

Meningkatkan Self-esteem melalui Metode Self-Instruction = Enhancing Self-esteem through Self-Instruction Method

Wikan Putri Larasati, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20314601&lokasi=lokal>

Abstrak

Tesis ini membahas pentingnya pengembangan self-esteem yang adekuat pada masa remaja. Individu yang memiliki self-esteem tinggi cenderung memiliki pencapaian akademik yang lebih tinggi, dan mereka yang memiliki self-esteem rendah memiliki pencapaian akademik yang lebih rendah (Lui, Kaplan, & Risser dalam Rice, 1996). Selain berkaitan dengan pencapaian akademik, self-esteem juga berkaitan dengan kesehatan fisik dan mental seorang remaja (Trzesniewski dalam Simpson-Scott, 2009).

Subyek penelitian ini adalah seorang remaja perempuan berusia 13 tahun yang memiliki ciri-ciri seseorang dengan self-esteem rendah sebagaimana menurut Branden (1996) dan Guindon (2010). Intervensi yang dilakukan adalah penanganan individual pada subjek dengan menggunakan metode self-instruction. Metode self-instruction yang digunakan menggunakan empat tahap utama yang dikemukakan oleh Meichenbaum (Martin & Pear, 2003), yaitu identifikasi keyakinan negatif; memformulasikan positive self-statement; melakukan self-instruction untuk mengarahkan perilaku; dan melakukan selfreinforcement ketika berhasil mengatasi situasi.

Desain penelitian yang digunakan di dalam penelitian ini adalah single case study A-B design. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi menggunakan metode self-instruction dapat meningkatkan self-esteem pada subjek.

.....The focus of this study is the importance of enhancing adolescent self-esteem. An adolescent with good self-esteem level tend to have better academic achievement compared to adolescent with low self-esteem (Lui, Kaplan, & Risser in Rice, 1996). Other than the academic achievement, self-esteem is also correlated with physical and mental health of adolescent (Trzesniewski in Simpson-Scott, 2009).

The subject of this research is a 13 year old teenage girl who shows characteristics of individual with low self-esteem based on Branden (1996) and Guindon (2010).

The intervention is delivered through individualized program using selfinstruction method. This method includes four major steps based on Meichenbaum (Martin & Pear, 2003), which are identifying negative beliefs, formulating positive self-statements, practicing self-instruction; and applying selfreinforcement. The design of this research is single case study A-B design. This research proves that an intervention program using self-instruction method can enhance the self-esteem of the subject.