

**MODIFIKASI KOGNITIF PERILAKU
UNTUK MENINGKATKAN *SELF ESTEEM* REMAJA
(DENGAN TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF, VISUALISASI,
DAN MEMPERBAIKI PENAMPILAN DIRI)**

*Cognitive Behavior Modification
in Increasing Adolescent's Self Esteem
(with Cognitive Restructuring Technique, Visualization,
and Improving Self Appearance)*



TESIS

**PARAMITA INDRASWARI
1006796475**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI PROFESI
PEMINATAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN**

**DEPOK
AGUSTUS 2012**



UNIVERSITAS INDONESIA

**MODIFIKASI KOGNITIF PERILAKU
UNTUK MENINGKATKAN *SELF ESTEEM* REMAJA
(DENGAN TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF, VISUALISASI,
DAN MEMPERBAIKI PENAMPILAN DIRI)**

TESIS

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Magister Profesi Psikolog**

**PARAMITA INDRASWARI
1006796475**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI PROFESI
PEMINATAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN**

**DEPOK
AGUSTUS 2012**

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa Tesis yang berjudul ”**Modifikasi Kognitif Perilaku untuk Meningkatkan *Self Esteem* Remaja (dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif, Visualisasi, dan Memperbaiki Penampilan Diri)**” adalah hasil karya saya sendiri dan bukan merupakan jiplakan dari hasil karya orang lain.

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, Agustus 2012

Yang Menyatakan,



Paramita Indraswari

(NPM: 1006796475)

HALAMAN PENGESAHAN

Tesis ini diajukan oleh:

Nama : Paramita Indraswari
NPM : 1006796475
Program Studi : Magister Profesi Peminatan Psikologi Pendidikan
Judul Tesis : Modifikasi Kognitif Perilaku untuk Meningkatkan *Self Esteem* Remaja (dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif, Visualisasi, dan Memperbaiki Penampilan Diri).

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Magister Psikologi pada Program Studi Peminatan Psikologi Pendidikan, Fakultas Psikologi Universitas Indonesia pada hari Jumat, 27 Juli 2012.

DEWAN PENGUJI

Pembimbing	: Prof. Dr. Frieda Mangunsong, M. Ed., Psi.	(.....)
NIP	: 19540829 198003 2 001	(.....)
Pembimbing	: Dra. Linda Primana, M.Si.	(.....)
NUP UI	: 0800300004	(.....)
Penguji	: Dra. Evita Eddie Singgih, M.Psi.	(.....)
NIP	: 19510119 197902 2 001	(.....)
Penguji	: Dra. Puji Lestari Suharso, M. Psi.	(.....)
NIP	: 19590628 198603 2 002	(.....)

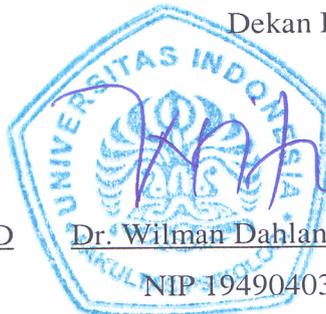
Depok, Agustus 2012

Ketua Program Studi Psikolog Profesi
Fakultas Psikologi UI

Dekan Fakultas Psikologi UI


Dra. Dharmayati Utoyo Lubis, M.A., Ph.D

NIP 19510327 197603 2001




Dr. Wilman Dahlan Mansoer, M. Org. Psy

NIP 19490403 197603 1 002

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan Syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT, karena rahmat-Nya, peneliti dapat menyelesaikan tesis ini. Peneliti menyadari bahwa masa perkuliahan sampai penyelesaian tesis ini tidak lepas dari bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu, peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Frieda Mangunsong, M. Ed., selaku dosen pembimbing tesis dan dosen pembimbing laporan kasus yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran, dan memberi dukungan moril dalam proses penyusunan tesis.
2. Dra. Linda Primana, M.Si, selaku dosen pembimbing tesis yang telah menyediakan waktu dan pikiran untuk berdiskusi, serta memberi saran-saran dalam penyusunan tesis ini.
3. Dra. Evita Eddie Singgih, M.Psi dan Dra. Puji Lestari Suharso, M. Psi atas kesediannya menguji sidang serta memberikan saran untuk perbaikan tesis ini.
4. Seluruh staf Pengajar Program Studi Profesi Pendidikan, terutama untuk dosen pembimbing kasus peneliti yaitu Dra. Miranda D. Zarfiel, M.Psi; Airin Y. Saleh, M.Psi; dan Widayatri Sekka Udaranti, M. Si.
5. Subjek Penelitian (N) beserta keluarga yang bersedia menjadi partisipan.
6. Orang tua peneliti (Mama Lisa Desianty, M,Si. dan Papa Hermani D. Abdullah, M,Sc.) serta seluruh keluarga peneliti yang tulus memberikan cinta, kasih, dukungan moril maupun materiil.
7. Soefiendra Soedarman, LL.M, Adv. atas tantangan dan dukungannya sehingga peneliti dapat terus memacu mengembangkan diri.
8. Teman-teman seperjuangan PRODIK-X: Anggi, Nisa, Inggin, Resti, Alfa, Wikan, Banyo, Stela, Carla, Lukas, Sondang, dan Fira. Selama dua tahun kebelakang, peneliti dapat berdiskusi, bercanda dan saling memberi semangat dengan kalian.
9. Sahabat peneliti, Andita Nathania dan Andriyanti yang ikut memberi masukan untuk tesis ini, serta untuk sahabatku Poppy Femialya, Laili, Rima, Aji, dan Milka.
10. Semua pihak yang tidak dapat peneliti 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. Tesis ini juga masih jauh dari sempurna, untuk saran dan kritikan dapat menghubungi saya melalui email: paramitaindraswari@gmail.com

Depok, Agustus 2012

Peneliti

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS
(Hasil Karya Perorangan)

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

Nama : Paramita Indraswari
NPM : 1006796475
Program Studi : Magister Profesi Peminatan Psikologi Pendidikan
Fakultas : Psikologi
Jenis karya : Tesis

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

”Modifikasi Kognitif Perilaku untuk Meningkatkan *Self Esteem* Remaja (dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif, Visualisasi, dan Memperbaiki Penampilan Diri)”

beserta perangkat yang ada (bila diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Universitas Indonesia berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari 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 : 7 Agustus 2012
Yang menyatakan



(Paramita Indraswari)

ABSTRAK

Nama : Paramita Indraswari
Program studi : Magister Profesi Peminatan Psikologi Pendidikan
Judul : Modifikasi Kognitif Perilaku untuk Meningkatkan *Self Esteem* Remaja (dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif, Visualisasi, dan Memperbaiki Penampilan Diri)

Salah satu tugas penting dalam perkembangan masa remaja adalah mencari identitas diri. Proses ini melibatkan evaluasi terhadap aspek-aspek dalam diri remaja yang disebut juga dengan istilah *self esteem*. *Self esteem* yang rendah terlihat dari pikiran yang tidak rasional, tidak berani mencari tantangan, kurang memiliki aspirasi, merasa dirinya kurang berharga, serta menarik diri dari lingkungan sosial. Kelima ciri tersebut tampil pada subjek penelitian ini, yaitu N seorang remaja perempuan berusia 14 tahun. Penelitian ini dilakukan untuk melihat modifikasi kognitif perilaku dengan menggabungkan modifikasi kognitif berupa teknik restrukturisasi kognitif, serta modifikasi perilaku berupa visualisasi dan memperbaiki penampilan diri dalam membantu meningkatkan *self esteem* pada remaja. Penelitian ini adalah penelitian *single case subject* dengan desain kuasi eksperimental, dimana hanya melibatkan satu subjek. Subjek mengikuti lima sesi intervensi selama sembilan hari, dengan tiap pertemuan terdiri dari 1,5-2 jam. Berdasarkan pengukuran yang dilakukan dengan kuesioner *Rosenberg Self Esteem Scale*, daftar cek perilaku, dan wawancara maka dapat disimpulkan bahwa modifikasi kognitif perilaku dapat meningkatkan *self esteem* N (dengan teknik restrukturisasi kognitif, visualisasi, dan memperbaiki penampilan diri). Hal ini dapat dilihat dari keberhasilan N dalam mengidentifikasi pikiran negatifnya, menata ulang pikiran menjadi realistis, memahami visualisasi, dan memperbaiki penampilan dirinya.

Kata kunci :

Self esteem, modifikasi kognitif perilaku, restrukturisasi kognitif, visualisasi, penampilan diri, remaja

ABSTRACT

Name : Paramita Indraswari
Study Program : Magister Program specialized in Educational Psychology
Title : Cognitive Behavior Modification in Increasing Adolescent's Self Esteem (with Cognitive Restructuring Technique, Visualization and Improving Self Appearance)

One of the most important aspects to be developed in adolescence period is the search of self identity. This process involved an individual's evaluation toward themselves, also known as self esteem. The characteristic of adolescent with low self esteem are having irrational mind, lack of courage to meet new challenges, lack of aspiration, feelings of unworthy and withdrawn from social environment. All following characteristics are shown in the subject of this research (N), a 14 years old girl. This study was conducted to understand the cognitive behavior modification by combining cognitive modification with cognitive restructuring technique and behavior modification with visualization and improving self appearance, in helping adolescence to increase their self esteem. This study is a single case subject research using quasi experimental design. One subject is engage in five intervention session for nine days. The duration of each session is 1,5 to 2 hours. Based on the measurement that has been done using the Rosenberg Self Esteem Scale, behavior checklist and interview, the conclusion of this study is the cognitive behavior modification can increasing subject's self esteem (with cognitive restructuring techniques, visualization, and improving self appearance). It is shown by subject's accomplishment to identify her negative thoughts, restructuring her way of thinking into a more realistic, understanding visualization and her ability to improving self appearance.

Keywords :

Self esteem, cognitive behavioral modification, cognitive restructuring, visualization, self appearance, adolescence

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
UCAPAN TERIMA KASIH	iv
HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR LAMPIRAN	xi
DAFTAR TABEL	xii
1. PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Perumusan Masalah	8
1.3. Tujuan Penelitian	9
1.4. Manfaat Penelitian	9
1.4.1. Manfaat Teoritis	9
1.4.2. Manfaat Praktis	9
1.5. Sistematika Penulisan	9
2. TINJAUAN PUSTAKA	11
2.1. <i>Self Esteem</i>	11
2.1.1. Definisi <i>Self Esteem</i>	11
2.1.2. Karakteristik Individu dengan <i>Self Esteem</i> Tinggi dan Rendah	12
2.1.3. Problem <i>Self Esteem</i>	14
2.1.4 Faktor-Faktor yang mempengaruhi <i>Self Esteem</i>	15
2.1.5 Perkembangan <i>Self Esteem</i> dan Remaja	18
2.1.6. Intervensi untuk Meningkatkan <i>Self Esteem</i>	20
2.2. Modifikasi Kognitif Perilaku	22
2.2.1. Definisi Modifikasi Kognitif Perilaku	22
2.2.2. Gambaran Modifikasi Kognitif Perilaku	23

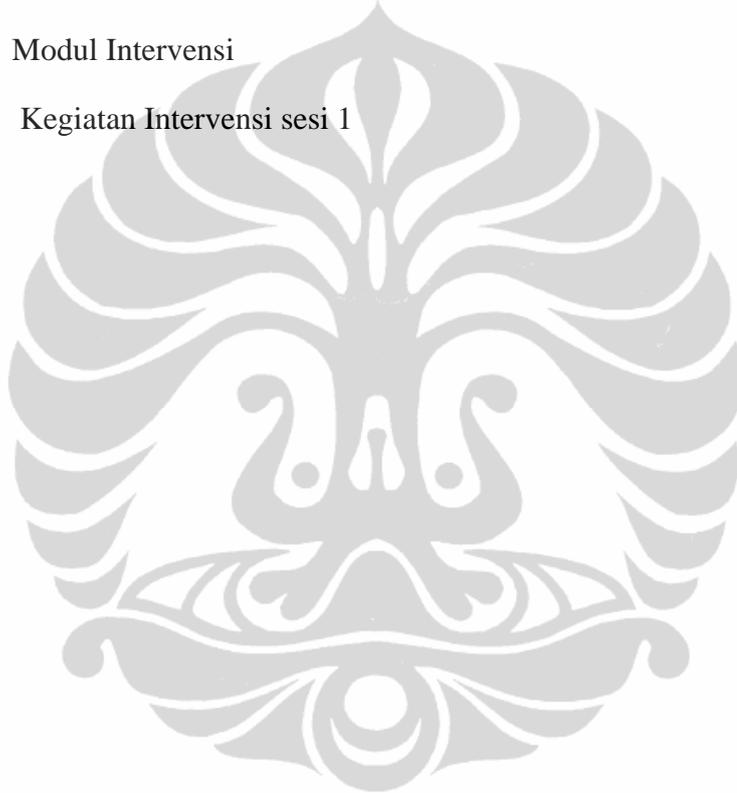
2.2.2.1	Modifikasi Kognitif: Teknik Restrukturisasi Kognitif	25
2.2.2.2	Modifikasi Perilaku: Visualisasi dan Memperbaiki Penampilan Diri	26
2.3.	Penerapan Modifikasi Kognitif Perilaku Untuk Meningkatkan <i>Self Esteem</i> Remaja	28
3.	METODE PENELITIAN	33
3.1.	Desain Penelitian .	33
3.2.	Subjek Penelitian	33
3.3.	Penyusunan Intervensi	34
3.3.1.	Tujuan Intervensi	34
3.3.2.	Alat Ukur Penelitian	34
3.3.2.1.	<i>Rosenberg Self Esteem Scale</i> (terjemahan)	34
3.3.2.2.	Daftar Cek Perilaku .	36
3.3.2.3.	Wawancara	37
3.3.3.	Kriteria Keberhasilan Intervensi	38
3.4.	Perencanaan Intervensi	39
3.4.1.	Tahap Persiapan Intervensi	39
3.4.2.	Tahap Pelaksanaan Intervensi	39
3.4.3.	Tahap Evaluasi Intervensi	41
4.	HASIL DAN ANALISIS	41
4.1.	Hasil Pelaksanaan Intervensi	42
4.2.	Analisis Pelaksanaan Intervensi	43
4.2.1.	Identifikasi Pikiran Negatif	43
4.2.2.	Penataan Ulang Pikiran Negatif Menjadi Realistis	47
4.2.3.	Visualisasi dan Memperbaiki Penampilan Diri	50
4.3.	Analisis Pra dan Pasca Intervensi	50
4.3.1.	Pengisian <i>Rosenberg Self Esteem Scale</i>	51
4.3.2.	Pengisian Daftar Cek Perilaku	52
4.3.3.	Hasil Wawancara	54
4.3.4.	Analisis Keberhasilan Intervensi	56
4.4.	Evaluasi Keseluruhan pada Program Intervensi	56

5. KESIMPULAN DAN SARAN	58
5.1. Kesimpulan	58
5.2. Diskusi	58
5.3. Saran	63
DAFTAR PUSTAKA	66



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Bagan Psikodinamika N
- Lampiran 2 Proses *Self Esteem* rendah pada N
- Lampiran 3 Rancangan Program Modifikasi Kognitif Perilaku untuk Meningkatkan *Self Esteem* Remaja
- Lampiran 4 Hasil Pelaksanaan Intervensi
- Lampiran 5 Modul Intervensi
- Lampiran 6 Kegiatan Intervensi sesi 1



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Model Kognitif A-B-C	23
Tabel 3.1	<i>Rosenberg Self Esteem Scale</i> (terjemahan)	35
Tabel 3.2	Kategori <i>Self Esteem</i>	35
Tabel 3.3	Daftar Cek Perilaku	36
Tabel 3.4	Rencana Kegiatan Modifikasi Kognitif Perilaku untuk Meningkatkan <i>Self Esteem</i>	40
Tabel 4.1	Waktu dan Keterangan Pelaksanaan Intervensi	42
Tabel 4.2	Hasil Pengisian <i>Rosenberg Self Esteem Scale</i>	51
Tabel 4.3	Hasil Pengisian Daftar Cek Perilaku	53

Bab 1. Pendahuluan

1.1. Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang umumnya dimulai pada usia 10 atau 11 tahun dan berakhir pada usia akhir belasan tahun atau awal dua puluhan tahun (Papalia, Olds, & Feldman, 2001). Pada masa ini, remaja mengalami perkembangan semua aspek baik fisik, kognitif, serta psikososial. Dalam proses perkembangannya, remaja mengalami banyak tantangan yang datang dari lingkungan di luar dirinya. Remaja dihadapkan pada beberapa tekanan, misalnya dalam hubungan pertemanannya dengan lawan jenis, hubungan dengan keluarga, prestasi akademis, dalam menghadapi tugas sekolah, konflik dengan guru, serta manajemen diri (Yahav & Cohen, 2008). Erickson (dalam Papalia, Olds, & Feldman, 2001) menyatakan tugas perkembangan yang penting pada masa remaja adalah mencari identitas diri. Kesuksesan remaja dalam menghadapi tugas di tahapan perkembangan ini dapat diketahui bila remaja dapat menjawab pertanyaan “Siapa dirinya?” yang dapat mencerminkan identitas dirinya. Menurut Waterman (dalam Purba, 2011), identitas diri merupakan gambaran diri yang jelas meliputi sejumlah tujuan yang ingin dicapai, nilai, dan kepercayaan yang dipilih oleh individu tersebut.

Identitas diri tidak dapat dipisahkan dari *self esteem* karena *self esteem* merupakan kebutuhan dasar setiap individu. Rosenberg (dalam Mruk, 2006) berpendapat bahwa *self esteem* adalah suatu bentuk evaluasi dari sikap yang didasarkan pada perasaan keberhargaan diri individu, yang bisa berupa perasaan-perasaan positif atau negatif. *Self esteem* mempengaruhi tindakan apa yang akan individu pilih dan bagaimana cara melaksanakan tindakan tersebut (Guindon, 2010). *Self esteem* menjadi faktor penting dalam menentukan keberhasilan atau kegagalan diberbagai tugas kehidupan remaja (Andrews; Harter, dalam Boden, Fergusson & Horwood, 2008). Pada umumnya orang yang memiliki evaluasi yang positif terhadap dirinya cenderung memiliki *self esteem* yang tinggi. Sebaliknya orang yang memiliki evaluasi yang rendah terhadap dirinya cenderung memiliki tingkat *self esteem* yang rendah. Lebih lanjut, Branden (1994) secara detail

mengungkapkan karakteristik individu dengan *self esteem* rendah antara lain memiliki pikiran irasional mengenai dirinya, tidak berani mencari tantangan baru, memiliki perasaan tidak berguna, kurang memiliki aspirasi dan usaha untuk mencapai tujuannya, serta membatasi diri saat berhubungan dengan orang lain.

Problem *self esteem* yang dimiliki individu, menurut Guindon (2010) dapat dikategorikan ke dalam problem *self esteem* yang sifatnya global (karakterologis) dan selektif (situasional). Guindon (2010) menjelaskan problem *self esteem* yang sifatnya global menyangkut pada evaluasi individu terhadap keseluruhan keberhargaan dirinya, dimana penerimaan dan penghargaan diri seseorang relatif stabil dan menetap. McKay dan Fanning (2000) mengungkapkan bahwa individu dengan *self esteem* rendah yang sifatnya global sudah menjadi karakter diri dan biasanya memiliki pengalaman buruk di masa lampau seperti pengabaian dari orang tua. Sementara itu *self esteem* yang sifatnya situasional (selektif) adalah evaluasi spesifik terhadap sikap dan kualitas diri, yang mana menyangkut pada situasi tertentu dan bersifat sementara. Individu dengan *self esteem* rendah yang sifatnya situasional cenderung menunjukkan karakteristik *self esteem* rendah pada hal yang spesifik seperti permasalahan prestasi atau keberhasilannya. Bila berbagai problem dalam *self esteem* situasional ini digabungkan maka akan membentuk problem *self esteem* yang sifatnya global.

Problem *self esteem* pada remaja dapat mempengaruhi perkembangannya. Remaja memerlukan *self esteem* yang baik agar dapat mencapai keberhasilan dalam aspek akademis, hubungan sosial serta kesehatan mental. Bos, Murriss, Mulken, dan Schaalma (2006) mengatakan *self esteem* merupakan konstruk penting yang berkorelasi dengan prestasi akademis, hubungan sosial serta masalah psikopatologi pada anak dan remaja. Sehubungan dengan prestasi akademis, penelitian menunjukkan bahwa individu dengan *self esteem* rendah menunjukkan keberhasilan yang rendah di sekolah (Mann, Hosman, et al., dalam Bos, Murriss, Mulken, & Schaalma, 2006). Dalam hubungan sosial, penelitian menunjukkan bahwa individu dengan *self esteem* rendah biasanya kurang diterima oleh teman-temannya (Donders & Verschueren, dalam Bos, Murriss, Mulken, & Schaalma, 2006). Sementara itu, *self esteem* rendah juga berhubungan dengan masalah psikopatologi seperti kecemasan (Beck, Brown, Steer, Kuyken, & Grisham;

Murriss, Meesters, & Fijen, dalam Bos, Murriss, Mulkens, & Schaalma, 2006), depresi (Harter; Mann et al., dalam Bos, Murriss, Mulkens, & Schaalma, 2006) dan gangguan makan (e.g. Murriss, Meesters, Van de Blom, & Mayer; Stice, dalam Bos, Murriss, Mulkens, & Schaalma, 2006).

Pembentukan *self esteem* dimulai pada masa kanak-kanak (Guindon, 2010). Pada umumnya remaja mengembangkan pandangan dirinya secara positif sejak kecil yang merupakan hasil perolehan kesuksesan pada aspek tertentu. Boden, Fergusson, dan Horwood (2008) mengungkapkan secara umum tingkat *self esteem* tinggi di masa kanak-kanak, namun mengalami penurunan ketika anak memasuki masa remaja. Hal ini terjadi seiring dengan pengaruh perkembangan *body image* dan timbulnya permasalahan pada masa pubertas. Beberapa ahli (Du Bois & Tevendale; Feldman & Elliot, dalam Boden, Fergusson, & Horwood, 2008) bahkan menyebutkan masa remaja sebagai masa kritis dalam perkembangan *self esteem*. Secara spesifik, Robins et al. (dalam Bos, Murriss, Mulkens, & Schaalma, 2006) mengatakan bahwa *self esteem* menurun drastis ketika masa remaja, dan penurunan tersebut terjadi lebih banyak pada remaja perempuan daripada remaja laki-laki. Hasil penelitian Robins dan Trzesniewski (dalam Guindon, 2010) mengungkapkan untuk perempuan, rata-rata *self esteem* meningkat sampai dengan usia 12 tahun kemudian menurun sampai dengan usia 17 tahun.

Guindon (2010) menyatakan evaluasi diri seorang remaja berkembang pada awal masa kanak-kanak. Evaluasi ini timbul dari pertanyaan dalam diri yang berkaitan dengan perbedaan antara keadaan diri yang ideal (*ideal self*) dengan kenyataan yang terjadi (*actual self*). Banyak remaja yang mengkritik dirinya setelah melakukan evaluasi tersebut. Kritik ini dapat menimbulkan evaluasi negatif terhadap diri sehingga mempengaruhi *self esteem*nya.

Subjek dalam penelitian ini adalah N seorang remaja perempuan berusia 14 tahun. N merupakan siswi kelas sembilan salah satu SMP unggulan di Jakarta Timur. Ia senang dan bangga dapat bersekolah di SMP tersebut, namun demikian kebanggaan tersebut tidak sejalan dengan pencapaian prestasinya. Dalam masa belajar di sekolah tersebut pencapaian prestasi belajarnya dinilai rendah, adanya sikap negatif yang tercermin dari tingkat kedisiplinan dalam kehadiran di sekolah

maupun penyelesaian tugas sekolah serta adanya masalah interaksi sosial dengan teman-temannya. Hal tersebut yang menjadi permasalahan N yang akan menjadi topik bahasan dalam tesis ini.

Berkaitan dengan permasalahan N, dalam pandangan terhadap dirinya, ia merasa tidak sepintar teman-temannya di sekolah, sehingga ia merasa bahwa hasil yang akan diperoleh tidak sebaik teman-temannya. Penilaian negatif ini membuatnya takut menghadapi tantangan dalam berbagai mata pelajaran di sekolah. Terlebih pada pelajaran bahasa Inggris, N cenderung menganggap bahwa dirinya tidak mungkin dapat mengerjakan tugas yang diberikan guru. Satu-satunya pelajaran yang disenangi adalah matematika, namun dirinya pun mudah menyerah bila diberikan soal yang sulit. Dalam kegiatan belajar di kelas, N sering tidak berkonsentrasi dan melamun. Bila dirinya menemukan tugas yang rumit, ia cenderung menghindar. Dengan kondisi seperti itu, selama tiga tahun bersekolah N selalu terancam tidak naik kelas karena nilai-nilainya sering berada di bawah standar penilaian KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal). Guru-guru di sekolah sudah menganggap N sebagai anak yang malas. Terlebih wali kelasnya, perilaku N yang tidak disiplin mengikuti aturan sekolah sering dijadikan bahan cemoohan di depan kelas.

Dalam hal interaksi dengan teman-temannya, N memiliki kesulitan dalam menyesuaikan topik pembicaraan. Ia kurang luwes berinteraksi dengan teman-teman sekolahnya. Ia juga mudah terpancing emosi sehingga mudah marah bila diajak bercanda. Hal tersebut membuat teman-temannya menjauhi dirinya. Secara fisik, dirinya tampak berbeda karena postur badan tinggi dan besar serta wajah khas Arab. Tak jarang dirinya dipanggil dengan sebutan “Arab” oleh teman sekelasnya dan sebutan ini pun membuatnya merasa risih. Badan N yang besar membuatnya merasa malu karena dirinya tampak berbeda diantara teman-teman perempuannya. N pun kurang peduli dengan penampilannya, terlihat dari sehari-hari bajunya kotor, jarang menyisir rambut, dan kurang memperhatikan kebersihan badan. N kerap menjadi bahan perbincangan teman-temannya serta tidak ada yang mau duduk bersama dirinya. Hal-hal tersebut akhirnya ditanggapi N dengan cara menarik diri terhadap teman-temannya.

Di dalam lingkungan keluarga, N merupakan anak bungsu dari tiga bersaudara dan anak perempuan satu-satunya. Pada saat N berada di kelas 9, ayahnya meninggalkan keluarganya karena telah memiliki istri baru. Sehari-hari ibunya bekerja hingga malam dan kakak-kakaknya sering bermain dengan temannya. Dengan kondisi keluarga seperti itu, N kurang mendapatkan perhatian secara emosional. N kerap merasakan kesepian saat berada di rumah namun ia juga tidak mencoba untuk mendekati diri pada ibu ataupun kakak-kakaknya. N justru merasakan tidak ada anggota keluarga yang memahami dirinya, apalagi ibunya melarang N untuk bermain keluar rumah. Untuk menghilangkan perasaan kesepiannya, waktunya di rumah dihabiskan untuk bermain dengan kucing, menonton TV atau tidur. Hubungan N dengan keluarganya saat ini membuat dirinya tidak memiliki figur yang dapat mendampingi serta menjadi contoh untuknya.

Dengan situasi seperti di atas, terlihat bahwa N belum mampu menghadapi konflik yang terjadi dalam dirinya. Secara umum, N merasa bahwa dirinya tidak puas dengan hidupnya dan ia pun memberikan evaluasi negatif terhadap dirinya. Sejalan dengan karakteristik *self esteem* rendah yang dikemukakan oleh Branden (1994), N menunjukkan rendahnya *self esteem* sebagai berikut:

1. Memiliki pikiran irasional dengan mengkritik diri, misalnya “penampilan dirinya tidak menarik (gemuk)”, “tidak ada orang yang memahaminya” dan “tidak pintar”.
2. Mudah menyerah dan takut dengan pelajaran di sekolah sehingga prestasi belajarnya rendah sejak awal SMP.
3. Menarik diri dan emosinya mudah marah sehingga N kesulitan menyesuaikan diri dengan teman-teman sekolahnya.

Padahal bila ditelusuri saat SD, N tidak menghadapi kendala seperti di atas. Saat kelas 3 SD dirinya pernah menjadi perwakilan lomba olimpiade matematika dari sekolahnya. Ia juga pernah memenangkan lomba model di suatu *mall*. Dalam interaksi sosial, N pernah memiliki beberapa teman dari SDnya. Sayangnya pengalaman keberhasilan yang pernah didapatkan N saat SD belum membantu meningkatkan *self esteem*nya. Dapat dilihat bahwa perkembangan *self esteem* N mengalami penurunan selama dirinya berada di SMP. Faktor situasi selama di

SMP ini membuat N lebih sering mengingat kelemahan serta kekurangan dirinya saat ini. Kerap kali ia mengandalkan bantuan orang lain daripada mempercayai kemampuan dirinya. Disisi lain, N ingin meraih prestasi seperti teman-temannya serta menjadi kebanggan di sekolahnya.

Fakta pada N tersebut menunjukkan bahwa usaha peningkatan *self esteem* perlu dilakukan. Bila peningkatan *self esteem* tidak segera dilakukan, hal ini dapat mengganggu proses perkembangan masa remajanya. Sejalan dengan pendapat Eipsten (dalam Guindon, 2010) bahwa *self esteem* merupakan kebutuhan dasar individu, maka bila N tidak memperbaiki *self esteem*nya hal ini akan mempengaruhi prestasi akademis, keberhargaan diri, serta penyesuaian dirinya. Menurut Gurney, 1987; Koniak-Griffin, 1989; Portes, Dunham, King, dan Kidwell, 1988; Searcy, 1988 (dalam Nuradhi, 2010) semakin muda usia individu dalam meningkatkan *self esteem* maka perubahan yang terjadi akan lebih dalam dan tahan lama. Sebaliknya, bila tidak dilakukan segera maka peningkatan *self esteem* individu akan semakin sulit. Mengingat pentingnya *self esteem* dalam perkembangan dan peran pada remaja, berbagai intervensi telah dikembangkan untuk mengubah *self esteem* remaja.

Menurut Mruk (2006) beberapa usaha dapat dilakukan untuk mengatasi masalah *self esteem* remaja diantaranya adalah pemberian dukungan sosial (dalam hal ini orang tua/pengasuh yang memberi dukungan sosial kepada remaja), strategi/modifikasi kognitif perilaku, konseling keluarga/kelompok, strategi kebugaran fisik serta strategi spesifik yang digunakan pada populasi tertentu seperti terapi permainan/terapi naratif. Willets dan Crewell (dalam Arlinkasari, 2011) mengungkapkan bahwa modifikasi kognitif perilaku paling efektif digunakan remaja sebab memberikan banyak kebebasan bagi remaja untuk mengontrol pikiran dan perilakunya sendiri.

Modifikasi kognitif perilaku merupakan salah satu pendekatan terapi yang bertujuan mengubah perilaku *overt* (tampak jelas) dan *covert* (tersembunyi) dengan mengaplikasikan metode kognitif dan metode perilaku (Dobson & Block, dalam Sarafino, 1996). Kendall dan Hollon (dalam Maag, 2004) menyebutkan bahwa efektivitas perubahan perilaku dapat terjadi bila diikuti dengan perubahan kognitif seseorang. Saat individu menginterpretasi suatu situasi, maka persepsi

individu mengenai “apa yang dipikirkan”nya akan mempengaruhi “apa yang dirasakan” dan “apa yang dilakukan”nya. Oleh karena itu, Maag (2004) menyimpulkan bahwa perilaku seseorang dapat diubah dengan mengubah bagaimana seseorang mempersepsi proses situasi tersebut.

Maag (2004) menjelaskan berbagai teknik dalam modifikasi kognitif yang dapat dilakukan untuk mengubah perilaku seseorang antara lain *self instruction training*, *attribution retraining*, *thought stopping*, pemecahan masalah, dan restrukturisasi kognitif. Sementara itu, teknik-teknik dalam modifikasi perilaku antara lain pelatihan keterampilan sosial, pengawasan diri, percobaan perilaku, pemberian token (Menutti, dalam Arlinkasari, 2011), meningkatkan *body esteem*, meditasi, *weight management program* (Guindon, 2010), visualisasi, hipnosis, dan *goal setting* (McKay & Fanning, 2000). Stallard (2004) merangkum bahwa modifikasi kognitif perilaku efektif untuk mengatasi masalah psikologis anak dan remaja, misalnya impulsivitas, emosi marah, keterampilan sosial, depresi, kecemasan dan termasuk rendahnya *self esteem*. Adapun menurut Guindon (2010) modifikasi kognitif perilaku dinilai paling efektif dan banyak digunakan untuk meningkatkan *self esteem* remaja.

McKay dan Fanning (2000) mengembangkan teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan *self esteem* seseorang. Mereka menjelaskan bahwa untuk meningkatkan *self esteem* individu, cara terbaik untuk memulainya adalah melalui pikiran individu tersebut. Asumsinya bila pola pikir individu menjadi realistis, maka *self esteem*nya dapat meningkat. Teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan *self esteem* remaja pernah dilakukan pada penelitian Arlinkasari (2011). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa teknik restrukturisasi kognitif dapat mengubah pandangan negatif remaja menjadi lebih realistis.

McKay dan Fanning (dalam Guindon, 2010) menjelaskan teknik restrukturisasi kognitif membantu individu untuk memahami distorsi kognitif (atau bisa disebut dengan kesalahan berpikir) yang membuat individu tersebut mengkritik diri dengan penilaian negatif. Dengan restrukturisasi kognitif, individu dapat memperbaiki pikiran yang irasional/tidak adaptif/negatif menjadi realistis (McKay dan Fanning, 2000). Hal ini sejalan dengan Stallard (2004) yang mengungkapkan bahwa anak dan remaja perlu meningkatkan kesadaran akan

kesalahan berpikirnya sehingga mereka akan memahami efek pikiran tersebut terhadap perilaku dan perasaannya. Selain restrukturisasi kognitif, individu juga memerlukan koreksi pada defisit perilaku adaptif dengan cara melatih keterampilan yang sebelumnya belum dimiliki (Sarafino, 1996). Keterampilan tersebut dapat dilakukan dengan cara memberi modifikasi perilaku sesuai dengan kebutuhan individu.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan modifikasi kognitif melalui teknik restrukturisasi kognitif dan modifikasi perilaku dengan visualisasi dan memperbaiki penampilan diri sebagai intervensi meningkatkan *self esteem* N. Penggunaan modifikasi kognitif melalui teknik restrukturisasi kognitif dilakukan dengan pertimbangan bahwa N cenderung memiliki pikiran yang negatif seperti menganggap dirinya tidak pintar, tidak memiliki penampilan yang menarik, dan tidak ada yang memahaminya. McKay dan Fanning (2000) menyatakan bahwa teknik restrukturisasi kognitif sesuai digunakan pada individu dengan *self esteem* rendah karena masalah situasional. Masalah situasional N di sekolah berkaitan dengan penilaian negatif terhadap dirinya, yang mencerminkan *self esteem* yang rendah.

Selain teknik restrukturisasi kognitif, peneliti juga memberikan modifikasi perilaku berupa visualisasi dan memperbaiki penampilan diri. Visualisasi perlu diberikan mengingat N masih belum dapat mengelola emosi ketika berhadapan situasi yang tidak sesuai dengannya. Dalam kaitan dengan perbaikan penampilan diri maka kebersihan baju, rambut, dan kuku merupakan fokus dalam penelitian ini. Keberhasilan intervensi ini akan dilihat berdasarkan pengukuran dalam *Rosenberg Self esteem Scale*, daftar cek perilaku, dan wawancara. Diharapkan diakhir intervensi N dapat meningkatkan *self esteem*nya.

1.2. Perumusan Masalah

Berkaitan dengan latar belakang masalah diatas, maka pertanyaan penelitian yang diajukan adalah: “Apakah modifikasi kognitif perilaku dapat meningkatkan *self esteem* remaja (dengan teknik restrukturisasi kognitif, visualisasi, dan memperbaiki penampilan diri)?”

1.3. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat apakah penerapan modifikasi kognitif perilaku dapat meningkatkan *self esteem* remaja (dengan teknik restrukturisasi kognitif, visualisasi, dan memperbaiki penampilan diri). Hal ini dilakukan sebagai upaya membantu N untuk meningkatkan *self esteem* dalam menghadapi masalahnya di sekolah.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Teoritis

Manfaat dari penelitian ini diharapkan dapat memperkaya penelitian mengenai *self esteem*. Disamping itu, penelitian ini juga dapat memperkaya penelitian mengenai modifikasi kognitif perilaku terhadap remaja (dengan teknik restrukturisasi kognitif, visualisasi, dan memperbaiki penampilan diri).

1.4.2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis dalam penelitian ini dapat memberikan gambaran mengenai implementasi dari beberapa teknik modifikasi kognitif perilaku untuk meningkatkan *self esteem* remaja. Diharapkan dalam penelitian ini N dapat mengubah pandangan negatif terhadap dirinya menjadi realistis serta N mendapatkan pengetahuan dan keterampilan teknik modifikasi kognitif perilaku yang dapat ia terapkan sehari-hari untuk meningkatkan *self esteem*nya. Selain itu diharapkan pula penelitian ini dapat membantu para orang tua maupun pihak sekolah untuk dapat memberikan cara-cara yang efektif meningkatkan *self esteem* remaja.

1.5. Sistematika Penulisan

Tesis ini terdiri dari lima bagian, yang terdiri dari sebagai berikut:

Bab 1: Pendahuluan

Bab ini berisi latar belakang permasalahan, perumusan masalah, tujuan dan manfaat, serta sistematika penulisan.

Bab 2: Tinjauan Pustaka

Bab ini berisi dasar-dasar teori yang digunakan untuk mendukung penelitian yang dilakukan. Teori yang digunakan merupakan teori yang terkait dengan *self esteem*, remaja, modifikasi kognitif perilaku, serta penerapan modifikasi kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif, visualisasi, dan memperbaiki penampilan diri untuk meningkatkan *self esteem* remaja.

Bab 3: Metode penelitian

Bab ini berisi gambaran mengenai metode penelitian yang digunakan dalam pelaksanaan intervensi. Bab ini terdiri dari penjelasan mengenai desain penelitian, subjek penelitian, penyusunan intervensi, kriteria keberhasilan intervensi, dan penjabaran perencanaan intervensi yang akan dilakukan.

Bab 4: Pembahasan Analisis dan Hasil

Bab ini berisi hasil pelaksanaan intervensi serta analisis dari intervensi yang telah dilakukan dalam penelitian.

Bab 5: Kesimpulan, Diskusi, dan Saran

Bab ini berisi kesimpulan penelitian, diskusi hasil penelitian, dan saran baik untuk penelitian selanjutnya maupun saran praktis untuk subjek.

Bab 2. Tinjauan Pustaka

Pada bagian ini dipaparkan teori-teori yang digunakan sebagai landasan bagi penelitian ini. Secara umum terdapat tiga topik yang akan dipaparkan yaitu *self esteem*, modifikasi kognitif perilaku, serta penerapan modifikasi kognitif perilaku untuk meningkatkan *self esteem*.

2.1. *Self Esteem*

2.1.1. Definisi *Self Esteem*

Rosenberg (dalam Mruk, 2006) mendefinisikan *self esteem* adalah suatu bentuk evaluasi dari sikap yang didasarkan pada perasaan keberhargaan diri individu, yang bisa berupa perasaan-perasaan positif atau negatif. Lebih lanjut, Rosenberg mendefinisikan *self esteem* termasuk kedalam komponen afektif dan kognitif, dan bukan hanya masalah pribadi atau psikologis tetapi juga interaksi sosial. Guindon (2010) mendefinisikan *self esteem* sebagai suatu evaluasi terhadap konsep diri, dan memiliki dua elemen integral yaitu kompetensi dan *achievement*, dan kedua elemen ini menentukan *self-worth* seseorang.

Secara spesifik, Branden (1994) menyatakan *self esteem* sebagai:

1. Kepercayaan mengenai kemampuan diri untuk berpikir dan mengatasi tantangan hidup.
2. Kepercayaan dalam meraih kesuksesan dan kebahagiaan, perasaan berharga, pantas, menyatakan kebutuhan dan keinginan diri, mencapai nilai yang dianut dan menikmati hasil dari upaya yang telah dilakukan.

Dengan kata lain, Branden mendefinisikan *self esteem* sebagai kepercayaan atas kemampuan (*competence*) dan kepercayaan atas keberhargaan (*worthy*). *Self esteem* biasa juga disebut sebagai *self worth* atau *self image*.

Pembahasan mengenai *self esteem* memang tidak dapat dipisahkan dengan pembahasan *self concept*. Oleh karenanya di samping *self esteem*, ada pula istilah yang perlu dibahas yaitu *self concept*. Secara konseptual, *self* atau diri memang memiliki dua komponen, yaitu kognitif dan evaluatif. *Self concept* merupakan komponen kognitif yang berupa skema berisi ingatan-ingatan konkret pada atribut-atribut diri seperti sifat dan karakteristik yang menggambarkan siapa

dirinya. Sementara itu *self esteem* merupakan komponen evaluatif yang berisi sikap individu dalam mengevaluasi diri mereka sebagai objek yang diekspresikan melalui sikap suka ataupun tidak suka terhadap diri (Robson, 1988). Dapat disimpulkan bahwa *self concept* hanya berisikan bagaimana individu menggambarkan dirinya sedangkan *self esteem* sudah terdapat penilaian terhadap gambaran diri tersebut yang menimbulkan rasa suka atau tidak suka maupun puas atau tidak puas. Jadi perbedaan antara *self concept* dan *self esteem* adalah *self concept* lebih bersifat deskriptif sedangkan *self esteem* lebih bersifat evaluatif (dalam McIlveen & Gross, 1997).

2.1.2. Karakteristik Individu dengan *Self Esteem* Tinggi dan Rendah

Rosenberg (dalam Mruk, 2006) menjelaskan bahwa individu dengan *self esteem* tinggi merasa dirinya berharga, menghormati dirinya tapi tidak mengagumi diri sendiri ataupun mengharapkan orang lain untuk menggangunya. Ia juga tidak menganggap dirinya lebih superior dibandingkan orang lain. Individu dengan *self esteem* tinggi cenderung akan mengembangkan diri dan memperbaiki diri. Sementara itu, Rosenberg dan Owens (dalam Guindon, 2010) mengatakan bahwa individu dengan *self esteem* rendah memiliki ciri-ciri lebih sensitif terhadap pengalaman yang mengancam *self esteemnya* (fokus untuk melindungi diri dan tidak melakukan kesalahan), memiliki masalah dengan kritik dan kecewa berlebihan saat mengalami kegagalan, melebih-lebihkan peristiwa negatif yang pernah dialaminya, mengalami kecemasan sosial, merasa canggung, malu, dan tidak mampu mengekspresikan diri saat berinteraksi dengan orang lain, cenderung pesimis, sinis, dan memiliki pikiran yang tidak fleksibel.

Berikut merupakan penjelasan detil mengenai karakteristik individu berdasarkan *self esteemnya* (Branden, 1994):

1. Karakteristik individu dengan *self esteem* tinggi
 - a. memiliki kapasitas untuk menghadapi tantangan dan terbuka kesempatan memperoleh kebahagiaan hidup. Hal ini berkorelasi dengan pikiran yang rasional dan realistis dari individu tersebut. Individu dengan *self esteem* tinggi juga tak mudah cemas, kreatif, mandiri, fleksibel, mampu

menghadapi perubahan, dapat menghadapi atau mengoreksi kesalahan, dan kooperatif.

- b. memiliki tujuan dalam hidupnya sehingga mampu mempersiapkan diri bila terpaksa harus menghadapi kemalangan dalam hidupnya baik dalam kehidupan pribadi maupun kariernya dan semakin siap untuk bangkit kembali bila mengalami kegagalan.
 - c. mampu memacu diri sendiri, optimis, cenderung berambisi tinggi dalam mencapai aspek kehidupan baik secara emosional maupun intelektual, bersemangat memulai segala sesuatu dari awal dan tidak mundur menghadapi kegagalan. Bila menghadapi kritik mereka tidak sensitif namun menerima masukan verbal maupun nonverbal dari orang lain untuk dirinya.
 - d. mampu mengekspresikan dirinya serta merefleksikan berbagai kemampuan positif yang dimiliki dan puas dengan dirinya sendiri.
 - e. dalam berhubungan dengan orang lain, mampu membina hubungan saling menguntungkan, kejujuran, keterbukaan dan kemampuan yang baik dalam berkomunikasi dengan orang lain, menghargai orang lain, bersifat bijaksana, memiliki niat baik serta bersikap wajar dalam memperlakukan orang lain.
2. Karakteristik individu dengan *self esteem* rendah
- a. memiliki pikiran yang tidak rasional, gagal melihat realitas, kaku, ketakutan dengan hal baru dan tidak familiar, depresi, tidak tepat dalam menyesuaikan diri, banyak menggunakan mekanisme pertahanan diri, terlalu mengontrol perilaku, takut menghadapi permusuhan dengan orang lain. Schaefer dan Millman (1981) menambahkan seseorang dengan *self esteem* rendah dalam hidupnya tidak optimis, inferior, dan mudah kecil hati dengan usahanya.
 - b. tidak berani mencari tantangan baru dan menghadapi hal-hal yang penuh tuntutan. Dengan penetapan tujuan hidup rendah, individu cenderung tidak ingin berprestasi tinggi.

- c. kurang memiliki aspirasi dan sedikit usaha untuk mencapai keinginannya. Peristiwa kegagalan membuat dirinya menghadapi kemalangan dan tidak berdaya, serta menganggap peristiwa atau orang lain yang salah atas kegagalannya.
- d. memiliki perasaan tak berguna dan kurang berharga sehingga merasa tidak puas dengan dirinya. Sering mengalami emosi negatif dan cenderung merasa hidupnya tidak bahagia sehingga berdampak pada motivasi, perilaku dan sikapnya.
- e. dalam berhubungan dengan orang lain mereka membatasi diri ataupun banyak memberi tuntutan pada lingkungan, mengelak, cenderung tidak sesuai membangun komunikasi orang lain karena ketidakpastiannya mengenai pikiran dan perasaannya atau cemas dengan tanggapan orang lain.

Secara umum *self esteem* dibedakan dalam tiga tingkat yaitu *self esteem* tinggi, *self esteem* sedang, dan *self esteem* rendah (Mruk, 2006). Setiap tingkat memiliki karakteristik tertentu yang dapat ditampilkan oleh individu. Namun demikian, karakteristik *self esteem* sedang jarang dibahas dalam literatur ataupun penelitian. Berbagai peneliti menganggap bahwa karakteristik *self esteem* sedang memiliki karakteristik yang bervariasi (Block & Thomas; Cole, Oetting & Hinkle, Weissman & Ritter, dalam Mruk, 2006).

2.1.3. Problem Self Esteem

Guindon (2010) membagi problem *self esteem* menjadi dua yaitu *self esteem* yang sifatnya global (karakterologis) dan selektif (situasional). Problem *self esteem* global menyangkut pada evaluasi individu terhadap keseluruhan keberhargaan diri, penerimaan dan penghargaan diri seseorang yang relatif stabil dan menetap. McKay dan Fanning (2000) mengungkapkan bahwa individu dengan *self esteem* rendah yang sifatnya global sudah menjadi karakter diri dan biasanya memiliki pengalaman buruk di masa lampau seperti pengabaian dari orang tua. Permasalahan *self esteem* ini cenderung mempengaruhi individu pada semua aspek kehidupan. Sementara itu problem *self esteem* yang sifatnya selektif (situasional) adalah evaluasi spesifik terhadap sikap dan kualitas diri, yang mana

menyangkut pada situasi tertentu dan bersifat sementara. Ia tidak menolak dirinya secara keseluruhan karena masih terdapat hal atau aspek yang ia anggap mampu. Individu dengan *self esteem* rendah yang sifatnya situasional cenderung menunjukkan karakteristik *self esteem* rendah pada hal yang spesifik seperti permasalahan prestasi atau keberhasilannya. Misalnya, seseorang memiliki kepercayaan diri sebagai orang tua dan menjadi pasangan hidup namun ia merasakan kegagalan saat berada pada situasi kerja. Bila masalah-masalah dalam *self esteem* situasional ini digabungkan maka akan membentuk permasalahan terhadap evaluasi diri keseluruhan atau masalah *self esteem* global.

2.1.4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Self Esteem

McKay dan Fanning (2000) menyatakan bahwa faktor penting yang berperan dalam menentukan *self esteem* individu adalah cara pandang/ penilaian terhadap diri sendiri. Masalah *self esteem* akan timbul bergantung pada cara seseorang untuk membuat penilaian diri. McKay dan Fanning (2000) mengungkapkan bahwa distorsi pikiran (selanjutnya dapat disebut juga dengan pikiran negatif/ kesalahan berpikir/pikiran yang tidak realistis) seringkali dikaitkan dengan rendahnya *self esteem*. Pola pikir ini merupakan kebiasaan buruk yang mana individu menginterpretasi kenyataan dengan cara yang negatif sehingga mengakibatkan bias dalam proses evaluasi diri. Berikut adalah sembilan macam kesalahan berpikir, yaitu:

1. *Overgeneralization*, yaitu pola pikir yang menggeneralisasi satu situasi kepada situasi-situasi lain. Individu yang melakukan pola pikir ini menyimpulkan bahwa satu hal yang sudah terjadi akan terus terjadi berulang kali menimpa dirinya. Ciri dari pola pikir distortif ini tampak dalam pernyataan-pernyataan individu yang melibatkan kata “selalu”, “tidak pernah”, atau “semua orang”. Misalnya “Saya tidak pernah bekerja dengan tepat waktu”. Untuk mengatasi pola pikir ini, individu perlu memperhatikan hal spesifik dalam dirinya sehingga individu tidak cepat mengambil kesimpulan yang salah.
2. *Global labelling*, yaitu memberi penilaian/label secara otomatis berdasarkan satu atau dua aspek dari karakteristik atau pengalaman individu, yang bukan

merupakan kualitas-kualitas diri yang akurat. Pikiran ini berhubungan dengan *overgeneralization*, namun kesalahannya terbentuk berdasarkan penilaian yang dibuat. *Global labeling* dapat membentuk *stereotype* yang merendahkan penampilan atau performa individu. Misalnya siswa menganggap dirinya jelek karena dirinya berbadan tinggi. Untuk menghadapi kesalahan berpikir ini, individu perlu menyeimbangkan deskripsi diri dengan memberikan fakta pada dirinya dan bukan pada penilaian negatif. Misalnya penyebutan diri sebagai “Aku gemuk” dapat diubah menjadi “Aku memiliki berat 55 kg namun aku terlihat menarik dengan menggunakan baju ini”.

3. *Filtering (Mental filtering)*, yaitu individu memberikan perhatian (atribut) pada dirinya secara selektif hanya pada aspek-aspek negatif, tetapi tidak pada aspek-aspek positif. Seseorang yang menyaring/ memfilter realitasnya, akan melihat dunia seperti gelas yang gelap. Ciri dari pola pikir ini adalah kritik terhadap diri dengan tema “kehilangan”, “kebodohan”, “ketidakadilan” atau aspek negatif lainnya. Untuk menghadapi pola pikir ini, individu perlu mengingat kelebihan/ aspek positif/ keberhasilan yang pernah diterimanya.
4. *Polarized thinking (All or nothing thinking)*, yaitu mengategorikan segala sesuatu menjadi dua kutub absolut seperti warna hitam dan putih tanpa warna abu-abu. Individu membagi pengalamannya menjadi dikotomi seperti sempurna dan benar-benar buruk, atau berhasil dan gagal. Contoh: “Bila saya tidak dapat nilai 10 maka artinya saya gagal”. Agar individu dapat mengurangi pola pikir ini, dirinya perlu memahami adanya area “abu-abu” yaitu area dimana individu dapat secara spesifik memberikan pandangan terhadap diri tanpa harus melihat area yang berlawanan.
5. *Self blame*, yaitu pola pikir yang secara konsisten menyalahkan diri atas hal-hal yang bisa jadi bukanlah kesalahan sendiri. *Self blame* akan membutuhkan kualitas baik dan keberhasilan dalam individu. Hal yang dapat diobservasi dari pikiran negatif ini adalah tidak henti-hentinya meminta maaf. Contohnya: “Tuhan, saya bodoh. Maafkan saya”. Untuk mengatasi pola pikir

ini, individu perlu memberikan penguatan terhadap diri seperti “Tidak usah menyalahkan diri sendiri. Semua orang pernah melakukan kesalahan”

6. *Personalization*, yaitu saat individu menganggap bahwa segala sesuatu yang terjadi berkaitan dengan dirinya dan membandingkan dirinya dengan orang lain sebagai pihak yang lebih negatif. Misalnya individu merasa dirinya jelek, bodoh, dan aneh ketika membandingkan diri dengan orang lain yang menurutnya lebih cantik, pintar, kompeten, dan populer. Untuk mengatasi pola pikir ini, individu sebaiknya memahami kelebihan dan kelemahan dirinya kemudian memberi penegasan mengenai kualitas diri tanpa memandang orang lain.
7. *Mind reading*, yaitu menebak-nebak apa yang ada dalam pikiran orang lain dan meyakini kebenarannya walaupun tanpa ada bukti yang nyata. Individu mengasumsi bahwa orang lain di dunia ini akan berpikiran seperti dirinya. *Mind reading* adalah yang menimbulkan *self esteem* rendah karena individu cenderung berpikiran bahwa orang lain setuju dengan opini negatifnya. Misalnya “Guru itu memperhatikan setiap gerakanku. Dia pasti ingin memarahiku”. Untuk mengatasi pola pikir ini, seseorang harus menyadari untuk tidak memberikan asumsi pribadi dan lebih berkonsentrasi dengan fakta yang terjadi.
8. *Control fallacies*, yaitu pola pikir ketika individu merasa bertanggung jawab sepenuhnya atas semua orang dan hal-hal yang telah terjadi. Dapat juga individu merasa tidak memiliki kontrol sama sekali dan hanya menjadi korban yang tidak berdaya. Misalnya: ”Saya lemah. Tak ada hal yang dapat saya lakukan”. Untuk menghadapi pola pikir ini, seseorang perlu menyadari apa saja kontrol dalam hidupnya serta mengetahui apa yang dapat dilakukannya dengan situasi yang telah terjadi.
9. *Emotional reasoning*, yaitu mengasumsikan keadaan atau suatu hal berdasarkan apa yang dirasakan individu pada keadaan tersebut. Implikasi hal ini akan menimbulkan pengaruh pada *self esteem* karena penilaian dirinya adalah menurut yang ia rasakan saat itu. Misalnya seseorang akan merasa dirinya tidak berharga, maka ia akan tidak berharga. Untuk

mengubah pola pikir ini, seseorang perlu menyadari bahwa perasaan negatif yang dirasakannya merupakan bagian dari pandangan negatif terhadap diri.

Kesalahan berpikir di atas merupakan kebiasaan buruk yang dapat menghambat seseorang menghadapi realitas kehidupan. Hal ini dapat terjadi karena penilaian secara otomatis diberikan pada diri sendiri sebelum dirinya berkesempatan untuk mengevaluasi pikirannya tersebut (McKay & Fanning, 2000). Pada N, kesalahan berpikir yang timbul antara lain dirinya merasa bodoh (*global labeling*), tidak memiliki penampilan yang menarik (*filtering*), dan tidak ada yang memahami dirinya ataupun merasa teman-temannya membencinya (*mind reading*).

2.1.5. Perkembangan *Self Esteem* dan Remaja

Self esteem bukan merupakan penilaian diri yang dibawa sejak lahir melainkan penilaian yang dipelajari dan terbentuk dari interaksi dengan orang-orang di lingkungan sekitarnya. Ketika masih kecil, orang yang pertama kali dikenal oleh anak adalah orang tua dan anggota keluarga lain, dari reaksi dan perilaku keluarga tersebut anak membentuk *self concept*. Beranjak ke masa *middle childhood*, anak mengalami periode *industry versus inferiority*, yang mana pada tahap ini anak perlu mempelajari keterampilan yang berharga dalam lingkungannya. Harter (dalam Papalia, Olds, & Feldman, 2001) mengatakan peran utama untuk mengembangkan *self esteem* anak adalah dukungan sosial dari orang tua, teman, guru, namun demikian dukungan sosial tidak memberi kompensasi pada penilaian diri seorang anak. Pada masa ini, anak mulai dapat membandingkan keterampilannya dengan anak seumurnya.

Memasuki usia remaja, isu yang paling penting dan kritis pada masa remaja adalah pencarian identitas diri. Menurut Erikson, identitas merupakan konsepsi koheren tentang “*self*” yang dibentuk berdasarkan tujuan, nilai dan kepercayaan yang diyakini oleh diri sendiri. Remaja memiliki lingkungan sosial yang lebih luas sehingga penilaian dari orang-orang yang berarti selain orang tua, seperti *peer group*, memiliki pengaruh yang besar terhadap rasa keberhargaan diri dan kompetensinya. Identitas diri tidak dapat dipisahkan dengan *self esteem*.

Remaja mengembangkan *self esteem* lebih luas dan relevan dengan aspek-

aspek yang dimilikinya seperti pandangan dirinya terhadap pertemanan, hubungan percintaan serta kompetensinya (Harter, 2003, dalam Bos, Murriss, Mulken, & Schaalma, 2006). *Self esteem* remaja terbentuk dari hasil evaluasi subjektif atas umpan balik yang remaja terima dari orang sekitar serta perbandingan dengan standar atau nilai kelompoknya (Santrock, 2007). Gambaran evaluasi diri yang didapat melalui umpan balik dari lingkungan ini berlangsung secara terus menerus hingga masa dewasa. Umpan balik dari lingkungan merupakan sumber yang penting untuk memberikan informasi penting mengenai diri dan memiliki pengaruh langsung pada *self esteem* individu. Berkaitan dengan *self esteem* pada remaja, DuBois dan Tevendale, 1999; Feldman dan Elliot, 1990 (dalam Boden, Ferfusson & Horwood, 2008) mengungkapkan bahwa masa remaja merupakan masa kritis dalam perkembangan *self esteem* karena *self esteem* dapat membantu menghadapi tugas perkembangan remaja.

Pada masa remaja, perkembangan kognitif sudah memasuki tahapan tertinggi yaitu *formal operational* yang mana individu mampu berpikir secara abstrak, tidak lagi terbatas pada pengalaman nyata dan konkret sebagai landasan berpikirnya. Remaja mampu membayangkan situasi rekaan, menguji hipotesis, mengolah informasi dengan pikiran logis, serta memproyeksikan diri ke masa depan dan membuat rencana untuk mencapainya. Disisi lain, rangsangan dari lingkungan sangat berpengaruh dalam pencapaian tahap *formal operational*, karena itu tidak semua remaja segera berada pada tahap ini. Selain itu, salah satu bagian perkembangan kognitif masa kanak-kanak yang belum sepenuhnya ditinggalkan oleh remaja adalah kecenderungan cara berpikir egosentrisme (Piaget dalam Papalia, Olds, & Feldman, 2001). Hal ini memungkinkan remaja kesulitan membentuk pikiran mereka, mengabaikan nasehat orang dewasa dan berperilaku seakan-akan dunia berpusat di sekelilingnya. Oleh karenanya, segala perubahan yang terjadi di masa remaja membuat remaja cenderung mengkritik dirinya. Remaja yang membuat penilaian diri secara tidak realistis seringkali merasa tidak puas dengan dirinya dan membandingkan keadaan dirinya dengan keadaan ideal. Perbandingan antara keadaan diri dengan keadaan ideal tersebut menjadi semakin jelas seiring dengan bertambahnya pengalaman dan peningkatan kemampuan

kognitif remaja. Penilaian terhadap diri remaja dapat mempengaruhi *self esteem*nya (Hurlock, 1980).

Berdasarkan penelitian Robins et al. (dalam Bos, Murriss, Mulkens, & Schaalma, 2006) *self esteem* menurun drastis ketika masa remaja. Adanya pikiran yang tidak realistis menyebabkan remaja cenderung mengkritik diri. Guindon (2010) menjelaskan kritik terhadap diri dapat menimbulkan evaluasi negatif sehingga mempengaruhi *self esteem* individu. Bos, Murriss, Mulkens, dan Schaalma (2006) mengungkapkan adanya konsekuensi negatif bila seorang remaja memiliki *self esteem* rendah antara lain memiliki masalah interpersonal, kegagalan akademis, serta masalah psikopatologi seperti kecemasan, depresi, dan gangguan makan. Oleh karena itu, penanganan terhadap masalah *self esteem* pada remaja perlu dilakukan agar dapat memberikan dampak positif bagi perkembangan masa remaja seseorang. Subbab berikutnya akan dijelaskan usaha-usaha yang dapat dilakukan untuk meningkatkan *self esteem* remaja.

2.1.6. Intervensi untuk Meningkatkan Self Esteem

Guindon (2010) menyatakan intervensi-intervensi yang dapat dilakukan untuk meningkatkan *self esteem* dapat diklasifikasikan menjadi lima kategori, yaitu:

1. Pemberian Dukungan Sosial (*Social Support*). Kinnunen, dkk; Baumister (dalam Guindon, 2010) mengatakan bahwa *self esteem* dipengaruhi oleh dukungan sosial sehingga untuk meningkatkan *self esteem* dapat diberikan dukungan sosial. Baumeister dan koleganya mengatakan individu yang memiliki *self esteem* tinggi mempersepsikan dirinya mendapat dukungan sosial dari lingkungannya. Orang yang memiliki ikatan sosial kuat cenderung akan memiliki *self esteem* lebih tinggi; *sense of belongingness* mempengaruhi *self esteem* seseorang (Denissen, Penke, Schmitt, & van Aken; Gailliot & Bumister, dalam Guindon, 2010). Grolnick dan Beiswenger (dalam Guindon, 2010) mengemukakan tiga cara agar orangtua, guru, dan pengasuh anak dapat memfasilitasi peningkatan *self esteem* anak yaitu menyediakan lingkungan yang mana mereka dapat terlibat secara positif, menyediakan kesempatan untuk mandiri dengan

memberikan kesempatan anak untuk berinisiatif dan mencari solusi menyediakan informasi, serta menyediakan struktur dalam hidup anak dengan memberi informasi dan arahan agar memiliki harapan yang realistis sesuai dengan kemampuan anak.

2. Strategi/Konseling Keluarga atau Kelompok. Masalah *self esteem* yang rendah dapat disebabkan karena buruknya fungsi keluarga serta pola asuh yang tidak efektif, sehingga dapat dilakukan *therapeutic intervention (family therapy)* (Guindon, 2010). Strategi ini dapat dipilih untuk menangani masalah *self esteem* dengan kasus klinis seperti ADHD dan masalah dinamika keluarga. Sementara itu, metode konseling kelompok memungkinkan subjek/ klien berinteraksi dengan orang-orang di luar rumahnya dengan suasana yang tepat. Remaja yang kurang diterima oleh teman sebayanya dapat meningkatkan keterampilannya dengan mengembangkan keterampilan interpersonal dan program *supportive peer group* (dalam Bos, Murriss, Mulken & Schaalma, 2006).
3. Strategi Kebugaran Fisik. Intervensi ini didasari oleh pikiran bahwa dengan memiliki kondisi tubuh prima maka akan meningkatkan *self esteem*nya. Pada remaja awal, partisipasi pada olahraga memiliki dampak kuat pada penilaian fisik pada laki-laki maupun perempuan, namun demikian laki-laki menunjukkan level *self esteem* yang lebih tinggi. Pada remaja laki-laki, intervensi ini lebih bermanfaat karena kompetensi fisik memiliki peranan yang lebih besar untuk meningkatkan *self esteem* laki-laki (Bowker, dalam Guindon, 2010).
4. Strategi spesifik yang digunakan pada populasi tertentu. Beberapa strategi lain telah terbukti efektif meningkatkan *self esteem* berdasarkan pada populasi yang ditujukan. Penelitian *Eye-Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR)* ditujukan khusus untuk meningkatkan *self esteem* anak-anak dengan masalah perilaku (Wanders, Serra & de Jongh dalam Guindon, 2010). Selain itu ada strategi lain misalnya *reality therapy, creative arts, narrative therapy, play therapy, creative arts, solution focused therapy*.

5. Strategi/Modifikasi Kognitif Perilaku. Guindon (2010) menyatakan bahwa strategi (selanjutnya disebut dengan istilah modifikasi) kognitif perilaku merupakan intervensi yang paling banyak digunakan dalam menangani masalah *self esteem* karena terbukti efektif dalam menangani individu berbagai usia. Untuk meningkatkan *self esteem* individu, modifikasi kognitif perilaku dapat menggunakan variasi teknik yang disesuaikan dengan kebutuhan individu.

Dari lima kategori untuk meningkatkan *self esteem* di atas, peneliti memilih modifikasi kognitif perilaku untuk menangani subjek penelitian (N). Hal ini disebabkan modifikasi ini sesuai dengan karakteristik N yaitu memiliki kesalahan berpikir dengan mempersepsikan hal negatif pada dirinya, belum mengelola emosi untuk menghadapi masalah dan memperbaiki penampilan dirinya. Willets dan Crewell (dalam Arlinkasari, 2011) mengatakan modifikasi kognitif perilaku paling efektif digunakan remaja sebab memberikan banyak kebebasan bagi remaja untuk mengontrol pikiran dan perilakunya sendiri. Secara spesifik McKay dan Fanning (2000) mengatakan modifikasi kognitif perilaku terbukti dapat mengatasi masalah *self esteem*. Efektivitas modifikasi kognitif perilaku pada *self esteem* remaja di Indonesia pernah ditunjukkan dari keberhasilan penelitian Arlinkasari (2011). Subbab selanjutnya akan membahas secara detail mengenai modifikasi kognitif perilaku.

2.2. Modifikasi Kognitif Perilaku

2.2.1. Definisi Modifikasi Kognitif Perilaku

Modifikasi kognitif perilaku adalah salah satu pendekatan terapi yang bertujuan mengubah perilaku *overt* (tampak jelas) dan *covert* (tersembunyi) dengan mengaplikasikan metode kognitif dan metode perilaku (Dobson & Block, dalam Sarafino, 1996). Maag (2004) menjelaskan bahwa rasionalisasi penggunaan modifikasi kognitif perilaku adalah kognisi dapat mempengaruhi perilaku seseorang. Pandangan mengenai modifikasi ini adalah bahwa respon perasaan dan perilaku terhadap situasi sehari-hari dipengaruhi oleh; bagaimana situasi tersebut diterima, ingatan terhadap situasi yang mirip di masa lalu, atribusi yang dibuat

berdasarkan penyebab situasi, dan bagaimana situasi mempengaruhi persepsi individu dan tujuannya.

Secara spesifik, Dobson dan Block (dalam Maag, 2004) mengungkapkan modifikasi kognitif perilaku berdasarkan pada tiga hal. Pertama adalah aktivitas kognitif mempengaruhi perilaku seseorang sehingga pandangan seseorang mengenai situasi akan mempengaruhi perilaku yang dipilih serta tampilan perilaku pada situasi tertentu. Kedua, aktivitas kognitif dapat dipantau atau diubah, hal ini karena kognisi seseorang dapat diakses dan diidentifikasi sebagai prasyarat untuk mengubah proses kognisi seseorang. Terakhir, perubahan perilaku yang dikehendaki dapat dilakukan melalui perubahan kognisi karena kegiatan dalam kognisi mendahului perilaku serta menjadi perantara perilaku.

Berdasarkan pengertian modifikasi kognitif perilaku tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa modifikasi kognitif perilaku merupakan intervensi yang dilakukan untuk mengubah proses berpikir menggunakan prinsip modifikasi kognitif serta modifikasi perilaku.

2.2.2. Gambaran Modifikasi Kognitif Perilaku

Menurut Maag (2004) dalam memaknai modifikasi kognitif perilaku, individu perlu mengetahui mengenai rumusan model kognitif A-B-C, yaitu:

Tabel 2.1: Model kognitif A-B-C

A → B → C		
<i>Antecedents</i>	<i>Beliefs</i>	<i>Consequences</i>
<i>Environment</i>	<i>rational</i>	<i>Emotional reaction</i>
<i>beliefs</i>	<i>irrational</i>	<i>Behavioral response</i>

Rumusan ini merupakan pengembangan dari modifikasi perilaku dimana dalam modifikasi perilaku, B adalah perilaku sedangkan di dalam model kognitif ini, B merupakan keyakinan atau pikiran seseorang. Model A-B-C ini menjelaskan bahwa situasi pendahulu (A) dapat menimbulkan suatu keyakinan seseorang yang dapat mempengaruhi perilaku seseorang untuk memilih dan

menunjukkan kemampuannya pada situasi sedang yang dihadapi. Kedua, keyakinan (B) diasumsikan menjadi mediator perilaku dimana keyakinan tersebut dapat bersifat kaku ataupun fleksibel. Keyakinan yang bersifat kaku menyebabkan seseorang akan berpikir irasional dan cenderung memiliki kesimpulan yang irasional. Ketiga, konsekuensi dari perasaan dan perilaku (C) berasal dari keyakinan yang telah diinterpretasikan maknanya serta dari keyakinan atas situasi sebelumnya. Dari tiga hal tersebut, Maag (2004) menyimpulkan bahwa keyakinan merupakan titik utama untuk mengubah perilaku. Seseorang berperilaku tidak berdasarkan pada situasi yang dihadapi melainkan pada interpretasi dari situasi tersebut.

Maag (2004) menyatakan tujuan modifikasi kognitif perilaku adalah mengubah kesalahan berpikir berupa pikiran negatif/irasional menjadi lebih konstruktif, sehingga menimbulkan pola berpikir yang adaptif serta menyadari individu mengenai pentingnya peranan kognisi. Modifikasi kognitif perilaku umum digunakan untuk menangani permasalahan psikologis antara lain seperti gangguan kecemasan, masalah interpersonal dan sosial, depresi, penolakan sekolah, fobia, *self esteem* rendah, kenakalan remaja, gangguan makan, *post-traumatic stress*, dan sebagainya (Sarafino, 1996; Stallard, 2004).

Stallard (2004) mengungkapkan dalam melakukan modifikasi kognitif perilaku terdapat berbagai teknik yang dapat disesuaikan atau dimodifikasi berdasarkan kebutuhan individu. Teknik yang digunakan dalam modifikasi kognitif perilaku sebaiknya perlu dilihat dari jenis permasalahan dan kebutuhan individu agar dapat meningkatkan efektivitasnya. Adapun teknik-teknik dalam modifikasi kognitif yang dapat digunakan antara lain *self instruction training*, *attribution retraining*, *thought stopping*, pemecahan masalah, dan restrukturisasi kognitif (Maag, 2004). Sementara itu, teknik-teknik dalam modifikasi perilaku yang dapat digunakan adalah pelatihan keterampilan sosial, pengawasan diri, percobaan perilaku, pemberian token (Menutti, dalam Arlinkasari, 2011), meningkatkan *body esteem*, meditasi, *weight management program* (Guindon, 2010), visualisasi, hipnosis, dan *goal setting* (McKay & Fanning, 2000).

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan modifikasi kognitif dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk mengubah kesalahan berpikir N agar menjadi

realistis. Pemilihan ini berdasarkan pada McKay dan Fanning (dalam Guindon, 2010) yang menyatakan bahwa fokus utama untuk meningkatkan *self esteem* seseorang dapat dicapai melalui teknik restrukturisasi kognitif. Peneliti juga menggunakan modifikasi perilaku untuk meningkatkan keterampilan adaptif N seperti visualisasi untuk mengelola emosi dan memperbaiki penampilan diri yang berfokus pada kebersihan baju, kuku, dan rambut. Kedua modifikasi perilaku tersebut dipilih sesuai dengan permasalahan yang berhubungan dengan *self esteem* N.

2.2.2.1 Modifikasi Kognitif: Teknik Restrukturisasi Kognitif

Kata kognisi merujuk kepada cara orang memproses informasi, seperti melalui keyakinan, pikiran, ekspektasi, persepsi, interpretasi, dan pengetahuan. Restrukturisasi kognitif merupakan teknik yang sering digunakan untuk mengubah pola pikir yang kurang adaptif pada individu (Maag, 2004). Dalam restrukturisasi kognitif, seseorang diajarkan untuk mengubah kesalahan pikiran sehingga menjadi pikiran yang realistis.

Menurut McKay dan Fanning (2000), proses restrukturisasi kognitif dapat dilakukan dengan cara mengidentifikasi kesalahan berpikir yang berupa kritik diri. Kemudian dilanjutkan dengan menata ulang pikiran seseorang dengan menyangkal kritik diri tersebut. Yahav dan Cohen (2008) mengungkapkan bahwa perilaku atau emosi seseorang yang maladaptif dipengaruhi oleh proses berpikir yang salah. Pikiran ini yang membuat individu kesulitan menghadapi situasi tertentu sehingga perilakunya menjadi mudah menyerah, ragu-ragu dan tidak berdaya untuk menghadapi masalah seorang diri. McKay dan Fanning (2000) menjelaskan adanya pikiran negatif berupa kritik dalam diri membuat individu mudah mengingat kegagalannya daripada keberhasilan atau kelebihan yang dimilikinya. Individu juga mudah menyalahkan diri atas sebuah kesalahan yang terjadi serta membandingkan kemampuan atau prestasi diri dengan orang lain. Pikiran negatif sulit diketahui karena pikiran tersebut erat dengan cara seseorang memandang suatu realitas. Bila individu terus berpikir negatif maka pikiran tersebut dapat mengontrol pikiran individu sehingga konsekuensinya individu akan merasa cemas, takut, tidak aman, dan sulit menghadapi permasalahannya.

Bila individu yang sudah mengetahui kesalahan yang ada dalam pikirannya, maka individu perlu melawan pikiran tersebut agar tidak muncul kembali. Kunci utama dari teknik restrukturisasi kognitif adalah seseorang mencari bukti-bukti obyektif yang menantang pikiran negatif, lalu secara aktif dilakukan serangan dan tantangan terhadap pikiran negatif yang diyakininya. Seseorang diajarkan untuk menyerang dan menantang pikiran-pikirannya yang negatif, supaya kemudian dapat diganti dengan pikiran yang positif. Oleh karena itu, saat pikiran negatif muncul, individu perlu diajak untuk mencari alternatif pikiran.

2.2.2.2 Modifikasi Perilaku: Visualisasi dan Memperbaiki Penampilan Diri

1. Visualisasi

Relaksasi memiliki beraneka ragam teknik dan sudah sering digunakan sejak dulu. Salah satu teknik relaksasi yang memiliki keunggulan sebagai teknik yang efektivitasnya dapat diperoleh dalam waktu singkat adalah visualisasi atau *guided imagery* (Roger, 2010). Menurut McKay dan Fanning (2000), visualisasi dapat diasosiasikan seperti saat seseorang menonton televisi. Individu tidak mengalami pengalaman nyata dari apa yang ia lihat di televisi. Namun demikian, individu dapat merasakan adanya reaksi emosi dan fisik ketika membayangkan adegan di televisi tersebut menjadi suatu kejadian nyata. Contohnya ketika individu memprediksi bahwa dirinya akan merasa sedih dan kesepian, prediksi ini akan menjadi kenyataan karena pikiran negatif tersebut akan terefleksi ke dalam perilakunya yang menarik diri.

Visualisasi merupakan teknik yang dipercaya dapat memperbaiki *self image* dan membuat perubahan pada kehidupan seseorang. Visualisasi dapat memprogram kembali pikiran individu sehingga ia dapat mengenali pikiran yang muncul serta memilih pilihan pikiran yang positif. McKay dan Fanning (2000) menjelaskan teknik ini dapat dilakukan dengan cara membuat rileks seluruh tubuh, mengalihkan dari pikiran yang mengganggu, dan membayangkan suasana yang positif. Bila seseorang memiliki *self esteem* rendah, maka seseorang dapat membayangkan

dirinya dengan positif seperti memiliki perasaan optimis atau berani menghadapi tantangan. Saat melakukan proses visualisasi, individu juga dapat melakukan afirmasi dengan memberikan komentar positif serta mengoreksi pikiran negatif dalam dirinya.

2. Memperbaiki Penampilan Diri

Guindon (2010) menjelaskan bahwa adanya perubahan yang terjadi pada remaja membuat banyak remaja perempuan maupun laki-laki menghabiskan waktu berdiri di depan cermin, menyibukkan diri dengan persepsi orang lain mengenai tubuh mereka dan menginginkan tubuh yang sesuai dengan harapan mereka. Secara umum, persepsi mengenai bentuk tubuh tergantung dengan gender. Remaja perempuan melakukan berbagai usaha agar mendapatkan gambaran tubuh yang ideal sehingga terlihat menarik seperti berpakaian sesuai dengan bentuk tubuh, menggunakan alat kecantikan, namun usaha tersebut belum sepenuhnya dapat memuaskan penampilan mereka (Choirunisa, 2011). Persepsi mengenai bentuk tubuh pada perempuan dapat berakibat negatif daripada laki-laki. Hal ini menyebabkan remaja tidak puas dengan tubuhnya serta mengalami gangguan makan.

Guindon (2010) menjelaskan selain masalah persepsi bentuk tubuh, penampilan diri juga berpengaruh pada *self esteem* individu. Penampilan yang tidak sesuai akan membawa masalah pada remaja sehingga akan menjadi hambatan dalam pembentukan kepercayaan dirinya (Choirunisa, 2011). Individu dapat diberikan strategi untuk meningkatkan kepercayaan dirinya terhadap tubuh seperti *flattering clothes*. Selama masa remaja, penampilan (yang salah satunya dapat dilihat dari baju) berperan besar dalam mencerminkan dan memperkuat kepercayaan diri seseorang pada tubuhnya.

2.3. Penerapan Modifikasi Kognitif Perilaku untuk Meningkatkan *Self esteem* Remaja

Modifikasi kognitif perilaku merupakan model intervensi yang efektif untuk mengatasi masalah psikologis anak dan remaja, termasuk masalah yang disebabkan oleh rendahnya tingkat *self esteem* (Stallard, 2004). Selain itu, Guindon (2010) menjelaskan bahwa modifikasi kognitif perilaku efektif dan banyak digunakan untuk menangani permasalahan *self esteem*. Untuk mengatasi masalah *self esteem* rendah pada N, peneliti memberikan intervensi yang berdasarkan pada modifikasi kognitif perilaku. Intervensi yang dilakukan pada penelitian ini menggunakan modifikasi kognitif dengan teknik restrukturisasi kognitif dan dilanjutkan dengan modifikasi perilaku dengan visualisasi dan memperbaiki penampilan diri. Adapun penjelasannya adalah sebagai berikut:

1. Restrukturisasi Kognitif

Schaefer dan Millman (1981) menjelaskan faktor signifikan dari *self esteem* rendah pada individu adalah pikiran negatif seperti mengkritik diri. Untuk mengubah pikiran negatif tersebut dapat dilakukan teknik restrukturisasi. McKay dan Fanning (dalam Guindon, 2010) menjelaskan bahwa teknik restrukturisasi digunakan untuk mengatasi masalah *self esteem*. Penerapan teknik ini adalah sebagai berikut:

a. Identifikasi Pikiran Negatif (Kesalahan Berpikir)

Proses identifikasi pikiran negatif memiliki peran besar untuk mengetahui penyebab *self esteem* rendah pada seseorang. Pikiran negatif berupa kritik diri ini perlu diidentifikasi sebagai proses awal melakukan restrukturisasi kognitif (McKay & Fanning, 2000). Bila pikiran negatif mendominasi seseorang saat menghadapi sebuah situasi, maka akan memunculkan perasaan menegangkan dan perilaku yang tidak tepat. Identifikasi pikiran negatif dapat diketahui dari mencari jenis-jenis kesalahan apa yang terjadi dalam pikiran seseorang.

Dalam penelitian ini, sebelum mengidentifikasi pikiran negatifnya, pertama-tama, N diminta untuk mengevaluasi pengalaman keberhasilan maupun kegagalannya. Dari evaluasi tersebut, akan terlihat bagaimana N memandang pengalaman yang terjadi dalam hidupnya, apakah dirinya

cenderung memandang dirinya penuh kegagalan atau tidak, serta apakah dirinya menentukan pilihan dalam hidupnya atau membiarkan situasi yang menentukan hidupnya.

Berdasarkan evaluasi N terhadap pengalamannya tersebut, N kemudian diajak untuk mengidentifikasi pikiran negatif yang membuatnya tidak percaya diri serta mengenali reaksi yang muncul bila berhadapan dengan situasi tersebut. N perlu memahami rantai pikiran, perasaan serta perilaku pada situasi yang membuat tidak percaya diri. Dari hasil tersebut diharapkan peneliti dapat membantu N untuk memahami mengapa N memiliki pikiran negatif dan kesulitan dalam menghadapi masalah yang terjadi.

b. Menata Ulang Pikiran Negatif menjadi Realistis

Individu yang berpikir negatif pada suatu situasi cenderung kurang mencari alternatif masalah serta mementingkan reaksi emosi yang muncul dalam dirinya. Proses menata ulang pikiran ini bertujuan untuk mengeksplorasi dengan memeriksa kembali dan menantang pikiran yang salah pada individu (Stallard, 2004). Proses ini merupakan proses penting dalam restrukturisasi kognitif (McKay & Fanning, 2000). Setelah dapat mengidentifikasi pikiran negatif, maka seseorang perlu mencari bukti yang menentang pikiran negatifnya tersebut. Untuk mengubah pikiran negatif dan maladaptif dari individu, diperlukan pencarian alternatif pikiran lain yang realistis dan membantu berdasarkan bukti yang mendukung.

Dalam penelitian ini, N perlu menyadari bahwa suatu kejadian dapat dimaknai secara berbeda-beda. Setelah dapat mengidentifikasi pikiran negatif terhadap suatu situasi, N kemudian diajak untuk mencari alternatif pikiran sehingga dapat memunculkan perilaku maupun perasaan yang positif. Dengan bantuan peneliti, N mencari bukti yang objektif untuk menentang pikiran negatifnya. Serangan terhadap pikiran negatif tersebut menyebabkan N dapat berpikir lebih realistis pada suatu kejadian.

2. Visualiasi dan Memperbaiki Penampilan Diri

a. Visualisasi

McKay dan Fanning (2000) mengatakan bahwa modifikasi kognitif perilaku perlu melibatkan keterampilan perilaku untuk mengembangkan proses pemikiran yang lebih seimbang dan merestrukturisasi kognisi individu. Menurut penelitian Ramadhan (2011), individu yang sudah berhasil melakukan restrukturisasi kognitif memerlukan keterampilan tambahan agar individu dapat mengelola perasaan-perasaannya ketika berhadapan dengan situasi yang membuat individu merasa tidak percaya diri, misalnya melalui relaksasi. Salah satu jenis teknik relaksasi adalah visualisasi. McKay dan Fanning (2000) menjelaskan visualisasi dapat meningkatkan *self esteem* melalui tiga cara yaitu dengan meningkatkan *self image*, mengubah cara seseorang ketika berinteraksi dengan orang lain dan membantu seseorang mencapai tujuan yang diinginkan. Namun demikian sebelum melakukan proses tersebut, seseorang harus mempelajari dasar-dasar penggunaan visualisasi ini. Teknik ini dapat dilakukan dengan cara membuat rileks seluruh tubuh, mengalihkan dari pikiran yang mengganggu dan membayangkan suasana yang positif.

Pada penelitian ini, N akan diberikan dasar-dasar visualisasi. Tujuan N diberikan teknik ini adalah agar N dapat menenangkan diri N sehingga membantu mencari pikiran alternatif yang lebih positif. Hal ini berdasarkan fakta pada N, bila menghadapi suatu masalah, N masih sering memunculkan emosi negatif seperti berteriak-teriak dan marah. Setelah N memahami kegunaan dari visualisasi ini, N diajak untuk mempraktekkan sesuai dengan instruksi peneliti. Berikut merupakan prosedur dalam melakukan visualiasi:

- Berbaring/ duduk di tempat yang sepi dan perlahan pejamkan kedua mata
- Tarik nafas perlahan hingga individu merasa rileks.
- Tetap tarik nafas pelan-pelan, sekarang fokuskan tubuh pada bagian bawah. Saat buang nafas, bayangkan ketegangan di kaki berkurang (begitupun pada bagian tubuh lainnya).

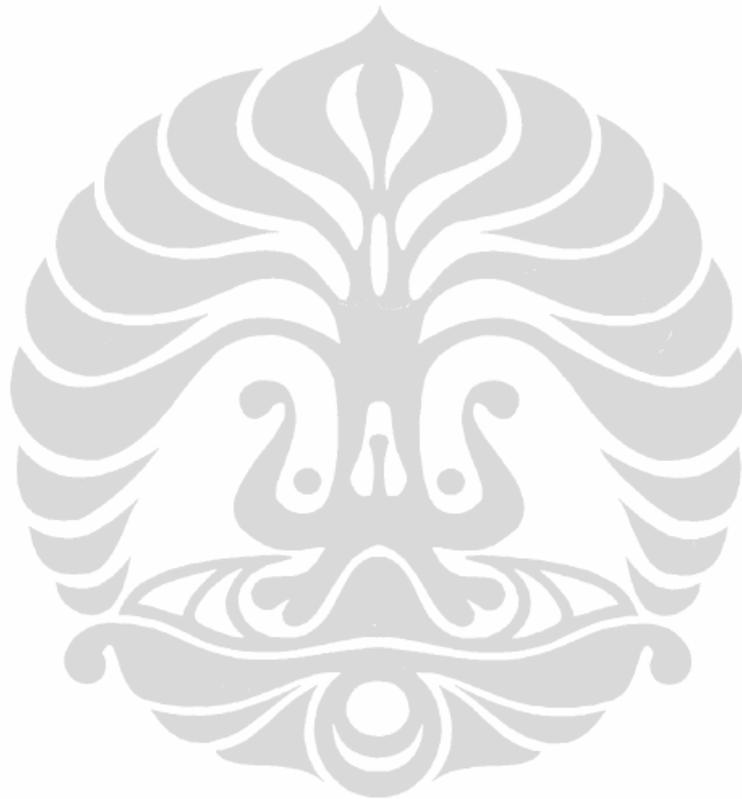
- Rasakan tubuh dari atas hingga bawah, lemaskan seluruh otot-otot di tubuh.
- Buat gambaran dalam pikiran dengan membayangkan individu sedang berada di suasana menyenangkan (misal: di tengah-tengah pantai dengan suara ombak yang mengalun, langit berwarna biru, awan putih tebal, dan rasakan pasir di kaki).
- Gunakan penegasan dengan memberi pernyataan positif bahwa individu dapat menghadapi masalah yang terjadi saat ini (misalnya: “Saya disukai teman-teman di sekolah/ Saya yakin bisa berprestasi”).

b. Memperbaiki Penampilan Diri

Self esteem pada remaja laki-laki dan perempuan dipengaruhi oleh citra tubuh dan penampilan fisiknya (Sidah & Bouffard, dalam Guindon, 2010). Harter (dalam Guindon, 2010) menjelaskan penampilan fisik berkontribusi pada *self esteem* di masa remaja, dan persepsi mengenai daya tarik remaja tersebut merupakan prediktor kuat pada *self esteem*-nya. Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa remaja tidak dapat dipisahkan dari tekanan sosial untuk memperhatikan penampilannya. Lebih lanjut, Bouffard (dalam Guindon, 2010) mengungkapkan individu yang mengalami ketidakpuasan terhadap bentuk tubuhnya menunjukkan kompetensi yang rendah dalam semua domain sosial seperti interaksi dengan teman sebaya, hubungan keluarga dan merasa tidak mampu menghadapi tantangan akademis. Sementara itu, Kearney-Cooke (dalam Guindon, 2010) mengatakan persepsi negatif mengenai bentuk tubuh pada perempuan berkorelasi dengan *self esteem* rendah, masalah akademis, depresi, persepsi diri negatif dan gangguan makan. Guindon (2010) menjelaskan bahwa remaja dapat diajak berdiskusi mengenai jenis baju apa yang akan mendorong citra dirinya positif, dan remaja dapat didorong untuk mengenakan baju tersebut.

Berdasarkan permasalahan N selama ini, penampilan diri merupakan hal yang juga membuat N kurang menghargai dirinya. Pada penelitian ini, ada beberapa cara yang digunakan untuk memperbaiki penampilannya. Terkait dengan memilih baju, peneliti mengajak N untuk

berdiskusi dalam memilih baju berdasarkan dari kerapihan dan kebersihannya. Peneliti juga mengajak N untuk mempraktekkan kegiatan menyisir rambut dan menggunting kuku, diselingi dengan diskusi sehingga diharapkan dirinya lebih menghargai penampilannya serta dapat menggunakan keterampilan tersebut pada kegiatan sehari-hari.



Bab 3. Metode Penelitian

Bab ini membahas mengenai hal-hal yang berkaitan dengan metode penelitian, yaitu desain penelitian, subjek penelitian, penyusunan intervensi, dan perencanaan intervensi yang dilakukan.

3.1. Desain Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah penerapan modifikasi kognitif perilaku dapat meningkatkan *self esteem* N. Untuk mencapai tujuan tersebut, peneliti menggunakan *single case* (desain subjek tunggal) dimana pengukuran perubahan perilaku dilakukan terhadap satu subjek. Menurut Gravetter dan Forzano (2009) dengan desain ini, peneliti dapat mengetahui dampak intervensi dengan cara mengukur keadaan sebelum intervensi dan keadaan setelah intervensi. Oleh karenanya desain ini disebut juga dengan desain *pre-test/post-test*. Desain ini tergolong kedalam kuasi eksperimen karena peneliti tidak melakukan randomisasi subjek ke dalam kelompok penelitian. Desain ini dipilih peneliti karena sesuai dengan keuntungannya yaitu mengukur perubahan isu, masalah, fenomena, situasi ataupun sikap sehingga dapat mengukur dampak atau efektivitas dalam sebuah program (Kumar, 1999).

Penelitian ini melibatkan dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas (IV) dalam penelitian ini adalah modifikasi kognitif perilaku, sementara variabel terikat (DV) adalah *self esteem* seorang remaja (N). Peneliti melakukan pengukuran awal mengenai *self esteem* N kemudian melakukan pengukuran *self esteem* N kembali setelah mengikuti intervensi. Keberhasilan pemberian intervensi dapat dilihat dari perbedaan skor alat ukur *Rosenberg Self Esteem Scale*, daftar cek perilaku, dan hasil wawancara dengan membandingkan pada saat sebelum dan sesudah intervensi.

3.2. Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah N, perempuan dengan usia remaja (usia 14 tahun), memiliki ciri *self esteem* rendah yaitu mengkritik diri, mudah menyerah dan takut dengan pelajaran sekolah, mudah terpicu amarah dan menarik diri dengan teman-temannya di sekolah.

3.3. Penyusunan Intervensi

Seperti yang telah dijelaskan pada subbab 2.3, peneliti akan memberikan modifikasi kognitif perilaku untuk meningkatkan *self esteem* N (dengan teknik restrukturisasi kognitif, visualisasi, dan memperbaiki penampilan diri). Penyusunan intervensi dalam bab ini mencakup tujuan, alat ukur dan instrumen, dan indikator keberhasilan intervensi. (Adapun rancangan penyusunan intervensi dapat dilihat dilampiran).

3.3.1. Tujuan Intervensi

Secara umum, intervensi ini bertujuan untuk mengetahui apakah modifikasi kognitif perilaku dapat meningkatkan *self esteem* N. Secara spesifik, modifikasi ini menggunakan teknik restrukturisasi kognitif, visualisasi, dan memperbaiki penampilan diri. Tujuan N mengikuti intervensi adalah N dapat mengidentifikasi pikiran negatifnya, N dapat menata ulang pikirannya sehingga memiliki alternatif pikiran yang realistis, serta N dapat menguasai cara visualisasi dan memperbaiki penampilan diri.

3.3.2. Alat ukur Penelitian

Untuk mengukur keberhasilan intervensi ini perlu dilakukan pengumpulan data. Guindon (2010) berpendapat bahwa satu bentuk pengukuran tidak cukup untuk mengetahui *self esteem* seseorang sehingga penting juga untuk memotret *self esteem* melalui wawancara, observasi perilaku atau penilaian (*rating*) dari orang lain. Berbagai sumber dan metode akan memberikan bukti dan pengukuran yang lebih akurat mengenai *self esteem*. Dalam penelitian ini, peneliti menetapkan alat ukur program intervensi berupa *self esteem* menggunakan *Rosenberg Self Esteem Scale*, daftar cek perilaku, dan wawancara yang akan digunakan sebelum dan sesudah intervensi.

3.3.2.1. Rosenberg Self Esteem Scale

Alat ukur *self esteem* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Rosenberg Self esteem Scale* (RSES). Menurut Ariyani (2004) kelebihan dari skala ini adalah sering digunakan untuk remaja, pengadministrasiannya mudah,

dapat dikerjakan dalam waktu relatif singkat serta telah memuhi skala validitas dan reliabilitas yang baik. Dari kelebihan tersebut, peneliti mempertimbangkan penggunaan skala ini. Adapun pernyataan dalam skala ini adalah sebagai berikut:

Tabel 3.1 *Rosenberg Self Esteem Scale* (terjemahan)

No	Pernyataan
1	Secara keseluruhan saya puas dengan diri saya.
2	Pada saat-saat tertentu saya merasa tidak ada sesuatu pun yang baik dalam diriku.
3	Saya merasa saya memiliki sejumlah kualitas diri yang baik.
4	Saya mampu melakukan berbagai macam pekerjaan sebagaimana orang lain.
5	Saya merasa bahwa saya tidak memiliki banyak hal untuk dibanggakan.
6	Saya merasa tidak berguna pada waktu-waktu tertentu.
7	Saya merasa bahwa saya adalah seorang yang berharga, setidaknya pada dasarnya saya sama dengan orang-orang lain.
8	Saya berharap saya lebih dapat menghargai diri saya sendiri.
9	Secara keseluruhan, saya cenderung menganggap diri gagal.
10	Saya memiliki sikap yang positif terhadap diri saya.

Instrumen pengukuran *self esteem* ini memiliki nilai koefisien reliabilitas *alpha cronbach* sebesar 0,8054. Hasil ini menunjukkan bahwa skala ini reliabel untuk mengukur *self esteem*. Menurut (<http://www.bsos.umd.edu/socy/Research/rosenberg.htm>) skala ini terdiri dari empat pilihan jawaban dengan rentang 1-4 (pilihan sangat setuju, setuju, tidak setuju, dan sangat tidak setuju). Nilai tertinggi dari skala ini adalah 40 sementara 10 adalah nilai terendah. Pengelompokan kategori dalam *self esteem* dapat diketahui melalui total skor dari skala ini yaitu sebagai berikut:

Tabel 3.2 Kategorisasi *Self Esteem*

Skor	Kategori
< 25	<i>self esteem</i> rendah
25-35	<i>Self esteem</i> sedang/normal
>35	<i>self esteem</i> tinggi

Dari tabel 3.2 menunjukkan bahwa kategori *self esteem* terbagi tiga dimana kategori *self esteem* rendah memiliki total skor < 25, kategori *self esteem* sedang memiliki total skor 25-35, *self esteem* tinggi memiliki total skor > 35.

3.3.2.2. Daftar Cek Perilaku

Dalam pelaksanaan intervensi, peneliti menyusun daftar cek perilaku berdasarkan ciri-ciri individu dengan *self esteem* rendah menurut Branden (1994). Daftar cek perilaku ini terdiri dari 18 pernyataan yang merupakan *rating* perilaku/pikiran/perasaan N selama satu minggu. Jarak waktu satu minggu ini merupakan satu minggu sebelum diberikan intervensi dan satu minggu setelah diberikan intervensi. Dalam daftar cek perilaku ini digunakan *rating* 1-4 dimana 1 berarti tidak pernah, 2 berarti jarang (1-3 kali dalam satu minggu ke belakang), 3 berarti sering (lebih dari tiga kali seminggu ke belakang), 4 berarti selalu (hampir setiap saat). Berikut adalah item dalam daftar cek perilaku:

Tabel 3.3 Daftar Cek Perilaku

No	Pernyataan yang harus di <i>rating</i>
1	Saya mudah putus asa
2	Saya merasa tidak berarti dalam hidup ini
3	Banyak masalah yang saya sulit atasi
4	Saya merasa hidup saya penuh dengan kegagalan
5	Saya malas menanggapi pendapat/arahan orang lain
6	Saya takut menghadapi kegiatan yang baru
7	Saya tidak yakin dengan prestasi di sekolah nanti
8	Saya khawatir dengan masa depan saya
9	Saya merasa tidak memiliki harapan hidup
10	Saya memandang orang lain yang patut disalahkan atas peristiwa pahit yang saya alami
11	Saya mudah marah tanpa sebab yang jelas
12	Saya mengeluhkan masalah kehidupan yang saya jalani
13	Saya pesimis untuk mencapai hal yang saya inginkan
14	Saya tidak sebahagia orang lain
15	Saya tidak memiliki orang yang saya percaya
16	Saya mudah terganggu dengan kritikan orang lain
17	Saya cemas dengan berbagai penilaian orang lain akan diri saya
18	Saya gugup berhadapan dengan orang lain

Data yang diperoleh dari hasil ini akan diolah dengan menjadikan median maksimal sebagai acuan. Terdapat empat pilihan jawaban (*rating* 1-4) sehingga diperoleh median maksimal 2,5. Setelah itu dilakukan penghitungan rata-rata skor, bila skor berada di bawah nilai median maksimal dapat disimpulkan bahwa N telah menunjukkan ciri *self esteem* tergolong tinggi (dengan memberi jawaban jarang/ tidak pernah). Sedangkan bila nilai berada di atas nilai median maksimal,

maka N menunjukkan ciri *self esteem* rendah (dengan memberi jawaban selalu atau sering).

3.3.2.3. Wawancara

Peneliti menyusun pedoman wawancara yang berisi pertanyaan yang akan diajukan kepada N dan orang tuanya pada saat pra dan pasca intervensi. Wawancara dengan orang tua diperlukan untuk melengkapi data, sementara dengan N agar memperdalam perubahan yang terjadi terkait intervensi. Pertanyaan wawancara pada N dan orang tua dibuat berdasarkan ciri-ciri karakteristik *self esteem* pada individu menurut Branden (1994). Aspek pertanyaan untuk N, diantaranya:

1. Deskripsi diri → Hal apa saja menarik dalam dirimu (minta N untuk menyebutkan 5 dan *merating* hasilnya dari 1-5)? Hal apa saja yang kurang menarik dalam dirimu (minta N untuk menyebutkan 5 *merating* hasilnya dari 1-5)?
2. Tujuan hidup → Bagaimana perasaanmu dalam kehidupan yang kamu jalani saat ini? (sebelumnya *diprobing* mengenai perasaannya ketika di sekolah dan di rumah)? Apa cita-citamu saat ini? Apakah kamu telah yakin dengan cita-citamu?
3. Usaha dalam diri → Apakah kamu memiliki masalah dalam dirimu (*diprobing* terkait masalah penampilan diri dan prestasi belajar)? Bagaimana caramu menyelesaikan masalah tersebut?
4. Pembinaan hubungan sosial → Bagaimana hubunganmu dengan orang lain (keluarga dan teman)? (minta N untuk *merating* hasilnya dari 1-5) Apa perasaanmu saat berhubungan dengan orang lain?

Sementara itu pertanyaan yang diajukan kepada orang tua N adalah sebagai berikut:

1. Aspek deskripsi diri: Apa saja sikap positif serta negatif yang dimiliki N?
2. Aspek tujuan hidup: Bagaimana rencana-rencana hidupnya kelak?
3. Aspek usaha dalam diri: Bagaimana usaha N untuk meraih cita-citanya?

4. Aspek pembinaan hubungan sosial: Bagaimana hubungan N dengan anggota keluarga? dengan teman-temannya?

Pada pasca intervensi, peneliti kembali mewawancarai N dan orangtuanya untuk mengetahui ada atau tidaknya perubahan yang dirasakan setelah menjalani intervensi. Pertanyaan yang diajukan adalah seperti diatas dengan tambahan pertanyaan antara lain:

1. Adakah perubahan yang dirasakan N (atau orang tua N) setelah N mengikuti intervensi?
2. Bagaimana perilaku N saat ini bila dibandingkan dengan sebelum mengikuti intervensi?

3.3.3. Kriteria Keberhasilan Intervensi

Program intervensi ini dapat dikatakan berhasil jika terjadi perubahan *self esteem* N setelah program dilaksanakan yang ditandai dengan:

1. Peningkatan Skala *Rosenberg Self Esteem Scale* (RSES) pada N. Peneliti menentukan indikator keberhasilan, bila ada kenaikan minimal sebanyak lima poin dalam sepuluh item di skala RSES maka artinya program modifikasi kognitif perilaku dapat meningkatkan *self esteem* N. Sementara itu bila kenaikan kurang dari lima poin dalam sepuluh item di skala RSES maka artinya intervensi ini tidak dapat meningkatkan *self esteem* N.
2. Adanya perubahan jawaban N dari daftar cek perilaku. Semakin sedikit perilaku dari kriteria *self esteem* rendah yang dimiliki N menunjukkan bahwa semakin tingginya *self esteem* N. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi yang dilakukan sesuai untuk dapat meningkatkan *self esteem* N. Sementara itu, semakin banyak perilaku yang ditampilkan dari kriteria *self esteem* rendah maka menunjukkan bahwa semakin rendahnya *self esteem* N. Hal ini berarti bahwa intervensi yang dilakukan tergolong tidak dapat untuk meningkatkan *self esteem* N.
3. Adanya perubahan jawaban N dan orang tua N dalam wawancara sebelum dan sesudah intervensi. Berdasarkan pertanyaan wawancara, peneliti membagi kedalam empat aspek yaitu deskripsi diri, usaha dalam diri, tujuan hidup, dan pembinaan hubungan sosial.

3.4. Perencanaan Intervensi

Sebelum melakukan intervensi, peneliti akan melakukan perencanaan sesuai dengan kebutuhan N. Pertama peneliti melakukan tahapan persiapan, peneliti melanjutkan dengan tahap pelaksanaan intervensi dan tahap evaluasi intervensi. Berikut penjelasan tahapan intervensi:

3.4.1. Tahap Persiapan Intervensi

Pada tahapan ini, beberapa hal yang dilakukan adalah sebagai berikut:

1. Peneliti melakukan analisis kebutuhan terhadap N dengan memberikan pemeriksaan psikologis serta sesi konseling.
2. Setelah merumuskan permasalahan pada N, peneliti melakukan studi literatur dengan mencari, mengumpulkan, membaca teori maupun hasil jurnal mengenai *self esteem*, remaja, dan modifikasi kognitif perilaku.
3. Peneliti merancang intervensi yang mencakup mencari alat ukur yang dapat digunakan untuk pra intervensi dan pasca intervensi, tahapan intervensi, alokasi waktu serta modul yang akan diberikan kepada partisipan.
4. Agar modul yang akan digunakan dapat digunakan dengan efektif, peneliti melakukan ujicoba modul kepada seorang remaja dengan melakukan simulasi selama 2 hari. Subjek ini dipilih menggunakan teknik *accidental sampling*. Dari ujicoba ini, peneliti menelaah kembali isi modul, merevisi beberapa bagian yang dianggap sulit bagi partisipan ujicoba serta berkonsultasi dengan pembimbing tesis. Adapun revisi yang dilakukan menyangkut judul kegiatan misalnya pada kegiatan pertama peneliti memberi judul "*my life is never flat*" diganti menjadi "*Spongebob dan Kota Bikini Bottom*". Peneliti juga merevisi isi materi agar lebih mudah dipahami dan sesuai dengan kebutuhan N, seperti mengganti instruksi kegiatan.

3.4.2. Tahap Pelaksanaan Intervensi

Program intervensi untuk meningkatkan *self esteem* dengan intervensi modifikasi kognitif perilaku ini direncanakan berlangsung dalam tujuh sesi yang

terdiri dari satu pertemuan untuk pra intervensi, lima pertemuan untuk sesi intervensi dan satu pertemuan untuk evaluasi/ pasca intervensi. Keseluruhan intervensi dilakukan selama kurang lebih tiga minggu, dimana sembilan hari digunakan untuk program intervensi. Sementara itu, yang jadwal pelaksanaannya akan disesuaikan dengan N.

Tabel 3.4 Rencana Kegiatan Modifikasi Kognitif Perilaku untuk Meningkatkan *Self Esteem*

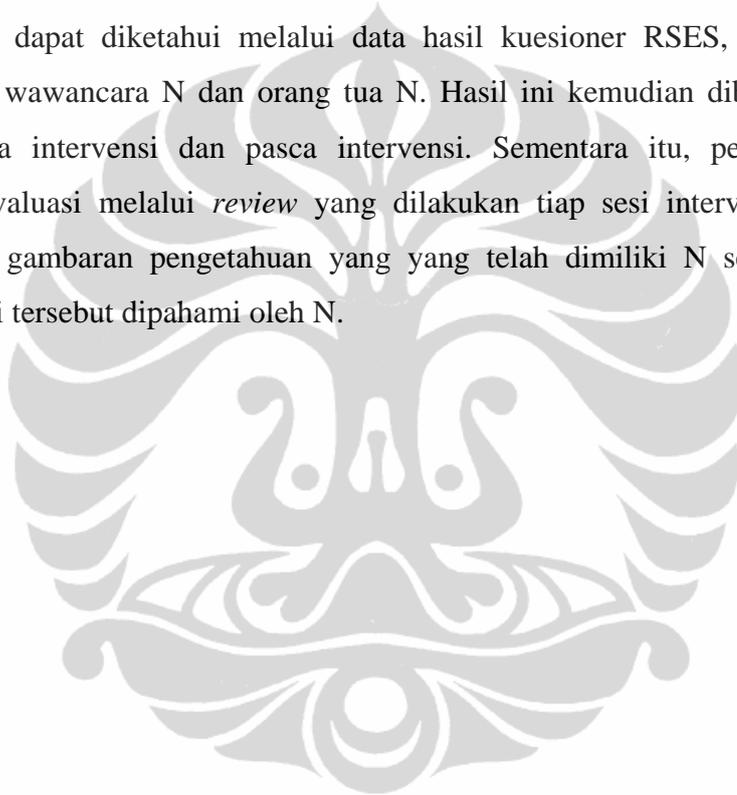
Waktu Pertemuan	Rencana Kegiatan
Pra Intervensi	Pengukuran <i>self esteem</i> menggunakan wawancara, kuesioner RSES, dan daftar cek perilaku pada N Pengukuran menggunakan wawancara pada ibu N
Intervensi sesi 1	Evaluasi pengalaman hidup dan materi <i>self esteem</i>
Intervensi sesi 2	Identifikasi pikiran negatif: Identifikasi situasi dan respon (pikiran, perasaan, dan tindakan) yang membuat N tidak percaya diri
Intervensi sesi 3	Menata ulang pikiran negatif menjadi realistis: berdasarkan situasi yang membuat N tidak percaya diri
Intervensi sesi 4	Visualisasi dan memperbaiki penampilan diri
Intervensi sesi 5	<i>Review</i> semua materi
Pasca Intervensi	Pengukuran <i>self esteem</i> hasil perubahan menggunakan wawancara, kuesioner RSES, dan daftar cek perilaku N Pengukuran hasil perubahan menggunakan wawancara pada ibu N

Dari tabel 3.4 dapat dilihat bahwa intervensi sesi satu sampai tiga merupakan sesi modifikasi kognitif, sementara intervensi sesi empat merupakan sesi modifikasi perilaku. Untuk memastikan bahwa N dapat menata ulang pikirannya menjadi lebih realistis, peneliti mereview sesi modifikasi kognitif pada sesi lima. Pelaksanaan program intervensi rencananya berlangsung selama 1,5 jam agar N tidak merasa jenuh. Program ini dilakukan di rumah N karena N sudah tidak menjalani kegiatan belajar di sekolah serta mempersiapkan ujian masuk

SMA. Meskipun berada di rumah, peneliti telah melihat bahwa kondisi rumah N cukup kondusif karena anggota keluarga lain sering keluar atau berada di kamarnya masing-masing.

3.4.3. Tahap Evaluasi Intervensi

Evaluasi dari intervensi dilakukan di akhir tahapan pelaksanaan intervensi. Evaluasi ini bertujuan untuk memberikan gambaran keseluruhan mengenai efektivitas program intervensi untuk meningkatkan *self esteem* N. Evaluasi intervensi ini dapat diketahui melalui data hasil kuesioner RSES, daftar cek perilaku, dan wawancara N dan orang tua N. Hasil ini kemudian dibandingkan pada saat pra intervensi dan pasca intervensi. Sementara itu, peneliti juga melakukan evaluasi melalui *review* yang dilakukan tiap sesi intervensi untuk mendapatkan gambaran pengetahuan yang telah dimiliki N serta sejauh mana sesi-sesi tersebut dipahami oleh N.



Bab 4. Hasil dan Analisis

4.1. Hasil Pelaksanaan Intervensi

Intervensi untuk meningkatkan *self esteem* melalui modifikasi kognitif perilaku ini dilaksanakan pada tanggal 9 Juni sampai dengan 1 Juli 2012. Intervensi ini terdiri dari satu sesi pra intervensi, lima sesi intervensi, dan satu sesi pasca intervensi. Peneliti menentukan jumlah dan lama intervensi berdasarkan pada tujuan yang hendak dicapai oleh N. Adapun tahapan pelaksanaan intervensi sebagai berikut:

Tabel 4.1 Waktu dan Keterangan Pelaksanaan Intervensi

Hari dan Tanggal	Waktu	Sesi	Kegiatan	Tempat
Sabtu, 9 Juni 2012	15.00-17.00	Pra intervensi	Pengukuran kondisi awal <i>self esteem</i> N	Ruang tamu rumah N
Sabtu, 16 Juni 2012	15.00-17.00	Sesi Intervensi 1	Evaluasi pengalaman hidup dan materi <i>self esteem</i>	Ruang tamu rumah N
Selasa, 19 Juni 2012	13.00-14.30	Sesi Intervensi 2	Identifikasi pikiran negatif	Ruang tamu rumah N
Kamis, 21 Juni 2012	13.00-15.00	Sesi Intervensi 3	Penataan ulang pikiran negatif menjadi realistis	Ruang keluarga N
Sabtu, 23 Juni 2012	15.00-16.30	Sesi Intervensi 4	Visualisasi dan memperbaiki penampilan diri	Ruang tamu rumah N
Senin, 25 Juni 2012	15.00-16.30	Sesi Intervensi 5	<i>Review</i> semua materi	Ruang tamu rumah N
Minggu, 1 Juli 2012	15.00-16.00	Pasca Intervensi	Pengukuran hasil perubahan <i>self esteem</i> N	Ruang keluarga N

Jarak satu minggu antara pra intervensi dan intervensi sesi 1 dibuat karena N sudah menanyakan kapan program akan dilaksanakan sementara peneliti masih menguji modul dengan subjek lain. Sementara itu, adanya jarak waktu antara sesi intervensi digunakan agar N memperoleh kesempatan untuk menerapkan materi lebih banyak.

Sejak awal tahap pelaksanaan program dilakukan di rumah N dan bukan di sekolah karena N sudah memasuki masa liburan sekolah. Pelaksanaan intervensi dilakukan di ruang tamu, dimana kondisi ruangan ini cukup kondusif untuk intervensi. Anggota keluarga lain selalu masuk ke dalam kamarnya bila peneliti melakukan intervensi. Namun demikian, pada pertemuan intervensi sesi tiga dan pasca intervensi pelaksanaan intervensi dilakukan di ruang keluarga karena ruang tamu sedang digunakan bermain oleh kakak N dan teman-temannya. Pertemuan intervensi dilaksanakan sesuai dengan waktu yang ditentukan oleh N yaitu siang hari. Pada pelaksanaan intervensi, jadwal intervensi sempat mengalami perubahan dimana jadwal dimajukan menjadi tanggal 1 Juli karena mulai tanggal 2 Juli, subjek harus mengurus pendaftaran SMA.

Secara keseluruhan, N cukup aktif mengikuti sesi intervensi. Adanya keinginan N untuk berubah membuat N mau terlibat dalam proses tanya jawab serta mengerjakan tugas dari peneliti. Pada akhir sesi, N juga meminta kedatangan peneliti ke rumahnya kembali. Namun demikian, ada kalanya N belum mempersiapkan diri untuk mengikuti sesi serta merasa capai dengan tugas yang diberikan peneliti. (Adapun hasil pelaksanaan intervensi lebih rinci dapat dilihat dilampiran.)

4.2. Analisis Pelaksanaan Intervensi

Berikut adalah analisis kegiatan berdasarkan tahapan intervensi yang diberikan peneliti:

4.2.1. Identifikasi Pikiran Negatif

Pada sesi pertama, sebelum mengidentifikasi pikiran negatif N, peneliti mengajak N untuk mengevaluasi pengalaman hidupnya. Hal ini dilakukan sebagai langkah awal untuk mengidentifikasi pikiran negatifnya. Pada intervensi sesi pertama ini, N diberikan kegiatan “*Spongebob dan Kota Bikini Bottom*”. N diminta untuk menuliskan pengalaman keberhasilan serta kegagalan yang pernah dicapai dalam hidupnya. Dari kegiatan ini, N dapat menulis 13 pengalaman kegagalan dan 10 pengalaman keberhasilannya (hasil dapat dilihat dilampiran).

Kesimpulan dalam tugas ini akhirnya N dapat menganalisis diri bahwa selama ini N lebih banyak mengingat pengalaman kegagalannya daripada

pengalaman keberhasilannya. N dapat menganalisa dirinya dengan pengalaman kegagalannya seperti hampir di DO (*drop out*), nilai rapor jelek, dicemooh guru, akhirnya timbul penilaian terhadap diri antara lain “N tidak pintar”, “N tidak disukai teman”, dan “tidak ada orang yang memahami N, misalnya orang tuanya tidak mengizinkan N naik motor sendiri”. Dari hasil ini dapat dikatakan bahwa sudah ada deskripsi negatif dalam diri N. Hasil kegiatan ini kemudian digunakan untuk tahap identifikasi pikiran negatif.

Identifikasi pikiran negatif dilakukan pada sesi dua dan awal sesi tiga, yang terdiri dari dua kegiatan yaitu “*Rahasia Timmy*” dan pembahasan film “*Meet The Robinson*”. Pada kegiatan “*Rahasia Timmy*”, N diminta untuk memilih minimal tiga pengalaman dari tugas “*Spongebob dan Kota Bikini Bottom*” yang membuatnya merasa tidak percaya diri. N diajak untuk mengidentifikasi bagaimana perasaan, tindakan, serta pikiran yang ia rasakan. N berhasil memilih lima pengalaman yang membuat N tidak percaya diri, namun hanya empat pengalaman yang dapat diidentifikasi responnya, hal ini karena proses tanya jawab terhadap empat pengalaman tersebut berlangsung cukup lama. Di bawah ini adalah situasi yang membuat N tidak percaya diri.

Situasi 1: Dicemooh oleh guru bahasa Inggris. Kejadian ini membuat N merasa malu terhadap dirinya. Dari cemoohan tersebut, N menganggap dirinya sebagai anak yang tidak pintar (bodoh). Pandangan sebagai anak bodoh ini merupakan identifikasi pikiran negatif dari dirinya. Adanya pandangan diri tersebut membuat perasaan N cemas setiap mengikuti pelajaran Bahasa Inggris, tidak suka dengan pelajarannya dan ingin pindah sekolah. Hal ini dapat dilihat dari potongan percakapan berikut ini:

N(subjek):..... Aku pernah dibilang Ibu K ga pantes masuk SMP ini, kak.

P(peneliti): kenapa?

N: Ya aku bego lah

P: Ibu K bilang kamu bego?

N: Nggak sih. Tapi apalagi kalo bukan bego?

P: Kamu merasa seperti apa?

N: Bego.. Nilai sama Ibu K ga jauh dari doremi.

P: Memang arti bego apa?

N: Ga bisa apa-apa. Nilai semua pelajaran jelek, semua ga nyambung. Yang jelek deh.

P :..... Trus kamu gimana pas pelajaran dia?

N: Deg-degan, baru dateng udah bilang “close your book”.

Pikiran “aku bodoh” ini bila dilihat dalam jenis kesalahan berpikir merupakan jenis *global labeling* karena N memberi penilaian negatif berdasarkan satu pernyataan yang disampaikan oleh satu guru saja. Padahal, dari kenyataannya ada juga guru yang menganggap N tidak bodoh namun kurang usaha belajar.

Situasi 2: N memperoleh Nilai ujian SMP bagus. Meskipun memiliki Nilai bagus merupakan salah satu pengalaman keberhasilan N, ada ketakutan dalam diri N karena hasil tersebut bukan murni hasil usahanya. Dari situasi ini, pikiran negatif N adalah bila nanti ia mendaftar di SMA negeri, ia dianggap murid yang pintar karena memiliki nilai ujian SMP yang bagus.

N:..... aku ga pede lah nanti ketahuan Nemnya tinggi.

P: Kenapa?

N:Ya kenyataannya kan ga pintar. Entar gimana coba?

P:Gimana menurutmu?

N:Ntar aku ditanya guru-guru di SMA, trus nanti begitu ditanya mereka ga tau apa-apa.

Kan malu-maluin kak.

Hampir sama seperti situasi pertama bahwa N menganggap dirinya tidak pintar/bodoh, penilaian tentang diri N ini juga termasuk dalam kategori *global labeling* karena N memberi penilaian yang merendahkan performa dirinya.

Situasi 3: N tidak memiliki teman. N merasa sedih karena di SMP dirinya tidak memiliki teman, bahkan saat berada di kelas 9 tidak ada yang duduk dengannya. Hal ini semakin diperparah karena saat kelas 9 teman perempuan sekelasnya membuat kelompok. Ia pun tidak dapat berbuat apa-apa dan berpura-pura “cuek”. Pikiran negatifnya adalah dirinya anak yang aneh, *autis*, ga nyambung.

P: Kenapa hubungan kamu dengan teman-temanmu?

N: Ga tau merkanya yang kayak ga mau deketin aku

P: Trus kamu gimana?

N: Pengennya sih deketin gitu, tapi ga berani.

P: Kenapa?

N: Pikiranku tuh ruwet kalo deket sama mereka. Kayak ada yang bilang aku dibenci, disebelin, dicuekin temen-temen. Padahal aku pengen gabung sama kelompok cewe sama kayak temen-temen yang lain

P: Kalau sudah gitu, di kelas kamu ngapain?

N: Kayak ga ada apa-apa. Cool (cuek).

Pikiran negatif N bahwa “N dibenci, disebelin, dicuekin teman-teman” merupakan contoh dari *mind reading* karena N menebak apa yang ada di dalam pikiran orang lain walaupun tanpa bukti yang jelas. Pikiran ini juga merupakan contoh dari *overgeneralization* karena N memang pernah memiliki kejadian bertengkar dengan salah satu temannya, namun dirinya menjeneralisasikan satu kejadian tersebut menjadi kejadian yang akan berulang terhadapnya.

Situasi 4: N memiliki tubuh gemuk dan tidak proporsional. Ia kesal dengan dirinya karena sewaktu SD menurutnya badannya kurus dan dari badannya yang kurus tersebut dirinya dapat menjadi model. N mengidentifikasi pikirannya bahwa proporsi tubuhnya saat ini, dirinya tidak dapat menjadi model. Hal ini menyebabkan dirinya sering membandingkan diri dengan orang lain.

N: Padahal aku udah ngurangin makan, tapi tetep gendut.

P: Kan hasil diet ga langsung keliatan.

N: Apaan diet ga ngaruh. Sebel kak badannya gini, ga kayak model-model.

P:..... Selain diet kamu udah ngapain?

N: Aku udah pake alat pelangsing, tapi jadinya lecet (paha N luka-luka). Bete kak nyari baju juga susah, itu lagi-itu lagi.

Pikiran “N tidak dapat menjadi model” merupakan contoh dari pikiran negatif jenis *filtering*, yaitu saat seseorang hanya memberi atribut pada dirinya secara selektif hanya pada aspek negatif. N mempersepsikan dengan badannya yang gemuk maka ia tidak dapat menjadi model.

Di akhir sesi ini, N memahami bahwa ada kaitan antara pikiran negatif dengan perasaan dan tindakan yang ia lakukan. Ia menyadari bahwa setiap pikiran negatif yang ia pikirkan menimbulkan ketidakpercayaan pada dirinya. Di sesi berikutnya (sesi tiga), N membahas tugas dari sesi dua dengan mengidentifikasi pikiran negatif dari Lewis (tokoh utama dalam film “*Meet The Robinson*”). Dalam tugas ini, N berhasil mengidentifikasi satu pikiran negatif yaitu “Lewis tidak berhasil membuat alat karena ia menyerah”. Dari dua kegiatan yang dilakukan ini, N dapat mengidentifikasi apa saja pikiran negatif yang ada dalam dirinya serta dapat memberi contoh pikiran negatif dari film. Secara keseluruhan,

pada tahap ini N sudah dapat mengidentifikasi pikiran negatif beserta responnya saat menghadapi situasi yang membuatnya tidak percaya diri.

4.2.2. Penataan ulang pikiran negatif menjadi realistis

Tahapan penataan pikiran negatif dilakukan pada sesi tiga dalam kegiatan “*Bantuan Cosmo dan Wanda*” serta sesi lima dalam kegiatan “*Pindah Posisi*”. Sesi lima dilakukan hanya untuk memastikan bahwa N telah menata ulang pikirannya. Proses menata ulang pikiran dilakukan dengan cara mencari bukti alternatif yang dapat menentang pikiran negatifnya. Dalam mencari bukti alternatif, peneliti memberi pertanyaan kepada N berdasarkan jenis kesalahan berpikir yang dikemukakan oleh McKay dan Fanning (2000). Pada kegiatan “*Bantuan Cosmo dan Wanda*”, N dapat memberikan bukti-bukti alternatif terkait dengan tiga pikiran negatifnya yang telah teridentifikasi melalui kegiatan “*Rahasia Timmy*”. Berikut percakapan hasil kegiatan dengan N, percakapan ini hanya sebagian dari percakapan yang dilakukan oleh peneliti.

Situasi 1: N dicemooh guru di depan kelas sehingga N menganggap dirinya bodoh.

P:..... Kalau sama pelajaran lain kamu gimana?

N: Biasa aja sih

P: Maksudnya?... Misalnya sama matematika?

N: Kalau itu beda kak, itu kan pelajaran favoritku. Aku juga bisa pelajaran tata busana.

P: Jadi dari bukti itu, menurutmu bagaimana?

N: tersenyum..

P: Kata kamu bego itu kalau ga bisa apa-apa? Buktinya bisa matematika sama tata busana?

N: Aku ga bego ya..

P: Kalau sama bahasa inggris?

N: Hmm.. Akunya aja yang ga pernah belajar bahasa inggris. Lagi-lagi ya kak pikiranku jelek!

P: Tapi kamu hebat! Kamu tahu kenapa nilai bahasa Inggrismu jelek. Sekarang buat yang spesifik yuk tentang pikiran alternatifnya

N: apa?

P: tadi bilang bisa pelajaran apa tuh?

N: Oiya, buktinya aku bisa matematika, bisa tata busana.. Jadi aku ga bego-bego amatlah

P: Trus?

N: Ya belajar biar ga dimarahin

Dari percakapan ini, N mengetahui bahwa sebenarnya dirinya tidak sebodoh yang ada dipikirkannya. N dapat mengatakan keberhasilannya di sekolah yaitu pada pelajaran matematika dan tata busana. Setelah dapat mengubah pola pikirnya, N merasa lebih senang terhadap dirinya dan lebih berani bila berhadapan dengan gurunya.

Situasi 2: N tidak memiliki teman dan berpikiran bahwa tidak ada yang mau berteman dengannya.

P: Kamu pernah dicuekin/disebelin sama mereka?

N: Ga sih. Nyoba deketin aja belom. Aku udah negatif duluan kalau ada kelompok cewe. Aku ngerasa kayak perhatiin sama mereka jadinya aku takut (kalau mengobrol dengan mereka) dianggap ga nyambung.

P: Jadi hal yang negatif itu masih asumsi kamu?

N: tersenyum.. iya sih kak. Apa ya buktinya?

P: Oke, kita cari buktinya. Biasanya kenapa kamu mikir seperti itu?

N: Ya ngerasa aja sih.

P: Kapan aja kamu mikir gitu?

N: Pas lagi ngumpul.

P: Lalu?

N: Sebenarnya aku tahu apa yang mereka bicarakan, tapi kalau temen-temen bahas Korea, aku bingung karena aku emang ga suka Korea.

Setelah berhasil menjawab ini, N dapat memahami bahwa pikirannya berperan dalam menimbulkan reaksi negatif terhadap orang lain. N dapat menyimpulkan bila dirinya tidak suka pembahasan mengenai suatu hal bukan berarti dirinya tidak memahami pembahasan hal lain. N merasa lebih santai bila nantinya akan berhadapan dengan teman-teman barunya di SMA. N juga mau lebih membuka diri karena emosi negatifnya yang pernah muncul justru akan membuat temannya akan menjauhinya.

Situasi 3: N memiliki tubuh gemuk dan tidak proporsional sehingga dirinya berpikiran bahwa ia tidak dapat menjadi model.

N: Kalau badanku gendut mana bisa jadi model?

P: Menurutmu badan model seperti apa?

N: tinggi, kurus, cantik

P: hmm.. apa semua model memiliki kriteria itu?

N: enggak

P: trus?

N: Ya. Ada juga sih yang ga cantik tapi bisa jadi model.

P: Menurutmu ada ga, model yang pendek atau gendut?

N: (berpikir lama).

P: Coba sekarang kamu inget model iklan di TV, apakah badannya tinggi kurus?

N: Ga kak! X aja gendut bisa jadi model.

P: Jadi, menurutmu gimana?

N: Belum tentu badanku gendut ga bisa jadi model.

P: Sekarang coba liat dirimu baik-baik. Apa aja sih yang kamu anggap menarik dalam dirimu?

N: Ada yang bilang aku cantik, putih.

P: Kamu sendiri merasa apa?

N: Ya bener juga sih..kalo liat kaca ngerasa mirip artis.

P: Dikaitin sama pelajaran kita hari ini apa?

N: Pikiran alternatif lagi ya kak, jangan keburu negatif.

P: Gimana perasaanmu sekarang?

N: Jadi seneng aja, pengen cari agency (agar dirinya mendapat tawaran menjadi model)

Setelah N memiliki pikiran alternatif ini, N merasa bangga dengan dirinya karena bisa membuat pikiran yang seperti itu. N juga merasa senang bahwa masih ada kesempatan untuk menjadi model. N cukup yakin dengan dirinya bahwa akan ada kesempatan untuk menjadi model atau artis walaupun hanya menjadi peran pembantu.

Sesi terakhir yaitu sesi lima, N diberikan pengulangan penataan pikiran untuk memastikan terjadi perubahan pikiran yang realistis saat N menghadapi situasi tertentu. Pada sesi ini, N diberikan kegiatan “*Pindah Posisi*”. Kegiatan pindah posisi merupakan studi kasus dimana N diminta untuk memposisikan diri menjadi subjek dalam kasus tersebut. Dari hasil kegiatan tersebut dapat dilihat bahwa ketika dihadapkan pada suatu situasi, N sudah dapat memberikan alternatif pikiran yang positif. N memperoleh *insight* bahwa setiap kejadian memerlukan alternatif pikiran sehingga tidak terjebak dengan pikiran negatifnya.

Dari keseluruhan sesi yang dilakukan ini, pemahaman untuk mencari pikiran alternatif membuat N mulai merestrukturisasi pikiran negatifnya dengan pikiran realistis. Dengan pikiran alternative, N merasa bahwa setiap tindakannya

ia pikirkan dengan teliti. N dapat menyimpulkan bahwa pikiran alternatifnya dapat menjadi solusi dari pikiran negatifnya. Ia juga merasa dengan pikiran alternatif dirinya dapat mengatasi masalahnya.

4.2.3. Visualisasi dan Memperbaiki Penampilan Diri

Pemberian modifikasi perilaku dengan visualisasi dan memperbaiki penampilan dilakukan setelah N dapat menata ulang pikirannya ketika berhadapan dengan situasi yang membuatnya tidak percaya diri. Tahapan ini dilakukan dalam sesi intervensi empat. Tujuan dari pemberian modifikasi ini adalah untuk memberikan N keterampilan sehingga dapat membantu proses penataan ulang pikirannya. Pada kegiatan ini, N diberikan “*Kotak Ajaib*” yang di dalamnya terdapat materi visualisasi dan memperbaiki penampilan diri. Dalam materi ini, N tertarik dengan visualisasi yang diajarkan karena menurutnya hal ini digunakan oleh model majalah. N dapat mengikuti visualisasi dengan baik sesuai dengan instruksi peneliti. Namun demikian, visualisasi ini belum berhasil ia terapkan setelah proses intervensi karena N merasa malu bila saat mempraktekkan ketahuan oleh orang lain. Dalam memperbaiki penampilan, N telah menyadari bahwa selama ini penampilannya kurang rapi. Ketika diberikan gunting kuku, N segera menyadari bahwa kukunya belum dipotong. Begitu juga ketika diberikan sisir, N menyadari bahwa rambutnya kurang rapi karena jarang disisir. Pada kegiatan memilih baju, awalnya N merasa dengan badannya yang gemuk penampilannya kurang menarik. Namun demikian, setelah peneliti memberi pertanyaan reflektif, N menyadari pentingnya mengenakan baju yang rapi dan bersih. Secara umum, N mendapat *insight* untuk memperbaiki penampilan agar dirinya terlihat lebih menarik.

4.3. Analisis Pra dan Pasca Intervensi

Penelitian ini menggunakan tiga alat ukur, yaitu dengan *Rosenberg Self Esteem Scale*, daftar cek perilaku, dan wawancara baik dengan N maupun orang tua N. Pada subbab ini akan diuraikan mengenai hasil pada saat pengukuran pra dan pasca intervensi yang diperoleh dari ketiga alat ukur tersebut. Ketiga hasil ini kemudian digabungkan untuk melihat efektivitas dari program modifikasi kognitif

perilaku yang dijalankan oleh N dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif, visualisasi, dan memperbaiki penampilan diri. Pemaparan dilakukan secara kualitatif maupun kuantitatif, yang hasilnya dapat dilihat sebagai berikut.

4.3.1. Pengisian *Rosenberg Self Esteem Scale*

Berikut merupakan tabel hasil perbandingan skor *Rosenberg Self Esteem Scale* pada saat pra dan pasca intervensi pada N.

Tabel 4.2 Hasil Pengisian *Rosenberg Self Esteem Scale* (terjemahan)

No	Pernyataan	Respon	Rating Pra	Respon	Rating Pasca
1	Secara keseluruhan saya puas dengan diri saya	TS	2	S	3
2	Pada saat-saat tertentu saya merasa tidak ada sesuatu pun yang baik dalam diriku	S	2	TS	3
3	Saya merasa saya memiliki sejumlah kualitas diri yang baik	TS	2	S	3
4	Saya mampu melakukan berbagai macam pekerjaan sebagaimana orang lain	TS	2	TS	2
5	Saya merasa bahwa saya tidak memiliki banyak hal untuk dibanggakan	TS	2	S	2
6	Saya merasa tidak berguna pada waktu-waktu tertentu	SS	1	STS	4
7	Saya merasa bahwa saya adalah seorang yang berharga, setidaknya pada dasarnya saya sama dengan orang-orang lain	S	3	S	3
8	Saya berharap saya lebih dapat menghargai diri saya sendiri	S	2	SS	1
9	Secara keseluruhan, saya cenderung menganggap diri gagal	STS	4	STS	4
10	Saya memiliki sikap yang positif terhadap diri saya	TS	2	S	3
TOTAL SKOR			22		28

* Perubahan skor dapat dilihat pada tulisan yang berwarna merah

Berdasarkan tabel diatas terlihat bahwa awalnya kondisi *self esteem* N berada pada kategori rendah (skor 22). Intervensi yang dilakukan peneliti dengan menggunakan modifikasi kognitif perilaku (dengan teknik restrukturisasi kognitif, visualisasi, dan memperbaiki penampilan diri) sebanyak lima sesi ini ternyata mampu meningkatkan jumlah skor RSES pada N sebanyak enam poin sehingga kondisi *self esteem* N berada pada kategori sedang (skor 28). Peningkatan terjadi pada item nomor 1, 2, 3, 6, dan 10 yaitu item yang membahas tentang kepuasan diri, hal baik dalam diri, kualitas diri, perasaan berguna, dan sikap positif dalam dirinya. Hal ini mengindikasikan bahwa N dapat mengevaluasi dirinya dengan perasaan lebih positif setelah intervensi. Namun demikian ada satu item dimana terjadi penurunan skor yaitu pada item nomor 8 mengenai harapan dapat menghargai diri sendiri. Penurunan skor ini terjadi karena ada kecenderungan N telah dapat mengevaluasi diri sehingga N memperoleh *insight* bahwa selama ini ia belum menghargai diri. Evaluasi diri N setelah intervensi dilaksanakan adalah perasaan bahwa selama ini pandangan N terhadap dirinya negatif, misalnya pada kemampuan akademis ataupun bentuk tubuhnya.

Dari indikator keberhasilan program dikatakan bahwa intervensi dinilai berhasil bila dalam skala *Rosenberg Self Esteem* terjadi peningkatan minimal lima poin. Hal ini pula yang terjadi dalam penelitian ini, dimana ada peningkatan sebesar enam poin. Dari skala ini, dapat disimpulkan bahwa modifikasi kognitif perilaku berhasil meningkatkan *self esteem* N (dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif, visualisasi, dan memperbaiki penampilan diri).

4.3.2. Pengisian Daftar Cek Perilaku

Berikut merupakan perbandingan frekuensi perilaku pada daftar cek perilaku saat pra dan pasca intervensi.

Tabel 4.3 Hasil Pengisian Daftar Cek Perilaku

No	Pernyataan yang harus di <i>rating</i>	<i>Rating</i> Pra intervensi	<i>Rating</i> Pasca Intervensi
1	Saya mudah putus asa	2 (jarang)	1 (tidak pernah)
2	Saya merasa tidak berarti dalam hidup ini	2 (jarang)	2 (jarang)
3	Banyak masalah yang saya sulit atasi	3 (sering)	3 (sering)
4	Saya merasa hidup saya penuh dengan kegagalan	1 (tidak pernah)	3 (sering)
5	Saya malas menanggapi pendapat/arahan orang lain	4 (selalu)	2 (jarang)
6	Saya takut menghadapi kegiatan yang baru	2 (jarang)	1 (tidak pernah)
7	Saya tidak yakin dengan prestasi di sekolah nanti	2 (jarang)	2 (jarang)
8	Saya khawatir dengan masa depan saya	1 (tidak pernah)	1 (tidak pernah)
9	Saya merasa tidak memiliki harapan hidup	1 (tidak pernah)	1 (tidak pernah)
10	Saya memandang orang lain yang patut disalahkan atas peristiwa pahit yang saya alami	3 (sering)	3 (sering)
11	Saya mudah marah tanpa sebab yang jelas	4 (selalu)	3 (sering)
12	Saya mengeluhkan masalah kehidupan yang saya jalani	2 (jarang)	2 (jarang)
13	Saya pesimis untuk mencapai hal yang saya inginkan	1 (tidak pernah)	1 (tidak pernah)
14	Saya tidak sebahagia orang lain	4 (selalu)	2 (jarang)
15	Saya tidak memiliki orang yang saya percaya	4 (selalu)	1 (tidak pernah)
16	Saya mudah terganggu dengan kritikan orang lain	4 (selalu)	4 (selalu)
17	Saya cemas dengan berbagai penilaian orang lain akan diri saya	4 (selalu)	4 (selalu)
18	Saya gugup berhadapan dengan orang lain	3 (sering)	2 (jarang)
Total		47/18=2,6	38/18=2,1

* Perubahan hasil dapat dilihat pada tulisan yang berwarna merah

Daftar cek perilaku ini merupakan karakteristik *self esteem* rendah. Penghitungan analisis secara kuantitatif dilakukan dari total *rating* yang diberikan oleh N. Peneliti membuat dua kategori yaitu *self esteem* tinggi dan *self esteem* rendah berdasarkan median maksimum sebesar 2,5. Data pada tabel 4.3

menunjukkan bahwa rata-rata skor N pada pra intervensi adalah 2,6 (berada di atas median maksimum (2,5)). Hasil ini menandakan bahwa ada frekuensi perilaku dari ciri *self esteem* rendah pada N selama satu minggu sebelum adanya intervensi. Saat pasca intervensi terjadi perubahan skor dimana nilai rata-rata skor N menjadi sebesar 2,1 (berada di bawah median maksimum (2,5)). Hasil ini menandakan bahwa perilaku N telah menunjukkan ciri *self esteem* tinggi selama satu minggu ke belakang setelah intervensi.

Terdapat tujuh dari 18 item perubahan *rating* N saat mengisi daftar cek perilaku. Tujuh item yang mengalami penurunan *rating* adalah perasaan mudah putus asa, perasaan kegagalan, menanggapi pendapat orang lain, menghadapi kegiatan baru, mudah marah, tidak bahagia, dan cemas saat berhadapan dengan orang lain. Meski terdapat perubahan *rating*, N mengungkapkan bahwa ada beberapa hal yang sulit ia ubah seperti dirinya masih mudah terganggu dengan kritikan dan cemas menghadapi penilaian orang lain (dua item ini tetap diberikan *rating* 4 oleh N). N mengaku bahwa kritikan dan penilaian orang lain, apalagi yang bertentangan dengan dirinya, akan membuat N merasa terintimidasi. Kemudian peneliti memberikan fakta bahwa N dapat mengontrol emosinya ketika temannya mengkritik tidak memperbolehkan N masuk di SMA yang N pilih. N kemudian tersadar bahwa sebenarnya ia mulai berubah. Adanya perubahan rata-rata skor dan fakta penataan ulang pikiran N tersebut dijadikan indikator bahwa N telah berhasil meningkatkan kepercayaan dirinya dengan modifikasi kognitif perilaku (menggunakan teknik restrukturisasi kognitif, visualisasi, dan memperbaiki penampilan diri).

4.3.3. Hasil wawancara

Berdasarkan wawancara yang digali dari N dan orang tua N (dalam hal ini hanya Ibu N) maka terlihat beberapa hal perubahan perilaku saat pra intervensi dan pasca intervensi. Evaluasi wawancara ini terbagi empat aspek, yaitu:

1. Deskripsi diri. Setelah pasca intervensi diri, N dapat lebih banyak memberikan penilaian positif tentang dirinya. Pada pra intervensi, N hanya dapat menyebutkan dua karakteristik yaitu sayang terhadap binatang (*rating* 5) dan baik hati (*rating* 2). Sementara pada pasca intervensi, N

dapat menilai dirinya lebih banyak, antara lain sayang terhadap binatang (*rating* 5), baik hati (*rating* 3), tidak tega dengan orang lain (*rating* 5), dan dapat menyayangi diri (*rating* 2). Dari data tersebut ada dua karakteristik tambahan yang berhasil N sebutkan yaitu tidak tega dengan orang lain dan dapat menyayangi diri. Selain itu, terjadi perubahan kenaikan satu poin dari hasil *rating* karakteristik baik hati. Sementara itu tidak ada perubahan kuantitas dalam hal penilaian negatif tentang diri N baik saat pra dan pasca intervensi. Hanya saja, ada perubahan penurunan dua poin hasil *rating* karakteristik mudah marah. Pada wawancara pada ibu N, ia menjelaskan bahwa ada perubahan positif pada N yaitu mau berdiskusi dengan ibu N sehingga saat N diberi saran, N mau mendengar ucapan ibu N tanpa respon marah.

2. Tujuan hidup. Ada perbedaan cita-cita yang N jawab saat pra dan pasca intervensi, dimana saat pra intervensi, N menginginkan dirinya menjadi dokter hewan atau menjadi model. Sementara itu, dalam pasca intervensi N memfokuskan keinginannya untuk menjadi model. Ia juga sudah memberikan langkah spesifik untuk mencapai cita-citanya seperti akan mengikuti lomba sampul majalah remaja serta menguruskan badannya. Hal ini juga sejalan dengan wawancara yang dilakukan pada orang tua N. Orang tua N menjelaskan bahwa N sering bertanya tips mengenai diet atau *agency* agar N dapat menjadi model.
3. Usaha dalam diri. Baik N dan orang tua N menganggap bahwa usaha yang dilakukan N masih tergantung dengan perasaan yang dirasakan N. N sendiri mengatakan pada peneliti bahwa terkadang dirinya mau berusaha untuk mendapatkan sesuatu yang diinginkannya, namun ia tidak tahan menunggu waktu yang lama untuk mendapatkan keinginannya tersebut.
4. Pembinaan hubungan sosial. Oleh karena tidak berada dalam periode sekolah, N belum mencoba membina hubungan sosial dengan teman-temannya. Namun demikian pembinaan hubungan dengan anggota keluarga terlihat dari hubungan N dan ibunya. Ibu N mengungkapkan bahwa saat ini N lebih sering ke ruang keluarga, dimana tempat tersebut

merupakan tempat berkoneksi langsung dengan kamar ibu N. Saat N disana, ia akan mengajak cerita atau menonton TV bersama ibunya.

Dari data di atas dapat dilihat bahwa N menunjukkan perubahan dalam mendeskripsikan diri, tujuan hidup serta melakukan pembinaan hubungan sosial. Namun demikian, N belum menunjukkan adanya perubahan usaha dalam diri N untuk berubah. Hal ini disebabkan karena masih labilnya emosi N.

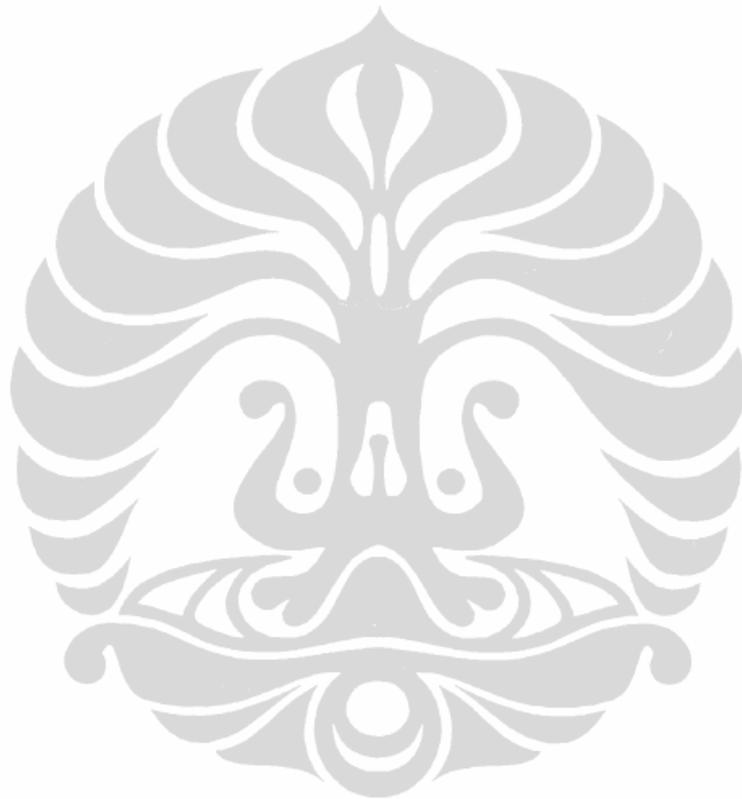
4.3.4. Analisis Keberhasilan Intervensi

Berdasarkan hasil pengukuran pasca intervensi yang dilakukan melalui RSES, daftar cek perilaku, wawancara N serta wawancara tambahan dengan orang tua dapat diketahui bahwa intervensi modifikasi kognitif perilaku yang dilakukan peneliti dapat meningkatkan *self esteem* N (dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif, visualisasi, dan memperbaiki penampilan diri). Secara spesifik hal ini dapat diketahui dari peningkatan skor RSES, penurunan frekuensi dalam daftar cek perilaku serta analisis wawancara terhadap kualitas diri N. Adanya keberhasilan intervensi ini membuat N mampu mengevaluasi diri, mengidentifikasi pikiran negatif yang saat menghadapi situasi yang membuat N tidak percaya diri, mampu memberikan pikiran alternatif sehingga dapat menyangkal pikiran negatifnya, serta memahami strategi untuk meningkatkan kepercayaan dirinya seperti visualisasi dan memperbaiki penampilan diri.

4.4. Evaluasi Keseluruhan pada Program Intervensi

N merasa bahwa pertemuan selama intervensi sudah cukup karena N merasa dapat banyak bercerita dengan peneliti. Perubahan yang dirasakan N terhadap program intervensi ini adalah ia lebih mampu mengevaluasi dirinya, namun demikian masih ada kekhawatiran dirinya belum dapat menerapkan materi yang diajarkan peneliti saat sekolah nanti. Adapun manfaat yang ia rasakan dengan nyata yaitu saat N memilih SMA yang akan ia daftar, ia mencari bukti alternatif agar pikirannya realistis. Kegiatan yang paling disukai N adalah berdiskusi untuk mencari pikiran alternatif saat tugas "*Bantuan Cosmo dan Wanda*". Sementara kritik dan saran yang disampaikan antara lain modul yang

diberikan dianggap menarik namun terlalu banyak. Peneliti dinilai cukup jelas dan memberikan pelajaran yang bermanfaat.



Bab 5. Kesimpulan, Diskusi dan Saran

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan evaluasi yang telah dilakukan oleh peneliti, dapat disimpulkan dari hasil penelitian ini bahwa:

1. Modifikasi kognitif perilaku (dengan teknik restrukturisasi kognitif, visualisasi, dan memperbaiki penampilan diri) dapat meningkatkan *self esteem* N. Hal ini dapat dilihat dari kriteria keberhasilan yaitu adanya peningkatan skor dalam *Rosenberg Self Esteem Scale* sebanyak enam poin, penurunan frekuensi pikiran negatif di daftar cek perilaku serta kualitas perilaku dari hasil wawancara dengan N maupun orang tua N.
2. Modifikasi kognitif dengan teknik restrukturisasi kognitif dapat memberikan perubahan positif pada N seperti dapat mengidentifikasi pikiran negatif dan menata ulang pikiran negatifnya menjadi realistis. Sementara itu, modifikasi perilaku dengan menggunakan visualisasi dan memperbaiki penampilan diri mampu membuat N memahami kegunaan modifikasi tersebut dalam situasi sehari-hari. Namun demikian, N belum dapat mempraktekkan visualisasi sendiri karena minimnya kesempatan mempraktekkan visualisasi dengan peneliti.
3. Modifikasi kognitif perilaku yang digunakan penelitian ini dinilai tepat untuk meningkatkan *self esteem* N yang rendah. Intervensi ini terdiri dari satu sesi pra intervensi, lima sesi intervensi dan satu sesi pasca intervensi yang masing-masing berdurasi 1,5-2 jam.

5.2. Diskusi

Pelaksanaan intervensi terhadap N dilakukan karena adanya permasalahan N di sekolah yang tidak dapat menunjukkan prestasi belajar, menarik diri dengan teman-temannya, dan memiliki evaluasi negatif terhadap dirinya. Akar dari permasalahan tersebut disebabkan oleh rendahnya *self esteem* N. Intervensi menggunakan modifikasi kognitif perilaku dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif, visualisasi, dan memperbaiki penampilan diri diberikan kepada N dengan tujuan untuk meningkatkan *self esteem*nya. Pelaksanaan

modifikasi kognitif perilaku pada N dilakukan selama tiga minggu yang terdiri dari tujuh sesi yaitu; satu sesi pra intervensi, lima sesi intervensi dan satu sesi pasca intervensi. Pemberian modifikasi kognitif perilaku ini berdampak positif karena N dapat mengidentifikasi pikiran negatifnya, menata ulang pikirannya, serta memahami visualisasi dan memperbaiki penampilan diri.

Berdasarkan hasil pengukuran yang menggunakan *Rosenberg Self esteem Scale*, daftar cek perilaku, dan hasil wawancara, diketahui bahwa telah terjadi peningkatan *self esteem* N. Perubahan ini terlihat dari perbedaan skor dari alat ukur antara pra dan pasca intervensi. Hal ini dapat diartikan bahwa modifikasi kognitif perilaku dapat meningkatkan *self esteem* N, yang mana saat ini *self esteem*nya sudah tidak lagi berada pada kategori rendah. Dari perubahan *self esteem* ini, N dapat mendeskripsikan diri dengan menilai kelebihan serta kekurangannya. Dalam berhadapan dengan orang lain, N mau mendengarkan pendapat orang lain terlebih dahulu. Selain itu, N juga memiliki cita-cita yang spesifik untuk masa depannya.

Dari hasil perubahan respon N pada *Rosenberg Self esteem Scale*, ternyata ada satu item yang menunjukkan skor penurunan *self esteem* N. Item ini merupakan item nomor 8 dengan pernyataan “*Saya berharap saya lebih dapat menghargai diri saya sendiri*”. Item ini merupakan item *unfavourable*, namun item ini dapat bermakna ganda. Apabila individu berharap dapat menghargai dirinya maka diartikan individu tersebut dapat mengevaluasi diri. Berdasarkan hasil pengujian ulang Christia (2005, dalam Ramadhan, 2011) item nomor 8 ini memiliki nilai pembeda yang kecil, sehingga lebih baik dihapuskan.

Disamping itu, daftar cek perilaku yang dibuat peneliti belum dikatakan valid untuk mengukur *self esteem* N. Hal ini karena peneliti hanya melakukan uji coba dengan satu subjek. Selain itu, kelemahan dalam daftar cek perilaku ini juga terletak pada *rating* yang diberikan. Pemberian *rating* seharusnya bukan berdasarkan jangka waktu satu minggu ketika sebelum atau sesudah intervensi melainkan berdasarkan pengalaman N di masa lalu. Menurut Fennell’s (dalam Padesky, dalam McManus, Waite, & Shafran, dalam Arlinkasari, 2011) *self esteem* rendah melibatkan elemen longitudinal dari individu seperti pengalaman

masa lalu dan standar yang ditetapkan diri sendiri. Berdasarkan pengalaman hidup tersebut seseorang akan membentuk keyakinan tentang diri mereka sendiri.

Berdasarkan kategori problem *self esteem* yang dikemukakan oleh McKay dan Fanning (2000), maka problem *self esteem* N merupakan problem *self esteem* situasional. Hal ini dapat dilihat dari permasalahan yang dihadapi N sejak sekolah di SMP serta adanya pengaruh dari perkembangan masa remajanya. Menurut McKay dan Fanning (2000) problem *self esteem* yang dialami individu menentukan intervensi apa yang cocok digunakan untuk individu yang bersangkutan. Namun demikian, untuk menentukan problem *self esteem* N tidak cukup berdasarkan fakta-fakta yang diperoleh saat ini. Dari beberapa literatur yang didapatkan peneliti, tidak ada metodologi khusus untuk membedakan problem *self esteem* individu sehingga peneliti kesulitan mendefinisikan problem *self esteem* N.

Metodologi penelitian ini menggunakan desain *single case* sehingga peneliti memberikan intervensi penanganan sesuai dengan kebutuhan subjek (N). Berdasarkan data, N memiliki pandangan diri yang negatif serta belum memiliki keterampilan diri seperti menenangkan diri menghadapi situasi sulit dan memperbaiki penampilannya. Oleh karenanya, peneliti memberikan modifikasi kognitif dengan cara restrukturisasi kognitif serta memberikan modifikasi perilaku berupa visualisasi dan memperbaiki penampilan diri. Adapun dalam memperbaiki penampilan diri ini, N secara spesifik diberikan keterampilan untuk merawat diri seperti memotong kuku, menyisir rambut, dan memilih baju. Sejalan dengan Haney dan Durlak (1998 dalam Bos, Mulkens & Schaalma, 2006) pemberian intervensi sebaiknya tidak hanya berfokus pada *self esteem* saja melainkan juga dapat mengurangi perilaku maladaptif atau meningkatkan keterampilan diri individu.

Secara keseluruhan, intervensi ini diberikan agar membuka wawasan baru bagi N untuk menangani permasalahan yang berhubungan dengan *self esteem*nya. Hasil yang diperoleh dalam pelaksanaan intervensi ini hanya mempengaruhi sebatas ranah kognitif namun belum mencapai ranah psikomotor. Ketidakterhasilan N mencapai ranah psikomotor disebabkan karena intervensi ini hanya disusun sebanyak lima sesi dengan durasi 8,5 jam. Untuk mencapai ranah

psikomotor, diperlukan tambahan waktu sehingga N memiliki kesempatan untuk melatih perilaku yang telah diajarkan peneliti.

Dalam pelaksanaan intervensi, terdapat faktor pendukung dan penghambat yang terjadi. Faktor pendukung pertama adalah modul yang diberikan kepada N sebelumnya telah diujicobakan pada subjek lain. Ujicoba ini dilakukan peneliti untuk mempertimbangkan isi materi dalam intervensi sehingga kelemahan serta kekurangan modul dapat ditanggulangi sebelum intervensi dilaksanakan pada N.

Faktor pendukung kedua adalah keinginan N untuk mengikuti intervensi. Hal ini dapat dilihat dari sebelum peneliti menyelesaikan ujicoba modul, N sudah menanyakan waktu pelaksanaan intervensi. Selain itu adanya penetapan jadwal bersama serta diskusi untuk mengetahui apa yang penting untuk N dalam proses intervensi ini menyebabkan N memiliki kesadaran untuk mengikuti intervensi. Hal ini sesuai dengan pendapat Stallard (2004) bahwa proses intervensi kognitif perilaku memerlukan keterlibatan subjek untuk bekerja sama dengan terapis (dalam hal ini peneliti) sehingga tujuan, target, dan performa yang diinginkan dapat tercapai. Selama mengikuti intervensi, N aktif mengikuti proses tanya jawab dan mau berpartisipasi dalam semua kegiatan. Secara umum N memiliki penerimaan yang baik terhadap materi intervensi yang diajarkan peneliti.

Faktor pendukung ketiga adalah dukungan sosial yang diterima N yaitu dari ibu N. Sebelum melakukan intervensi, peneliti telah bertemu dengan ibu N untuk membahas intervensi yang akan diberikan. Santrock (2007) menjelaskan bahwa peningkatan *self esteem* juga dipengaruhi oleh faktor sosial seperti hubungan sosial dengan orang tua. Ibu N mendukung adanya intervensi ini sehingga ia memperbolehkan N mengikuti intervensi. Selain itu keberadaan peneliti sebagai tempat bercerita turut berkontribusi terhadap munculnya dampak positif dari intervensi ini. Adanya intervensi dan pertemuan rutin dengan peneliti menjadi kesempatan bagi N untuk mengeluarkan masalah dan perasaan yang selama ini mengganjalnya. N mengaku senang saat melakukan intervensi bersama peneliti. Hal ini menunjukkan adanya kebutuhan dukungan sosial untuk pada N. Sesuai dengan pernyataan Erickson (dalam Papalia, Olds, & Feldman, 2001) bahwa dimasa remaja, interaksi sosial berperan penting dalam pencarian identitasnya.

Adapula faktor yang menghambat selama proses intervensi, seperti motivasi N dalam mengikuti intervensi yang masih fluktuatif. Pada beberapa sesi N belum menyiapkan diri mengikuti intervensi. Dapat dikatakan bahwa N masih membutuhkan dukungan untuk meningkatkan motivasinya mengikuti program intervensi. Oleh karenanya, diperlukan bimbingan orang terdekat untuk mengontrol kegiatan N sebelum maupun setelah sesi intervensi.

Faktor penghambat kedua adalah kurangnya dukungan dari anggota keluarga lain saat pelaksanaan intervensi. Nampaknya, dukungan dari Ibu N saja tidak cukup saat proses intervensi berlangsung. Oleh karena intervensi dilakukan di rumah, peneliti berhadapan dengan kakak-kakak N yang juga sedang berada di masa liburan sekolah. Hal ini menyebabkan kondisi tempat intervensi di ruang tamu beberapa kali digunakan untuk kakak-kakaknya bermain. Akhirnya, intervensi pun dilakukan di tempat lain, yang mana hal ini sebenarnya kurang sesuai untuk *setting* pelaksanaan. Selain itu, peneliti juga seharusnya memberi tahu anggota keluarga mengenai tujuan dan detil prosedur yang dilakukan selama intervensi sehingga ada dukungan yang diberikan keluarga dan intervensi menjadi lebih terarah. Kurangnya informasi yang peneliti berikan menyebabkan anggota keluarga tidak mengetahui prosedur apa saja yang digunakan untuk meningkatkan *self esteem* N. Akhirnya, modifikasi perilaku dengan menggunakan visualisasi tidak berjalan efektif karena saat N mencoba mempraktikkan sendiri, ia mendapatkan tertawaan dari kakaknya.

Faktor penghambat ketiga adalah pemberian visualisasi ini belum efektif dilakukan pada N karena ia merasa malu untuk mempraktikkannya di luar sesi. Pemberian visualisasi, yang merupakan salah satu teknik relaksasi, digunakan untuk membantu N dalam mengatasi situasi yang membuatnya tidak percaya diri. Ramadhan (2011) menyarankan adanya pemberian teknik relaksasi untuk menenangkan pikiran klien menghadapi perasaan tidak percaya diri. Namun demikian dalam penelitian ini, visualisasi ini hanya dilakukan satu kali percobaan. Dari satu kali percobaan tersebut, N memahami kegunaan visualisasi namun dirinya belum terampil untuk mempraktikkannya sendiri. Peneliti kurang menindaklanjuti pemberian teknik ini sehingga N belum memiliki keterampilan untuk menggunakan teknik tersebut. Selain itu, peneliti juga berpatokan pada

prosedur visualisasi tanpa adanya modifikasi bila teknik ini digunakan di luar rumah. Menurut McKay dan Fanning (2000) proses pemberian visualisasi seharusnya melalui beberapa sesi. Lebih lanjut McKay dan Fanning (2000) menjelaskan perlu sesi latihan berulang kali agar individu dapat mempraktikkannya sendiri.

Dalam penelitian ini, peneliti tidak mengubah *core belief* N. McKay dan Fanning (2000) mengatakan bahwa fondasi utama untuk membangun *self esteem* adalah mencari *core belief* seseorang. Dalam mengubah *core belief* dibutuhkan sesi yang panjang serta usaha yang terstandarisasi. Pengubahan *core belief* ini biasanya dilakukan oleh terapis misalnya dalam intervensi CBT ataupun REBT. Walaupun tidak mengubah *core belief* N, dalam penelitian ini tetap diketahui adanya perubahan pikiran negatif N menjadi realistis. Hal ini disebabkan, peneliti memberikan bukti-bukti yang mendukung untuk mengubah pikiran negatif N.

5.3. Saran

Pada bagian ini, peneliti memberikan saran bagi kemajuan penelitian bila dilaksanakan kemudian hari. Selain itu, peneliti juga memberikan saran praktis yang dapat dilakukan oleh subjek penelitian (N).

Saran Penelitian

Bila penelitian ini kembali dilaksanakan, berikut merupakan saran yang dapat dijadikan bahan pertimbangan:

1. Untuk mengetahui efektivitas dari intervensi ini, peneliti lanjutan perlu melibatkan jumlah subjek yang lebih banyak sehingga hasil penelitian menjadi lebih kaya.
2. Akan lebih baik bila tempat pelaksanaan intervensi disesuaikan dengan situasi permasalahan *self esteem* seseorang. Tempat intervensi untuk masalah seperti N lebih sesuai bila dilaksanakan di sekolah. Pelaksanaan intervensi di rumah dapat membuat suasana menjadi tidak kondusif serta bukan merupakan situasi masalah yang akan dihadapinya.
3. Ada baiknya pelaksanaan intervensi juga dilakukan saat kegiatan belajar mengajar sekolah agar subjek memiliki kesempatan dalam mempraktikkan materi yang diberikan.

4. Ada baiknya peneliti memberikan saran bagi pihak sekolah (dalam kasus ini adalah SMP tempat N bersekolah) untuk membentuk *support group* bagi siswa yang mengalami permasalahan *self esteem* sebagai sarana untuk berbagi cerita, dukungan, serta informasi antara teman sebayanya. Hal ini dimaksud agar permasalahan yang dialami siswa lebih cepat teratasi.
5. Agar dapat memperjelas problem *self esteem* seseorang, perlu dilakukan studi lanjutan mengenai karakteristik *self esteem* global dan *self esteem* situasional. Problem *self esteem* seseorang merupakan hal penting untuk mengetahui intervensi apa yang dapat dilakukan kepada subjek.
6. Menguji validitas dan reabilitas *Rosenberg Self Esteem Scale* pada sampel remaja yang lebih besar agar kelemahan dalam skala ini dapat diminimalisir.

Saran Praktis

Selain saran yang terkait dengan penelitian, peneliti juga memberikan saran pada pihak terkait subjek penelitian (N), yang dapat menjadi tindak lanjut di kemudian hari:

1. N diharapkan dapat mengaplikasikan materi yang telah diberikan peneliti seperti teknik restrukturisasi kognitif, visualisasi, dan memperbaiki penampilan diri. Hal ini perlu dilakukan agar N lebih percaya diri menghadapi tantangan di sekolah.
2. Setelah melakukan intervensi, N dapat dikatakan sudah dapat menata ulang pikiran negatifnya menjadi realistis. Agar proses peningkatan *self esteem* terus bertahan, ada baiknya diadakan *follow up* setelah N mengikuti kegiatan belajar mengajar di SMA. Hal ini perlu dilakukan agar dapat terlihat apakah intervensi yang diikuti masih memberikan dampak nyata baginya.
3. Diharapkan orang-orang terdekatnya seperti orang tua atau kakak dapat terlibat untuk memberikan dukungan yang terarah serta menindaklanjuti intervensi pada N. Kondisi N sebagai remaja membuat faktor lingkungan dapat berperan besar terhadap *self esteem*nya. Contoh usaha yang dapat dilakukan orang tua atau kakak untuk mempertahankan *self esteem* N

adalah memberikan apresiasi dari kemajuan yang dilakukan N serta membangun komunikasi yang lebih nyaman dengan menerima kelebihan dan kekurangan N.



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, F. (2011). *Intervensi peningkatan self esteem pada remaja dengan menggunakan strategi kognitif perilaku*. Tesis. Depok: Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Boden, J. M, Fergusson, D. M, & Horwood, J. (2008). Does adolescent self-esteem predict later life outcomes? A test of causal role of self esteem. *Developmental and Psychopathology* 20, 319-339, diunduh dari www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18211740, pada tanggal 24 Mei 2012.
- Bos, A., Murriss, P., Mulkens, S., & Schaalma, H,. (2006). Changing self esteem in Children and adolescents: A Roadmap for future Interventions. *Netherlands Journal of Psychology* 62, 26-33, diunduh dari www.repub.eur.nl/res/pub/8078.
- Branden, N. (1994). *Six pillars of self esteem*. New York: Random, Inc.
- Choirunisa, K. (2011) *Hubungan antara body image dengan kepercayaan diri pada remaja putri*. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Surakarta, diunduh dari <http://etd.eprints.ums.ac.id/15967/>, pada tanggal 7 Agustus 2012.
- Gravetter, F. dan Forzano, L. (2009). *Research methods for the behavioral sciences 4th ed*. California: Wadsworth Cengage Learning.
- Guindon, M. H. (2010). *Self esteem across the lifespan*. New York: Routledge Taylor & Francis Group.
- <http://www.bsos.umd.edu/socy/Research/rosenberg.htm>, diunduh pada tanggal 24 Mei 2012.
- Hurlock, E. (1980). *Developmental psychology: A life-span approach*. New York: Mc Graw-Hill College.
- Kumar, R. (1999). *Research methodology: A step-by-step guide for beginners*. London: Sage Publications.

- Maag, J.W. (2004). *Behavior management: From theoretical implications to practical applications 2nd*. California: Thomson Warsworth.
- McKay, M. & Fanning, P. (2000). *Self esteem 3rd edition*. Canada: New Harbinger Publications, Inc.
- McIlveen, R., & Gross, R. (1997). *Developmental psychology*. London: Hodder & Stoughton.
- 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, M.A. (2010). *Peningkatan self esteem remaja melalui konseling pengenalan diri*. Tesis. Depok: Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Papalia, D.E., Olds, S.W., & Feldman, R.D. (2001). *Human Development (9th Ed)*. NY: McGraw Hill.
- Purba, R. 2011. *Gambaran proses pencapaian status identitas diri remaja yang mengalami kekerasan fisik pada masa kanak-kanak*. Skripsi Universitas Sumatera Utera, diunduh dari <http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/30842/3/Chapter%20II.pdf> tanggal 23 Juli 2012.
- Ramadhan, G. (2011). *Cognitive behavioural therapy untuk meningkatkan harga diri remaja*. Tesis. Depok: Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Robson, P. J. (1988). Self esteem- a psychiatric view. *British Journal of Psychiatry*, 153, 6-15.
- Rogers, K. R. (2010). *Evaluation of guided visualizations and the relationships among perceived stress, differentiation of self, sense of coherence, dyadic satisfaction and quality of life*. Thesis. Las Vegas: University of Nevada, diunduh pada tanggal 22 Juli 2012.
- Santrock, J.W. (2007). *Adolescence 11th ed*. Madison: Brown & Benchmark Publishers.
- Sarafino, E.P. (1996). *Principles of behavior change: Understanding behavior modification techniques*. Canada: John Wiley & Sons, Inc.
- Schaefer, C.E., & Millman, H.L., (1981). *How to help children with common problems*. New York: Van Nostrand Reinhold Company.

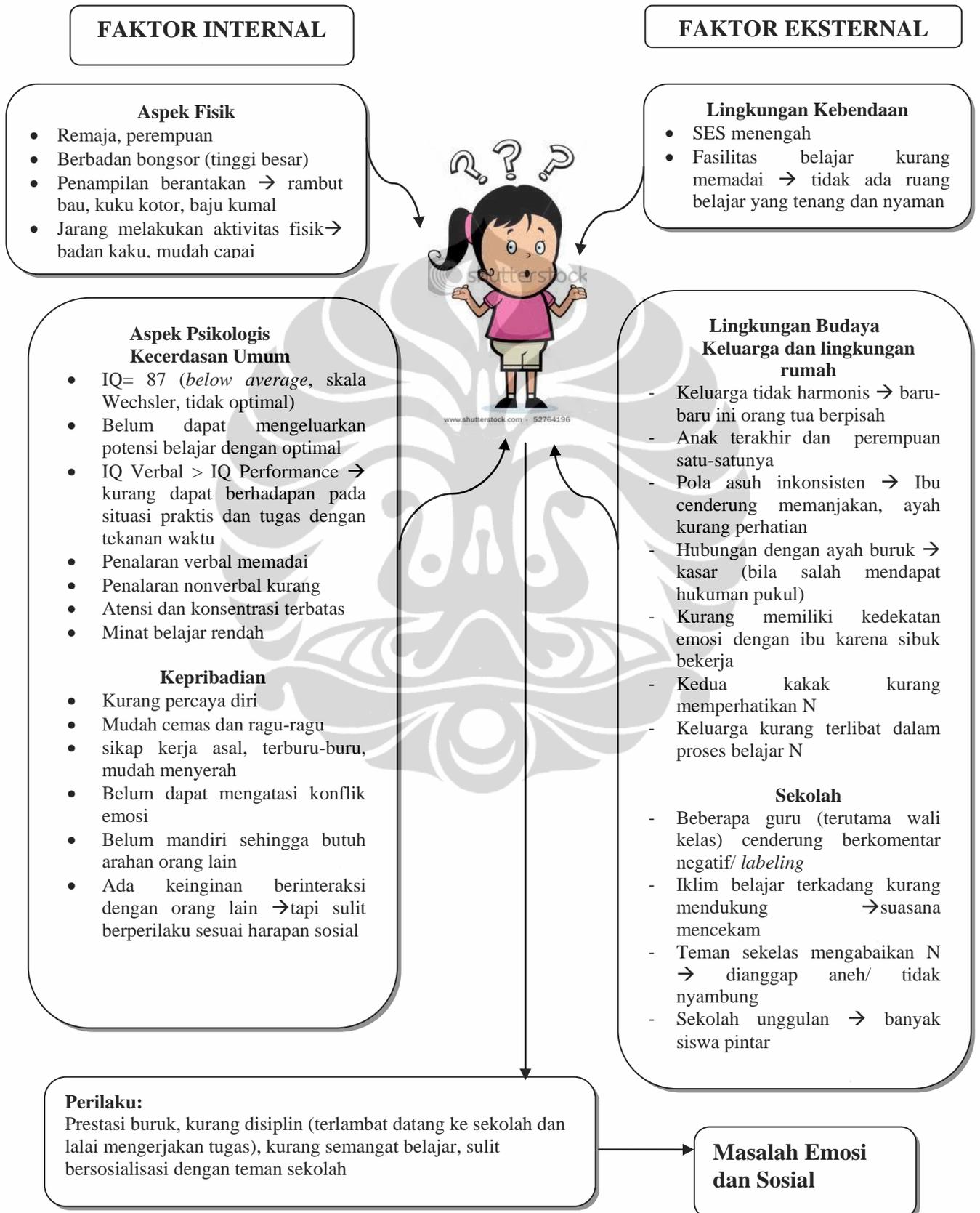
Stallard, P (2004). *Think Good. Feel Good: A Cognitive behavior therapy workbook for children and young people*. Great Britain: John Wiley & Sons, Ltd.

Yahav, R. dan Cohen, M. (2008). Evaluation of cognitive behavior intervention for adolescents. *International Journal of Stress Management vol 15. No.2*, 173-188, diunduh dari www.psycnet.apa.org/index.cfm, pada tanggal 23 Mei 2012.



LAMPIRAN 1

BAGAN PSIKODINAMIKA N



LAMPIRAN 2

Proses *Self Esteem* rendah pada N

Penyebab *Self Esteem* rendah pada N:

- Dari lingkungan rumah: orang tua berpisah (sejak N kelas sembilan, ayahnya menikah dengan perempuan lain), hubungan emosional dengan kakak maupun ibu kurang dekat, kurang mendapat apresiasi atas usaha yang dilakukan N
- Dari lingkungan sekolah: berada di sekolah unggulan sehingga banyak saingan untuk berprestasi, beberapa guru kurang memahami N sehingga N diberi cap “anak malas”, guru mengkritik N di depan kelas, teman-teman mengejek N dengan sebutan “arab”

Ciri-ciri rendahnya *self esteem* pada N:

- Memiliki evaluasi negatif pada diri → “bodoh”, “gendut”
- Mudah menyerah dan takut dengan tantangan yang diberikan di sekolah
- Kurang memiliki perencanaan terhadap masa depan
- Emosi negatif → mudah marah/kesal saat berinteraksi dengan orang lain
- Merasa berbeda dengan teman-teman perempuannya
- Cenderung menarik diri dengan teman-temannya

Perilaku yang ditampilkan N:

- Prestasi di sekolah rendah
- Tidak memiliki teman di sekolah
- Kurang menghargai penampilan fisiknya

LAMPIRAN 3

Rancangan Modifikasi Kognitif Perilaku untuk Meningkatkan *Self esteem* Remaja (dengan teknik Restrukturisasi Kognitif, Visualisasi, dan Memperbaiki Penampilan Diri)

TAHAP PRA INTERVENSI

<i>BASELINE PRE TEST</i>	Tujuan	Kegiatan	Metode	Alat Bantu
Kegiatan dengan orang tua dilakukan secara terpisah (90 menit)	<ul style="list-style-type: none"> Orang tua N memahami tujuan intervensi yang diberikan peneliti. Menggali informasi awal pada orang tua tentang kepercayaan diri N. 30 menit 	<ul style="list-style-type: none"> Peneliti membahas hasil pemeriksaan sebelumnya (Surat Keluar). Peneliti menjelaskan tentang tujuan dan jumlah sesi intervensi. Peneliti mewawancarai terkait dengan kepercayaan diri N. 	Diskusi wawancara	Alat tulis Surat keluar N Panduan wawancara
	<ul style="list-style-type: none"> N menyepakati ketentuan bersama dengan memahami tujuan dan rangkaian intervensi 30 menit. 	<ul style="list-style-type: none"> Peneliti menjelaskan tujuan intervensi pada N. Peneliti meminta N menceritakan harapan, kekhawatiran, dan memberikan lembar kesiapan mengikuti intervensi. Peneliti mengajak N membuat aturan bersama serta jadwal pelaksanaan intervensi. 	Diskusi wawancara <i>Paper & pencil</i>	Alat tulis Lembar kesiapan & Kontrak belajar
	<ul style="list-style-type: none"> <i>Praassessment self esteem</i> untuk menggali informasi dengan kuesioner RSES, daftar cek perilaku, wawancara kepercayaan diri dan aktivitas N sehari-hari 30 menit 	<ul style="list-style-type: none"> Peneliti menjelaskan cara pengisian kuesioner RSES pada N. Peneliti menjelaskan cara pengisian daftar cek perilaku pada N. Peneliti menggali informasi N untuk melihat masalah <i>self esteem</i>nya dengan RSES, daftar cek perilaku, dan wawancara. 	<i>Paper & pencil</i>	Alat tulis Kuesioner RSES Lembar Daftar cek perilaku Panduan wawancara

TAHAP INTERVENSI

Sesi	Tujuan	Kegiatan	Metode	Alat Bantu
INTERVENSI-1: Pengantar: Evaluasi Pengalaman hidup dan materi self esteem (90 menit)	<ul style="list-style-type: none"> N mengetahui pengalaman keberhasilan dan kegagalan hidupnya 60 menit 	<ul style="list-style-type: none"> <i>SPONGEBOB DAN KOTA BIKINI BOTTOM</i> N menuliskan pengalaman mengenai kegagalan maupun keberhasilannya baik dalam hubungan pertemanan, kegiatan belajar, maupun hubungan keluarga. 	Prakarya	Alat tulis Krayon Kertas kosong Kertas tabel
	<ul style="list-style-type: none"> N memahami materi <i>self esteem</i> 30 menit N mempersiapkan topik selanjutnya 	<ul style="list-style-type: none"> Materi PD aja lagi!: Peneliti menjelaskan definisi, faktor yang mempengaruhi, ciri/ karakteristik <i>self esteem</i> tinggi dan rendah, dan dampak dari <i>self esteem</i> tinggi dan rendah. Review kegiatan Tugas Rumah: Menghias tugas “<i>SPONGEBOB DAN KOTA BIKINI BOTTOM</i>” 	Diskusi	Alat tulis <i>Hand out</i> Alat tulis Krayon Kertas kosong Kertas tabel
<p>Evaluasi keberhasilan sesi 1: N dapat menuliskan lima pengalaman keberhasilan dan lima pengalaman kegagalannya N mengetahui definisi, ciri, dan dampak <i>self esteem</i></p>				
INTERVENSI-2: Identifikasi	<ul style="list-style-type: none"> N diharapkan dapat mengenali situasi yang membuatnya tidak percaya 	<ul style="list-style-type: none"> Pembahasan tugas (hasil prakarya) <i>RAHASIA TIMMY</i>: Dari tugas sesi 1 	<i>Paper pencil</i> &	Alat tulis Kertas Kosong

Pikiran Negatif (90 menit)	diri dan melihat gejala yang muncul berdasarkan pikiran, perasaan, dan perilakunya. 90 menit	(SPONGEBOB DAN KOTA BIKINI BOTTOM”), N diminta untuk menilai pikiran, perasaan dan tindakan dari pengalamannya yang membuat dirinya merasa tidak percaya diri.	Lembar SPONGEBOB DAN KOTA BIKINI BOTTOM
	<ul style="list-style-type: none"> • N mempersiapkan topik selanjutnya 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Review</i> kegiatan serta menggali <i>insight</i> yang didapatkan N. • Tugas: menonton potongan film Video “<i>Meet the Robinson</i>”. 	DVD
<p>Evaluasi keberhasilan sesi 2: N dapat mengidentifikasi respon pikiran, perasaan dan tindakannya) yang membuatnya tidak percaya diri minimal dari tiga pengalaman hidupnya.</p>			
INTERVENSI-3: Penataan pikiran negatif menjadi realistis (90 menit)	<ul style="list-style-type: none"> • Merestrukturisasi dengan mengubah pikiran N yang negatif dengan mencari alternatif pikiran lain yang positif dan realistis berdasarkan bukti yang mendukung. 90 menit • N mempersiapkan topik selanjutnya 	<ul style="list-style-type: none"> • Membahas tugas menonton potongan film “<i>Meet The Robinson</i>”. • Peneliti memberi penjelasan mengenai pentingnya mengubah pikiran negatif. • Peneliti memberi lembar “<i>Bantuan Cosmo dan Wanda</i>” untuk menggali <i>insight</i> pikiran negatif tentang dirinya sehingga dapat membentuk keyakinan baru. • <i>Review</i> kegiatan • Tugas: melanjutkan pengisian lembar <i>BANTUAN COSMO DAN WANDA</i> dengan menuliskan situasi yang dialami N. 	<i>Paper pencil</i> & Alat tulis Lembar <i>RAHASIA TIMMY,</i> Lembar <i>BANTUAN COSMO DAN WANDA</i> Alat tulis

Evaluasi keberhasilan sesi 3:

N dapat memberikan tiga contoh pikiran negatif yang ada dalam film “*Meet The Robinson*”.

N dapat mengubah pikiran negatifnya (yang membuatnya merasa tidak percaya diri) menjadi realistis/positif dengan cara menyebutkan pikiran alternatif dan hasilnya dari minimal tiga pengalamannya.

INTERVENSI-4: Teknik Visualisasi dan Menjaga Penampilan Diri (60 menit)	<ul style="list-style-type: none">• Memberikan modifikasi perilaku untuk mendukung keyakinan barunya (memahami kegunaan visualisasi dan menjaga penampilan diri). 60 menit• N mempersiapkan topik selanjutnya	<ul style="list-style-type: none">• Peneliti mengajak N membahas aktivitasnya (beserta respon pikiran, perasaan dan tindakan yang dilakukan).• KOTAK AJAIB: Peneliti memberikan kotak yang didalamnya terdapat <i>tips</i> meningkatkan kepercayaan diri dengan visualisasi (untuk menghadapi masalah) dan teknik menjaga penampilan (memilih baju, menggunting kuku, dan menyisir).• <i>Review</i> kegiatan• Tugas: N diminta mempraktikkan <i>tips</i> yang diberikan sampai intervensi berikutnya dan melanjutkan pengisian lembar <i>BANTUAN COSMO DAN WANDA</i> dengan menuliskan situasi yang dialami N.	Praktik	Alat tulis Kotak Kartu
--	--	---	---------	------------------------------

Evaluasi keberhasilan sesi 4:

N dapat memberikan satu contoh situasi sehari-hari ketika N menggunakan pikiran alternatif.

N dapat mempraktikkan menggunting kuku, memilih baju, dan menyisir sesuai dengan contoh peneliti.

N dapat mempraktikkan visualisasi sesuai instruksi peneliti.

N dapat memahami kegunaan dari tips yang diajarkan peneliti.

**INTERVENSI-
5: Review
(90 menit)**

- N memahami keseluruhan materi → tujuan utama memastikan N dapat merestrukturisasi pikiran melalui studi kasus 60 menit

- Pembahasan tugas dan membahas aktivitas.
- Pembahasan review dimulai dengan memberikan tugas PINDAH POSISI: Peneliti memberikan kasus dan meminta N mengisi dengan cara memposisikan diri menjadi subjek kasus.

Studi kasus

Alat tulis
Lembar
PINDAH
POSISI

- N dapat mengetahui rencana jangka panjangnya 30 menit

- *Review* semua materi intervensi
- *My Wishes* peneliti meminta N menuliskan harapannya saat SMA nanti.
- Meminta N menempel lembar *My Wishes* di kamar dan mengaplikasikan materi intervensi dalam situasi sehari-hari.

Diskusi

Alat tulis

Prakarya

Lembar *My Wishes*

Evaluasi keberhasilan sesi 5:

N dapat memberikan satu contoh situasi sehari-hari ketika N menggunakan pikiran alternatif.

N mampu menggunakan pikiran alternatif saat melakukan proses penilaian situasi pada kasus “PINDAH POSISI”.

TAHAP PASCA INTERVENSI

<i>POST TEST</i>	Tujuan	Kegiatan	Metode	Alat Bantu
Kegiatan orang tua dan N dilakukan secara terpisah (90 menit)	<ul style="list-style-type: none"> Evaluasi terhadap N. 60 menit 	intervensi <ul style="list-style-type: none"> Evaluasi dengan mengumpulkan data mengenai efektivitas dari intervensi yang dijalankan (menggali perubahan <i>self esteem</i> dengan kuesioner RSES, membahas daftar cek perilaku dan wawancara). Menanyakan saran dan kritik terhadap intervensi. 	Diskusi Wawancara <i>Paper & Pencil</i>	Alat tulis Kuesioner RSES Panduan wawancara Lembar Daftar cek perilaku
	<ul style="list-style-type: none"> Menggali informasi orang tua N setelah intervensi dilaksanakan. 30 menit 	<ul style="list-style-type: none"> Peneliti mengumpulkan data mengenai efektivitas dari intervensi yang dijalankan dengan wawancara. 	Diskusi wawancara	Alat tulis Panduan wawancara

LAMPIRAN 4

HASIL PELAKSANAAN INTERVENSI

Pelaksanaan Pra Intervensi

Waktu pelaksanaan	Tujuan	Prosedur	Alat Bantu	Evaluasi	Pelaksanaan
9 juni 2012 15.00-16.00	Mengetahui kondisi awal <i>self esteem</i> N	Mewawancarai orang tua N (Ibu A) mengenai perilaku N di rumah	Kertas Alat tulis	Hasil wawancara	Sesuai dengan prosedur
9 juni 2012 16.00-17.00	Mengetahui kondisi awal <i>self esteem</i> N	Mengisi kuesioner RSES Mengisi daftar cek perilaku Mewawancarai N	Kuesioner RSES Daftar cek perilaku Alat tulis	Hasil kuesioner Hasil daftar cek perilaku Hasil wawancara	Sesuai dengan prosedur

Pelaksanaan Intervensi Pertemuan 1

Waktu pelaksanaan	Sabtu, 16 Juni 2012 (15.00-17.00)				
Tempat pelaksanaan	Ruang tamu rumah N				
Tujuan	N mengetahui pengalaman keberhasilan dan kegagalan dalam hidupnya				
Indikator keberhasilan sesi	N menuliskan lima pengalaman keberhasilan dan lima pengalaman kegagalan. N mengetahui definisi, ciri, keuntungan dan kerugian <i>self esteem</i> .				
Alat bantu	Alat tulis, pensil warna, " <i>lembar Spongebob dan Kota Bikini Bottom</i> ", kertas kosong, <i>handout</i> materi PD aja lagi!				
Prosedur	Pelaksanaan	Evaluasi			
1. Peneliti membahas cerita <i>Spongebob</i> .	1. Sebelum memulai sesi, peneliti mengingatkan N bahwa setiap sesi akan diberikan <i>reward</i> bila aturan yang ditetapkan dapat ditaatidengan baik.	1. Sesi berjalan sesuai dengan prosedur. Sesi berlangsung lebih dari 1,5 jam karena N cukup lama			
2. Peneliti memberikan instruksi agar N menulis pengalaman keberhasilan dan kegagalan hidupnya pada " <i>lembar</i>	2. Saat membahas cerita <i>Spongebob</i> , N tampak				

<p><i>Spongebob dan kota bikini bottom</i>".</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Peneliti meminta N <i>merating</i> setiap pengalamannya 4. Peneliti memberikan kertas kosong pada N untuk menggambarkan grafik dari pengalamannya 5. Peneliti membahas bersama mengenai pengalaman keberhasilan dan kegagalan N 6. Peneliti memberikan materi mengenai <i>self esteem</i> 7. Peneliti membahas materi kemudian menarik insight mengenai <i>self esteem</i> N 8. Peneliti melakukan <i>review</i> semua materi, memberi kesempatan N untuk bertanya serta menghitung poin yang didapat untuk memperoleh hadiah 	<p>antusias. N dapat memberikan contoh cerita lain mengenai pengalaman keberhasilan dan kegagalan <i>Spongebob</i>.</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. N dapat menulis pengalaman keberhasilan dan kegagalannya, namun ia kesulitan mengingat pengalamannya sewaktu kecil. 4. Peneliti membahas bahwa setiap pengalaman memiliki makna berbeda sehingga perlu <i>dirating</i> agar mengetahui hubungan pengalaman dan perasaannya. Dalam proses ini N cukup cepat <i>merating</i>. Sesekali ia membandingkan pengalamannya dan mengubah <i>rating</i> tersebut. 5. N menanyakan tugas selanjutnya saat peneliti mengeluarkan pensil warna. Tugas ini N diminta untuk membuat grafik dari pengalamannya. Peneliti membantu N dalam mengerjakan tugas ini karena N mengatakan capai. 6. Saat membahas pengalamannya dari grafik, N mendapat <i>insight</i> bahwa pengalaman kegagalannya lebih banyak daripada pengalaman keberhasilannya. Saat itu N mulai timbul pertanyaan pada peneliti mengapa ia mudah mengingat dan mendapatkan kegagalan. 7. Sebelum masuk ke materi <i>self esteem</i>, peneliti menanyakan pengetahuan dasar mengenai <i>self esteem</i>. N belum dapat menjawab dengan tepat karena N mengira bahwa <i>self esteem</i> tinggi sama seperti orang "narsis". 8. Peneliti memberi <i>handout</i> materi <i>self esteem</i> dan memberi kesempatan pada N untuk membaca terlebih dahulu. 	<p>mengerjakan tugas menggambar grafik pengalamannya.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Dari indikator keberhasilan pada sesi ini, dapat dinyatakan bahwa sesi ini berhasil karena: N dapat menuliskan lebih dari lima pengalaman hidupnya, yaitu 10 pengalaman keberhasilan dan 13 pengalaman kegagalan hidupnya. <p>N dapat menjelaskan definisi, ciri, keuntungan dan kerugian <i>self esteem</i>.</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Hambatan yang terjadi adalah kucing peliharaan N berkeliaran di dekat ruang tamu sehingga N tergoda untuk bermain dengan kucingnya. <p>Pada sesi ini, N tidak berhasil memperoleh <i>reward</i> dari peneliti karena N beberapa kali bermain dengan kucing.</p>
--	--	---

9. Peneliti menjelaskan materi dan N beberapa kali bertanya mengenai isi materi. Dapat dikatakan N memahami materi karena berhasil menjawab *review*.
10. N diberikan pertanyaan reflektif mengenai *self esteemnya*. N mendapat *insight* mengenai *self esteemnya* yang rendah. Ia kemudian diminta menganalisa ciri *self esteemnya* melalui *handout* tersebut.
11. Diakhir sesi ini, peneliti meminta N untuk menghias tugas “*Spongebob dan Kota Bikini Bottom*”

Pertemuan 2

Waktu pelaksanaan	Selasa, 19 Juni 2012 (13.00-14.30)
Tempat pelaksanaan	Ruang tamu rumah subjek
Tujuan	N menyadari proses hubungan pikiran respon perasaan dan tindakannya pada situasi tertentu N dapat mengidentifikasi pikiran negatif
Indikator keberhasilan sesi	N dapat mengidentifikasi respon (proses pikiran, perasaan dan tindakannya) yang membuatnya tidak percaya diri minimal dari 3 pengalaman hidupnya
Alat bantu	Alat tulis, “ <i>lembar Spongebob dan Kota Bikini Bottom</i> ”, “ <i>lembar Rahasia Timmy</i> ”, dvd potongan film “ <i>Meet The Robinson</i> ”

Prosedur	Pelaksanaan	Evaluasi
1. Peneliti mengajak N membahas karakteristik tokoh Timmy dalam cerita <i>Fairy Odd Parents</i>	1. Saat peneliti datang ke rumahnya, N masih tidur. Padahal N telah menyepakati sesi ini dimulai lebih awal. Peneliti dibantu kakaknya mencoba membangunkan N namun tidak berhasil. Kakak N kemudian menelepon Ibu A dan memberikan telepon tersebut kepada N. N menjawab telepon Ibu	1. Hambatan yang terjadi adalah sesi ini dilakukan terlambat dari waktu yang ditetapkan karena N belum bangun tidur.
2. Peneliti memberi 1 contoh pengalaman ketidakpercayaan diri Timmy dan menuliskan pada “ <i>lembar Timmy</i> ”		

<p>3. Peneliti memberi "<i>lembar Spongebob dan Kota Bikini Bottom</i>" dan meminta N memilih pengalaman yang membuatnya merasa tidak percaya diri</p> <p>4. Peneliti memberi "<i>lembar Rahasia Timmy</i>" dan meminta N untuk mengisi respon dari pengalaman yang membuatnya merasa tidak percaya diri</p> <p>5. Peneliti melakukan pembahasan terhadap hasil kerja N pada "<i>lembar Timmy</i>"</p> <p>6. Peneliti memberi N DVD potongan film "<i>Meet The Robinson</i>" untuk dijadikan PR</p> <p>7. Peneliti melakukan <i>review</i> semua materi, memberi kesempatan N untuk bertanya serta menghitung poin yang didapat untuk memperoleh hadiah</p>	<p>A dengan cara membentak. Oleh kakak N, peneliti diminta untuk memberikan makanan agar N dapat bangun. Peneliti memberikan bujukan akan membelikan makanan untuk diet kepada N setelah sesi i dilaksanakan, tak lama kemudian N bangun. Peneliti meminta N untuk mempersiapkan diri sebelum mengikuti sesi.</p> <p>2. Peneliti menanyakan tugas menghias di sesi sebelumnya, N menambahkan beberapa gambar pada tugas tersebut.</p> <p>3. mengajak N membahas film <i>Fairy Odd Parents</i>. Sesi dilanjutkan dengan membahas tokoh utama yaitu <i>Timmy</i>. N dapat membandingkan karakteristik <i>Timmy</i> dengan ciri <i>self esteem</i> rendah. N tampak antusias menjawab pertanyaan yang diberikan peneliti.</p> <p>4. Peneliti menjelaskan pada N kaitan antara tindakan, perasaan dan pikiran yang dirasakan saat <i>Timmy</i> tidak percaya diri. Peneliti kemudian menulis pembahasan kaitan respon tindakan, perasaan dan pikiran <i>Timmy</i> pada "<i>lembar Rahasia Timmy</i>".</p> <p>5. Peneliti memberi "<i>lembar Spongebob dan Kota Bikini Bottom</i>" pada N dan meminta memilih pengalaman yang membuat N merasa tidak percaya diri. N memilih lima pengalamannya (penjelasan lebih lanjut di bab 4).</p> <p>6. N mengatakan paham dengan instruksi tugas yang diberikan peneliti pada "<i>lembar Rahasia Timmy</i>". Namun demikian, N merasa bingung menempatkan penulisan antara perasaan, pikiran, maupun tindakan. Setiap N selesai menulis 1 pengalaman,</p>	<p>2. Sesi yang sesuai dengan prosedur yang telah ditentukan</p> <p>3. Dari indikator keberhasilan pada sesi ini, dapat dinyatakan bahwa sesi ini berhasil karena:</p> <p>N memahami hubungan proses pikiran, perasaan dan tindakan saat berhadapan pada situasi yang membuat N tidak percaya diri</p> <p>N dapat mengidentifikasi pikiran negatifnya saat menghadapi situasi (5 pengalaman dari 3 target yang ditentukan)</p> <p>Pada sesi ini, N berhasil memperoleh <i>reward</i> dari peneliti karena N mengikuti aturan yang diberikan. Pada sesi ini, peneliti dan N membeli <i>reward</i> bersama di swalayan dekat rumah N karena N meminta <i>reward</i></p>
---	---	---

	<p>peneliti segera mendiskusikan pengalaman N tersebut.</p> <p>7. Setiap diskusi pengalaman, peneliti memfokuskan pada pikiran N. Kebanyakan N sudah menuliskan pikiran negatifnya.</p> <p>8. Penyelesaian tugas ini memakan waktu 1 jam, N kemudian diberi DVD potongan film “<i>Meet The Robinson</i>”.</p> <p>9. Peneliti meriview kembali materi yang diajarkan. N kemudian diajak menghitung poin yang berhasil dikumpulkan dalam sesi ini. Setelah dihitung, N berhasil memperoleh <i>reward</i> dan N meminta mengganti <i>reward</i> yang telah disiapkan peneliti dengan <i>reward</i> buah apel.</p>	berupa makanan diet (buah apel).
--	--	----------------------------------

Pertemuan 3

Waktu pelaksanaan	Kamis, 21 Juni 2012 (13.00-15.00)
Tempat pelaksanaan	Ruang keluarga N
Tujuan	Melakukan restrukturisasi dengan mengubah pikiran N yang negatif dengan mencari alternatif pikiran lain yang realistis berdasarkan bukti yang mendukung
Indikator keberhasilan sesi	N dapat memberikan 3 contoh pikiran negatif yang ada dalam DVD potongan film “ <i>Meet The Robinson</i> ”. N dapat mengubah pikiran negatif menjadi realistis dengan cara menyebutkan pikiran alternatif dari tiga pengalaman hidupnya
Alat bantu	Alat tulis, “ <i>lembar Rahasia Timmy</i> ”, rumus “Pikiran Alternatif”, dan “ <i>lembar Bantuan Cosmo dan Wanda</i> ”

Prosedur	Pelaksanaan	Evaluasi
1. Peneliti menanyakan aktivitas yang dilakukan N	1. Pada sesi ini, N telah mempersiapkan diri untuk mengikuti intervensi. Namun demikian, teman-	1. Sesi ini berjalan lebih lambat dari perencanaan

<ol style="list-style-type: none"> 2. Peneliti menanyakan tugas menonton film “<i>Meet The Robinson</i>” serta menanyakan isi film tersebut 3. Peneliti memberikan rumus “Pikiran Alternatif” disertai dengan penjelasan pada N 4. Peneliti memberikan lembar “Bantuan Cosmo dan wanda” yang sebelumnya telah diisi sesuai dengan jawaban N di sesi sebelumnya 5. Peneliti mengajak N berdiskusi dengan membuat satu contoh mengenai pikiran alternatif 6. Peneliti mengajak N untuk menganalisis satu per satu pengalaman yang membuat N tidak percaya diri melalui diskusi. 7. Sambil diskusi, peneliti menulis jawaban N pada lembar “<i>Bantuan Cosmo dan Wanda</i>” 8. Peneliti melakukan <i>review</i> semua materi, memberi kesempatan N untuk bertanya serta menghitung poin yang didapat untuk memperoleh hadiah 	<p>teman kakak N sedang bermain di ruang tamu sehingga peneliti dan N menggunakan ruang keluarga yang berada di lantai DUA. Orang tua N sebelumnya telah mengizinkan peneliti menggunakan tempat tersebut agar intervensi berjalan kondusif.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Saat ditanya mengenai tugas menonton DVD, N mengatakan dirinya belum menonton DVD karena DVD <i>playernya</i> rusak. Peneliti kemudian mempersiapkan laptop untuk digunakan menonton DVD. DVD potongan film “<i>Meet the Robinson</i>” ini berdurasi 16 menit. 3. Setelah N menonton DVD di laptop peneliti, N diberikan pertanyaan terkait dengan pikiran negatif tokoh utama. N memerlukan proses tanya jawab yang cukup lama. Hal ini karena teks dalam film cukup cepat sehingga N kesulitan mengidentifikasi pikiran negatif tokoh utama (Lewis). N hanya dapat mengidentifikasi satu pikiran negatif Lewis. Ketika diajak untuk menonton kembali, N menolak. N dapat mengaitkan cerita tokoh dengan pengalaman dirinya (tokoh berusaha terus sampai berhasil, sementara aku belum banyak usaha). 4. Peneliti memberikan kertas rumus “pikiran alternatif” kemudian menjelaskan proses terjadinya pikiran alternatif. Pada proses ini N menyimpulkan bahwa pikiran alternatif dapat dijadikan solusi untuk mengganti pikiran negatifnya. 5. Peneliti memberikan lembar “<i>Bantuan Cosmo dan Wanda</i>”. Pada lembar ada beberapa bagian yang telah diisi oleh peneliti dan N diminta mengisi pada 	<p>karena N tidak mengerjakan tugasnya yaitu menonton DVD.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Terjadi pemindahan ruangan yang digunakan untuk intervensi. 3. Dari indikator keberhasilan pada sesi ini, dapat dinyatakan bahwa sesi ini belum berhasil karena: N belum bisa memberikan tiga contoh pikiran negatif tokoh utama dalam film. N menyukai film kartun namun kendala yang dihadapi adalah ia kesulitan membaca teks bahasa Indonesia dengan cepat di dalam film ini. N hanya dapat memberi satu pikiran negatif pada tokoh. <p>Ada keberhasilan yang ia lakukan, yaitu N dapat menggunakan pikiran alternatif dalam menjelaskan lima pengalaman hidupnya</p> <p>Pada sesi ini, N tidak</p>
--	--	--

	<p>bagian kosong.</p> <p>6. Peneliti melakukan tanya jawab terkait dengan pikiran alternatif N. Pada awalnya peneliti perlu mengarahkan pikiran apa saja yang dapat dilakukan ketika menghadapi perasaan tidak percaya diri. Kemudian proses ini dapat membuat N mengeksplorasi pikiran-pikiran alternatif yang mendukung pikiran yang lebih realistis.</p> <p>7. Peneliti meminta N untuk membandingkan antara pikiran negatif dan pikiran alternatif yang telah ia buat. N menyimpulkan bahwa adanya pikiran alternatif membantu mengatasi masalahnya.</p> <p>8. Pada sesi ini, N mengaku sangat capai namun seru. Dari sesi ini, ia merasa banyak belajar cara menghadapi berbagai situasi.</p>	<p>memperoleh <i>reward</i> dari peneliti karena N tidak mengerjakan tugas, yaitu menonton DVD.</p>
--	--	---

Pertemuan 4

Waktu pelaksanaan	Sabtu, 23 Juni 2012 (15.00-16.30)
Tempat pelaksanaan	Ruang tamu rumah N
Tujuan	Melakukan modifikasi perilaku dengan memberikan visualisasi dan menjaga penampilan diri
Indikator keberhasilan sesi	N dapat memberikan satu contoh pikiran alternatif dari situasi yang dihadapinya N dapat mempraktikkan mengunting kuku, memilih baju, dan menyisir sesuai dengan contoh yang diberikan peneliti N dapat mempraktikkan visualisasi sesuai instruksi peneliti N dapat memahami kegunaan tips yang diajarkan peneliti
Alat bantu	Kotak, alat tulis, gunting kuku, sisir, kaca

Prosedur	Pelaksanaan	Evaluasi
1. Peneliti menanyakan pikiran alternatif dari situasi yang dihadapi N	1. Saat menanyakan penggunaan pikiran alternatif yang sudah ia gunakan dalam kegiatan sehari-hari, N	1. Sesi ini berjalan kondusif

<p>2. Peneliti memberi kotak yang berisi tips meningkatkan kepercayaan diri</p> <p>3. Peneliti memberi penjelasan mengenai tujuan menjaga penampilan diri. N diminta untuk memperhatikan dan mengikuti langkah-langkah menggunting kuku tangan yang dilakukan oleh peneliti. N diminta untuk memperhatikan dan mengikuti langkah-langkah menyisir yang dilakukan oleh peneliti. N diberikan dua kesempatan untuk memilih baju untuk berpergian. Lalu N diberikan penjelasan oleh peneliti mengenai cara memilih baju.</p> <p>4. Peneliti menjelaskan mengenai kegunaan visualisasi. Kemudian peneliti membimbing N melakukan visualisasi.</p> <p>5. Peneliti melakukan <i>review</i> semua materi, memberi kesempatan N untuk bertanya serta menghitung poin yang didapat untuk memperoleh hadiah.</p>	<p>mengatakan satu contoh yaitu N berusaha mempertimbangkan pendapat orang lain sebelum bertindak membeli barang.</p> <p>2. Saat diberikan kotak, N menanyakan isi kotak tersebut dan penasaran untuk membukanya.</p> <p>3. Saat N membuka kertas bertuliskan “penampilan oke”, N tersenyum malu karena N menyadari bahwa dirinya belum menggunting kuku sejak lama.</p> <p>4. Peneliti memulai dengan memberi contoh cara menggunting kuku. N segera mempraktikkan sesuai instruksi peneliti. Tanpa diminta, N bercerita mengenai ketakutannya saat menggunting kuku karena kulitnya pernah terluka. N sebenarnya bisa menggunting kuku namun cenderung terburu-buru saat menggunting. Oleh karena itu, peneliti sering meminta N untuk menggunting kuku dengan perlahan.</p> <p>5. Saat N akan diberikan sisir, N juga mengatakan ketakutan karena menurutnya dengan menyisir maka rambutnya akan rontok. Secara perlahan, peneliti mengajarkan N untuk menyisir dari ujung bawah rambut. N kemudian diperlihatkan kaca dan dirinya tersenyum. N mengatakan bahwa menyisir poninya ke samping akan membuat mukanya terlihat lebih cantik.</p> <p>6. Peneliti mengajak N bermain pilih baju. N mengaku kecewa karena badannya yang besar membuatnya kesulitan memilih baju. N kemudian menanyakan prosedur kegiatan pilih baju tersebut. N memperbolehkan peneliti masuk ke kamarnya. Saat di kamarnya, N membuka lemarnya dan ia segera</p>	<p>(tidak ada perubahan tempat intervensi dan mulai tepat waktu)</p> <p>2. Dari indikator keberhasilan pada sesi ini, dapat dinyatakan bahwa sesi ini berhasil karena:</p> <p>N dapat memberi satu contoh pikiran alternatif</p> <p>N dapat mempraktikkan menggunting kuku, memilih baju, menyisir rambut serta mempraktikkan teknik visualisasi sesuai dengan contoh yang diberikan peneliti</p> <p>Sesi ini dapat dengan mudah dipahami karena N merefleksikan penampilan diri serta keadaan dirinya selama ini. Hal ini membantu N untuk memotivasi meningkatkan <i>self esteem</i>nya.</p> <p>Pada sesi ini, N berhasil</p>
--	---	---

	<p>meminta peneliti tidak melihat lemarnya karena berantakan. Di lemari N banyak baju yang tidak dilipat dengan rapi.</p> <p>7. N diminta peneliti untuk memilih baju untuk pergi. N diberi dua kesempatan untuk memilih baju. N memilih baju yang ada didekatnya tanpa memperhatikan kerapihan baju tersebut. Dalam dua kesempatan ini terlihat ia belum menyadari pentingnya berpenampilan bersih dan rapi. Setelah peneliti memberi tips N untuk memilih baju dari kebersihan dan kerapihan baju tersebut.</p> <p>8. N diberikan penjelasan bahwa visualisasi berguna untuk menenangkan diri ketika menghadapi masalah. Saat mencoba teknik ini, awalnya N mengatakan bahwa dirinya sulit mengatur nafasnya pelan-pelan. Setelah dicoba, N merasakan bahwa dirinya lebih tenang.</p>	<p>memperoleh <i>reward</i> dari peneliti karena N mengikuti aturan yang diberikan . N pun diberi hadiah sisir.</p>
--	---	---

Pertemuan 5

Waktu pelaksanaan	Senin, 25 Juni 2012 (15.00-16.30)	
Tempat pelaksanaan	Ruang tamu rumah N	
Tujuan	Meriview semua materi → tujuan utama adalah memastikan bahwa N sudah melakukan restrukturisasi kognitif dengan memberikan studi kasus	
Indikator keberhasilan sesi	N dapat memberikan satu contoh pikiran alternatif dari situasi yang dihadapinya N mampu menggunakan pikiran alternatif saat melakukan proses penilaian situasi	
Alat bantu	Lembar studi kasus, lembar biografi tokoh, lembar “ <i>My Wishes</i> ”	
Prosedur	Pelaksanaan	Evaluasi
1. Peneliti menanyakan aktivitas yang N lakukan di rumah	1. N dapat menceritakan aktivitasnya disertai dengan respon pikiran dan perasaannya. Peneliti menanyakan apakah proses pikiran alternatif	1. Sesi ini berjalan sesuai dengan prosedur
2. Peneliti memberi studi kasus		

<p>sebagai bahan diskusi untuk menemukan pikiran alternatif</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Peneliti mendiskusikan hasil dari studi kasus yang sudah dikerjakan N 4. Peneliti meminta N <i>mereview</i> semua kegiatan yang telah dilakukan 5. Peneliti memberi tugas “<i>My Wishes</i>” 6. Peneliti melakukan <i>review</i> semua materi, memberi kesempatan N untuk bertanya serta menghitung poin yang didapat untuk memperoleh hadiah 	<p>digunakan untuk aktivitasnya. N kemudian memberi satu contoh penggunaan pikiran alternatif dengan benar</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Saat mengisi lembar studi kasus, N tampak serius. N menceritakan bahwa dirinya suka dengan tugas tersebut. 3. Peneliti menghitung hasil jawaban N dalam studi kasus, N merasa berhasil karena dengan pikiran alternatifnya, N dapat menyelesaikan kasus dengan baik 4. Saat <i>review</i>, N berinisiatif mengambil <i>handout</i> yang diberikan pada sesi pertama. <i>Review</i> berlangsung cukup lama namun N dapat aktif melakukan tanya jawab. Peneliti melakukan tanya jawab dan memberikan pertanyaan reflektif agar N mendapat <i>insight</i> positif. N menjelaskan bahwa usaha dan percaya kemampuan sendiri adalah penting untuk mencapai cita-cita. 5. Pada tugas “<i>My Wishes</i>”, peneliti meminta N menuliskan cita-cita, kemampuan yang saat ini ia miliki, kemampuan yang ingin dikembangkan serta langkah konkrit dari pencapaian cita-cita tersebut. N cukup cepat mengerjakan tugas ini. 	<ol style="list-style-type: none"> 2. Dari indikator keberhasilan pada sesi ini, dapat dinyatakan bahwa sesi ini berhasil karena N mampu menggunakan pikiran alternatif saat menilai suatu kasus/situasi 3. Pada sesi ini, N berhasil memperoleh <i>reward</i> dari peneliti karena N mengikuti aturan yang diberikan. Pada sesi ini, peneliti memberikan hadiah majalah remaja
---	--	---

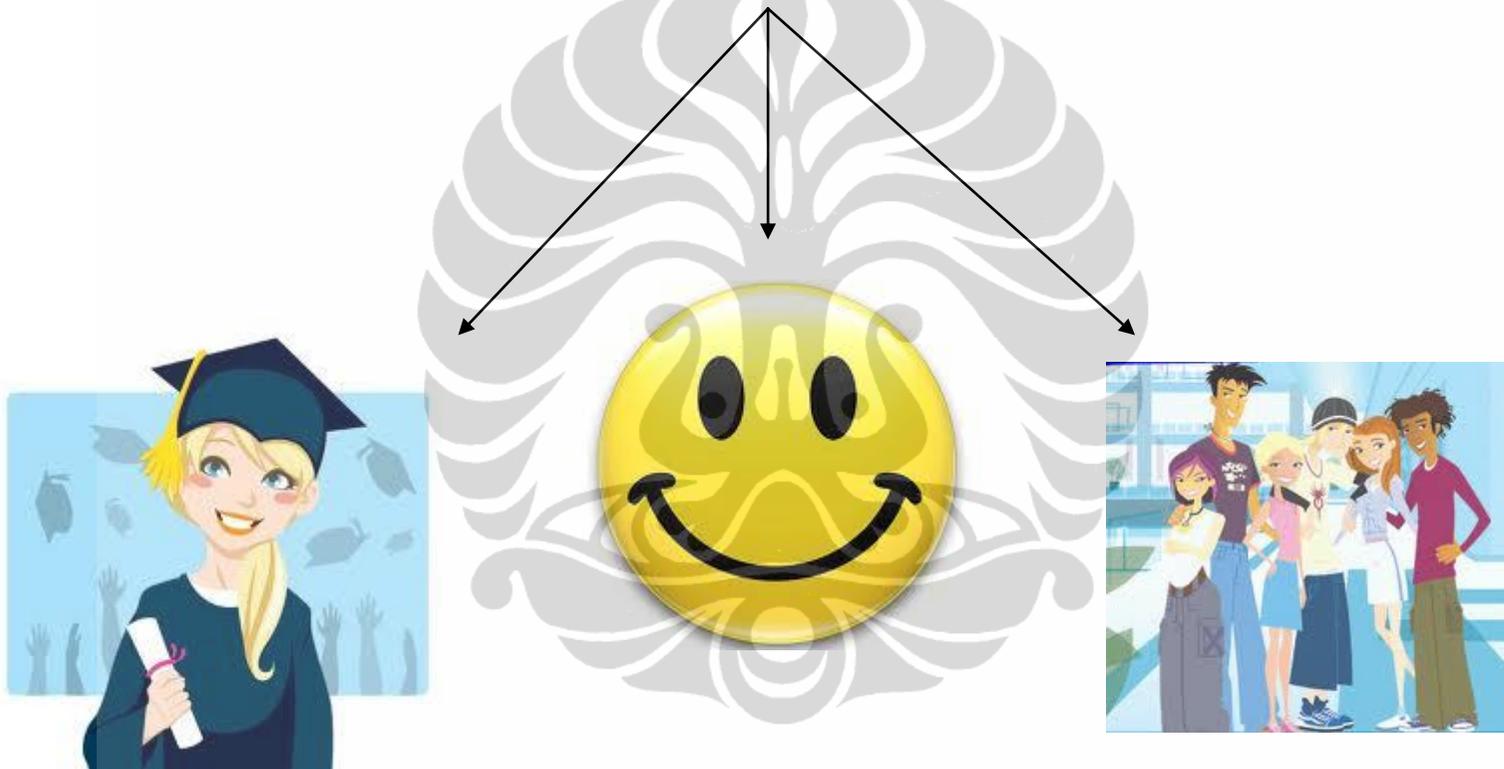
Pelaksanaan Pasca Intervensi

Waktu pelaksanaan	Tujuan	Prosedur	Alat Bantu	Evaluasi	Pelaksanaan
1 Juli 2012 15.00-16.00	Mengetahui kondisi perubahan <i>self esteem</i> N	Mewawancarai orang tua N (Ibu A) mengenai perilaku N di rumah.	Kertas Alat tulis	Hasil wawancara	Sesuai prosedur
1 Juli 2012 16.00-17.00	Mengetahui kondisi perubahan <i>self esteem</i> N	N mengisi kuesioner RSES. N mengisi daftar cek perilaku. Peneliti mewawancarai N.	Kuesioner RSES Daftar cek perilaku Alat tulis	Hasil kuesioner Hasil daftar cek perilaku Hasil wawancara	Sesuai prosedur Ada perubahan tempat intervensi yaitu di ruang keluarga N

Lampiran 5

YES, I CAN

Aku percaya dengan diriku sendiri!



MODUL INI MILIK:

BAGAIMANA AKU SEKARANG?

Bacalah baik-baik pernyataan di bawah ini, kemudian pilihlah salah satu diantara empat pilihan jawaban yang paling menggambarkan kondisimu. Dalam setiap pernyataan terdapat 4 (empat) pilihan jawaban sebagai berikut:

STS = Sangat Tidak Sesuai, jika pernyataan sangat tidak sesuai dengan keadaan diri yang kamu alami dan rasakan

TS= Tidak Sesuai, jika pernyataan tidak sesuai dengan keadaan diri yang kamu alami dan rasakan

S = Sesuai, jika pernyataan tidak sesuai dengan keadaan diri yang kamu alami dan rasakan

SS = Sangat Sesuai, jika pernyataan sangat sesuai dengan keadaan diri yang kamu alami dan rasakan

Tidak ada jawaban benar atau salah, sehingga kamu bebas untuk memilih jawaban yang kamu anggap paling sesuai.

Isilah dengan tanda silang (X) pada kotak pilihan jawabanmu.

No.	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1	Secara keseluruhan saya puas dengan diri saya	STS	TS	S	SS
2	Pada saat-saat tertentu saya merasa tidak ada sesuatu pun yang baik dalam diriku	STS	TS	S	SS
3	Saya merasa saya memiliki sejumlah kualitas diri yang baik	STS	TS	S	SS
4	Saya mampu melakukan berbagai macam pekerjaan sebagaimana orang lain	STS	TS	S	SS
5	Saya merasa bahwa saya tidak memiliki banyak hal untuk dibanggakan	STS	TS	S	SS
6	Saya merasa tidak berguna pada waktu-waktu tertentu	STS	TS	S	SS
7	Saya merasa bahwa saya adalah seorang yang berharga, setidaknya pada dasarnya saya sama dengan orang-orang lain	STS	TS	S	SS
8	Saya berharap saya lebih dapat menghargai diri saya sendiri	STS	TS	S	SS
9	Secara keseluruhan, saya cenderung menganggap diri gagal	STS	TS	S	SS
10	Saya memiliki sikap yang positif terhadap diri saya	STS	TS	S	SS

APA YANG AKU RASAKAN?

Isilah pernyataan di bawah ini dengan cara memilih *rating* penilaian 1-4 , dengan ketentuan sebagai berikut:

- 1: tidak pernah (bila kamu tidak pernah merasakan hal tersebut dalam jangka waktu satu minggu ke belakang)
- 2: jarang (bila kamu 1-3 kali merasakan hal tersebut dalam jangka waktu satu minggu ke belakang)
- 3: sering ((bila kamu lebih dari tiga kali merasakan hal tersebut dalam jangka waktu satu minggu ke belakang)
- 4: selalu (bila kamu selalu/setiap hari merasakan hal tersebut dalam jangka waktu satu minggu ke belakang)

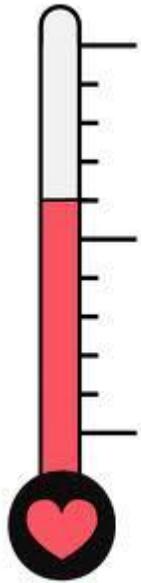
Pernyataan	Rating
Saya mudah putus asa	
Saya merasa tidak berarti dalam hidup ini	
Banyak masalah yang saya sulit atasi	
Saya merasa hidup saya penuh dengan kegagalan	
Saya malas menanggapi pendapat/arahan orang lain	
Saya takut menghadapi kegiatan yang baru	
Saya tidak yakin dengan prestasi di sekolah nanti	
Saya khawatir dengan masa depan saya	
Saya merasa tidak memiliki harapan hidup	
Saya memandang orang lain yang patut disalahkan atas peristiwa pahit yang saya alami	
Saya mudah marah tanpa sebab yang jelas	
Saya mengeluhkan masalah kehidupan yang saya jalani	
Saya pesimis untuk mencapai hal yang saya inginkan	
Saya tidak sebahagia orang lain	
Saya tidak memiliki orang yang saya percaya	
Saya mudah terganggu dengan kritikan orang lain	
Saya cemas dengan berbagai penilaian orang lain akan diri saya	
Saya gugup berhadapan dengan orang lain	



BINGO

Tidak bermain kucing/menonton TV	Menceritakan aktivitas	Mengerjakan tugas	Berhasil menjawab saat review	Mengikuti tanya jawab selama sesi
Tidak bermain kucing/menonton TV	Menceritakan aktivitas	Mengerjakan tugas	Berhasil menjawab saat review	Mengikuti tanya jawab selama sesi
Tidak bermain kucing/menonton TV	Menceritakan aktivitas	Mengerjakan tugas	Berhasil menjawab saat review	Mengikuti tanya jawab selama sesi
Tidak bermain kucing/menonton TV	Menceritakan aktivitas	Mengerjakan tugas	Berhasil menjawab saat review	Mengikuti tanya jawab selama sesi
Tidak bermain kucing/menonton TV	Menceritakan aktivitas	Mengerjakan tugas	Berhasil menjawab saat review	Mengikuti tanya jawab selama sesi
Intervensi 1: B	Intervensi 2: I	Intervensi 3: N	Intervensi 4: G	Intervensi 5: O

WHAT DO YOU FEEL?



Sangat sedih



Senang/ gembira/ bahagia

WHAT DO YOU THINK?



Kekhawatiranku

Harapanku

SPONGEBOB DAN KOTA BIKINI BOTTOM

Spongebob selalu mengalami berbagai kejadian di kota Bikini Bottom. Ada kejadian yang dapat membuatnya senang karena merasa berhasil seperti berhasil membuat crabby patty dengan lezat. Adapula kejadian yang membuatnya sedih karena dirinya gagal mengikuti ujian SIM.

Sama seperti Spongebob, dalam kehidupanmu, pasti pernah mengalami keberhasilan ataupun kegagalan. Coba sekarang tuliskan kejadian-kejadian keberhasilan atau kegagalan yang membekas di pikiranmu.

Usia	Keberhasilan	Usia	Kegagalan

Rahasia Timmy

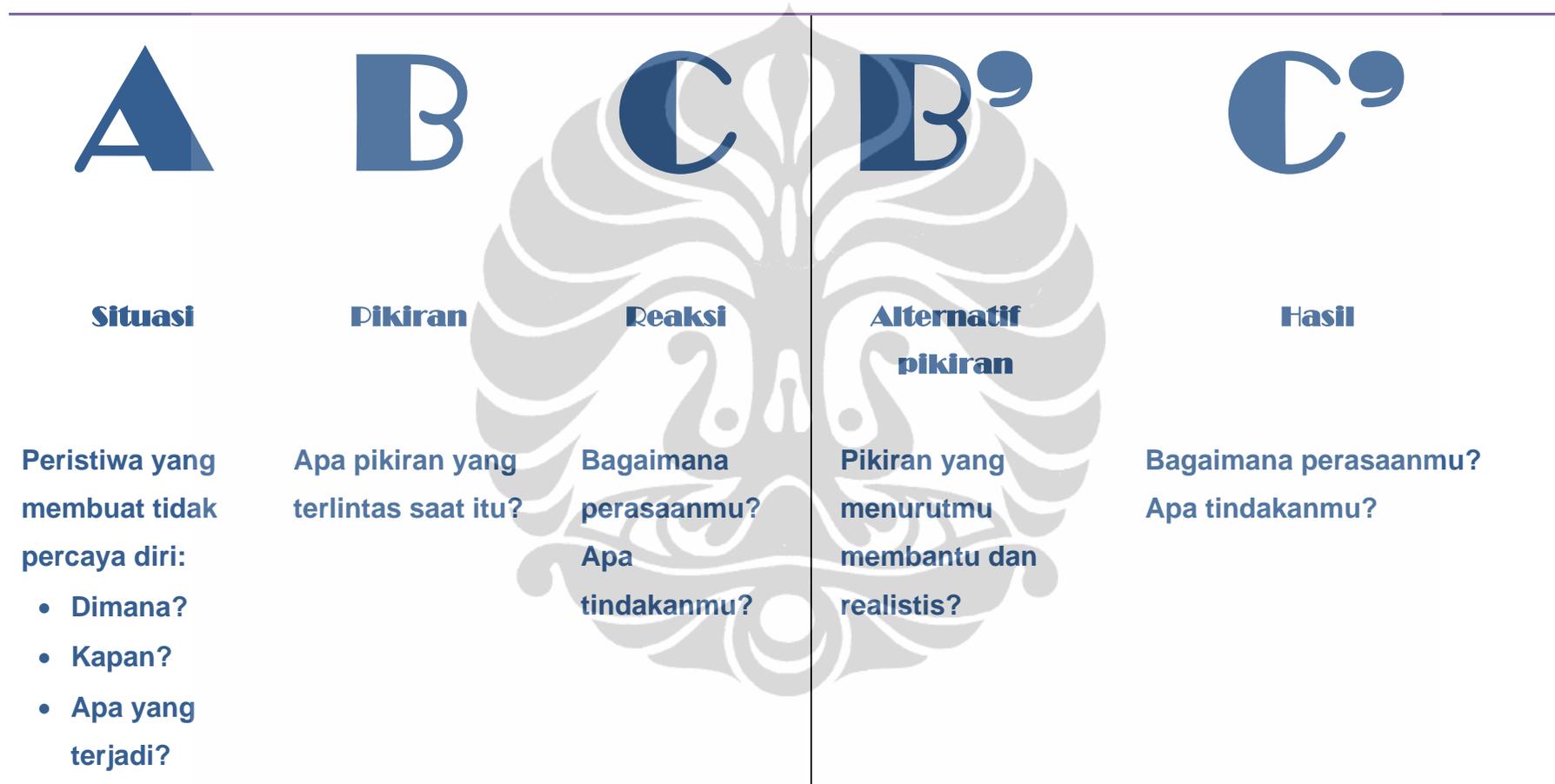
Disadari atau tidak, setiap kejadian yang kamu alami akan membentuk suatu respon, misalnya:

Bagaimana perasaanmu, tindakanmu, serta pikiranmu.....

Coba sekarang kamu tuliskan kejadian yang membuatmu merasa tidak percaya diri beserta responnya..

<i>Pengalaman</i>	<i>Apa yang aku pikirkan?</i>	<i>Bagaimana perasaanku?</i>	<i>Apa yang aku lakukan?</i>

RUMUS PIKIRAN ALTERNATIF



BANTUAN COSMO DAN WANDA

Peristiwa yang membuat tidak percaya diri:
Dimana? Kapan?
Apa yang terjadi?

Pikiran yang terlintas saat itu?

Bagaimana perasaanmu?
Apa tindakanmu?

Pikiran yang menurutmu lebih membantu dan realistis?

Bagaimana perasaanmu?
Apa tindakanmu?

KOTAK AJAIB

Ini dia tips-tips yang bisa digunakan untuk meningkatkan kepercayaan dirimu!

1. Berpenampilan Oke → Penampilan berhubungan dengan penilaian orang lain tentang dirimu, oleh karenanya kamu perlu menjaga penampilan diri, seperti:
 - Menggunting kuku → Pilih gunting kuku yang tajam, gunting dari ujung kiri hingga ujung kanan (untuk kuku kanan) begitupula kebalikannya, rapikan bila potongannya tidak rata, bila kukumu kotor kamu dapat bersihkan sela-sela kuku dengan ujung gunting. Jangan tunggu sampai kukumu panjang, karena terdapat banyak kuman di sela-sela kuku.
 - Menyisir rambut → Pilih sisir yang bergerigi jarang, sisir bagian ujung (bawah) rambut sampai tidak kusut, lalu sisirlah dari atas sampai bawah dalam satu tarikan, sisir lagi sesuai dengan belahan rambut. Kamu juga perlu menyisir rambut sebelum mencuci rambut.
 - Memilih baju → Penampilanmu tidak dilihat dari model baju, tapi kebersihan dan kerapihan baju. Ayo kamu pilih bajumu yang rapi dan bersih untuk pergi!

2. Berdamai dengan masalah → Ada cara menenangkan diri yaitu menggunakan visualisasi. Ikuti instruksi kakak peneliti dengan baik agar kamu dapat menenangkan pikiranmu.
 - Berbaring/ duduk di tempat yang sepi dan perlahan pejamkan kedua mata.
 - Tarik nafas pelan-pelan hingga kamu merasa rileks.
 - Tetap tarik nafas pelan-pelan, sekarang fokuskan tubuh pada bagian bawah. Saat buang nafas, bayangkan ketegangan di kakimu berkurang (kamu juga bisa menambahkan pada bagian lain).

- Sekarang.. Rasakan tubuh dari atas hingga bawah, lemaskan seluruh otot-otot di tubuh.
- Buat gambaran dalam pikiran dengan membayangkan sedang berada di tengah-tengah pantai dengan suara ombak yang mengalun, langit berwarna biru, awan putih tebal, dan rasakan pasir di kakimu.
- Gunakan penegasan dengan memberi pernyataan positif bahwa kamu dapat menghadapi masalah yang terjadi saat ini. Pernyataan misalnya: saya dapat menjadi murid sekolah yang hebat.
- Kemudian bayangkan hal positif yang dapat kamu lakukan misalnya: Memikirkan hal-hal apa saja yang dapat kamu lakukan agar membuat dirimu menjadi murid yang hebat.
- Latih kemampuan visualisasi tersebut setiap hari, untuk lebih mudah lakukan sebelum tidur atau setelah bangun tidur

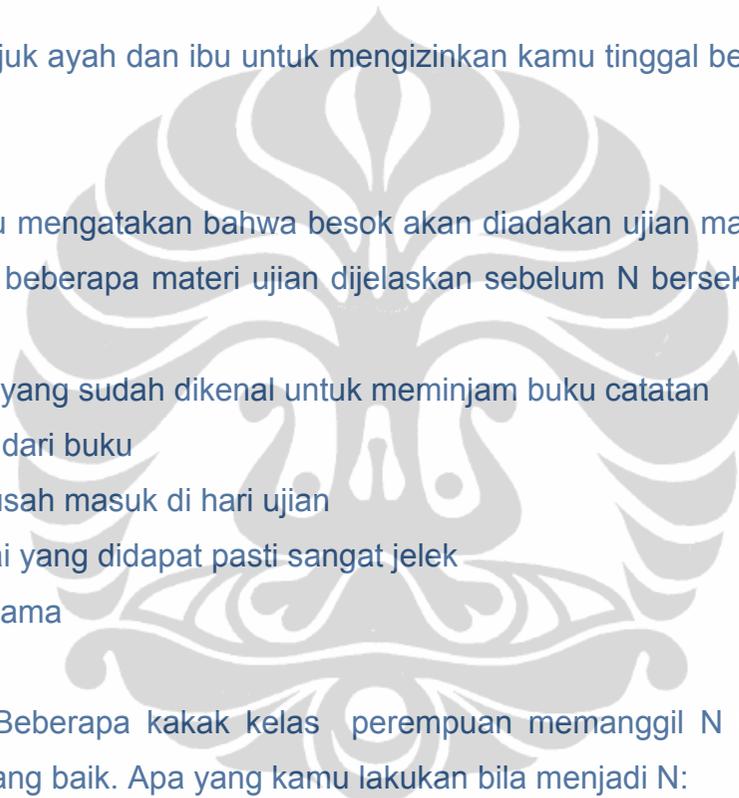
PINDAH POSISI

N adalah seorang remaja perempuan kelas 2 sekolah menengah pertama (SMP) di Jakarta yang harus pindah sekolah ke Tasikmalaya karena mengikuti ayahnya yang mendapat tugas kerja di sana. Berikut ini akan terdapat beberapa pertanyaan situasional dimana kamu harus membayangkan diri sebagai N. Setiap jawaban yang kamu pilih akan mengarahkan ke situasi atau pertanyaan selanjutnya. Jadi perhatikanlah dengan seksama.

1. Ketika sampai di sekolah barunya N merasa beberapa anak tampak memperhatikan dirinya. Kira-kira apa yang kamu pikirkan bila menjadi N dalam situasi ini :
 - a. Mereka melihat saya karena mereka merasa tidak menyukai saya yang berasal dari kota besar.
 - b. Berusaha tenang karena mereka melihat saya karena belum mengenal saya.
 - c. N cemas karena mereka melihat seakan-akan saya tampak berbeda dengan anak-anak disana

2. Setelah Ibu N mengurus administrasi dengan kepala sekolah. N diantar ke ruangan kelasnya oleh seorang guru. Sesampainya di kelas, N dipersilahkan duduk di kursi disebelah seorang perempuan(D) oleh ibu wali kelas. Setelah duduk di kursinya, D tampak tak acuh dengan keberadaannya. Apa yang kamu lakukan bila kamu menjadi N:
 - a. Menegur D dan mengajaknya berkenalan.
 - b. Diam saja karena pelajaran akan segera dimulai.
 - c. Pindah ke tempat duduk kosong lainnya.

3. Selama pelajaran berlangsung ibu wali kelas beberapa kali menggunakan bahasa Sunda saat menjelaskan materi. N merasa bingung karena tidak mengerti artinya. Apa yang kamu lakukan bila kamu ada di posisi N:

- 
- a. Diam saja karena bertanya akan membuat kamu menjadi bahan tertawaan.
 - b. Berusaha mengingat kata-kata tersebut agar bisa kamu tanyakan setelah kelas selesai
 - c. Bertanya ke D
 - d. Mulai berpikiran untuk membujuk ayah dan ibu untuk mengizinkan kamu tinggal bersama paman dan bibi yang tinggal di Jakarta
4. Setelah 3 hari hari sekolah, Guru mengatakan bahwa besok akan diadakan ujian matematika. Guru menjelaskan materi yang akan diujikan dan ternyata beberapa materi ujian dijelaskan sebelum N bersekolah disana. Bagaimana jika kamu ada di posisi N:
- a. Menanyakan beberapa teman yang sudah dikenal untuk meminjam buku catatan
 - b. Mencoba untuk belajar sendiri dari buku
 - c. Berpura-pura sakit agar tidak usah masuk di hari ujian
 - d. Segera memikirkan bahwa nilai yang didapat pasti sangat jelek
 - e. Mengajak D untuk belajar bersama
5. Setelah satu minggu sekolah. Beberapa kakak kelas perempuan memanggil N ke kelas mereka dan mengatakan penampilan kamu di sekolah kurang baik. Apa yang kamu lakukan bila menjadi N:
- a. Menghiraukan dan segera mencari perlindungan dari orang lain
 - b. Segera mengadukan mereka ke guru karena telah mengganggu kamu
 - b. Menanyakan dengan sopan apa yang salah dengan penampilan kamu
 - c. Mendengarkan dengan seksama opini kakak kelas tersebut karena yakin maksud kakak-kakak kelas ini baik

e. Mencoba menelaah pernyataan kakak kelas tersebut dengan asumsi akan menjadi solusi untuk beradaptasi di sekolah

*Nilai:

1: $a=5, b=2, c=5$

4: $a=0, b=5, c=5, d=0$

2: $a=0, b=2, c=5$

5: $a=5, b=5, c=0, d=0, e=0$

3: $a=5, b=0, c=0, d=5$

skor 0-6: artinya luar biasa, kamu telah memiliki berbagai alternatif pikiran!

Skor 7- 12: artinya hebat! kamu sedang mempelajari alternatif pikiran

Skor 13-25: artinya kamu perlu kembangkan lagi pikiran positifmu 😊

Ayo, Sekarang saatnya kita mengulang seluruh materi yang pernah kita pelajari kembali.

MY WISHES

Luangkan waktu sejenak untuk menuliskan yang ingin kamu harapkan saat di SMA nanti.. Buatlah perencanaan dengan baik!



Apa yang aku harapkan?

Kemampuan apa yang saat ini aku miliki?

Kemampuan apa yang ingin aku kembangkan?

Langkah menuju harapanku adalah:

1.

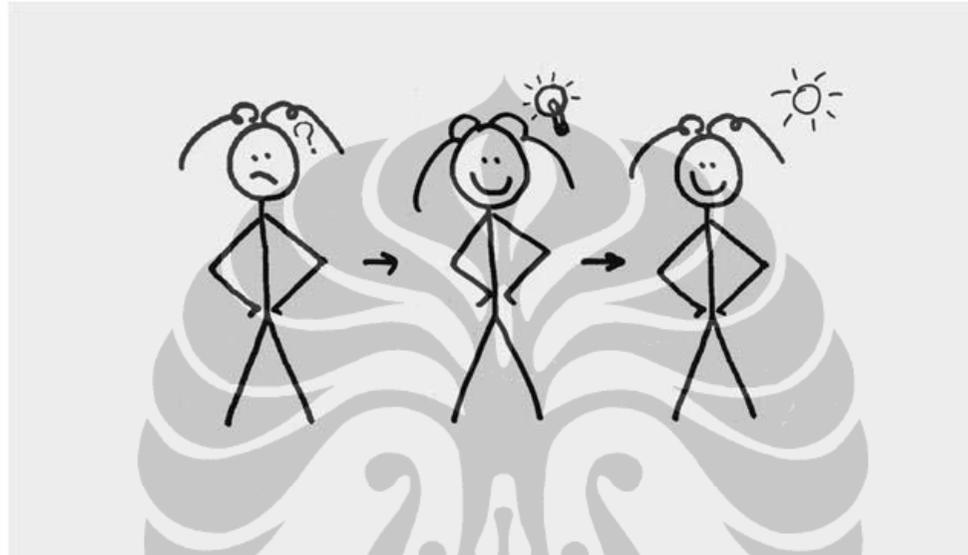
2.

3.

4.

5.

BEFORE AND AFTER



Ceritakan perubahan yang kamu dapatkan setelah mengikuti rangkaian kegiatan yang diberikan kakak peneliti

Lampiran 6

Evaluasi Pengalaman Hidup (Kegiatan Intervensi Sesi 1)

Tabel Keberhasilan Diri

Usia	Keberhasilan Diri	Rating
6 th	Masuk SD	Cukup senang (2)
8 th	Menang lomba model	Agak Senang (1)
8th 6 bln	Sayang dengan kucing	Sangat senang (3)
9 th	Olimpiade matematika	3
11 th	Jadi kakak kelas	2
11th 6 bln	Bisa bawa motor	2
12 th	Nem bagus dan Masuk SMP 252	3
12 th 6 bln	Ke Ancol dg keluarga	2
12 th 6 bln	Pacaran pertama kali dengan kakak kelas	2
14 th 10 bln	memperoleh NEM bagus	3

Tabel Kegagalan Diri

Usia	Ketidakbangan Diri	Rating
6 th	Diejek karena murid baru	2
9th 6bln	Teman meninggal	2
12th 10 bln	Mulai tidak ditemani teman sekelas	3
	Sedih teman sekolah pintar	3
	Mulai duduk sendiri di kelas	3
12 th 11 bln	Putus dengan pacar	1
13 th	Incaran Guru BK	2
13 th 6 bln	Hampir di DO, tidak naik kelas, rapor jelek	2
13 th 6 bln	Gendut	1
13 th 6 bln	Bertengkar dengan teman sekelas	1
14 th	Dicemooh Wali Kelas/ Guru bahasa Inggris	3
14 th 6 bln	Beberapa orang menyindir "Muka Arab"	1

14 th 6 bln	Tidak dibelikan motor	2
14 th 9 bln	Bingung memilih SMA	2

