahkan secara berulang (Pinquart, 2023).

Teori Kepribadian Carl Rogers (Person-Centered Theory)

Carl Rogers menjelaskan bahwa setiap individu memiliki kecenderungan aktualisasi diri (actualizing tendency), yaitu dorongan alami untuk berkembang dan mengoptimalkan potensi yang dimiliki. Namun, pengalaman negatif yang berlangsung secara terus-

menerus dapat menghambat proses tersebut dan menyebabkan terbentuknya konsep diri yang negatif. Melalui *Person-Centered Therapy* yang menekankan empati, kongruensi, dan unconditional positive regard, individu diberikan kesempatan untuk memahami dirinya secara lebih positif sehingga mampu mengembangkan kembali harga diri dan potensi yang dimiliki (Stephen, 2023).

Metode Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain Pretest-Posttest Case Series. Data kuantitatif diperoleh melalui pengukuran *self-esteem* menggunakan Rosenberg *Self-esteem Scale* (RSES), sedangkan data kualitatif diperoleh melalui observasi dan wawancara untuk memperkaya pemahaman mengenai perubahan yang dialami partisipan selama proses intervensi.

Partisipan dan Prosedur Sampling

Populasi penelitian adalah seluruh remaja berusia 15–20 tahun yang berdomisili di Dusun Buasan, Desa Pana, Kecamatan Alla, Kabupaten Enrekang yang berjumlah 10 orang. Berdasarkan hasil observasi, wawancara awal, dan *screening* menggunakan Rosenberg *Self-esteem Scale* (RSES), ditemukan beberapa remaja yang menunjukkan *self-esteem* rendah akibat pengalaman penghinaan verbal dari orang tua. Partisipan penelitian dipilih menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria inklusi: (1) berusia 15–20 tahun; (2) memiliki skor *self-esteem* kategori rendah berdasarkan hasil pengukuran RSES; (3) mengalami penghinaan verbal dari orang tua secara berulang; (4) bersedia mengikuti seluruh rangkaian intervensi *Person-Centered Therapy*; dan (5) memperoleh persetujuan dari orang tua atau wali. Proses *screening* dilakukan terhadap seluruh populasi yang berjumlah 10 remaja.

Tabel 1. Hasil *Screening Self-esteem* Remaja Usia 15–20 Tahun

Kategori <i>Self-esteem</i>	Jumlah Remaja
Tinggi	3
Sedang	5
Rendah	2
Total	10

Hasil *screening* menggunakan Rosenberg *Self-esteem Scale* (RSES) terhadap 10 remaja menunjukkan bahwa 3 remaja berada pada kategori *self-esteem* tinggi, 5 remaja berada pada kategori sedang, dan 2 remaja berada pada kategori rendah. Kedua remaja yang berada pada kategori *self-esteem* rendah juga memenuhi kriteria mengalami penghinaan verbal secara berulang dari

orang tua sehingga dipilih sebagai partisipan penelitian. Jumlah partisipan yang terlibat dalam penelitian ini ditentukan berdasarkan hasil *screening* dan kesesuaian dengan kriteria inklusi penelitian. Dalam desain Case Series, fokus penelitian tidak terletak pada jumlah partisipan yang besar, melainkan pada pengamatan mendalam terhadap perubahan yang terjadi pada setiap kasus selama proses intervensi.

Pertimbangan Etis

Informed consent diperoleh dari orang tua atau wali partisipan, sedangkan informed assent diberikan oleh partisipan sebagai bentuk persetujuan sukarela untuk mengikuti penelitian. Seluruh identitas partisipan disamarkan menggunakan pseudonim guna menjaga kerahasiaan data.

Instrumen Penelitian

Rosenberg *Self-esteem* Scale (RSES)

Rosenberg *Self-esteem* Scale (RSES) yang dikembangkan oleh Morris Rosenberg (1965) terdiri atas 10 item yang digunakan untuk mengukur harga diri secara global (Rosenberg, 1965). Penelitian ini menggunakan versi adaptasi yang telah digunakan pada populasi Indonesia dan menunjukkan reliabilitas yang baik dengan koefisien ordinal alpha sebesar 0,75 (Muslih & Chung, 2024).

Lembar Observasi Klinis Terstruktur

Lembar observasi digunakan untuk memantau perkembangan partisipan selama proses konseling, meliputi penerimaan diri, kepercayaan diri, regulasi emosi, dan kemampuan mengekspresikan diri.

Pedoman Wawancara

Pedoman wawancara digunakan untuk memperoleh informasi mengenai pengalaman penghinaan verbal yang dialami partisipan serta perubahan yang dirasakan setelah mengikuti intervensi.

Protokol Intervensi dan Fidelity Perlakuan

Tahapan intervensi disusun berdasarkan prinsip-prinsip *Person-Centered Therapy* yang dikembangkan oleh Carl Rogers (Rogers, 1951; Corey, 2021) dan disesuaikan dengan karakteristik serta kebutuhan partisipan penelitian. Intervensi dilaksanakan selama enam sesi dengan durasi 45–60 menit pada setiap sesi. Seluruh sesi intervensi dilaksanakan oleh peneliti dengan mengacu pada prinsip-prinsip utama *Person-Centered Therapy*, yaitu empati, kongruensi, dan unconditional positive regard. Konsistensi penerapan pendekatan dijaga melalui penggunaan pedoman sesi yang telah disusun sebelum pelaksanaan intervensi.

Sesi 1: Pembentukan Hubungan Terapeutik

Membangun hubungan yang aman, hangat, dan penuh kepercayaan antara konselor dan partisipan.

Sesi 2: Eksplorasi Pengalaman

Partisipan mengeksplorasi pengalaman penghinaan verbal serta dampaknya terhadap kehidupan sehari-hari.

Sesi 3: Pengembangan Kesadaran Diri

Partisipan mulai mengenali hubungan antara pengalaman penghinaan verbal dengan cara memandang dirinya sendiri.

Sesi 4: Penguatan Penerimaan Diri

Partisipan didorong untuk menerima pengalaman hidup yang dimiliki dan mulai mengenali nilai positif dalam dirinya.

Sesi 5: Pengembangan Konsep Diri Positif

Partisipan membangun cara pandang yang lebih positif terhadap dirinya dan mengurangi pengaruh label-label negatif yang telah terinternalisasi.

Sesi 6: Evaluasi dan Terminasi

Konselor dan partisipan merefleksikan perkembangan yang telah dicapai serta mengakhiri proses konseling secara positif.

Analisis Data

Analisis kuantitatif dilakukan dengan membandingkan skor pretest dan posttest Rosenberg *Self-esteem* Scale (RSES) serta menghitung besaran perubahan skor dan persentase peningkatan *self-esteem* pada masing-masing partisipan setelah mengikuti intervensi.

Data observasi dan wawancara dianalisis secara deskriptif untuk mengidentifikasi perubahan perilaku, penerimaan diri, kepercayaan diri, regulasi emosi, dan kemampuan mengekspresikan diri. Selanjutnya, hasil kedua analisis diintegrasikan untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai kontribusi *Person-Centered Therapy* dalam meningkatkan *self-esteem* remaja yang mengalami penghinaan verbal dari orang tua.

Hasil dan Diskusi

Profil Partisipan dan Karakteristik Pengalaman Penghinaan Verbal

Penelitian ini melibatkan dua remaja yang dipilih melalui proses *screening* terhadap 10 remaja berusia 15–20 tahun di Dusun Buasan, Desa Pana, Kecamatan Alla, Kabupaten Enrekang. Berdasarkan hasil *screening* menggunakan Rosenberg *Self-esteem* Scale (RSES), ditemukan dua remaja yang memiliki *self-esteem* rendah

dan memenuhi kriteria mengalami penghinaan verbal dari orang tua secara berulang.

Tabel 2. Profil Partisipan dan Karakteristik Pengalaman Penghinaan Verbal

Partisipan	Usia/Jenis Kelamin	Bentuk Penghinaan Verbal	Dampak yang Teramati
P1	15 tahun/Perempuan	Pelabelan negatif, perbandingan dengan saudara atau teman sebaya	Kurang percaya diri, ragu mengemukakan pendapat
P2	18 tahun/Laki-laki	Sebutan merendahkan, kritik yang menjatuhkan harga diri	Menarik diri dari lingkungan sosial, merasa tidak mampu

Hasil menunjukkan bahwa kedua partisipan mengalami penghinaan verbal dalam bentuk pelabelan negatif, perbandingan sosial, serta ungkapan yang merendahkan harga diri. Pengalaman tersebut berdampak pada rendahnya penilaian terhadap diri sendiri dan menurunnya kepercayaan diri. Temuan ini sejalan dengan penelitian Marhayati et al. (2023) yang menyatakan bahwa penghinaan verbal dari orang tua dapat membentuk konsep diri negatif pada remaja. Selain itu, Chen et al. (2022) menjelaskan bahwa pengalaman verbal yang merendahkan berhubungan dengan rendahnya *self-esteem* dan meningkatnya kerentanan psikologis pada remaja.

Perubahan *Self-esteem* Sebelum dan Sesudah Intervensi

Tabel 3. Perubahan Skor *Self-esteem* Partisipan

Partisipan	Pretest	Posttest	Δ	Persentase Peningkatan
P1	12	22	+10	83,3%
P2	14	21	+7	50,0%

Keterangan: Δ = selisih skor posttest dan pretest.

Berdasarkan Tabel 3, kedua partisipan mengalami peningkatan skor *self-esteem* setelah mengikuti intervensi. P1 mengalami peningkatan sebesar 10 poin atau 83,3%, sedangkan P2 mengalami peningkatan sebesar 7 poin atau 50%. Berdasarkan kategori RSES, kedua partisipan yang sebelumnya berada pada

kategori *self-esteem* rendah menunjukkan peningkatan menuju kategori sedang hingga tinggi setelah intervensi. Perbedaan besaran peningkatan antara kedua partisipan menunjukkan bahwa respons terhadap *Person-Centered Therapy* dapat bervariasi pada setiap individu. P1 menunjukkan peningkatan yang lebih besar dibandingkan P2.

Perbedaan tersebut diduga berkaitan dengan tingkat keterbukaan partisipan dalam proses konseling, kesiapan untuk merefleksikan pengalaman diri, serta kemampuan menerima pengalaman penghinaan verbal yang dialami. Temuan ini menunjukkan bahwa keberhasilan intervensi tidak hanya dipengaruhi oleh pendekatan yang digunakan, tetapi juga oleh karakteristik psikologis masing-masing partisipan. Hasil wawancara juga menunjukkan adanya perubahan cara pandang partisipan terhadap dirinya sendiri. P1 mengungkapkan bahwa dirinya mulai menyadari bahwa penilaian negatif yang diterima dari orang tua tidak sepenuhnya menggambarkan kemampuan yang dimiliki. Sementara itu, P2 menyatakan bahwa dirinya merasa lebih berani untuk mengemukakan pendapat dan tidak lagi terlalu terpengaruh oleh komentar negatif yang diterimanya. Temuan ini memperkuat hasil observasi bahwa peningkatan *self-esteem* tidak hanya terlihat pada skor pengukuran, tetapi juga pada perubahan persepsi diri dan perilaku sehari-hari.

Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa *Person-Centered Therapy* memberikan kontribusi positif terhadap perkembangan *self-esteem* partisipan. Dalam perspektif Rogers (1951), perubahan ini dapat dipahami sebagai hasil dari terciptanya hubungan konseling yang ditandai oleh empati, kongruensi, dan unconditional positive regard. Ketika partisipan memperoleh penerimaan tanpa syarat dari konselor, mereka memiliki kesempatan untuk mengevaluasi kembali berbagai keyakinan negatif yang terbentuk akibat pengalaman penghinaan verbal.

Temuan ini mendukung penelitian Fazar dan Sinaga (2024) yang menunjukkan bahwa *Person-Centered Therapy* dapat membantu individu mengembangkan konsep diri yang lebih positif setelah mengalami pengalaman emosional yang menyakitkan.

Perubahan Perilaku Selama Proses Intervensi

Selain perubahan skor *self-esteem*, observasi selama proses konseling menunjukkan adanya perubahan perilaku pada kedua partisipan.

Hasil observasi menunjukkan bahwa kedua partisipan mengalami perkembangan positif pada berbagai aspek psikologis. Pada awal intervensi, partisipan cenderung pasif, ragu mengungkapkan perasaan, dan menunjukkan pandangan negatif terhadap diri sendiri. Namun, setelah mengikuti enam sesi konseling, partisipan mulai menunjukkan

keberanian dalam menyampaikan pendapat, menerima kelebihan dan kekurangan diri, serta lebih nyaman berinteraksi dengan lingkungan sosial.

Tabel 4. Observasi Perubahan Perilaku Partisipan

Aspek yang Diamati	Sebelum Intervensi	Setelah Intervensi
Kepercayaan diri	Rendah	Meningkat
Kemampuan mengemukakan pendapat	Pasif	Lebih aktif
Penerimaan diri	Negatif	Lebih positif
Interaksi sosial	Cenderung menghindar	Lebih terbuka
Ekspresi emosi	Tertutup	Lebih mampu mengekspresikan perasaan

Perubahan perilaku tersebut menunjukkan bahwa peningkatan *self-esteem* tidak hanya terlihat melalui skor pengukuran psikologis, tetapi juga tercermin dalam kehidupan sehari-hari. Menurut teori Person-Centered Therapy, lingkungan konseling yang aman dan bebas dari penilaian memungkinkan individu mengembangkan kesadaran diri yang lebih sehat dan mengurangi pengaruh label negatif yang selama ini terinternalisasi. Temuan ini sejalan dengan Neff dan Germer (2022) yang menegaskan bahwa penerimaan diri dan belas kasih terhadap diri sendiri merupakan faktor penting dalam pemulihan psikologis.

Dinamika Perubahan Selama Proses Konseling

Hasil observasi selama enam sesi *Person-Centered Therapy* menunjukkan adanya perkembangan bertahap pada kedua partisipan. Pada sesi awal, partisipan masih menunjukkan keraguan dalam mengungkapkan pengalaman penghinaan verbal yang dialami serta memperlihatkan kecenderungan menilai diri secara negatif. Memasuki sesi kedua dan ketiga, partisipan mulai lebih terbuka dalam menceritakan pengalaman pribadi dan menunjukkan kesadaran mengenai hubungan antara pengalaman penghinaan verbal dengan rendahnya *self-esteem* yang dimiliki.

Pada sesi keempat dan kelima, partisipan mulai menunjukkan peningkatan penerimaan diri, mengenali kelebihan yang dimiliki, serta mengurangi pengaruh penilaian negatif yang selama ini terinternalisasi. Perubahan tersebut terlihat dari meningkatnya keberanian dalam mengemukakan pendapat dan keterbukaan dalam berinteraksi dengan lingkungan sosial. Pada sesi keenam, kedua partisipan mampu merefleksikan perkembangan yang dialami selama proses konseling dan menunjukkan cara pandang yang lebih positif terhadap dirinya dibandingkan sebelum

intervensi. Temuan ini menunjukkan bahwa perubahan *self-esteem* terjadi secara bertahap seiring berlangsungnya proses konseling Person-Centered Therapy.

Tabel 5. Ringkasan Perkembangan Partisipan Selama Enam Sesi Konseling

Sesi	Fokus Konseling	Perkembangan Teramati	yang
1	Pembentukan hubungan terapeutik	Partisipan mulai merasa nyaman dan membangun kepercayaan kepada konselor	mulai
2	Eksplorasi pengalaman penghinaan verbal	Partisipan mengungkapkan pengalaman verbal dan dampaknya terhadap diri	mulai
3	Pengembangan kesadaran diri	Partisipan mulai memahami hubungan antara pengalaman verbal dan rendahnya <i>self-esteem</i>	mulai
4	Penguatan penerimaan diri	Partisipan mulai mengenali kelebihan dan potensi yang dimiliki	mulai
5	Pengembangan konsep diri positif	Partisipan menunjukkan peningkatan kepercayaan diri dan keberanian mengemukakan pendapat	mulai
6	Evaluasi dan terminasi	Partisipan merefleksikan perubahan yang dialami dan menunjukkan pandangan diri yang lebih positif	mulai

Tabel 5 menunjukkan bahwa perubahan *self-esteem* partisipan berlangsung secara bertahap selama proses konseling. Pada sesi awal, fokus intervensi diarahkan pada pembentukan hubungan terapeutik dan eksplorasi pengalaman penghinaan verbal. Selanjutnya, partisipan mulai mengembangkan kesadaran diri, meningkatkan penerimaan diri, serta membangun konsep diri yang lebih positif. Pada sesi akhir, kedua partisipan mampu merefleksikan perubahan yang telah dicapai dan menunjukkan peningkatan penghargaan terhadap dirinya.

Kontribusi Person-Centered Therapy terhadap Self-esteem Remaja

Temuan penelitian menunjukkan bahwa *Person-Centered Therapy* memberikan ruang bagi partisipan untuk mengeksplorasi pengalaman penghinaan verbal tanpa rasa takut dihakimi. Melalui hubungan konseling yang berlandaskan empati, kongruensi, dan unconditional positive regard, partisipan mampu

memahami kembali nilai dirinya secara lebih positif. Peningkatan *self-esteem* tidak hanya tercermin dari perubahan skor Rosenberg *Self-esteem Scale* (RSES), tetapi juga dari perubahan cara partisipan memandang dirinya sendiri. Dalam perspektif *Person-Centered Therapy*, perubahan tersebut terjadi karena partisipan memperoleh kesempatan untuk mengekspresikan pengalaman penghinaan verbal secara terbuka dalam lingkungan yang aman dan menerima. Hubungan konseling yang didasarkan pada empati, kongruensi, dan unconditional positive regard memungkinkan partisipan mengurangi internalisasi label-label negatif yang selama ini memengaruhi konsep dirinya. Dengan demikian, peningkatan *self-esteem* yang terjadi dapat dipahami sebagai hasil dari berkembangnya penerimaan diri dan pemaknaan diri yang lebih positif setelah proses konseling berlangsung (Rogers, 1951; Corey, 2021).

Implikasi bagi Layanan Bimbingan dan Konseling

Temuan penelitian menunjukkan bahwa *Person-Centered Therapy* berpotensi menjadi salah satu pendekatan yang membantu remaja mengatasi dampak penghinaan verbal dalam keluarga terhadap perkembangan *self-esteem*. Oleh karena itu, konselor sekolah perlu memberikan perhatian terhadap pengalaman komunikasi negatif yang dialami peserta didik di lingkungan keluarga. *Person-Centered Therapy* dapat dipertimbangkan sebagai salah satu pendekatan untuk membantu remaja meningkatkan kepercayaan diri, penerimaan diri, dan penghargaan terhadap dirinya. Selain itu, hasil penelitian ini mendukung pentingnya pengembangan program edukasi parenting yang mendorong komunikasi positif antara orang tua dan anak. Temuan penelitian ini dapat menjadi dasar bagi konselor sekolah dalam mengembangkan layanan konseling individual bagi peserta didik yang mengalami permasalahan *self-esteem* akibat pengalaman komunikasi negatif dalam keluarga.

Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki keterbatasan pada jumlah partisipan yang hanya terdiri atas dua remaja sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara luas. Selain itu, penelitian tidak menggunakan kelompok pembanding dan belum melakukan pengukuran tindak lanjut (*follow-up*) untuk mengetahui keberlanjutan perubahan *self-esteem* setelah intervensi. Penggunaan instrumen *self-report* juga memungkinkan adanya bias respons karena jawaban partisipan dipengaruhi oleh persepsi subjektif terhadap dirinya sendiri. Oleh karena itu, temuan penelitian perlu diinterpretasikan sebagai gambaran perubahan yang terjadi pada partisipan setelah intervensi dan tidak dimaksudkan untuk menggeneralisasi efektivitas

intervensi secara luas. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan jumlah partisipan yang lebih besar, menggunakan desain penelitian yang lebih kuat, serta melakukan evaluasi jangka panjang untuk menguji keberlanjutan hasil intervensi.

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa *Person-Centered Therapy* berkontribusi terhadap peningkatan *self-esteem* remaja yang mengalami penghinaan verbal dari orang tua. Peningkatan tersebut terlihat dari perubahan skor Rosenberg *Self-esteem Scale* (RSES), meningkatnya kepercayaan diri, penerimaan diri, kemampuan mengemukakan pendapat, dan interaksi sosial partisipan. Temuan ini mengindikasikan bahwa hubungan konseling yang didasarkan pada empati, kongruensi, dan unconditional positive regard dapat membantu remaja mengembangkan konsep diri yang lebih positif setelah mengalami pengalaman penghinaan verbal. Oleh karena itu, *Person-Centered Therapy* dapat dipertimbangkan sebagai salah satu alternatif intervensi dalam layanan bimbingan dan konseling untuk membantu remaja yang mengalami permasalahan *self-esteem* akibat pengalaman penghinaan verbal dan komunikasi negatif dalam keluarga.

Ucapan Terimakasih

Penulis menyampaikan apresiasi dan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Ibu Aisyah Suryani, S.Pd.I.,M.S.I. selaku pembimbing pertama dan Bapak Dr. Suparman, S.Pd.,M.Pd. selaku pembimbing kedua yang telah memberikan arahan, bimbingan serta masukan konstruktif selama proses penelitian dan penulisan artikel ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Bapak, Muliyadi, S.Pd.I.,M.Pd. selaku penguji pertama dan Bapak Ahmad Kamil, S.Pd., M.Pd. selaku penguji kedua atas kritik dan saran yang sangat berharga dalam penyempurnaan karya ilmiah ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih yang setinggi-tingginya kepada Program Studi Bimbingan dan Konseling dan seluruh civitas akademika Universitas Muhammadiyah Enrekang yang telah memberikan dukungan akademik maupun administratif sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik.

Referensi

- Almeida, T. S., Ribeiro, O., Freitas, M., Rubin, K. H., & Santos, A. J. (2021). Loneliness and social functioning in adolescent peer victimization. *Frontiers in Psychology*, 12, 664079. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.664079>
- Canale, C. A., Hayes, A. M., Yasinski, C., Grasso, D. J., Webb, C., & Deblinger, E. (2022). Caregiver

- behaviors and child distress in trauma narration and processing sessions of trauma-focused cognitive behavioral therapy (TF-CBT). *Behavior Therapy*, 53(1), 64–79. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2021.06.001>
- Chen, C., Ji, S., & Jiang, J. (2022). Psychological abuse and social support in Chinese adolescents: The mediating effect of *self-esteem*. *Frontiers in Psychology*, 13, 852256. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.852256>
- Coopersmith, S. (1967). The antecedents of *self-esteem*. W. H. Freeman.
- Corey, G. (2021). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (10th ed.). Cengage Learning.
- Dube, S. R., Li, E. T., Fiorini, G., Lin, C., Singh, N., Khamisa, K., McGowan, J., & Fonagy, P. (2023). Childhood verbal abuse as a child maltreatment subtype: A systematic review of the current evidence. *Child Abuse & Neglect*, 144, 106394. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2023.106394>
- Estu Linadi, K., & Ayubi, D. (2025). Child abuse in Indonesia: A national trend analysis and health promotion response (2016–2024). *BIO Web of Conferences*, 193, 00080. <https://doi.org/10.1051/bioconf/202519300080>
- Fazar, K. N., & Sinaga, M. H. P. (2024). The effectiveness of *Person-Centered Therapy* in individual counseling for adolescents experiencing trauma from romantic relationships. *Ilomata International Journal of Social Science*, 5(3), 883–895. <https://doi.org/10.61194/ijss.v5i3.1292>
- Gama, C. M. F., Portugal, L. C. L., Gonçalves, R. M., de Souza Junior, S., Vilete, L. M. P., Mendlowicz, M. V., Figueira, I., Volchan, E., David, I. A., de Oliveira, L., & Pereira, M. G. (2021). The invisible scars of emotional abuse: A common and highly harmful form of childhood maltreatment. *BMC Psychiatry*, 21(1), 156. <https://doi.org/10.1186/s12888-021-03134-0>
- Goagoses, N., Bolz, T., Eilts, J., Schipper, N., Schütz, J., Rademacher, A., Vesterling, C., & Koglin, U. (2023). Parenting dimensions/styles and emotion dysregulation in childhood and adolescence: A systematic review and meta-analysis. *Current Psychology*, 42(22), 18798–18822. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03037-7>
- Hosokawa, R., & Katsura, T. (2019). Exposure to marital conflict: Gender differences in internalizing and externalizing problems among children. *PLOS ONE*, 14(9), e0222021. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0222021>
- Lansford, J. E., Bornstein, M. H., Putnick, D. L., Al-Hassan, S. M., Bacchini, D., Bombi, A. S., Chang, L., Deater-Deckard, K., Di Giunta, L., Dodge, K. A., Oburu, P., Pastorelli, C., Skinner, A. T., Sorbring, E., Steinberg, L., Tapanya, S., Tirado, L. M. U., Zelli, A., & Uribe Tirado, L. M. (2021). Culture and social change in mothers' and fathers' individualism, collectivism, and parenting attitudes. *Social Sciences*, 10(12), 459. <https://doi.org/10.3390/socsci10120459>
- Marhayati, N., Badriyah, L., & Andani, U. (2023). Negative impact of parental verbal abuse on the formation of adolescent self-concept. *Bisma The Journal of Counseling*, 7(1), 52–58. <https://doi.org/10.23887/bisma.v7i1.58173>
- Muslih, M., & Chung, M. H. (2024). Structural validity of the Rosenberg *Self-esteem* Scale in patients with schizophrenia in Indonesia. *PLOS ONE*, 19(5), e0300184. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0300184>
- Neff, K., & Germer, C. (2022). The role of self-compassion in psychotherapy. *World Psychiatry*, 21(1), 58–59. <https://doi.org/10.1002/wps.20925>
- Pinquart, M. (2021). Cultural differences in the association of harsh parenting with internalizing and externalizing symptoms: A meta-analysis. *Journal of Child and Family Studies*, 30(12), 2938–2951. <https://doi.org/10.1007/s10826-021-02113-z>
- Pinquart, M. (2023). Associations of *self-esteem* with attachment to parents: A meta-analysis. *Psychological Reports*, 126(5), 2101–2118. <https://doi.org/10.1177/00332941221079732>
- Rogers, C. R. (1951). *Client-centered therapy: Its current practice, implications and theory*. Houghton Mifflin.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.
- Sarkar, N., Zainal, N. H., & Newman, M. G. (2024). *Self-esteem* mediates child abuse predicting adulthood anxiety, depression, and substance use symptoms 18 years later. *Journal of Affective Disorders*, 365, 542–552. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.08.107>
- Stephen, S. (2023). Congruent functioning: The continuing resonance of Rogers' theory. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*, 22(4), 397–416. <https://doi.org/10.1080/14779757.2022.2164334>
- Tymofiyeva, O., Hu, R., Kidambi, R., Nguyen, C., Max, J. E., & Yang, T. T. (2022). A meta-analysis of brain morphometric aberrations in adolescents who experienced childhood trauma. *Frontiers in Human Neuroscience*, 16. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2022.1022791>
- Yun, J. Y., Shim, G., & Jeong, B. (2019). Verbal abuse related to *self-esteem* damage and unjust blame

harms mental health and social interaction in college population. *Scientific Reports*, 9(1), 5655.
<https://doi.org/10.1038/s41598-019-42199-6>