

**PROGRAM INDIVIDUAL UNTUK MENINGKATKAN *SELFHOOD* REMAJA
(SEBAGAI SALAH SATU KOMPONEN DARI *SELF ESTEEM*)**

*(Individual Program to Enhance Adolescence Selfhood – as the One Component of Self
Esteem)*



TESIS

ALABANYO BREBAHAMA

1006795951

**PROGRAM STUDI PROFESI
PEMINATAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS INDONESIA
DEPOK
AGUSTUS 2012**



UNIVERSITAS INDONESIA

**PROGRAM INDIVIDUAL UNTUK MENINGKATKAN *SELFHOOD* REMAJA
(SEBAGAI SALAH SATU KOMPONEN DARI *SELF ESTEEM*)**

*(Individual Program to Enhance Adolescence Selfhood – as the One Component of Self
Esteem)*

TESIS

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Magister Psikologi
Peminatan Psikologi Pendidikan**

ALABANYO BREBAHAMA

1006795951

**FAKULTAS PSIKOLOGI
PROGRAM PASCASARJANA
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI PROFESI
PEMINATAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN
DEPOK
AGUSTUS 2012**

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa Tesis yang berjudul “Program Individual untuk Meningkatkan *Selfhood* Remaja (Sebagai Salah Satu Komponen dari *Self Esteem*)” adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Apabila di kemudian hari ditemukan adanya kecurangan dalam karya ini, saya bersedia menerima sanksi apapun dari Fakultas Psikologi Universitas Indonesia sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Depok, 9 Agustus 2012

Yang menyatakan,



Alabanyo Brehama

1006795951

HALAMAN PENGESAHAN

Tesis ini diajukan oleh :

Nama : Alabanyo Brebahama
NPM : 1006795951
Program Studi : Psikologi Profesi Peminatan Psikologi Pendidikan
Judul Tesis : Program Individual untuk Meningkatkan *Selfhood* Remaja
(Sebagai Salah Satu Komponen dari *Self Esteem*)

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Magister Psikologi pada Program Studi Pendidikan Profesi Psikolog Peminatan Psikologi Pendidikan, Fakultas Psikologi, Universitas Indonesia.

DEWAN PENGUJI

Pembimbing 1 : Dra. Miranda D. Zarfiel, M. Psi ()
Pembimbing 2 : Wuri Prasetyawati, M. Psi ()
Penguji : Dra. Evita Eddie Singgih, M. Psi ()
Penguji : Dra. Puji Lestari Prianto, M. Psi, Psi. ()

Depok, 9 Agustus 2012

Ketua Program Studi Psikolog Profesi
Fakultas Psikologi UI

Dekan Fakultas Psikologi UI



Dra. Dharmayati Utoyo Lubis, M.A, Ph.D
NIP : 19510327 197603 2 001

Dr. Wilman Dahlan Mansoer, M.Org, Psy
NIP : 19490403 197603 1 002

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat rahmat-Nya, peneliti akhirnya dapat menyelesaikan penulisan tesis ini. Peneliti menyadari bahwa selama periode perkuliahan hingga penyelesaian tesis ini, tidak lepas dari bimbingan, bantuan, serta dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu, peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dra. Miranda. D. Zarfiel, M.Psi, selaku dosen pembimbing tesis yang bersedia meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran ditengah-tengah kesibukan Ibu dalam mengurus berbagai kepentingan Universitas Indonesia, serta kesabaran dalam memberikan masukan penyusunan tesis, serta dukungan moril kepada peneliti
2. Wuri Prasetyawati, M. Psi, selaku dosen pembimbing tesis sekaligus pembimbing kasus 6 yang dijadikan sebagai bahan dalam penelitian ini. Terima kasih atas kesediaan Mbak Wuri yang telah meluangkan waktu, memberi umpan balik yang membangun untuk pembuatan tesis ini, sekaligus laporan kasus 6 yang mendasari tesis ini.
3. Ibu Surastuti Nurdadi (Mbak Nuki) selaku staff pengajar di bagian Psikologi Perkembangan yang bersedia meluangkan waktu untuk berdiskusi mengenai tema *self esteem*, serta memberikan masukan terkait dengan program intervensi *self esteem* terhadap remaja.
4. Seluruh Staff Pengajar Program Studi Profesi Pendidikan, terlebih untuk dosen pemberi *expert judgement* terhadap *behavioral check list* yang peneliti buat, yaitu Widayatri Sekka Udaranti, M. Si, Psi, Dra. Puji Lestari Prianto, M.Psi, Airin Saleh, M.Psi, Dra. Eva Septiana Barlianto, M.Si, dan Stephanie Yuanita I, M.Psi.
5. Para pembimbing kasus peneliti yaitu Prof. Dr. Reni Akbar Hawadi, Dewi Mailina, M. Psi, dan Prof. Dr. Frieda Mangunsong.
6. Subyek penelitian (F) beserta Ibu U dan Bapak R yang bersedia meluangkan waktu dan tenaga untuk membantu pelaksanaan program dan terselesaikannya tesis ini.

7. Bapak AS dan Ibu E selaku guru Bimbingan dan Konseling di SMP Katolik X yang banyak memberikan informasi mengenai perkembangan F, sekaligus bersedia untuk membantu peneliti selama proses pengumpulan data terkait dengan perkembangan F.
8. Orangtua saya (Harry Sebastian dan Maya Miyana), adik kandung saya (Zealabetra Mahamanda), serta seluruh keluarga peneliti yang memberi dukungan moril dan materil agar peneliti dapat menyelesaikan studi ini.
9. Carla Adi Pramono selaku rekan seperjuangan sesama mahasiswa bimbingan Dra. Miranda. D. Zarfiel, M. Psi yang sudah bersedia mendengarkan curahan hati peneliti ketika mengalami kelelahan penglihatan, bertukar pikiran mengenai berbagai hal dalam tesis ini, sekaligus berbagi informasi mengenai keberadaan Ibu Miranda untuk memperoleh jadwal bimbingan.
10. Teman-teman seperjuangan PRODIK-X: Fathana Gina, Anggi Wismumita, Paramita Indraswari, Stella Bunga, Annisa Dwi Rahmawati, Alfa Mahardika, Hanindya Restinintyas, Wikan P. Larasati, Lukas, Carla Adi, Sondang Juwita, dan Enfira Yanuaristi, yang membantu, memberi semangat, menghabiskan waktu bersama, dan membagi ilmu kepada peneliti.
11. Mbak Neli, dan rekan-rekan di Pusat Pelayanan Mahasiswa Terpadu Universitas yang bersedia memberikan informasi terkait dengan keberadaan Ibu Miranda ketika peneliti sedang menjalani proses bimbingan, serta bersikap ramah ketika peneliti berkunjung ke ruangan Ibu Miranda di Rektorat UI.
12. Semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu per satu.

Akhir kata, peneliti berharap semoga Allah SWT meridhoi dan berkenan membalas segala dukungan, kasih sayang, dan kebaikan semua pihak yang ikut membantu peneliti dalam menyelesaikan tesis ini.

Depok, Agustus 2012
Peneliti

Alabanyo Brebahama
1006795951

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TESIS UNTUK
KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Universitas Indonesia, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Alabanyo Brebahama
NPM : 1006795951
Program Studi : Psikologi Profesi; Peminatan: Psikologi Pendidikan
Fakultas : Psikologi
Jenis Karya : Tesis

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Indonesia **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul:

**”Program Individual untuk Meningkatkan *Selfhood* Remaja (Sebagai Salah Satu
Komponen dari *Self Esteem*)”**

(Individual Program to Enhance Adolescence Selfhood – as the One Component of Self Esteem)

Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Indonesia berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan memublikasikan Tesis saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di: Depok

Pada tanggal: 8 Agustus 2012

Yang menyatakan



(Alabanyo Brebahama)

ABSTRAK

Nama : Alabanyo Brebahama
Program Studi : Psikologi Profesi. Program Magister Peminatan Psikologi Pendidikan
Judul : Program Individual untuk Meningkatkan *Selfhood* Remaja (Sebagai Salah Satu Komponen dari *Self Esteem*)

Harga diri memiliki hubungan yang erat dengan kemampuan seseorang untuk dapat mengembangkan dirinya baik di sekolah, maupun dalam kehidupan sehari-hari (Donnchadha, 2000). Walaupun memiliki hubungan dengan kemampuan seseorang dalam mengembangkan potensinya, tidak semua anak dan remaja memiliki harga diri yang tinggi. Hal tersebut dapat ditimbulkan oleh berbagai sikap dan perilaku orang-orang di sekitar individu, seperti orangtua, sekolah, dan teman. Salah satu contoh dari sikap dan perilaku tersebut adalah dengan memberikan umpan balik yang negatif dan tidak obyektif kepada anak. Akibatnya, anak tidak pernah memperoleh gambaran yang jelas mengenai dirinya sendiri. Hal serupa juga dialami oleh F, remaja pria berusia 16 tahun yang menjadi subyek dalam penelitian ini. Akibat dari umpan balik negatif yang diberikan oleh guru, serta orangtua yang terlalu menganggapnya “bermasalah,” F tidak memiliki gambaran yang jelas mengenai kelebihan dan kekurangan dirinya, mudah menyerah, kurang percaya diri, dan merasa gagal dalam pendidikan. Apabila masalah tersebut tidak diatasi, tentunya dapat menimbulkan masalah lain yang lebih kompleks.

Mruk (2006) menyebutkan bahwa tidak ada cara yang mudah dan cepat dalam meningkatkan harga diri. Sebab, harga diri merupakan sebuah konstruk yang terdiri dari berbagai komponen. Sebagai salah seorang tokoh dalam pengembangan program peningkatan harga diri, Borba (1989) menyebutkan bahwa harga diri terdiri dari lima komponen, yaitu *security*, *selfhood*, *affiliation*, *mission*, dan *competence*. Agar dapat memiliki harga diri yang memadai, setiap anak perlu memiliki lima komponen harga diri yang menunjang pula. Apabila dihubungkan dengan keadaan F sebagai subyek dalam penelitian ini, terlihat bahwa ia belum memiliki *selfhood* yang memadai, sehingga perlu diberikan intervensi untuk meningkatkan *selfhood*-nya. Dalam programnya, Borba (1989) menyebutkan bahwa terdapat empat langkah yang harus dilakukan untuk meningkatkan *selfhood* seorang anak atau remaja, yaitu dengan meningkatkan kemampuan dalam mendeskripsikan diri, memberikan kesempatan untuk mengetahui peristiwa yang berpengaruh besar terhadap dirinya, meningkatkan kemampuan dalam mengenali kualitas-kualitas diri yang unik, serta meningkatkan kemampuan identifikasi dan ekspresi emosi dalam diri. Dengan menjalani intervensi peningkatan *selfhood*, diharapkan subyek penelitian dapat memiliki pandangan yang lebih akurat mengenai dirinya, dan secara tidak langsung menjadi langkah awal dalam proses peningkatan *self esteem*-nya.

Kata Kunci: Harga Diri, Remaja, *Selfhood*

ABSTRACT

Name : Alabanyo Brebahama
Study Program : Professional Graduate Degree of Educational Psychology
Title : Individual Program to Enhance Adolescence Selfhood (As the One Component of Self Esteem)

Self esteem has close relationship with someone ability to develop his/her potential whether at school or in daily life (Donnchadha, 2000). However, not everyone has high self esteem. Its because of attitude and behavior of person surround the child or adolescence, such as: parents, teacher, and friends. One of the example is the negative feedback from another person. So, it's difficult for the children to form accurate inner picture of themselves. The saome problem has ocured with F, male adolescence who becomes the subject of this research. Because of negative feedback from his parents, teacher, consist of assumption that he has problem, F never know about his strengths, and weakness, easy to give up when he face a problem, lack of self confident, and feel unsuccess in education. If this problem never been solved, it will cause the other more complex problem in the future.

Mruk (2006) said that there's not fast and easy way to enhance self esteem. Because self esteem is a construct that consists of many components. The one person who develop self esteem enhancement program is Borba (1989). She mentioned that self esteem is consists of five components, namely: secutiry, selfhood, affiliation, mission, and competence. In order to have high self esteem, a person must have good quality of these five components. Related to F condition as this research subjet, he doesn't have a good selfhood. So, he needs an intervention to enhance his selfhood. In her program, Borba (1989) told that selfhood improvement program has four steps to do, namely: reinforce more accurate self description, provide opportunities to discover major sources of influence on the self, build an awareness of unique qualities, and enhance ability to identify and express emotions and attitudes By joining in this program, perhaps the research subject will have more accurate self description, and it will become the first step to enhance his self esteem.

Keywords: Self Esteem, Adolescence, Selfhood

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
1. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah.....	11
1.3 Manfaat Penelitian	11
1.4 Tujuan Penelitian	11
1.5 Sistematika Penulisan	12
2. LANDASAN TEORI	14
2.1 Harga Diri (<i>Self Esteem</i>).....	14
2.1.1 Definisi Harga Diri (<i>Self Esteem</i>).....	14
2.1.2 Karakteristik Individu Dengan Harga Diri yang Tinggi dan Rendah	17
2.1.3 Perkembangan Harga Diri	22
2.1.4 Faktor yang Mempengaruhi Perkembangan Harga Diri	25
2.2 Teknik Peningkatan Harga Diri	32
2.3 Strategi Peningkatan Harga Diri yang Dikembangkan oleh Borba.....	35
2.3.1 Harga Diri menurut Borba.....	35
2.3.2 <i>Selfhood</i> dan <i>Self Esteem</i>	37
2.3.3 Peningkatan <i>Selfhood</i> Sebagai Salah Satu Komponen dari Harga Diri...	39
2.4 Remaja	40
2.4.1 Definisi Remaja dan Tugas Perkembangannya	40
2.4.2 Remaja, Konsep Diri, dan Harga Diri	42
3. METODE PENELITIAN	44
3.1 Desain Penelitian	44
3.2 Subyek Penelitian	45
3.3 Tujuan intervensi	48
3.3.1 Tujuan Umum	48
3.3.2 Tujuan Khusus	48
3.4 Rasional Intervensi	48

3.5 Metode Pengukuran dan Pengumpulan Data.....	50
3.6 Indikator Keberhasilan.....	55
3.6.1 Indikator Keberhasilan Berdasarkan <i>Behavioral Check List</i>	55
3.6.2 Indikator Keberhasilan Berdasarkan Kemampuan Deskripsi Diri Subyek.....	56
3.6.3 Indikator Keberhasilan Berdasarkan Keberhasilan Setiap Sesi	57
3.7 Prosedur Penelitian	57
3.7.1 Tahap Persiapan	57
3.7.2 Tahap Pelaksanaan	60
3.7.3 Tahap Analisis	71
4. HASIL DAN ANALISIS PENELITIAN	72
4.1 Hasil Pelaksanaan Intervensi Pada Setiap Sesi.....	72
4.1.1 Hasil Pertemuan Awal/Pendahuluan.....	73
4.1.2 Hasil Pertemuan Sesi Pertama (Deskripsi Diri)	76
4.1.3 Hasil Pertemuan Sesi Kedua (Pengalaman Paling Berpengaruh Terhadap Diriku)	79
4.1.4 Hasil Pertemuan Sesi Ketiga (Kualitas Diriku yang Unik)	83
4.1.5 Hasil Pertemuan Sesi Keempat (Kualitas Diriku yang Unik - 2)..	85
4.1.6 Hasil Pertemuan Sesi Kelima (Mengenali Emosi Diriku)	90
4.1.7 Hasil Pertemuan Penutup/Evaluasi	93
4.2 Analisis Ketercapaian Tujuan Pada Setiap Sesi	96
4.3 Analisis Keberhasilan Berdasarkan <i>Behavioral Check List</i>	105
4.4 Analisis Kemampuan Deskripsi Diri Subyek Sebelum dan Sesudah Intervensi.....	111
5. KESIMPULAN DAN SARAN	114
5.1 Kesimpulan	114
5.2 Diskusi	114
5.3 Saran	121
Daftar Pustaka	123

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Karakteristik Individu dengan harga diri tinggi dan rendah	20
Tabel 2.2 Karakteristik individu dengan <i>Selfhood</i> yang tinggi dan rendah.....	38
Tabel 3.1 Indikator Individu dengan <i>Selfhood</i> Rendah dan Rancangan Item ...	51
Tabel 3.2 Skala Pilihan Jawaban dalam <i>Behavioral Check List</i>	54
Tabel 3.3 Rancangan Program Intervensi untuk Meningkatkan <i>Selfhood</i> F	62
Tabel 4.1 Rangkuman Kegiatan Program Intervensi.....	72
Tabel 4.2 Rangkuman Hasil Lembar Kerja “Kenangan Hidupku”	80
Tabel 4.3 Rangkuman Hasil Lembar Kerja “Kisah Hidupku”	82
Tabel 4.4 Rangkuman Hasil Lembar Kerja “Diriku yang Unik”	84
Tabel 4.5 Rangkuman Hasil Pembuatan “Kualitas Diriku”	89
Tabel 4.6 Rangkuman Lembar Evaluasi Program dari Subyek	94
Tabel 4.7 Rangkuman Lembar Evaluasi Program dari Subyek – 2	95
Tabel 4.8 Ringkasan Analisis Keberhasilan Setiap Pertemuan	97
Tabel 4.9 Perubahan yang Ditunjukkan oleh F Setiap Sesi	103
Tabel 4.10 Hasil Pengisian <i>Behavioral Chcek List</i> Sebelum dan Sesudah Intervensi	105
Tabel 4.11 Hasil Deskripsi Diri yang Dituliskan F Sebelum dan Sesudah Intervensi	111

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Lima Komponen Harga Diri Menurut Borba	36
---	----

DAFTAR DIAGRAM

Diagram 2.1 Tahapan Peningkatan <i>Selfhood</i> Menurut Borba	41
Diagram 3.1 Tahapan Peningkatan <i>Selfhood</i> Menurut Borba	61

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran A. Lembar *Inform Consent*
- Lampiran B. Lembar Kontrak Belajar
- Lampiran C. Lembar *Behavioral Check List Selfhood*
- Lampiran D. Lembar Deskripsi Diri untuk *Pre-test* dan *Post-test*
- Lampiran E. Lembar Kerja 1 – Gambaran Diriku
- Lampiran F. Lembar Kerja 2 – Gambaran Diriku
- Lampiran G. Lembar Kerja 3 – Deskripsi Diriku
- Lampiran H. Lembar Kerja 4 – Kenangan Hidupku
- Lampiran I. Lembar Kerja 5 – Kisah Hidupku
- Lampiran J. Lembar Kerja 6 – *The Puzzle of Me*
- Lampiran K. Lembar Kerja 7 – Diriku yang Unik
- Lampiran L. Lembar Kerja 8 – Kegemaranku
- Lampiran M. Lembar Kerja 9 – Poster “Dicari”
- Lampiran N. Lembar Kerja 10 – Biodata
- Lampiran O. Lembar Kerja 11 – Kualitas Diriku
- Lampiran P. Lembar Kerja 12 – Hobi dan Kegemaranku
- Lampiran Q. Lembar Kerja 13 – Cita-citaku
- Lampiran R. Lembar Kerja 14 – Kemarahanku
- Lampiran S. Lembar Kerja 15 – Kesedhanku
- Lampiran T. Lembar Kerja 10 – Kegembiraanku

1. PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Harga diri (*self-esteem*) merupakan salah satu konstruk dalam ilmu psikologi yang beberapa puluh tahun terakhir banyak diteliti oleh para ilmuwan (Guindon, 2010). Hal tersebut disebabkan oleh besarnya pengaruh harga diri yang dimiliki oleh individu terhadap kualitas kehidupannya sehari-hari. Branden (1994) menyebutkan bahwa harga diri individu memiliki kontribusi terhadap berbagai faset dalam kehidupan manusia, mulai dari pendidikan, pekerjaan, performa dalam kehidupan sehari-hari, percintaan, dan sebagainya. Bahkan dari hasil beberapa penelitian diketahui bahwa harga diri memiliki hubungan timbal balik dengan prestasi akademik seorang anak di sekolah (Borba, 1989; Donchadha, 2000; Baumister dkk dalam Santrock, 2007).

Donnchadha (2000) menjelaskan bahwa harga diri yang tinggi dapat membantu seorang anak untuk lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan lingkungan. Donnchadha (2000) juga menyebutkan bahwa harga diri merupakan hal yang penting karena memiliki hubungan timbal balik dengan prestasi seorang anak. Kesuksesan seorang anak di sekolah dapat meningkatkan harga dirinya. Dengan harga diri yang tinggi, seorang anak dapat lebih terdorong untuk mengembangkan dirinya baik di sekolah maupun dalam kehidupan sehari-hari dibandingkan dengan anak yang memiliki harga diri rendah. Selain itu, anak dengan harga diri yang tinggi memiliki pikiran positif terhadap dirinya maupun orang lain, sehingga ia lebih percaya diri dalam melakukan segala sesuatu atau menyatakan pendapatnya (Donnchadha, 2000). Borba (1989) juga menyebutkan bahwa anak dengan harga diri yang tinggi cenderung lebih mampu untuk menghadapi tantangan dalam kehidupan sehari-hari, memiliki kemampuan dalam menghadapi masalah, lebih mampu untuk mengenali keberhasilan yang sudah diraihinya, dan mengakui kelemahan, serta kegagalan yang pernah dialaminya.

Agar dapat memiliki harga diri yang tinggi, seorang anak perlu memiliki lima komponen harga diri yang kuat (Borba, 1989). Kelima komponen tersebut meliputi perasaan aman dan nyaman terhadap orang-orang di sekitarnya (*security*), pengenalan terhadap diri sendiri (*selfhood*), perasaan diterima dan dimiliki oleh orang-orang di sekitarnya (*affiliation*), tanggung jawab terhadap diri sendiri dan kemampuan penetapan tujuan (*mission*), serta perasaan sukses dan berhasil dalam kehidupan (*competence*). Sebagai salah satu komponen dari harga diri, *selfhood* sangat berperan penting karena berhubungan dengan pengenalan individu terhadap dirinya sendiri, yang meliputi berbagai karakteristik dirinya yang unik, kelebihan, serta kekurangan yang dimilikinya. Tanpa adanya kemampuan tersebut, sulit bagi seseorang untuk memiliki harga diri yang tinggi (Borba, 1989). Penelitian yang dilakukan oleh Setterlund dan Niedenthal (1993) menunjukkan bahwa seringkali individu yang memiliki harga diri yang rendah tidak memiliki kemampuan yang baik dalam mendeskripsikan dirinya (*lack of self clarity*), sedangkan individu dengan harga diri yang tinggi cenderung memiliki kemampuan yang baik dalam mendeskripsikan dirinya, serta mengenali identitas dirinya. Champbell (1990) juga mengungkapkan hal serupa dalam penelitiannya, yaitu individu dengan *self esteem* yang rendah cenderung memiliki konsep diri yang tidak jelas sehingga mereka kesulitan dalam mendeskripsikan dirinya sendiri. Padahal, untuk dapat melakukan evaluasi yang akurat terhadap dirinya, dibutuhkan pengetahuan yang akurat mengenai dirinya sendiri. Dalam jurnalnya yang berjudul *The Foundation of Self Esteem*, Boiley (2003) juga menyebutkan bahwa terdapat beberapa faset yang menjadi dasar pembentukan harga diri, yaitu adanya identitas diri, gambaran diri, pemaknaan terhadap diri sendiri, serta konsep diri yang jelas. Boiley (2003) menyebutnya sebagai *mental building blocks* yang berperan sebagai pondasi dari harga diri. Dengan demikian, kemampuan individu dalam mengenali dirinya sangatlah penting untuk mendukung proses pencapaian harga diri yang tinggi. Namun, pengenalan diri tersebut juga tetap harus didukung oleh keempat komponen lainnya yang dipengaruhi baik oleh individu itu sendiri, maupun oleh lingkungan sekitarnya.

Sherfield (2004) menyebutkan bahwa terdapat beberapa faktor yang umumnya dapat mempengaruhi perkembangan harga diri seseorang, yaitu keluarga (terutama orangtua), guru (lingkungan sekolah), teman sebaya, serta pengaruh dari televisi, film, serta musik. Sementara itu, dalam penelitian yang dilakukan oleh Du Bois (dalam Ariyani, 2004) diketahui bahwa terdapat lima faktor yang berperan dalam pembentukan harga diri pada remaja, yaitu: faktor keluarga, teman sebaya, sekolah, kepuasan terhadap tubuh (*body image*), dan olahraga. Dari berbagai faktor yang dapat mempengaruhi perkembangan harga diri individu tersebut, Donnchadha (2000) menjelaskan bahwa pola pengasuhan orangtua, dan juga guru sebagai pendidik di sekolah merupakan faktor yang paling berpengaruh terhadap perkembangan harga diri seorang individu, terutama ketika masih anak-anak.

Meskipun memiliki peranan yang besar dalam pembentukan harga diri individu, lingkungan sekolah justru seringkali mengarahkan siswa pada kegagalan (Sulistyowati dan Warsito, 2010). Blumenfeld dkk (1981 dalam Santrock, 2008 hal. 120) menyebutkan pula bahwa harga diri seorang anak lebih tinggi ketika mereka baru memasuki sekolah dasar dibandingkan dengan ketika mereka lulus dari sekolah dasar. Hal tersebut dapat terjadi ketika ada beberapa tindakan guru yang awalnya bertujuan untuk mendidik siswa, namun pada kenyataannya justru merendahkan harga diri siswa. Beberapa perilaku guru tersebut meliputi pemberian umpan balik yang cenderung negatif dan tidak objektif dengan memberikan label kepada individu dan bukan pada perilaku spesifik yang dilakukannya. Pemberian label kepada individu tersebut pada akhirnya sering menimbulkan pandangan guru yang salah mengenai kemampuan siswanya (Muijs & Reynolds, 2008). Akibatnya, guru seringkali memperlakukan siswa bukan berdasarkan kemampuan nyata siswa tersebut, melainkan berdasarkan keyakinan guru terhadap siswa tersebut yang akhirnya justru menghambat perkembangan potensi siswa secara optimal. Perilaku guru lain yang juga dapat memberikan dampak negatif terhadap perkembangan harga diri siswa adalah dengan membanding-bandingkan hasil belajar dengan siswa lain berdasarkan

nilai yang diperoleh, dan penerapan disiplin yang terlalu ketat tanpa memperhatikan perkembangan psikologis siswa (Muijs & Reynolds, 2008).

Selain dipengaruhi oleh guru dan pengalaman individu saat di sekolah, perkembangan harga diri juga dipengaruhi oleh pengasuhan orangtua di awal kehidupan hingga sang anak mulai memasuki pendidikan formal di sekolah (Donnchadha, 2000). Seringkali sikap dan perilaku orangtua justru menghambat pembentukan harga diri pada anak. Donnchadha (2000) menyebutkan berbagai contoh sikap dan perilaku orangtua yang dapat menurunkan harga diri anak, salah satunya adalah reaksi negatif orangtua terhadap kegagalan anak. Sikap orangtua yang terlalu menyalahkan anak, ataupun memberikan label tertentu kepada anaknya dapat membuat anak menjadi tidak mampu menerima kesalahan ataupun kekurangan dirinya sebagai hal yang wajar. Sebaliknya, pemberian dukungan dan penerimaan yang berlebihan ketika anak mengalami kegagalan juga dapat menyebabkan terhambatnya pembentukan harga diri, seperti dengan menyalahkan pihak lain atas kegagalan yang dialami oleh anak, ataupun tidak mengajarkan anak bertanggung jawab untuk memperbaiki kegagalan yang dialaminya (Donnchadha, 2000). Akibatnya, anak menjadi tidak mampu mengenali kekurangan yang ia miliki dan tidak mampu memandang dirinya secara objektif. Selain hal tersebut, pandangan orangtua yang tidak realistis terhadap kemampuan anaknya dapat juga menimbulkan hambatan dalam perkembangan harga diri anak (Donnchadha, 2000), misalnya dengan memasukkan anak ke sekolah dengan tuntutan akademik yang tidak sesuai dengan kemampuan anak. Akibatnya, dapat saja sang anak mengalami frustrasi ketika harus memenuhi tuntutan yang berada di luar batas kemampuannya, dan cenderung mengalami kegagalan hingga akhirnya berdampak negatif terhadap harga dirinya.

Dengan adanya perlakuan guru dan orangtua tersebut, tentunya dapat berpengaruh negatif terhadap perkembangan harga diri seorang anak, terutama ketika anak tersebut sudah memasuki usia sekolah dasar. Umpan balik yang tidak objektif dapat membuat seorang anak tidak pernah mengetahui kelebihan dan kekurangan yang ia miliki. Padahal, menurut McDevitt dan Omrod (2010), umpan balik dari guru

dan orangtua mengenai kemampuan seorang anak ketika memasuki usia sekolah dasar sangat berperan dalam membantu anak untuk melakukan penilaian yang lebih realistis terhadap kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya, memilih aktivitas yang sesuai dengan dirinya, serta membantu anak menetapkan tujuan yang realistis (Baumesiter, Campbell, Krueger, & Vohs, 2003; Harter, 2006 dalam McDeviitt & Omrod, 2010). Apabila hal tersebut tidak terpenuhi, sulit bagi seorang anak untuk mengenali berbagai keunikan yang ada dalam dirinya, dan akhirnya berpengaruh pada rendahnya harga diri anak tersebut.

Sayangnya, masalah rendahnya harga diri tidak berhenti hanya sampai saat seorang anak lulus dari sekolah dasar. Wigfield, et al (1991) menyebutkan bahwa ketika seorang anak mengalami transisi dari sekolah dasar menuju sekolah menengah, terjadi penurunan tingkat harga diri. Hal tersebut berhubungan dengan terjadinya beberapa perubahan dalam diri remaja, baik itu fisik, kognitif, maupun hubungan sosial. Perubahan fisik yang terjadi pada diri remaja sebagai akibat dari masa pubertas dapat membuat individu semakin khawatir dengan penampilan fisiknya di hadapan teman-temannya. Hal inilah yang menurut Du Bois (dalam Ariyani, 2004) menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi harga diri remaja, yaitu kepuasan terhadap tubuh (*body image*). Selain itu, semakin meningkatnya tuntutan akademik di sekolah, dan perubahan dalam lingkungan pergaulan sosial semakin berpengaruh terhadap rendahnya harga diri remaja.

Apabila seorang anak sudah memiliki harga diri yang rendah ketika masih duduk di bangku sekolah dasar, tentunya harga diri anak tersebut akan semakin rendah ketika memasuki usia remaja. Hal tersebut tentunya dapat menimbulkan efek negatif bagi kehidupan remaja itu sendiri. Harter (1999; 2006 dalam Santrock 2008 hal. 92) menyebutkan bahwa harga diri yang rendah berhubungan dengan prestasi yang rendah, depresi, gangguan makan, dan tindak kejahatan. Walaupun ada remaja dengan harga diri rendah yang belum mengalami masalah depresi, gangguan makan, ataupun tindak kejahatan, rendahnya harga diri yang ia miliki dapat menimbulkan rendahnya motivasi untuk meningkatkan prestasinya di bidang akademik, serta

mengembangkan potensi lain yang ada dalam dirinya. Mujis & Reynolds (2008 hal. 217) menyebutkan pula bahwa tingkat harga diri yang rendah pada siswa dapat menimbulkan efek yang merugikan terhadap prestasi siswa tersebut. Apabila masalah harga diri yang rendah bergabung dengan masalah lainnya, seperti masalah keluarga ataupun transisi sekolah yang sulit, tentunya dapat berkontribusi terhadap munculnya permasalahan yang lebih kompleks. Selain itu, Santrock (2008 hal 92) menuliskan pula bahwa dalam sebuah penelitian ditemukan bahwa remaja yang memiliki harga diri yang rendah, cenderung memiliki tingkat kesehatan mental, kesehatan jasmani yang lebih rendah saat memasuki masa dewasa jika dibandingkan dengan remaja yang memiliki harga diri yang tinggi.

Jika dihubungkan dengan teori perkembangan Psikososial Erikson, seorang remaja juga sedang berada pada tahap *Identity versus identity Confusion* (Erikson, 1968 dalam Papalia, Olds, dan Feldmen 2007). Proses pembentukan identitas diri sendiri tidak dapat dipisahkan dengan sejauh mana pemahaman remaja mengenai dirinya sendiri, serta bagaimana evaluasi yang diberikan oleh remaja tersebut terhadap dirinya (Sulistiyowati dan Warsito, 2010). Remaja yang tidak mempunyai pengetahuan mengenai aspek-aspek yang ada dalam dirinya, serta kurang memiliki penilaian akurat terhadap dirinya tersebut cenderung tumbuh menjadi individu dengan harga diri yang rendah. Pada akhirnya, hal tersebut dapat menghambat tercapainya identitas diri remaja dan perasaan bangga terhadap identitasnya tersebut (Sulistiyowati dan Warsito, 2010).

Dengan demikian, pemberian intervensi harus dilakukan untuk menghindari timbulnya masalah yang lebih kompleks di kemudian hari. Untuk meningkatkan harga diri (*Self Esteem*), sebetulnya terdapat metode dan strategi yang sudah pernah digunakan oleh peneliti-peneliti sebelumnya. Guindon (2010) mengelompokkan berbagai strategi intervensi tersebut dalam lima kategori, yaitu: (1) pemberian dukungan sosial, (2) strategi kognitif behavioral, (3) strategi konseling individual, keluarga, dan kelompok, (4) strategi peningkatan kebugaran fisik, dan (5) strategi spesifik lainnya. Setiap strategi memiliki kelebihan dan kekurangannya masing-

masing, dan penggunaannya perlu disesuaikan dengan karakteristik klien yang akan menjalani intervensi.

Selain mengelompokkan intervensi-intervensi tersebut ke dalam lima kategori di atas, Guindon (2010) juga membedakan berbagai intervensi yang ada menjadi dua bagian, yaitu strategi yang secara spesifik memang ditujukan untuk mengatasi masalah *self esteem*, dan strategi intervensi yang menjadikan *self esteem* sebagai salah satu bagian dari target utama pemberian intervensi (*embedded strategies*). Contoh dari *embedded strategy* adalah hasil penelitian yang menunjukkan bahwa *self esteem* yang rendah memiliki hubungan dengan kerentanan seseorang mengalami gangguan depresi (Franck & De Raedt, 2007; Kernis, Grannemann, & Mathis, 1991 dalam Guindon, 2010), sehingga pemberian *Cognitive Behavior Therapy* yang menempatkan gangguan depresi sebagai target masalah utama yang ingin diselesaikan pada akhirnya juga berdampak terhadap peningkatan *self esteem* pada individu yang mengikuti terapi (Oestrich, Austin, Lykke, & Tarrier, 2007 dalam Guindon, 2010). Selain CBT, masih terdapat berbagai intervensi lain yang menjadikan *self esteem* sebagai bagian dari target intervensi. Guindon (2010) juga memberikan beberapa contoh strategi intervensi yang memang secara spesifik ditujukan untuk mengatasi masalah *self esteem*, misalnya strategi intervensi penanganan masalah *self esteem* anak-anak yang dikembangkan oleh Susan Harter (1999), teknik peningkatan *self esteem* yang dirancang oleh Mruk (2006), strategi evaluasi diri untuk meningkatkan *self esteem* yang dikembangkan oleh Wood et al (2006), *cognitive restructuring* program dari McKay dan Fanning (2000), dan sebagainya. Intervensi lain yang juga sudah banyak digunakan untuk meningkatkan *self esteem* pada anak-anak dan remaja adalah program yang dikembangkan oleh Michele Borba (1989).

Dari penjelasan tersebut, dapat dilihat bahwa saat ini memang banyak tersedia alternatif intervensi yang dapat digunakan untuk penanganan masalah *self esteem*. Akan tetapi, ada berbagai hal yang harus diperhatikan oleh praktisi ketika akan menggunakan strategi intervensi tertentu kepada kliennya (Guindon, 2010). Dalam

memberikan intervensi, seorang praktisi harus memperhatikan banyaknya elemen yang menyusun *self esteem*, misalnya: perasaan kompeten, prestasi yang diraih individu, umpan balik dari *significant others*, serta perasaan berharga dan diterima oleh orang lain (Guindon, 2010, hal. 32). Kemudian, praktisi juga harus memahami perbedaan antara *self esteem* secara global dan spesifik, serta pentingnya pentingnya stabilitas dan konsistensi dalam menjalankan program intervensi. Seorang praktisi juga harus memahami mengenai seberapa jauh pengaruh yang ditimbulkan oleh intervensi yang mereka berikan kepada klien terhadap tingkat *self esteem* klien tersebut (Guindon, 2010).

Mruk (2006) juga memberikan catatan bahwa tidak pernah ada cara mudah dan cepat untuk meningkatkan *self esteem* seseorang. Sebab, *self esteem* bukanlah sebuah komponen tunggal, melainkan merupakan sebuah konstruk yang tersusun atas berbagai komponen sehingga intervensi yang diberikan dalam peningkatan *self esteem* harus mencakup setiap komponen yang mendukung *self esteem* tersebut, misalnya saja perhatian dan penerimaan dari orang lain, pemberian umpan balik yang positif dan konsisten, dan sebagainya (Mruk, 2006). Hal serupa juga disebutkan oleh DuBois and Tevendale (2007 dalam Guindon, 2010) bahwa intervensi yang dirancang oleh seorang praktisi harus mempertimbangkan berbagai faset dan komponen dari *self esteem*, dan tidak hanya menjadikan *self esteem* sebagai dimensi secara global. Selain itu, program yang digunakan harus benar-benar sesuai dengan keadaan klien.

Dalam penelitian ini, peneliti akan memberikan intervensi kepada seorang remaja yang memiliki harga diri yang rendah akibat kurangnya pengetahuan remaja tersebut terhadap berbagai kualitas dirinya yang unik. Di satu sisi, remaja tersebut memang berasal dari keluarga dengan status ekonomi sosial menengah ke atas, sehingga kehidupannya cukup terjamin, serta memiliki orangtua yang sangat memberikan perhatian terhadap masalah akademik yang dihadapinya. Hanya saja, selama ini remaja tersebut belum memperoleh umpan balik yang objektif mengenai kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya, terutama dalam hal kegagalan akademik

yang dialaminya berulang kali. Dengan demikian, sasaran utama yang perlu dipertimbangkan dalam pemberian intervensi terhadap remaja dalam penelitian ini adalah perlunya peningkatan kemampuan dalam mengenali diri sendiri, baik itu kelebihan maupun kekurangan yang ada dalam dirinya.

Hal inilah yang mendasari peneliti untuk menggunakan program intervensi yang dikembangkan oleh Borba (1989). Sebab, dalam teori dan program yang dikembangkannya, Borba (1989) menyebutkan pentingnya pengenalan diri atau *selfhood* sebagai salah satu komponen *self esteem*. Dalam bagian awal sudah dijelaskan bahwa Broba (1989) membagi *self esteem* dalam lima komponen, yaitu *security, selfhood, affiliation, mission, dan competence*. Menurut tokoh tersebut, agar dapat memiliki *self esteem* yang tinggi, seorang individu harus memiliki kelima komponen yang kuat. Oleh karena itu, untuk dapat meningkatkan *self esteem* individu, guru, konselor, maupun para praktisi harus memberikan intervensi sesuai dengan keadaan lima komponen *self esteem* yang dimiliki individu. Dalam programnya, Borba membagi intervensi menjadi beberapa bagian yang disesuaikan dengan komponen *self esteem* yang perlu ditingkatkan. Setiap komponen tersusun dalam teori *Building Blocks of Self Esteem*, dimana komponen *security* merupakan komponen paling awal yang harus dipenuhi sebelum dapat melakukan intervensi terhadap komponen *selfhood, affiliation, mission, dan competence* (Borba, 1989).

Program peningkatan *self esteem* yang dikembangkan oleh Borba sendiri didasarkan atas teori dan hasil penelitiannya selama enam tahun terhadap siswa-siswa dari usia prasekolah hingga tingkat sekolah menengah. Program tersebut juga sudah dilaksanakan dan teruji efektivitasnya oleh para guru dan konselor sekolah dalam meningkatkan *self esteem* para siswa di 60.000 ruang kelas yang mencakup siswa dari berbagai tingkat kemampuan (Borba, 1989). Hal tersebutlah yang menjadi salah satu keunggulan dari program ini. Selain itu, program intervensi ini juga memang dirancang khusus untuk usia anak prasekolah hingga remaja di sekolah menengah pertama. Dengan demikian, program intervensi ini tentunya dapat digunakan untuk

meningkatkan komponen *self esteem* remaja dalam penelitian ini yang memang masih duduk di bangku SMP.

Keunggulan lain dari program intervensi peningkatan *self esteem* Borba ini adalah pelaksanaannya dapat dilakukan dalam berbagai situasi, seperti dalam *setting* penajaran di ruang kelas, melalui konseling kelompok, bimbingan secara individual, maupun dilaksanakan di rumah oleh orangtua. Jika pemberian intervensi tersebut dilakukan melalui *setting* penajaran di kelas, ataupun konseling kelompok, maka guru atau konselor sekolah dapat melakukan intervensi secara berurutan terhadap lima komponen *self esteem*. Di lain pihak, jika pemberian program dilakukan secara individual, peneliti dapat menyesuaikan pemberian program berdasarkan kondisi lima komponen *self esteem* dalam diri subjek. Dengan kata lain, pelaksanaan program intervensi dari Borba (1989) dapat bersifat fleksibel karena tidak harus mengikuti seluruh rangkaian program yang dirancanya secara kaku.

Apabila dihubungkan dengan remaja dalam penelitian ini, ia belum memiliki penilaian yang akurat mengenai dirinya (*selfhood*). Akibat dari rendahnya komponen tersebut, ia juga belum memiliki tanggung jawab terhadap dirinya sendiri, serta kemampuan dalam menetapkan tujuan (*mission*). Hal tersebut akhirnya menimbulkan kegagalan dalam bidang akademik, serta kurangnya pencapaian dalam bidang-bidang lainnya. Pada akhirnya, hal tersebut berujung pada rendahnya pengalaman kesuksesan subyek dalam berbagai bidang (*competence*). Dengan demikian, remaja tersebut perlu diberikan intervensi terhadap tiga dari lima aspek tersebut sebagai usaha untuk meningkatkan *self esteem*-nya. Jika mempertimbangkan urutan intervensi dalam teori *Building Blocks of Self Esteem* dari Borba (1989), maka komponen *selfhood* merupakan komponen yang harus terpenuhi lebih dahulu sebelum dapat melanjutkan intervensi terhadap komponen lainnya. Sementara itu, komponen *security* tidak menjadi sasaran utama peneliti karena remaja dalam penelitian ini berasal dari keluarga dengan status ekonomi sosial menengah atas, serta memiliki kedua orangtua yang cukup memberikan banyak perhatian terhadap perkembangan dirinya.

Berdasarkan pertimbangan tersebut, dalam penelitian ini peneliti akan membatasi intervensi menjadi pada usaha untuk meningkatkan pengenalan diri atau *selfhood* subjek (sebagai salah satu komponen *self esteem*-nya). Dengan demikian, penelitian ini ditujukan untuk mengetahui apakah program intervensi secara individual mampu meningkatkan pengenalan subjek terhadap dirinya atau *selfhood* (sebagai salah satu komponen dari *self esteem*). Selain itu, diharapkan pula bahwa intervensi yang dilakukan dapat lebih sesuai dengan keadaan klien, sekaligus membuktikan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa strategi yang dikembangkan Borba tersebut mampu mengembangkan komponen-komponen dari *self esteem*.

1.2. PERUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang masalah yang sudah dijabarkan, rumusan permasalahan yang akan dijawab dalam penelitian ini adalah: “Apakah pemberian program individual mampu meningkatkan *selfhood* pada remaja (sebagai salah satu komponen dari *self esteem*)?”

1.3. TUJUAN PENELITIAN

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah pemberian program secara individual mampu meningkatkan *selfhood* remaja (sebagai salah satu komponen dari *self esteem*).

1.4. MANFAAT PENELITIAN

Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah untuk mengembangkan ilmu psikologi pendidikan, khususnya dalam hal sejauhmana pemberian program pengenalan diri secara individual mampu meningkatkan *selfhood* (sebagai salah satu

komponen dari *self esteem*). Selain itu, dari segi praktis penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi berbagai kalangan, yaitu siswa, dan orangtua.

1.4.1. Manfaat Bagi Siswa

Memberikan kesempatan bagi remaja untuk mengenal dirinya, kelebihan dan kekurangan yang ia miliki, serta meningkatkan penghargaan terhadap dirinya.

1.4.2. Manfaat Bagi Orangtua

Hasil dari intervensi ini dapat membantu orangtua untuk mengenal lebih jauh mengenai anaknya, serta mendukung proses pengembangan harga diri anak mereka. Dengan demikian sang anak dapat berkembang menjadi remaja yang lebih mengenali dirinya sendiri, serta mampu menghargai berbagai kualitas unik yang ada dalam dirinya.

1.5. SISTEMATIKA PENELITIAN

Penelitian ini terdiri dari lima bagian, yaitu: Pendahuluan, Tinjauan Kepustakaan, Metode Penelitian, Hasil dan Analisa, serta Kesimpulan, Diskusi, dan Saran. Masing-masing bagian tersebut akan dijelaskan dalam uraian berikut ini, yaitu:

Bagian pertama, berisi pendahuluan yang menggambarkan latar belakang penelitian melalui pemaparan teori yang berhubungan dengan kasus, gambaran singkat mengenai kasus yang akan ditangani, serta gambaran singkat mengenai jenis intervensi yang akan digunakan. Dalam bagian pertama ini juga akan dijelaskan mengenai rumusan permasalahan yang akan dijawab dalam penelitian ini, tujuan dan manfaat penelitian, serta sistematika penelitian.

Bagian kedua, memuat tinjauan kepustakaan mengenai teori-teori yang menjadi kerangka berpikir pemberian program intervensi dalam penelitian ini. Teori-teori yang akan dibahas mencakup teori mengenai konsep diri (*Self Concept*) dan harga diri (*Self Esteem*), penjelasan teori *self esteem* menurut Borba disertai

penjelasan mengenai pengertian *selfhood*, teori perkembangan remaja dalam kaitannya dengan harga diri, dan teori mengenai peningkatan *Self Esteem* menurut Borba.

Bagian ketiga menjelaskan tentang metode penelitian yang mencakup desain penelitian, subjek penelitian, tujuan intervensi, instrumen pengukuran yang akan digunakan, rasional intervensi, rancangan penelitian, serta indikator keberhasilan dari intervensi yang dijalankan.

Bagian keempat, mencakup tentang hasil dan analisis hasil penelitian. Dalam bagian ini akan diuraikan gambaran tentang persiapan penelitian, pelaksanaan penelitian, serta hasil intervensi, beserta analisa hasil penelitian yang dihubungkan dengan teori.

Bagian kelima, berisi kesimpulan yang menjawab permasalahan penelitian yang diajukan dalam bagian pendahuluan, diskusi yang menjelaskan mengenai hal-hal yang mendukung/tidak mendukung pelaksanaan intervensi, serta saran-saran terkait dengan hasil penelitian.

2. TINJAUAN KEPUSTAKAAN

Pada bagian ini akan dijabarkan teori yang berhubungan dengan tujuan penelitian, yaitu definisi dan teori mengenai konsep diri dan harga diri, karakteristik individu dengan harga diri yang tinggi dan rendah perkembangan harga diri beserta faktor yang mempengaruhinya, definisi dan teori mengenai remaja, hubungan antara konsep diri dan harga diri dengan perkembangan remaja, berbagai strategi yang dapat digunakan untuk meningkatkan harga diri, serta program intervensi peningkatan harga diri menurut Borba.

2.1. Harga Diri (*Self-esteem*)

2.1.1. Definisi Harga Diri (*Self-esteem*)

Berbicara mengenai harga diri, tentunya juga berkaitan dengan konsep diri karena keduanya merupakan aspek dari *sense of self* yang saling berkaitan satu sama lain (Omrod, 2008; McDevitt & Omrod, 2010). *Sense of self* sendiri memiliki definisi sebagai persepsi, keyakinan, penilaian, dan perasaan yang dimiliki seseorang terhadap siapa dirinya sebagai seorang manusia (Omrod, 2008; McDevitt & Omrod, 2010). Istilah konsep diri dan harga diri seringkali juga digunakan dalam kehidupan sehari-hari secara bergantian sehingga tampak seolah-olah memiliki pengertian yang serupa (Byrne, 2002; Harter, 1999 dalam Omrod, 2008). Walaupun konsep diri dan harga diri memang saling berkaitan satu sama lain, keduanya merupakan aspek yang berbeda dan memiliki pengertian masing-masing.

McDevitt dan Omrod (2010) menyebutkan bahwa konsep diri (*self concept*) berkaitan dengan pertanyaan “siapakah diri saya?” Konsep tersebut mencakup pengetahuan dan keyakinan seseorang mengenai karakteristik diri, kelebihan, dan kekurangan yang dimilikinya. Kemudian, harga diri (*self esteem* atau *self worth*)

berhubungan dengan pertanyaan, “seberapa baik diri saya sebagai individu?” Konsep tersebut meliputi penilaian dan perasaan terhadap nilai dan rasa keberhargaan diri seorang individu, seperti pernyataan “saya bangga dengan prestasi akademik saya.” Pintrich dan Schunk (dalam Eggen dan Kauchak, 2007) menyebutkan pula bahwa konsep diri merupakan penilaian kognitif (*cognitive appraisal*) terhadap keadaan fisik, sosial, serta kemampuan akademik seorang individu. Sementara itu, harga diri merupakan reaksi emosional, ataupun penilaian terhadap diri sendiri yang dilakukan oleh seorang individu (Pintrich dan Schunk dalam Eggen dan Kauchak, 2007). Sebagai contoh, seorang remaja dapat menilai bahwa ia memiliki kemampuan inteligensi yang tinggi (konsep diri) dan merasa bahwa hal tersebut bernilai positif dan membuat dirinya bangga dengan kemampuannya tersebut (harga diri).

Selain definisi di atas, masih terdapat definisi mengenai konsep diri dan harga diri dari beberapa tokoh. Santrock (2007) menuliskan bahwa harga diri atau dapat disebut pula dengan *self image* ataupun *self worth* merupakan dimensi penilaian secara umum terhadap diri seseorang. Sementara itu, konsep diri mengacu pada penilaian diri berdasarkan ranah yang lebih spesifik. Sebagai contoh, remaja melakukan penilaian berdasarkan domain akademis, bidang olahraga, penampilan fisik, dan sebagainya. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa *self esteem* mengacu pada penilaian diri secara umum, sedangkan *self concept* mengacu pada penilaian diri berdasarkan domain yang lebih spesifik.

McKay dan Fanning (2000) menjelaskan bahwa konsep diri merupakan perwujudan dari kesadaran diri manusia atas dirinya sendiri sehingga membuatnya mampu untuk membentuk identitas mengenai siapa dirinya. Dalam mendeskripsikan dirinya, individu dapat menggunakan gambaran tentang dirinya dalam beberapa area, seperti: penampilan fisik, bagaimana hubungan individu tersebut dengan orang lain, kepribadian, pandangan orang lain terhadap dirinya, kinerja di sekolah maupun di tempat kerja, kinerja dalam pelaksanaan tugas sehari-hari, kemampuan mental, serta seksualitas (McKay dan Fanning, 2000). Harga diri sendiri muncul sebagai hasil dari kemampuan untuk menilai mana yang baik dan mana yang buruk, sehingga timbul

kecenderungan manusia untuk menyukai dan membenci hal-hal tertentu, seperti warna, bentuk, sensasi, dan lain sebagainya (McKay dan Fanning, 2000). Dari sinilah dimulai penilaian positif maupun negatif terhadap aspek konsep diri yang dimiliki oleh individu, yaitu harga diri.

Donnchadha (2000) mendefinisikan harga diri sebagai pandangan kita terhadap diri sendiri, kemampuan diri dalam melakukan sesuatu, serta bagaimana pandangan orang lain terhadap diri kita. Harga diri meliputi nilai yang kita kenakan terhadap diri sendiri, bagaimana kemampuan kita mempengaruhi kehidupan dan lingkungan sekitar. Harga diri adalah suatu perasaan menyeluruh tentang sukses pribadi, apa yang mendukung perbuatan kita, serta nilai emosional yang kita lekatkan pada perasaan sukses pribadi tersebut (Donnchadha, 2000).

Tokoh lain yang bernama Braden (1994) mengartikan harga diri sebagai keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk mengatasi tantangan dasar dalam kehidupan (*self efficacy*), keyakinan terhadap haknya untuk dapat sukses dan hidup bahagia, perasaan pantas, layak menerima, dan mengungkapkan kebutuhan serta keinginan, mencapai nilainya, serta menikmati hasil dari usaha yang sudah ia lakukan (*self respect*). Berdasarkan definisi tersebut, terlihat bahwa harga diri seseorang memiliki dua komponen yang saling berhubungan, yaitu *self efficacy* dan *self respect*. Kemudian, dari kedua komponen tersebut Branden (1994) menyimpulkan bahwa

“Self esteem is the disposition to experience oneself as competent to cope with the basic challenge of life and as worthy of happiness (Branden, 1994 hal. 27).

Berdasarkan definisi-definisi tersebut, dapat disimpulkan bahwa harga diri memiliki pengertian yang berbeda dengan konsep diri. Konsep diri merupakan pengetahuan yang dimiliki seseorang mengenai dirinya sendiri, yang mencakup karakteristik dirinya, kelebihan, dan kekurangan yang dimilikinya. Sementara itu, harga diri merupakan evaluasi atau penilaian yang dilakukan individu terhadap konsep diri yang ia miliki, dan ditunjukkan dengan sikap, keyakinan, dan perilakunya

dalam kehidupan sehari-hari. Meskipun keduanya memiliki pengertian yang berbeda, konsep diri dan harga diri tetap memiliki hubungan yang erat satu sama lain. Untuk dapat melakukan penilaian terhadap dirinya sendiri, tentunya individu harus mengetahui konsep dirinya terlebih dahulu. Sebaliknya, tanpa melakukan penilaian positif maupun negatif, konsep diri hanya merupakan gambaran mengenai karakteristik individu beserta kelebihan, dan kekurangannya.

2.1.2. Karakteristik Individu Dengan Harga Diri yang Tinggi dan Rendah

Beberapa tokoh menyebutkan individu dengan harga diri yang cukup tinggi sebagai orang yang memiliki harga diri yang sehat, contohnya adalah Branden (1994) dan Sherfield (2004). Sementara itu, ada juga tokoh yang mengatakan individu dengan harga diri yang tinggi sebagai individu yang memiliki harga diri yang positif, seperti misalnya Simmermacher (1989). Pada dasarnya, perbedaan istilah tersebut tetap mengandung makna yang serupa karena ketiganya menunjukkan karakteristik orang yang mampu menghargai dirinya sendiri. Menurut beberapa tokoh, tinggi atau rendahnya harga diri yang dimiliki seseorang dapat dilihat dari cara individu tersebut dalam memandang dirinya, sikap, dan perilaku yang tampak dalam kehidupan sehari-hari (Branden, 1994; McKay dan Fanning, 2000; Sherfield, 2004). Beberapa tokoh juga memberikan beberapa karakteristik yang dapat membedakan individu yang memiliki harga diri yang tinggi dengan individu yang memiliki harga diri yang rendah.

Sherfield (2004) menyebutkan bahwa seseorang dengan harga diri yang sehat memiliki pandangan yang positif dan konstruktif terhadap dirinya sendiri. Dengan demikian, orang tersebut memiliki keyakinan terhadap kemampuannya sendiri, mampu menerima kelebihan dan keterbatasan dirinya, menetapkan tujuan yang realistis dan berusaha mencapainya, mampu mengembangkan hubungan yang positif, serta mampu memperoleh kenyamanan hidup di lingkungan sekitarnya (Sherfield, 2004). Sementara itu, individu dengan harga diri yang rendah memiliki pandangan yang negatif dan pesimistik terhadap dirinya sendiri, serta ketidakmampuan untuk

melihat keterbatasan dan masalah yang sedang dihadapi. Rendahnya harga diri sendiri sebetulnya merupakan salah satu masalah kesehatan mental karena hal tersebut dapat mengakibatkan hilangnya kemampuan individu dalam menetapkan sasaran, mengurangi motivasi, menurunkan kemampuan dalam menjalin hubungan yang bermakna, serta menyebabkan seseorang hanya terfokus pada kelemahan yang ia miliki saja (Sherfield, 2004).

Tokoh lain yaitu Branden (1994) menyebutkan bahwa semakin tinggi harga diri seseorang, maka orang tersebut akan:

- a. Semakin mampu melihat berbagai tantangan yang berguna bagi dirinya
- b. Semakin memiliki tuntutan tinggi dalam tujuan hidupnya
- c. Semakin mampu mempersiapkan diri bila terpaksa harus menghadapi kemalangan dalam hidupnya, baik dalam kehidupan pribadi maupun kehidupan karir
- d. Semakin siap untuk bangkit kembali, setelah mengalami suatu kegagalan
- e. Semakin bersemangat untuk memulai lagi segala sesuatu dari awal, tidak perlu mundur teratur bila mengalami suatu kegagalan
- f. Cenderung berambisi tinggi dalam mencapai aspek kehidupan, baik secara emosional, maupun intelektual
- g. Mampu memacu diri sendiri
- h. Mampu mengekspresikan dirinya, serta merefleksikan berbagai kemampuan positif yang dimiliki
- i. Memiliki kejujuran, keterbukaan dan kemampuan yang baik dalam berkomunikasi dengan orang lain
- j. Mampu membina hubungan saling menguntungkan dengan orang lain, mampu menghindari dari terbinanya hubungan yang saling merugikan dengan orang lain
- k. Memiliki vitalitas tinggi dan tampil bersemangat, tidak mudah tergantung kepada orang lain
- l. Mampu menghargai orang lain, bersikap bijaksana, memiliki niat baik, serta bersikap wajar dalam memperlakukan orang lain

- m. Mampu bersikap kooperatif, saling bantu-membantu dan bermurah hati kepada orang lain
- n. Semakin terbuka kesempatannya dalam mencapai kebahagiaan dalam hidup

Sementara itu, menurut Meyers (dalam Ariyani, 2004) individu dengan harga diri rendah memiliki karakteristik sebagai berikut:

- a. Tidak berani mencari tantangan baru dalam hidupnya, lebih senang menghadapi hal-hal yang sudah ia kenal dengan baik serta menyenangi hal yang tidak penuh dengan tuntutan
- b. Cenderung kurang mampu berapresiasi dalam menghadapi tantangan hidup dan cenderung tidak mampu berprestasi tinggi
- c. Cenderung melupakan makna hidupnya dengan menjalani hidup secara rutin dan mekanis
- d. Cenderung tidak merasa yakin akan pemikiran dan perasaan yang dimilikinya
- e. Cenderung takut menghadapi respon dari orang lain, sehingga dalam berkomunikasi cenderung menampilkan sikap mengelak, tidak mampu membina komunikasi yang baik
- f. Cenderung merasa hidupnya tidak bahagia

Kemudian, berdasarkan survei dan penelitian yang dilakukan oleh Rossenberg dan Owens (dalam Guindon, 2010), keduanya memperoleh karakteristik individu dengan harga diri yang rendah, yaitu: (1) Lebih sensitif terhadap pihak lain maupun pengalaman yang dapat mengancam maupun merendahkan harga dirinya, (2) Mudah terganggu oleh kritik, dan memiliki reaksi emosional yang besar terhadap kegagalan, (3) Cenderung membesar-besarkan suatu peristiwa sebagai suatu hal negatif, dan menganggap komentar sebagai kritik, (4) Cenderung memiliki kecemasan dalam bersosialisasi, (5) Memiliki sensitivitas yang tinggi terhadap penilaian orang lain kepada dirinya, (6) Kurang memiliki kepercayaan diri dalam membina hubungan interpersonal, (7) Merasa canggung, malu, dan segan untuk menjadi pusat perhatian, serta kurang mampu mengekspresikan dirinya ketika berinteraksi dengan orang lain,

(8) Cenderung menghindari dirinya dari kegagalan, dan berusaha untuk tidak melakukan kesalahan, (9) Merasa hidupnya tidak bahagia, dan mudah mengalami tekanan emosional seperti depresi dan kecemasan, (10) Cenderung pesimistik, sinis, dan bersikap negatif terhadap institusi, kelompok, maupun orang lain, (11) Menunjukkan pemikiran yang tidak konstruktif, seperti sikap kaku dan tidak fleksibel, (12) Cenderung ragu-ragu dan lambat dalam memberikan respon ketika dirinya harus mengambil keputusan.

Crocker dan Park (dalam Guindon, 2010) menambahkan juga bahwa individu dengan harga diri yang tinggi maupun rendah sebetulnya sama-sama berusaha untuk meningkatkan harga dirinya, namun melakukannya dengan cara yang berbeda. Individu dengan *self esteem* yang tinggi lebih cenderung untuk menampilkan kemampuan dirinya, mengabaikan umpan balik yang negatif, dan berusaha untuk memperoleh umpan balik yang relevan dengan kemampuan dirinya. Sementara itu, individu dengan harga diri yang rendah berusaha untuk meningkatkan harga dirinya dengan cara mencari penerimaan dari orang lain.

Dari berbagai pendapat tokoh, peneliti melihat bahwa sebetulnya penjelasan yang mereka berikan saling melengkapi satu sama lain. Dengan demikian, peneliti dapat menyimpulkan perbedaan individu dengan harga diri yang tinggi dan harga diri yang rendah dalam tabel 2.1.

Tabel 2.1 Karakteristik individu dengan harga diri yang tinggi dan rendah

No.	Harga Diri Tinggi	Harga Diri Rendah
1.	Memiliki pandangan yang positif dan konstruktif terhadap dirinya sendiri	Memiliki pandangan yang negatif terhadap dirinya sendiri
2.	Mampu menerima kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya, serta merasa puas terhadap dirinya sendiri	Tidak menyadari kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya, serta cenderung merasa tidak puas terhadap dirinya sendiri
3.	Memiliki keyakinan terhadap kemampuan dirinya, sehingga mampu mandiri dalam kehidupan sehari-hari	Tidak yakin terhadap kemampuan yang dimilikinya sehingga cenderung bergantung kepada orang lain

Tabel 2.1 Karakteristik individu dengan harga diri yang tinggi dan rendah

No.	HARGA DIRI TINGGI	HARGA DIRI RENDAH
4.	Merasa bangga menjadi dirinya sendiri	Ingin menjadi orang lain ataupun berada di posisi orang lain
5.	Memandang kehidupan secara positif sehingga lebih sering merasa senang dan bahagia dalam kehidupannya	Cenderung negatif dalam memandang kehidupan sehingga lebih sering mengalami emosi negatif (stres, marah, dan sedih)
6.	Menanggapi pujian dan kritik sebagai umpan balik yang bermanfaat bagi dirinya	Tidak mudah percaya terhadap pujian orang lain dan cenderung sensitif (mudah marah) ketika dikritik orang lain
7.	Memiliki sikap optimis terhadap diri sendiri dan masa depannya	Memiliki sikap pesimis terhadap diri sendiri dan masa depannya
8.	Berani mengambil resiko dan mencari tantangan untuk mengembangkan dirinya	Menghindarkan diri dari kegagalan untuk membuat dirinya merasa aman
9.	Bermotivasi tinggi dalam meraih prestasi dengan tujuan untuk mengoptimalkan potensi yang dimilikinya	Berusaha untuk melakukan sesuatu hal yang dapat menjadikan dirinya diterima oleh orang lain
10.	Dapat menerima kegagalan sebagai hal yang wajar, serta berusaha bangkit dari kegagalan tersebut dengan melakukan sesuatu.	Sulit untuk menerima kegagalan, dan sulit untuk melakukan sesuatu sebagai usaha untuk memperbaiki keagalannya
11.	Mudah dalam menjalin interaksi yang hangat, saling mempercayai satu sama lain, dan bermakna dengan orang lain	Kesulitan dalam menjalin interaksi dengan orang lain karena takut dengan penilaian maupun penolakan orang lain terhadap dirinya
12.	Mampu berkomunikasi dengan orang lain tanpa hambatan (terbuka, asertif, ekspresif, dan komunikatif)	Mengalami kesulitan dalam berkomunikasi dengan orang lain (canggung, pasif, menghindar, tidak ekspresif)

Dengan demikian, sangatlah penting bagi manusia untuk memiliki harga diri yang tinggi sehingga individu tersebut tetap mampu mengembangkan potensi yang ada dalam dirinya, serta menikmati kehidupannya. Sayangnya, tidak semua orang memiliki harga diri yang tinggi karena pengaruh berbagai faktor. Simmermacher (1989) menyebutkan bahwa remaja sebagai generasi muda seringkali menjadi golongan yang memiliki masalah harga diri, sehingga banyak di antara mereka yang

akhirnya mengalami depresi, penyalahgunaan alkohol, bunuh diri, dan lain sebagainya. Sebelum membicarakan lebih lanjut mengenai hubungan antara remaja dan harga diri, berikut ini akan dijelaskan terlebih dahulu mengenai pengertian dari remaja itu sendiri.

2.1.3. Perkembangan Harga Diri

Donnchadha (2000) menyebutkan bahwa harga diri merupakan sebuah proses dan bukan sebuah produk yang dapat diperoleh secara instan. Harga diri merupakan proses yang terus berjalan semenjak individu masih kecil hingga tumbuh menjadi dewasa. Perkembangan harga diri sendiri tidak dapat dipisahkan dengan perkembangan *sense of self* pada individu karena sebelum munculnya harga diri, individu mengawalinya dengan kesadaran terhadap keberadaan dirinya sendiri. McDevitt & Omrod (2008) membagi perkembangan *sense of self* pada individu menjadi lima tahapan, yaitu *infancy* (lahir – 2 tahun), masa kanak-kanak awal (2 – 6 tahun), masa kanak-kanak pertengahan dan akhir (6 – 10 tahun), remaja awal (10 – 14 tahun), dan remaja akhir (14 – 18 tahun).

Meskipun perkembangan harga diri terjadi semenjak kecil hingga seseorang tumbuh menjadi dewasa, dalam bagian ini hanya akan dijelaskan mengenai perkembangan harga diri siswa ketika memasuki usia anak-anak pertengahan, hingga memasuki masa remaja. Pada awal periode masa kanak-kanak pertengahan (6 tahun), seorang anak sudah mampu mendeskripsikan dirinya melalui karakteristik fisik, serta *simple psychological traits*, dan sudah mampu melakukan penilaian baik dan buruk terhadap dirinya berdasarkan konsep yang ditanamkan oleh orangtua maupun guru di Taman bermain (McDevitt & Omrod, 2010). Seiring dengan pendidikan yang dijalankannya di sekolah dasar, seorang anak semakin mampu mendeskripsikan dirinya dengan lebih kompleks berdasarkan aspek fisik, *simple psychological traits*, ditambah dengan kesadaran anak bahwa dirinya dapat melakukan sesuatu dengan baik, sementara ia melakukan hal lain dengan buruk (Boulfard, Marcoux, Vezeau, &

Bordeleau, 2003; Marsh & Craven, 1997; Wigfield, 1994 dalam McDevitt & Omrod, 2010). Bersamaan dengan berjalannya proses pendidikan anak di sekolah dasar, ia mulai membandingkan dirinya dengan orang lain, mengobservasi temannya yang lebih cemerlang daripada dirinya maupun temannya yang lain, serta menerima umpan balik dari guru di sekolah. Pengalaman tersebut sebetulnya mampu memberikan dampak yang positif bagi anak untuk melakukan penilaian yang lebih realistik terhadap kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya, memilih aktivitas yang sesuai dengan dirinya, serta membantu anak menetapkan tujuan yang realistis (Baumesiter, Campbell, Krueger, & Vohs, 2003; Harter, 2006 dalam McDevitt & Omrod, 2010). Di sisi lain, pengalaman tersebut juga dapat menurunkan harga diri seorang anak. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Blumenfeld dkk (1981 dalam Santrock, 2008) menunjukkan bahwa harga diri (*self esteem*) seorang anak lebih tinggi ketika mereka baru memasuki sekolah dasar dibandingkan dengan ketika mereka lulus dari sekolah dasar. Menurut Santrock (2008), hal tersebut memang berhubungan dengan banyaknya umpan balik negatif yang diterima seorang anak selama masa belajar di sekolah dasar.

Pada saat seorang anak memasuki usia remaja awal (10 – 14 tahun) dan mengalami transisi dari sekolah dasar menuju sekolah menengah pertama, kembali terjadi penurunan pada harga dirinya. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Wigfield et al (1991) terhadap 1.850 orang remaja awal yang sedang mengalami transisi dari kelas 6 sekolah dasar menuju kelas 7 sekolah menengah pertama di Amerika Serikat menunjukkan terjadinya penurunan harga diri pada remaja tersebut ketika mereka memasuki sekolah menengah pertama. Salah satu faktor yang paling mempengaruhi penurunan harga diri pada remaja awal adalah terjadinya perubahan fisik akibat terjadinya pubertas. Sementara itu, aspek penampilan fisik dan popularitas justru menjadi aspek yang penting pada masa remaja awal (Cornell et al, 1999; D. Hart, 1998; Harter et al, 1998 dalam McDevitt & Omrod, 2010). Selain penampilan fisik, perubahan lingkungan sekolah yang mencakup perubahan dalam persahabatan, hubungan antara guru dan siswa yang lebih dangkal, dan standar akademik yang lebih

ketat semakin memberikan pengaruh negatif terhadap harga diri remaja (Eccles & Midgley, 1989; Harter, 2006 dalam McDevitt & Omrod, 2010). Pada saat yang bersamaan, seorang remaja mengalami kemajuan dalam perkembangan kognitif sehingga mereka semakin mampu untuk memahami pandangan orang lain terhadap dirinya (Harter 1999 dalam McDevitt & Omrod, 2010). Kemampuan tersebut akhirnya juga membuat remaja berpikir bahwa perhatian setiap orang tertuju kepadanya sehingga semakin membuat remaja sensitif terhadap penilaian yang diberikan oleh orang lain (McDevitt & Omrod, 2010).

Seiring dengan makin luasnya pergaulan dan interaksi sosial remaja dengan orang dari beragam latar belakang, serta makin meningkatnya kemampuan refleksi terhadap perilakunya sendiri, seseorang yang berada pada tahap perkembangan remaja akhir (14 – 18 tahun) semakin menyadari perbedaan diri mereka ketika berinteraksi dengan orangtua, guru, teman, ataupun kekasihnya (McDevitt & Omrod, 2010). Individu pun juga menyadari berbagai kontradiksi dari berbagai aspek dalam dirinya, seperti merasa bahagia pada satu kondisi, dan merasa sedih di waktu yang lain. Keadaan tersebut akhirnya menimbulkan pertanyaan, “siapakah diri saya yang sebenarnya?” Harter (2006 dalam McDevitt & Omrod, 2010) menjelaskan bahwa keadaan ini akhirnya dapat mendorong remaja untuk memperluas pemahaman terhadap dirinya, seperti mengatakan bahwa dirinya sebagai individu yang *moody* untuk menjelaskan inkonsistensi perasaan bahagia di satu waktu dan perasaan depresi di waktu yang lain. Kemudian, pada tahap remaja akhir juga terjadi proses rekonsiliasi terhadap berbagai aspek persepsi diri remaja yang akhirnya semakin memperjelas identitas dirinya (McDevitt & Omrod, 2010). Proses pembentukan identitas diri sendiri tidak dapat dipisahkan dengan sejauh mana pemahaman remaja mengenai dirinya sendiri (konsep diri), serta bagaimana evaluasi yang diberikan oleh remaja tersebut terhadap dirinya, atau disebut juga harga diri (Sulistiyowati dan Warsito, 2010). Hal lain yang juga tercakup dalam pembentukan identitas diri remaja adalah pengalaman keberhasilan maupun kegagalan remaja dalam berbagai bidang, serta penerimaan orang lain terhadap dirinya. Apabila remaja sering mengalami

kegagalan, ataupun merasa kurang diterima dalam kelompoknya, hal tersebut dapat mengarah kepada munculnya identitas kegagalan, yang akhirnya menimbulkan perasaan rendah diri (Sulistiyowati dan Warsito, 2010). Perasaan rendah diri yang dialami remaja akhirnya cenderung terbawa hingga tahap perkembangan selanjutnya. Menurut Santrock (2007), harga diri cenderung stabil ketika seseorang memasuki usia dewasa muda. Dengan demikian, seorang remaja akhir yang memiliki harga diri yang rendah cenderung tumbuh menjadi individu dewasa dengan harga diri yang rendah pula.

2.1.4. Faktor yang Mempengaruhi Perkembangan Harga Diri

Berdasarkan uraian tentang perkembangan harga diri individu semenjak bayi hingga dewasa, terlihat bahwa terdapat banyak faktor yang bisa mempengaruhi perkembangan harga diri seseorang. Sherfield (2004) menyebutkan bahwa faktor yang umumnya dapat mempengaruhi perkembangan harga diri seseorang adalah keluarga (terutama orangtua), guru atau lingkungan sekolah, teman sebaya, serta pengaruh dari televisi, film, serta musik. Sementara itu, dalam penelitian yang dilakukan oleh Du Bois (dalam Ariyani, 2004) diketahui bahwa terdapat lima faktor yang berperan dalam pembentukan harga diri pada remaja, yaitu: faktor keluarga, teman sebaya, sekolah, kepuasan terhadap tubuh (*body image*), dan olahraga. Dari berbagai faktor yang dapat mempengaruhi perkembangan harga diri individu tersebut, Donnchadha (2000) menjelaskan bahwa pola pengasuhan orangtua, dan juga guru sebagai pendidik di sekolah merupakan faktor yang paling berpengaruh terhadap perkembangan harga diri seorang individu, terutama ketika masih anak-anak.

a. Pengaruh Orangtua Terhadap Perkembangan Harga Diri

Pada awal kehidupan manusia, orangtua merupakan tokoh yang paling berpengaruh terhadap perkembangan harga diri individu (Donnchadha, 2000).

Pengaruh tersebut berasal dari pola asuh orangtua terhadap anak, penerimaan terhadap anak, cinta dan kasih sayang yang diberikan orangtua terhadap anak, tanggapan dan reaksi orangtua terhadap setiap perilaku anak, baik itu kesuksesan yang berhasil dicapai oleh anak, maupun kegagalan yang dialami oleh anak saat di sekolah maupun dalam kehidupan sehari-hari, dukungan yang diberikan kepada anak ketika sedang menghadapi kesulitan, hingga bagaimana cara orangtua menerapkan aturan untuk mengajarkan tanggung jawab terhadap anak (Donnchadha, 2000). Selain itu, Donnchadha (2000) juga menyebutkan bahwa cara orangtua mengajarkan anak untuk memiliki konsep realistis tentang siapa dirinya, kemampuan yang dimilikinya, serta hal-hal yang tidak mampu dicapai oleh anak dapat berpengaruh terhadap perkembangan harga diri seseorang. Beberapa penelitian yang salah satunya dilakukan oleh Coopersmith (dalam Santrock, 2007 hal. 149) menyebutkan bahwa terdapat beberapa pola asuh orangtua yang dapat meningkatkan harga diri anak, yaitu: ekspresi akan kasih sayang, perhatian terhadap masalah yang sedang dihadapi oleh anak, keharmonisan keluarga, partisipasi dalam aktivitas bersama keluarga, kesediaan dalam memberikan pertolongan yang tepat dan sesuai dengan kebutuhan anak, menerapkan peraturan yang jelas dan adil, melaksanakan aturan tersebut dengan konsisten, serta memberikan kebebasan dengan batasan yang jelas.

b. Pengaruh Guru dan Lingkungan Sekolah

Menurut Donnchadha (2000), orangtua bukan hanya satu-satunya pihak yang mempengaruhi proses pembentukan harga diri seorang anak. Seiring dengan bertambahnya usia anak, otomatis ia akan mulai memasuki institusi pendidikan, yaitu sekolah. Secara khusus, guru pertama yang dikenal anak akan menjadi penghubung utama baginya dalam membangun kepercayaan terhadap orang lain, serta kemampuan, dan kepercayaan diri (Donnchadha, 2000). Bagi sejumlah anak, guru dianggap sebagai orangtua lain yang nasihatnya dianggap sama sebagai nasihat orangtuanya. Dengan demikian, guru dan sekolah memegang peranan penting dalam perkembangan harga diri seorang anak. Cara sekolah bereaksi dan memberi

tanggapan terhadap perilaku anak menyampaikan pesan kepada anak bahwa tanggapan masyarakat juga demikian (Donnchadha, 2000). Mujis & Reynolds (2008) menyebutkan beberapa sikap dan perilaku guru yang dapat mempengaruhi perkembangan harga diri anak saat di sekolah, yaitu:

1. Cara guru mengoreksi perilaku siswa yang tidak sesuai dengan aturan

Agar dapat menjaga harga diri seorang siswa, guru perlu memberikan umpan balik yang positif, tidak bersifat pribadi, berfokus pada perilaku siswa, serta memberikan alasan mengapa perilaku tersebut tidak boleh dilakukan. Dengan kata lain, dalam memberikan umpan balik, guru perlu mengkritik perilaku individu, dan bukan mengkritik individunya, apalagi sampai merendahkan harga diri siswa. Selain itu, guru juga harus menghindari pemberian label atau julukan seperti “dasar bodoh”, meremehkan, merendahkan, atau secara sengaja mempermalukan siswa di depan kelas.

2. Perbandingan hasil belajar antara satu siswa dengan siswa lain

Seiring dengan perkembangan kemampuan kognitifnya, siswa menjadi mampu membandingkan dirinya sendiri dengan teman-teman yang ada di sekitarnya. Walaupun hal tersebut bermanfaat dalam pembentukan konsep diri yang realistis, hal tersebut juga dapat membahayakan harga diri siswa jika menjadikan perbandingan tersebut sebagai satu-satunya panduan dalam menilai keberhasilan belajar. Seringkali, terjadi fenomena dimana siswa yang memperoleh nilai akademik yang bagus justru tidak memiliki harga diri yang tinggi karena masih banyak siswa lain yang memperoleh nilai-nilai yang lebih baik (Mujis & Reynolds, 2008). Hal tersebut terjadi karena guru sering mengumumkan nilai ujian di hadapan seluruh siswa sehingga mereka membandingkan diri mereka satu sama lain berdasarkan nilai yang diperoleh (Mujis & Reynolds, 2008).

3. Menciptakan lingkungan yang suportif dan penuh kasih sayang, namun masih dengan batas yang jelas.

Dalam menegakkan disiplin, menerapkan aturan dan prosedur yang jelas guru perlu menggunakan cara-cara yang tegas tanpa terlalu menekan siswa, serta tetap memberikan dukungan yang hangat terhadap perkembangan siswa itu sendiri. Pemberian hukuman yang berat terlebih lagi jika dilakukan di hadapan siswa lain dapat berdampak negatif terhadap perkembangan harga diri siswa.

c. Teman Sebaya

Pengaruh teman sebaya terhadap harga diri seseorang semakin meningkat seiring dengan bertambahnya usia anak (Sherfield, 2004). Menurut McDevitt & Omrod (2010), persahabatan dapat berpengaruh terhadap perkembangan harga diri seseorang melalui dua cara. Pertama, teman mampu memberikan informasi mengenai kompetensi sosial, ataupun dalam bidang lain dengan pujian maupun ejekan di hadapan orang lain (Dweck, 2000; Harter, 2006 dalam McDevitt & Omrod 2010). Seorang individu yang merasa bahwa dirinya cukup kompeten ataupun lebih kompeten dibandingkan teman lainnya cenderung memiliki harga diri yang lebih tinggi, namun individu yang memiliki kemampuan yang berada di bawah kemampuan temannya dan menerima ejekan atas rendahnya kemampuannya tersebut cenderung memiliki harga diri yang rendah.

Selain memberikan informasi mengenai kompetensi seseorang, pertemanan juga mampu mempengaruhi perkembangan harga diri melalui penerimaan terhadap individu dalam suatu kelompok. Penerimaan oleh teman terhadap individu juga berkontribusi terhadap perkembangan harga diri seseorang. Penelitian DuBois et al (dalam Attia, 2008) menunjukkan bahwa remaja yang memperoleh penerimaan yang baik dari teman sebayanya memiliki harga diri yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang memiliki kendala dalam hubungan pertemanan. Lave & Wenger, 1991;

Spencer, 2006; Wigfield, 1996 (dalam McDevitt & Omrod, 2010) menyebutkan pula bahwa keanggotaan seseorang dalam satu atau dua kelompok dapat berpengaruh terhadap perkembangan harga dirinya, terlebih lagi pada remaja. Harga diri seorang anak akan semakin tinggi apabila ia tergabung dalam kelompok yang terbilang sukses (Phinney, 1989; Wigfield et al, 1996 dalam McDevitt & Omrod, 2010).

d. Pengaruh faktor lain

Selain faktor yang sudah dikemukakan sebelumnya, masih terdapat berbagai faktor yang juga dapat berpengaruh terhadap perkembangan harga diri seseorang, dua di antaranya adalah *Self-fulfilling prophecy*, faktor gender dan faktor performa seseorang di masa lalu. *Self-fulfilling prophecy* merupakan keadaan dimana suatu keyakinan seorang guru yang dapat menjadi kenyataan akibat dari ekspresi guru tersebut (Mujis & Reynolds, 2008). Omrod (2008) juga menjelaskan bahwa *Self-fulfilling prophecy* merupakan suatu kondisi dimana apa yang diharapkan guru mengenai hasil yang dicapai siswa pada akhirnya benar-benar dicapai oleh siswa tersebut. Apabila guru menganggap siswanya bodoh, dan berpikir bahwa hasil yang diperoleh siswa pasti rendah, maka siswa tersebut betul-betul akan memperoleh hasil yang rendah. Hasil belajar yang rendah pada akhirnya juga dapat menurunkan harga diri seorang siswa. Kemudian, ekspektasi dan keyakinan guru terhadap kemampuan seorang siswa akan disampaikan melalui ekspresi dan perilaku guru kepadanya sehingga tampak seperti umpan balik terhadap siswa mengenai dirinya. Jika keyakinan tersebut tidak objektif, maka tentunya dapat berpengaruh negatif terhadap perkembangan konsep diri dan harga diri siswa.

Selain *self-fulfilling prophecy*, McDevitt dan Omrod (2010) menyebutkan bahwa gender memang dapat berpengaruh terhadap perkembangan konsep diri dan harga diri seorang anak melalui harapan yang diberikan orang lain terhadap peran gender yang dimiliki seseorang, seperti kesesuaian penampilan dan perilaku anak dengan peran gender yang diharapkan lingkungan. Seiring dengan bertambahnya usia,

pengaruh gender terhadap perkembangan harga diri semakin meningkat. Hasil penelitian O'Brien dan Epstein (dalam Mruk, 2006) menemukan bahwa pada perempuan, pembentukan harga diri lebih banyak dipengaruhi oleh penerimaan dan penolakan dari orang di sekitarnya. Sementara itu, pengalaman kesuksesan dan kegagalan lebih banyak mempengaruhi perkembangan harga dirinya.

Terkait dengan pengalaman kesuksesan dan kegagalan tersebut, Omrod (2008) menyebutkan bahwa performa siswa di masa lalu memang dapat berpengaruh terhadap persepsi siswa terhadap dirinya sekarang. Seorang siswa dapat memiliki keyakinan bahwa dirinya memiliki bakat dan kemampuan dalam pelajaran matematika jika dirinya memperoleh kesuksesan dalam pelajaran tersebut di masa lalu. Kemudian, seorang siswa dapat memiliki keyakinan bahwa dirinya memiliki kemampuan di bidang olahraga jika dirinya memiliki pengalaman sukses dalam bidang tersebut (Omrod, 2008).

Dari penjabaran berbagai tokoh tersebut, sepintas tampak bahwa perkembangan harga diri seorang individu sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor yang ada di lingkungan sekitar individu. Akan tetapi, sebetulnya masih terdapat faktor internal individu yang mampu mempengaruhi harga diri individu itu sendiri. McKay dan Fanning (2000) menyebutkan bahwa berbagai hal yang ada di sekitar individu memang dapat mempengaruhi harga diri individu tersebut, seperti tempat tinggal yang kumuh, ibu yang tidak baik, dan sebagainya. Akan tetapi, sebetulnya individu memiliki kemampuan untuk mengubah lingkungan dengan cara mengubah pikiran maupun pandangannya menjadi lebih positif, ataupun dengan mengubah perilakunya sendiri (McKay dan Fanning, 2000). Dari pendapat McKay dan Fanning tersebut, dapat dikatakan bahwa sebetulnya pikiran dan pandangan individu terhadap kenyataan yang ada di sekitarnya memegang peranan penting terhadap harga dirinya sendiri.

Branden (1994) juga mengungkapkan hal yang hampir serupa dimana harga diri seseorang memang dapat dipengaruhi oleh lingkungan di sekitar individu seperti

lingkungan keluarga, sekolah, dan tempat kerja. Akan tetapi, reaksi dan perilaku individu itu sendiri yang akhirnya menentukan tingkat harga dirinya, seperti apa yang diungkapkan Branden (1994 hal. 60), *“What determines the level of self esteem is what the individual does.”* Selanjutnya, Branden (1994) juga menyebutkan pentingnya individu melakukan enam hal untuk meningkatkan harga dirinya, yaitu hidup dengan penuh kesadaran (*living consciously*), menerima keadaan diri sendiri (*self acceptance*), memiliki tanggung jawab pribadi (*self responsibility*), memiliki sikap asertif dalam mengutarakan kebutuhannya (*self assertiveness*), memiliki tujuan hidup (*living purposefully*), dan memiliki integritas diri. Hal ini yang akhirnya memunculkan pernyataan Branden (1994 hal. 59), *“We begin not with the environment, but with the individual. We begin not with others choose to do but with what individual chooses to do.”*

Tokoh lain yaitu Sherfield (2004) menyebutkan pula bahwa orangtua dan lingkungan keluarga, teman sebaya, guru dan lingkungan sekolah, serta lingkungan sekitar memang dapat berpengaruh terhadap harga diri individu. Akan tetapi, bukan berarti individu dapat menyalahkan orang lain atas ketidakbahagiaan akibat rendahnya harga diri yang ia miliki. Menyalahkan orang lain atas apa yang terjadi dengan dirinya merupakan salah satu pertanda tidak adanya tanggung jawab pribadi, yang juga mendasari rendahnya harga diri seseorang (Sherfield, 2004). Selain itu, terdapat beberapa faktor lain yang juga dapat berpengaruh terhadap ketidakbahagiaan seseorang karena harga diri yang rendah, yaitu perilaku negatif yang biasa dilakukan berulang kali, ekspektasi yang tidak realistis, pemikiran negatif, serta membandingkan diri dengan orang lain (Sherfield, 2004). Dengan demikian, untuk meningkatkan harga diri, seseorang harus memiliki tanggung jawab pribadi, dan memulainya dari dalam diri, dan bukan memulainya dari faktor di luar dirinya.

Berdasarkan penjelasan tersebut, faktor yang mempengaruhi perkembangan harga diri seseorang dapat dikelompokkan menjadi dua kategori, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi pandangan dan pemikiran individu terhadap dirinya sendiri, perilaku yang ia lakukan dalam kehidupannya sehari-hari.

Sementara itu, faktor eksternal mencakup pengaruh orangtua dan keluarga, guru dan lingkungan sekolah, teman sebaya, serta lingkungan sekitar dimana individu berada. Walaupun pada awal perkembangan manusia, faktor eksternal memberikan pengaruh yang besar terhadap perkembangan harga diri individu, namun seiring dengan bertambahnya usia, serta meningkatnya kapasitas kognitif dan juga kemampuan individu, pengaruh faktor internal menjadi lebih dominan terhadap perkembangan harga diri individu itu sendiri. Akan tetapi, banyak di antara individu yang belum menyadari bahwa dirinya memiliki peranan yang besar terhadap perkembangan harga dirinya sendiri sehingga cenderung terperangkap dalam harga diri yang rendah.

2.2. Teknik Peningkatan Harga Diri

Pada bab 1 pendahuluan sudah sempat dijelaskan bahwa terdapat banyak strategi yang bisa digunakan untuk meningkatkan harga diri. Guindon (2010) mengelompokkan berbagai strategi intervensi tersebut dalam lima kategori, yaitu: (1) pemberian dukungan sosial, (2) strategi kognitif behaviorial, (3) strategi konseling individual, keluarga, dan kelompok, (4) strategi peningkatan kebugaran fisik, dan (5) strategi spesifik lainnya. Setiap strategi memiliki kelebihan dan kekurangannya masing-masing, dan penggunaannya perlu disesuaikan dengan karakteristik klien yang akan menjalani intervensi.

a. Pemberian Dukungan Sosial (*Social Support*)

Pemberian dukungan sosial dalam meningkatkan harga diri didasari pada anggapan bahwa harga diri dipengaruhi oleh dukungan sosial (Kinnunen, dkk; Baumister; dalam Guindon, 2010). Intervensi yang termasuk kategori ini antara lain konseling teman sebaya, seperti yang dikemukakan oleh Frey dan Carlock (1984). Pemberian dukungan sosial disusun untuk membantu setiap klien yang terlibat untuk memperkecil jarak antara kondisi diri saat ini (*actual self*) dengan kondisi diri yang

diinginkan (*ideal self*). Intervensi ini dilakukan dengan cara melibatkan *significant others* dan dengan pemberian umpan balik positif terhadap klien.

Selain itu, intervensi lain yang termasuk dalam kategori ini adalah mengubah pola asuh orang tua (*parenting*), yaitu dengan cara sebagai berikut (Grolnick dan Beiswenger, dalam Guindon, 2010):

1. Menyediakan lingkungan yang melibatkan anak secara positif,
2. Menyediakan kesempatan bagi anak untuk berinisiatif dan menyelesaikan masalah sendiri, dengan membantu anak dalam mengajukan alternatif penyelesaian masalah,
3. Menyediakan struktur dalam hidup anak dengan memberikan informasi dan aturan yang mewakili harapan yang sesuai dengan kemampuan anak.

b. **Intervensi Kognitif Behavioral**

Guindon (2010) menyatakan bahwa strategi kognitif behavioral merupakan strategi yang paling banyak digunakan dalam menangani harga diri karena terbukti efektif dalam menangani individu dengan berbagai usia. Perubahan harga diri dapat terjadi ketika individu mengalami intervensi kognitif yang disusun untuk menata ulang (*restructuring*) proses evaluasi diri klien. Strategi kognitif behavioral yang terbukti meningkatkan harga diri adalah *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), pelatihan asertivitas, perubahan atribusi, penguatan sosial yang berupa penggunaan pernyataan diri yang positif (*positive self reference statement*), latihan penetapan sasaran, pemecahan masalah, penjadwalan kegiatan rekreatif, penguatan diri melalui penetapan *self reinforcement*, pengawasan diri (*self monitoring*), dan proses evaluasi diri (*self evaluative processes*) (Haney & Durlak; Shirk, Burwell & Harter, 2006, dalam Ramadhan, 2011).

c. Konseling Keluarga atau Kelompok

Masalah harga diri yang rendah yang disebabkan oleh terganggunya fungsi keluarga dan tidak efektifnya pola asuh orangtua dapat diintervensi dengan terapi keluarga (Mruk, dalam Guindon, 2010). Penanganan ini dapat dipilih untuk menangani masalah harga diri yang muncul dalam kasus klinis, seperti gangguan makan yang disebabkan oleh dinamika di dalam keluarga. Selain itu, masalah harga diri yang terkait erat dengan masalah klinis juga dapat menggunakan metode konseling kelompok, yaitu konseling yang memungkinkan klien berinteraksi dengan orang di luar lingkungan rumahnya dalam suasana yang sehat dan tepat (Laithwate dalam Guindon, 2010).

d. Pemantapan Fisik (*Physical Fitness*)

Intervensi ini didasari oleh pemikiran bahwa dengan memiliki kondisi tubuh yang baik serta menguasai keterampilan olahraga tertentu, remaja (baik laki-laki maupun perempuan) akan meningkat harga dirinya, terutama yang berkaitan dengan aspek *body image* (Bowker, dalam Guindon, 2010). Pada remaja laki-laki, intervensi ini lebih bermanfaat karena kompetensi fisik memiliki peranan yang lebih besar untuk meningkatkan harga diri laki-laki (Lundahl, dalam Guindon, 2010).

e. Strategi Lainnya

Strategi lain yang telah terbukti efektif meningkatkan harga diri adalah intervensi spesifik yang tergantung pada populasi yang dituju, seperti *Eye-Movement Desensitization and Reprocessing* (EMDR) yang ditujukan khusus untuk meningkatkan harga diri anak dengan masalah perilaku (Wanders, dalam Guindon, 2010). Selain itu, ada juga *Process Based Forgiveness* yang menggunakan berbagai strategi seperti *Reality Therapy*, *Solution Focused Therapy*, *Narrative Therapy*, *Creative Arts* dan *Play Therapy* (Lundahl, dalam Guindon, 2010).

2.3. Strategi Peningkatan Harga Diri yang Dikembangkan oleh Borba

2.3.1. Harga Diri menurut Borba

Menurut Borba (1989), harga diri terdiri atas berbagai komponen, mulai dari kepercayaan terhadap orang lain (*Security*), pengetahuan yang ia miliki terhadap dirinya sendiri (*Selfhood*), gambaran mengenai hubungannya dengan orang lain (*Affiliation*), tanggung jawab, dan tujuan hidup yang dimiliki individu dalam hidupnya (*mission*), serta gambaran tentang kesuksesan yang diperolehnya di masa lalu (*Competence*). Gambaran yang individu miliki terhadap lima komponen tersebutlah yang akhirnya membentuk harga diri (Borba, 1989). Borba (1989) mendefinisikan harga diri sendiri sebagai penilaian yang dilakukan seseorang terhadap deskripsi dirinya. Penilaian tersebut akhirnya dapat menimbulkan perasaan individu mengenai dirinya sendiri, baik itu bersifat positif maupun negatif. Agar dapat memiliki harga diri yang tinggi, seorang anak perlu memiliki kondisi yang baik pula pada kelima komponen tersebut, yaitu:

1. *Security*

Security dapat didefinisikan sebagai perasaan aman dan nyaman individu terhadap orang-orang dan lingkungan di sekitarnya.

2. *Selfhood*

Selfhood dapat didefinisikan sebagai pemahaman individu terhadap dirinya sendiri, yang meliputi kemampuannya dalam memberikan deskripsi yang realistis dan akurat terhadap berbagai aspek yang ada dalam dirinya.

3. *Affiliation*

Affiliation dapat didefinisikan sebagai perasaan dimiliki dan keterhubungan individu dengan orang-orang di sekitarnya yang ia anggap penting.

4. *Mission*

Mission dapat didefinisikan sebagai tujuan yang dimiliki oleh individu dalam hidupnya, serta perasaan tanggung jawab individu tersebut terhadap pencapaian tujuan tersebut.

5. *Competence*

Competence dapat didefinisikan sebagai suatu perasaan berharga yang diperoleh individu melalui kesuksesan yang diperolehnya dalam area spesifik yang dinilai penting ataupun berharga bagi individu tersebut.



Gambar 2.1 Lima Komponen dari Harga Diri

Setiap komponen tersusun dalam teori *Building Blocks of Self Esteem*, dimana komponen *security* merupakan komponen paling awal yang harus dipenuhi sebelum dapat melakukan intervensi terhadap komponen *selfhood*, *affiliation*, *mission*, dan *competence* (Borba, 1989). Setiap individu juga memiliki kondisi yang berbeda dalam setiap komponen tersebut. Dengan demikian, rendahnya harga diri pada setiap individu dapat saja ditimbulkan oleh masalah yang berbeda, tergantung pada

komponen individu yang mana memiliki kelemahan. Berdasarkan pemikiran tersebut, Borba (1989) mengembangkan kurikulum yang dapat membantu peningkatan harga diri siswa dari taman kanak-kanak hingga sekolah menengah, dimana program tersebut berusaha untuk meningkatkan harga diri melalui peningkatan masing-masing komponen yang membentuk harga diri tersebut.

Program peningkatan harga diri yang dikembangkan oleh Borba sendiri didasarkan atas teori dan hasil penelitiannya selama enam tahun terhadap siswa dari usia prasekolah hingga tingkat sekolah menengah. Program tersebut juga sudah dilaksanakan dan teruji efektivitasnya oleh para guru dan konselor sekolah di 60.000 ruang kelas yang mencakup siswa dari berbagai tingkat kemampuan (Borba, 1989). Dalam programnya, Borba membagi intervensi menjadi beberapa bagian yang disesuaikan dengan komponen harga diri yang perlu ditingkatkan. Pelaksanaannya juga dapat dilakukan dalam aktivitas belajar di kelas, konseling kelompok, bimbingan secara individual, maupun melalui kegiatan di rumah.

Pada situasi pengajaran di ruang kelas, guru dapat melaksanakan program tersebut secara bertahap, mulai dari komponen paling awal, yaitu *security* hingga komponen paling akhir, yaitu *competence* selama 40 minggu, dimana setiap kegiatan dilakukan satu minggu sekali. Namun, jika program ini dilaksanakan secara individual, maka praktisi dapat menyesuaikan dengan keadaan masing-masing komponen dari siswa, sehingga dapat saja intervensi dimulai dari komponen yang menjadi kelemahan siswa tersebut dengan tetap memperhatikan teori *Building Blocks of Self Esteem*.

2.3.2. Selfhood dan Self Esteem

Salah satu hal yang dapat menyebabkan rendahnya harga diri seseorang adalah kurangnya kemampuan individu dalam mendeskripsikan dirinya secara akurat. Oleh karena itu, Borba (1989) menyebutkan bahwa salah satu cara untuk

meningkatkan penghargaan seseorang terhadap dirinya adalah dengan meningkatkan kemampuan individu dalam mengenali dirinya sendiri, serta meningkatkan kemampuannya dalam memberikan deskripsi diri secara tepat dan akurat. Namun, sebelum memberikan intervensi, praktisi terlebih dahulu perlu mengetahui karakteristik yang ditunjukkan oleh siswa yang akan diberikan intervensi dalam kehidupan sehari-hari.

Siswa yang memiliki *sense of selfhood* yang kuat menampilkan pengetahuan terhadap dirinya sendiri. Individu tersebut memiliki deskripsi diri yang akurat, meliputi peran, sifat, dan karakteristik fisik. Akan tetapi, siswa dengan *selfhood* yang rendah menunjukkan beberapa indikator perilaku seperti yang ditunjukkan pada tabel 2.3. Walaupun indikator tersebut sudah menunjukkan beberapa karakteristik individu dengan *selfhood* yang rendah, Tabel 2.3 memberikan gambaran tentang indikator yang menunjukkan karakteristik individu dengan *selfhood* yang tinggi dan rendah menurut Borba (1989).

Tabel 2.2 Karakteristik individu dengan *Selfhood* yang tinggi dan rendah

Karakteristik Individu Dengan:	
<i>Selfhood</i> Tinggi	<i>Selfhood</i> Rendah
Mampu melakukan aktivitas fisik dengan nyaman (baik itu motorik kasar maupun motorik halus)	Merasa tidak nyaman dengan penampilan fisik
Mampu mengekspresikan keunikan dirinya sendiri, individualitas, dan berani mengambil resiko untuk tampil berbeda.	Merasa kesulitan dalam menerima penghargaan, penyangkalan, pandangan remeh dari orang lain, pengabaian, dan bersikap malu
Memiliki kemampuan untuk mendeskripsikan diri secara akurat, meliputi karakteristik fisik, kemampuan yang dimiliki, peranan dan sikapnya.	Mengikuti atau meniru orang lain, tidak memiliki niat untuk mengekspresikan dirinya sebagaimana adanya dalam situasi yang berbeda.
Secara umum mampu memberikan pernyataan yang positif baik terhadap dirinya, maupun terhadap orang lain.	Berpakaian secara tidak tepat, seperti eksentrik, ataupun pakaian yang berlebihan untuk menarik perhatian yang tidak perlu terhadap dirinya.

Tabel 2.3 Karakteristik individu dengan *Selfhood* yang tinggi dan rendah

Karakteristik Individu Dengan:	
<i>Selfhood</i> Tinggi	<i>Selfhood</i> Rendah
Mampu mengidentifikasi dan mengekspresikan emosinya secara tepat.	Kesulitan dalam mengekspresikan dan mengidentifikasi emosi secara tepat.
Merasa nyaman dalam menerima penghargaan dari orang lain	Kurang memiliki informasi akurat mengenai dirinya sendiri (peranan, sikap, karakteristik fisik, minat), serta pengetahuan yang rendah terhadap dirinya sendiri.
	Kecemasan yang berlebihan untuk menyenangkan orang lain, menunjukkan ketergantungan yang berlebihan terhadap orang lain
	Seringkali menggunakan pernyataan yang negatif terhadap orang lain, suka mengkritik, namun hipersensitif terhadap kritik dari orang lain
	Merasa tidak nyaman dengan aktivitas motorik kasar maupun motorik halus (bukan disebabkan oleh disabilitas fisik)
	Merasa tidak cakap, tidak baik, dan tidak spesial. Mengadopsi perilaku defensif, seperti pernyataan negatif terhadap dirinya, bersikap lucu, tutup mulut, cemberut, menantang, memamerkan diri, menangis tanpa alasan, ataupun terlibat dalam fantasi.

2.3.3. Peningkatan *Selfhood* Sebagai Salah Satu Komponen dari Harga Diri

Terdapat empat langkah yang dapat dilakukan untuk meningkatkan *selfhood* seseorang sebagai bagian dari usaha untuk membangun harga dirinya, yaitu seperti yang ditunjukkan dalam diagram 2.1 di halaman 40.

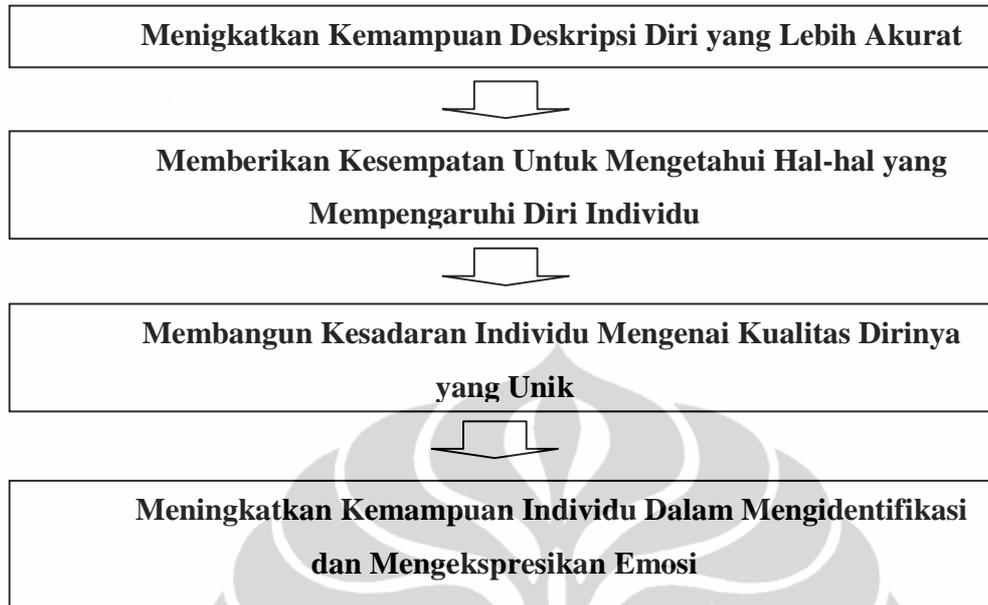


Diagram 2.1 Tahapan Peningkatan *Selfhood* Menurut Borba (1989)

2.4. Remaja

2.4.1. Definisi Remaja dan Tugas Perkembangannya

Masa remaja merupakan tahap perkembangan transisi dari masa anak-anak menuju kedewasaan yang berlangsung sejak usia 10 atau 11 tahun sampai usia belasan akhir atau awal usia 20 tahun, serta ditandai dengan adanya perubahan dalam hal fisik, kognitif, dan psikososial (Papalia, Olds, & Feldmen, 2007). Santrock (2007; 2008) juga mendefinisikan remaja sebagai periode perkembangan transisi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang melibatkan perubahan biologis, kognitif, dan sosioemosional. Hanya saja, Santrock (2007) menyebutkan bahwa masa remaja diawali pada usia sekitar 10 hingga 13 tahun, dan berakhir pada usia sekitar 18 hingga 22 tahun. Sarwono (2006) juga menyebutkan bahwa untuk menentukan masa remaja, dapat digunakan pedoman umum batasan usia 11 hingga 24 tahun, dan belum menikah bagi remaja Indonesia. Walaupun masing-masing tokoh memiliki sedikit perbedaan pandangan mengenai usia masa remaja, secara umum dapat dikatakan bahwa masa remaja berlangsung antara usia 11 tahun hingga awal usia 20 tahun.

Meskipun ada banyak pandangan mengenai patokan usia dan kriteria untuk menentukan masa remaja, dapat disimpulkan bahwa seluruhnya memiliki pendapat yang hampir sama bahwa periode remaja secara umum diawali dengan munculnya masa puber, yaitu proses yang mengacu pada kematangan seksual, dan kemampuan untuk bereproduksi (Papalia, Olds, dan Feldman, 2007). Gunarsa (2003) juga menyebutkan bahwa pada masa puber tersebut, terlihat tanda kematangan fisik seorang individu dengan munculnya gejala seksual sekunder. Pada masa tersebut terlihat perubahan jasmani, dimana perubahan fisik terjadi dengan pesat dan jelas berbeda dibandingkan dengan masa sebelumnya. Kemudian, tokoh-tokoh tersebut juga memiliki kesamaan pandangan bahwa seorang remaja dianggap sudah memasuki usia dewasa ketika ia telah memenuhi kriteria sosial dari lingkungan masyarakat tempatnya tinggal. Hal tersebut memang sesuai dengan pandangan Santrock (2007) bahwa masa remaja diawali secara biologis dan berakhir sesuai dengan budaya.

Berdasarkan uraian dan penjelasan dari berbagai tokoh tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa masa remaja merupakan periode perkembangan transisi dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan yang ditandai dengan perubahan fisik, kognitif, sosial emosional. Perubahan tersebut diawali dengan masa pubertas, yaitu sekitar usia 10 hingga 11 tahun, dan diakhiri pada awal usia 20 tahun ketika remaja sudah memenuhi kriteria sebagai orang dewasa sesuai dengan kriteria yang ditetapkan oleh lingkungan masyarakat dimana ia tinggal.

Selanjutnya, agar seorang remaja dapat melalui periode perkembangan tersebut dengan baik dan akhirnya memasuki masa dewasa, terdapat berbagai penyesuaian dan tugas perkembangan yang harus ia penuhi. Gunarsa (2003) menyebutkan beberapa tugas perkembangan yang harus dipenuhi oleh remaja, yaitu:

1. Menerima keadaan fisiknya
2. Memperoleh kebebasan emosional
3. Mampu bergaul
4. Menemukan model untuk identifikasi
5. Mengetahui dan menerima kemampuan sendiri

6. Memperkuat penguasaan diri atas dasar skala nilai dan norma
7. Meninggalkan reaksi dan cara penyesuaian kekanak-kanakan.

Dari beberapa tugas perkembangan tersebut, dapat dilihat bahwa beberapa di antaranya berhubungan dengan kemampuan untuk mengenali diri dengan berbagai aspek-aspeknya, serta memberikan penilaian terhadap diri sendiri. Dengan perkembangan kognitif yang sudah memasuki tahap operasional formal, seorang remaja dapat melakukan pemikiran mengenai dirinya sendiri, serta memberikan evaluasi positif maupun negatif mengenai aspek yang menggambarkan dirinya. Hal tersebut tentunya erat kaitannya dengan konsep diri dan harga diri pada remaja. Walaupun sebetulnya pembentukan konsep diri dan harga diri sudah mulai terjadi semenjak seseorang masih berusia sangat muda, namun pada masa remaja pembentukan konsep diri semakin mencakup aspek yang kompleks.

2.4.2. Remaja, Konsep Diri, dan Harga Diri

Dengan berbagai perubahan fisik, kognitif, dan sosial emosional yang dialami oleh remaja, mendorong timbulnya tiga pertanyaan penting yang harus dijawab oleh remaja sebagai proses pembentukan identitas dirinya (Carr-Gregger dan Shale, 2003). Ketiga pertanyaan tersebut adalah: “Apakah saya normal?” (*Am I Normal?*), “Siapakah saya?” (*Who Am I?*), dan “dimanakah tempat dan peranan yang tepat bagi saya di masyarakat?” (*Where is My Place in the World?*).

Munculnya ketiga pertanyaan tersebut menunjukkan bahwa pada masa remaja terjadi proses pembentukan identitas diri yang diawali dari fisik, penampilan, identitas kelompok (*peer group*, ras, etnis, dan lain-lain), hingga hal-hal yang lebih abstrak, seperti peran di masyarakat, karir, pekerjaan, dan nilai-nilai yang akan dianut. Erikson (1968 dalam Papalia, Olds, dan Feldmen, 2007) menyebutkan bahwa masa remaja merupakan periode dimana seorang individu berada dalam tahap pencarian identitas diri yang bermanfaat bagi kehidupan di masa dewasa (*Identity versus Identity Confusion*). Pembentukan identitas diri yang jelas dan positif tentunya dapat mempermudah transisi remaja ke masa dewasa.

Proses pembentukan identitas diri sendiri tidak dapat dipisahkan dengan sejauh mana pemahaman remaja mengenai dirinya sendiri (konsep diri), serta bagaimana evaluasi yang diberikan oleh remaja tersebut terhadap dirinya, atau disebut juga harga diri (Sulistiyowati dan Warsito, 2010). Remaja yang memiliki pengetahuan mengenai aspek yang ada dalam dirinya, serta memiliki penilaian akurat terhadap dirinya tersebut cenderung tumbuh menjadi individu dengan harga diri yang tinggi. Hal tersebut dikarenakan remaja mampu memahami realitas yang ada pada dirinya, berupa kelebihan dan kekurangan yang ada, serta memiliki pandangan bahwa setiap orang memiliki kelebihan dan kekurangan masing-masing. Dengan pengetahuan dan pandangannya tersebut, individu menjadi lebih mampu menghargai dirinya sendiri, memanfaatkan kelebihan yang ia miliki, serta berusaha memperbaiki kekurangan yang ada pada dirinya. Pada akhirnya, penghargaan terhadap diri sendiri tersebut dapat mendukung tercapainya identitas remaja yang merasa sukses dalam kehidupannya (Sulistiyowati dan Warsito, 2010).

Masalah yang sering terjadi pada masa remaja banyak berhubungan dengan masalah pencarian identitas, serta rendahnya harga diri (*low self esteem*). Berdasarkan penelitian berbagai ahli (dalam Santrock, 2007 hal. 147), disebutkan bahwa terjadi penurunan tingkat harga diri (*self esteem*) ketika seseorang memasuki usia remaja, terutama saat peralihan dari sekolah dasar menuju ke sekolah menengah pertama. Apabila tidak mendapatkan perhatian yang serius, masalah rendahnya harga diri ini dapat menimbulkan efek yang jauh lebih negatif. Rendahnya harga diri pada remaja berhubungan dengan terjadinya tindak kenakalan remaja, depresi, bunuh diri, serta penyalahgunaan alkohol dan narkoba pada remaja (Santrok, 2007; Simmermacher, 1989). Selain itu, berdasarkan hasil penelitian Hall (2006) dalam disertasinya menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara harga diri remaja terhadap *academic achievement* dan *academic performance* siswa di sekolah tinggi junior di Florida. Selain itu, Atkinson (dalam Pintrich dan Schunk, 1996) juga menyebutkan bahwa adanya keyakinan yang tinggi terhadap kemampuan diri individu untuk berprestasi dapat mengarahkan munculnya perilaku untuk mencapai prestasi. Dengan demikian, tampak bahwa konsep diri dan harga diri merupakan aspek yang penting untuk diperhatikan pada masa remaja.

3. METODE PENELITIAN

Dalam bab ini akan dijelaskan hal-hal yang berhubungan dengan metode penelitian, yaitu desain penelitian, cara pemilihan subyek penelitian, tujuan intervensi, rasional intervensi, rancangan penelitian, metode pengumpulan data yang akan digunakan untuk mengukur *sense of selfhood* subyek, serta kriteria keberhasilan pelaksanaan intervensi.

3.1. Desain Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti memutuskan untuk menggunakan desain kasus tunggal AB (*single case AB Design*) yang merupakan pengembangan dari *within subject design* (Bordens & Abbotts, 2005). Dengan hanya menggunakan satu kasus tunggal, penelitian ini dapat digolongkan dalam penelitian kuasi eksperimental karena tidak dilakukan randomisasi, serta tidak adanya kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol dalam penelitian. Alasan peneliti memilih desain kasus tunggal AB karena tujuan penelitian ini bukanlah untuk melakukan generalisasi hasil, melainkan untuk mengetahui efektivitas dari sebuah program intervensi tertentu terhadap perubahan perilaku subyek dalam waktu tertentu. Hal ini sesuai dengan penjelasan Gravetter dan Forzano (2009) bahwa *single case AB Design* termasuk dalam penelitian yang dilakukan dengan satu penanganan (*treatment*) yang diukur, serta bertujuan untuk menguji efektivitas penanganan atau intervensi terhadap suatu individu. Dalam desain penelitian ini, pengukuran tingkat keberhasilan intervensi yang diberikan pada satu subyek dilakukan dengan mengukur keadaan sebelum intervensi berlangsung (*baseline* atau kondisi A), dan keadaan setelah pemberian intervensi (kondisi B).

3.2. Subyek Penelitian

Berdasarkan penjelasan pada bagian desain penelitian bahwa tujuan penelitian ini bukanlah untuk melakukan generalisasi hasil, melainkan untuk mengetahui kemampuan dari sebuah program intervensi tertentu terhadap perubahan perilaku subyek, peneliti memutuskan untuk menggunakan salah satu teknik *Non-Probability Sampling*, yaitu *Purposive Sampling*. Kumar (1999) menjelaskan bahwa *Purposive Sampling* merupakan salah satu cara memperoleh subyek dimana peneliti menilai bahwa seseorang memiliki informasi ataupun karakteristik tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian sehingga orang tersebut dipilih untuk menjadi subyek penelitian.

Selain itu, dengan dipilihnya *single case AB Design* sebagai dalam penelitian ini, peneliti hanya menggunakan satu orang subyek yang memang memenuhi kriteria sebagai partisipan penelitian. Subyek tersebut adalah seorang remaja bernama F, berusia 16 tahun yang saat ini masih duduk di bangku kelas VIII SMP. F merupakan siswa yang memiliki tingkat prestasi akademik yang rendah di sekolahnya. Bahkan, F juga pernah mengalami tinggal kelas sebanyak tiga kali, yaitu ketika ia masih duduk di bangku kelas 2 Sekolah Dasar, dan pada saat kenaikan kelas VII dan VIII di SMP Katolik X. F sendiri terpilih sebagai subyek penelitian karena memiliki karakteristik spesifik sebagai berikut, yaitu: (1) F tergolong sebagai seorang remaja, dan (2) F memiliki harga diri (*self esteem*) yang rendah dimana hal tersebut juga tampak pada salah satu aspeknya, yaitu rendahnya kemampuan F untuk mengenali dirinya sendiri, serta berbagai keunikan yang ada dalam dirinya (*sense of selfhood*).

Rendahnyanya pengetahuan F terhadap dirinya sendiri disebabkan oleh sikap dan perilaku guru serta orangtua yang tidak pernah memberikan umpan balik yang objektif mengenai kelebihan dan kekurangan yang F miliki. Pada saat masih duduk di awal bangku sekolah dasar, F memang sulit untuk berkonsentrasi selama pelajaran di kelas berlangsung, sering mengobrol, dan berjalan-jalan di kelas, serta tidak mampu menyelesaikan tugas yang diberikan. Sayangnya, perilaku belajar F yang demikian itu

justru menimbulkan perlakuan guru yang kasar terhadapnya, yaitu dengan mencubit, menghukum F berdiri di depan kelas sendirian, serta tidak memperbolehkan F pulang sekolah sebelum menyelesaikan tugas yang diberikan oleh guru. Padahal menurut Donnchadha (2000), sikap seorang guru terhadap anak di tahun-tahun pertama sekolah menjadi penghubung utama baginya dalam membangun harga diri, dan kepercayaan diri. Akibatnya, F sempat mogok sekolah dan memiliki pandangan negatif terhadap sekolah. Di sisi lain, F sendiri tidak pernah menerima umpan balik bahwa sebetulnya yang menjadi penyebab masalah adalah perilakunya mengobrol dan berjalan-jalan di kelas.

Walaupun akhirnya F sudah dipindahkan ke sekolah dasar lain, pihak sekolahnya tidak pernah memberikan umpan balik yang objektif mengenai kekurangan yang ia miliki sehingga perilakunya tetap tidak berubah, dan prestasi akademiknya masih rendah. Hingga saat F duduk di bangku SMP pun, ia tidak banyak memperoleh umpan balik yang objektif mengenai perilakunya tersebut. Sebagian besar gurunya hanya memberikan label kepada F sebagai siswa yang malas, tidak mau memperhatikan, sulit menangkap materi pelajaran, dan sebagainya. Persitiwa tinggal kelas yang kembali F alami saat kenaikan ke kelas VIII, nilai-nilai yang selalu rendah, serta pandangan yang diberikan oleh sebagian besar guru akhirnya memperkuat perasaan gagal F dalam bidang akademik.

Di bidang lain, semenjak SMP F banyak memfokuskan perhatiannya terhadap olahraga basket dan dunia reptil karena kedua bidang tersebut memberikannya kesenangan sekaligus penerimaan dari teman-teman di sekitarnya. Sayangnya, F belum mampu melihat kegemarannya dalam olahraga basket maupun dunia reptil sebagai kelebihanannya, sehingga F tidak pernah menunjukkan usaha untuk mengembangkan potensinya tersebut. Dalam olahraga basket, F lebih suka bertanding dibandingkan dengan latihan, ataupun usaha untuk menjaga kebugaran tubuhnya. F juga menganggap bahwa latihan tidak terlalu diperlukan lagi karena tim basketnya sudah terkenal tangguh di antara lawan-lawannya. Dalam bidang reptil, F hanya melakukan kegiatan tersebut sebagai bentuk kesenangan saja. F justru lebih gemar

memperbanyak hewan koleksinya dibandingkan dengan meningkatkan pengetahuannya dalam dunia hewan reptil ataupun melakukan perawatan hewan peliharaannya secara rutin. Akibatnya, kegemaran tersebut tidak pernah berkembang dan banyak reptil peliharaan F yang akhirnya mati.

Dalam hal penampilan fisik, F melihat bahwa dirinya kurang menarik. Padahal, sebagai pemain basket F memiliki tubuh yang tinggi, lincah, dan stamina tubuh yang baik. Kepercayaan diri F dalam menghadapi berbagai tantangan juga tergolong rendah. F lebih menyukai kegiatan rutin sehari-hari ataupun kegemaran yang tidak memiliki resiko kegagalan yang tinggi. Walaupun F senang mengikuti pertandingan basket, hal tersebut lebih disebabkan oleh seringnya tim basket tersebut meraih kemenangan. Apabila menghadapi tantangan seperti bermain dengan tim yang lebih senior saat di Klub Basket *Scorpio*, ataupun menghadapi tantangan dalam pekerjaan rumah, biasanya F tidak banyak melakukan usaha untuk mengatasi tantangan tersebut, dan lebih cenderung menghindar.

Saat mendeskripsikan diri, F lebih banyak menggunakan informasi yang berasal dari sudut pandang orang lain. Padahal, belum tentu informasi tersebut dapat menggambarkan dirinya secara objektif. Selain itu, F cenderung mengatakan bahwa dirinya sebagai orang yang “biasa-biasa saja,” ataupun kebingungan ketika diminta untuk menceritakan tentang dirinya. Dalam hal mendeskripsikan minat, kegemaran, serta kebiasaannya sehari-hari pun F cenderung tidak mampu menceritakannya. Akibat dari kurangnya pengetahuan F mengenai dirinya sendiri, F menjadi belum mampu mengembangkan berbagai keunikan yang ada dalam dirinya,

Dari uraian tersebut, dapat dilihat bahwa masalah F yang awalnya hanya terbatas pada rendahnya prestasi akademik, akhirnya mengakibatkan munculnya masalah lain, yaitu rendahnya harga diri F yang salah satunya berupa kurangnya pengenalan diri (*selfhood*). Akibatnya, F belum dapat mengoptimalkan potensi yang ia miliki, dan menjadi kurang percaya diri dalam menghadapi berbagai tantangan.

3.3. Tujuan Intervensi

Pada bagian sebelumnya, memang sudah dijelaskan tentang tujuan dari penelitian ini. Akan tetapi, peneliti juga perlu memperjelas tujuan dari intervensi dalam penelitian itu sendiri yang dilakukan melalui bimbingan secara individual. Tujuan intervensi ini adalah untuk meningkatkan *sense of selfhood* subyek (yang menjadi salah satu komponen dari *self-esteem*). Penjelasan dari tujuan intervensi ini juga didasarkan dari penjelasan Borba (1989) sebagai praktisi yang mengembangkan teori dan program peningkatan *self esteem* yang digunakan dalam penelitian ini. Berikut adalah penjabaran mengenai tujuan dari intervensi tersebut, yaitu:

3.3.1. Tujuan Umum

Meningkatkan kemampuan *sense of selfhood* subyek yang dilakukan dengan bimbingan secara individual.

3.3.2. Tujuan Khusus

1. Meningkatkan kemampuan deskripsi diri yang lebih akurat
2. Meningkatkan kemampuan subyek dalam mengenali hal-hal utama yang banyak mempengaruhi dirinya
3. Membangun kesadaran diri subyek mengenai kualitas dirinya yang unik
4. Meningkatkan kemampuan subyek dalam mengenali dan mengeskpresikan sikap dan perasaan yang ada dalam dirinya

3.4. Rasional Intervensi

Dalam tinjauan kepustakaan sudah dijelaskan bahwa untuk meningkatkan *self-esteem* diperlukan waktu yang cukup lama serta dukungan dari berbagai pihak

yang mempengaruhi perkembangan *self esteem* dari subyek. Hal tersebut juga semakin diperkuat dengan pendapat dari Mruk (2006) bahwa tidak pernah ada cara mudah dan cepat untuk meningkatkan *self esteem* seseorang. Sebab, *self esteem* bukanlah sebuah komponen tunggal, melainkan merupakan sebuah konstruk yang tersusun atas berbagai komponen sehingga intervensi yang diberikan dalam peningkatan *self esteem* harus mencakup setiap komponen yang mendukung *self esteem*. Hal serupa juga diungkapkan oleh Branden (1994) yang menyebutkan bahwa untuk meningkatkan *self esteem*, diperlukan usaha individu dalam meningkatkan enam pilar yang mendukung keberadaan *self esteem* yang tinggi, yaitu hidup dengan penuh kesadaran, penerimaan terhadap diri sendiri, tanggung jawab pribadi, kemampuan asertif, hidup dengan tujuan, serta integritas. Oleh karena itu, agar dapat meningkatkan *self esteem* seseorang, diperlukan intervensi yang memakan waktu lama, dan melibatkan aktivitas dalam setiap komponen yang membentuk *self esteem*. Borba (1989) juga menyebutkan bahwa *self-esteem* sendiri terdiri dari lima komponen, yaitu *Security*, *Selfhood*, *Affiliation*, *Selfhood*, dan *Competence*. Dengan demikian, untuk dapat meningkatkan *self esteem* diperlukan usaha untuk meningkatkan masing-masing dari komponen tersebut. Walaupun demikian, Borba (1989) juga menyebutkan bahwa pemberian program juga perlu disesuaikan dengan keadaan subyek sehingga pelaksanaannya dapat dititikberatkan pada salah satu atau beberapa komponen yang memang menjadi kelemahan subyek (Borba, 1989).

Apabila dihubungkan dengan keadaan F, ia memang memiliki *self-esteem* yang rendah. Akan tetapi, F tidak menunjukkan kelemahan pada kelima komponen *self esteem* menurut Borba. Kelemahan F sebagian besar tampak pada rendahnya kemampuannya untuk mengenali dirinya sendiri, serta berbagai keunikan yang ada dalam dirinya (*selfhood*). Agar intervensi yang dilakukan dapat memberikan hasil yang optimal, dilakukanlah usaha peningkatan kemampuan F dalam salah satu komponen *self esteem* tersebut, yaitu komponen *selfhood* atau kemampuan pengenalan diri, sehingga secara tidak langsung diharapkan mampu meningkatkan *self esteem*-nya.

Pemberian intervensi ini juga didasarkan pada penelitian yang dilakukan oleh Setterlund dan Niedenthal (1993) bahwa seringkali individu yang memiliki harga diri yang rendah tidak memiliki kemampuan yang baik dalam mendeskripsikan dirinya (*lack of self clarity*), sedangkan individu dengan harga diri yang tinggi cenderung memiliki kemampuan yang baik dalam mendeskripsikan dirinya, serta mengenali identitas dirinya. Campbell (1990) juga mengungkapkan hal serupa dalam penelitiannya, yaitu individu dengan *self esteem* yang rendah cenderung memiliki konsep diri yang tidak jelas sehingga mereka kesulitan dalam mendeskripsikan dirinya sendiri. Padahal, untuk dapat melakukan evaluasi yang akurat terhadap dirinya, dibutuhkan pengetahuan yang akurat mengenai dirinya sendiri. Dalam jurnalnya yang berjudul *The Foundation of Self Esteem*, Boiley (2003) juga menyebutkan bahwa terdapat beberapa faset yang menjadi dasar pembentukan *self esteem*, yaitu adanya identitas diri, gambaran diri, pemaknaan terhadap diri sendiri, serta konsep diri yang jelas. Boiley (2003) menyebutnya sebagai *mental building blocks* yang berperan sebagai pondasi dari *self esteem*.

3.5. Metode Pengukuran dan Pengumpulan Data

Walaupun menurut Borba (1989) *sense of selfhood* merupakan salah satu aspek dari lima aspek *self esteem*, melakukan pengukuran terhadapnya tidaklah mudah. Sebab, dari berbagai alat ukur *self esteem* yang sudah dikembangkan seperti: *Rossenverg Self Esteem Scale* lebih mengukur evaluasi positif dan negatif individu secara menyeluruh atau *Self esteem* secara global (Guindon, 2010). Kemudian, alat ukur lain seperti *Coopersmith Self Esteem Inventory*, *Tennessee Self Concept Scale*, *Piers-Harris Children's Self Concept Scale*, *Body-Esteem Scale*, *Culture Free Self Esteem Inventories* memang mengukur *self esteem* berdasarkan aspek-aspek, namun aspek yang diukur tidak mencantumkan *selfhood* sebagai salah satu komponen utama yang dapat dilihat dari alat ukur tersebut. Meskipun demikian, dalam penelitian ini peneliti masih dapat menggunakan *behavioral check list* yang dikembangkan oleh

Borba (1989) sendiri untuk melihat perkembangan *sense of selfhood* subyek baik sebelum dan sesudah dilakukannya program peningkatan kemampuan tersebut.

Behavioral Check List yang peneliti susun didasarkan pada indikator-indikator individu dengan *sense of selfhood* yang rendah menurut Borba (1989). Dari sepuluh indikator, peneliti mengembangkan 30 item yang dibagi menjadi dua jenis, yaitu: 15 item *favorable* dan 15 item *unfavorable*. Setelah mengembangkan item-item dalam *Behavioral Check List* tersebut, peneliti juga meminta masukan dari lima *expert judgment* (staff pengajar Bagian Psikologi Pendidikan, Fakultas Psikologi Universitas Indonesia) untuk memperoleh masukan mengenai item-item tersebut serta melakukan uji keterbacaan item kepada dua orang remaja pria dengan usia yang tidak jauh berbeda dengan F (masing-masing berusia 14 dan 16 tahun). Pada prakteknya, peneliti akan meminta subyek untuk mengisi *behavioral check list* tersebut sebelum dan sesudah dilakukannya intervensi. Kemudian, peneliti juga akan melakukan wawancara lebih lanjut mengenai alasan subyek memberikan respon tertentu pada item tertentu guna memperoleh informasi lebih mendalam mengenai *sense of selfhood* subyek. Pada tabel berikut ini akan dicantumkan indikator-indikator individu dengan *sense of selfhood* yang rendah beserta item-item dalam *behavioral check list*.

Tabel 3.1 Indikator Individu dengan *Selfhood* Rendah dan Rancangan Item

No.	Karakteristik Individu dengan <i>Sense of Selfhood Rendah</i>	Item dalam <i>Behavioral Check List</i>
1.	Merasa tidak nyaman dengan penampilan fisik	Saya merasa bahwa penampilan fisik saya menarik → Unfavorable
2.	Merasa kesulitan dalam menerima penghargaan, penyangkalan, anggapan remeh dari orang lain, pengabaian, dan bersikap malu	Saya mudah mempercayai pujian yang orang lain berikan kepada saya → Unfavorable Saya merasa marah jika orang lain menyangkal kata-kata yang saya ucapkan

		Saya marah jika diremehkan oleh orang lain
		Saya marah jika orang lain mengabaikan diri saya
		Saya malu jika sedang berada di hadapan orang lain
3.	Mengikuti atau meniru orang lain, tidak memiliki niat untuk mengekspresikan dirinya sebagaimana adanya dalam situasi yang berbeda.	Saya meniru gaya orang lain untuk membuat diri saya terlihat “keren”
		Saya mampu tampil apa adanya di hadapan orang lain → Unfavorable
4.	Berpakaian secara tidak tepat, seperti eksentrik, ataupun pakaian yang berlebihan untuk menarik perhatian yang tidak perlu terhadap dirinya.	Saya senang memilih gaya berpakaian tertentu untuk dapat menarik perhatian orang lain.
		Saya memperoleh banyak komentar negatif dari orang lain terhadap cara saya berpakaian
5.	Kesulitan dalam mengekspresikan dan mengidentifikasi emosi secara tepat.	Saya merasa kesulitan untuk memahami apa yang sedang saya rasakan
		Mudah bagi saya untuk mengungkapkan perasaan saya kepada orang lain → Unfavorable
6.	Kurang memiliki informasi akurat mengenai dirinya sendiri (peranan, sikap, karakteristik fisik, minat), serta pengetahuan yang rendah terhadap dirinya sendiri.	Saya mampu menyebutkan berbagai kelebihan yang saya miliki → Unfavorable
		Saya mengetahui kekurangan-kekurangan yang ada dalam diri saya → Unfavorable
		Saya mengetahui dengan jelas hal-hal yang menjadi minat dan kegemaran saya → Unfavorable

		Saya banyak memberikan bantuan terhadap penyelesaian masalah di lingkungan sekitar saya → Unfavorable
7.	Kecemasan yang berlebihan untuk menyenangkan orang lain, menunjukkan ketergantungan yang berlebihan terhadap orang lain	<p>Saya cemas jika tidak mampu menyenangkan setiap orang yang ada di sekitar saya</p> <p>Saya merasa yakin untuk melakukan segala sesuatunya sendiri → Unfavorable</p>
8.	Seringkali menggunakan pernyataan yang negatif terhadap orang lain, suka mengkritik, namun hipersensitif terhadap kritik dari orang lain	<p>Saya merasa sedih jika dikritik oleh orang lain</p> <p>Saya tidak marah ketika orang lain mengkritik perilaku saya → Unfavorable</p> <p>Saya mengkritik pedas perilaku orang-orang di sekitar saya</p> <p>Saya mengejek kekurangan-kekurangan yang dimiliki oleh orang lain</p>
9.	Merasa tidak nyaman dengan aktivitas motorik kasar maupun motorik halus (bukan disebabkan oleh disabilitas fisik)	<p>Saya merasa nyaman untuk melakukan kegiatan yang melibatkan banyak aktivitas fisik → Unfavorable</p> <p>Saya merasa nyaman ketika melakukan aktivitas yang melibatkan gerakan-gerakan halus, seperti menulis, ataupun menggambar. → Unfavorable</p>
10.	Merasa tidak cakap, tidak baik, dan tidak spesial. Mengadopsi perilaku defensif, seperti pernyataan negatif terhadap dirinya, bersikap lucu, tutup mulut, cemberut,	<p>Saya merasa bahwa diri saya adalah orang yang spesial → Unfavorable</p> <p>Saya merasa bahwa diri saya adalah orang yang hebat → Unfavorable</p>

	Saya mampu melaksanakan setiap tugas yang diberikan kepada saya dengan cekatan → Unfavorable
	Saya menjelek-jelekkkan diri saya sendiri ketika melakukan kesalahan.
	Saya berusaha membuat lelucon untuk menutupi kekurangan saya
	Saya menangis tanpa alasan yang jelas

Behavioral check list asli yang dikembangkan oleh Borba (1989) sudah disusun dalam bentuk skala Likert, namun hanya terdiri dari 3 pilihan jawaban, yaitu selalu, sering, dan jarang Agar dapat mengukur secara lebih akurat, (*behavioral check list*) yang akan peneliti gunakan disusun dalam bentuk skala Likert yang terdiri atas 4 pilihan jawaban, yaitu:

Tabel 3.2 Skala Pilihan Jawaban *Behavioral Check List* dan Penjelasannya

Selalu	Apabila dalam satu minggu terakhir, subyek terus-menerus (hampir tiap hari) menampilkan perilaku tersebut.
Sering	Apabila dalam satu minggu terakhir, perilaku tersebut sering dilakukan oleh subyek (frekuensi lebih dari tiga kali).
Jarang	Apabila dalam satu minggu terakhir, perilaku tersebut jarang dilakukan oleh subyek (frekuensi antara 1 sampai 3 kali)
Tidak Pernah	Jika dalam seminggu terakhir subyek tidak pernah menampilkan perilaku tersebut.

Selain menggunakan *behavioral check list*, peneliti juga akan menggunakan lembar deskripsi diri sebelum dan sesudah intervensi. Pada lembar tersebut, peneliti akan meminta subyek untuk menuliskan sebanyak-banyaknya deskripsi mengenai

dirinya sendiri dalam batas waktu tertentu. Dengan metode tersebut, peneliti dapat melihat perbedaan kemampuan subyek dalam mendeskripsikan dirinya sebelum dan sesudah intervensi. Perbedaan tersebutlah yang dapat dijadikan sebagai salah satu cara untuk mengukur keberhasilan intervensi. Untuk lebih jelasnya, indikator keberhasilan akan dijelaskan pada bagian berikutnya.

3.6. Indikator Keberhasilan

3.6.1. Indikator Keberhasilan Berdasarkan *Behavioral Check List*

Untuk menentukan indikator keberhasilan intervensi yang dilaksanakan, peneliti melakukan penyesuaian dengan tujuan penelitian, yaitu meningkatkan *sense of selfhood* subyek. Peningkatan *sense of selfhood* dapat dilihat dari perubahan frekuensi perilaku pada *behavioral check list* yang diisi oleh subyek sebelum dan sesudah intervensi. Dengan adanya penggunaan item *favorable* dan *unfavorable* dalam *behavioral check list*, ada dua jenis perubahan yang diharapkan. Pada item *favorable*, diharapkan setelah menjalani intervensi, subyek mengalami penurunan frekuensi perilaku yang ditampilkan item tersebut, sedangkan untuk item *unfavorable*, setelah intervensi diharapkan subyek mengalami peningkatan perilaku yang ditampilkan item tersebut.

Dari tiga puluh item *behavioral check list* tersebut, peneliti menetapkan bahwa 50 % perubahan frekuensi perilaku dari seluruh item (penurunan untuk item *favorable*, dan peningkatan untuk item *unfavorable*) sudah menunjukkan terjadinya peningkatan *sense of selfhood* pada subyek. Dengan demikian, peneliti membuat indikator keberhasilan sebagai berikut:

- a. Apabila terjadi perubahan frekuensi perilaku pada minimal 15 item *behavioral check list sense of selfhood* (baik itu penurunan untuk item *favorable*, maupun peningkatan untuk item *unfavorable*), maka intervensi dianggap mampu meningkatkan *sense of selfhood* subyek.

- b. Apabila terjadi perubahan frekuensi perilaku kurang dari 15 item *behavioral check list sense of selfhood* (baik itu penurunan untuk item *favorable*, maupun peningkatan untuk item *unfavorable*), maka intervensi dianggap tidak mampu meningkatkan *sense of selfhood* subyek.

3.6.2. Indikator Keberhasilan Berdasarkan Kemampuan Deskripsi Diri Subyek

Seperti sudah dijelaskan pada bagian sebelumnya bahwa tujuan intervensi ini adalah untuk meningkatkan kemampuan subyek untuk mengenali dan mendeskripsikan dirinya (*sense of selfhood*) subyek, yaitu kemampuannya dalam mendeskripsikan diri secara lebih akurat. Oleh karena itu, intervensi dikatakan berhasil apabila terjadi peningkatan pada kemampuan subyek untuk menyebutkan berbagai karakteristik yang ada pada dirinya secara tepat setelah menjalani intervensi. Dengan dasar pemikiran tersebut, pemeriksa bermaksud menggunakan perbedaan kemampuan subyek dalam mendeskripsikan diri sebelum dan sesudah intervensi sebagai indikator keberhasilan, yaitu

- a. Apabila terjadi peningkatan sebesar 50 % dari jumlah deskripsi diri yang dituliskan oleh subyek dalam lembar deskripsi diri di akhir intervensi, maka intervensi ini dianggap mampu meningkatkan *sense of selfhood* subyek.
- b. Apabila terjadi peningkatan kurang dari 50 % dari jumlah deskripsi diri yang dituliskan oleh subyek dalam lembar deskripsi diri di akhir intervensi, maka intervensi ini dianggap belum mampu meningkatkan *sense of selfhood* subyek.

3.6.3. Indikator Keberhasilan Berdasarkan Keberhasilan Setiap Sesi

Selain menggunakan *Behavioral Check List* dan kemampuan subyek dalam menuliskan deskripsi dirinya, peneliti juga menggunakan kemajuan yang subyek tunjukkan dalam setiap sesi sebagai indikator keberhasilan. Hal tersebut didasarkan pada pernyataan Borba (1989) bahwa kemajuan yang ditunjukkan oleh siswa dalam setiap aktivitas dapat dijadikan salah satu indikator keberhasilan pelaksanaan program. Uraian lengkap mengenai indikator keberhasilan setiap sesinya dapat dilihat pada tabel 3.3 mengenai rancangan program intervensi.

3.7. Prosedur Penelitian

Penelitian ini dilakukan dalam tiga tahapan, yaitu: tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap analisis.

3.7.1. Tahap Persiapan

a. Analisis Kebutuhan (*Need Analysis*)

Analisis kebutuhan diperoleh melalui pemeriksaan psikologis yang dilakukan selama kegiatan magang (9 Januari 2012 s/d 10 Februari 2012). Pemeriksaan tersebut meliputi usaha untuk mengetahui tingkat inteligensi subyek, gambaran kepribadian, serta masalah-masalah lain yang subyek alami terkait dengan rendahnya prestasi di sekolah. Berdasarkan pemeriksaan psikologis tersebut, diketahui bahwa subyek memang memiliki kesulitan dalam belajar yang bersifat umum dengan tidak adanya motivasi belajar, kurangnya kebiasaan belajar, serta rendahnya kesadaran belajar yang akhirnya mengakibatkan kegagalan di bidang akademik berulang kali. Akan tetapi, setelah melakukan pengamatan berulang kali, peneliti melihat adanya masalah lain yang lebih mendalam di balik rendahnya motivasi belajar F, serta kesulitan F dalam belajar. Hal tersebut akan dijelaskan pada bagian formulasi masalah.

b. Formulasi Masalah

Pada awalnya, masalah yang F alami hanya merupakan masalah akademik, yaitu ketidakmampuan F untuk menampilkan perilaku yang tepat saat belajar di dalam kelas seperti: mengobrol dengan teman, bermain-main, tidak memperhatikan penjelasan guru, tidak memiliki kebiasaan belajar yang rutin ketika di rumah. Sayangnya, permasalahan perilaku tersebut tidak pernah memperoleh umpan balik yang objektif dari gurunya. Di lain pihak, orangtua F menanggapi masalah tersebut dengan membawa F ke Psikolog, beberapa ahli terapi (hipnoterapi, terapi konsentrasi), mengikutikannya dalam les privat maupun bimbingan belajar, serta menasihati F dengan tuntutan supaya F mau belajar lebih giat. Akibatnya, F hanya mengetahui bahwa dirinya dianggap bermasalah, selalu gagal dalam bidang akademik, dan tidak memahami secara spesifik kendala yang ia alami dalam dirinya. Hingga akhirnya, masalah tersebut mengarah pada rendahnya harga diri F. Kesimpulan peneliti bahwa F memiliki harga diri yang rendah diambil berdasarkan hasil observasi peneliti terhadap perilaku F selama beberapa kali pertemuan. Dari hasil observasi dan juga wawancara, peneliti melihat bahwa F memenuhi sebagian besar karakteristik individu dengan harga diri rendah, dan tidak menunjukkan sebagian besar karakteristik individu dengan harga diri yang tinggi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa F memiliki harga diri yang rendah, serta memerlukan intervensi lebih lanjut.

Walaupun F memiliki masalah harga diri yang rendah, sumber permasalahan yang F alami bukan berasal dari pemikiran negatif yang ia miliki (*negatif automatic thought, dysfunctional assumption*, ataupun *core belief* yang tidak tepat). Masalah yang F alami lebih mengarah pada rendahnya pengetahuan F mengenai dirinya sendiri, yaitu F belum mengetahui berbagai kelebihan dan kekurangan yang ia miliki, serta tidak dapat mendeskripsikan dirinya secara tepat dan akurat. Hal tersebut disebabkan oleh perilaku guru dan orangtua F yang selama ini tidak pernah memberikan umpan balik yang objektif terhadap F. Di lain pihak, dengan diarahkannya perhatian pada kegagalan F dalam bidang akademik, ia menjadi tidak

menyadari adanya potensinya di bidang lain. Yang F lakukan justru hanya sekedar mencari kesenangan, dan pengakuan dalam bidang basket dan reptil, tanpa diiringi dengan kesadaran bahwa ia memiliki kemampuan di bidang tersebut. Akhirnya, F juga tidak pernah mampu untuk memperbaiki kekurangannya karena ia sendiri belum menyadari sepenuhnya hal-hal yang menyebabkan kegagalan akademik.

c. Penentuan intervensi dan tujuan dari intervensi

Setelah mengetahui bahwa permasalahan yang F alami merupakan permasalahan harga diri yang rendah, peneliti memutuskan untuk memberikan intervensi peningkatan harga diri. Akan tetapi, beberapa tokoh seperti Borba (1989), Branden (1994), dan Mruk (2006) menyebutkan bahwa peningkatan *self esteem* memerlukan waktu yang cukup lama dan harus dilakukan secara konsisten. Sebagai contoh, Branden (1994) menekankan pentingnya peningkatan dalam 6 pilar dalam mengembangkan harga diri seseorang, yaitu: hidup dengan penuh kesadaran (*living consciously*), menerima keadaan diri sendiri (*self acceptance*), memiliki tanggung jawab pribadi (*self responsibility*), memiliki sikap asertif dalam mengutarakan kebutuhannya (*self assertiveness*), memiliki tujuan hidup (*living purposefully*), dan memiliki integritas diri. Borba (1989) juga menekankan pentingnya peningkatan dalam lima aspek *self esteem* untuk meningkatkan *self esteem* individu, yaitu *security*, *selfhood*, *affiliation*, *mission*, dan *competence*.

Apabila dihubungkan dengan hasil perumusan masalah bahwa F belum memiliki kemampuan dalam mengenali dirinya sendiri, serta berbagai kualitas diri yang dimilikinya, peneliti memutuskan untuk memberikan intervensi yang berfokus pada peningkatan *sense of selfhood* (sebagai salah satu komponen *self esteem*). Untuk komponen *security* dan *affiliation*, peneliti melihat bahwa F tidak memiliki masalah dengan kedua komponen tersebut. Sebab, F berasal dari lingkungan keluarga berada, serta memperoleh dukungan yang cukup dari kedua orangtuanya (*security*-nya memadai). Dalam hal pergaulan (*affiliation*), F juga masih memperoleh penerimaan

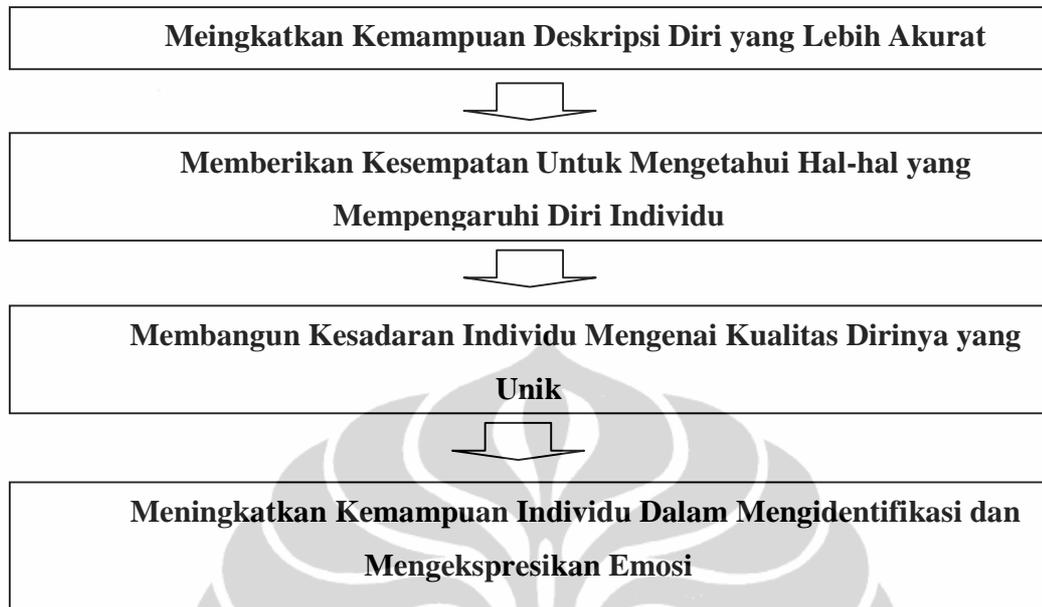
dari rekan-rekan sekolah, terutama dari tim basketnya. Walaupun F juga menunjukkan *sense of mission* dan *competence* yang rendah, dalam teori Borba (1989) disebutkn bahwa sebelum memiliki *sense of mission* dan *competence* yang baik, individu harus mempunyai *sense of selfhood* yang baik. Dengan demikian, diharapkan intervensi ini dapat meningkatkan pengenalan F terhadap dirinya sendiri, atau *selfhood*, dan secara tidak langsung dapat menjadi salah satu fondasi dalam meningkatkan *self esteem* subyek.

d. Penentuan cara pengukuran keberhasilan intervensi

Untuk mengukur keberhasilan terapi realitas terhadap peningkatan *sense of selfhood* (sebagai salah satu aspek dari *self esteem*) pada F, peneliti menentukan cara pengukuran dengan menggunakan *behavioral check list* yang dikembangkan dari indikator-indikator *sense of selfhood* individu dengan *sense of selfhood* yang rendah.

3.7.2. Tahap Pelaksanaan

Berdasarkan penjelasan dalam bagian rasionalisasi intervensi, peneliti memutuskan untuk melaksanakan intervensi sebanyak 5 sesi dengan durasi sesi selama kurang lebih 60 menit hingga 90 menit setiap sesinya. Borba (1989) sendiri tidak menetapkan jumlah pertemuan secara kaku, namun lebih menekankan pada terpenuhinya empat jenis kegiatan yang perlu dilakukan dalam peningkatan kemampuan pengenalan diri subyek. Selain itu, Borba (1989) juga menjelaskan bahwa setiap kemajuan yang ditunjukkan oleh individu dalam setiap kegiatan dapat menjadi salah satu penentu apakah kegiatan tersebut berhasil dan dapat dilanjutkan ke tahap selanjutnya. Apabila seorang klien sudah dinilai berhasil menunjukkan kemajuan dalam setiap sesi, maka intervensi dapat dilanjutkan ke tahap selanjutnya hingga tercapainya tujuan. Berdasarkan pemikiran tersebut, peneliti membagi intervensi ke dalam tahapan dan sesi-sesi seperti penjelasan bagan dan tabel dibawah ini:



Bagan 3.1 Tahapan Program Peningkatan *Selfhood* Menurut Borba (1989)

Tabel 3.3 Rancangan Program Intervensi untuk Meningkatkan *Selfhood F* (Sebagai Salah Satu Komponen *Self Esteem*)

Nama Sesi	Tujuan	Kegiatan Utama	Metode	Alat Bantu	Waktu	Kriteria Keberhasilan
Pertemuan Pendahuluan	Mengetahui perkembangan terbaru subyek semenjak pertemuan terakhir.	Peneliti mengajukan beberapa pertanyaan terkait dengan perkembangan terakhir subyek.	Wawancara dan diskusi		10'	Subyek mampu memberikan jawaban yang relevan terhadap pertanyaan konselor terkait dengan kondisi terakhirnya.
	Melakukan pengukuran terhadap kemampuan subyek dalam mendeskripsikan dirinya.	Pengisian Lembar Deskripsi Diri	Pengisian Lembar Kerja	Lembar Deskripsi Diri	10'	Subyek mampu mengisi lembar deskripsi diri secara mandiri
	Melakukan pengukuran terhadap <i>sense of selfhood</i> subyek	Pengisian <i>Behavioral Check List</i> .	Pengisian Lembar Kerja	Lembar <i>Behavioral Check List</i>	15'	Subyek mampu mengisi <i>Behavioral Check List</i> sesuai dengan keadaan dirinya saat ini
	Memberi pemahaman kepada F mengenai tujuan yang hendak dicapai dari intervensi ini, manfaat yang dapat diperolehnya dari intervensi.	Penjelasan mengenai tujuan dari kegiatan intervensi ini secara umum	Diskusi	<i>Mini Flipchart</i>	10'	Subyek mampu memahami tujuan yang hendak dicapai serta manfaat yang dapat diperolehnya melalui intervensi
	Membuat kesepakatan-kesepakatan mengenai hal-hal yang harus dan tidak boleh dilakukan selama intervensi untuk menjangkau tercapainya tujuan intervensi.	Penetapan aturan-aturan, dan kontrak belajar	Diskusi	Lembar <i>Inform Consent</i> Lembar Kontrak Belajar	15'	Subyek mampu menyebutkan masing-masing 3 contoh perilaku yang boleh dan tidak boleh dilakukan selama intervensi berlangsung Subyek menyetujui kontrak belajar yang sudah disusun, serta menandatangani lembar <i>inform consent</i> dan juga kontrak belajar

Nama Sesi	Tujuan	Kegiatan Utama	Metode	Alat Bantu	Waktu	Kriteria Keberhasilan
<p>Sesi Pertama</p> <p>Meningkatkan Kemampuan Deskripsi Diri</p>	<p>Meningkatkan kemampuan subyek dalam mendeskripsikan dirinya secara akurat</p>	<p>“Gambaran Diriku”</p> <p>F diminta untuk melihat bayangan dirinya di sebuah cermin lalu menggambar bayangan dirinya tersebut.</p> <p>Meminta F untuk menyebutkan berbagai hal yang dilihatnya pada bayangan dirinya tersebut</p> <p>Meminta F untuk menuliskan deskripsi dirinya tersebut seolah-olah ia diminta untuk memperkenalkan dirinya kepada seseorang yang belum mengenalnya.</p>	<p>Diskusi</p> <p>Menggambar</p> <p>Diskusi</p> <p>Pengisian Lembar Kerja</p>	<p>Cermin besar</p> <p>Lembar Kerja “Gambaran Diriku”</p> <p>Cermin Besar</p> <p>Hasil Karya F</p> <p>Lembar Kerja “Deskripsi Diriku”</p>	<p>15’</p> <p>15’</p> <p>20’</p>	<p>Subyek mampu melihat dan menggambar bayangan dirinya sendiri hingga selesai.</p> <p>Subyek mampu menyebutkan paling sedikit 10 hal yang dilihatnya dan berhubungan dengan identitas dirinya yang dilihat di cermin.</p> <p>Subyek mampu menuliskan paling sedikit 10 karakteristik dirinya sendiri.</p>
<p>Sesi Kedua</p> <p>Mengenal Hal-hal yang Berpengaruh Terhadap Diriku</p>	<p>Meningkatkan kemampuan subyek dalam mengenali hal-hal yang berkesan positif maupun negatif dalam beberapa area kehidupannya.</p>	<p>“Kenangan Hidupku”</p> <p>Subyek diminta untuk mengisi lembar kerja mengenai pengalaman-</p>	<p>Diskusi</p> <p>Pengisian Lembar Kerja</p>	<p>Lembar Kerja</p> <p>“Kenangan Hidupku”</p>	<p>20’</p>	<p>Subyek mampu menuliskan lima belas peristiwa berkesan baik positif maupun negatif yang pernah dialaminya semenjak kecil hingga saat ini.</p>

Nama Sesi	Tujuan	Kegiatan Utama	Metode	Alat Bantu	Waktu	Kriteria Keberhasilan
	<p>Subyek mampu mengidentifikasi hal-hal berkesan yang paling mempengaruhi dirinya semenjak kecil hingga saat ini</p> <p>Subyek mampu mengenali identitas dirinya berdasarkan pengalaman-pengalaman berkesan yang dialaminya semenjak kecil hingga saat ini</p>	<p>pengalaman yang pernah dialaminya dalam berbagai area kehidupan semenjak lahir hingga saat ini.</p> <p>“Cerita Hidupku”</p> <p>Subyek diminta untuk memilih beberapa hal yang paling berpengaruh terhadap dirinya, dan menuliskannya berdasarkan urutan waktu dari kelahiran hingga usianya saat ini.</p> <p>“The Puzzle of Me”</p> <p>Dalam kegiatan ini, subyek diminta untuk mengisi lembar kerja mirip <i>puzzle</i> dengan pengalaman-pengalaman yang menurutnya memberikan pengaruh yang besar terpenting dalam hidupnya.</p>	<p>Diskusi</p> <p>Pengisian Lembar Kerja</p> <p>Diskusi</p> <p>Pengisian Lembar Kerja</p>	<p>Lembar Kerja</p> <p>“Ceita Hidupku”</p> <p>Lembar Kerja</p> <p>“The Puzzle of Me”</p>	<p>20’</p> <p>20’</p>	<p>Subyek mampu menuliskan minimal satu peristiwa berkesan pada setiap jenjang usia semenjak ia lahir, hingga saat ini.</p> <p>Subyek mampu mengisi setiap bagian kosong dalam lembar kerja dengan satu pengalaman yang paling mempengaruhi hidupnya, baik itu yang bersifat positif maupun negatif.</p>

Nama Sesi	Tujuan	Kegiatan Utama	Metode	Alat Bantu	Waktu	Kriteria Keberhasilan
<p>Sesi Ketiga</p> <p>Mengenal Kualitas Diriku yang Unik</p>	<p>Membangun kesadaran subyek tentang kualitas dirinya yang unik</p> <p>Meningkatkan kemampuan subyek dalam mengenal identitas dirinya yang berhubungan dengan minat pribadinya.</p> <p>Meningkatkan kesadaran subyek atas identitas dirinya yang unik, mencakup minat dan keahlian spesifik yang ia miliki.</p>	<p>“Diriku yang Unik”</p> <p>Meminta subyek untuk menyebutkan beberapa hal yang berhubungan dengan dirinya, seperti bagaimana dirinya terlihat, olahraga kesukaan, benda kesukaan, dll.</p> <p>“Kegemaranku”</p> <p>Meminta subyek untuk menyebutkan objek-objek yang menjadi favoritnya dalam berbagai bidang, seperti musik, film, olahraga, dan sebagainya.</p> <p>Membuat Poster “Dicari”</p> <p>Dalam kegiatan tersebut, subyek diminta untuk membuat sejenis poster mengenai dirinya yang sedang “dicari” oleh seseorang</p>	<p>Diskusi</p> <p>Pengisian Lembar Kerja</p> <p>Diskusi</p> <p>Pengisian Lembar Kerja</p> <p>Diskusi</p> <p>Pengisian Lembar Kerja</p>	<p>Lembar Kerja “Diriku yang Unik”</p> <p>Lembar Kerja “Kegemaranku”</p> <p>Kerangka Poster “Dicari”</p>	<p>15’</p> <p>15’</p> <p>20’</p>	<p>Subyek mampu menyebutkan masing-masing dua hal yang menggambarkan dirinya dalam setiap area di lembar kerja.</p> <p>Subyek mampu menyebutkan satu hal yang menjadi kegemarannya di masing-masing bidang.</p> <p>Subyek mampu membuat sebuah poster dengan melengkapi seluruh kerangka-kerangka poster yang sudah tersedia dengan informasi mengenai identitas dirinya.</p>

Nama Sesi	Tujuan	Kegiatan Utama	Metode	Alat Bantu	Waktu	Kriteria Keberhasilan
Sesi Keempat Mengenali Kualitas Diriku	Meningkatkan kemampuan subyek dalam merefleksikan gambaran pendidikan dan juga kehidupan sosialnya.	“Biodataku” Subyek diberikan contoh sebuah biodata dan dijelaskan pengertian dari biodata. Kemudian, subyek diminta untuk membuat sebuah biodata yang menggambarkan dirinya sebagai persyaratan untuk memasuki sebuah klub profesional/ lembaga pendidikan.	Diskusi Membuat Biodata	Contoh Biodata Lembar Kerja Biodata	20’	Subyek mampu membuat sebuah biodata yang berisikan informasi mengenai data diri pribadi, alamat lengkap, informasi pendidikan, keahlian khusus, dan sebagainya (sesuai dengan lembar kerja)
	Meningkatkan kemampuan subyek dalam menceritakan keunikan dirinya di hadapan orang lain	Simulasi kegiatan wawancara “seleksi beasiswa”	Simulasi wawancara	Biodata yang sudah dibuat F	10’	Subyek mampu menceritakan tentang kualitas-kualitas dirinya yang sudah ia ketahui dalam kegiatan sebelumnya.
	Meningkatkan kemampuan F dalam mengenali kelebihan dan kekurangan yang ia miliki.	“Kualitas Diriku” Subyek diajak berdiskusi lalu menuliskan kelebihan dan kekurangan yang dimiliki	Diskusi Pengisian Lembar Kerja	Lembar Kerja “Kualitas Diriku”	10’	Subyek mampu menyebutkan masing-masing lima kelebihan dan lima kekurangan yang dimilikinya.

Nama Sesi	Tujuan	Kegiatan Utama	Metode	Alat Bantu	Waktu	Kriteria Keberhasilan
	<p>Meningkatkan kesadaran subyek mengenai minat dan kegemarannya yang menjadi dasar dalam menentukan cita-citanya di masa depan</p> <p>Meningkatkan kesadaran subyek mengenai cita-cita yang ingin diraihinya di masa depan terkait dengan minat dan keahliannya yang dimilikinya saat ini.</p>	<p>“Minat dan Kegemaranku”</p> <p>Subyek diajak untuk berdiskusi sekaligus mengisi lembar kerja mengenai minat dan kegemarannya saat ini, serta minat mana yang ingin ia geluti dengan lebih mendalam.</p> <p>“Cita-citaku”</p> <p>Subyek diminta untuk menuliskan beberapa hal yang ingin diraihinya di masa depan, seperti cita-cita, dan sebagainya.</p>	<p>Diskusi</p> <p>Pengisian Lembar Kerja</p> <p>Diskusi</p> <p>Pengisian Lembar Kerja</p>	<p>Lembar Kerja</p> <p>“Minat dan Kegemaranku”</p> <p>Lembar Kerja</p> <p>“Cita-citaku”</p>	<p>15’</p> <p>15’</p>	<p>Subyek mampu menyebutkan berbagai minat yang saat ini sedang digelutinya, serta menyebutkan paling tidak dua minat yang ingin diperdalamnya sebagai landasan bagi cita-citanya di masa depan.</p> <p>Subyek mampu mendeskripsikan minimal satu cita-cita yang ingin diraihinya di masa depan terkait dengan minat dan keahlian yang dimilikinya saat ini.</p>
<p>Sesi Kelima</p> <p>Mengenali Emosi dalam Diriku</p>	<p>Meningkatkan kemampuan subyek dalam mendeskripsikan emosi marah yang pernah dirasakannya.</p>	<p>“Pengalaman Kemarahanku”</p> <p>Subyek diminta untuk menuliskan pengalamannya ketika marah, hal yang menyebabkan marah, dan reaksi subyek ketika perasaan tersebut muncul</p>	<p>Diskusi</p> <p>Pengisian Lembar Kerja</p>	<p>Lembar Kerja</p> <p>“Pengalaman Kemarahanku”</p>	<p>15’</p>	<p>Subyek mampu menyebutkan tiga pengalaman yang berhubungan dengan munculnya emosi marah.</p> <p>Subyek mampu menyebutkan secara spesifik tiga hal yang pernah menjadi penyebab timbulnya rasa marah.</p>

Nama Sesi	Tujuan	Kegiatan Utama	Metode	Alat Bantu	Waktu	Kriteria Keberhasilan
	Meningkatkan kemampuan subyek dalam mengungkapkan rasa marahnya dengan kata-kata yang lebih tepat.	<p>“Aku Marah”</p> <p>Subyek diajak untuk melihat kembali hal-hal yang pernah membuatnya marah dan memformulasikan cara bagaimana mengungkapkan perasaan marahnya kepada orang lain.</p>	Diskusi Pengisian Lembar Kerja	Lembar Kerja “Aku Marah”	10’	<p>Subyek mampu menjelaskan tiga contoh perilaku yang diperbuatnya ketika emosi marah tersebut muncul.</p> <p>Subyek mampu menyebutkan dua kalimat yang menggambarkan bahwa dirinya merasa marah kepada seseorang dengan alasan yang objektif.</p>
	Meningkatkan kemampuan subyek dalam mendeskripsikan emosi sedih yang pernah dirasakannya.	<p>“Pengalaman Kesedihanku”</p> <p>Subyek diminta menuliskan pengalamannya ketika sedih, hal yang menyebabkan sedih, dan reaksinya ketika perasaan tersebut muncul</p>	Diskusi Pengisian Lembar Kerja	Lembar Kerja “Pengalaman Kesedihanku”	15’	<p>Subyek mampu menyebutkan tiga pengalaman yang berhubungan dengan munculnya emosi sedih.</p> <p>Subyek mampu menyebutkan secara spesifik tiga hal yang pernah menjadi penyebab timbulnya rasa sedih.</p>
	Meningkatkan kemampuan subyek dalam mengungkapkan rasa sedihnya dengan kata-kata yang lebih tepat.	<p>“Aku Sedih”</p> <p>Subyek diajak untuk melihat kembali hal-hal yang pernah membuatnya sedih dan memformulasikan cara bagaimana mengungkapkan perasaan sedihnya kepada orang lain.</p>	Diskusi Pengisian Lembar Kerja	Lembar Kerja “Aku Sedih”	10’	<p>Subyek mampu menjelaskan tiga contoh perilaku yang diperbuatnya ketika emosi sedih tersebut muncul.</p> <p>Subyek mampu menyebutkan dua kalimat yang menggambarkan bahwa dirinya merasa sedih kepada seseorang dengan alasan yang objektif.</p>

Nama Sesi	Tujuan	Kegiatan Utama	Metode	Alat Bantu	Waktu	Kriteria Keberhasilan
	<p>Meningkatkan kemampuan subyek dalam mendeskripsikan emosi senang yang pernah dirasakannya.</p> <p>Meningkatkan kemampuan subyek dalam mengungkapkan rasa senangnya dengan kata-kata yang lebih tepat.</p>	<p>“Pengalaman Bahagiaku”</p> <p>Subyek diminta untuk menuliskan pengalamannya ketika bahagia, hal yang menyebabkan emosi tersebut muncul, serta bagaimana reaksi subyek ketika perasaan tersebut muncul</p> <p>“Aku Bahagia”</p> <p>Subyek diajak untuk melihat kembali hal-hal yang pernah membuatnya senang dan memformulasikan cara mengungkapkan perasaan senangnya kepada orang lain.</p>	<p>Diskusi</p> <p>Pengisian Lembar Kerja</p> <p>Diskusi</p> <p>Pengisian Lembar Kerja</p>	<p>Lembar Kerja</p> <p>“Pengalaman Bahagiaku”</p> <p>Lembar Kerja</p> <p>“Aku Bahagia”</p>	<p>15’</p> <p>10’</p>	<p>Subyek mampu menyebutkan tiga pengalaman yang berhubungan dengan munculnya emosi bahagia.</p> <p>Subyek mampu menyebutkan secara spesifik tiga hal yang pernah menjadi penyebab timbulnya rasa bahagia.</p> <p>Subyek mampu menjelaskan tiga contoh perilaku yang diperbuatnya ketika emosi bahagia tersebut muncul.</p> <p>Subyek mampu menyebutkan dua kalimat yang menggambarkan bahwa dirinya merasa bahagia kepada seseorang dengan alasan yang objektif.</p>
Penutupan	<p>Melakukan pengukuran terhadap kemampuan subyek dalam mendeskripsikan dirinya.</p> <p>Melakukan pengukuran terhadap <i>sense of selfhood</i> subyek</p>	<p>Pengisian Lembar Deskripsi Diri</p> <p>Pengisian <i>Behavioral Check List</i>.</p>	<p>Pengisian Lembar Deskripsi Diri</p> <p>Pengisian Lembar Kerja</p>	<p>Lembar Kerja Deskripsi Diri</p> <p>Lembar <i>Behavioral Check List</i></p>	<p>15’</p> <p>20’</p>	<p>Subyek mampu mengisi lembar deskripsi diri secara mandiri</p> <p>Subyek mampu mengisi <i>Behavioral Check List</i> sesuai dengan keadaan dirinya saat ini</p>

Nama Sesi	Tujuan	Kegiatan Utama	Metode	Alat Bantu	Waktu	Kriteria Keberhasilan
	<p>Memberikan kesempatan kepada subyek untuk memperoleh pemahaman (<i>insight</i>) dari seluruh rangkaian intervensi yang sudah dilakukan.</p> <p>Melakukan evaluasi terhadap pelaksanaan program secara keseluruhan</p>	<p>Mengajak subyek untuk menarik kesimpulan dari seluruh rangkaian intervensi yang sudah dilakukan, serta menceritakan perasaan yang dialaminya</p> <p>Mengajak F untuk menyimpulkan seluruh kegiatan yang sudah dilakukan selama ini.</p> <p>Meminta F untuk mengisi lembar evaluasi program</p>	<p>Diskusi</p> <p>Diskusi</p> <p>Pengisian Lembar Evaluasi</p>	<p>Seluruh Lembar Kerja yang sudah dikerjakan subyek</p> <p>Lembar Evaluasi</p>	<p>20'</p> <p>10'</p>	<p>Subyek mampu menceritakan secara singkat gambaran umum tentang rangkaian intervensi yang sudah dijalannya.</p> <p>Subyek dapat menyimpulkan hal-hal yang sudah diperolehnya selama kegiatan intervensi berlangsung, serta manfaat yang ia rasakan.</p> <p>Subyek dapat mengisi seluruh lembar evaluasi program sesuai dengan pandangan pribadinya.</p>

Pada akhir setiap sesi intervensi, peneliti akan melakukan evaluasi mengenai kesesuaian pelaksanaan dengan tujuan yang hendak dicapai dalam setiap sesi. Hasil evaluasi ini menjadi dasar untuk memutuskan apakah akan dilakukan modifikasi terhadap pelaksanaan intervensi di sesi berikutnya.

3.7.3. Tahap Analisis

Pada tahap ini, peneliti melakukan analisis terhadap pencapaian tujuan intervensi yang sudah ditetapkan dari awal, yaitu meningkatkan *sense of selfhood* (yang merupakan salah satu komponen dari *self esteem* subyek) melalui bimbingan individual. Analisis dilakukan dengan membandingkan keadaan *sense of selfhood* subyek sebelum dan sesudah mengikuti intervensi. Hal tersebut dapat dilakukan dengan membandingkan hasil dari *behavioral check list selfhood* dan juga lembar deskripsi diri yang diisi oleh subyek sebelum dan sesudah pelaksanaan intervensi.

Selain itu, peneliti juga akan melakukan analisis dengan membandingkan pelaksanaan setiap kegiatan dengan langkah-langkah yang dijabarkan oleh Borba (1989). Hal tersebut dilakukan dengan membandingkan kemampuan F sebelum dilaksanakannya sesi, serta kemajuan yang F tunjukkan setelah pelaksanaan setiap sesi.

4. HASIL PENELITIAN DAN ANALISIS HASIL PENELITIAN

Pada bagian ini akan dijelaskan mengenai tiga hal, yaitu uraian singkat mengenai hasil pelaksanaan program intervensi individual untuk meningkatkan pengenalan diri pada setiap sesinya, analisa keberhasilan pencapaian tujuan pada setiap sesi, analisis pengukuran *behavioral check list selfhood*, dan juga kemampuan deskripsi diri subyek sebelum dan sesudah pelaksanaan intervensi.

4.1. Hasil Pelaksanaan Intervensi Pada Setiap Sesi

Program intervensi ini dilaksanakan dalam tujuh kali pertemuan yang terdiri dari satu kali pertemuan pendahuluan, lima kali sesi intervensi, dan satu kali pertemuan untuk evaluasi serta penutupan. Waktu pelaksanaannya sendiri dilakukan antara tanggal 18 Juli 2012 hingga tanggal 26 Juli 2012 di Klinik Terpadu Fakultas Psikologi Universitas Indonesia, mulai dari pukul 10.00 WIB dan berakhir sesuai dengan lamanya setiap sesi. Hanya saja, pertemuan pendahuluan akhirnya dilakukan di Ruang Bimbingan Konseling SMP Katolik X karena terjadi pertengkaran antara subyek dengan ibu kandungnya, sehingga subyek memilih untuk pergi ke SMP Katolik X untuk bertemu dengan teman-teman di sekolahnya dahulu. Berikut ini adalah penjelasan mengenai waktu dan tempat pelaksanaan program intervensi, yaitu:

Tabel 4.1 Rangkuman Kegiatan Program Intervensi

Waktu dan Lokasi	Pukul	Sesi
Rabu, 18 Juli 2012 Ruang BK SMP Katolik X	13.20 – 14.20 WIB (60 menit)	Pertemuan Pendahuluan
Kamis, 19 Juli 2012 Klinik Terpadu Psikologi UI, Depok	10.00 – 11.10 WIB (70 menit)	Sesi 1 (Meningkatkan Kemampuan Deskripsi Diri)

Tabel 4.1 Rangkuman Kegiatan Program Intervensi

Waktu dan Lokasi	Pukul	Sesi
Jum'at, 20 Juli 2012 Klinik Terpadu Psikologi UI, Depok	11.00 – 12.10 WIB (70 menit)	Sesi 2 (Mengenali Hal-hal yang Berpengaruh Terhadap Diriku)
Sabtu, 21 Juli 2012 Klinik Terpadu Psikologi UI, Depok	11.30 – 12.30 WIB (60 menit)	Sesi 3 (Mengenali Kualitas Diriku yang Unik)
Selasa, 24 Juli 2012 Klinik Terpadu Psikologi UI, Depok	11.00 – 12.30 WIB (90 menit)	Sesi – 4 (Mengenali Kualitas Diriku yang Unik)
Rabu, 25 Juli 2012 Klinik Terpadu Psikologi UI, Depok	10.45 – 12.30 WIB (105 menit)	Sesi – 5 → Mengenali Emosi dalam Diriku
Kamis, 26 Juli 2012 Klinik Terpadu Psikologi UI, Depok	10.30 – 11.30 WIB (60 menit)	Pertemuan Evaluasi-Penutup
Total Waktu Intervensi (5 Sesi)	395 menit = 6 jam 35 menit	
Total Waktu Keseluruhan	515 menit = 8 jam 35 menit	

4.1.1. Pertemuan Awal/Pendahuluan

Pertemuan ini berubah dari rencana awal dengan alasan F "mengambek" dan bertengkar dengan ibunya karena terlambat dibangunkan untuk bertemu dengan teman-teman klub basketnya di SMP Katolik X. Sebagai akibatnya, pertemuan pendahuluan yang tadinya dijadwalkan di Klinik Terpadu Fakultas Psikologi UI gagal dilaksanakan, dan peneliti terpaksa harus memindahkan lokasi pertemuan dengan bergegas menuju SMP Katolik X. Keputusan tersebut diambil karena minggu tersebut merupakan minggu-minggu terakhir dimana F memiliki waktu senggang. Sementara itu, satu minggu setelahnya, F harus sudah mulai mengikuti kegiatan belajar *Home Schooling* Kak Seto, kegiatan basket di klub *Scorpio*, dan les tenis sehingga orang tua F berkeberatan jika program ini mengganggu aktivitas F sehari-hari.

Meskipun demikian, pertemuan pertama ini akhirnya dapat dilaksanakan, dan dimulai pada pukul 13.20 WIB. Sebagai permulaan, peneliti melakukan proses

pembinaan *rapport* selama \pm 15 menit untuk memperoleh informasi terbaru mengenai F, sekaligus mencairkan suasana. Dari pembicaraan tersebut, peneliti berhasil memperoleh informasi tentang perkembangan F selama beberapa bulan terakhir, yaitu:

- Saat menjelang kenaikan kelas beberapa bulan yang lalu, F memang sudah mulai berusaha belajar dengan lebih giat walaupun hanya sebatas membaca beberapa halaman buku saja setiap harinya. Ia pun juga mulai mengerjakan pekerjaan rumah (walaupun masih ada yang tidak dikerjakan). Dengan usahanya tersebut, F sempat optimis bahwa dirinya bisa naik kelas. Namun, pada saat penerimaan raport, F merasa terpukul karena dirinya tidak naik kelas kembali. F juga sempat merasa “tidak terima” karena temannya bernama R yang juga terkenal malas dan sering memperoleh nilai buruk justru berhasil naik kelas. Pada akhirnya, F memang pasrah dan menerima bahwa dirinya tidak naik kelas kembali.
- Setelah tidak naik kelas, secara otomatis F harus keluar dari SMP Katolik X, dan harus mencari sekolah baru. F mengatakan bahwa dirinya tidak tahu harus melakukan apa sehingga ibunya yang lebih banyak berperan untuk mencari sekolah. Dua alternatif sekolah yang akhirnya dipilih oleh sang ibu adalah *Morning School* dan *Home Schooling* Kak Seto. Pada akhirnya, ibunya memutuskan untuk mendaftarkan F di *Home Schooling* Kak Seto, dan F mengatakan bahwa hal tersebut merupakan keputusan ibunya, dan F hanya mengikuti.
- Kegiatan basket sempat vakum karena liburan sekolah, dan F sebetulnya masih ingin memperkuat tim basket SMP Katolik X “secara diam-diam” karena ia merasa dekat dengan teman-temannya di sekolah ini. Hanya saja, rencana F ditentang oleh sang ibu karena F sudah tidak bersekolah di SMP Katolik X lagi. Hal inilah yang menjadi pencetus “ngambek-nya” F di hari pertemuan pendahuuan.
- Ibu F mengikutsertakan F dalam les Tenis karena melihat salah seorang teman F yang juga mengikuti les tersebut. F mengakui bahwa sebetulnya ia tidak

berminat untuk mengikuti les tersebut, dan lebih tertarik untuk mengikuti kegiatan olahraga basket.

- Saat liburan, F tidak jadi ikut serta dalam menjaga stand di sebuah pameran reptilia karena gagal naik kelas. Selama liburan, F lebih sering menghabiskan waktunya bermain dengan teman-temannya, dan salah satunya dengan J (subyek penelitian dari Carla Adi Pramono). Selain itu, di minggu terakhir liburan, F diajak oleh kedua orang tuanya untuk berwisata ke Hongkong dan Makao selama delapan hari. Saat diminta bercerita, F mengatakan bahwa tidak ada yang terlalu berkesan karena di Hongkong ia hanya mengikuti ibunya berbelanja.
- F juga menceritakan tentang ularnya, yaitu bahwa pemeliharaan ular sangat berbeda dengan memelihara hewan lainnya. Apabila memelihara ular, tidak masalah jika ditinggalkan sebulan asalkan saat ditinggalkan dalam keadaan kenyang. Delapan hari ditinggalkan kemarin, ular peliharaan F pun tidak menunjukkan masalah.

Setelah melakukan pembinaan *rapport*, kegiatan dilanjutkan dengan deskripsi diri sebagai bagian dari *base line*. Awalnya, F memang mampu menuliskan lima kalimat yang mendeskripsikan dirinya dalam waktu 2 menit 47 detik. Akan tetapi, F mulai kebingungan, dan berkata, “Apalagi ya Pak? Saya bingung kalau ditanya kayak gini.” Pada saat menit ke-5, F berkata, “Pak, udah. Aku nggak tahu lagi mesti nulis apalagi.” Hingga akhirnya kegiatan dilanjutkan dengan pengisian *behavioral check list*. (Jawaban yang F berikan dapat dilihat pada tabel 4.11 di hal. 103).

Pada pukul 13.45 WIB, peneliti meminta F untuk mengisi *Behavioral Check List* mengenai *Selfhood*. Secara umum, F cukup mampu mengisi kuesioner tersebut secara mandiri, dan hanya membutuhkan waktu sekitar 5 menit. Untuk mengetahui lebih jauh mengenai jawaban yang diberikan oleh F, peneliti melakukan wawancara singkat mengenai jawaban yang F berikan. Pembahasan mengenai *behavioral check list* akan dicantumkan dalam bagian tersendiri.

Setelah menyelesaikan pengisian *behavioral check list*, peneliti melanjutkan kegiatan dengan menjelaskan tujuan dari intervensi, yaitu untuk membantu F dalam

mengenali dirinya sendiri, serta mengetahui berbagai keunikan yang ada dalam dirinya, kelebihan, kekurangan, dan sebagainya. Setelah itu, dijelaskan pula bahwa program ini harus diikuti sukarela. F mengatakan bahwa dirinya bersedia untuk mengikuti program intervensi yang akan dilaksanakan di klinik terpadu Fakultas Psikologi UI.

Setelah itu, F diajak untuk melakukan penandatanganan kontrak. Begitu peneliti mengajak F untuk menyepakati berbagai aturan, F hanya berkata, “terserah Bapak aja, saya mah tinggal ngikutin!” Kemudian, peneliti mengatakan bahwa supaya aturan tersebut tidak memberatkan F, tentunya harus disesuaikan dengan keadaan F saat ini, sehingga lebih mudah dalam memenuhi komitmen menaati aturan yang sudah dibuat. Berdasarkan diskusi yang dilakukan bersama F, terdapat beberapa aturan yang harus dipenuhi (DO’S), yaitu hadir tepat waktu, toleransi keterlambatan 20 menit, apabila F terlambat datang, ia harus menghubungi peneliti, jika F berhalangan hadir, ia harus menghubungi peneliti sebelumnya, dan terakhir, apabila F terlambat datang, ia bersedia untuk tetap mengikuti intervensi meskipun jadwal pulanginya jadi mundur. Hal lain yang juga disepakati adalah F meminta supaya intervensi jangan sampai terlalu kaku dan serius karena ia sulit untuk mempertahankan konsentrasi dalam waktu yang lama. Oleh karena itu, selama intervensi, sesekali diperbolehkan untuk santai, atau diselingi dengan lelucon untuk membuat F tidak bosan. Setelah menyepakati aturan, F dan peneliti menandatangani lembar *inform consent* dan kontrak belajar, dan menyepakati pula bahwa F akan datang tepat waktu.

4.1.2. Hasil Pertemuan Sesi Pertama – Deskripsi Diri Fisik

Pertemuan sesi pertama berhasil dilaksanakan sesuai dengan rencana awal. F tiba di Klinik Terpadu tepat pada waktunya ditemani oleh ibu kandungnya. Hanya saja, peneliti sempat menggunakan waktu selama 10 menit untuk bertemu sang ibu untuk menjelaskan tujuan dari intervensi, serta garis besar kegiatan yang seharusnya

sudah disampaikan pada pertemuan pendahuluan. Setelah sang ibu memahami tujuan intervensi, dan menandatangani kontrak belajar, barulah intervensi dimulai.

Secara umum, sesi pertama memiliki tiga kegiatan utama, yaitu menggambar bayangan diri sendiri yang ada di cermin (Gambaran Diriku), menyebutkan dan menuliskan berbagai ciri-ciri fisik yang ada di cermin (Gambaran Diriku - 2), serta membuat sejenis karangan yang menceritakan tentang karakteristik diri sendiri kepada orang lain (Deskripsi Diriku)

Dalam kegiatan “Gambaran Diriku,” awalnya F hanya menggambar bagian wajahnya saja di lembar kerja, dan membutuhkan waktu sekitar 4 menit 54 detik. Kemudian, ia berkomentar “Wah, ini gambar tampangnya kayak teroris, Pak!” Setelah peneliti bertanya kepada F apakah gambar wajah sudah mendeskripsikan dirinya secara utuh, F melanjutkan kembali kegiatannya dengan menggambar seluruh bayangannya. Setelah 10 menit 21 detik berlalu, F berhasil menggambarkan seluruh bayangan tubuhnya yang tampak di cermin. F kembali berkomentar, “Wah, ini sekarang gambarnya kayak narapidana!”

Setelah F menyelesaikan gambarnya, peneliti memintanya untuk membandingkan antara bayangan dirinya dengan gambar yang sudah dibuatnya. F lalu berkomentar, “Wah, kalau yang digambar mirip teroris sama narapidana, Pak. Kalau yang aslinya lebih ganteng.” Saat peneliti menanyakan tentang apa saja yang dilihatnya dalam bayangan tersebut. Awalnya, F hanya menyebutkan beberapa bagian saja dari tubuhnya, yaitu rambut, wajah, leher, dan sebagainya. Namun, setelah peneliti bertanya kembali tentang ciri-ciri fisik dalam bayangan tersebut yang membedakan F dengan peneliti, barulah ia mampu menyebutkan berbagai bagian dari bayangannya tersebut secara lebih spesifik, seperti rambut yang hitam, gondrong, dan kusut, alis pitak, gigi taring gingsul, hidung pesek, kulit sawo matang, tubuh yang kurus tinggi, dan sebagainya. Walaupun akhirnya F mampu menyebutkan berbagai karakteristik tersebut, awalnya ia membutuhkan waktu yang lama untuk berpikir, yaitu sekitar 10 menit 57 detik.

Kegiatan terakhir yang dilakukan pada sesi pertama adalah meminta F untuk menceritakan dirinya dengan membuat semacam karangan. Dengan berbekal

informasi yang sudah dimilikinya, F mampu menyelesaikan kegiatan Deskripsi Diri dalam waktu 12 menit 5 detik. Berikut ini adalah deskripsi diri yang F buat berdasarkan ciri-ciri fisik yang dimilikinya, yaitu:

Nama saya F. Saya berambut hitam, kusut, gondrong. Alisnya ada yang pitak. Hidungnya pesek. Warna kornea mata saya hitam. Saya orangnya berkumis. Mempunyai gigi taring gingsul. Kulit saya warnanya sawo matang. Saya kurus. Saya orangnya tinggi. Tangan saya biasa-biasa saja. Kaki saya berotot. Saya bajunya hitam putih belang, dengan sepatu Nike.

Setelah menyelesaikan seluruh rangkaian kegiatan di sesi pertama, peneliti meminta F untuk menyimpulkan hal-hal yang sudah diperolehnya. Berikut ini adalah hal-hal yang F kemukakan setelah menjalani sesi pertama, yaitu:

- F mengatakan bahwa selama ini, F tidak terlalu peduli dengan keadaan fisiknya, dan hanya bercermin secara kebetulan ketika berada di kamar mandi. Setelah kegiatan ini, F menjadi lebih tahu mengenai ciri-ciri fisik yang dimilikinya.
- Pada awal kegiatan deskripsi diri, F banyak menonjolkan ciri-ciri fisiknya seperti alis pitak, gigi taring gingsul, hidung pesek, rambut gondrong, dan sebagainya. Setelah melakukan kegiatan ini, F mengatakan bahwa “Saya memiliki fisik nggak cacat, cuma alisnya aja yang pitak, gigi taring yang gingsul.” F juga bersyukur karena memiliki tubuh tinggi, dan tidak dilahirkan seperti Ukok Baba, “Kalau kayak gitu susah banget main basket, Pak!”
- Selain itu, F juga mengatakan bahwa meskipun tubuhnya tinggi dan kurus, penampilan fisiknya jauh berbeda dengan Michael Jordan, salah seorang pemain basket terkenal yang ia ketahui. “Saya sih pnegin sedikit ngegemukin badan, biar lebih berisi, Pak. Tapi, sebenarnya saya juga suka kok dengan keadaan fisik saya yang sekarang ini.”

4.1.3 Hasil Pertemuan Sesi Kedua

Pertemuan sesi kedua baru dapat dimulai pada pukul 11.00 WIB karena F datang terlambat. F memang baru bangun tidur pukul 09.00 WIB karena malamnya ia tidur sangat larut, yaitu pukul 02.00 WIB. Walaupun pada pertemuan pendahuluan peneliti dan F sudah menyepakati beberapa aturan, akhirnya peneliti kembali mengingatkan kontrak belajar yang sudah disepakati, terutama tentang kehadiran tepat waktu, serta maksimal waktu keterlambatan. Setelah pembicaraan beberapa menit, F memahami bahwa keterlambatannya dapat berakibat pada mundurnya waktu pelaksanaan intervensi yang juga berpengaruh pada jadwal selesainya intervensi. Akhirnya, F mengatakan bahwa dirinya bersedia untuk pulang lebih lama dibandingkan dengan waktu yang disepakati, dan menuliskan tambahan aturan di lembar kontrak belajar.

Setelah melakukan pembahasan tersebut, kegiatan dilanjutkan dengan *review* materi sesi pertama, lalu dilanjutkan dengan aktivitas pada sesi kedua. Pertemuan di sesi kedua ini terdiri dari tiga kegiatan utama, yaitu “Kenangan Hidupku,” dimana F diminta untuk menyebutkan hal-hal yang paling berkesan bagi dirinya dalam beberapa aspek, “Kisah Hidupku,” yaitu meminta F untuk menceritakan berbagai pengalaman berkesan yang dialaminya semenjak kecil hingga saat ini, dan “*The Puzzle of Me*” yakni meminta F untuk mengisi sembilan potongan *puzzle* di lembar kerja dengan pengalaman yang paling berpengaruh terhadap dirinya, baik itu positif maupun negatif.

Pada kegiatan “Kenangan Hidupku”, awalnya F terdiam dan mengatakan bahwa kehidupannya biasa-biasa saja, tidak banyak kenangan yang ia ingat tentang kehidupannya sendiri. Meskipun demikian, secara perlahan F akhirnya mampu mengisi lembar kerja secara mandiri selama 20 menit 20 detik. Berikut ini adalah uraian jawaban yang F berikan dalam lembar kerja “Kenangan Hidupku,” yaitu:

Tabel 4.2 Rangkuman Hasil Lembar Kerja “Kenangan Hidupku”

Peristiwa	Jawaban yang diberikan subjek	Positif/Negatif
Peristiwa saat bayi	<ul style="list-style-type: none"> F lahir pada tanggal 9 Februari 1996 F mulai bisa berjalan dan berbicara pada usia 11 bulan 	Positif Positif
Kesehatan	F pernah terserang penyakit Demam Berdarah ketika masih di kelas 3 Sekolah Dasar	Negatif
Hal-hal yang mengganggu perasaan	<ul style="list-style-type: none"> F pernah bertengkar dengan ayah, ibu, dan adiknya. Namun, ia kesulitan untuk mengingat waktunya. Pertengkaran terbesar dengan ayah dan ibunya terjadi pada kelas VII SMP karena meminta dibelikan ular Peristiwa pindah rumah dari Bandung ke Jakarta pada tahun 2006 saat F kelas 4 SD. 	Negatif Positif
Jalan-jalan	<ul style="list-style-type: none"> Kegiatan <i>study tour</i> bersama teman-teman dari SMP Tarakanita 5 saat F duduk di kelas VIII Tempat wisata yang paling berkesan adalah Muesum Reptil di Taman Mini Indonesia Indah yang dikunjungi F saat kelas VII SMP. 	Positif Positif
Peristiwa penting dalam keluarga	<ul style="list-style-type: none"> Kelahiran adik perempuan F pada tanggal 26 Januari 1998 Ayah pindah kerja dari Bandung ke Jakarta ketika F naik ke kelas 4 SD sehingga mereka sekeluarga harus pindah rumah ke Jakarta 	Positif Positif
Aktivitas Kreatif	<ul style="list-style-type: none"> Pernah mengikuti kursus gitar pada tahun 2010 sampai tahun 2011 Pernah mengisi acara Band saat perpisahan kelas 6 SD 	Positif Positif
Olahraga	<ul style="list-style-type: none"> F mengikuti kegiatan olahraga pertama kalinya ketika dirinya duduk di kelas 2 SD, yaitu bermain sepak bola Olahraga yang paling mengesankan adalah basket Pertandingan yang paling mengesankan bagi F adalah pertandingan bola basket PL Cup waktu ia duduk di kelas VIII SMP karena timnya berhasil menang dari lawan yang tangguh Penghargaan olahraga yang mengesankan bagi F adalah <i>Three Point Contess</i> saat kegiatan Tarlim Cup Februari 2012 dimana ia memperoleh hadiah 150 ribu Rupia, dan berhasil mengungguli jago-jago basket lainnya 	Positif Positif Positif Positif

Pendidikan	<ul style="list-style-type: none"> • F sangat senang ketika mulai masuk <i>play group</i> karena banyak bermain • Masa-masa bersekolah di SMP Tarakanita 5 merupakan bagi F • Guru yang paling mengesankan buat F adalah Pak N, guru bahasa Inggris di SMP Tarakanita 5 saat kelas VIII • Guru yang paling berkesan negatif buat F adalah gurunya di kelas 2 SD Santa Angela, dan guru tata tertib di SMP Tarakanita 5, yaitu Pak AJ dan Bu LU • Peristiwa sulit yang pernah dialami F dalam bidang pendidikan adalah peristiwa tinggal kelas di kelas 2 SD, VII SMP, dan VIII SMP. 	Positif Positif Positif Negatif Negatif
Orang-orang yang berharga bagi F	<ul style="list-style-type: none"> • F mengatakan bahwa ia memiliki beberapa teman yang dekat dengan dirinya, baik ketika ia masih di sekolah dasar maupun saat di Tarakanita 5. • F juga memiliki kenangan perkelahian dengan beberapa orang temannya saat di SD maupun ketika di SMP Tarakanita 5. • F memiliki kenangan positif ketika ia mulai berpacaran di kelas 5 SD. 	Positif Negatif Positif

Setelah F menyelesaikan aktivitas “Kenangan Hidup,” kegiatan dilanjutkan dengan mengajak F untuk melihat kisah hidupnya yang sudah dilalui selama 16 tahun. Pada awalnya, F terdiam ketika ditanya, “Apa saja yang sudah kamu lalui semenjak kecil hingga saat ini?” F hanya mengatakan bahwa ia sudah melalui masa bayi, TK, masuk SD, dan saat ini sudah duduk di bangku SMP. Kemudian, peneliti menunjukkan garis waktu yang tercantum dalam lembar kerja “Kisah Hidupku.” Setelah peneliti menjelaskan bahwa setiap orang pasti memiliki kenangan paling indah maupun kenangan buruk selama hidupnya, barulah F memahami maksud dari kegiatan ini. Secara keseluruhan, F membutuhkan waktu sekitar 17 menit 36 detik untuk menuliskan berbagai pengalaman yang dialaminya semenjak lahir hingga usianya saat ini. Beberapa di antara pengalaman masa kecilnya berasal dari informasi yang ia tanyakan kepada sang ibu.

Tabel 4.3 Rangkuman Hasil Lembar Kerja “Kisah Hidupku”

Usia	Kejadian	Positif/Negatif
0 – 1 tahun	Mulai bisa berbicara dan berjalan	Positif
1 – 3 tahun	Aku masih kecil, sehingga bisa banyak bermain	Positif
3 – 4 tahun	Masuk <i>playgroup</i> dan banyak bermain Adik lahir	Positif Positif
4 – 5 tahun	Aku mulai masuk TK, dan banyak bermain	Positif
5 – 6 tahun	Aku mulai masuk ke sekolah dasar	Negatif
6 – 7 tahun	Aku diajar oleh guru yang paling tidak kusukai Aku tinggal kelas	Negatif Negatif
7 – 8 tahun	Aku pindah ke sekolah dasar lain karena tinggal kelas	Positif
8 – 9 tahun	Aku belajar di kelas 3 Sekolah Dasar yang baru, lebih santai dan mulai punya teman lagi	Positif
9 – 10 tahun	Ayahku pindah kerja ke Jakarta, sehingga kami sekeluarga juga pindah ke Jakarta	Positif
10 – 11 tahun	Akhirnya, F mempunyai teman baru setelah kepindahannya ke Jakarta	Positif
11 – 13 tahun	Aku dekat sama teman wanita, akhirnya punya pacar pertama Bergabung dengan tim Futsal di sekolah	Positif Positif
13 – 14 tahun	Lulus Sekolah Dasar dan masuk SMP Tarlim Tidak naik kelas dari kelas VII ke kelas VIII	Positif Negatif
14 – 15 tahun	Mulai memelihara reptil Mulai bergabung dengan tim basket TARLIM	Positif Positif
15 – 16 tahun	Meraih kejuaraan basket di tim basket TARLIM Memenangkan <i>Three Point Shoot</i>	Positif Positif
16 tahun – sekarang	Kembali tidak naik kelas VIII Jalan-jalan ke Hong kong	Negatif Positif

Kegiatan terakhir yang dilaksanakan dalam sesi kedua adalah “*The Puzzle of Me,*” Setelah melalui dua kegiatan sebelumnya, F relatif lebih mudah untuk melengkapi setiap potongan *puzzle* dengan berbagai pengalaman dalam hidupnya. Secara umum, F membutuhkan waktu 7 menit untuk menyelesaikan lembar kerja

terakhir. Setelah mengisi seluruh potongan *puzzle* dengan pengalaman yang paling berkesan dan berpengaruh dalam kehidupannya, peneliti meminta F untuk membandingkan jumlah pengalaman positif dan negatif dalam kehidupannya. Setelah melihat bahwa dari 9 *puzzle* terdapat 7 kenangan positif dan 2 kenangan negatif.

4.1.4. Hasil Pertemuan Sesi Ketiga (Mengenali Kualitas Diriku)

Pertemuan sesi ketiga sempat hampir dibatalkan oleh F dan orangtuanya karena mobil yang biasa dipakai untuk antar jemput F sedang dibawa ke bengkel. Akhirnya, peneliti dan orangtua F sepakat untuk tetap mengadakan intervensi di klinik terpadu dengan syarat peneliti menjemput dan mengantar kembali F ke apartemennya. Pertemuan ketiga dimulai pada pukul 11.30 WIB dengan *mereview* hasil pertemuan sebelumnya. Secara umum, F memang mampu menceritakan kegiatan-kegiatan yang sudah dilakukannya di pertemuan pertama dan kedua. F mampu menyebutkan kembali ciri-ciri fisik yang dimilikinya, berbagai pengalaman yang dilaluinya selama ini, dan melihat bahwa banyak sekali kenangan positif dalam hidupnya, terutama selama bersekolah di SMP Katolik X. Dengan berbagai kenangan positif tersebut, ia merasa bahwa kenangan negatifnya di bidang akademik diimbangi dengan kenangan-kenangan positif tersebut.

Setelah melakukan *review*, peneliti melanjutkan aktivitas dengan kegiatan sesi ketiga yang terdiri dari “Diriku yang Unik,” yaitu meminta F bercerita mengenai hal-hal yang menjadikan dirinya unik sehingga berbeda dengan orang lain, “Kegemaranku,” dimana F diminta untuk menuliskan berbagai hal yang menjadi minat dan kegemarannya dalam berbagai bidang, serta membuat “Poster Dicari” sebagai usaha untuk meningkatkan kesadaran F atas kualitas dirinya yang unik. Secara umum, F memang awalnya cukup kesulitan ketika diminta menuliskan hal-hal sepele mengenai dirinya sendiri karena selama ini F hanya melakukan rutinitas tanpa memahami bahwa hal tersebut merupakan bagian dari dirinya yang unik. Meskipun

demikian, secara perlahan akhirnya F mampu menyebutkan hal-hal yang unik dari dirinya seperti yang tercantum pada tabel 4.5 berikut ini.

Tabel 4.4 Rangkuman Hasil Lembar Kerja “Diriku yang Unik”

Aspek	Jawaban Subyek
Bagaimana Diriku Terlihat?	Menyukai olahraga, tinggi, ganteng, suka reptil, nggak bisa diam, lucu, nggak pernah capek.
Benda-benda yang paling kusukai	Bola basket, laptop, <i>play station</i> , sepatu jalan, sepatu basket
Tempat Favorit untuk dikunjungi	Pondik Indah Mall, <i>Senayan City</i> , Plaza Senayan, <i>Gandaria City</i> , dan Toko Reptil Kemang
Olahraga yang paling kusukai	Basket dan Futsal
Aktivitas dalam ruangan yang paling digemari	Tiduran, nonton TV, main sama reptil, makan
Benda-benda yang gemar kukoleksi	Reptil

Kegiatan selanjutnya adalah mengenali lebih jauh berbagai kegemaran F di beberapa bidang. Ketika peneliti bertanya mengenai hobi, jawaban yang kembali diucapkan oleh F adalah dua hal yang identik dengan dirinya, yaitu bermain basket dan memelihara ular. Meskipun sudah menghabiskan waktu sekitar 5 menit untuk berpikir, F hanya menyebutkan sedikit kegemarannya yang lain, yaitu bermain ke *mall*, dan main reptil. Kemudian, peneliti menunjukkan lembar kerja “Kegemaranku” yang berisi mengenai beberapa bidang kegemaran. Secara keseluruhan, F membutuhkan waktu 16 menit untuk mengisi lembar kerja “Kegemaranku”, Walaupun demikian, F secara perlahan mulai menyadari kegemaran-kegemaran lainnya, seperti suka makan mie dan steak, senang minum soda, menyukai warna hitam, menonton acara humor di televisi, dan sebagainya.

Kegiatan terakhir yang dilakukan pada pertemuan ketiga adalah membuat poster “Dicari.” Dalam kegiatan ini, F tidak mengalami banyak kesulitan ketika mengisi setiap bagian yang sudah tersedia di dalam lembaran poster karena ia sudah

memperoleh berbagai pengetahuan dari aktivitas sebelumnya. F membutuhkan waktu sekitar 7 menit untuk menyelesaikan poster tersebut.

Setelah menyelesaikan kegiatan membuat poster “Dicari,” F lebih menyadari bahwa kegiatan yang dilakukannya sehari-hari tanpa disadarinya merupakan bagian dari identitas dirinya sendiri. F juga mengatakan bahwa selama ini, ia tidak terlalu memperhatikan hal-hal tersebut karena lebih menganggapnya sebagai rutinitas menyenangkan yang dilakukannya setiap hari selain pergi bersekolah. Setelah menyelesaikan aktivitas di pertemuan ketiga ini, F mengatakan bahwa, “Saya jadi lebih tahu tentang diri saya sendiri, Pak selain tentang sekolah, dan olahraga.”

4.1.5. Pertemuan Sesi Keempat (Mengenali Kualitas Diriku - 2)

Seperti pada pertemuan pada tiga sesi sebelumnya, aktivitas dimulai dengan kegiatan *review*. Secara umum, F mampu menyebutkan hal-hal yang sudah ia peroleh dalam kegiatan di sesi-sesi sebelumnya sehingga kegiatan *review* dapat berjalan lancar. Kegiatan di sesi keempat sendiri terbagi atas beberapa aktivitas, yaitu mulai dari pengisian biodata, simulasi wawancara, mencari kelebihan dan kekurangan yang F miliki, serta menelusuri hobi dan cita-cita F di masa mendatang.

Dalam kegiatan pengisian biodata, peneliti mengatakan bahwa dalam kegiatan ini F diminta membayangkan dirinya akan mengikuti sebuah seleksi beasiswa salah satu sekolah terkenal di Amerika Serikat, tepatnya di Chicago. Sekolah tersebut merupakan sebuah sekolah bagi siswa-siswa hebat, dan juga memberikan kesempatan bagi siswa untuk mengembangkan dirinya dalam berbagai hal. F diminta untuk mengisi biodata selengkap mungkin, dan setelah itu akan diwawancarai. Oleh karena itu, F harus menceritakan dirinya secara jelas dan sesuai dengan keadaan F saat ini.

F membutuhkan waktu 21 menit 45 detik untuk mengisi kerangka biodata yang sudah diberikan. Setelah F selesai melakukan pengisian biodata, kegiatan dilanjutkan dengan simulasi wawancara, dimana peneliti berperan sebagai

pewawancara dalam proses seleksi beasiswa. Berikut ini adalah beberapa informasi yang berhubungan dengan setiap aspek dalam biodata F, yaitu:

- a. Pelajaran olahraga menjadi pelajaran yang paling disukai oleh F karena melibatkan banyak gerak, dan F merasa bahwa bidang tersebutlah yang banyak memberikan peluang bagi dirinya untuk memperoleh keberhasilan dibandingkan dengan bidang-bidang lain. Selain itu, saat di SMP Katolik X, F lebih dihargai oleh teman-temannya karena dikenal “jago” dalam berolahraga, serta dijadikan andalan di tim basket SMP Katolik X, “kata teman-teman sih, kalo nggak ada saya, tim basket Tarlim jadi sering kalah.” Saat ditanya mengenai pelajaran lain yang disukai, F mengatakan bahwa dirinya sudah segan untuk belajar karena malas untuk berpikir, dan lebih menyukai hal-hal praktis. F merasa bosan dengan kegagalan yang sudah dialaminya dalam pelajaran, “Saya lebih suka olahraga, dan udah nggak mau pusing-pusing lagi,” ucap F.
- b. F tidak menyukai pelajaran di kelas, terutama pelajaran Matematika dan Fisika. Sebab, F merasa bahwa dirinya sering menemui kegagalan. F merasa bahwa dirinya tidak bisa untuk mengingat rumus, serta kesulitan dalam mengerjakan soal berhitung. Perasaan bahwa dirinya lemah dalam bidang pelajaran semakin kuat ketika dirinya kembali tinggal kelas saat kenaikan kelas pada bulan Juni 2012 yang lalu. Hal inilah yang membuat F tidak mengetahui langkah apalagi yang harus dilakukan dalam hal pendidikan, dan lebih cenderung mengikuti orangtua karena orangtua F terutama sang ibu masih berharap bahwa dirinya tetap melanjutkan pendidikannya. “Ya udah saya mah ngikutin aja. Tapi kalau saya sih yang pasti tetap mau di basket.”
- c. Dalam hal riwayat pendidikan formal, F paling mengingat pendidikannya ketika sudah bersekolah di SD Katolik X dan SMP Katolik X. Pada awalnya, F tidak menuliskan riwayat pendidikannya ketika masih di Bandung dengan alasan lupa. Ketika peneliti bertanya, “Apakah ada yang diingat tentang sekolah di Bandung?” F akhirnya menuliskan dua nama SD-nya saat masih bersekolah di Bandung. F mengatakan bahwa dirinya memang sudah melupakan berbagai hal

ketika masih di Bandung, dan lebih senang mengingat peristiwa di SD Katolik X dan SMP Katolik X karna di dua sekolah inilah ia memperoleh banyak teman, dan di SMP Katolik X ia merasa lebih berharga ketika dirinya menjadi bagian dari tim basket.

- d. F mengitkui seluruh kegiatan les dalam biodata berdasarkan permintaan sang ibu, dan sebetulnya tidak terlalu berminat dalam les tersebut. Kegiatan les berenang dilakukan ketika F masih bersekolah di Bandung, dan akhirnya berhenti karena sudah merasa mahir beenang. Kemudian, les gitar di PP F ikuti sejak tahun 2010 hingga akhir tahun 2011. Namun, akhirnya F berhenti dari les gitar karena merasa bosan dan tidak “hebat” dalam bidang musik. Les belajar pernah diikuti F, baik secara privat, maupun mendatangi bimbingan belajar Hang Leku. Akan tetapi, F kembali berhenti mengikuti les tersebut karena merasa bosan dan tidak mengalami kemajuan apa-apa. Terakhir, les tenis diikuti oleh F semenjak liburan kenaikan kelas bulan Juni 2012 yang lalu. F mengatakan bahwa dirinya tidak berminat dalam mengikuti les tersebut, dan akhirnya terpaksa mengikutinya karena permintaan sang ibu.
- e. Dari pertanyaan mengenai hal-hal yang paling membanggakan bagi F diketahui bahwa keikutsetaannya dalam tim basket Tarlim merupakan hal yang paling membanggakan bagi dirinya, terlebih lagi ketika dirinya diangkat sebagai kapten tim, dan berhasil menjuaria beberapa kompetisi basket, salah satunya adalah ketika di Tarlim Cup pada bulan Februari 2012 yang lalu. Selain itu, ada satu hal lain yang enggan F tuliskan, namun menjadi kebanggaan bagi dirinya yaitu menjadi “pemegang angkatan” di Tarlim. Dengan dianggapnya F sebagai “pemegang angkatan” atau dikenal juga sebagai “pentolan,” banyak siswa lain yang menjadi segan kepadanya. Selama di Tarlim, F juga mengatakan bahwa dirinya disegani oleh anak kelas 7 hingga anak kelas 9.
- f. Dalam hal kontribusi, F hanya menjanjikan bahwa dirinya bisa berprestasi dalam bidang olahraga basket. “Kalau soal basket OK deh, kalau pelajaran tobat,” begitu katanya. Berdasarkan pertanyaan mengenai kontribusi tersebut, F juga

menjelaskan bahwa harapannya untuk lima tahun mendatang hanyalah menjadi pemain basket profesional, sedangkan untuk bidang akademik, dirinya tidak memiliki banyak harapan lagi.

- g. Dalam hal tanggung jawab, F mengatakan bahwa saat di rumah ia pernah beberapa kali membantu ibunya, namun hal tersebut dilakukan karena ia disuruh oleh sang ibu dan bukan kewajiban utamanya. Kemudian, saat di sekolah, F lebih merasa bahwa dirinya banyak berperan dalam tim basketnya dibandingkan sebagai siswa. F merasakan bahwa dirinya lebih diharapkan di SMP Tarakanita 5 karena keterlibatannya dalam tim basket, sedangkan peranan sebagai pelajar menjadi tidak terlalu besar karena di kelas dirinya tergolong siswa berprestasi rendah dalam hal mata pelajaran.
- h. Dalam hal referensi, F menyebutkan bahwa kemungkinannya kecil jika pihak guru dan sekolah memberikan informasi yang positif mengenai dirinya. Sebab, pihak sekolah lebih sering memandangnya sebagai siswa dengan nilai-nilai yang rendah, dan malas. Terlebih lagi jika yang memberikan referensi adalah guru tata tertib. F merasa bahwa jika mereka yang dimintai referensi, pasti yang diberikan adalah informasi mengenai nilai-nilainya yang buruk, serta dirinya yang seringkali ditegur oleh guru. Hal inilah yang akhirnya lebih membuat F memberikan nama J, orangtua, dan adiknya sebagai referensi karena mereka masih bisa dipercaya dalam memberikan informasi yang baik tentang dirinya.

Setelah melakukan pengisian biodata, serta melakukan simulasi wawancara, peneliti meminta F untuk menyebutkan berbagai kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya. Dengan bekal biodata, dan juga kegiatan diskusi yang dilakukan selama simulasi wawancara, F terlihat lebih mudah dalam menuliskan berbagai kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya. Berikut ini adalah kelebihan dan kekurangan yang F tuliskan selama 7 menit, yaitu:

Tabel 4.5 Rangkuman Hasil Pembuatan “Kualitas Diriku”

Kelebihan Diriku	Kekurangan Diriku
Bisa bermain basket	Tidak bisa konsentrasi
Bisa mengatur tim	Tidak suka pelajaran matematika dan fisika
Senang memelihara reptil	Gampang bosan
Bisa masak	Susah mengingat rumus
Bisa main sepak bola	Tidak naik kelas
Tahu pengetahuan reptil	Jarang mengerjakan tugas
Jarang lelah	
Anggota tubuh lengkap	
Keseringan tanding basket	

Berdasarkan lembar kerja “Kelebihan dan Kekurangan Diriku” yang F isi, ia menyadari bahwa kelebihan yang dimilikinya berasal dari bidang olahraga, reptil, serta kualitas fisiknya. Sementara itu, kekurangannya dalam bidang akademik bukan disebabkan oleh dirinya yang bodoh melainkan lebih kepada sulitnya F untuk berkonsentrasi, mudah bosan, dan jarang mengerjakan tugas karena lebih sering bertanding basket.

Kegiatan selanjutnya adalah menelusuri hobi dan kegemaran yang F miliki. Dalam aktivitas ini, F menyebutkan bahwa hobi yang paling ia sukai adalah bermain basket. F sudah menjalani hobi tersebut selama tiga tahun semenjak ia bersekolah di SMP Katolik X. Pada awalnya, F memang diajak untuk bergabung dengan tim basket SMP Katolik X. Setelah itu, F semakin menyukai basket karena melibatkan banyak aktivitas fisik. Selama mejalani hobi tersebut, terdapat beberapa hal yang sering dilakukannya bersama temannya yaitu berolahraga lari untuk menjaga stamina, dan mengatur strategi bertanding. Dari hobinya tersebutlah akhirnya F banyak memperoleh teman, baik teman satu timnya di SMP Tarakanita 5, dan teman satu tim di Scorpio. Hal-hal yang mengesankan dari hobinya bermain basket adalah keberhasilan F untuk memperoleh juara dan penghargaan. Hal tersebut tidak pernah diperolehnya dari bidang-bidang lain.

Untuk ke depannya, F juga memiliki beberapa minat di bidang lain yang menurutnya masih ingin ia ketahui, yaitu dalam hal pemeliharaan hewan reptil, bermain sepak bola, dan memasak. Dalam bidang reptil, F lebih tertarik dalam hal perawatan, serta penjualan hewan-hewan reptil, dan tidak ingin menjadi pawang reptil, ataupun berburu reptil seperti dalam film dokumenter yang sering ditayangkan di *National Geographic*. “Wah, itu mah nyerahin nyawa aja, bunuh diri. Saya sih ogah, Pak!” ucap F. Kemudian, dalam olahraga sepak bola, F juga masih memiliki minat, dan berlatih dalam posisi apapun karena ia memiliki banyak pengalaman dalam bermain futsal. Namun, pengalaman bertandingnya memang belum sebanyak pengalamannya dalam olahraga basket. Terakhir, F memiliki minat memasak dan masih mau mengembangkannya karena ia juga beberapa kali membantu ibunya dalam memasak, terlebih lagi F sangat menggemari dua jenis makanan, yaitu *steak* dan mie. Minat masak ini menjadi minat nomor empat yang masih mungkin F jalani setelah basket, reptil, dan sepak bola.

Setelah melakukan pembahasan mengenai hobi dan kegemaran F, kegiatan dilanjutkan dengan kegiatan diskusi mengenai cita-cita yang F ingin raih di masa depan. Dalam kegiatan ini, F mengatakan bahwa minat yang ingin ia terus kembangkan hingga dewasa nanti adalah bermain basket, serta memelihara reptil. Dari kedua minatnya tersebut, F ingin menjadikan basket sebagai salah satu profesi di masa depan adalah basket, yaitu menjadi pemain basket di tingkat profesional. Saat ini, F memang masih bingung dengan langkah-langkah yang harus diambilnya dalam menjadi pemain basket profesional. Meskipun demikian, keinginan F untuk menjadi kaya saat dewasa nanti lebih dapat dijelaskan dengan konkret, yaitu dengan menjadi pemain basket profesional, ia dapat memperoleh kekayaan.

4.1.6. Pertemuan Sesi ke – 5 (Mengetahui Emosi Diriku)

Pertemuan sesi terakhir dimulai terlambat dari waktu yang dijadwalkan akibat F sulit dibangunkan oleh ibunya. Setibanya di klinik terpadu, F langsung berjalan

menghampiri peneliti, dan segera menuju ke ruangan intervensi. Seperti pada pertemuan sebelumnya, kegiatan diawali dengan *review* materi-materi yang sudah disampaikan pada pertemuan sebelumnya. Setelah itu, kegiatan dilanjutkan dengan sesi pengenalan emosi yang merupakan bagian dari usaha untuk mengenal diri F secara lebih jauh.

Aktivitas pengenalan emosi yang pertama kali dilakukan adalah mengetahui berbagai pengalaman yang berhubungan dengan membuat F marah. Dalam kegiatan diskusi dan pengisian lembar kerja “Kemarahanku,” diperoleh banyak informasi mengenai peristiwa-peristiwa yang membuat F marah, sekaligus penyebab, dan reaksi yang biasa F tunjukkan saat marah. Secara keseluruhan, F membutuhkan waktu 24 menit 32 detik untuk menceritakan pengalaman-pengalaman emosi marah, dan juga menuliskan pengalamannya tersebut di lembar kerja. Hanya saja, hal-hal yang dituliskan di lembar kerja tidak selengkap informasi yang diucapkannya secara lisan. Akibatnya, peneliti lebih banyak memperoleh data dalam bentuk lisan. Berdasarkan pengalaman-pengalaman emosi marahnya, F menyimpulkan bahwa hal-hal yang biasanya dapat membuat dirinya marah adalah

- Apabila dirinya dihina terus-menerus, salah satu contohnya adalah “dikatain veter” yang artinya siswa yang tidak naik kelas.
- Dipaksa untuk melakukan sesuatu padahal sebetulnya F tidak menginginkannya
- “Digalakin” yaitu dimarahi padahal menurut F sudah cukup apabila dirinya ditegur, ataupun diberi tahu baik-baik
- Diganggu terus-menerus padahal sedang serius, yaitu diejek, diolok-olok, ataupun diganggu secara fisik oleh temannya ketika F sedang serius mengerjakan sesuatu.

Kemudian, pada awal kegiatan F memang sudah mengatakan bahwa dirinya adalah orang yang emosional, sehingga menganggap wajar reaksinya ketika marah,

terlebih lagi dengan reaksi memukul dan “menggebuk” orang yang membuatnya marah. Akan tetapi, setelah peneliti mengajaknya untuk melihat lembar kerjanya kembali, F mulai menyebutkan bahwa dirinya adalah orang yang mudah marah jika dibandingkan dengan teman-temannya di SMP Katolik X. Hal tersebutlah yang membuat dirinya disegani, serta menjadikannya sebagai “pemegang angkatan.” Sayangnya, F masih belum memperoleh pemahaman bahwa dalam menyelesaikan masalah F jarang sekali mengekspresikan perasaannya secara jelas, dan menyebutkan pokok permasalahan yang membuatnya marah, F merasa hal tersebut bukanlah masalah baginya. “Biar orangnya mikir sendiri aja Pak, kalao salah,” begitulah ucap F.

Pada aktivitas lembar kerja “Aku Marah” awalnya F mengalami kesulitan untuk menyebutkan contoh kalimat yang mengekspresikan kemarahannya, sehingga peneliti mengajaknya berdiskusi tentang akibat yang ditimbulkan jika F tidak pernah mengekspresikan alasan mengapa dirinya marah kepada orang lain. Setelah ± 15 menit berdiskusi, barulah F mampu memahami bahwa rasa marah perlu disampaikan dengan menyebutkan kata saya, diikuti dengan alasan mengapa dirinya marah kepada seseorang.

Dalam hal pengalaman mengenai kesedihan, F menceritakan bahwa pengalaman menyedihkan yang paling diingatkannya adalah peristiwa tinggal kelas yang dialaminya saat kelas VII dan kelas VIII di SMP Katolik X. Sementara itu, peristiwa tinggal kelas ketika F masih duduk di bangku sekolah dasar tdiak terlalu membuatnya sedih karena ia belum mengerti akibatnya. Pada lembar kerja yang kedua, F lebih mampu memformulasikan kalimat tentang perasaan sedihnya dengan lebih cepat dibandingkan dengan kegiatan sebelumnya, dan memberikan tiga contoh kalimat, yaitu: “aya sedih karena tidak naik, Saya sedih karena pisah sama temanSaya sedih karena pendidikan terlambat akibat tidak naik kelas.”

Dalam hal pengalaman mengenai kegembiraan, F menceritakan bahwa tiga pengalaman yang pernah membuatnya bahagia, yaitu memperoleh hewan reptil yang sudah lama diinginkannya ketika di SMP, berkumpul dan bercanda bersama teman-

temannya di SMP Katolik X, serta memenangkan kompetisi *three point contest* di acara Tarlim Cup, sehingga memperoleh uang sebagai hadiahnya. Reaksi yang biasanya F tunjukkan ketika bahagia adalah tertawa, dan menceritakan pengalamannya tersebut kepada orang lain.

Secara umum, sebagian besar waktu yang digunakan pada sesi ini lebih banyak dihabiskan untuk membahas tentang pengalaman kemarahan F, sehingga waktu yang tersedia untuk pengalaman kesedihan, dan kegembiraan relatif lebih sedikit. Hal inilah yang menyebabkan belum optimalnya informasi yang dapat digali mengenai diri F dalam hal perasaan sedih dan gembira. Pada akhir kegiatan di sesi kelima ini, F memang lebih menyadari bahwa dari semua emosi yang ada, ia paling mudah untuk marah. Kemudian, F akhirnya juga menyimpulkan bahwa dirinya jarang sekali bersedih karena sedikitnya pengalaman sedih yang berhasil ia ungkapkan. Sementara itu, F tidak terlalu menyimpulkan pengalaman kegembiraan yang pernah ia alami karena sudah terpengaruh oleh keinginannya untuk pulang.

4.1.7. Pertemuan Penutupan – Evaluasi dan Kesimpulan

Pertemuan terakhir diawali dengan kegiatan *review* terhadap hal-hal yang sudah F peroleh selama menjalani intervensi. Secara umum, F mampu menyebutkan seluruh kegiatan yang ia lakukan dalam setiap sesinya, serta dapat menceritakan pemahaman yang berhasil diperolehnya selama intervensi. Setelah melakukan kegiatan *review* terhadap seluruh kegiatan yang F lakukan selama lima sesi, peneliti memintanya untuk mengisi lembar deskripsi diri sebagai bagian dari *post-test* untuk mengevaluasi keberhasilan intervensi.

Dalam kegiatan deskripsi diri, F sudah lebih lancar dalam menuliskan kalimat yang mendeskripsikan tentang dirinya. Akan tetapi, setelah menuliskan ± 12 kalimat selama 6 menit, F menunjukkan perilaku yang sama seperti ketika *base line*, yaitu tidak mau berusaha untuk menuliskan kalimat lainnya yang dapat menggambarkan

dirinya. Setelah beberapa menit, akhirnya peneliti melanjutkan kegiatan dengan pengisian *behavioral check list* mengenai *selfhood*.

Secara umum, F mampu mengisi lembar *behavioral check list* secara mandiri selama \pm 4 menit 35 detik. Setelah itu, peneliti memeriksa lembar *behavioral check list* yang sudah F isi, lalu melakukan kegiatan wawancara dengan tujuan untuk mengetahui alasan di balik pemilihan respon F pada setiap pernyataan. Berdasarkan hasil wawancara tersebut, peneliti berhasil memperoleh data kualitatif yang dicantumkan pada analisis keberhasilan berdasarkan pengukuran dengan *behavioral check list*. Pembahasan lebih lanjut mengenai hasil pengukuran tersebut akan dicantumkan pada bagian selanjutnya.

Untuk dapat melakukan evaluasi terhadap intervensi yang dilaksanakan, peneliti juga meminta F untuk melakukan penilaian terhadap kegiatan yang dilakukan. Evaluasi tersebut mencakup berbagai aspek, mulai dari ruangan, pembawaan peneliti, metode penyampaian program, hingga manfaat yang diperoleh F pada setiap intervensi. Secara keseluruhan, peneliti membagi evaluasi ke dalam tiga bagian. Bagian pertama merupakan penilaian terhadap aspek-aspek seperti yang tercantum pada tabel 4.6. Evaluasi dilakukan dengan cara memberikan nilai dari 1 hingga 6 terhadap masing-masing aspek.

1 = Buruk Sekali 2 = Buruk 3 = Agak Buruk
4 = Agak Baik 5 = Baik 6 = Baik Sekali

Tabel 4.6 Rangkuman Lembar Evaluasi Program dari Subyek

Aspek	Nilai	Komentar Subyek
Ruangan yang digunakan dalam pelaksanaan intervensi	5	“Ruangannya nyaman, adem, tenang, cukuplah. Cuma jauh banget, Pak, ke sininya. Pulang pergi macet, belum lagi saya susah bangun pagi, Pak.”
Sikap konselor selama kegiatan berlangsung	6	“Bapak baik kok, bisa diajak bercanda, santai orangnya.”

Tabel 4.6 Rangkuman Lembar Evaluasi Program dari Subyek

Aspek	Nilai	Komentar Subyek
Cara konselor dalam menyampaikan instruksi dan materi	5	“Enak sih, Pak, tapi saya keseringan ditanya-tanya.”
Metode yang digunakan dalam kegiatan ini	5	“Kebanyakan nulis-nulisnya, jadi bikin ngantuk.”
Kualitas isi materi yang disampaikan	5	“Materinya seru kok, jadi nambah pengetahuan tentang diri saya, kelebihan, kekurangan, terus kualitas diri saya.”

Selain itu, peneliti juga meminta F untuk menilai sejauh mana manfaat yang diperolehnya dari masing-masing pertemuan, mulai dari pertemuan pendahuluan, sesi intervensi, serta pertemuan evaluasi dan penutup.

Tabel 4.7 Rangkuman Lembar Evaluasi Program dari Subyek – 2

Aspek	Tidak Bermanfaat	Kurang Bermanfaat	Bermanfaat	Sangat Bermanfaat
Pertemuan Pendahuluan			√	
Deskripsi Diri Fisik			√	
Pengalaman-pengalaman hidupku			√	
Minat dan Kegemaranku				√
Kualitas Diriku yang Unik				√
Mengenali Emosi dalam Diri				√
Evaluasi			√	

Berdasarkan evaluasi yang F berikan, memang terlihat bahwa intervensi ini terlalu banyak menggunakan aktivitas diskusi dan pengisian lembar kerja, sehingga membuat F menguap, mengantuk, dan seringkali menggoyang-goyangkan tubuhnya saat duduk di kursi. Meskipun demikian, F mengatakan bahwa program yang diberikan ini bermanfaat baginya.

4.2. Analisis Ketercapaian Tujuan Pada Setiap Sesi

Secara keseluruhan, program intervensi individual yang dilaksanakan oleh peneliti berjalan sesuai dengan rancangan program awal yang sudah disusun. Pelaksanaan program intervensi ini sendiri difokuskan pada usaha untuk meningkatkan pengenalan F terhadap dirinya sendiri (sebagai salah satu komponen dari *self esteem*). Proses pengenalan diri itu sendiri didasarkan pada teori yang dikemukakan oleh Borba (1989) bahwa untuk dapat meningkatkan pengenalan diri seseorang, dilakukan empat kegiatan yang mencakup: peningkatan kemampuan deskripsi diri yang lebih akurat (berdasarkan ciri-ciri fisik), memberikan kesempatan untuk mengetahui hal-hal yang menjadi sumber utama dalam mempengaruhi diri individu, membangun kesadaran atas identitas diri yang unik, dan peningkatan kemampuan dalam mengidentifikasi, serta mengekspresikan emosi yang dirasakan individu. Oleh karena itu, analisis ketercapaian tujuan pada setiap sesi didasarkan pada keberhasilan F untuk mencapai kriteria keberhasilan setiap kegiatan yang sudah ditentukan dari awal.

Tabel 4.8 Ringkasan Analisis Keberhasilan Setiap Pertemuan

Pertemuan	Indikator Keberhasilan	Hasil	Evaluasi
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> • Subyek mampu memberikan jawaban yang relevan terhadap pertanyaan peneliti terkait dengan kondisi terakhirnya. • Subyek mampu mengisi lembar deskripsi diri sesuai dengan keadaan dirinya saat ini. • Subyek mampu mengisi <i>Behavioral Check List</i> sesuai dengan keadaan dirinya saat ini • Subyek mampu memahami tujuan yang hendak dicapai serta manfaat yang dapat diperolehnya melalui intervensi • Subyek mampu menyebutkan masing-masing 3 contoh perilaku yang harus dan tidak boleh dilakukan selama intervensi berlangsung 	<ul style="list-style-type: none"> • F memang menceritakan kondisi terakhirnya dalam bidang akademik, kegemarannya di basket dan tenis. • F memang mampu mengisi lembar deskripsi dirinya. Jumlah deskripsi diri yang sedikit memang disebabkan oleh kesulitan F sendiri dalam menjelaskan tentang dirinya. • F mampu menyelesaikan pengisian lembar <i>Behavioral Check List Selfhood</i>. • F mampu menyebutkan tujuan yang ingin dicapai dari intervensi ini dengan kalimatnya sendiri • F hanya mampu menyebutkan perilaku yang harus dilakukannya, dan tidak dapat menyebutkan perilaku yang tidak boleh dilakukannya. 	<ul style="list-style-type: none"> • Peneliti berhasil menjalin rapport kembali dengan F, serta memperoleh banyak informasi mengenai perkembangan terakhir F. • Kesiadaan F untuk mengisi lembar behavioral check list dan juga deskripsi diri merupakan keberhasilan peneliti dalam memperoleh data sebagai <i>base line</i> sebelum intervensi dimulai. • Penjelasan yang diberikan oleh peneliti berhasil memberikan pemahaman kepada F tentang tujuan intervensi. • Kegiatan kontrak belajar belum mampu mendorong F untuk menyebutkan berbagai hal yang tidak boleh dilakukan selama intervensi.

Pertemuan	Indikator Keberhasilan	Hasil	Evaluasi
	<ul style="list-style-type: none"> Subyek menyepakati kontrak belajar yang sudah disusun, serta menandatangani lembar <i>inform consen</i> dan juga kontrak belajar. 	<ul style="list-style-type: none"> F menandatangani lembar <i>inform consent</i> dan juga kontrak belajar yang sudah disepakati 	<ul style="list-style-type: none"> Meskipun kesulitan dalam menyebutkan hal-hal yang tidak boleh dilakukan, F masih tetap bersedia menyepakati hal-hal yang diajukan oleh peneliti untuk dilaksanakan selama sesi intervensi.
1	<ul style="list-style-type: none"> Subyek mampu melihat dan menggambar bayangan dirinya sendiri hingga selesai. Subyek mampu menyebutkan paling sedikit 10 hal yang dilihatnya dan berhubungan dengan identitas dirinya yang dilihat di cermin. Subyek mampu menuliskan paling sedikit 10 karakteristik dirinya sendiri. 	<ul style="list-style-type: none"> F mampu melihat dan menggambar bayangannya sendiri hingga selesai F mampu menyebutkan ± 12 karakteristik fisik yang dimilikinya F mampu menuliskan ± 13 kalimat yang menggambarkan karakteristik fisiknya dalam kegiatan deskripsi diri. 	<ul style="list-style-type: none"> Tujuan dari sesi ini tercapai karena ketiga indikator keberhasilan dapat dipenuhi Kegiatan ini berhasil membuat F mengamati bayangan dirinya sendiri yang ada di cermin Kegiatan ini berhasil mendorong F untuk menyebutkan berbagai karakteristik fisik yang membuat dirinya unik. Kegiatan ini berhasil mendorong F dalam mendeskripsikan dirinya berdasarkan karakteristik fisik yang ia miliki.
2	<ul style="list-style-type: none"> Subyek mampu menuliskan lima belas peristiwa berkesan baik positif maupun negatif yang pernah dialaminya semenjak kecil hingga saat ini. 	<ul style="list-style-type: none"> F mampu menyebutkan ± 22 peristiwa yang pernah dialaminya dari kecil hingga saat ini. 	<ul style="list-style-type: none"> Secara keseluruhan, sesi ini dianggap berhasil karena terpenuhinya tiga indikator keberhasilan.

Pertemuan	Indikator Keberhasilan	Hasil	Evaluasi
	<ul style="list-style-type: none"> • Subyek mampu menuliskan minimal satu peristiwa berkesan pada setiap jenjang usia semenjak ia lahir, hingga saat ini. • Subyek mampu mengisi setiap bagian kosong dalam lembar kerja dengan satu pengalaman yang paling mempengaruhi hidupnya, baik itu yang bersifat positif maupun negatif. 	<ul style="list-style-type: none"> • F mampu menceritakan satu peristiwa yang berpengaruh bagi dirinya pada setiap jenjang usia. • F mampu mengisi seluruh bagian puzzle yang kosong dengan satu pengalaman yang terdiri dari 7 pengalaman yang menurutnya berkesan positif, dan 2 pengalaman yang menurutnya berkesan negatif. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dengan keberhasilan F dalam menceritakan berbagai pengalaman yang berpengaruh bagi dirinya, baik positif maupun negatif, F tentunya menyadari bahwa ia memiliki pengalaman yang bervariasi. • Kemudian, di akhir sesi F juga makin menyadari bahwa pengalaman negatifnya di bidang akademik hanya sebagian dari pengalaman yang ia miliki karena masih terdapat berbagai pengalaman positif yang pernah ia alami.
3	<ul style="list-style-type: none"> • Subyek mampu menyebutkan masing-masing dua hal yang menggambarkan dirinya dalam setiap area di lembar kerja. • Subyek mampu menyebutkan satu hal yang menjadi kegemarannya di masing-masing bidang. • Subyek mampu membuat sebuah poster dengan melengkapi seluruh kerangka-kerangka poster yang sudah tersedia dengan informasi mengenai identitas dirinya. 	<ul style="list-style-type: none"> • F mampu menyebutkan hal-hal yang menggambarkan dirinya dalam masing-masing kotak. • F mampu menyebutkan kegemarannya dalam masing-masing bidang • F mampu melengkapi seluruh bagian kerangka poster dengan informasi mengenai identitas dirinya. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sesi ini dianggap berhasil karena terpenuhinya ketiga indikator keberhasilan dalam sesi ini. • F makin menyadari berbagai hal-hal yang menjadi bagian dari keunikan dirinya.

Pertemuan	Indikator Keberhasilan	Hasil	Evaluasi
4	<ul style="list-style-type: none"> • Subyek mampu membuat sebuah biodata yang berisikan informasi mengenai data diri pribadi, alamat lengkap, informasi pendidikan, keahlian khusus, dan sebagainya (sesuai dengan lembar kerja) • Subyek mampu menyebutkan masing-masing 5 kelebihan dan 5 kekurangan yang dimilikinya • Subyek mampu menyebutkan berbagai minat yang saat ini sedang digelutinya, serta menyebutkan paling tidak dua minat yang ingin diperdalamnya sebagai landasan bagi cita-citanya di masa depan. • Subyek mampu mendeskripsikan minimal satu cita-icta yang ingin diraihinya di masa depan terkait dengan minat dan keahlian yang dimilikinya saat ini. 	<ul style="list-style-type: none"> • F mampu melengkapi seluruh kerangka biodata secara lengkap dengan informasi mengenai identitas dirinya. • F mampu menyebutkan 9 kelebihan dan 6 kekurangan yang dimilikinya. • F mampu menyebutkan dua minat yang saat ini sedang digelutinya, yaitu basket dan reptil. Kemudian, F juga mampu menyebutkan dua minat lain yang ingin diperdalam lebih lanjut di kemudian hari. • F mampu menyebutkan satu cita-citanya di masa depan, yaitu ingin menjadi pemain basket profesional 	<ul style="list-style-type: none"> • Sesi ini dianggap berhasil karena terpenuhinya keempat indikator yang sudah ditetapkan. • Kegiatan ini mampu mendorong F untuk memberikan deskripsi diri yang lebih detail mengenai kualitas-kualitas dirinya yang unik. • Kegiatan ini belum mampu untuk menggali berbagai alternatif aspirasi dan cita-cita yang ingin F raih di masa depan.
5	<ul style="list-style-type: none"> • Subyek mampu menyebutkan tiga pengalaman yang berhbungan dengan munculnya emosi marah. • Subyek mampu menyebutkan secara spesifik tiga hal yang pernah menjadi penyebab timbulnya rasa marah. 	<ul style="list-style-type: none"> • F mampu menyebutkan enam pengalamannya yang berhubungan dengan munculnya emosi marah. • F dapat menyebutkan empat hal yang membuatnya marah. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sesi ini belum berhasil karena masih ada beberapa indikator yang tidak ditetapkan. • Setelah melalui kegiatan ini, F mampu mengingat berbagai peristiwa yang pernah membuatnya marah.

Pertemuan	Indikator Keberhasilan	Hasil	Evaluasi
	<ul style="list-style-type: none"> • Subyek mampu menjelaskaniga contoh perilaku yang diperbuatnya ketika emosi marah tersebut muncul. • Subyek mampu menyebutkan dua kalimat yang menggambarkan bahwa dirinya merasa marah kepada seseorang dengan alasan yang objektif. • Subyek mampu menyebutkan tiga pengalaman yang berhbungan dengan munculnya emosi sedih. • Subyek mampu menyebutkan secara spesifik tiga hal yang pernah menjadi penyebab timbulnya rasa sedih. • Subyek mampu menjelaskan tiga contoh perilaku yang diperbuatnya ketika emosi sedih tersebut muncul. • Subyek mampu menyebutkan dua kalimat yang menggambarkan bahwa dirinya merasa sedih kepada seseorang dengan alasan yang objektif. 	<ul style="list-style-type: none"> • F mampu menyebutkan empat hal yang seringkali dilakukannya dalam mengungkapkan rasa marahnya. • F mampu menyebutkan contoh kalimat yang mengungkapkan rasa marahnya. • F mampu menyebutkan dua pengalamannya yang berhubungan dengan munculnya emosi sedih, yaitu peristiwa tinggal kelas di kelas VII dan VIII. • F dapat menyebutkan dua hal yang membuatnya sedih • F mampu menyebutkan satu contoh perilaku yang diperbuatnya ketika sedih, yaitu mata berkaca-kaca. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dari berbagai peristiwa tersebut, F menjadi mampu menganalisa hal-hal yang umumnya menjadi penyebab kemarahannya. • Selain itu, F menjadi lebih sadar tentang reaksi-reaksi dirinya yang muncul ketika ia marah. • Dengan adanya pemahaman F mengenai penyebab munculnya marah, serta reaksinya yang sering muncul ketika marah, hal tersebut menjadi awal bagi F dalam mengekspresikan amarahnya secara tepat. • Kegiatan ini belum terlalu dapat mendorong F untuk mengingat pengalaman-pengalaman yang membuatnya sedih. Akibatnya, pengenalan F terhadap salah satu emosi yang dialaminya belum mendalam.

Pertemuan	Indikator Keberhasilan	Hasil	Evaluasi
	<ul style="list-style-type: none"> • Subyek mampu menyebutkan tiga pengalaman yang berhubungan dengan munculnya emosi bahagia. • Subyek mampu menyebutkan secara spesifik tiga hal yang pernah menjadi penyebab timbulnya rasa bahagia. • Subyek mampu menjelaskan tiga contoh perilaku yang diperbuatnya ketika emosi bahagia tersebut muncul. • Subyek mampu menyebutkan dua kalimat yang menggambarkan bahwa dirinya merasa bahagia kepada seseorang dengan alasan yang objektif. 	<ul style="list-style-type: none"> • F mampu menceritakan tiga pengalaman yang membuatnya bahagia. • F juga dapat menyebutkan secara spesifik tiga hal yang membuatnya bahagia terkait dengan pengalamannya tersebut. • F hanya mampu menyebutkan dua contoh perilaku yang diperbuatnya ketika merasa bahagia. • F mampu menyebutkan dan menuliskan kalimat yang menggambarkan bahwa dirinya merasa bahagia. 	<ul style="list-style-type: none"> • Kegiatan ini cukup mampu membantu F dalam mengenali pengalaman-pengalaman yang berhubungan dengan rasa senang yang pernah dialaminya. • Selain itu, F menjadi tahu tentang hal-hal spesifik yang biasanya mampu menimbulkan perasaan bahagia dalam dirinya, sekaligus reaksi-reaksi yang biasanya muncul ketika dirinya senang.
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Subyek mampu mengisi lembar deskripsi diri sesuai dengan keadaan dirinya saat ini. • Subyek mampu mengisi <i>Behavioral Check List</i> sesuai dengan keadaan dirinya saat ini 	<ul style="list-style-type: none"> • F memang mampu mengisi lembar deskripsi dirinya. Jumlah deskripsi diri yang sedikit memang disebabkan oleh kesulitan F sendiri dalam menjelaskan tentang dirinya. • F mampu menyelesaikan pengisian lembar <i>Behavioral Check List Selfhood</i>. 	<ul style="list-style-type: none"> • Secara umum, sesi ini dianggap berhasil karena peneliti mampu memperoleh data yang dibutuhkan sebagai evaluasi dari pelaksanaan program intervensi.

Dari tabel di atas, dapat dilihat bahwa sesi satu hingga sesi empat berhasil dilaksanakan sesuai dengan rencana. Hanya saja, sesi kelima belum berhasil dilaksanakan karena adanya beberapa indikator yang tidak terpenuhi terkait dengan perasaan sedih. Meskipun demikian, secara umum F menunjukkan kemajuan dalam setiap kegiatan yang dilaksanakan. Pada tabel di bawah ini akan digambarkan kemajuan yang ditunjukkan oleh subyek dalam setiap sesi pertemuan.

Tabel 4.9 Perubahan yang Ditunjukkan oleh F Setiap Sesi

Sesi Pertama – Meningkatkan Kemampuan Deskripsi Diri	
Sebelum Intervensi	Sesudah intervensi
<ul style="list-style-type: none"> • F kesulitan ketika diminta menceritakan dirinya secara fisik. Saat bercerminpun, hanya menyebutkan anggota tubuh yang dilihat, dan bukan kualitas dari bagian tubuh yang membuat dirinya unik. • F tidak terlalu peduli dengan keadaan fisiknya, dan bercermin secara kebetulan saja ketika sedang mandi. • F lebih memfokuskan perhatiannya pada ciri-ciri fisik yang negatif, seperti alis pitak, gigi gingsul, hidung pesek, rambutnya gondrong, ditambah lagi dengan menyebut bahwa gambaran dirinya mirip teroris dan narapidana. 	<ul style="list-style-type: none"> • F mampu mendeskripsikan karakteristik fisiknya sendiri secara lebih spesifik dan akurat, seperti kulit sawo matang, alis pitak, rambut hitam, dan sebagainya. • F lebih mengetahui berbagai ciri-ciri fisik yang dimilikinya. • F lebih menyadari bahwa selain terdapat ciri-ciri negatif, terdapat pula ciri positif pada fisiknya, seperti anggota tubuh yang lengkap, badannya tinggi. • F merasa senang dengan tubuhnya saat ini, meskipun tidak setinggi Michael Jordan, ia masih memiliki anggota tubuh yang lengkap, dan tidak sependek Ucoc Baba.
Sesi Kedua – Mengenali Hal-hal yang Mempengaruhi Diri	
Sebelum Intervensi	Sesudah intervensi
<ul style="list-style-type: none"> • F mengalami kesulitan ketika diminta menceritakan hal-hal yang mempengaruhi dirinya, serta mengesankan baginya. • Sebelum dilaksanakannya intervensi, F lebih cenderung mengingat pengalaman negatifnya di bidang akademik, terlebih lagi ia baru saja tinggal kelas, dan dikeluarkan dari SMP Tarakanita 5. 	<ul style="list-style-type: none"> • F lebih menyadari bahwa banyak sekali pengalaman mengesankan yang sudah dilaluinya selama ini. • F menyadari bahwa ternyata dirinya memiliki pengalaman positif dan juga pengalaman negatif dalam hidupnya. • F mengetahui bahwa sumber pengalaman negatifnya banyak berasal dalam bidang akademik, sementara pengalaman positifnya banyak berasal dari bidang olahraga dan persahabatan. • F melihat bahwa pengalaman negatifnya di bidang akademik diimbangi dengan pengalaman positifnya di bidang olahraga dan persahabatan.

Sesi Ketiga – Mengenali Kualitas-kualitas Diriku yang Unik	
Sebelum Intervensi	Sesudah intervensi
<ul style="list-style-type: none"> • F hanya mampu menyebutkan keunikan dirinya berdasarkan ciri-ciri fisik dan pengalaman hidupnya yang sudah dibahas pada sesi sebelumnya. • F tidak menyadari bahwa hal-hal sepele yang sering dilakukannya sehari-hari merupakan bagian dari dirinya yang unik. • F hanya mampu menyebutkan dua kegemaran utamanya, yaitu basket dan reptil. 	<ul style="list-style-type: none"> • F menyadari bahwa dirinya memiliki keunikan-keunikan lain yang terdiri dari hal-hal yang digemarinya, serta kegiatan sepele yang dilakukannya dalam kegiatan sehari-hari. • F lebih mengenali kegemaran-kegemarannya di berbagai bidang, mulai dari warna, acara TV, makanan, minuman, dan sebagainya.
Sesi Keempat – Mengenali Kualitas-kualitas Diriku yang Unik (2)	
Sebelum Intervensi	Sesudah intervensi
<ul style="list-style-type: none"> • F sudah mengetahui beberapa kualitas dirinya, namun belum mampu menyebutkan hal-hal yang dapat ia andalkan dalam usaha pengembangan diri. • F hanya mengetahui bahwa dirinya memiliki hobi dalam dua bidang, yaitu basket dan reptil, dan belum mengetahui potensinya dalam bidang lain. • F belum memiliki aspirasi yang jelas ke depannya, dan hanya mengatakan bahwa dirinya ingin menjadi orang kaya. 	<ul style="list-style-type: none"> • F menyadari bahwa kelebihan yang dimilikinya berhubungan dengan dunia olahraga, reptil. Sementara itu, kekurangan yang dimilikinya berhubungan dengan aspek akademik. • F menyadari bahwa kekurangan yang dimilikinya di bidang akademik disebabkan oleh kesulitan dirinya untuk berkonsentrasi, dan mudah bosan. Akibat dirinya yang mudah bosan, F jadi sering mengobrol, dan tidak memperhatikan penjelasan guru di kelas. • F melihat dua minat di bidang lain yang memungkinkan untuk diperdalam di samping minatnya yang sekarang, yaitu dalam bidang sepak bola, dan memasak. • F sudah lebih mampu menyebutkan cita-citanya secara lebih spesifik, yaitu menjadi pemain basket profesional. Dengan menjadi pemain basket profesional, ia bisa mendapatkan kekayaan.
Sesi Kelima – Mengenali Emosi Dalam Diriku	
Sebelum Intervensi	Sesudah intervensi
<ul style="list-style-type: none"> • F mengatakan bahwa dirinya adalah orang yang emosional • F mengatakan bahwa dirinya mudah emosi jika keinginannya tidak dipenuhi, atau dibuat kesal oleh orang lain 	<ul style="list-style-type: none"> • F mengatakan bahwa dirinya adalah orang yang mudah marah, namun jarang sekali bersedih, dan suka bercanda dengan teman-temannya. • F lebih mampu menjelaskan secara spesifik hal-hal yang membuat dirinya marah, seperti dihina, dipaksa, diganggu,

	<p>ataupun “dibalas.”</p> <ul style="list-style-type: none"> • F lebih mampu mengenali hal-hal spesifik yang memicu kesedihannya, serta membuatnya gembira. • F mengetahui secara lebih dalam bahwa reaksinya ketika marah melebihi reaksi teman-teman sebayanya, yang akhirnya membuat F menyimpulkan bahwa dirinya mudah marah, dan jika sudah marah seringkali terlalu emosional.
--	--

4.3. Analisis Keberhasilan Berdasarkan *Behavioral Check List*

Pada bagian metode penelitian sudah dijelaskan bahwa salah satu cara untuk mengevaluasi keberhasilan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan behavioral check list yang dikembangkan berdasarkan indikator-indikator individu dengan *selfhood* yang rendah. Dari indikator tersebut, dibuat 30 item yang terdiri dari 15 item *favorable*, dan 15 item *unfavorable*. Dengan ditujukannya intervensi ini untuk meningkatkan *selfhood*, diharapkan setelah pemberian intervensi, individu tidak lagi menunjukkan indikator-indikator individu dengan *selfhood* yang rendah, atau dengan kata lain (1) terjadi penurunan frekuensi perilaku F pada 15 item *favorable*, dan (2) terjadi peningkatan frekuensi perilaku F pada item *unfavorable*.

Tabel 4.10 Hasil Pengisian *Behavioral Check List* Sebelum dan Sesudah Intervensi

No.	Pernyataan	Pilihan Jawaban	
		Sebelum Intervensi	Sesudah Intervensi
1.	Saya merasa bahwa penampilan fisik saya menarik (UF)	Jarang	Sering
2.	Saya mudah mempercayai pujian yang orang lain berikan kepada saya (UF)	Jarang	Sering
3.	Saya merasa marah jika orang lain menyangkal kata-kata yang saya ucapkan (F)	Sering	Jarang
4.	Saya marah jika diremehkan oleh orang lain (F)	Selalu	Selalu
5.	Saya marah jika orang lain mengabaikan diri saya	Sering	Sering

Tabel 4.10 Hasil Pengisian *Behavioral Chcek List* Sebelum dan Sesudah Intervensi

No.	Pernyataan	Pilihan Jawaban	
		Jarang	Jarang
6.	Saya malu jika sedang berada di hadapan orang lain (F)	Jarang	Jarang
7.	Saya meniru gaya orang lain untuk membuat diri saya terlihat “keren” (F)	Tidak Pernah	Tidak Pernah
8.	Saya mampu tampil apa adanya di hadapan orang lain (UF)	Jarang	Sering
9.	Saya senang memilih gaya berpakaian tertentu untuk dapat menarik perhatian orang lain (F)	Jarang	Jarang
10.	Saya memperoleh banyak komentar negatif dari orang lain terhadap cara saya berpakaian (F)	Jarang	Tidak Pernah
11.	Saya merasa kesulitan untuk memahami apa yang sedang saya rasakan (F)	Sering	Sering
12.	Mudah bagi saya untuk mengungkapkan perasaan saya kepada orang lain (UF)	Jarang	Sering
13.	Saya mampu mendeskripsikan berbagai kelebihan yang saya miliki (UF)	Jarang	Sering
14.	Saya mengetahui kekurangan-kekurangan yang ada dalam diri saya (UF)	Jarang	Sering
15.	Saya mengetahui dengan jelas hal-hal yang menjadi minat dan kegemaran saya (UF)	Jarang	Sering
16.	Saya banyak memberikan bantuan terhadap penyelesaian masalah di lingkungan sekitar saya (UF)	Jarang	Jarang
17.	Saya cemas jika tidak mampu menyenangkan orang-orang yang ada di sekitar saya (F)	Tidak Pernah	Tidak Pernah
18.	Saya merasa yakin untuk melakukan segala sesuatunya sendiri (UF)	Jarang	Jarang
19.	Saya merasa sedih jika dikritik oleh orang lain (F)	Tidak Pernah	Tidak Pernah
20.	Saya tidak marah ketika orang lain mengkritik perilaku saya (UF)	Jarang	Jarang
21.	Saya mengkritik pedas perilaku orang-orang di sekitar saya (F)	Jarang	Tidak Pernah
22.	Saya mengejek kekurangan-kekurangan yang dimiliki oleh orang lain (F)	Sering	Jarang

Tabel 4.10 Hasil Pengisian *Behavioral Check List* Sebelum dan Sesudah Intervensi

No.	Pernyataan	Pilihan Jawaban	
23.	Saya merasa nyaman untuk melakukan kegiatan yang melibatkan banyak aktivitas fisik (UF)	Selalu	Selalu
24.	Saya merasa nyaman ketika melakukan aktivitas yang melibatkan gerakan-gerakan halus, seperti menulis, ataupun menggambar (UF)	Jarang	Tidak Pernah
25.	Saya merasa bahwa diri saya adalah orang yang spesial (UF)	Jarang	Sering
26.	Saya merasa bahwa diri saya adalah orang yang hebat (UF)	Jarang	Sering
27.	Saya mampu melaksanakan setiap tugas yang diberikan kepada saya dengan cekatan (UF)	Jarang	Jarang
28.	Saya menjelek-jelekkan diri saya sendiri ketika melakukan kesalahan (F)	Jarang	Tidak Pernah
29.	Saya berusaha membuat lelucon untuk menutupi kekurangan saya (F)	Tidak Pernah	Tidak Pernah
30.	Saya menangis tanpa alasan yang jelas (F)	Tidak Pernah	Tidak Pernah

Berdasarkan tabel di atas, dapat terlihat bahwa hanya terjadi perubahan frekuensi perilaku pada 14 item, yang dapat dikelompokkan menjadi dua yaitu:

- **Item *Favorable*** : Item 3, 10, 21, 22, 28 (Penurunan Frekuensi)
- **Item *Unfavorable*** : Item 1, 2, 8, 12, 13, 14, 15, 25, 26 (Peningkatan Frekuensi)
- Catatan : Item nomor 24 *Unfavorable* justru menurun frekuensinya.

Pada bagian metode penelitian sudah dijelaskan bahwa intervensi ini dianggap berhasil apabila terjadi perubahan frekuensi pada 50 % item (14 item) dalam *behavioral check list*, dimana terjadi penurunan frekuensi pada item yang bersifat *favorable*, dan peningkatan frekuensi pada item yang bersifat *unfavorable*. Dengan hanya terjadinya perubahan frekuensi perilaku pada 14 item dalam *behavioral check list*, maka dapat dikatakan bahwa program intervensi ini belum dapat meningkatkan *selfhood* F.

Selain memperoleh data kuantitatif, terdapat data-data kualitatif yang diperoleh peneliti melalui probing lebih lanjut setelah F selesai mengisi *behavioral check list* sebelum dan sesudah intervensi berlangsung.

- Pada item nomor 1, terlihat perubahan frekuensi dari jarang menjadi sering dalam hal perasaan yang F miliki mengenai penampilan fisiknya. Menurut perkataan F, sebelum dilakukannya intervensi ia hampir tidak pernah memperhatikan dirinya secara detail. Kegiatan bercermin pun hanya dilakukan secara sambil lalu karena kebetulan ia sedang berada di kamar mandi. Selain itu, ia hanya menyadari bahwa penampilan fisiknya kurang menarik jika dibandingkan dengan teman-temannya, apalagi F memiliki teman-teman yang secara fisik terlihat lebih menarik. Namun, setelah dilakukannya kegiatan bercermin serta deskripsi diri, F makin menyadari beberapa kualitas diri yang ia miliki. Awalnya, F memang lebih banyak memperhatikan rambutnya yang gondrong, alisnya yang pitak, gigi taring gingsul, dan hidungnya yang pesek. Begitu, ia berhasil menyebutkan berbagai ciri fisik yang lain, F menyadari bahwa selama ini, ia memiliki kualitas-kualitas fisik yang baik, seperti tubuhnya yang tinggi, dan memiliki anggota tubuh yang lengkap. Hal inilah yang akhirnya membuat F merasa lebih senang dengan keadaan fisiknya. Perasaan tersebut makin diperkuat ketika pada pertemuan kedua, F mengingat kenangannya dengan pacar pertamanya di sekolah dasar dulu, sehingga ia merasa bahwa dirinya menarik, dan mengucapkan “Saya ganteng ya, makanya SD udah punya pacar.”
- Pada item nomor 2, F mengatakan bahwa seminggu belakangan ini, beberapa temannya dari SMP Tarakanita 5 mengajaknya tetap bergabung “secara diam-diam” untuk memperkuat tim basket karena mereka bercerita bahwa tanpa F, tim Tarakanita 5 menjadi lemah. F mempercayai pujian teman-temannya bahwa ia memang hebat dalam tim basket.
- Pada item nomor 3, F mengatakan bahwa sebelum intervensi, seringkali berbagai permintaannya ditolak oleh orangtua. Selain itu, banyak perkataan F terkait dengan dirinya yang disangkal oleh orangtua, sehingga F marah dan puncaknya terjadi pada hari Rabu, 18 Juli 2012 dimana ia “ngambek” dan bertengkar dengan ibunya. Setelah intervensi berlangsung, F mengatakan bahwa ia sedang tidak banyak

berselisih paham dengan orangtuanya, sehingga hampir tidak ada perkataannya yang disangkal, baik oleh orangtua, maupun orang lain.

- Pada item nomor 8, F mengatakan bahwa saat-saat masih di SMP Tarakanita 5, ia harus menyesuaikan penampilannya dengan aturan sekolah, sekaligus di hadapan teman-temannya. Namun, selama sesi intervensi, F tidak terlalu mepedulikan penampilan karena peneliti tidak pernah mempermasalahkan pakaian yang dipakai oleh F. “Bapak nyantai orangnya, makanya saya juga nyantai.”
- Pada item nomor 10, F bercerita bahwa ketika di SMP Tarakanita 5, hampir tiap hari ia ditegur oleh guru karena bajunya dikeluarkan, tidak pakai ikat pinggang, kaus kaki tidak dipakai, dan sebagainya. F mengatakan bahwa cara berpakaian tersebut nyaman, dan “nyantai” seperti teman-temannya. Namun, setelah liburan sekolah, dan selama intervensi berlangsung, tidak pernah ada yang menegur F terkait dengan cara berpakaian.
- Pada item nomor 12, F mengatakan bahwa selama intervensi berlangsung, dirinya cukup mudah untuk mengungkapkan perasaannya kepada peneliti, sehingga ia dapat lebih terbuka dalam mengemukakan apa yang dipikirkan dan dirasakannya selama bersama peneliti.
- Pada item nomor 13, F mengatakan bahwa sebelum intervensi ia tidak begitu mengetahui berbagai kualitas-kualitas diri, dan kelebihan yang ia miliki. Kegiatan bermain basket dan memelihara reptil dilakukan hanya karena kesenangan saja. Selama intervensi, dirinya semakin mengenal kelebihan dan kekurangan yang ia miliki. Sebagai contoh, ternyata kegemarannya bermain basket menjadi salah satu kelebihan dalam dirinya. Bahkan, pengalamannya menjadi kapten, serta mengatur tim dan strategi muncul sebagai kelebihan yang belum pernah F pikirkan sebelumnya. Kemudian, kegemarannya dalam memasak *steak* dan mie kini disadarinya sebagai bagian dari kualitas dirinya, serta kelebihan.
- Pada item nomor 14, F mengatakan bahwa sebelum intervensi ia hanya mengetahui sedikit kekurangannya secara umum, seperti dirinya kurang menarik, serta memiliki prestasi akademik yang rendah, kurang konsentrasi, dan sebagainya. Namun, setelah

mengikuti intervensi, F semakin menyadari beberapa jenis kekurangan yang lain, seperti mudah marah, serta hal-hal spesifik yang menyebabkan kegagalan F dalam bidang akademik, yaitu sulit berkonsentrasi, mudah bosan, jarang mengerjakan PR, dan sebagainya.

- Pada item 15, F mengatakan bahwa sebelum intervensi ia hanya mengetahui dunia basket dan reptil sebagai minat dan kegemarannya. Namun, setelah mengikuti intervensi, F menyadari bahwa ternyata masih banyak hal-hal lain yang sebenarnya menjadi minat dan kegemarannya, namun selama ini tidak pernah disasarinya. Beberapa contoh di antaranya adalah kegemarannya dalam memasak steak dan mie, kegemarannya pada acara lelucon di televisi, membaca komik, dan sebagainya.
- Pada item nomor 21 dan 22, F mengatakan bahwa sewaktu masih sekolah di SMP Tarakanita 5, ia memang sering mengkritik hal-hal yang dilakukan temannya karena F adalah “pemegang angkatan” di sana. Kemudian, F juga senang mengolok-olok beberapa kekurangan teman-temannya untuk dijadikan bahan lelucon, seperti misalnya beberapa kelemahan GR (salah seorang siswa kelas VIII-2). Akan tetapi, belakangan ia jarang menampilkan perilaku tersebut karena memang sudah jarang bertemu dengan teman-temannya, terlebih lagi ia telah dikeluarkan dari SMP Tarakanita 5.
- Pada item nomor 24, F mengatakan bahwa dirinya menjadi tidak merasa nyaman dalam melakukan kegiatan seperti menulis ataupun menggambar karena membuat mengantuk. Sebelum intervensipun, F mengatakan bahwa dirinya juga jarang menyukai aktivitas seperti ini ketika masih bersekolah di SMP Tarakanita 5.
- Pada item nomor 25 dan 26, F menceritakan bahwa sebelum intervensi berlangsung ia merasa bahwa dirinya adalah orang yang biasa-biasa saja. F memang mengetahui bahwa dirinya senang dalam olahraga basket, namun hanya karena kesenangan dan memperoleh tempat di mata teman-temannya. Setelah menjalani intervensi, F menyadari bahwa ternyata dirinya adalah orang yang hebat dalam bidang basket. Selain itu, setelah mengetahui beberapa kelebihan seperti jarang lelah, memiliki pengalaman juara, pernah memperoleh penghargaan, F merasa bahwa dirinya hebat dalam beberapa bidang.

Berdasarkan analisis kuantitatif, yaitu melalui perbandingan frekuensi perilaku sebelum dan sesudah intervensi, serta analisis kualitatif berdasarkan hasil *probing* terhadap respon F, dapat disimpulkan bahwa memang belum terjadi perubahan signifikan dalam frekuensi perilaku F yang mencerminkan *selfhood* yang rendah. Di sisi lain, terdapat beberapa perubahan yang terjadi lebih disebabkan oleh tidak adanya interaksi F dengan pihak yang selama ini banyak bergaul dengannya. Dengan demikian, perubahan yang terjadi pada beberapa item, seperti item nomor 10, 21, dan 22 terjadi bukan karena pemberian intervensi, melainkan akibat dari situasi yang berbeda. Perubahan pada item nomor 12 juga lebih disebabkan oleh pembawaan peneliti yang mampu menerima F sebagaimana adanya, sehingga ia merasa lebih nyaman untuk terbuka. Perubahan-perubahan yang betul-betul dapat dikatakan berasal dari pelaksanaan intervensi hanya terjadi pada item nomor 1, 2, 13, 14, 15, 25, 26, dan 28.

4.4. Analisis Kemampuan Deskripsi Diri Subyek Sebelum dan Sesudah Intervensi

Untuk melengkapi evaluasi keberhasilan program, digunakan juga deskripsi diri sebelum dan sesudah intervensi. Peningkatan kemampuan F dalam mendeskripsikan diri setelah diberikannya intervensi menunjukkan keberhasilan pelaksanaan program. Peningkatan tersebut dikatakan berhasil jika melampaui angka 50 %.

Tabel 4.11 Hasil Deskripsi Diri yang Dituliskan F Sebelum dan Sesudah Intervensi

No.	Sebelum Intervensi	No.	Sesudah Intervensi
1.	Saya adalah orang yang pantang menyerah	1.	Saya adalah orang yang gemar bermain basket
2.	Saya selalu bisa melakukan kegiatan fisik	2.	Saya suka gampang marah
3.	Saya percaya bahwa saya mampu	3.	Saya gampang bosan
4.	Saya tidak bisa konsen	4.	Saya suka memelihara reptil
5.	Saya orang yang emosional	5.	Saya tahu pengetahuan reptil
	-	6.	Saya tinggi kurus
	-	7.	Saya jarang lelah

Tabel 4.11 Hasil Deskripsi Diri yang Dituliskan F Sebelum dan Sesudah Intervensi

No.	Sebelum Intervensi	No.	Sesudah Intervensi
	-	8.	Saya suka bercanda dengan teman
	-	9.	Saya jarang sedih
	-	10.	Saya rambutnya gondrong
	-	11.	Saya susah konsentrasi
	-	12.	Saya suka masak

Berdasarkan indikator keberhasilan di bagian metode penelitian, disebutkan bahwa intervensi dianggap berhasil apabila terjadi peningkatan sebesar 50 % dari deskripsi diri yang dituliskan oleh F dalam lembar tersebut. Dapat disimpulkan bahwa terjadi penambahan jumlah deskripsi diri yang disebutkan oleh F, yaitu dari 5 kalimat menjadi 12 kalimat. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa secara kuantitas, F lebih mampu mendeskripsikan dirinya secara lebih baik setelah menjalani intervensi. Apabila diperhatikan dari segi kualitas dan akurasi deskripsi diri, terdapat beberapa hal juga yang dapat dibahas, yaitu

- Pada pertemuan awal, F menuliskan pernyataan “Saya pantang menyerah” sebagai pernyataan nomor satu di *pre-test*. Hal tersebut dituliskan F karena seringkali jika ia sudah memiliki keinginan, ia akan berusaha mendapatkannya, seperti meminta dibelikan reptil, berusaha ikut bertanding basket meskipun dilarang. Selain itu, F menceritakan bahwa beberapa orang temannya sering mengatakan bahwa dirinya adalah orang yang pantang menyerah ketika melawan tim yang tangguh dalam pertandingan basket.
- Pada pertemuan awal, F hanya menjelaskan bahwa ia selalu bisa melakukan kegiatan fisik, apapun jenisnya. Namun, pada pertemuan terakhir, F mengatakan bahwa tidak semua aktivitas fisik ia dapat lakukan dan gemari, dan ia paling menyukai olahraga basket sebagai aktivitas fisiknya.
- Untuk deskripsi diri mengenai “Saya percaya bahwa saya mampu,” F mengatakan bahwa kedua orangtuanya mengatakan sebenarnya F itu mampu mengikuti kegiatan akademik. Hanya saja, F yang masih belum bisa

bertanggung jawab, sehingga nilainya rendah. Hal inilah yang melandasi F menuliskan pernyataan ini di lembar deskripsi diri saat *pre-test*.

- Dalam hal akademik, F memang belum menjelaskan secara spesifik mengenai kekurangan-kekurangan yang dialaminya, dan hanya menyebutkan bahwa dirinya sulit berkonsentrasi, dan mudah bosan jika disuruh belajar sambil duduk dengan tenang.
- Pada pertemuan pendahuluan, F hanya mengatakan bahwa dirinya adalah orang yang emosional. Pada saat ditanya, F sulit menjelaskan lebih jauh dan hanya berkata bahwa dirinya cepat emosi kalau menghadapi masalah, tanpa menyebutkan jenis emosi yang dirasakannya dengan detail. Setelah sesi intervensi, F lebih mampu menjelaskan kondisi emosi dalam dirinya dengan lebih akurat, yaitu mudah marah, jarang sedih, dan suka bercanda dengan teman-temannya.

Dengan demikian, memang terdapat peningkatan kemampuan F dalam mengenali dirinya secara kognitif. Namun, peningkatan tersebut tampaknya belum sesuai dengan harapan karena banyak deskripsi diri yang sebetulnya sudah berhasil F ungkapkan selama intervensi, namun justru tidak ia sebutkan ketika kegiatan evaluasi.

5. KSEIMPULAN, DISKUSI, DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil program intervensi yang dilaksanakan selama 5 hari, dapat disimpulkan bahwa program ini belum dapat meningkatkan pengenalan F terhadap dirinya sendiri atau *selfhood* (sebagai salah satu komponen dari *self esteem*). Pada akhir intervensi, F memang lebih mengenal tentang berbagai karakteristik dirinya, yang meliputi karakteristik fisik, pengalaman-pengalaman masa lalu yang paling berpengaruh terhadap dirinya, minat dan kegemaran yang ia miliki, kualitas-kualitas dirinya yang unik, serta gambaran emosinya sendiri. Akan tetapi, perubahan tersebut belum melampaui signifikansi perubahan frekuensi pada *behavioral check list*.

5.2. Diskusi

Program intervensi untuk meningkatkan *selfhood* subyek (sebagai salah satu komponen dari *self esteem*), terdiri dari satu kali pertemuan pendahuluan, lima sesi program intervensi, dan satu kali pertemuan penutupan yang juga dijadikan sebagai tahap evaluasi. Secara umum, seluruh rangkaian kegiatan ini dapat dilaksanakan sesuai dengan rancangan penelitian mulai dari tahap pendahuluan hingga tahap penutupan. Selain itu, tahapan yang dilalui setiap sesinya juga sudah sesuai dengan empat tahapan peningkatan *selfhood* menurut Borba (1989), yaitu mulai dari usaha peningkatan kemampuan deskripsi diri secara lebih akurat, pengenalan peristiwa-peristiwa yang berpengaruh terhadap diri subyek, peningkatan kesadaran terhadap kualitas diri subyek yang unik, serta meningkatkan kemampuan identifikasi, dan mengekspresikan emosi.

Meskipun sudah mengikuti alur yang dikemukakan Borba (1989), hanya empat sesi (sesi satu hingga sesi empat) yang dapat dikatakan berhasil memenuhi seluruh indikator, yaitu sesi peningkatan deskripsi diri berdasarkan karakteristik fisik, sesi pengenalan peristiwa-peristiwa yang mempengaruhi diri subyek, sesi pengenalan minat dan kegemaran, serta sesi pengenalan kualitas diri. Sementara itu, sesi kelima mengenai

pengenalan emosi belum dapat dikatakan berhasil karena salah satu indikator tidak terpenuhi, yaitu penggalian tentang hal-hal yang menyebabkan subyek merasa sedih.

Belum terpenuhinya seluruh indikator pada sesi kelima berhubungan erat dengan keterbatasan waktu pelaksanaan sesi tersebut yang hanya selama 105 menit. Padahal, untuk menggali emosi seseorang tentunya dibutuhkan waktu yang lebih lama, terlebih lagi sesi tersebut juga berusaha menyampaikan tentang cara-cara tepat dalam mengekspresikan emosi. Hal lain yang menjadi penyebab dari belum tercapainya seluruh indikator dari sesi kelima adalah pengenalan beberapa emosi sekaligus dalam satu kali pertemuan, sehingga pembahasan tentang masing-masing emosi tidak dapat dilakukan secara mendalam, dan hanya bersifat umum. Dalam program intervensi yang dirancang Borba (1989), guru maupun konselor sekolah perlu memberikan kesempatan bagi siswa paling tidak selama satu minggu untuk menandai perasaan yang dialaminya, serta mempraktekkannya secara langsung dengan teman atau kelompoknya. Dengan demikian, siswa dapat lebih mempraktekkan emosi yang dialaminya secara langsung ketika sedang berhadapan dengan emosi tersebut.

Hal lain yang juga perlu dibahas selanjutnya adalah diskrepansi antara analisis keberhasilan per sesi, hasil *behavioral check list*, dan juga hasil deskripsi diri F sebelum dan sesudah intervensi. Dalam bagian analisis hasil, sudah disebutkan bahwa empat dari lima sesi berhasil memenuhi seluruh indikator sehingga dapat dikatakan berhasil. Kemudian, terdapat peningkatan lebih dari 50 % kuantitas dari deskripsi diri yang dituliskan oleh subyek pada saat evaluasi. Akan tetapi, perubahan frekuensi pada *behavioral check list* sebelum dan sesudah intervensi belum mencapai 50 % (hanya mencakup 14 dari 30 item). Hal inilah yang menyebabkan peneliti menyimpulkan bahwa intervensi ini belum dapat meningkatkan *selfhood* F.

Penetapan angka 50 % sebagai indikator keberhasilan pada *behavioral check list* ditetapkan peneliti karena beberapa orang peneliti sebelumnya (Arlinkasari, 2011 dan Ramadhan, 2011) menggunakan persentase tersebut sebagai indikator keberhasilan. Sementara itu, Borba (1989) tidak menyebutkan secara eksplisit tentang persentase yang dapat dijadikan kriteria keberhasilan peningkatan *selfhood*. Di sisi lain, penetapan persentase angka sebagai kriteria keberhasilan sangat diperlukan untuk menentukan

keberhasilan penelitian ini. Dengan demikian, peneliti akhirnya menetapkan 50 % sebagai kriteria keberhasilan pada *behavioral check list*.

Kemudian, penyebab dari diskrepansi hasil antara *behavioral check list* dan kemampuan deskripsi diri subyek bersumber pada waktu pemberian evaluasi, serta ranah yang diukur oleh kedua metode tersebut. Pertama, sesi evaluasi dilakukan hanya selang satu hari setelah selesainya sesi terakhir intervensi. Padahal, *Behavioral Check List* yang digunakan sebagai alat ukur berfungsi untuk melihat perubahan frekuensi perilaku yang berhubungan dengan *selfhood* F yang menjalani intervensi. Rancangan *behavioral Check List* yang dibuat oleh Borba (1989) sendiri digunakan untuk melihat perkembangan perilaku siswa sebelum, selama, dan sesudah intervensi berlangsung dengan selang tiga hingga empat bulan. Dengan demikian, guru ataupun konselor dapat melihat perubahan yang terjadi sebelum, selama, dan sesudah intervensi dilaksanakan. Dalam penelitian ini, peneliti hanya memberikan *behavioral check list* sebanyak dua kali, yaitu untuk *pre-test* dan *post-test*. Jeda waktu antara pemberian *behavioral check list* juga hanya terpaut satu minggu, sehingga tentunya sulit untuk melihat perubahan perilaku hanya dalam kurun waktu tersebut.

Kedua, Borba (1989) menyebutkan bahwa *behavioral check list* berusaha untuk melihat perubahan pada ranah psikomotor siswa setelah mereka menjalani program intervensi. Sementara itu deskripsi diri bertujuan untuk melihat perubahan yang terjadi pada ranah kognitif, yaitu tingkat pengetahuan subyek terhadap karakteristik dirinya sendiri. Dengan waktu intervensi keseluruhan yang hanya berlangsung 6 jam 35 menit, tentunya sulit untuk mendukung perubahan pada ranah psikomotor dibandingkan dengan ranah kognitif. Borba (1989) sendiri banyak mengujicobakan intervensi ini pada lingkungan sekolah, sehingga siswa memiliki kesempatan untuk mempraktekkan hal-hal yang baru dipelajarinya secara langsung dalam interaksinya sehari-hari di sekolah. Walaupun ada siswa yang menjalani intervensi secara individual, ia tetap masih dapat menggunakan pengetahuan yang sudah diperolehnya langsung dalam kesehariannya. Berbeda dengan F, ia belum memiliki banyak kesempatan untuk menampilkan perilaku yang berhubungan dengan proses belajar yang sudah dilakukannya karena saat ini F

sudah tidak bersekolah di institusi pendidikan formal, dan lebih banyak menghabiskan waktunya di rumah.

Selain dari beberapa kendala di atas, masih ada beberapa hal yang mempengaruhi hasil dari penelitian ini. Kendala tersebut datang dari pihak subyek penelitian, dan dari pelaksanaan penelitian itu sendiri. Hambatan yang berasal dari subyek penelitian mencakup terbatasnya ketersediaan waktu yang dimiliki oleh subyek penelitian, dan beberapa kebiasaan yang dimilikinya. Sementara itu, hambatan yang berasal dari penelitian ini adalah metode yang digunakan dalam melaksanakan intervensi ini, dan alat ukur yang digunakan untuk melihat perubahan tingkat *selfhood* subyek.

5.2.1. Subyek Penelitian

Dari pihak F, kedua orangtuanya memang terlihat antusias dan kooperatif untuk mengikutsertakan anaknya dalam program intervensi ini. Sebab, mereka sudah merasa bingung dalam mencari jalan keluar dari permasalahan yang dialami oleh anaknya. Usaha mereka untuk membawa anaknya ke beberapa psikolog, hipnoterapi, analisa aura, pemberian les, dan sebagainya tidak kunjung memberikan hasil. Mereka semakin bingung dengan apa yang harus dilakukan ketika menghadapi peristiwa tinggal kelas F yang ketiga kalinya pada bulan Juli 2012 yang lalu sehingga berharap agar program ini mampu memberikan perubahan pada F.

Akan tetapi, F sendiri sempat merasa segan untuk mengikuti intervensi ini karena merasa tidak senang dengan anggapan bahwa dirinya “bermasalah” dan harus “diobati.” Walaupun demikian, dengan proses pembinaan *rapport* yang cukup lama, dan juga keikutsertaan teman baiknya yang bernama JONG dalam intervensi yang dilaksanakan oleh Carla Adi Pramono (rekan peneliti di Program Magister Profesi Psikologi Pendidikan Universitas Indonesia), F menjadi lebih termotivasi dan untuk mengikuti program intervensi ini. Terlebih lagi, peneliti juga menyampaikan bahwa program ini bukan untuk “menyalahkan” F, ataupun menganggap F “bermasalah,” melainkan merupakan lanjutan dari praktek peneliti di Bimbingan Konseling SMP

Katolik X. Dengan adanya persepsi bahwa “bukan hanya dirinya” yang ditangani oleh peneliti, pada akhirnya F bersedia untuk menjalani program intervensi ini. Hal tersebut tentunya berdampak positif karena seperti apa yang disebutkan oleh Branden (1994), bahwa untuk dapat meningkatkan harga diri perlu dimulai dari dalam diri individu yang bersangkutan, dan bukan dari lingkungannya. Sherfield (2004) juga menekankan hal yang serupa bahwa meskipun lingkungan dapat memberikan pengaruh terhadap harga diri individu, namun individu sendirilah yang memegang peranan untuk dapat mengubah harga dirinya dengan memperbaiki kehidupannya.

Walaupun pada akhirnya F dan kedua orangtuanya sudah bersedia mengikuti program intervensi ini, tetap ditemukan kendala terutama dalam penyesuaian jadwal intervensi. Akibat dari kepergian F dan kedua orangtuanya ke luar negeri dalam rangka mengisi liburan sekolah, kesibukan F dan orangtuanya dalam mencari sekolah baru, serta aktivitas F dalam klub tenis dan bola basket, jadwal intervensi sempat diundur beberapa kali, sehingga berdampak pada pelaksanaan intervensi. Terlebih lagi, orangtua F berkeberatan apabila intervensi ini dilaksanakan setelah kegiatan *home schooling* F sudah dimulai. Hal inilah yang akhirnya menjadi alasan mengapa intervensi dilaksanakan hampir setiap hari antara tanggal 18 Juli 2012 hingga tanggal 26 Juli 2012. Padahal, untuk meningkatkan setiap komponen harga diri, Borba (1989) menyarankan waktu paling tidak selama delapan minggu, dimana setiap minggunya guru, orangtua, ataupun konselor memberikan kesempatan bagi anak untuk mempraktekkan apa yang sudah dipelajarinya, sekaligus mengamati perubahan-perubahan yang terjadi.

Meskipun demikian, pelaksanaan selusuh sesi (terkecuali pertemuan pendahuluan) berhasil dilakukan di Klinik Terpadu Fakultas Psikologi Universitas Indonesia, sehingga mendukung pelaksanaan intervensi secara kondusif, dan mengurangi gangguan-gangguan yang dapat menghambat jalannya intervensi. Hal ini sesuai dengan apa yang diutarakan oleh Seniati, Yulianto, dan Setiadi (2005) bahwa sebuah penelitian ilmiah harus melakukan kontrol terhadap variabel-variabel sekunder yang dapat mempengaruhi hasil penelitian. Dengan pemakaian ruangan klinik secara menetap selama lima sesi, tentunya dapat mengurangi efek perbedaan tempat, gangguan kebisingan, kehadiran orang lain, maupun distraksi-distraksi lainnya.

Kemudian, dengan kondisi F yang sulit berkonsentrasi, pemakaian ruangan klinik yang tidak banyak menghadirkan stimulus, tentunya cukup membant F dalam berkonsentrasi.

Hal lain yang sempat menjadi kendala dalam pelaksanaan intervensi adalah kesulitan yang dialami F untuk bangun pagi secara mandiri. Sebagaimana yang sudah pernah diungkapkan dalam laporan penanganan kasus, F memang punya kebiasaan tidur pukul 02.00 dini hari setiap malam, dan selalu sulit dibangunkan pada pagi harinya. Akibatnya, sesi intervensi yang seharusnya dimulai pukul 10.00 WIB sempat terlambat dimulai hingga lebih dari 30 menit sebanyak tiga kali pertemuan. Sebagai usaha penyelesaian masalah, akhirnya dibuat kesepakatan bahwa F bersedia untuk tetap mengikuti intervensi meskipun jadwal selesainya lebih lama dari waktu yang disepakati. Selain itu, F juga bersedia jika peneliti mengingatkannya dengan menelepon F setiap pagi agar bisa bangun tidur. Akan tetapi, kendala lain yang muncul adalah seringnya F menguap dan mengatakan bahwa dirinya mengantuk selama intervensi, sehingga peneliti memperbolehkan F untuk berdiri, dan menggerakkan badan setiap beberapa menit.

5.2.2. Metode yang Digunakan

Dari sisi metode, peneliti memang mengadopsi metode yang digunakan Borba (1989) dalam meningkatkan kemampuan F untuk mengenali dirinya sendiri. Dalam metode tersebut, banyak digunakan aktivitas yang melibatkan kegiatan tulis-menulis, yaitu menggambar, menuliskan berbagai gagasannya dalam lembar kerja. Walaupun dalam setiap sesi terdapat kegiatan diskusi, F tetap diminta untuk menuliskan hal-hal yang muncul dari hasil diskusi tersebut pada lembar kerja. Sebab, metode yang dikembangkan Borba awalnya memang ditujukan untuk kegiatan di dalam ruang kelas, namun dari hasil penelitian Borba (1989) sendiri, metode tersebut juga dapat digunakan dalam program individual.

Apabila dikaitkan dengan keadaan F yang memiliki gaya belajar kinestatik, metode yang digunakan tersebut belum dapat mengoptimalkan proses belajar F. Sementara itu, orang dengan gaya belajar kinestatik sendiri lebih mudah menyerap

informasi dan belajar dengan cara bergerak, bekerja, dan menyentuh (Deporter & Hernacki, 1992). F sendiri menunjukkan sebagian besar karakteristik dari orang dengan gaya belajar kinestetik menurut Deporter dan Hernacki (1992), yaitu selalu berorientasi pada fisik dan banyak bergerak, tidak dapat duduk diam dalam waktu lama, belajar dengan memanipulasi dan praktek, dan sebagainya. Dengan banyaknya aktivitas diskusi dan menulis, F cenderung mudah bosan, sulit untuk duduk dengan tenang, berdiri beberapa kali, dan melakukan berbagai gerakan fisik lainnya. Dampak yang mungkin ditimbulkan adalah tidak optimalnya proses penyerapan informasi oleh F. Sebab, gaya belajar merupakan cara seseorang dalam menyerap, mengatur, serta mengolah informasi secara efektif (Deporter & Hernacki, 1992).

. Dalam lembar evaluasi, F memang mengungkapkan bahwa program ini memiliki kegiatan diskusi dan menulis yang dominan, sehingga sempat membuat dirinya merasa bosan dan tidak nyaman. Di sisi lain, perubahan terhadap metode yang diadopsi dari teori Borba (1989) tersebut tidak dimungkinkan karena penelitian ini justru ingin melihat kemampuan metode yang dirancang oleh tokoh tersebut dalam meningkatkan pengenalan F terhadap dirinya. Oleh karena itu, salah satu cara yang akhirnya digunakan oleh peneliti adalah dengan merumuskan kesepakatan bahwa dalam jeda waktu tertentu, peneliti dan F diperbolehkan bercanda dan mengobrol di antara jeda kegiatan dalam sesi intervensi. Kemudian, sesi intervensi ini juga dijalankan dengan santai, yang artinya tidak boleh kaku sekali supaya F tetap dapat bertahan untuk mengikuti intervensi tersebut. Pada akhirnya, F memang mampu bertahan dalam mengikuti sesi intervensi walaupun selama berlangsungnya program ia selalu menampilkan perilaku menguap, menggoyang-goyangkan tangan dan kaki, dan berdiri.

5.2.3. Alat Ukur Penelitian

Kendala lain yang juga perlu untuk didiskusikan adalah alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini. Meskipun *behavioral check list* yang peneliti gunakan untuk mengukur perubahan *selfhood* subyek penelitian dikembangkan dari indikator-indikator individu dengan *selfhood* yang rendah menurut Borba (1989), alat ukur tersebut

belum menjalani proses uji validitas dan reliabilitas. Sebagai alternatif penyelesaian masalah tersebut, peneliti akhirnya memutuskan untuk melakukan *face validity* dan memperoleh *expert judgement* dari lima orang staff pengajar dari Fakultas Psikologi Universitas Indonesia. Selain itu, peneliti juga menggunakan deskripsi diri untuk memperkuat penggunaan *behavioral check list*. Alternatif lain yang juga digunakan untuk membantu mengukur keberhasilan program intervensi ini adalah dengan melihat keberhasilan setiap pelaksanaan sesi karena menurut Borba (1989), perkembangan yang ditunjukkan oleh siswa dalam setiap kegiatan dapat dijadikan salah satu indikator keberhasilan pelaksanaan program ini.

5.3. Saran

Berdasarkan diskusi pada bagian sebelumnya, terdapat beberapa hal yang perlu diperbaiki sehingga mampu meningkatkan keberhasilan pelaksanaan program intervensi ini di kemudian hari, yaitu:

1. Untuk lebih mengoptimalkan terjadinya proses belajar pada subyek, program intervensi ini sebaiknya tidak dilakukan setiap hari secara berturut-turut. Selain itu, waktu yang digunakan dalam setiap sesinya perlu ditingkatkan, terutama pada sesi kelima mengenai pengenalan emosi dalam diri. Dengan demikian, proses belajar dapat terjadi tidak hanya pada ranah kognitif, namun dapat menyentuh ranah afektif, dan psikomotor.
2. Hal lain yang juga perlu diperbaiki adalah waktu pemberian evaluasi (*post-test*). *Behavioral check list* perlu diberikan paling tidak satu minggu setelah pelaksanaan sesi terakhir, sehingga peneliti dapat melihat perubahan perilaku yang terjadi dalam kehidupan nyata sebagai akibat dari pemberian intervensi.
3. Agar mampu meningkatkan motivasi peserta selama mengikuti program intervensi, perlu diberikan kegiatan yang lebih variatif, terlebih lagi bagi siswa dengan gaya belajar kinestetik, dan sulit berkonsentrasi seperti F. Walaupun program ini sebetulnya bertujuan untuk melihat kemampuan metode yang

ditawarkan oleh Borba (1989) dalam meningkatkan pengenalan diri siswa, tentunya dapat digunakan aktivitas selingan yang relevan dengan teori dari Borba tersebut.

4. Untuk dapat memperoleh data yang lebih akurat mengenai perkembangan *selfhood* subyek penelitian, sebaiknya digunakan alat ukur yang lebih terstandardiasi. Walaupun sebetulnya *behavioral check list* yang digunakan oleh peneliti dikembangkan berdasarkan indikator-indikator individu dengan *selfhood* yang rendah dari Borba (1989), mendapatkan *expert judgement* dari 5 orang dosen Fakultas Psikologi Universitas Indonesia, serta melalui uji keterbacaan dari dua orang remaja dengan karakteristik yang hampir serupa dengan F, akan lebih baik lagi jika alat ukur tersebut melalui tahap uji validitas dan reliabilitas.
5. Penelitian ini memang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan subyek dalam mengenali dirinya sendiri (sebagai salah satu komponen dari harga diri). Meskipun demikian, program ini hanya mampu meningkatkan pengenalan diri F secara umum yang meliputi aspek fisik, peristiwa-peristiwa berpengaruh dalam hidup, kualitas-kualitas diri yang bersifat umum, serta emosinya. Untuk lebih meningkatkan pengenalan diri F dalam bidang akademik, program yang diberikan perlu lebih dispesifikkan untuk meningkatkan konsep diri akademiknya.
6. Proses peningkatan pengenalan subyek terhadap dirinya sendiri tidak serta merta dapat meningkatkan harga dirinya karena masih terdapat beberapa komponen lain yang juga perlu ditingkatkan. Oleh karena itu, akan lebih baik apabila subyek juga memperoleh program intervensi peningkatan *sense of mission*, dan juga *competence*, sehingga subyek dapat mulai belajar mengambil tanggung jawab, serta menetapkan tujuan yang ingin dicapai dalam rangka meningkatkan harga dirinya.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariyani, A. (2004). *Perbedaan Hope dan Self-Esteem antara Remaja yang Pernah Menggunakan Narkoba dan Remaja yang Tidak Pernah Menggunakan Narkoba*. Tugas Akhir, tidak diterbitkan. Depok: Universitas Indonesia.
- Arlinkasari, Fitri. (2011). *Intervensi Peningkatan Self Esteem pada Remaja dengan Menggunakan Strategi Kognitif Behavioral*. Tesis, tidak diterbitkan. Depok: Universitas Indonesia.
- Boiley, Joseph A. (2003). *The Foundation of Self-Esteem*. *Journal of the National Medical Association*. 95, 5; ProQuest pg. 388. www.proquest.com
- Borba, Michele. (1989). *Esteem Builder (Self Esteem Curriculum for Improving Student Achievement, Behavior, and School Climate)*. New York; Jalmar Press
- Bordens, Kenneth S & Abbott, Bruce, B. (2005). *Research and Design Method (6th edition)*. New York; The McGraw-Hill Companies, Inc
- Branden, Nataniel. (1994). *Six Pillars of Self Esteem (The Definitive Work on Self-Esteem by the Leading Pioneer in the Field)*. New York; Random, Inc
- Campbell, Jennifer, D. (1990). *Self Esteem and Clrity of Self-Concept*. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 59, No. 3, 538-549. www.proquest.com
- Carr-Gregg, Michael & Shale, Erin. (2003). *Adolescence (A Guide for Parents)*. London; Vemilion, an Imprint of Ebury Press Random House UK, Ltd
- DePorter B & Hernacki, M. (1992). *Quantum Learning; Unleashing the Genius in You*. New Yorik; Dell Publishing
- Donnchadha, Rammon. (2000). *The Confident Child*. Dublin; New Leaf, an Imprint of Gill & Macmillan, Ltd
- Eggen, Paul dan Kauchak, Don. (2007). *Educational Psychology – Windows on Classroom (7th edition)*. New Jersey; Pearson Prentice Hall
- Faturochman, Tyas, Tri Wahyuning, Minza, Wenty Marina, & Lufityanto. (2012). *Psikologi untuk Kesejahteraan Masyarakat*. Yogyakarta; Pustaka Pelajar bekerja sama dengan Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada

- Gravetter, F.J. & Forzano, L.B. (2009). *Research Methods for the Behavioral Sciences* (3rd Ed.). USA : Wadsworth Cengage Learning.
- Guindon, M.H. (2010). *Self Esteem Across The Lifespan*. New York : Routledge Taylor & Francis Group.
- Gunarsa, Singgih D & Gunarsa, Yulia Singgih D. (2003). Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja. Jakarta; PT. BPK Gunung Mulia
- Hall, Anny L. (2006). *The Relationship between Academic Achievement, Academic Performance, and Self Esteem of High School Juniors at Public High School in Central Florida*. Florida; Capella University (A Dissertation) Diunduh pada tanggal 10 Maret 2012 dari <http://search.proquest.com/docview/304720373/fulltextPDF/1369B35A26B71F1D8CA/9?accountid=17242>
- Kail, Robert, V & Cavanagh, John, C. (2007). *Human Development 4th edition*. Belmont; Thomson Higher Education
- Kumar, Ranjit. (1999). *Research Methodology*. London; SAGE Publication, Inc
- McDevitt, T. M. & Ormrod, J. E. (2010). *Child Development and Education 4th edition*. New Jersey: Pearson Education, Inc.
- McKay, Mathew & Fanning, Patrick. (2000). *Self-Esteem (3rd edition)*. Oakland; New Harbinger Publications, Inc
- Muijs, Daniel & Reynolds, Daniel. (2008). *Effective Teaching (Evidence and Practice)*. London; SAGE Publications, Ltd
- Mruk, C.J. (2006). *Self Esteem Research, Theory and Practice: Toward A Positive Psychology of Self Esteem, 3rd Ed*. New York : Springer Publishing Co.
- Nuradhi, Mohamad Abdilah. (2008). Peningkatan *Self Esteem* Remaja Melalui Konseling Pengenalan Diri. Tesis, tidak diterbitkan. Depok; Fakultas Psikologi Universitas Indonesia
- Papalia, D.E., Olds, S.W., & Feldman, R.D. (2007). *Human Development 10th ed*. USA: McGraw-Hill Companies, Inc.
- Ramadhan, Ganjar. (2011) *Cognitive Behavior Therapy untuk Meningkatkan Harga Diri (Self Esteem) pada Remaja*. Tesis, tidak diterbitkan. Depok: Universitas Indonesia.

- Santrock, J. W. (2007). *Adolescence (11th edition)*. New York: McGraw Hill Companies, Inc.
- Santrock, J. W. (2008). *Educational Psychology (3rd edition)*. New York: McGraw Hill Companies, Inc.
- Santrock, J. W. (2008). *Children 10th edition*. New York: McGraw Hill Companies, Inc.
- Sarwono, Sarlito Wirawan. (2006). Psikologi Remaja. Jakarta; PT. Raja Grafindo Persada
- Seniati, Liche, Yulianto, Aries, & Setiadi, Bernadette N. (2005). Psikologi Eksperimen. Jakarta; PT. INDEKS Kelompok GRAMEDIA
- Setterlund, Marc, B & Niedenthal, Paula, M. (1993). "Who Am I? Why Am I Here?"; *Self-Esteem, Self Clarity, and Prototype Matching. Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 65, No. 4, 769-780. www.proquest.com
- Sherfield, Robert M. (2004). *The Every Thing Self Esteem Book; Boost Your Confidence, Achieve Inner Strength, and Learn to Love Yourself*. Avon; F+W Publications, Inc
- Simmermacher, Donald. (1989). *Self-Image Modification (Building Self Esteem)*. Deerfield Beach; Health Communication, Inc
- Sulistiyowati, Wida & Warsito, Hadi. (2010). Penerapan Konseling Realita untuk Meningkatkan Harga Diri Remaja. Jurnal Psikologi Pendidikan dan Ilmiah Volume II No. 1. Surabaya; Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Surabaya. Diunduh pada tanggal 17 Mei 2012 dari http://ppb.jurnal.unesa.ac.id/73_407/penerapan-konseling-realita-untuk-meningkatkan-harga-diri-siswa
- Sutatminingsih, Raras. (2002). Pengaruh Terapi Realitas Secara Kelompok terhadap Peningkatan Konsep Diri pada Penyandang Cacat Fisik Usia Dewasa Awal. Tesis, tidak diterbitkan. Yogyakarta; Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada
- Wigfield, Allan, et al. (1991). *Transition During Early Adolescence; Changing in Children's Domain-Specific Self-Perceptions and General Self Esteem Across the Transition to Junior High School. Journal of Developmental Psychology*, Vol. 27, No. 4, 552-565. www.proquest.com



Lampiran

KONTRAK PROGRAM

Saya, bersedia untuk mengikuti program intervensi peningkatan kemampuan pengenalan diri (sebagai bagian dari usaha peningkatan penghargaan terhadap diri sendiri), yang akan dilaksanakan oleh Alabanyo Brebahama, S. Psi (Mahasiswa Magister Pendidikan Profesi Psikologi Peminatan Psikologi Pendidikan, Universitas Indonesia) yang dilaksanakan pada bulan Juli 2012. Program ini terdiri dari satu kali pertemuan pendahuluan, 5 sesi intervensi, dan satu kali pertemuan penutup. Selama berlangsungnya intervensi, saya bersedia untuk mengikuti kontrak belajar yang saya sepakati dengan pelaksana program yang terlampir bersama lembar kontrak program ini.

Demikian kontrak program ini dibuat dengan sadar dan tanpa adanya paksaan dari berbagai pihak.

Jakarta,

Menyetujui

Peserta Program Intervensi

Pelaksana Program Intervensi

(_____)

(Alabanyo Brebahama)

NPM: 100 67 9595 1

Mengetahui,

Orangtua Peserta Program

(_____)

Universitas Indonesia

KONTRAK BELAJAR

Selama berlangsungnya program intervensi peningkatan kemampuan pengenalan diri ini, saya,..... bersedia untuk:

1. Mengikuti seluruh rangkaian kegiatan program yang terdiri dari satu kali pertemuan pendahuluan, 5 sesi intervensi, dan satu kali pertemuan evaluasi dan penutupan. Setiap sesinya berlangsung antara 60 menit hingga 90 menit.
2. Hadir dan memulai kegiatan program intervensi tepat pada waktunya, sesuai dengan kesepakatan yang sudah dibuat dengan Alabanyo Brebahama, S. Psi selaku Pelaksana Program Intervensi.
3. Menjalankan seluruh kegiatan dengan aktif, dan berkonsentrasi penuh.
4. Mengerjakan dan menyelesaikan seluruh tugas yang diberikan selama berlangsungnya program.
5. Memberitahukan hasil dari rangkaian program intervensi kepada orangtua.
6. Memberikan hasil dari pertemuan untuk dijadikan data untuk penelitian yang dilaksanakan oleh Alabanyo Brebahama, S. Psi

Selain itu, selama berlangsungnya program intervensi ini, saya memiliki hak untuk:

1. Memperoleh informasi yang jelas mengenai tujuan dilakukannya intervensi ini.
2. Bertanya dan berdiskusi mengenai materi yang disampaikan
3. Menyepakati jadwal pelaksanaan intervensi bersama-sama dengan Alabanyo Brebahama, S. Psi selaku Pelaksana Program Intervensi.

Jakarta,

Menyetujui

Peserta Program Intervensi

Pelaksana Program Intervensi

(_____)

(Alabanyo Brebahama)

NPM: 100 67 9595 1

Mengetahui,

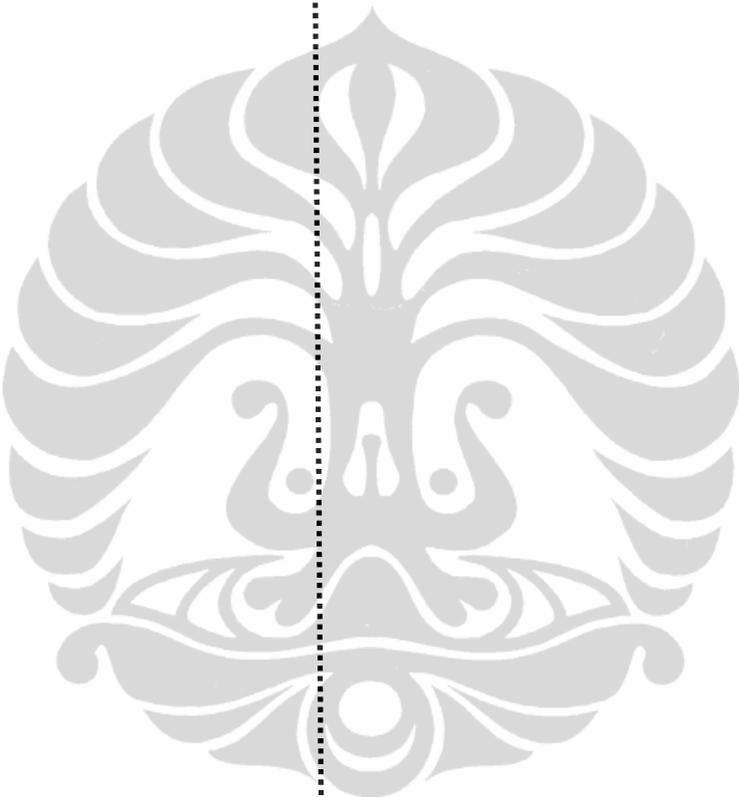
Orangtua Peserta Program

(_____)

Universitas Indonesia

KONTRAK BELAJAR (2)

Menurutmu, apalagi yang perlu disepakati agar kegiatan ini dapat berjalan dengan baik?

DO'S	DON'T'S
	

DESKRIPSIKAN DIRIMU!

Dalam kegiatan ini, kamu diminta untuk membuat sebanyak-banyaknya kalimat yang benar-benar menggambarkan tentang dirimu, dan diawali dengan kata “saya”

1. Saya adalah
2. Saya
3. Saya
4. Saya
5. Saya
6. Saya
7. Saya
8. Saya
9. Saya
10. Saya
11. Saya
12. Saya
13. Saya
14. Saya
15. Saya
16. Saya
17. Saya
18. Saya
19. Saya
20. Saya

Pre-test

BEHAVIORAL CHECK LIST

Di bawah ini terdapat 30 pernyataan, dan kamu diminta untuk menilai kesesuaian pernyataan-pernyataan tersebut dengan keadaan diri kamu yang sebenarnya. Caranya adalah dengan **memberikan tanda check list (√) pada empat pilihan yang ada sesuai dengan apa yang kamu lakukan dan rasakan dalam kehidupan sehari-hari**. Tidak ada jawaban benar ataupun salah dari pernyataan-pernyataan ini. Semuanya dianggap benar jika sungguh-sungguh mencerminkan kenyataan dirimu dalam kehidupan sehari-hari.

Berikut ini adalah penjelasan dari masing-masing pilihan jawaban:

Tidak Pernah = Jika dalam seminggu terakhir, kamu tidak pernah melakukan/merasakan hal tersebut.

Jarang = Jika dalam seminggu terakhir, kamu jarang melakukan/merasakan hal itu (satu hingga tiga kali).

Sering = Jika dalam seminggu terakhir, kamu sering melakukan/merasakan hal itu (lebih dari tiga kali).

Selalu = Jika dalam seminggu terakhir, hampir tiap hari kamu melakukan/merasakan hal tersebut.

No.	PERNYATAAN	PILIHAN			
		Tidak Pernah	Jarang	Sering	Selalu
1.	Saya merasa bahwa penampilan fisik saya menarik		√		
2.	Saya mudah mempercayai pujian yang orang lain berikan kepada saya		√		
3.	Saya merasa marah jika orang lain menyangkal kata-kata yang saya ucapkan			√	
4.	Saya marah jika diremehkan oleh orang lain				√
5.	Saya marah jika orang lain mengabaikan diri saya			√	
6.	Saya malu jika sedang berada di hadapan orang lain		√		
7.	Saya meniru gaya orang lain untuk membuat diri saya terlihat “keren”	√			

No.	PERNYATAAN	PILIHAN			
		Tidak Pernah	Jarang	Sering	Selalu
8.	Saya mampu tampil apa adanya di hadapan orang lain		√		
9.	Saya senang memilih gaya berpakaian tertentu untuk dapat menarik perhatian orang lain.		√		
10.	Saya memperoleh banyak komentar negatif dari orang lain terhadap cara saya berpakaian		√		
11.	Saya merasa kesulitan untuk memahami apa yang sedang saya rasakan			√	
12.	Mudah bagi saya untuk mengungkapkan perasaan saya kepada orang lain		√		
13.	Saya mampu mendeskripsikan berbagai kelebihan yang saya miliki		√		
14.	Saya mengetahui kekurangan-kekurangan yang ada dalam diri saya		√		
15.	Saya mengetahui dengan jelas hal-hal yang menjadi minat dan kegemaran saya		√		
16.	Saya banyak memberikan bantuan terhadap penyelesaian masalah di lingkungan sekitar saya		√		
17.	Saya cemas jika tidak mampu menyenangkan orang-orang yang ada di sekitar saya	√			
18.	Saya merasa yakin untuk melakukan segala sesuatunya sendiri		√		
19.	Saya merasa sedih jika dikritik oleh orang lain	√			
20.	Saya tidak marah ketika orang lain mengkritik perilaku saya		√		
21.	Saya mengkritik pedas perilaku orang-orang di sekitar saya		√		
22.	Saya mengejek kekurangan-kekurangan yang dimiliki oleh orang lain			√	

No.	PERNYATAAN	PILIHAN			
		Tidak Pernah	Jarang	Sering	Selalu
23.	Saya merasa nyaman untuk melakukan kegiatan yang melibatkan banyak aktivitas fisik				√
24.	Saya merasa nyaman ketika melakukan aktivitas yang melibatkan gerakan-gerakan halus, seperti menulis, ataupun menggambar.		√		
25.	Saya merasa bahwa diri saya adalah orang yang spesial		√		
26.	Saya merasa bahwa diri saya adalah orang yang hebat		√		
27.	Saya mampu melaksanakan setiap tugas yang diberikan kepada saya dengan cekatan		√		
28.	Saya menjelek-jelekan diri saya sendiri ketika melakukan kesalahan.		√		
29.	Saya berusaha membuat lelucon untuk menutupi kekurangan saya	√			
30.	Saya menangis tanpa alasan yang jelas	√			

Post-test

BEHAVIORAL CHECK LIST

Di bawah ini terdapat 30 pernyataan, dan kamu diminta untuk menilai kesesuaian pernyataan-pernyataan tersebut dengan keadaan diri kamu yang sebenarnya. Caranya adalah dengan **memberikan tanda check list (√) pada empat pilihan yang ada sesuai dengan apa yang kamu lakukan dan rasakan dalam kehidupan sehari-hari**. Tidak ada jawaban benar ataupun salah dari pernyataan-pernyataan ini. Semuanya dianggap benar jika sungguh-sungguh mencerminkan kenyataan dirimu dalam kehidupan sehari-hari.

Berikut ini adalah penjelasan dari masing-masing pilihan jawaban:

Tidak Pernah = Jika dalam seminggu terakhir, kamu tidak pernah melakukan/merasakan hal tersebut.

Jarang = Jika dalam seminggu terakhir, kamu jarang melakukan/merasakan hal itu (satu hingga tiga kali).

Sering = Jika dalam seminggu terakhir, kamu sering melakukan/merasakan hal itu (lebih dari tiga kali).

Selalu = Jika dalam seminggu terakhir, hampir tiap hari kamu melakukan/merasakan hal tersebut.

No.	PERNYATAAN	PILIHAN			
		Tidak Pernah	Jarang	Sering	Selalu
1.	Saya merasa bahwa penampilan fisik saya menarik			√	
2.	Saya mudah mempercayai pujian yang orang lain berikan kepada saya			√	
3.	Saya merasa marah jika orang lain menyangkal kata-kata yang saya ucapkan		√		
4.	Saya marah jika diremehkan oleh orang lain				√
5.	Saya marah jika orang lain mengabaikan diri saya			√	
6.	Saya malu jika sedang berada di hadapan orang lain		√		
7.	Saya meniru gaya orang lain untuk membuat diri saya terlihat “keren”	√			

No.	PERNYATAAN	PILIHAN			
		Tidak Pernah	Jarang	Sering	Selalu
8.	Saya mampu tampil apa adanya di hadapan orang lain			√	
9.	Saya senang memilih gaya berpakaian tertentu untuk dapat menarik perhatian orang lain.		√		
10.	Saya memperoleh banyak komentar negatif dari orang lain terhadap cara saya berpakaian	√			
11.	Saya merasa kesulitan untuk memahami apa yang sedang saya rasakan			√	
12.	Mudah bagi saya untuk mengungkapkan perasaan saya kepada orang lain			√	
13.	Saya mampu mendeskripsikan berbagai kelebihan yang saya miliki			√	
14.	Saya mengetahui kekurangan-kekurangan yang ada dalam diri saya			√	
15.	Saya mengetahui dengan jelas hal-hal yang menjadi minat dan kegemaran saya			√	
16.	Saya banyak memberikan bantuan terhadap penyelesaian masalah di lingkungan sekitar saya		√		
17.	Saya cemas jika tidak mampu menyenangkan orang-orang yang ada di sekitar saya	√			
18.	Saya merasa yakin untuk melakukan segala sesuatunya sendiri		√		
19.	Saya merasa sedih jika dikritik oleh orang lain	√			
20.	Saya tidak marah ketika orang lain mengkritik perilaku saya		√		
21.	Saya mengkritik pedas perilaku orang-orang di sekitar saya	√			
22.	Saya mengejek kekurangan-kekurangan yang dimiliki oleh orang lain		√		

No.	PERNYATAAN	PILIHAN			
		Tidak Pernah	Jarang	Sering	Selalu
23.	Saya merasa nyaman untuk melakukan kegiatan yang melibatkan banyak aktivitas fisik				√
24.	Saya merasa nyaman ketika melakukan aktivitas yang melibatkan gerakan-gerakan halus, seperti menulis, ataupun menggambar.	√			
25.	Saya merasa bahwa diri saya adalah orang yang spesial			√	
26.	Saya merasa bahwa diri saya adalah orang yang hebat			√	
27.	Saya mampu melaksanakan setiap tugas yang diberikan kepada saya dengan cekatan		√		
28.	Saya menjelek-jelekan diri saya sendiri ketika melakukan kesalahan.	√			
29.	Saya berusaha membuat lelucon untuk menutupi kekurangan saya	√			
30.	Saya menangis tanpa alasan yang jelas	√			

Gambaran Diriku

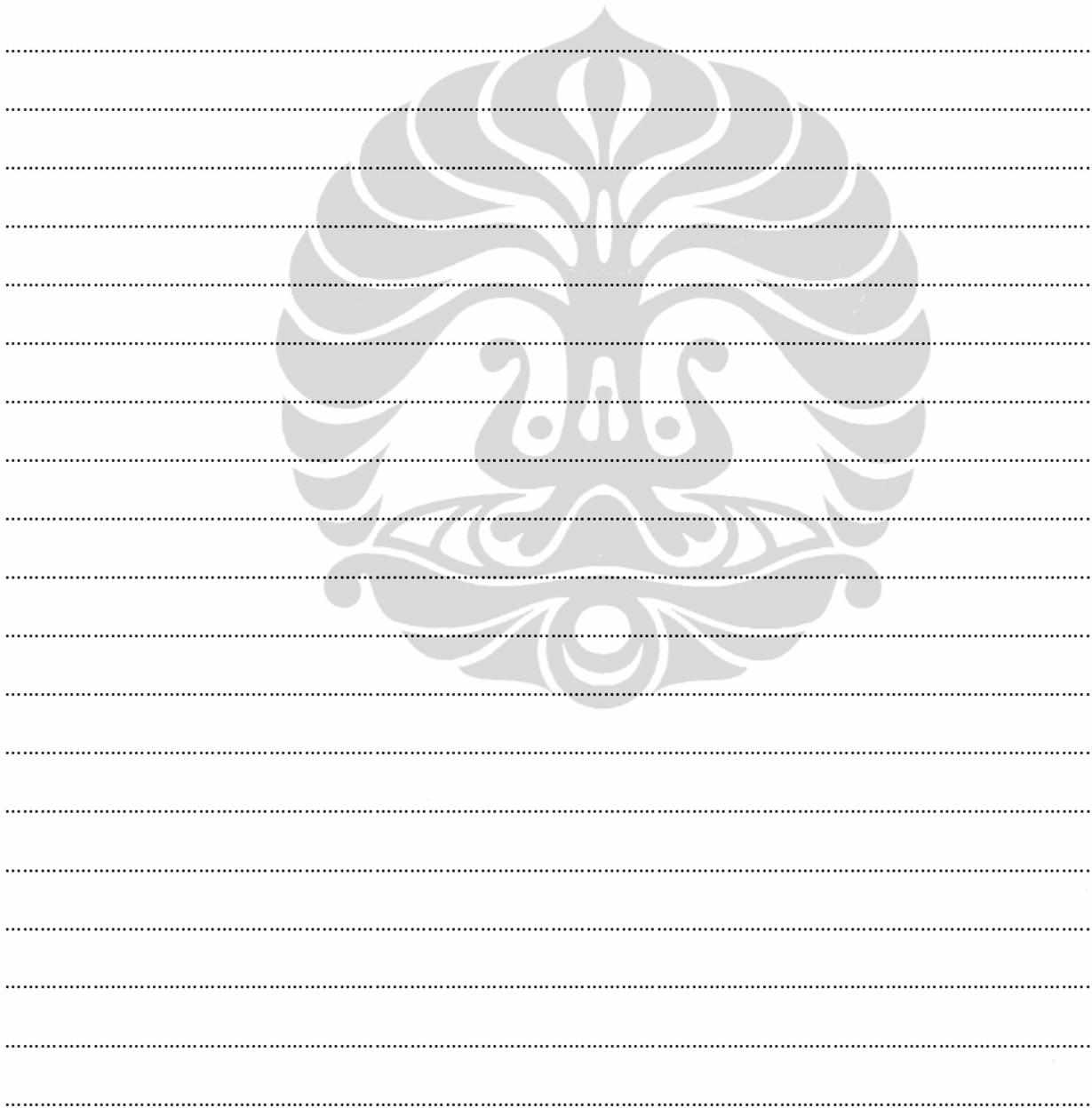
Perhatikanlah bayangan dirimu yang tampak pada cermin di hadapanmu!

Kemudian, coba gambarkan bayanganmu di cermin tersebut pada kertas ini!



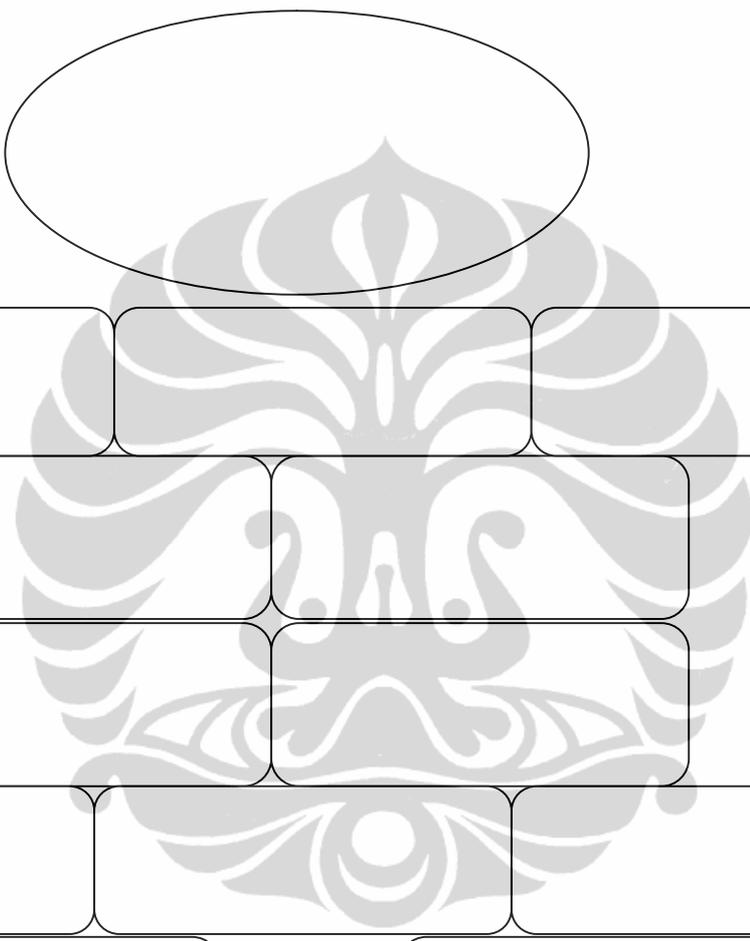
Deskripsi Diriku

Setelah kamu menyebutkan dan menuliskan berbagai hal yang kamu lihat di cermin, coba deskripsikan dirimu sejelas mungkin! Anggap saja deskripsi diri ini diberikan kepada seseorang yang belum pernah mengenal kamu.



Gambaran Diriku

Setelah menggambar bayangan dirimu sendiri yang ada di cermin, apa saja hal-hal yang dapat kamu sebutkan terkait dengan dirimu yang ada pada bayangan tersebut?



The form consists of several empty boxes for writing:

- One large oval box at the top.
- Three rounded rectangular boxes in a single row below the oval.
- Two rounded rectangular boxes in a row below the first row of three.
- Two rounded rectangular boxes in a row below the second row of two.
- Three rounded rectangular boxes in a single row below the third row of two.
- Two columns of three rounded rectangular boxes each, positioned below the fourth row of three.

Kenangan Hidupku

Tentunya kamu pernah mengalami berbagai kejadian yang memiliki kesan dalam hidupmu semenjak kecil hingga saat ini. Cobalah sebutkan beberapa peristiwa-peristiwa dalam berbagai bidang yang memiliki arti penting bagi dirimu!

Peristiwa saat bayi	
	Tanggal lahir :
	Mulai bisa berjalan :
	Mulai bisa berbicara :
	
	
Kesehatan	
Penyakit :	
Operasi :	
Kecelakaan :	
Hal-hal Mengganggu Perasaan	
Meninggalnya seseorang :	
Pertengkarannya Keluarga :	
Pindah Rumah :	
Jalan-jalan	
Perjalanan paling mengesankan :	
Tempat wisata paling disukai :	
Peristiwa Penting dalam Keluarga	
Kelahiran Adik :	
Ayah Pindah Kerja :	
Lain-lain :	

Universitas Indonesia

Kenangan Hidupku

Aktivitas Kreatif

Kesenian :
Kursus Musik :
Menari :
Mengisi Acara :



Olahraga

Olahraga Pertama :
Kegiatan olahraga mengesankan :
Pertandingan paling mengesankan :
Penghargaan yang pernah diraih :
Kesulitan yang pernah dialami :



Pendidikan

Mulai Sekolah :
Sekolah yang paling mengesankan :
Guru yang paling disukai :
Guru yang paling tidak disukai :
Kesulitan yang pernah dialami :



Orang-orang yang Berharga Bagiku

Teman-teman yang dekat denganku :
Perkelahian dengan teman :
Pacar pertamaku :



Adakah peristiwa-peristiwa lain yang sangat mengesankan bagi dirimu?

.....

Kisah Hidupku



1



2

3



4

5



6



7

8



9

10

11



12

13



14

15



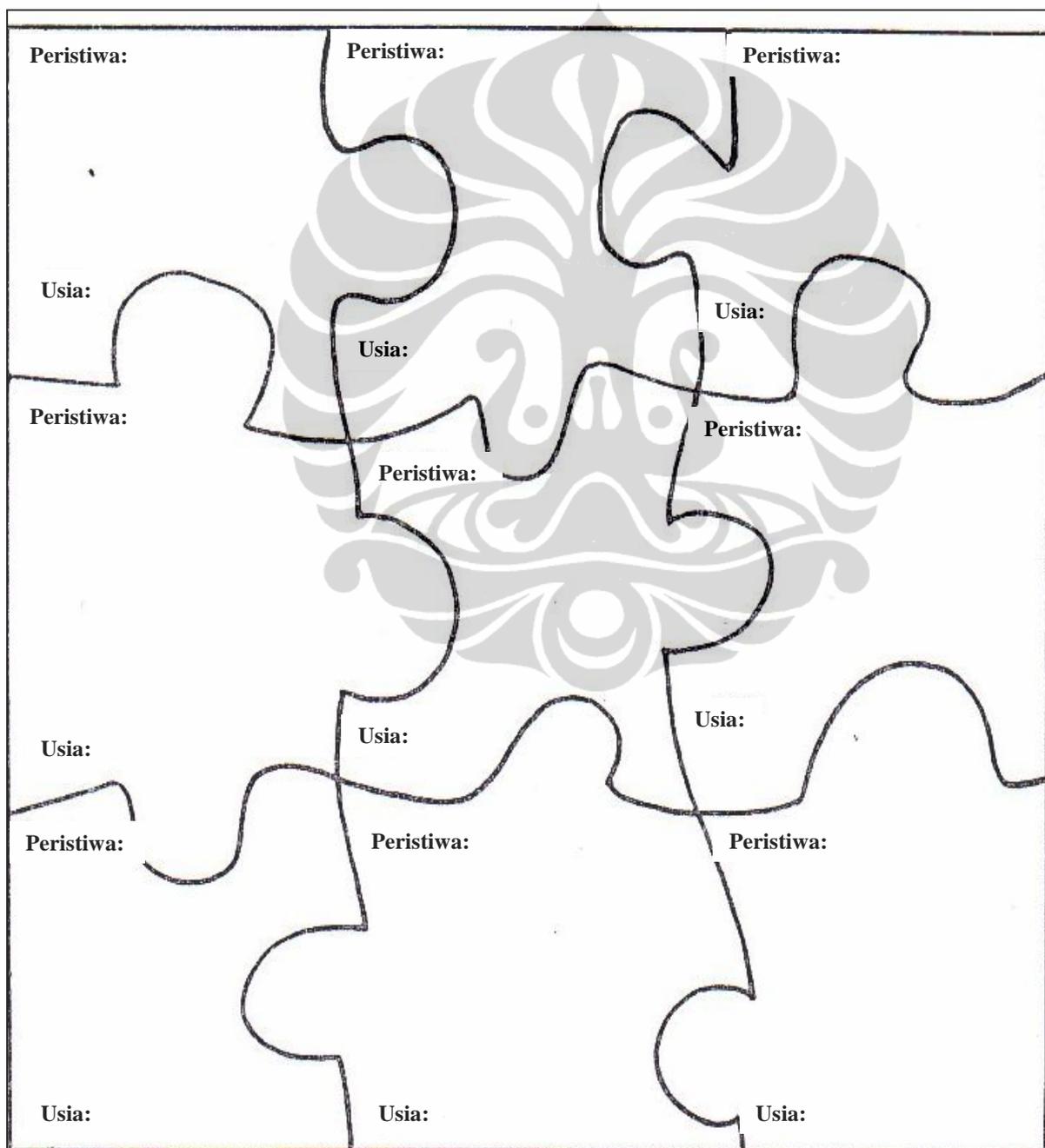
16

The

Puzzle

of Me

Setelah membuat cerita tentang hidupmu semenjak kecil hingga saat ini, cobalah pilih beberapa pengalaman ataupun peristiwa yang benar-benar berkesan bagi dirimu, baik itu yang positif maupun negatif! Kemudian, tuliskan peristiwa-peristiwa tersebut dalam potongan puzzle ini!



Universitas Indonesia

Diriku yang Unik

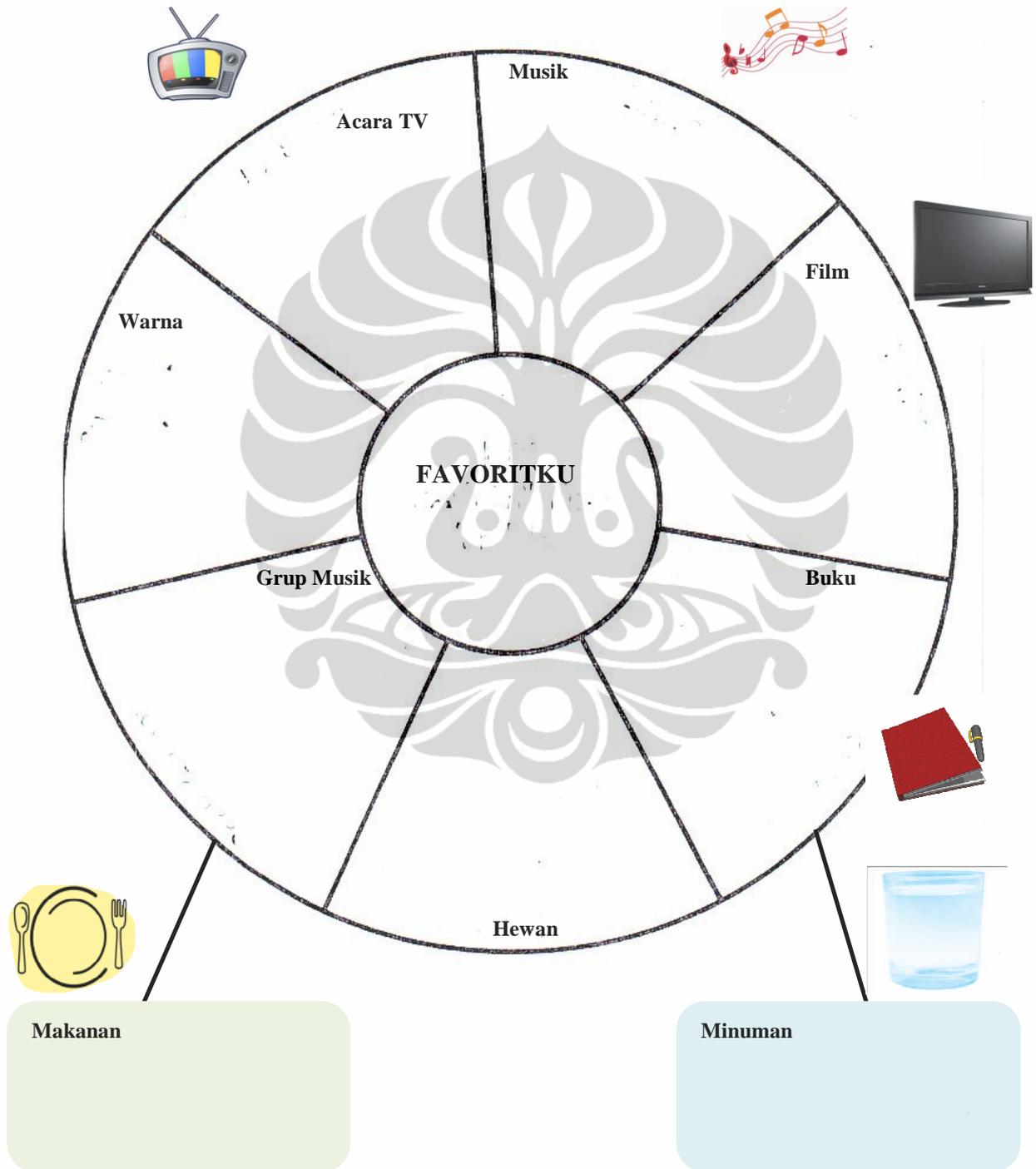
Setiap orang pasti memiliki berbagai hal yang disukainya. Bagaimana dengan dirimu?

Bagaimana diriku terlihat?	Benda-benda yang paling disukai
Tempat favorit untuk dikunjungi	Olahraga yang paling disukai
Aktivitas dalam ruangan yang digemari	Benda-benda yang gemar dikoleksi

Universitas Indonesia

Kegemaranku

Setiap orang pasti memiliki kegemaran dalam berbagai hal. Bagaimana dengan dirimu?



Dicari!

Nama Lengkap :

Jenis Kelamin : Usia:

Tinggi Badan :

Berat Badan :

Warna kulit :

Warna rambut :

Bentuk Rambut:

Gambar Orang Dicari!

Sangat mungkin ditemukan di

Bakat dan Kemampuan Istimewa yang dimiliki

Hal-hal unik yang dikenal dari dirinya adalah

Kegemaran yang dimiliki

Biodata

1

Nama Lengkap : Jenis Kelamin:

Tempat/Tanggal Lahir: Agama:

Alamat Lengkap :

.....

Nomor Telepon/*Handphone*:

Pendidikan terakhir:

Mata pelajaran yang paling disukai:

Mata pelajaran yang paling tidak disukai:

Hobi dan Kegemaran yang dimiliki:

.....

.....

Riwayat Pendidikan Formal:

.....

.....

.....

.....

Les/kursus yang pernah diikuti

.....

.....

Klub /Organisasi yang pernah diikuti:

.....

.....

Biodata

2

Hal-hal yang dapat kamu banggakan dalam dirimu:

.....
.....

Prestasi apa saja yang pernah kamu raih selama ini?

.....
.....

Kontribusi apa yang dapat kamu berikan kepada organisasi ini?

.....
.....

Ingin jadi seperti apakah dirimu 5 tahun mendatang?

.....
.....

Tugas dan tanggung jawab yang kamu miliki (di rumah ataupun di sekolah)

.....
.....

Referensi (Orang yang mengenalmu dan dapat memberikan informasi tentangmu)

.....
.....

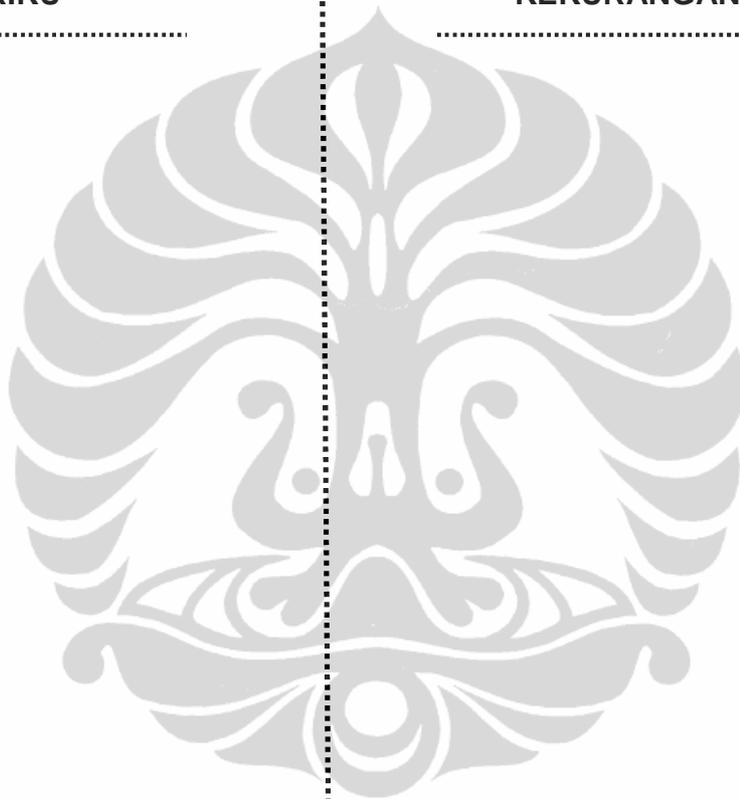
.....
.....

KUALITAS DIRIKU

Dari kegiatan yang sudah dilakukan, tentunya kamu semakin menyadari berbagai kualitas dirimu yang unik. Sekarang, coba tuliskan kelebihan dan kekurangan diri yang kamu miliki berdasarkan aktivitas sebelumnya! Hal tersebut dapat meliputi keadaan fisik, akademik, kehidupan sehari-hari, kegemaran, dan sebagainya.

KELEBIHAN DIRIKU

KEKURANGAN DIRIKU



Hobi dan Kegemaranku

Minat dan kegemaranku adalah

.....
.....

Aku sudah menjalani hobi tersebut selama

Awal mula aku tertarik dengan hobi tersebut

.....

Hal-hal yang seringkali kulakukan dalam hobi tersebut

.....

Aku sangat senang melakukan hobi tersebut karena

.....
.....

Biasanya, aku menghabiskan waktu menjalani hobi tersebut bersama

.....

Hal-hal berkesan yang pernah terjadi ketika aku sedang mengerjakan kegemaranku adalah

.....
.....

Minat dan kegemaran lain yang ingin aku ketahui adalah

- | | | |
|---|--|----------------------------------|
| <input type="radio"/> Mengumpulkan perangko | <input type="radio"/> Memelihara tanaman | <input type="radio"/> Sepak Bola |
| <input type="radio"/> Menulis | <input type="radio"/> Bernyanyi | <input type="radio"/> Melukis |
| <input type="radio"/> Serangga | <input type="radio"/> <i>Skateboard</i> | <input type="radio"/> Memasak |
| <input type="radio"/> <i>Bowling</i> | <input type="radio"/> Musik | <input type="radio"/> Wisata |
| <input type="radio"/> Minat lainnya | | |

Cita-citaku

Dari kegiatan sebelumnya, tentu kamu sudah mengetahui berbagai hobi dan kegemaran yang kamu minati.

Hobi apakah yang ingin kamu terus kembangkan hingga dewasa nanti?

.....

.....

.....

.....

Apakah ada minat/kegemaran yang ingin kamu jadikan sebagai salah satu alternatif profesi di masa depan?

.....

.....

.....

.....

Apakah ada minat/kegemaran lain yang ingin kamu coba sebagai salah satu usaha untuk mengembangkan dirimu?

.....

.....

.....

.....



Semenjak kecil hingga saat ini, kamu tentu punya pengalaman-pengalaman yang membuat dirimu merasa marah. Dapatkah kamu menceritakan beberapa pengalaman yang tersebut?

**K
E
M
U
A
R
A
H**

[Large dashed-line box for writing experiences]

Dari beberapa pengalaman tersebut, tentunya ada hal yang membuat kamu marah. Tidak mungkin kamu marah tanpa alasan yang jelas. Coba kamu sebutkan hal-hal dari pengalaman tersebut yang membuatmu marah!

[Large dotted-line box for listing reasons for anger]

Setiap orang pasti mempunyai caranya masing-masing dalam mengungkapkan rasa marahnya. Bagaimana dengan dirimu ketika sedang marah?

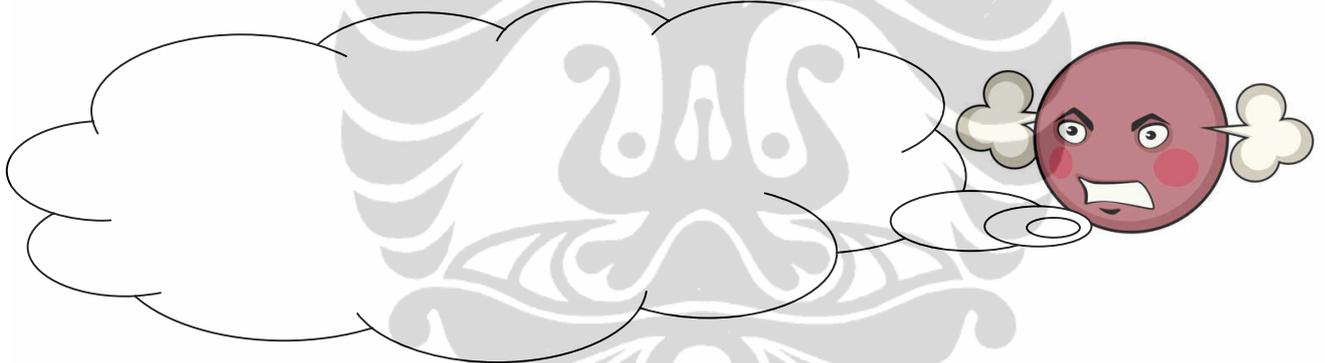
[Four horizontal dotted lines for writing about anger expression]



Aku Marah!



Sekarang, cobalah kamu tuliskan ungkapan kemarahan yang pernah kamu alami atau sedang kamu alami!





Kesedihan

Setiap orang pasti pernah mengalami perasaan sedih karena berbagai hal. Kamu pun tentunya punya pengalaman-pengalaman yang membuatmu sedih. Coba ceritakan!

.....

.....

.....

.....

Dari beberapa pengalaman tersebut, tentunya ada hal yang membuat kamu sedih. Mustahil jika kamu sedih tanpa alasan yang jelas. Coba sebutkan hal-hal dari pengalaman tersebut yang membuatmu sedih!



.....

.....

.....

.....

Setiap orang pasti mempunyai caranya masing-masing dalam mengungkapkan rasa sedihnya. Bagaimana dengan dirimu ketika sedang sedih?



.....

.....

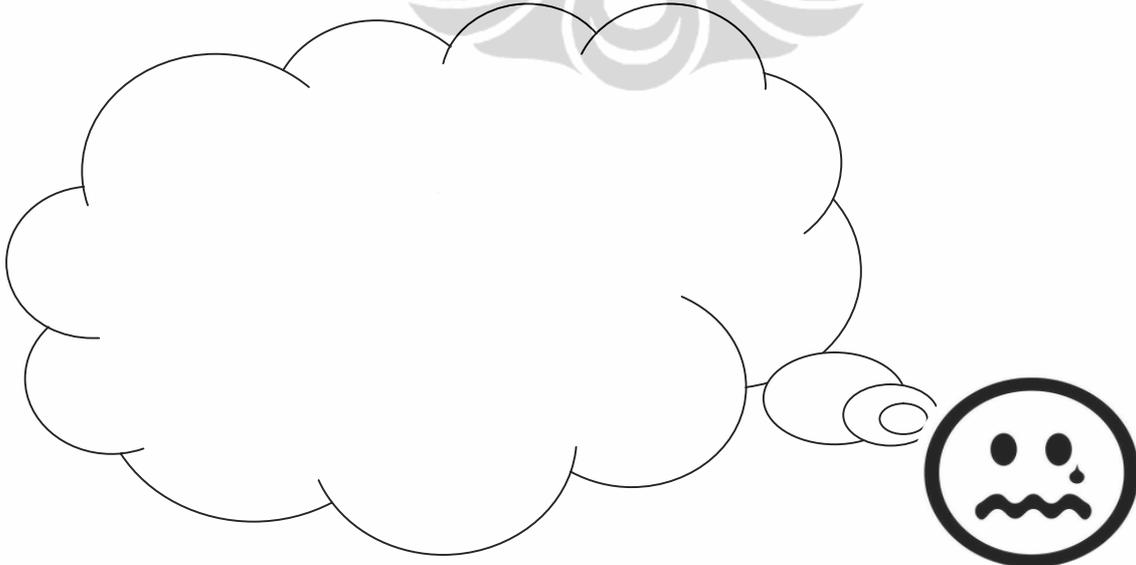
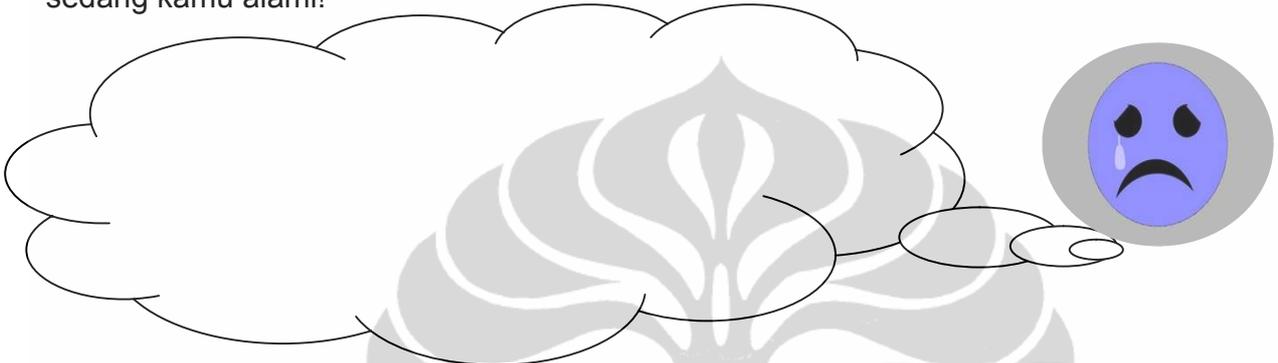
.....

.....



Aku,..... Sedih,.....

Sekarang, cobalah kamu tuliskan ungkapan kemarahan yang pernah kamu alami atau sedang kamu alami!





Kegembiraan



Setiap manusia pasti pernah mengalami perasaan senang dalam hidupnya. Coba ceritakan pengalaman-pengalamanmu ketika sedang merasa senang dan bahagia!

[Large dashed-line box for writing a story about happy experiences]

Dari beberapa pengalaman tersebut, tentunya ada hal spesifik yang membuat kamu senang. Mustahil jika kamu senang tanpa alasan yang jelas. Coba sebutkan hal-hal dari pengalaman tersebut yang membuatmu senang!



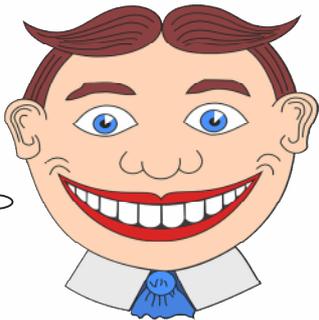
[Three horizontal dotted lines for listing reasons for happiness]

Setiap orang pasti mempunyai caranya masing-masing dalam mengungkapkan rasa senangnya. Bagaimana dengan dirimu ketika sedang merasa senang?



[Large dashed-line box for describing how to express happiness]

Aku Senang



Sekarang, cobalah kamu tuliskan ungkapan kegembiraan yang pernah kamu alami atau sedang kamu alami!

