



UNIVERSITAS INDONESIA

**MENINGKATKAN *SELF-ESTEEM* MELALUI METODE
*SELF-INSTRUCTION***

(Enhancing Self-esteem through Self-instruction Method)

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

**WIKAN PUTRI LARASATI
1006796752**

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

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Tesis ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Wikan Putri Larasati

NPM : 1006796752

Tanda Tangan :



Tanggal : 9 Agustus 2012

HALAMAN PENGESAHAN

Tesis ini diajukan oleh

Nama : Wikan Putri Larasati
NPM : 1006796752
Program Studi : Psikologi Profesi; Peminatan: Psikologi Pendidikan
Judul Tesis : Meningkatkan *Self-esteem* melalui Metode *Self-instruction*

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Magister Psikologi pada Program Studi Profesi Psikologi Pendidikan, Fakultas Psikologi, Universitas Indonesia, pada hari Rabu, tanggal 1 Agustus 2012.

DEWAN PENGUJI

Pembimbing 1 : Dra. Puji Lestari Prianto, M.Psi ()

Pembimbing 2 : Dr. Rose Mini Agoes Salim, M. Psi ()

Penguji 1 : Dra. Linda Primana, M.Si ()

Penguji 2 : Stephanie Yuanita, M.Psi ()

DISAHKAN OLEH

Ketua Program Studi Psikologi Profesi
Fakultas Psikologi UI

Dekan Fakultas Psikologi UI





Dra. Siti Dharmayati B. Utojo, MA, Ph.D
NIP. 19510327 197603 2 001

Dr. Wilman Dahlan, MOP
NIP. 19490403 197603 1 002

Ditetapkan di : Depok

Tanggal : 9 Agustus 2012

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan tesis ini. Saya telah mendapatkan banyak bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak dalam penyusunan tesis ini. Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada:

- (1) Dra. Puji Lestari Prianto, M.Psi, selaku dosen pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk membimbing saya selama pengerjaan tesis. Saya sangat berterima kasih atas kesabaran serta motivasi yang beliau berikan kepada saya.
- (2) Dr. Rose Mini Agoes Salim, M. Psi, selaku dosen pembimbing yang juga telah bersedia meluangkan waktu dan pikiran untuk membimbing saya selama pengerjaan tesis. Wawasan dan wejangan yang beliau berikan merupakan bekal yang berharga untuk saya kelak.
- (3) Dra. Linda Primana, M.Si dan Stephanie Yuanita, M.Psi, selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan yang dapat membantu saya berkembang lebih baik.
- (4) Seluruh dosen saya di Program Profesi Pendidikan Universitas Indonesia yang namanya tidak dapat saya sebutkan satu per satu, terima kasih atas bimbingannya selama ini sehingga membentuk saya menjadi seorang psikolog yang Insya Allah dapat memberikan cahaya kepada orang-orang di sekitar saya.
- (5) Mohamad Abdilah Nuradhi, M.Psi, suami saya tercinta yang tanpa lelah mendampingi dan memberikan dukungan kepada saya selama ini. Segala bantuan dan perhatian yang diberikan olehnya membuat saya bisa tetap semangat dalam menyelesaikan tesis ini.
- (6) Priadi Sumantri, S.E. dan Dra. Andriani, selaku orang tua yang sangat saya cintai. Terima kasih atas kasih sayang dan dukungan yang tidak ada habisnya untuk saya. Saya sangat bangga memiliki orang tua seperti mereka.
- (7) Mas Iko, Mbak Anggi, Uni Astrid, Kak Tunggul, Uda Arif, Kak Ansa, Dek Ila, Dek Oscar, Raikhal, Nubi, Fiko, Alana, selaku kakak-kakak dan kakak-kakak ipar serta adik-adik dan keponakan-keponakan yang sangat saya sayangi. Terima kasih karena selalu memberikan keceriaan setiap saat.
- (8) *Last but not least*, seluruh teman-teman di Prodik '10. Mereka telah memberikan kenangan manis dan akan terus menjadi bagian dalam hidup saya.

Akhir kata, semoga Allah SWT membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu penyusunan tesis ini. Semoga tesis ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya tentang Psikologi Pendidikan.

Depok, 9 Agustus 2012

Penulis

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Wikan Putri Larasati
NPM : 1006796752
Program Studi : Psikologi Profesi; Peminatan: Psikologi Pendidikan
Fakultas : Psikologi
Jenis Karya : Tesis

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

Meningkatkan *Self-esteem* melalui Metode *Self-instruction*

beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Indonesia berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan memublikasikan tugas akhir 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 : 9 Agustus 2012

Yang menyatakan



(Wikan Putri Larasati)

ABSTRAK

Nama : Wikan Putri Larasati
Program Studi : Psikologi Profesi; Peminatan: Psikologi Pendidikan
Kekhususan : Psikologi Pendidikan
Judul : Meningkatkan *Self-esteem* melalui Metode *Self-instruction*

Tesis ini membahas pentingnya pengembangan *self-esteem* yang adekuat pada masa remaja. Individu yang memiliki *self-esteem* tinggi cenderung memiliki pencapaian akademik yang lebih tinggi, dan mereka yang memiliki *self-esteem* rendah memiliki pencapaian akademik yang lebih rendah (Lui, Kaplan, & Risser dalam Rice, 1996). Selain berkaitan dengan pencapaian akademik, *self-esteem* juga berkaitan dengan kesehatan fisik dan mental seorang remaja (Trzesniewski dalam Simpson-Scott, 2009). Subyek penelitian ini adalah seorang remaja perempuan berusia 13 tahun yang memiliki ciri-ciri seseorang dengan *self-esteem* rendah sebagaimana menurut Branden (1996) dan Guindon (2010). Intervensi yang dilakukan adalah penanganan individual pada subjek dengan menggunakan metode *self-instruction*. Metode *self-instruction* yang digunakan menggunakan empat tahap utama yang dikemukakan oleh Meichenbaum (Martin & Pear, 2003), yaitu identifikasi keyakinan negatif; memformulasikan *positive self-statement*; melakukan *self-instruction* untuk mengarahkan perilaku; dan melakukan *self-reinforcement* ketika berhasil mengatasi situasi. Desain penelitian yang digunakan di dalam penelitian ini adalah *single case study A-B design*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi menggunakan metode *self-instruction* dapat meningkatkan *self-esteem* pada subjek.

Kata kunci:
Self-esteem, Self-instruction

ABSTRACT

Name : Wikan Putri Larasati
Study Program : Professional Psychology; Specialization: Educational
Psychology
Title : Enhancing Self-esteem through Self-instruction Method

The focus of this study is the importance of enhancing adolescent self-esteem. An adolescent with good self-esteem level tend to have better academic achievement compared to adolescent with low self-esteem (Lui, Kaplan, & Risser in Rice, 1996). Other than the academic achievement, self-esteem is also correlated with physical and mental health of adolescent (Trzesniewski in Simpson-Scott, 2009). The subject of this research is a 13 year old teenage girl who shows characteristics of individual with low self-esteem based on Branden (1996) and Guindon (2010). The intervention is delivered through individualized program using self-instruction method. This method includes four major steps based on Meichenbaum (Martin & Pear, 2003), which are identifying negative beliefs, formulating positive self-statements, practicing self-instruction; and applying self-reinforcement. The design of this research is *single case study A-B design*. This research proves that an intervention program using self-instruction method can enhance the self-esteem of the subject.

Key words:
Self-esteem, Self-instruction

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....	v
ABSTRAK.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL DAN DAFTAR GAMBAR.....	x
1. PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang Masalah.....	1
1.2. Perumusan Masalah.....	6
1.3. Tujuan.....	6
1.4. Manfaat.....	6
1.5. Sistematika Penulisan.....	6
2. LANDASAN TEORI.....	8
2.1. <i>Self-esteem</i>	8
2.1.1. Definisi <i>Self-esteem</i>	8
2.1.2. Karakteristik Individu dengan <i>Self-esteem</i> Tinggi dan Rendah.....	9
2.1.3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Self-esteem</i>	10
2.1.4. Perkembangan <i>Self-esteem</i> pada Remaja.....	11
2.1.5. Pengukuran <i>Self-esteem</i>	11
2.1.6. Intervensi terhadap <i>Self-esteem</i>	12
2.2. Metode <i>Self-Instruction</i>	14
2.2.1. Definisi <i>Self-Instruction</i>	14
2.2.2. Tahap-tahap <i>Self-Instruction</i>	15
2.3. Hubungan <i>Self-esteem</i> dan Metode <i>Self-instruction</i>	17
3. METODE PENELITIAN.....	19
3.1. Desain Penelitian.....	19
3.2. Subjek Penelitian.....	19
3.3. Program Intervensi.....	20
3.3.1. Nama Program Intervensi.....	20
3.3.2. Tujuan Intervensi.....	20
3.3.3. Rasional dan Tahap-tahap Intervensi.....	21
3.4. Prosedur Penelitian.....	23
3.4.1. Tahap Persiapan.....	23
3.4.2. Tahap Pelaksanaan.....	24
3.4.3. Tahap Analisis.....	25
3.5. Instrumen Pengukuran.....	25
3.5.1. Skala <i>Self-esteem</i> (Rosenberg's <i>Self-esteem</i> Scale).....	25
3.5.2. Panduan Wawancara.....	26
3.5.3. Observasi dan Wawancara Setiap Sesi.....	27

3.6.	Evaluasi	27
3.6.1.	Evaluasi Keberhasilan berdasarkan Rosenberg's <i>Self-Esteem Scale</i> (RSES)	27
3.6.2.	Indikator Keberhasilan berdasarkan Wawancara	28
3.6.3.	Indikator Keberhasilan setiap Sesi	28
4.	HASIL DAN ANASISIS HASIL	29
4.1.	Hasil Pelaksanaan Program secara Umum	29
4.2.	Hasil Penelitian	29
4.2.1.	Hasil Pengisian Skala <i>Self-esteem Rosenberg</i> sebelum Intervensi	30
4.2.2.	Hasil Wawancara Sebelum Intervensi	30
4.2.3.	Sesi 1	32
4.2.4.	Sesi 2	35
4.2.5.	Sesi 3	36
4.2.6.	Sesi 4	37
4.2.7.	Sesi 5	39
4.2.8.	Sesi 6	41
4.2.9.	Tahap Aplikasi	43
4.2.10.	Evaluasi	45
4.3.	Analisis Ketercapaian Tujuan pada Tiap Sesi	46
4.4.	Hasil Pengukuran Post-test	48
4.4.1.	Analisis Hasil RSES	48
4.4.2.	Analisa Hasil Wawancara	49
5.	KESIMPULAN, DISKUSI, DAN SARAN	50
5.1.	Kesimpulan	50
5.2.	Diskusi	50
5.2.1.	Faktor-faktor Pendukung Hasil Penelitian	51
5.2.2.	Faktor-faktor yang tidak Mendukung Hasil Penelitian	53
5.2.3.	Kelebihan dari Metode Penelitian	54
5.2.4.	Kekurangan dari Metode Penelitian	55
5.3.	Saran	56
	DAFTAR PUSTAKA	58

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1. Karakteristik Individu dengan <i>Self-esteem</i> Tinggi dan Rendah...	9
Tabel 3.1. Tahap Pelaksanaan Program	24
Tabel 3.2. Formulasi Pertanyaan Wawancara	26
Tabel 4.2. Hasil Lembar Kegiatan “What My Friends Do”	32
Tabel 4.3. Hasil Pengisian Lembar “This is How I See Myself”	34
Tabel 4.4. Hasil Pengisian Lembar “ <i>Positive Self-statement</i> ”	37
Tabel 4.5. Hasil Pengisian Lembar “This is The New Me”	38
Tabel 4.6. Hasil Pengisian Lembar “My Behavior”	39
Tabel 4.7. Hasil Pengisian Lembar “My Ideal Friend”	40
Tabel 4.8. Hasil Pengisian Lembar “My New Behavior”	41
Tabel 4.9. Hasil Pengisian Lembar “Self-instruction”	42
Tabel 4.10. Hasil Pengisian Jurnal 7- 11 Juni 2012	43
Tabel 4.11. Hasil Pengisian Jurnal 13 – 14 Juni 2012	44
Tabel 4.12. Tabel Ketercapaian Tujuan Tiap Sesi	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1. Bagan Dinamika <i>Self-esteem</i> J.....	21
Gambar 4.1. Bagan “3P” Subjek	36

1. PENDAHULUAN

1.1.Latar Belakang Masalah

Pada masa remaja terjadi banyak perubahan pada diri seseorang, termasuk dalam hal biologis, psikologis, sosial, dan ekonomi. Selain menunjukkan adanya perubahan fisik serta psikologis, pada masa remaja juga terjadi peralihan dari ketergantungan sosial ekonomi secara penuh menjadi lebih mandiri (Steinberg, 2002). Perubahan yang dialami remaja merupakan masa yang sulit untuk dilalui karena pada masa ini remaja perlu belajar mengatasi pubertas sekaligus transisi dari sekolah dasar ke sekolah menengah (Seidman, Allen, Aber, Mitchell, & Feinman dalam Rhodes, Roffman, Reddy, Fredriksen, 2004). Diantara berbagai perubahan yang terjadi, perubahan dalam aspek psikologis dipandang sebagai isu yang paling penting pada masa remaja, terutama sejak berkembangnya teori Erickson (1968) yang menyatakan identitas diri sebagai tugas perkembangan remaja (Morris, 2001). Apabila remaja mengembangkan penilaian yang negatif mengenai diri mereka dalam usahanya membentuk identitas diri, dapat terjadi gejolak emosi dalam diri mereka. Selain itu, karakteristik remaja yang mulai menekankan pentingnya hubungan dengan teman-teman sebaya, kerap mengalami tantangan dalam menghadapi tuntutan-tuntutan dari sekitarnya sehingga dapat menimbulkan permasalahan sosial (Way dalam Rhodes dkk, 2004). Terjadinya berbagai perubahan pada masa remaja ini juga seringkali berdampak pada menurunnya rasa keberhargaan diri (*self-esteem*) pada diri remaja (Rhodes dkk, 2004).

Self esteem merupakan penilaian seseorang terhadap gambaran dirinya dalam berbagai aspek kehidupan (Pintrich & Schunk dalam Woolfolk, 2004). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa *self-esteem* merupakan masalah yang krusial pada masa remaja. Hasil penelitian dari beberapa tokoh menunjukkan bahwa *self-esteem* cenderung mengalami penurunan ketika seseorang menginjak masa remaja (Robins, Trzesniewski, Tracy, Gosling, & Potter, 2002; Major, Barr, Zubek, & Babey, 1999; dalam Bos, Muris, Mulken, Schaalma 2006). Simmons dan Rosenberg (Brown, 2008) juga mendukung pernyataan tersebut dengan menyatakan bahwa remaja cenderung memiliki *self-esteem* yang rendah dan memiliki persepsi yang negatif terhadap penilaian orang lain terhadap diri mereka. Temuan lain mengatakan bahwa *self-esteem* merupakan masalah yang penting pada masa remaja karena *self-esteem* yang rendah pada seorang remaja merupakan prediktor munculnya permasalahan pada masa dewasa (Simpson-Scott, 2009).

Masalah *self-esteem* pada seseorang disebabkan adanya diskrepansi antara pandangan yang dimiliki seseorang mengenai dirinya saat ini (*perceived self*) dengan pandangan idealnya terhadap dirinya atau yang disebut dengan *ideal self* (Mruk, 2006). Adanya diskrepansi antara *ideal-self* dan *perceived self* mendorong seseorang menampilkan perilaku tertentu yang ingin ia tampilkan kepada orang lain (Rosenberg dalam Wang dan Ollendick, 2001). Terkadang perilaku yang tampil menjadi tampak dibuat-buat dan dipaksakan (Wang dan Ollendick, 2001).

Terbentuk atau tidaknya *self-esteem* yang adekuat, berperan dalam keberhasilan dan kegagalan yang dialami seseorang. Lui, Kaplan, & Risser (dalam Rice, 1996) mengatakan bahwa terdapat hubungan timbal balik antara pencapaian akademik dengan *self-esteem*. Individu yang memiliki *self-esteem* tinggi cenderung memiliki pencapaian akademik yang lebih tinggi, dan mereka yang memiliki *self-esteem* rendah memiliki pencapaian akademik yang lebih rendah. Selain berkaitan dengan pencapaian akademik, *self-esteem* juga berkaitan dengan kesehatan fisik dan mental seorang remaja. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Trzesniewski (dalam Simpson-Scott, 2009) menunjukkan bahwa remaja dengan *self-esteem* yang rendah rentan terhadap masalah kesehatan fisik dan mental di masa dewasanya. Temuan ini serupa dengan yang dikemukakan oleh Boden dkk (dalam Simpson-Scott, 2009), bahwa remaja dengan *self-esteem* yang rendah memiliki kesempatan lebih besar untuk mengalami masalah kesehatan mental serta penyalahgunaan obat-obatan dibandingkan remaja dengan *self-esteem* lebih tinggi. Penelitian lain yang dilakukan oleh Ciarrochi dkk (dalam Simpson-Scott, 2009) menemukan bahwa *self-esteem* yang rendah menjadi prediktor yang akurat terjadinya depresi. Selaras dengan temuan ini, penelitian yang dilakukan oleh Baumeister dkk (dalam Simpson-Scott, 2009) menunjukkan bahwa *self-esteem* merupakan indikator kebahagiaan hidup seseorang secara keseluruhan. Selain berkaitan dengan kesehatan mental serta kebahagiaan individu, *self-esteem* yang tinggi juga berkaitan dengan rasa aman dan kedekatan dalam menjalin suatu hubungan, yang memungkinkan seseorang untuk memiliki kesehatan mental dan hubungan sosial yang baik (Trzesniewski, Donnellan, Moffitt, Robins, Poulton, Caspi, 2006).

Tingkat *self-esteem* seorang remaja dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor. Latar belakang remaja seperti gender, ras, dan status sosial, dapat mempengaruhi *self-esteem* seorang remaja (DuBois, Felner, Brand, Philips, Lease, dalam Rhodes, 2004). Selain latar belakangnya, hubungan remaja dengan orang tua dan teman menjadi kontributor penting

terhadap tingkat *self-esteem* mereka (Santrock, 2006). Orang tua yang membesarkan anaknya dengan sikap penuh pengakuan dan tanggapan akan membentuk remaja dengan *self-esteem* yang tinggi sementara orang tua yang bersikap tidak responsif dan kurang memberi pengakuan kepada anaknya akan membentuk anak dengan *self-esteem* yang rendah (Bos dkk, 2006). Setelah beranjak remaja, hubungan dengan orang tua tetap memberikan pengaruh terhadap *self-esteem*, namun hubungan dengan teman memberi pengaruh yang lebih utama. Perasaan terhadap penerimaan dari teman-teman memberikan pengaruh besar terhadap *self-esteem* seorang remaja (Bos dkk, 2006).

Remaja yang memiliki masalah *self-esteem* cenderung menampilkan karakteristik tertentu, seperti memiliki masalah interpersonal, mengalami kegagalan akademis, ketergantungan, perlawanan terselubung, depresi, kecemasan, perasaan keterasingan, tidak dicintai, penarikan diri dari situasi sosial, kurangnya kemampuan memecahkan masalah dan pengambilan keputusan, kecenderungan untuk menerima umpan balik negatif sebagai sesuatu yang benar, dan berkurangnya kepuasan terhadap penyelesaian kerja (Robson dalam Coetzee, 2009). Selain itu, remaja dengan *self-esteem* rendah juga memiliki kecenderungan untuk menampilkan perilaku mencari perhatian (McClure, 2010), seperti yang dialami J.

J adalah seorang remaja perempuan berusia 13 tahun dan sedang duduk di kelas VII suatu SMP swasta di Jakarta. Berdasarkan pemeriksaan psikologis, diketahui bahwa J memiliki pandangan yang negatif tentang dirinya. J menekankan hal-hal negatif yang ada pada dirinya, seperti “saya gendut”, “saya hitam”, dan “saya jelek”. Pikiran-pikiran negatif yang dimiliki J terhadap dirinya kerap mengganggu dirinya dan membuat ia merasa rendah diri. J adalah anak kedua dari dua bersaudara. Sebagai anak bungsu, J cenderung dimanja. Ia kerap dibantu dan ditemani dalam melakukan kegiatannya sehari-hari. Selain dimanja, orang tua J juga sangat protektif terhadap J. Sikap orang tua yang sangat protektif ini membuat J tidak dibiarkan berinteraksi dengan orang di luar rumah. Selain memanjakan dan membatasi J, orang tua juga tidak terbiasa memberikan pujian atau penghargaan terhadap tingkah laku J yang baik sehingga J merasa tidak memperoleh pengakuan dari kedua orang tuanya. Kondisi di rumah yang demikian menyebabkan J gagal untuk mengembangkan rasa percaya diri terhadap kemampuan yang dimilikinya. *Self-esteem* seseorang sangat dipengaruhi oleh pandangannya terhadap kemampuannya (dalam Papalia, 2001), sehingga ketika J tidak terbiasa mengalami suatu keberhasilan dalam melakukan tugas sehari-harinya maka *self-esteem*-nya cenderung rendah.

Di sekolah, ia kerap diejek oleh teman-temannya dengan julukan “hitam” dan “kutuan”. Ketika membagi kelompok untuk tugas di sekolah, J kerap tidak mendapatkan kelompok karena tidak ada kelompok yang mau menerimanya. Meskipun dijauhi oleh teman-temannya, J tetap menunjukkan usaha untuk berteman dengan teman-temannya di sekolah. Akan tetapi usahanya dalam menjalin pertemanan justru membuat teman-temannya menganggap dirinya *sok* akrab dan berlebihan sehingga tidak ada teman yang mau memenuhi ajakannya untuk berteman. Karakteristik yang ditampilkan J ini sejalan dengan karakteristik remaja dengan *self-esteem* yang rendah berdasarkan Robson (dalam Coetzee, 2009) dan McClure dkk (2010), yaitu memiliki masalah interpersonal dan kecenderungan untuk menampilkan perilaku mencari perhatian. Kondisi J di rumah yang kerap dibatasi dan kurang mendapat penghargaan serta hubungan sosial dengan teman-teman sekolah yang tidak mendukung semakin menguatkan penilaian negatif yang dimiliki J terhadap dirinya.

Berdasarkan penjelasan mengenai pentingnya *self-esteem* dalam menentukan kesehatan fisik dan mental serta kebahagiaan seseorang (dalam Simpson-Scott, 2009), usaha untuk meningkatkan *self-esteem* J perlu dilakukan segera. Semakin muda usia individu, maka perubahan *self-esteem* yang dialami akan dapat bertahan lebih lama (Gurney, 1987; Koniak-Griffin, 1989; Portes, Dunham, King, & Kidwell, 1988; Searcy, 1988, dalam Coetzee, 2009). Hal ini sejalan dengan yang dikatakan oleh Guindon (2010), bahwa *self esteem* cenderung lebih mudah diubah di masa kanak-kanak dan remaja. Oleh karena itu, semakin cepat dilakukannya usaha awal untuk meningkatkan *self-esteem* J, maka dampaknya akan semakin baik.

Guindon (2010) menjelaskan berbagai intervensi untuk meningkatkan *self-esteem* yang dapat dikelompokkan menjadi beberapa kategori, yaitu:

- 1) pemberian dukungan sosial
- 2) kognitif dan behavioral
- 3) konseling keluarga atau kelompok
- 4) kebugaran fisik
- 5) strategi spesifik lainnya.

Dari strategi-strategi tersebut, *cognitive-behavior* dinilai efektif dalam mengubah *self-esteem* (Emler dalam Bos dkk, 2006). Intervensi *cognitive-behavior* ini melibatkan identifikasi keyakinan disfungsi yang dimiliki seseorang dan mengubahnya menjadi lebih realistis, serta melibatkan teknik-teknik modifikasi perilaku (Bos dkk, 2006). Pendekatan ini

memandang bahwa perilaku seseorang berperan penting terhadap bertahannya atau berubahnya suatu kondisi psikologis pada dirinya (dalam Westbrook, 2007). Hal ini didasarkan pada asumsi bahwa perasaan (afeksi) dan perilaku merupakan hasil dari pemikiran (kognisi), sehingga intervensi kognitif dan perilaku dapat mengubah pemikiran, perasaan dan perilaku individu (Kendall, dalam Stallard, 2002).

Pendekatan *cognitive-behavior* memiliki beberapa metode antara lain *cognitive restructuring*, *self-instruction*, dan *problem solving* (Ingram & Scott dalam Martin & Pear, 2003). Dari ketiga metode *cognitive-behavior*, metode *self-instruction* memiliki keunggulan, yaitu selain dapat mengganti pandangan negatif individu menjadi positif, metode ini juga dapat mengarahkan individu untuk mengubah kondisi dirinya agar memperoleh konsekuensi yang efektif dari lingkungan. Individu tidak hanya diajak untuk mengubah pandangannya, tetapi juga diarahkan untuk mengubah perilaku yang lebih efektif. Berkaitan dengan usaha untuk meningkatkan *self-esteem*, metode *self-instruction* ini memiliki keunggulan yang dapat dilihat dari beberapa pernyataan para tokoh serta penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya.

Friedenberg dan Gillis (dalam Lange; Richard; Gest; de Vries; Lodder, 1998) mengatakan bahwa metode *self-instruction* yang bertujuan memanipulasi dan mengarahkan pandangan dan keyakinan individu ditemukan dapat meningkatkan *self-esteem*. Langkah-langkah intervensi menggunakan metode *self-instruction* yang pernah dilakukan oleh Meichenbaum (dalam Martin & Pear, 2003) melibatkan empat langkah utama, yaitu mengidentifikasi keyakinan negatif; melakukan *positive self-talk* untuk melawan keyakinan negatif; melakukan *self-instruction* untuk mengarahkan perilaku; dan memberikan *self-reinforcement* setelah berhasil mengatasi situasi. Hasil penelitian yang dilakukan oleh McGuire dan McGuire (dalam Lange dkk, 1998), juga mengatakan bahwa semakin seseorang memperhatikan karakteristik positif pada dirinya dan bukan pada karakteristik negatif, maka semakin tinggi tingkat *self-esteem* yang dimilikinya. Hal ini didukung pula oleh penjelasan Teaster (2004) bahwa pernyataan positif (*positive self-statement*) dapat meningkatkan *self-esteem*. Berdasarkan keunggulan dari metode *self-instruction* serta bukti mengenai efektivitasnya dalam meningkatkan *self-esteem*, intervensi untuk meningkatkan *self-esteem* J dilakukan menggunakan metode *self-instruction*. Metode *self-instruction* ini dipilih karena metode ini telah terbukti mampu meningkatkan *self-esteem* pada remaja (Lange dkk, 1998). Selain itu, berdasarkan keterangan yang telah dituliskan sebelumnya, metode ini juga

memiliki kelebihan dibandingkan metode lain di dalam pendekatan *cognitive-behavior* karena selain bertujuan mengganti keyakinan negatif menjadi positif, *self-instruction* juga bertujuan mengarahkan individu untuk mengarahkan perilakunya agar lebih efektif (Meichenbaum dalam Martin & Pear, 2003).

1.2. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dipaparkan, perumusan masalah yang diajukan adalah:

“Apakah metode *self-instruction* efektif untuk meningkatkan *self-esteem* J?”

1.3. Tujuan

Intervensi individual menggunakan metode *self-instruction* bertujuan untuk meningkatkan *self-esteem* J yang rendah akibat beberapa kondisi yang dialaminya. Diharapkan melalui intervensi ini, *self-esteem* J meningkat agar hubungan sosialnya dengan teman-temannya di sekolah dapat menunjukkan perbaikan.

1.4. Manfaat

Pelaksanaan penelitian ini diharapkan dapat memberikan dampak positif bagi J, berupa peningkatan *self-esteem*-nya. Dengan peningkatan *self-esteem*, diharapkan pula J dapat memperbaiki hubungan pertemanannya di sekolah.

1.5. Sistematika Penulisan

Laporan penelitian ini memiliki lima bab, yang terdiri dari:

Bab 2 yang berisi tinjauan pustaka. Dalam bab 2 ini terdapat teori-teori yang digunakan untuk mendukung penelitian, yaitu teori remaja, *self esteem*, dan intervensi untuk meningkatkan *self-esteem*, khususnya metode *self-instruction*.

Bab 3 yang menjelaskan mengenai metode penelitian yang digunakan. Bab ini terdiri dari metode penelitian, metode intervensi *self-instruction*, karakteristik subyek J, instrumen penelitian, dan prosedur penelitian.

Bab 4 yang berisi gambaran hasil pelaksanaan intervensi dan analisis hasil pelaksanaan intervensi.

Bab 5 merupakan bagian kesimpulan, diskusi, dan saran penelitian. Bagian ini berisi kesimpulan yang menjawab permasalahan dan tujuan penelitian, diskusi mengenai temuan hasil penelitian, serta saran yang dapat diberikan bagi penelitian berikutnya.



2. LANDASAN TEORI

Pada bagian ini dipaparkan teori-teori yang digunakan sebagai landasan bagi penelitian ini. Secara umum, terdapat dua teori yang akan menjadi acuan peneliti, yaitu teori *self-esteem* dan metode *self-instruction*.

2.1. *Self-esteem*

2.1.1. Definisi *Self-esteem*

Pada awalnya, definisi *self-esteem* merujuk pada pemahaman *self-esteem* sebagai kompetensi (*competence*), yaitu penilaian individu tentang kondisi kemampuannya saat ini (*actual/real self*), yang sering dibandingkan dengan kondisi kemampuan yang diinginkan individu (*ideal self*). Setelah itu, pemahaman mengenai konsep *self esteem* semakin berkembang (Mruk, 2006). Santrock (1996) mengungkapkan bahwa *self-esteem* adalah evaluasi global terhadap diri, yaitu apakah secara keseluruhan seseorang merasa dirinya baik atau buruk. Serupa dengan definisi sebelumnya, Rice (1996) mengungkapkan bahwa *self-esteem* adalah penilaian seseorang mengenai apakah dirinya berharga atau tidak. Definisi lain mengatakan bahwa *self esteem* didefinisikan sebagai keberhargaan (*worthiness*) atau sikap yang dimiliki individu terhadap dirinya sendiri, yang tampak dari perasaan berharga atau tidak berharganya seseorang (Mruk, 2006).

Untuk memberikan batasan yang jelas tentang suatu konstruk yang berkaitan dengan *self esteem* (harga diri), yaitu *self concept* (konsep diri), peneliti juga mengungkapkan kaitan antara *self concept* dan *self esteem*. Berdasarkan penelitian Guindon (2010) tentang berbagai literatur mengenai *self concept* dan *self esteem*, didapat sebuah kesimpulan yaitu *self esteem* (harga diri) merupakan sikap atau evaluasi (penilaian afektif) individu terhadap *self concept* (konsep diri). Selaras dengan itu, Woolfolk (2004) menjelaskan bahwa perbedaan *self concept* dan *self esteem* terletak pada struktur pemahaman diri. *Self concept* merupakan struktur kognitif dari pemahaman diri, sedangkan *self esteem* adalah struktur afektif dari pemahaman diri.

Berdasarkan penjabaran mengenai definisi *self-esteem* di atas, peneliti menjelaskan *self-esteem* sebagai penilaian keseluruhan individu terhadap dirinya yang tampak dari perasaan berharga atau tidak berharganya seseorang.

2.1.2. Karakteristik Individu dengan *Self-esteem* Tinggi dan Rendah

Ada perbedaan karakteristik antara individu dengan *self-esteem* tinggi dan rendah. Penelitian Brockner, dkk (dalam Guindon, 2010) menunjukkan bahwa individu dengan *self-esteem* tinggi lebih mandiri dan lebih mampu mengarahkan diri. Sementara itu, remaja dengan *self-esteem* rendah memiliki karakteristik yang berbeda, yaitu diantaranya memiliki masalah *self-esteem* menunjukkan beberapa karakteristik tertentu, antara lain memiliki masalah interpersonal, mengalami kegagalan akademis, ketergantungan, perlawanan terselubung, depresi, kecemasan (Robson dalam Coetzee, 2009). Rosenberg dan Owens (dalam Guindon, 2010) menjabarkan lebih lanjut karakteristik individu dengan *self-esteem* tinggi dan rendah, seperti yang tampak dalam tabel berikut:

Tabel 2.1. Karakteristik Individu dengan Self-esteem Tinggi dan Rendah

<i>Self Esteem Tinggi</i>	<i>Self Esteem Rendah</i>
Merasa puas dengan dirinya.	Merasa tidak puas dengan dirinya.
Bangga menjadi dirinya sendiri.	Ingin menjadi orang lain atau berada di posisi orang lain.
Lebih sering mengalami rasa senang dan bahagia.	Lebih sering mengalami emosi yang negatif (stress, sedih, marah).
Menanggapi pujian dan kritik sebagai masukan.	Sulit menerima pujian, tapi terganggu oleh kritik.
Dapat menerima kegagalan dan bangkit dari kekecewaan akibat gagal.	Sulit menerima kegagalan dan kecewa berlebihan saat gagal.
Memandang hidup secara positif dan dapat mengambil sisi positif dari kejadian yang dialami.	Memandang hidup dan berbagai kejadian dalam hidup sebagai hal yang negatif.
Menghargai tanggapan orang lain sebagai umpan balik untuk memperbaiki diri.	Menganggap tanggapan orang lain sebagai kritik yang mengancam.
Menerima peristiwa negatif yang terjadi pada diri dan berusaha memperbaikinya.	Membesar-besarkan peristiwa negatif yang pernah dialaminya.
Mudah untuk berinteraksi, berhubungan dekat dan percaya pada orang lain.	Sulit untuk berinteraksi, berhubungan dekat dan percaya pada orang lain.
Berani mengambil risiko.	Menghindar dari risiko.
Bersikap positif pada orang lain atau institusi yang terkait dengan dirinya.	Bersikap negatif (sinis) pada orang lain atau institusi yang terkait dengan dirinya.
Optimis.	Pesimis.
Berpikir konstruktif (dapat mendorong diri sendiri).	Berpikir yang tidak membangun (merasa tidak dapat membantu diri sendiri).

2.1.3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Self-esteem*

Tingkat *self-esteem* seseorang dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor. Du bois dkk (dalam Rhodes, 2004) mengatakan bahwa latar belakang individu seperti gender, ras, dan status sosial, mempengaruhi *self-esteem* seorang remaja. Selain latar belakang seorang remaja, hubungannya dengan orang tua dan teman menjadi kontributor penting terhadap tingkat *self-esteem* seorang remaja (Santrock, 2006). Burger (dalam Mruk, 2006) menjelaskan bahwa peran orang tua yang mendorong anaknya untuk menguasai suatu hal dapat mengembangkan *self esteem* sang anak. Tokoh lain mengatakan bahwa orang tua yang membesarkan anaknya dengan sikap penuh pengakuan dan tanggapan akan membentuk remaja dengan *self-esteem* yang tinggi sementara orang tua yang bersikap tidak responsif dan kurang memberi pengakuan kepada anaknya akan membentuk anak dengan *self-esteem* yang rendah (Bos dkk, 2006). Kernis (dalam Mruk, 2006) menuturkan hal yang serupa bahwa kurangnya penerimaan dari orang tua terhadap kelebihan dan kekurangan anak apa adanya akan menurunkan *self esteem* anak, sehingga anak cenderung membandingkan dirinya dengan keadaan orang lain dan tidak puas dengan apa yang dimilikinya. Perilaku orang tua yang kasar (*harsh*) dan sering mengkritik anak akan membuat anak mempunyai *self esteem* yang rendah (negatif). Berdasarkan pola asuh orang tua, penelitian Mruk (2006) mengatakan bahwa orang tua yang menerapkan pola asuh autoritatif, yaitu memberikan harapan sekaligus batasan (kontrol) yang jelas, dapat mengembangkan *self esteem* positif pada anak. Sebaliknya, orang tua yang terlalu membebaskan atau terlalu membatasi akan membuat anak mengembangkan *self esteem* negatif yang dapat memunculkan perilaku bermasalah.

Setelah beranjak remaja, hubungan dengan orang tua tetap memberikan pengaruh terhadap *self-esteem*, namun hubungan dengan teman menjadi pengaruh yang lebih utama. Perasaan terhadap penerimaan dari teman-teman memberikan pengaruh besar terhadap *self-esteem* seorang remaja (Bos dkk, 2006). Harter, Oosterwegel dan Oppenheimer (dalam Bracken, 1996) juga menyatakan bahwa faktor lain yang tak kalah penting pada *self esteem* remaja adalah dukungan *peer* (teman sebaya). Secara umum siswa yang mendapatkan penerimaan dan dukungan dari *peer* memiliki *self-esteem* yang tinggi, lebih sedikit masalah emosional (seperti depresi atau perasaan keterasingan) dan prestasi sekolah yang lebih baik (Buhrmester, 1992; Guay dkk., 1999; Levitt dkk, 1999; R.M. Ryan dkk, 1994; Wentzel, 1999 dalam Ormrod, 2007). Peranan penerimaan dan dukungan *peer* dalam meningkatkan

kepercayaan diri individu meningkat hingga menyamai peran orang tua ketika individu memasuki masa remaja (Harter, dalam Bracken, 1996).

2.1.4. Perkembangan *Self-esteem* pada Remaja

Di masa remaja, *self esteem* cenderung mengalami penurunan, terutama bagi remaja perempuan (Guindon, 2010). Dalam masa pembentukan identitas ini, cara pandang yang tidak realistis pada diri remaja membuat mereka sering kali merasa tidak puas diri dan sering membandingkan keadaan dirinya dengan figur ideal, yang membuat *self esteem* remaja menjadi bermasalah (Hurlock, 1980).

Harter (dalam Carranza dkk, 2009) menyatakan bahwa *self esteem* memiliki pengaruh yang besar terhadap perkembangan di masa remaja. Remaja yang memiliki *self esteem* tinggi cenderung berprestasi di sekolah. Lui, Kaplan dan Risser (dalam Rice, 1996) menyatakan bahwa terdapat hubungan timbal balik antara pencapaian akademik dengan *self esteem*. Siswa yang memiliki *self esteem* yang tinggi memiliki pencapaian akademik yang lebih tinggi, sedangkan siswa yang memiliki *self esteem* yang rendah memiliki pencapaian akademik yang sedang atau rendah. Simonds, Mc Mahon dan Armstrong (dalam Wilburn & Smith, 2005) menjelaskan bahwa individu dengan *self esteem* yang tinggi memiliki kemampuan *coping* yang lebih efektif, sehingga kemampuannya dalam menghadapi tantangan, serta kesehatan mentalnya terjaga. Penting bagi remaja untuk mempunyai keberhargaan diri (*self esteem*) yang adekuat serta menetapkan cara pandang yang sejalan dengan penerimaan diri apa adanya. Oleh karena itu, penanganan terhadap masalah *self esteem* perlu dilakukan di masa remaja, terutama Guindon (2010) telah menekankan bahwa *self esteem* cenderung lebih mudah diubah di masa kanak-kanak dan remaja.

2.1.5. Pengukuran *Self-esteem*

Guindon (2010) mengungkapkan bahwa terdapat lebih dari dua ribu alat ukur *self esteem* yang pernah dibuat. Banyak alat ukur tersebut berupa kuesioner *self report*, meskipun tidak semuanya diakui validitas ilmiahnya. Beberapa alat ukur terstandarisasi yang umum digunakan adalah *Self Esteem Inventory* (SEI) yang disusun oleh Coopersmith, *Tennessee Self Concept Scale* yang disusun oleh Rold dan Fitts, *Piers-Harris Children's Self Concept* yang disusun oleh Piers, *Body-Esteem Scale* (BES) yang disusun oleh Franzoi dan Shields, serta *Culture Free Self Esteem Inventories* (CFSEI-3) yang disusun oleh Battle. Alat ukur yang

paling banyak digunakan oleh *Rosenberg Self Esteem Scale* (RSES) yang disusun oleh Rosenberg, yang bertujuan mengukur *self esteem* global (Guindon, 2010).

Guindon (2010) juga mengingatkan bahwa satu bentuk pengukuran saja tidaklah memadai untuk memotret *self esteem*. Oleh karena itu, penting juga untuk memotret *self esteem* melalui cara-cara lain, seperti wawancara, observasi perilaku atau penilaian (*rating*) dari orang lain, seperti guru maupun orang tua. Dengan menggunakan berbagai sumber dan metode, pengukuran dapat memberikan bukti pada fenomena *self esteem* dengan lebih akurat. Dalam penelitian ini, dua macam alat ukur akan digunakan untuk mendapatkan pengukuran yang akurat mengenai *self esteem* J, yaitu *Rosenberg Self Esteem Scale* (RSES) yang diisi oleh J dan panduan wawancara berdasarkan karakteristik *self-esteem*. Dua alat ukur ini akan dijelaskan dalam metode penelitian (bab 3) bagian alat ukur.

2.1.6. Intervensi terhadap *Self-esteem*

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

a. Pemberian Dukungan Sosial (*Social Support*)

Pemberian dukungan sosial untuk meningkatkan *self esteem* didasari anggapan bahwa *self esteem* dipengaruhi oleh dukungan sosial (Kinnunen, dkk; Baumister; dalam Guindon, 2010). Intervensi yang termasuk kategori ini adalah konseling teman sebaya, seperti yang dikemukakan oleh Frey dan Carlock (1984). Pemberian dukungan sosial disusun untuk membantu tiap-tiap klien yang terlibat untuk memperkecil jarak antara kondisi diri saat ini (*actual self*) dengan kondisi diri yang diinginkan (*ideal self*). Intervensi ini dilakukan dengan cara melibatkan *significant others* dan pemberian umpan balik positif terhadap klien.

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

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

b. Intervensi *Cognitive-behavior*

Guindon (2010) menyatakan bahwa strategi-strategi *cognitive-behavior* merupakan strategi yang paling banyak digunakan dalam menangani *self esteem* karena terbukti efektif dalam menangani individu berbagai usia. Perubahan *self esteem* dapat terjadi ketika individu mengalami intervensi kognitif yang disusun untuk menata ulang (*restructuring*) proses evaluasi diri klien. Strategi-strategi *cognitive-behavior* yang terbukti meningkatkan *self esteem* adalah *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), pelatihan asertivitas, perubahan atribusi, penguatan sosial yang berupa penggunaan pernyataan diri yang positif (*positive self reference statement*), latihan penetapan sasaran, pemecahan masalah, penjadwalan kegiatan rekreatif, penguatan diri melalui penetapan *self reinforcement*, pengawasan diri (*self monitoring*), proses evaluasi diri (*self evaluative processes*), dan *self-instruction* (Martin & Pear, 2003; Haney & Durlak, dalam Shirk, Burwell & Harter, 2006).

c. Konseling Keluarga atau Kelompok

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

d. Pemantapan Fisik (*Physical Fitness*)

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

e. Strategi Lainnya

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

Guindon (2010) mengemukakan, strategi *cognitive-behavioral* adalah yang paling tepat untuk meningkatkan *self-esteem* individu pada berbagai rentang usia. Secara lebih spesifik, strategi *cognitive-behavioral* terbukti tepat bagi subjek berusia remaja sebab strategi tersebut memberikan banyak kebebasan bagi remaja untuk mengontrol pikiran dan perilakunya sendiri (Willets dan Crewell, 2007). Beberapa metode dari strategi ini antara lain *cognitive restructuring*, *self-instruction*, dan *problem solving* (Ingram & Scott dalam Martin & Pear, 2003). Dari ketiga metode ini, *self-instruction* memiliki keunggulan, yaitu selain metode ini dapat mengganti pandangan negatif individu menjadi positif, metode ini juga dapat mengarahkan individu untuk mengubah kondisi dirinya agar memperoleh konsekuensi yang efektif dari lingkungan.

2.2. Metode *Self-instruction*

2.2.1. Definisi *Self-instruction*

Metode *self-instruction* merupakan salah satu metode dari pendekatan *cognitive-behavior*, yang melibatkan identifikasi keyakinan-keyakinan disfungsi yang dimiliki seseorang dan mengubahnya menjadi lebih realistis, serta melibatkan teknik-teknik modifikasi perilaku (Bos dkk, 2006). Pada metode *self-instruction* ini, terdapat strategi-strategi kognitif yang bisa digunakan, seperti *self-verbalization* atau *self-talk* yang bertujuan untuk menuntun seseorang mengatasi masalah yang dihadapinya (dalam Escamillia, 2000). Sementara itu, teknik *self-instruction* sendiri merupakan suatu teknik modifikasi perilaku yang memiliki dua kegunaan, yaitu untuk mengganti pemikiran negatif terhadap diri sendiri menjadi pemikiran yang positif serta dapat digunakan untuk mengarahkan perilaku (Meichenbaum dalam Martin & Pear, 2003).

Kegunaan metode *self-instruction* untuk mengganti pemikiran negatif menjadi positif, didasari oleh pemikiran bahwa pandangan seseorang mengenai dirinya dapat diarahkan (Friedenberg & Gillis dalam Lange dkk, 1998). Sementara itu, kegunaan teknik ini untuk mengarahkan perilaku didasari oleh pemikiran bahwa pemberian instruksi merupakan bagian penting pada perkembangan manusia dalam mengarahkan perilaku (dalam Rock, 1977). Sejak kecil, manusia menggunakan instruksi untuk mengarahkan perilakunya. Pada masa anak-anak awal, anak-anak mengarahkan perilakunya berdasarkan instruksi yang diberikan orang tua, kemudian anak mulai mengembangkan instruksi lisan secara *overt* untuk mengarahkan perilakunya. Semakin besar, anak mulai belajar mengatur perilakunya menggunakan *covert speech* (Bem, 1967; Kohlberg, Yaeger, Hjertholm, 1968; dalam Rock, 1977).

Intervensi menggunakan *self-instruction* ini bisa melibatkan berbagai strategi seperti; *modeling*, *rehearsal*, *verbal cueing*, *visual cueing*, *role-playing*, dan *sub-vocalization* (Freeman & Dattilio dalam Escamillia, 2000). Salah satu strategi lain pada teknik *self-instruction* adalah *thought stopping*. Langkah ini dilakukan untuk membantu individu untuk menghentikan pemikiran *self-defeating* yang dilakukan secara berlebihan. Misalnya, seseorang yang sedang diliputi pemikiran negatif tentang dirinya, perlu diajarkan untuk mengatakan “stop” kepada dirinya untuk mengentikan pikiran negatif, lalu mengarahkan pemikiran yang lebih produktif.

2.2.2. Tahap-tahap *Self-instruction*

Melalui metode *self-instruction*, pandangan negatif seseorang mengenai dirinya dapat diarahkan menjadi lebih positif sehingga dapat meningkatkan *self-esteem* (Friedenberg & Gillis, dalam Lange dkk, 1998). Hal ini sesuai dengan teori yang mengatakan bahwa pernyataan positif tentang diri sendiri (*positive self-statement*) dapat meningkatkan *self-esteem* (dalam Teaster, 2004). Teori ini didukung oleh beberapa penelitian yang menggunakan metode *self-instruction* dalam meningkatkan remaja dengan *self-esteem* yang rendah. Salah satunya adalah sebuah penelitian yang dilakukan oleh Lange dkk (1998) yang menunjukkan bahwa metode *self-instruction* berhasil meningkatkan *self-esteem* pada remaja dengan cara meminta para partisipan yang merupakan remaja dengan *self-esteem* rendah untuk membaca berulang kali *positive self-statement* mengenai diri mereka sebanyak dua kali

sehari selama tiga minggu. Selain itu, penelitian Babson (2007) juga menunjukkan keberhasilan dalam menggunakan *positive self-talk* untuk meningkatkan *self-esteem* remaja.

Hingga saat ini, metode *self-instruction* masih terus berkembang. Langkah-langkah serta jumlah sesi yang digunakan dalam intervensi menggunakan metode *self-instruction* pada dasarnya dapat disesuaikan sesuai dengan tujuan dan permasalahan yang dihadapi (dalam Rock, 1977). Teknik *self-instruction* yang pernah dilakukan oleh Meichenbaum dan Goodman terdiri dari lima sesi dengan masing-masing sesi berdurasi satu setengah jam (dalam Rock, 1977). Langkah-langkah intervensi yang dilakukan oleh Meichenbaum (dalam Martin & Pear, 2003) menggunakan teknik *self-instruction* adalah:

1. Identifikasi keyakinan diri yang negatif

Pengalaman negatif seseorang di masa lalu berkaitan erat dengan cara seseorang mengatasi situasi tersebut dengan melibatkan pikiran, perasaan, dan perilakunya. Ketika pikiran negatif mendominasi dalam menghadapi sebuah situasi maka akan muncul perasaan yang tidak menyenangkan dan perilaku yang tidak tepat (Stallard, 2004). Akibat dari interaksi semacam itu adalah kegagalan dalam mengatasi sebuah situasi yang berujung pada menguatnya evaluasi negatif diri individu, seperti “aku tidak menarik” atau “aku tidak mampu”.

Dalam pendekatan *cognitive-behavioral*, identifikasi keyakinan diri dapat membantu individu untuk memahami mengapa ia selalu memiliki cara berpikir yang sama dan terjebak dalam perangkap negatifnya sendiri dan mengapa masalah yang sama terus terjadi (Stallard, 2004). Meichenbaum (dalam Martin dan Pear, 2003) menambahkan bahwa keyakinan diri negatif ini kerap dipicu oleh pernyataan-pernyataan negatif (*negative self-statement*) diri yang kerap digunakan individu untuk menggambarkan dirinya. Oleh karena itu, untuk memperbaiki evaluasi negatif diri, perlu dilakukan identifikasi terlebih dahulu terhadap keyakinan diri yang dimiliki oleh individu.

2. Pembelajaran *positive self-talk* untuk melawan *negative self-statement*

Salah satu cara untuk mengontrol pikiran-pikiran negatif atau kesalahan berpikir yang sering dilakukan oleh individu adalah dengan mengajarkannya strategi kognitif berupa *positive self-talk*. *Positive self-talk* membantu individu untuk menemukan dan mengenali kualitas-kualitas positif yang ia miliki dan bukan memfokuskan diri pada apa yang telah gagal ia raih. Daripada mencari apa yang belum berhasil dicapai, subjek didorong untuk mencari dan memuji keberhasilannya (Stallard, 2004). Dengan

demikian, evaluasi diri individu akan berkembang lebih positif sehingga mampu berdampak pada *self-esteem*nya. Hal ini didukung oleh hasil penelitian Babson (2007) yang membuktikan bahwa *positive self-talk* berhasil dalam meningkatkan *self-esteem* remaja.

3. Pembelajaran teknik *self-instruction* untuk melakukan langkah-langkah perilaku yang akan dilakukan.

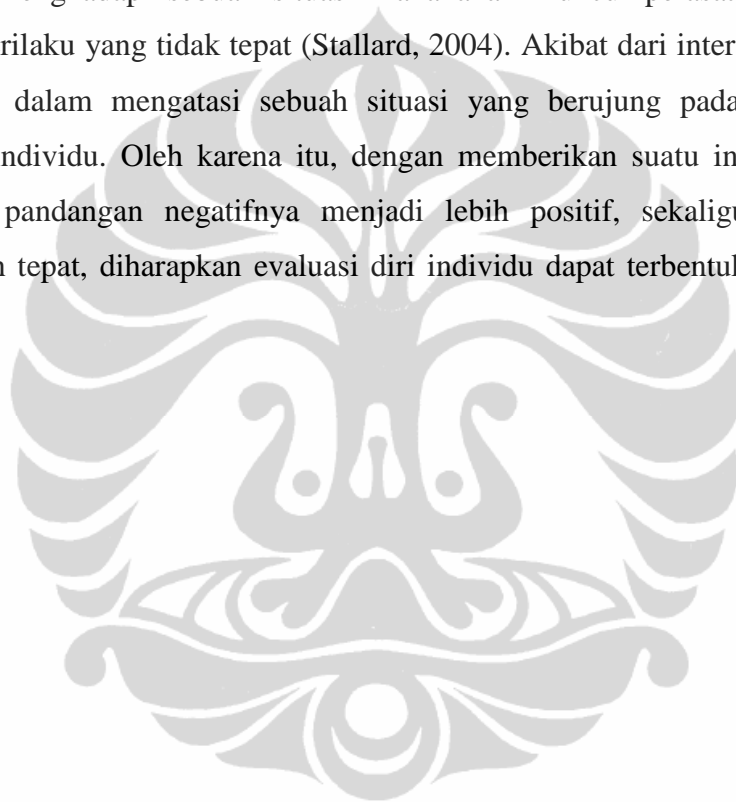
Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, ketika pikiran negatif mendominasi dalam menghadapi sebuah situasi maka akan muncul perasaan yang tidak menyenangkan dan perilaku yang tidak tepat (Stallard, 2004). Perilaku yang kurang tepat dapat mendatangkan respon dari lingkungan yang kurang positif sehingga memperkuat pikiran negatif yang dimiliki subjek. Oleh karena itu, selain memperbaiki keyakinan negatif, perubahan perilaku menjadi lebih efektif juga diperlukan dalam usaha untuk membentuk keyakinan positif yang baru. Salah satu teknik yang dapat dilakukan dalam mengarahkan perilaku adalah *self-instruction*. Teknik *self-instruction* digunakan oleh individu sepanjang perkembangan hidupnya untuk mengarahkan perilaku (dalam Rock, 1977). Dengan demikian, penggunaan *self-instruction* ini menjadi penting bagi individu dalam mengarahkan perilakunya, terutama dalam mempraktekkan perilaku baru yang hendak dipelajari.

4. Menentukan self-reinforcement apabila berhasil mengatasi situasi
Self-reinforcement perlu dilakukan begitu individu berhasil mengatasi situasi yang dihadapinya dengan mengarahkan perilakunya (Meichenbaum dalam Martin & Pear, 2003).

2.3. Hubungan *Self-esteem* dan Metode *Self-instruction*

Di masa remaja, *self esteem* cenderung mengalami penurunan, terutama bagi remaja perempuan (Guindon, 2010). Terjadinya penurunan *self-esteem* ini dipengaruhi oleh proses pembentukan identitas diri, yang merupakan tugas perkembangan remaja (Erickson 1968, dalam Morris, 2001). Pada masa ini, remaja diharapkan dapat mengembangkan penilaian yang positif mengenai diri mereka. Sayangnya, remaja cenderung memiliki persepsi yang negatif terhadap penilaian orang lain terhadap diri mereka sehingga kerap berakibat pada rendahnya *self-esteem* (Simmons dan Rosenberg dalam Brown, 2008).

Mengingat pentingnya masalah *self-esteem* pada masa remaja, usaha untuk meningkatkan *self-esteem* remaja telah banyak dikembangkan. Salah satu metode untuk meningkatkan *self-esteem* dapat dilakukan dengan menggunakan metode *self-instruction*. Metode *self-instruction* ini merupakan salah satu metode *cognitive behavior* yang memiliki keunggulan, yaitu dapat mengganti pandangan negatif individu menjadi positif, serta dapat mengarahkan individu untuk mengubah kondisi dirinya agar memperoleh konsekuensi yang efektif dari lingkungan. Hal ini didasarkan pada asumsi bahwa ketika pikiran negatif mendominasi dalam menghadapi sebuah situasi maka akan muncul perasaan yang tidak menyenangkan dan perilaku yang tidak tepat (Stallard, 2004). Akibat dari interaksi semacam itu adalah kegagalan dalam mengatasi sebuah situasi yang berujung pada menguatnya evaluasi negatif diri individu. Oleh karena itu, dengan memberikan suatu intervensi yang berupaya mengubah pandangan negatifnya menjadi lebih positif, sekaligus mengubah perilakunya agar lebih tepat, diharapkan evaluasi diri individu dapat terbentuk secara lebih positif.



3. METODE PENELITIAN

3.1. Desain Penelitian

Berdasarkan pemilihan dan jumlah subjek dalam penelitian ini, desain penelitian ini tergolong *single case study*. Pada desain ini, tujuan penelitian yang utama tidak terletak pada generalisasi hasil, melainkan pada pengukuran keberhasilan suatu treatment pada suatu waktu tertentu. Desain ini banyak diaplikasikan pada praktik konseling dan ranah psikologi sekolah. Secara lebih spesifik, penelitian ini mengacu pada A-B design, yaitu sebuah desain penelitian yang bertujuan untuk melihat apakah terjadi perubahan setelah diberikan suatu treatment, dengan mengukur keadaan sebelum intervensi (baseline) dan keadaan setelah intervensi (Gravetter dan Forzani, 2009). Oleh karena itu, desain ini banyak digunakan untuk melihat efektivitas suatu bentuk penanganan atau intervensi terhadap individu.

Keuntungan menggunakan desain penelitian ini adalah dapat dilakukannya perubahan di tengah penelitian atau intervensi tanpa mempengaruhi intergritas penelitiannya (Gravetter dan Forzano, 2009). Dengan demikian, desain ini memungkinkan peneliti memberikan penanganan individual demi memenuhi kebutuhan subjek. Kelemahan dalam desain ini adalah kurangnya kemampuan untuk mengeneralisasi karena hanya menggunakan satu subjek. Melalui penggunaan satu subjek, peneliti tidak dapat memperoleh signifikansi secara statistik, melainkan signifikansi secara praktis yang tampak dari perubahan yang ditunjukkan subjek selama sesi-sesi dalam intervensi. Validitas internal penelitian pada desain ini juga lemah karena kontrol terhadap variabel-variabel eksternal (counfounding variable) tergolong lemah (Bordens dan Abbott, 2008).

3.2. Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah siswi SMP kelas VII berinisial J. J berusia 13 tahun dan merupakan anak kedua dari dua bersaudara. Ia memiliki penilaian yang negatif tentang dirinya. Sebagai anak bungsu, orang tua J cenderung memanjakan dan bersikap terlalu protektif pada J. Sejak kecil, J terbiasa dibantu oleh orang tuanya dalam melakukan segala sesuatu dan ia tidak diberikan kesempatan untuk bermain di luar rumah. Selain itu, orang tua J, terutama ibu, kerap membandingkan J dengan kakaknya yang dinilai lebih pintar dan lebih penurut.

Di sekolah, meski J tidak menunjukkan masalah yang signifikan dalam hal akademik, J memiliki masalah dalam hal pertemanan. Di kelas, J duduk sendiri dan tidak ada teman yang mau duduk dengannya. Teman-teman J juga kerap mengejeknya dengan sebutan “hitam”, “jelek”, “india”, atau “kutuan”. Selain mendapatkan ejekan, J juga ditolak oleh teman-temannya untuk masuk ke dalam kelompok-kelompok tugas di dalam kelas sehingga ia kerap tidak mendapatkan kelompok tugas. Meskipun mendapatkan perlakuan yang tidak baik dari teman-temannya, ia tetap berusaha menjalin pertemanan dengan mereka. Sayangnya, usaha J untuk menjalin interaksi ini justru dianggap berlebihan dan dianggap tidak tepat oleh teman-temannya. Misalnya saja, J kerap menjahili teman-temannya dan mengatakan sesuatu yang tidak benar untuk mendapatkan perhatian dari teman-temannya. Perilaku J yang dinilai belum efektif ini, justru membuat teman-teman J semakin menjauhinya sehingga menguatkan penilaian negatif J terhadap dirinya.

3.3. Program Intervensi

3.3.1. Nama Program Intervensi

Program intervensi menggunakan metode *self-instruction*.

3.3.2. Tujuan Intervensi

Penelitian ini diimplementasikan dalam bentuk intervensi dengan menggunakan metode *self-instruction*. Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan *self-esteem* subjek melalui intervensi dengan menggunakan metode *self-instruction*. Berikut adalah tujuan dari intervensi tersebut:

Tujuan umum:

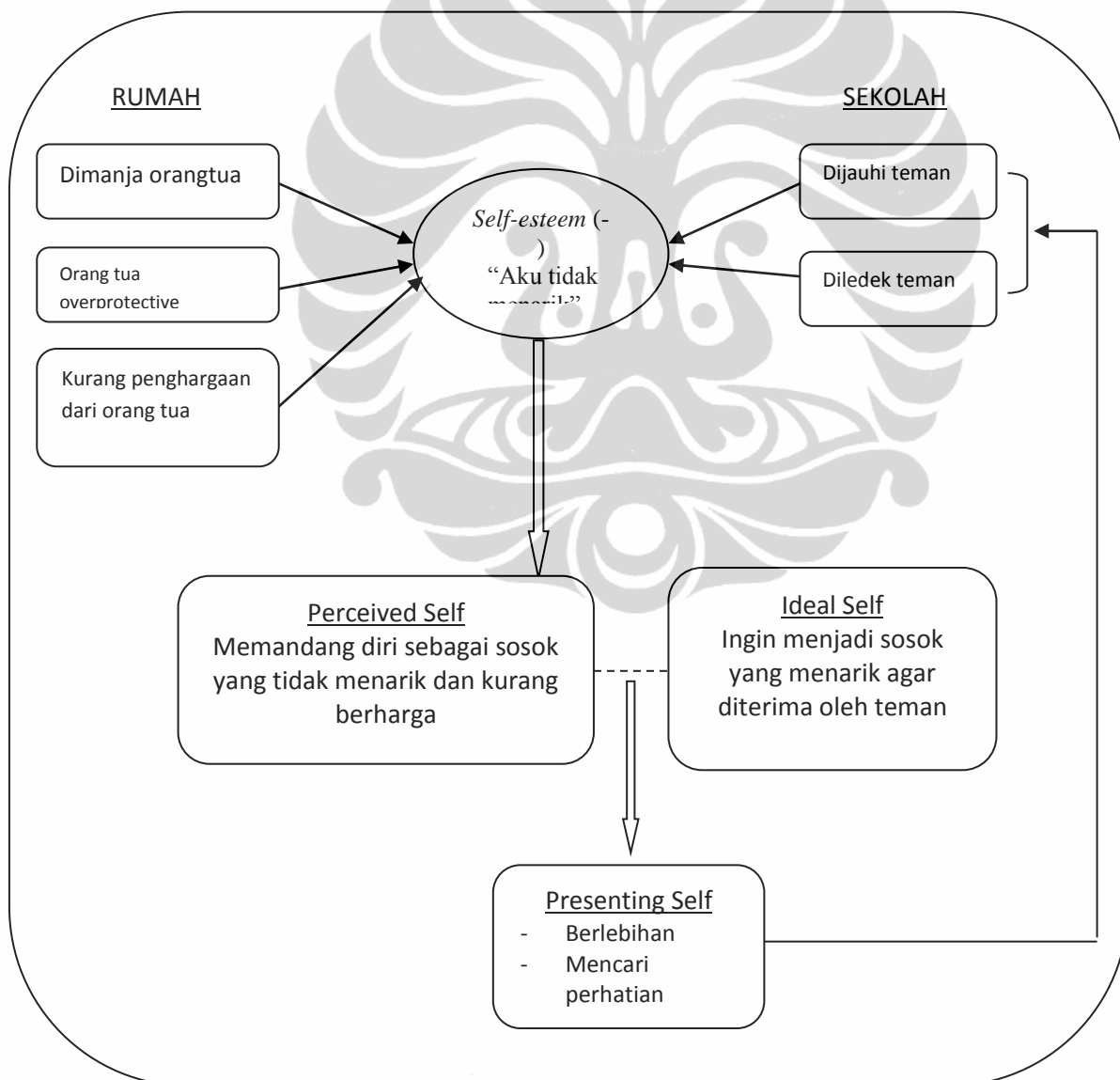
J mampu meningkatkan *self-esteem*nya yang terukur melalui Rosenberg *Self-esteem Scale* (RSES) dan hasil wawancara

Tujuan khusus:

- J dapat mengidentifikasi pemikiran negatifnya yang dipicu oleh negative self-statement
- J dapat mempelajari positive self-talk untuk melawan negative self-statement
- J dapat mempelajari teknik *self-instruction* untuk melakukan langkah-langkah perilaku yang akan dilakukan
- J dapat menentukan self-reinforcement apabila berhasil mengatasi situasi

3.3.3 Rasional dan Tahap-tahap Intervensi

Masalah *self-esteem* pada seseorang disebabkan adanya diskrepansi antara pandangan yang dimiliki seseorang mengenai dirinya saat ini (*perceived self*) dengan pandangan idealnya terhadap dirinya atau yang disebut dengan *ideal self* (dalam Mruk, 2006). Adanya diskrepansi antara *ideal-self* dan *perceived self* mendorong seseorang menampilkan perilaku tertentu yang ingin ia tampilkan kepada orang lain (Rosenberg dalam Wang dan Ollendick, 2001). Terkadang perilaku yang tampil menjadi tampak dibuat-buat dan dipaksakan (dalam Wang dan Ollendick, 2001). Berdasarkan pemeriksaan psikologis yang dilakukan terhadap subjek sebelumnya, dinamika masalah *self-esteem* yang dialami J dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 3.1. Bagan Dinamika *Self-esteem* J

Masalah *self-esteem* yang dialami J tampak dari diskrepansi antara persepsi yang dimiliki J dengan harapannya. Rendahnya *self-esteem* J turut dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti orang tua yang terlalu protektif dan kurang apresiatif, serta teman sebaya yang kerap mengejek dan menjauhinya. Hal ini mempengaruhi bagaimana J memandang dirinya. Ia menilai dirinya kurang menarik, sementara ia memiliki keinginan untuk menjadi sosok yang menarik oleh orang lain agar memiliki teman. Ia berusaha menampilkan dirinya di hadapan orang lain sedemikian rupa agar dapat sesuai dengan keinginannya. Akan tetapi, perilaku yang ia tampilkan kepada teman-temannya dipandang oleh teman-temannya berlebihan dan dilakukan untuk mencari perhatian dari orang-orang di sekitarnya, seperti misalnya perilaku menyombongkan diri dan jahil. Perilaku J ini tidak diterima oleh teman-temannya sehingga mereka semakin menjauhi J dan *self-esteem* J semakin menurun.

Berdasarkan dinamika yang terjadi pada masalah *self-esteem* subjek, usaha yang perlu dilakukan untuk meningkatkan *self-esteem* subjek tidak hanya dengan memperbaiki penilaian yang ia miliki terhadap dirinya, akan tetapi sekaligus memperbaiki perilaku yang ia tampilkan kepada orang lain. Untuk itu metode *self-instruction* menjadi tepat digunakan karena metode *self-instruction* ini memiliki fokus terhadap dua hal, yaitu untuk mengganti pemikiran negatif terhadap diri sendiri menjadi pemikiran yang positif serta bertujuan untuk mengarahkan perilaku (Meichenbaum dalam Martin & Pear, 2003). Program intervensi menggunakan metode *self-instruction* yang akan diberikan kepada subjek mengacu pada empat tahap yang dikemukakan oleh Meichenbaum (dalam Martin & Pear, 2003), yaitu:

1. Identifikasi keyakinan diri yang negatif

Dalam intervensi ini, tahap identifikasi keyakinan diri negatif terdiri atas tiga sesi yang dilakukan pada pertemuan pertama, kedua, dan ketiga, dengan tujuan akhir agar subjek dapat menemukan keyakinan diri negatifnya selama ini.

2. Pembelajaran *positive self-talk* untuk melawan *negative self-statement*

Pada intervensi ini, tahap pembelajaran *positive self-talk* dilakukan pada sesi ke keempat dan dievaluasi pada sesi-sesi setelahnya.

3. Pembelajaran teknik *self-instruction* untuk melakukan langkah-langkah perilaku yang akan dilakukan.

Tahap ini akan dilakukan pada sesi kelima dan keenam, lalu akan dipraktikkan pada tahap aplikasi.

4. Menentukan *self-reinforcement* apabila berhasil mengatasi situasi

3.4. Prosedur Penelitian

Pelaksanaan penelitian ini akan dilaksanakan dalam beberapa tahapan, yaitu:

3.4.1. Tahap Persiapan

Pada tahap ini, penulis melakukan :

a. Analisis kebutuhan,

Analisis kebutuhan didapat dari pemeriksaan psikologis yang dilakukan pada tanggal 9 Januari hingga 9 Februari 2012 untuk mengetahui kondisi psikologis subyek penelitian; mulai dari kemampuan intelektualitasnya, gambaran kepribadian, serta masalah psikologis yang dialami subjek. Dari pemeriksaan psikologis, dapat diketahui bahwa J sebagai subjek penelitian, memiliki *self esteem* yang rendah. Akhir dari pemeriksaan psikologis ini, peneliti memberikan konseling kepada ibu J dan J serta memberikan saran-saran yang dapat dilakukan untuk memperbaiki penilaian J mengenai dirinya.

b. Formulasi Permasalahan

Setelah analisis kebutuhan dilakukan, peneliti kemudian menggali lebih lanjut mengenai manifestasi masalah *self-esteem* J yang rendah dan melakukan *follow up* kepada J dan ibunya mengenai saran-saran yang telah diberikan pada saat konseling. Peneliti mendapatkan bahwa saran-saran yang diberikan kepada orang tua J pada saat konseling belum dilaksanakan secara efektif sehingga peneliti merasa perlu memberikan intervensi lebih lanjut untuk mengatasi masalah *self-esteem* J. Setelah mendapatkan gambaran yang lebih komprehensif tentang *self-esteem* J, maka peneliti menetapkan untuk mengintervensi *self-esteem* J.

c. Penetapan program intervensi dan perancangan program

Pada tahap ini peneliti menetapkan tujuan program intervensi dengan metode *self-instruction* dalam pelaksanaannya. Peneliti kemudian menyusun kegiatan, materi dan lembar kerja pada setiap sesi serta tujuan dari setiap sesi.

d. Penetapan kriteria keberhasilan

Untuk membantu pengukuran efektivitas intervensi yang akan dilaksanakan, peneliti menetapkan cara pengukuran dan skala *self-esteem* yang akan digunakan sebelum dan setelah intervensi. Cara pengukurannya kemudian ditetapkan dengan menggunakan Rosenberg *Self-esteem* Scale (RSES) sebagai alat yang terstandarisasi, wawancara, dan observasi.

3.4.2. Tahap Pelaksanaan

Program intervensi yang akan dijalankan dalam penelitian ini terdiri atas 6 kali pertemuan berdurasi 90 hingga 120 menit. Penentuan 6 kali pertemuan disesuaikan dengan jumlah sesi dan kegiatan yang dirancang untuk mengintervensi masalah *self-esteem* J yang masih tergolong ringan. Penentuan jumlah sesi juga disesuaikan berdasarkan tujuan-tujuan khusus yang telah disebutkan demi mencapai tujuan utama intervensi ini.

Setiap sesi dilaksanakan secara berurutan sesuai dengan tahap-tahap yang direncanakan dengan menggunakan alat bantu modul, lembar kerja klien dan metode yang dirancang semenarik mungkin untuk menghindari kebosanan pada subjek. Setelah menjalani 6 sesi pertemuan, subjek menjalani masa aplikasi untuk mempraktikkan pengetahuan dan keterampilan yang telah diperolehnya selama masa pelaksanaan. Gambaran umum kegiatan yang akan dilaksanakan di tiap sesi digambarkan pada tabel berikut:

Tabel 3.1. Tahap Pelaksanaan Program

Tahapan Intervensi	Tanggal	Sesi	Kegiatan	Tahapan dalam Metode <i>Self-instruction</i>
Pre-test	30/5/2012	Pre-test: Menentukan <i>self-esteem</i>	- Mengisi kuesioner RSES - Wawancara terhadap J	-
Masa Pelaksanaan	31/5/2012	Sesi 1: Pengenalan diri dan program	- Menyadarkan J akan kondisi pertemanannya saat ini - Menyadarkan J mengenai pandangannya terhadap dirinya - Memperkenalkan tujuan dan manfaat program	Identifikasi keyakinan negatif
	1/6/2012	Sesi 2: Mengenali <i>self-esteem</i> diri	- Memberikan materi mengenai <i>self-esteem</i> - Refleksi J terhadap <i>self-esteem</i> nya	
	2/6/2012	Sesi 3: Memahami hubungan pandangan, perasaan, dan perilaku	- Memberikan pemahaman mengenai hubungan antara pandangan, perilaku, dan perasaan. - Refleksi terhadap pengalaman J mengenai hubungan antara pandangan, perilaku, dan perasaan.	
	3/6/2012	Sesi 4: Memahami pentingnya melawan keyakinan negatif	- Mengubah pernyataan negatif menjadi positif dalam menggambarkan diri - Mengajarkan kepada J <i>positive self-talk</i>	Positive self-talk untuk melawan Negative self-statement
	4/6/2012	Sesi 5: Merencanakan perubahan perilaku	- Menyadarkan J pentingnya perubahan perilaku untuk mengubah pandangan - Membuat rencana perubahan perilaku	Mempelajari <i>self-instruction</i> untuk mengarahkan perilaku
	5/6/2012	Sesi 6: Mempelajari teknik <i>self-instruction</i>	- Memperkenalkan teknik <i>self-instruction</i> - Merancang <i>self-instruction</i> untuk membantu perubahan perilaku	
Masa aplikasi	6 s.d. 14/6/2012	Praktik: Mempraktikkan <i>self-instruction</i>	Mempraktikkan perilaku baru dalam kegiatan sekolah	Latihan <i>self-instruction</i>
Post-test	15/6/2012	Post-test: Mengukur <i>self-esteem</i>	- Mengisi kuesioner RSES - Wawancara terhadap J	-

Secara lebih rinci, rangkaian kegiatan pada setiap sesi akan dijelaskan pada tabel rancangan program (tabel 3.3) di bagian lampiran.

3.4.3. Tahap Analisis

Pada tahap ini, peneliti melakukan analisis terhadap pencapaian tujuan intervensi, yaitu meningkatkan *self-esteem* subjek. Analisis ini dilakukan dengan membandingkan kondisi *self-esteem* subyek penelitian sebelum dan sesudah intervensi.

Analisi data dalam penelitian ini dilaksanakan secara kuantitatif dan kualitatif. Analisis kuantitatif dilakukan dengan membandingkan skor alat ukur *Rosenberg Self Esteem Scale* (RSES) sebelum dan sesudah intervensi. Di sisi lain, analisis kualitatif dilakukan dengan cara membandingkan hasil wawancara terhadap J sebelum dan sesudah dilakukan intervensi serta melakukan observasi pada setiap sesi.

3.5. Instrumen Pengukuran

Program intervensi ini menggunakan tiga pengukuran, yaitu pengukuran menggunakan Rosenberg's *Self-esteem Scale* (RSES), panduan wawancara berdasarkan karakteristik individu dengan *self-esteem* rendah yang dikemukakan Branden (1994) dan Guindon (2010), serta wawancara dan observasi yang dilakukan pada setiap sesi.

3.5.1. Skala *Self-esteem* (Rosenberg's *Self-esteem Scale*)

Alat ukur *self-esteem* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Rosenberg's Self-esteem Scale* (RSES) yang telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Ariyani (2004). Penggunaan alat ukur RSES berdasarkan pada kelebihan yang dimilikinya, antara lain (1) memiliki reliabilitas tes yang tinggi (sebesar 0,8504) yang menunjukkan bahwa item-item tersebut dapat digunakan sebagai instrumen alat ukur *self-esteem*; (2) hanya terdiri dari 10 item sehingga memudahkan pengadministrasian; (3) relevan untuk mengukur *self-esteem* global; (4) disusun secara khusus oleh Rosenberg untuk klien berusia remaja yang telah terbukti memiliki validitas dan reliabilitas yang baik untuk berbagai populasi remaja (Ariyani, 2004; Malay, 2010).

Penulis menggunakan RSES yang telah diadaptasi dan diuji validitas, serta reliabilitasnya oleh Ariyani (2004). RSES tersebut diujikan pada sampel 140 remaja laki-laki yang berusia 16 hingga 24 tahun di Jakarta. Hasil pengujian Ariyani (2004) menunjukkan

bahwa RSES yang diadaptasinya valid dan reliabel dalam mengukur *self esteem* dengan nilai *alpha* sebesar 0.9024 dan korelasi tiap item dengan total item dikoreksi di atas *r* tabel ($r = 0,2456$), yaitu berkisar antara 0,3296 – 0,822.

Dalam situs W.W. Norton & Company (dalam <http://www.wwnorton.com>), disebutkan bahwa skala RSES terdiri atas empat pilihan jawaban (sangat tidak setuju, tidak setuju, setuju, sangat setuju) dengan skor bernilai 0-3 untuk masing-masing jawaban, sehingga rentang skor yang dimiliki secara keseluruhan pada skala ini adalah 0 hingga 30. Penelitian ini menggunakan skala yang sama, sehingga jika seseorang yang memiliki skor di bawah 15 berada pada kategori rendah; seseorang yang memiliki skor antara 15 dan 25 berada pada kategori normal; seseorang yang memiliki skor di atas 25 menunjukkan *self-esteem* yang tinggi.

3.5.2. Panduan Wawancara

Selain menggunakan RSES, peneliti juga melakukan wawancara pada saat sebelum dan sesudah intervensi kepada J menggunakan panduan wawancara yang disusun berdasarkan karakteristik individu dengan *self-esteem* rendah menurut Branden (1994) dan Guindon (2010). Peneliti menggali jawaban-jawaban J melalui wawancara sebagai bentuk pengukuran kualitatif. Berikut adalah formulasi pertanyaan wawancara peneliti susun berdasarkan karakteristik *self-esteem* rendah:

Tabel 3.2. Formulasi Pertanyaan Wawancara

Karakteristik <i>Self-esteem</i> Rendah	Pertanyaan
Menetapkan tuntutan rendah dalam tujuan hidup, cenderung tidak ingin berprestasi tinggi	Apa yang menjadi target hidup kamu saat ini?
Takut menghadapi respon dari orang lain, sehingga dalam berkomunikasi cenderung menampilkan sikap mengelak	Apa yang kamu rasakan ketika berinteraksi/ berkomunikasi dengan orang lain? Bagaimana dengan teman sebaya?
Cenderung merasa hidupnya tidak bahagia	Apakah kamu merasa hidupmu bahagia?
Merasa tidak puas dengan diri	Apakah kamu merasa puas dengan dirimu saat ini?
Ingin menjadi orang lain atau berada di posisi orang lain	Apakah kamu pernah terpikir untuk menjadi orang lain? Seberapa sering kamu merasa demikian?
Lebih sering mengalami emosi yang negatif (stress, sedih, marah)	Apakah kamu pernah merasa sedih/marah/ stress? Seberapa sering?
Sulit menerima kegagalan dan kecewa berlebihan saat gagal	Apakah kamu pernah mengalami kegagalan? Kapan? Apa yang kamu lakukan saat itu?
Menganggap tanggapan orang lain sebagai kritik yang mengancam	Apakah kamu pernah mendapatkan masukan dari orang lain? Bagaimana perasaanmu?
Membesar-besarkan peristiwa negatif yang pernah dialaminya	Apakah kamu pernah mengalami kejadian yang kamu anggap negatif? Bagaimana kamu meresponnya?
Pesimis	Bagaimana kamu memandang permasalahan yang sedang kamu hadapi? Apakah menurutmu kondisinya akan berubah?
Berpikir yang tidak membangun (merasa tidak dapat membantu diri sendiri)	Apakah menurut kamu, kamu bisa mengatasi permasalahan yang kamu hadapi saat ini?

3.5.3. Observasi dan Wawancara Setiap Sesi

Selain RSES dan panduan wawancara, peneliti melakukan observasi dan wawancara yang perlu pada saat setiap sesi berlangsung untuk memastikan tujuan dari setiap sesi tercapai. Panduan observasi dan wawancara yang digunakan pada setiap sesi dikembangkan dari tahap-tahap metode *self-instruction* yang digunakan oleh Meichenbaum (Martin & Pear, 2003).

3.6. Evaluasi

3.6.1 Evaluasi Keberhasilan berdasarkan Rosenberg's *Self-esteem Scale* (RSES)

Peneliti membuat indikator keberhasilan sebagai pedoman efektif tidaknya intervensi pada peningkatan *self-esteem* J. Untuk menentukan indikator keberhasilan intervensi yang dilakukan, peneliti melakukan penyesuaian dengan tujuan penelitian yaitu meningkatkan *self-esteem* yang dilihat melalui perubahan pada skala *self-esteem* Rosenberg. Berdasarkan keterkaitan antara pandangan, perasaan, dan perilaku yang dikemukakan oleh Stallard (2004), hasil pengisian skala Rosenberg ini dapat mewakili evaluasi terhadap perubahan perilaku yang dilakukan subjek selama intervensi berlangsung.

Dari sepuluh item yang terdapat pada skala *self-esteem* Rosenberg, peneliti menentukan bahwa 50% peningkatan dari sepuluh item pada skala tersebut sudah mengindikasikan terjadinya peningkatan *self-esteem* pada diri J. Sehingga, peneliti membuat indikator keberhasilan sebagai berikut:

1. Jika terjadi peningkatan pada minimal 5 item skala *self-esteem* Rosenberg, maka intervensi tergolong efektif untuk meningkatkan *self-esteem* J.
2. Jika terjadi peningkatan di bawah 5 buah item skala *self-esteem* Rosenberg, maka intervensi tergolong tidak efektif untuk meningkatkan *self-esteem* J.

Penentuan indikator keberhasilan ini didasarkan pada penelitian sebelumnya mengenai peningkatan *self-esteem* pada remaja. Pengambilan data menggunakan kuesioner ini akan dilakukan oleh peneliti sendiri dengan mempertimbangkan efektivitas waktu serta terbatasnya ketersediaan tenaga dari pihak lain.

3.6.2 Indikator Keberhasilan berdasarkan Wawancara

Indikator keberhasilan intervensi juga dilakukan melalui wawancara berdasarkan teori karakteristik *self-esteem* oleh Branden (2004) dan Guindon (2010) yang dilakukan oleh peneliti kepada J. Pengukuran ini dilakukan untuk mendapatkan gambaran secara kualitatif mengenai perubahan *self-esteem* yang dialami J dengan membandingkan respon J terhadap item-item pertanyaan yang diberikan sebelum dan sesudah intervensi diberikan.

3.6.3. Indikator Keberhasilan setiap Sesi

Keberhasilan program tidak bisa dilepaskan dari keberhasilan setiap sesi yang dijalankan oleh responden bersama peneliti. Untuk mengetahui keberhasilan J dalam menerima materi yang diberikan pada setiap sesi, pemeriksa menyusun indikator keberhasilan setiap sesi yang dapat dilihat berdasarkan perilaku yang ditampilkan J. Indikator keberhasilan ini dapat dilihat pada tabel rancangan program (tabel 3.3) pada bagian lampiran. Sesi-sesi ini disusun secara bertahap sehingga apabila J tidak berhasil pada satu sesi, maka peneliti akan kembali mengulangi sesi yang sama pada pertemuan berikutnya.

4. HASIL PENELITIAN DAN ANALISIS

Bab ini berisi mengenai beberapa hal, yaitu penjelasan mengenai hasil pelaksanaan intervensi secara umum, penjelasan mengenai hasil pada tiap sesi, analisis ketercapaian tujuan pada tiap sesi, analisis pengukuran *baseline* (RSES dan wawancara), serta evaluasi program intervensi.

4.1. Hasil Pelaksanaan Program secara Umum

Kegiatan intervensi individual yang dilakukan untuk meningkatkan *self-esteem* J, berlangsung sejak tanggal 30 Mei 2012 hingga 15 Juni 2012. Waktu pelaksanaan kegiatan intervensi telah disepakati bersama J dan orang tuanya, berdasarkan pertimbangan bahwa pada tanggal 30 Mei – 15 Juni 2012, J telah selesai mengikuti ulangan umum dan hanya datang ke sekolah untuk melengkapi tugas dan persiapan acara akhir tahun sekolah. Kegiatan intervensi dilakukan sepulang J dari sekolah dan dilaksanakan dalam 4 tahap, yaitu tahap inisiasi, tahap pelaksanaan 6 sesi intervensi, tahap aplikasi, serta tahap evaluasi.

Pelaksanaan setiap program intervensi secara umum berjalan dengan lancar. Selama pelaksanaan, tidak ada perubahan yang signifikan dari rencana prosedur yang telah dirancang, baik dalam hal waktu pelaksanaan maupun kegiatan yang dilakukan. Selama program berlangsung, subjek juga cukup kooperatif dan menampilkan sikap yang terbuka terhadap peneliti. Ia juga tergolong cepat dalam menangkap tujuan pembelajaran dari setiap materi yang diberikan dan ia masih mampu menjelaskannya pada saat peneliti melakukan review mengenai sesi yang lalu. Apabila ada materi yang belum dipahaminya, ia juga tidak segan untuk bertanya kepada peneliti. Hasil pelaksanaan dari tiap sesi, akan dijabarkan pada subbab berikutnya dan rincian pelaksanaannya secara lebih rinci akan dilampirkan (tabel 4.1)

4.2. Hasil Penelitian

Sebelum memulai sesi pertama, peneliti terlebih dahulu melakukan pengukuran *pre-test*. Peneliti meminta J untuk mengisi skala *self-esteem* Rosenberg dan melakukan wawancara kepada J untuk mendapatkan data dasar sebelum masuk ke tahap intervensi berikutnya.

4.2.1. Hasil Pengisian Skala *Self-esteem* Rosenberg Sebelum Intervensi

J menghabiskan waktu kurang dari 5 menit untuk mengisi skala *self-esteem* Rosenberg. Berdasarkan hasil pengisian, didapatkan nilai skala *self-esteem* J sebesar 11 (skala 0-30), yang artinya tingkat *self-esteem* J sebelum dilakukan intervensi berada pada taraf rendah. Secara keseluruhan, J memberikan skor yang rendah pada item-item positif dan memberikan skor yang tinggi pada item-item negatif sehingga mengindikasikan *self-esteem* yang rendah. Setelah melakukan pengisian kuesioner *self-esteem* ini, J mengakui bahwa saat ini ia memandang dirinya secara negatif. Ia merasa belum puas dengan dirinya dan kerap menginginkan berada di posisi orang lain. Hal utama yang membuatnya tidak puas dengan dirinya adalah penampilannya yang kurang menarik sehingga ia meyakini hal tersebut yang membuatnya tidak memiliki teman.

J : Aku memang nggak puas, kak, sama diri aku. Inginnya menjadi seperti kakakku.

P : Kenapa?

J : Dia lebih cantik dan teman-temannya banyak.

P : Memangnya kalau kamu bagaimana?

J : Aku kan jelek dan kurang eksis, makanya teman-teman nggak mau main sama aku. Mereka maunya berteman sama yang cantik dan eksis.

4.2.2. Hasil Wawancara Sebelum Intervensi

Untuk mendukung data yang diperoleh dari skala *self-esteem* Rosenberg, peneliti melakukan wawancara kepada J berdasarkan karakteristik *self-esteem* rendah yang sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Branden (1994) dan Guindon (2010). Berdasarkan hasil wawancara, diketahui bahwa J mengalami beberapa hal berikut sebelum mengikuti kegiatan:

- a. Menetapkan tuntutan rendah dalam tujuan hidup, cenderung tidak ingin berprestasi tinggi

Saat ini J tampak memiliki tujuan atau target yang rendah dalam hidupnya. Ia mengaku yang menjadi targetnya saat ini adalah ingin naik kelas. Ia tidak menetapkan target nilai yang harus dicapai asalkan ia tidak tinggal kelas.

“Aku cuma ingin naik kelas. Terserah nilainya berapa, tapi yang penting naik.”

- b. Cenderung merasa hidupnya tidak bahagia

J kerap merasa tidak bahagia, terutama ketika berada di sekolah. Kesulitannya menjalin pertemanan di sekolah membuatnya tidak menikmati waktunya di sekolah. Banyaknya waktu yang dihabiskan di sekolah, membuat sering merasa tidak bahagia.

“Aku lebih sering merasa nggak bahagia daripada bahagia.”

c. Merasa tidak puas dengan diri

J tidak merasa puas dengan hidupnya saat ini. Ia merasa kurang pintar dibandingkan kakaknya. Hal ini juga kerap dikatakan oleh ibunya. J juga tidak puas dengan hidupnya karena tidak memiliki teman. Ia sangat ingin memiliki teman-teman baik seperti kakaknya.

“Aku merasa tidak sepintar kakak. Dan aku juga tidak puas karena tidak memiliki teman.”

d. Ingin menjadi orang lain atau berada di posisi orang lain

J merasa ingin berada di posisi kakaknya. J menganggap bahwa kakaknya memiliki hidup yang lebih menyenangkan karena ia cantik, pintar, tubuhnya kurus dan rambutnya panjang, serta mempunyai banyak teman.

“Aku ingin sekali menjadi kakakku.”

e. Pesimis

J merasa bahwa kondisi pertemanannya saat ini tidak akan menjadi lebih baik kecuali ia pindah sekolah ke Medan. Ia merasa bahwa di Medan orang-orangnya lebih bersahabat, sementara di sekolahnya saat ini, J merasa teman-temannya sulit untuk berubah.

“Kayaknya teman-temanku nggak akan berubah deh. Makanya aku ingin sekali pindah ke Medan.”

f. Berpikir yang tidak membangun (merasa tidak dapat membantu diri sendiri)

J merasa sudah memikirkan berbagai cara agar teman-teman menyukainya tapi ia tidak menemukannya. Ia merasa dirinya tidak bisa mengubah kondisinya saat ini sehingga yang dilakukannya saat ini hanya berdoa. J mengaku sudah tidak tahu lagi harus bagaimana untuk mengatasi masalah pertemanan yang ia alami di sekolah.

“Aku udah nyoba mikirin bagaimana caranya supaya teman-teman suka sama aku tapi sampai saat ini nggak ketemu bagaimana caranya.”

Berdasarkan hasil wawancara dengan J, tampak bahwa hampir semua ciri-ciri pribadi dengan *self-esteem* rendah ada pada diri J. Hanya di satu item (ciri-ciri), J menyatakan bahwa dirinya tidak pernah mengalami hal tersebut, yaitu menghindari berinteraksi dengan teman lain selain dengan teman yang telah saya kenal. J merasa dirinya adalah pribadi yang supel dan mau bergaul dengan siapa saja. Ia merasa senang ketika bisa bergaul dengan banyak

teman, namun ia merasa rendah diri karena merasa tidak banyak teman di sekolah yang mau berteman dengannya.

4.2.3 Sesi 1

Salah satu tujuan dari sesi ini adalah agar J menyadari perlunya dilakukan usaha untuk memperbaiki kondisi pertemanannya saat ini. Untuk mencapai insight ini, J melakukan kegiatan “What My Friends Do”. Dari kegiatan ini tampak bahwa J lebih sering menerima perilaku yang negatif dibandingkan yang positif dari teman-temannya:

Tabel 4.2. Hasil Lembar Kegiatan “What My Friends Do”

	Perilaku	Frekuensi		
		Sering	Kadang-kadang	Jarang
Perilaku Positif	Memberi tepuk tangan ketika J berbicara di depan kelas			√
	Tersenyum		√	
	Menolong ketika J bertanya tentang pelajaran			√
Perilaku Negatif	Mengejek	√		
	Memukul		√	
	Menjahili	√		
	Menghina	√		
	Mengejek orang tua		√	
	Mencemari nama baik	√		
	Memfitnah			√

Berdasarkan apa yang dituliskan oleh J, J menyimpulkan bahwa teman-teman sekolahnya selama ini lebih sering menampilkan perilaku yang negatif (mengejek, memukul, menjahili, mencemari nama baik, mengejek orang tua dan memfitnah) daripada yang positif (bertepuk tangan ketika J maju ke depan kelas, tersenyum, menolong, dan meminjamkan barang).

J melakukan refleksi terhadap kegiatan yang baru saja dilakukannya dan mengatakan bahwa alasan dibalik perilaku kurang baik dari teman-temannya adalah bahwa mereka tidak menyukainya karena ia tidak menarik dan tidak terkenal di sekolah. Ia merasa bahwa teman-temannya di sekolah hanya mau bermain dengan yang berpenampilan menarik serta terkenal. Selain itu, J mengakui adanya alasan lain dibalik perilaku teman-temannya, yaitu karena J kerap berbuat jahil terlebih dulu, seperti menepuk pundak atau menarik rambut teman. J

mengaku melakukan perilaku tersebut untuk sekedar bercanda, akan tetapi ia menyadari bahwa mungkin teman-temannya ada yang tidak suka sehingga mereka memperlakukan J dengan tidak menyenangkan.

J mengaku bahwa perilaku negatif teman-teman kepadanya membuat ia merasa sedih dan tidak berharga. J sudah sering mencoba untuk bersikap baik dan ramah kepada teman-temannya namun tidak ada perubahan yang berarti. J menginginkan adanya perubahan kondisi. Ia ingin agar teman-temannya bersikap lebih baik kepadanya. Hal ini tampak dari diskusi yang terjadi antara peneliti dan J:

P: Oh, begitu. Lalu, ketika teman-teman kamu melakukan perilaku yang negatif kepada kamu, bagaimana perasaanmu?

J: Ya, sedih. Kesel juga. Bikin nggak happy.

P: Kalau teman kamu berperilaku positif, apa yang kamu rasakan?

J: Senang.

P: Kamu mau tidak seperti itu?

J: Mau banget, kak. Aku tiap hari berdoa biar teman-teman aku berubah tapi tetap aja nggak berubah.

J memiliki anggapan bahwa perilaku teman-teman yang tidak menyenangkan terhadapnya dipengaruhi oleh faktor di dalam dirinya. Peneliti kemudian meminta J untuk mengisi lembar kegiatan “This is How I See Myself”. Berdasarkan kegiatan ini dapat dilihat penilaian J terhadap dirinya bahwa pandangannya terhadap dirinya sendiri lebih didominasi oleh pandangan yang negatif sehingga kerap menimbulkan perasaan sedih dan tidak berharga pada diri J.

P: Kira-kira apa ya dampaknya kalau kamu memandang diri kamu secara negatif?

J: Ya, aku jadi down. Suka nggak PD.

P: Apakah kamu suka dengan perasaan itu?

J: Tidak, kak. Aku ingin lebih happy.

Tabel 4.3. Hasil Pengisian Lembar “This is How I See Myself”

Pandangan	Skor	+/-
<u>Penampilan fisik</u>		
Aku gendut	10	-
Aku banyak ngomong/cerewet	1	-
Pengen tau sesuatu	10	-
Ngurusin orang lain	1	-
Rajin	10	+
Hitam	10	-
Pendek	10	-
Jelek	5	-
<u>Interaksi dengan orang lain</u>		
Bisa nyapa orang duluan	1	+
Cerewet	1	-
Banyak nanya	10	-
Bisa bergaul	10	+
Gampang dapet teman baru	10	+
Kalo sama ortu aku suka bawel	1	-
<u>Kepribadian</u>		
Ramah	10	+
Suka malas kadang-kadang	1	-
Pemberani	10	+
Takut kecoa / hantu	10	-
Suka bawel	1	-
<u>Bagaimana orang lain memandangu</u>		
Gendut	10	-
Cerewet	5	-
Hitam	1	-
Tidak Jelas	1	-
<u>Performa di sekolah</u>		
Kadang-kadang nilainya bagus	10	+
Kadang nilainya jelek	5	-
<u>Performa dalam kegiatan sehari-hari</u>		
Rajin bersih-bersih rumah	10	+
Malas belajar	5	-

Setelah menyadari cara pandangnya yang masih negatif, peneliti kemudian menjelaskan kepada J tujuan serta manfaat dari program yang akan dijalani oleh J. J menunjukkan kesediaannya untuk mengikuti program dan kesepakatan mengenai hal-hal apa saja yang harus disepakati oleh peneliti dan J agar program berjalan lancar dan sesuai tujuan. Kesepakatan yang dihasilkan adalah:

- a. J mengikuti seluruh kegiatan di dalam program dengan terbuka dan memberikan jawaban yang apa adanya karena di dalam program ini tidak ada jawaban benar ataupun salah
- b. Boleh makan dan minum selama kegiatan berlangsung
- c. Tidak mempergunakan alat komunikasi selama menjalani kegiatan di dalam program

- d. Jika ada sesuatu yang tidak dipahami selama mengikuti kegiatan di dalam program, J harus bertanya agar jelas.

4.2.4. Sesi 2

Melalui studi kasus dan pemutaran potongan film, J diharapkan dapat memahami bahwa cara pandang yang positif terhadap diri seorang individu akan membawa dampak yang positif sementara cara pandang yang negatif akan membawa dampak yang negatif meskipun ia sebenarnya memiliki kemampuan yang baik.

P: Jadi, dari cerita “Dona dan Doni” dan video tentang Ben Carson, kesimpulan apa yang bisa kamu peroleh?

J: Kalau pandangan kita terhadap diri kita kita positif maka hasilnya positif tapi kalau pandangan terhadap diri kita negatif maka hasilnya negatif.

P: Ya, berarti kesuksesan atau kegagalan seseorang itu sangat dipengaruhi oleh..

J: Cara kita memandang diri kita

J melakukan refleksi terhadap pengalamannya sendiri. Berdasarkan beberapa hal yang J tuliskan pada lembar kegiatan “This is How I See Myself” (*hitam, jelek, dan gendut*), ia menyadari bahwa ia memandang dirinya tidak menarik. Menurut J, karena ia tidak menarik, maka teman-teman tidak mau berteman dengannya dan kenyataannya adalah ia benar-benar tidak mempunyai teman.

P: Coba kita lihat lagi apa yang kamu tulis di lembar “This is How I See Myself” ya. Kamu katakan bahwa kamu gendut, hitam, dan jelek. Bagaimana hal ini membuat kamu memandang diri kamu secara keseluruhan?

J: Nggak menarik.

P: Lalu kalau tidak menarik, kenapa?

J: Teman-teman jadi tidak mau berteman denganku karena aku tidak menarik.

P: Lalu hasilnya bagaimana kondisinya saat ini?

J: Ya, aku memang sulit punya teman di sekolah.

P: Kira-kira kalau kamu punya pandangan yang berbeda tentang diri kamu mungkin tidak kondisinya berbeda?

J: Mungkin saja, kak.

Agar J memahami mengenai konsep *self-esteem*, peneliti memberikan materi mengenai *self-esteem* serta faktor-faktor yang mempengaruhinya. J dengan cukup mudah mengaitkan materi yang ia dapatkan dengan pengalamannya.

P: Salah satu faktor yang mempengaruhi self-esteem yang rendah adalah orang tua yang terlalu membebaskan ataupun terlalu membatasi..

J: Wah, itu kayak mama banget, terlalu membatasi. Mau main di luar rumah aja nggak boleh. Kan jadinya kuper.

P: Selain itu, teman-teman yang menunjukkan penerimaan dan dukungan mempengaruhi terbentuknya self-esteem yang tinggi.

J: Tuh kan, teman-temanku sih nggak mendukung.

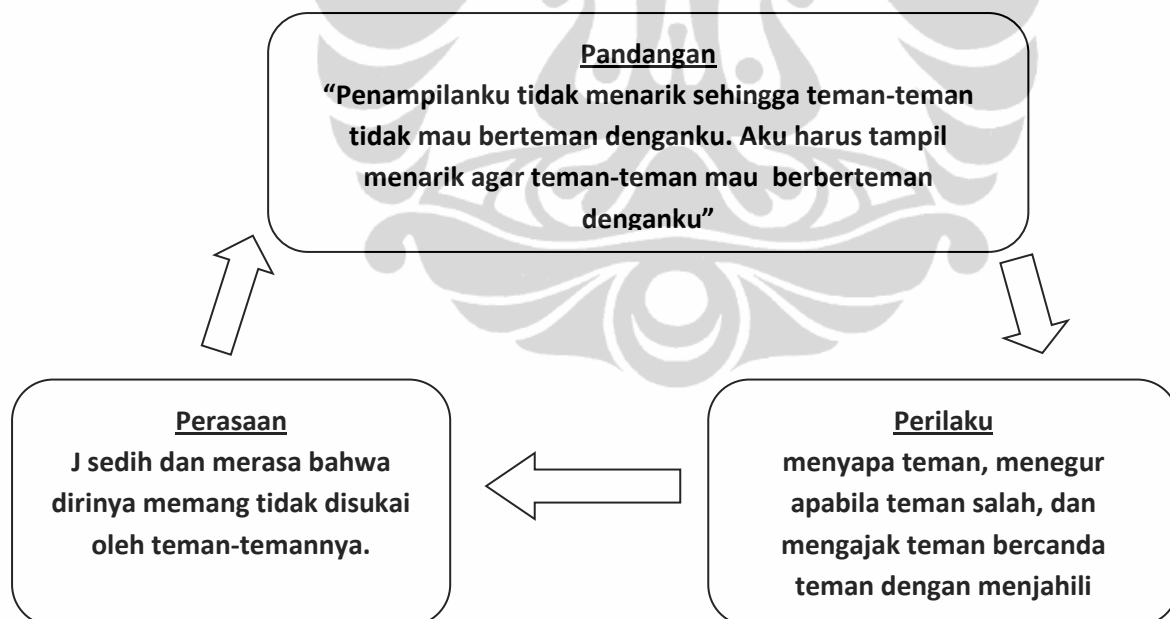
P: Sikap guru yang negatif seperti memberikan labelling juga mempengaruhi terbentuknya self-esteem yang rendah.

J: Itu seperti yang dilakukan Bu Arum dan Bu Tati, kak.

Pada akhirnya J menyadari bahwa kondisi *self-esteem*nya saat ini rendah dan hal ini dipengaruhi oleh sikap orang tuanya yang terlalu membatasinya, teman-teman yang tidak menerimanya, serta guru-guru yang kerap memberikan label yang negatif.

4.2.5. Sesi 3

Pada sesi ini J menonton cuplikan film agar J mampu mengidentifikasi hubungan antara pandangan, perilaku, dan perasaan (“3P”) yang terjadi pada tokoh dalam film. Setelah J memahami tentang hubungan antara pandangan, perilaku, dan perasaan, peneliti kemudian mengajak J untuk melakukan kegiatan “3P” untuk mengidentifikasi hubungan antara pandangan J, perilaku J, dan perasaan J. Identifikasi “3P” berdasarkan pengalaman J adalah:



Gambar 4.1. Bagan “3P” subjek

Keberhasilan J dalam mengidentifikasi hubungan antara pandangannya, perilakunya, dan perasaannya merupakan indikator keberhasilan dari sesi ini. J sudah mampu memahami

bahwa kondisi pertemanannya saat ini dipengaruhi oleh pandangan negatifnya terhadap dirinya.

4.2.6. Sesi 4

Peneliti memulai sesi dengan mengajak J melihat kembali daftar pandangan yang telah dibuat J pada lembar “This is How I See Myself” dan berdiskusi dengan J:

P: Apakah pandangan yang kamu miliki tentang diri kamu adalah suatu kebenaran?”

J: Iya, aku kan memang gendut dan aku memang hitam

P: Apakah semua orang beranggapan seperti itu?

J: Hmmmm, iya.

P: Kira-kira ada tidak orang di luar sana, ketika melihat kamu, menganggap kamu itu tidak gendut?

J: Hmmmm, ada. Orang yang gendut banget.

P: Kalau orang yang gendut sekali, kalau lihat J kira-kira akan menganggap kamu bagaimana?

J: Mungkin akan bilang aku kurus

P: Berarti pandangan kamu itu, suatu kebenaran atau bukan?

J: Bukan.

Tanya jawab yang terjadi antara peneliti dan J merupakan pengantar untuk memasuki kegiatan “Fakta vs Opini” agar J dapat membedakan pernyataan yang merupakan fakta dengan opini. Setelah melakukan kegiatan ini, J menyadari bahwa yang ia tulis pada lembar kegiatan “This is How I See Myself” bukan sebuah fakta, namun sebuah opini yang bisa diubah.

Setelah mendapatkan *insight*, J mengubah pernyataan-pernyataan negatif (*negative self-statement*) yang telah ia tulis pada lembar “This is How I See Myself” menjadi pernyataan yang lebih bernuansa positif (*positive self-statement*). Setelah diberikan contoh terlebih dahulu oleh peneliti, J mampu memformulasikan sendiri pernyataan-pernyataan yang lebih positif mengenai dirinya. Perubahan pernyataan negatif menjadi pernyataan positif yang dibuat oleh J dapat dilihat pada tabel berikut (tabel 4.4.):

Tabel 4.4. Hasil Pengisian Lembar “Positive Self-statement”

Pernyataan Negatif	Pernyataan Positif
Aku gendut	Aku kurus dibandingkan dengan orang yang lebih gendut
Aku banyak omong/cerewet	Seorang pengacara lebih cerewet daripada ku
Aku suka mengurus orang lain	Aku peduli dengan orang lain
Aku hitam	Aku lebih putih dibandingkan orang Afrika
Aku pendek	Aku lebih tinggi dari Ucoc Baba
Aku jelek	Aku punya hidung yang mancung dan mata yang besar dan tidak semua orang memilikinya
Aku banyak bertanya	Rasa ingin tahuku tinggi
Aku suka malas	Terkadang aku rajin

Setelah mengganti pernyataan negatif dengan pernyataan positif, J mengaku bahwa dengan membuat pernyataan positif untuk menggambarkan karakteristik dirinya yang tadinya ia anggap negatif, membuatnya mulai mengembangkan pandangan dan perasaan yang positif terhadap dirinya. J menyadari bahwa pandangan negatif yang ia miliki selama ini sebenarnya bisa dipandang secara positif.

P: Menurut kamu, apa sih manfaat dari kegiatan yang tadi?

J: Belajar untuk berpikir lebih positif

P: Memang kenapa kalau kita berpikir lebih positif?

J: Kita jadi lebih menghargai diri kita, bukan cuma melihat kekurangan saja.

P: Jadi kira-kira yang harus dipertahankan adalah pandangan negatif atau positif?

J: Pandangan positif, kak.

Setelah menyadari manfaat dari merancang pernyataan positif, J diminta membuat *positive self-statement* agar ia dapat mengubah fokusnya dari hal-hal yang negatif tentang dirinya kepada hal-hal yang positif. Dari kegiatan ini didapatkan hasil berikut (tabel 4.5):

Tabel 4.5. Hasil Pengisian Lembar “This is The New Me”

This is The New Me
Aku rajin
Aku mempunyai hidung mancung
Aku suka tersenyum
Aku pemberani
Aku bisa bergaul
Aku gampang dapat teman baru
Aku rajin bersih-bersih rumah
Aku hitam manis
Aku baik
Aku keren
Aku happy
Aku punya daya ingat yang tinggi
Aku berpikir positif
<i>Self-esteem</i> ku tinggi
Aku pintar bergaya
Aku bisa dance
Aku lucu
Aku kreatif

Berdasarkan *positive self-statement* yang telah dibuat oleh J, peneliti meminta J melakukan *positive self-talk* setiap harinya dengan cara membaca lembar kegiatan “This is The New Me” sebanyak dua kali setiap harinya. Peneliti menginformasikan mengenai tugas ini kepada ibu J dan meminta kepada ibu J untuk memastikan J melakukan apa yang ditugaskan. Ketika dilakukan penggalan informasi kepada ibu J pada sesi berikutnya

mengenai tugas *positive self-talk*, Ibu J bercerita bahwa pada malam sebelumnya ia perlu mengingatkan J untuk melakukan tugas yang diminta, akan tetapi di pagi harinya ia langsung melakukan *positive self-talk* tanpa diminta.

4.2.7. Sesi 5

Pada sesi ini, peneliti mengajarkan teknik "*thought stopping*" kepada J untuk membantunya melawan keyakinan negatifnya. Peneliti dan J melakukan role-play untuk mempraktekkan teknik ini.

P: Nah, sekarang aku mau coba contohkan suatu cara yang bisa kamu lakukan untuk melawan pikiran-pikiran negatif kamu itu. Namanya adalah "thought stopping". Cara melakukannya adalah, ketika kamu sedang merasa sedih, dan pikiran-pikiran negatif tentang dirimu mulai muncul, kamu katakan "stop" pada diri kamu. Lalu kamu bisa mulai melakukan positive self-talk. Dengan begitu, pikiran-pikiran negatif yang tadi muncul, bisa dihentikan dan diganti dengan pikiran-pikiran yang lebih positif. Aku contohkan ya. Misalnya, kamu jadi temanku yang sedang mengejekku dan aku jadi sedih (peneliti mencontohkan teknik "thought stopping"). Nah, sekarang giliran kamu (kemudian J melakukan teknik "thought stopping").

P: Seperti itu, J. Menurut kamu bagaimana?

J: Bisa dicoba sih, kak. Supaya aku tidak lama-lama sedihnya dan supaya pandanganku lebih positif.

Setelah J berhasil mempraktikkan teknik "*thought stopping*", peneliti memberikan sebuah kegiatan kepada J untuk menyadarkan J pentingnya melakukan perubahan perilaku. Kegiatan berikutnya adalah "*My Behavior*", dimana J diminta untuk menuliskan perilaku-perilaku J yang selama ini biasa ia lakukan terhadap teman-temannya serta reaksi yang ditampilkan teman-temannya terhadap perilakunya tersebut. Perilaku yang dituliskan oleh J dapat dilihat pada tabel berikut (tabel 4.6):

Tabel 4.6. Hasil Pengisian Lembar "My Behavior"

Perilaku	Perilaku Spesifik	Reaksi Orang Lain
Menyapa	Menyapa sambil menepuk pundak teman	Heran
Meminjamkan barang	Meminjamkan barang walau teman tidak meminta	Menolak
Memberi acungan jempol	Mengacungkan jempol untuk mengapresiasi teman yang telah maju ke depan kelas	Menertawai
Tersenyum	Tersenyum kepada suatu kelompok (<i>genk</i>) perempuan tertentu	Sinis
Menolong	Membantu teman mengerjakan PR atau mengambilkan barang teman tanpa diminta	Sinis
Membantu teman mengerjakan PR	Membantu teman kerjakan PR walau teman tidak meminta	Tidak berterima kasih
Jahil	Menepuk, menggelitiki, menarik rambut, dan meledek teman, mengajak teman mengobrol saat pelajaran, meletakkan kaki di kusi teman.	Memukul
Bercanda	Meledak teman dengan kata kasar	Dimarahi

Berdasarkan kegiatan ini, J menyadari ternyata kebanyakan reaksi yang ia peroleh bersifat negatif. Perilaku yang ia tampilkan selama ini belum efektif sehingga respon yang diterimanya dari lingkungan masih cenderung negatif. Berdasarkan kegiatan ini, J memperoleh kesadaran bahwa perlu dilakukan perubahan pada perilakunya untuk memperoleh reaksi yang positif.

P: Ketika kamu menyapa teman, seperti apa kamu menyapanya?

J: Aku panggil namanya sambil menepuk pundaknya.

P: Apakah kamu menepuknya keras?

J: Tidak.

P: Apakah orang yang ditepuk merasa tepukannya keras?

J: Mungkin saja.

P: Apakah kalau menyapa seseorang kita harus menggunakan tepukan?

J: Tidak.

P: Berarti apa yang sebaiknya kamu lakukan kalau mau menyapa orang?

J: Menyapa tanpa menepuk.

P: Apakah menurutmu respon orang akan berbeda?

J: Iya, kak. Mungkin berbeda.

P: Berarti kira-kira ada yang bisa diubah tidak dari perilaku kamu agar reaksi dari lingkungan menjadi lebih positif?

J: Ada, kak.

Sebelum membuat langkah-langkah perubahan perilaku, peneliti meminta J untuk membuat gambaran mengenai teman yang ideal di lembar kegiatan “My Ideal Friend”. Berdasarkan kegiatan tersebut didapatkan hasil berikut (tabel 4.7):

Tabel 4.7. Hasil Pengisian Lembar “My Ideal Friend”

Karakteristik	Perilaku
Sopan	Menggunakan bahasa yang tidak kasar
Baik	Menolong teman, tidak pilih-pilih teman, tidak jahil, tidak suka mengejek
Jujur	Berbicara sesuai kenyataan, tidak mengarang cerita
Tidak sombong	Mau bermain dengan siapa saja, tidak suka pamer, tidak memandang orang dari materi saja
Suka tersenyum	Tersenyum pada orang lain
Tidak <i>ember</i>	Tidak membocorkan cerita
Biasa diajak curhat	Mau mendengarkan

Melalui kegiatan ini J memahami bahwa setiap orang memiliki gambaran akan teman ideal masing-masing. Peneliti dan J bersama-sama membandingkan antara perilaku J yang ia tulis pada “My Behavior” dengan perilaku yang ideal yang ia tulis pada “My Ideal Friend”. Berdasarkan perbandingan kedua daftar perilaku tersebut, J diminta merumuskan perilaku baru yang sebaiknya dilakukan. J diminta merumuskan sendiri, namun apabila ia menemui

kesulitan maka peneliti membantunya. Perilaku baru yang dirumuskan dirangkum pada tabel berikut (tabel 4.8):

Tabel 4.8. Hasil Pengisian Lembar “My New Behavior”

My New Behavior
Memanggil teman dengan memanggil nama tanpa menepuk
Menyapa atau tersenyum kepada teman ketika berpapasan
Memberi pertolongan ketika teman meminta pertolongan atau saat teman benar-benar membutuhkan pertolongan
Meminjamkan barang pada saat teman meminta pinjam
Segera mengembalikan barang yang dipinjam dari teman
Memperhatikan teman yang sedang berbicara di depan kelas
Lebih banyak tersenyum kepada teman-teman di luar “geng” <i>jutek</i>
Tidak mengejek, memukul, menggelitiki, menarik rambut teman
Tidak mengajak teman mengobrol saat pelajaran
Tidak membalas ejekan teman
Bicara apa adanya

Di akhir sesi ini, peneliti memberikan PR kepada J untuk mempraktekkan daftar perilaku baru yang telah dibuat. Peneliti meminta J untuk melakukan setidaknya dua perilaku yang ada di daftar untuk benar-benar diterapkan di sekolah maupun di rumah.

4.2.8. Sesi 6

Sesi ini bertujuan untuk memperkenalkan teknik *self-instruction* kepada J. Terlebih dahulu J diminta menilai pengalamannya mempraktekkan perilaku-perilaku barunya. J mengaku bahwa untuk melakukan perilaku-perilaku tersebut ternyata tidak mudah. Ia merasa sedikit kesulitan karena belum terbiasa melakukan perilaku-perilaku itu. Selain itu, ia juga merasa cemas pada saat akan mempraktekkan perilaku barunya karena ia mengkhawatirkan respon apa yang akan ia peroleh, apakah itu respon positif atau negatif.

P: Oh. Bagaimana perasaan kamu ketika mencoba perilaku itu?

J: Deg-degan, kak.

P: Kenapa?

J: Iya, takut dengan reaksi orang itu akan seperti apa.

P: Oh, jadi ada rasa cemas ya saat akan melakukan perilaku barunya?

J: Iya.

P: Ternyata mudah atau tidak sih melakukan perilaku baru?

J: Ternyata tidak semudah yang dikira. Misalnya, ketika aku diledek teman, aku sebenarnya ingin sekali membalas, tapi akhirnya aku tahan. Itu ternyata agak susah.

P: Jadi ternyata tidak semudah itu ya. Baik, kita akan coba mencari cara untuk membantu kamu mempraktekkan perilaku baru kamu itu.

Untuk memahami *self-instruction*, peneliti menampilkan dua buah video yang menampilkan penggunaan instruksi diri untuk membantu kita mengarahkan perilaku atau mengerjakan sesuatu. Berdasarkan video ini, J diajak menyadari bahwa memberikan instruksi kepada diri sendiri secara eksplisit dapat membantu diri kita untuk melakukan suatu tindakan yang lebih terarah. Oleh karena itu, peneliti mengajak J untuk merancang *self-instruction* yang dapat dilakukan J untuk membantunya mempraktekkan perilaku barunya. *Self-instruction* yang dirancang dapat dilihat pada tabel berikut (tabel 4.9):

Tabel 4.9. Hasil Pengisian Lembar “Self-instruction”

Perilaku	Self-instruction
Menyapa teman ketika berpapasan	“Tenang saja. Tidak perlu deg-degan. Dia pasti mau membalas sapaanku. Sapa dia dengan volume suara yang sedang sambil tersenyum tanpa perlu menepuk”
Menolong teman mengerjakan PR	“Tenang saja, tidak perlu buru-buru menolong, tanyakan terlebih dahulu apakah ia membutuhkan bantuan”
Tidak mengajak teman mengobrol saat pelajaran	“Bila aku mengajak bicara temanku saat pelajaran, ia akan merasa terganggu olehku dan malah mengacuhkanku. Kalau begitu sekarang aku akan memperhatikan pelajaran dan aku akan ajak dia bicara nanti ketika pelajaran sudah selesai agar ia bisa menanggapi ceritaku.”
Meminjamkan barang kepada teman	“Aku tidak perlu terburu-buru meminjamkan barang. Kalau dia memang ingin meminjam barang, ia akan memintanya”

Setelah merancang *self-instruction* untuk beberapa perilaku yang berbeda, peneliti memandu J untuk menyimpulkan bahwa *self-instruction* dapat dibuat untuk mengarahkan perilaku apa saja, tinggal disesuaikan dengan kondisinya. Setelah mencoba merancang *self-instruction* untuk mengarahkan perilaku J serta mempraktekkan, peneliti membantu J menyadari bahwa usaha J dalam mempraktekkan perilaku baru tersebut patut diberi apresiasi. Oleh karena itu, peneliti meminta J menuliskan daftar *reinforcement* yang akan dilakukannya apabila ia berhasil mempraktekkan perilaku barunya di situasi sebenarnya. Daftar *self-reinforcement* yang dibuat oleh J adalah (1) bermain di luar rumah, (2) membeli makanan di minimarket, (4) tidur, (5) bermain komputer, dan (6) mengisi pulsa HP atau modem.

Peneliti kemudian memberikan tugas kepada J untuk mempraktekkan teknik *self-instruction* yang telah dipelajarinya agar dapat membantunya mempraktekkan perilaku barunya kepada teman-teman sekolahnya. Peneliti memberikan sebuah “Jurnal Harianku” kepada J untuk menuliskan setiap perilaku yang ia lakukan selama tahap aplikasi.

4.2.9. Tahap Aplikasi

Tahap ini berlangsung pada tanggal 7-14 Juni 2012 yang dilaksanakan selama kegiatan sekolah berlangsung dan selama J berkegiatan di rumah. Pada tahap ini, J ditugaskan untuk mempraktekkan teknik *self-instruction* yang sudah dipelajarinya untuk mengarahkan dirinya melakukan perilaku-perilaku baru yang telah dirancang pada tahap sebelumnya. Dalam satu hari, J diharapkan mencobakan minimal dua buah perilaku barunya. Tugas J setelah mempraktekkan perilakunya adalah menuliskannya di dalam jurnal yang telah peneliti berikan kepada J. Di dalam jurnal, J perlu menuliskan perilaku apa yang ia lakukan, kepada siapa ia melakukannya, dan reaksi dari orang tersebut.

Pada tanggal 7-9 Juni 2012, J melakukan tugas ini selama mengikuti *camping* sekolah di Situ Gintung. Sementara pada tanggal 10-11 Juni 2012, J mempraktekkan perilaku barunya di rumah karena tidak ada kegiatan di sekolah. Berikut adalah hasil praktik yang dilakukan J dan dilaporkan dalam jurnal yang dibuat oleh J (tabel 4.10):

Tabel 4.10. Hasil Pengisian Jurnal 7-11 Juni 2012

Tanggal	Perilaku	Kepada Siapa	Reaksi
7/6/2012	Tersenyum kepada Bu Ayu saat berpapasan	Bu Ayu (penjaga perpustakaan)	Bu Ayu tersenyum kepada saya
7/6/2012	Membantu Ibet memasukkan kopernya ke dala bus	Ibet	Ibet mengucapkan terima kasih
8/6/2012	Menyapa dengan memanggil nama teman	Jesica	Teman menyapa balik
8/6/2012	Menyapa saat berpapasan	Yosafat	Sinis
9/6/2012	Membantu kakak panitia outbond membawakan makanan	Kak Emy	Berterima kasih
9/6/2012	Memperhatikan teman yang sedang tampil	Rossa dan kawan-kawan	Membuang muka
9/6/2012	Membantu Rossa dengan mengambil tasnya	Rossa	Berterima kasih
10/6/2012	Membantu Mama membersihkan rumah	Mama	Senang
11/6/2012	Membangunkan saudaranya untuk berangkat kerja	Saudara	Berterima kasih

Dari hasil pengisian jurnal yang dilakukan J, dapat terlihat bahwa J telah melakukan usaha untuk menampilkan perilaku yang lebih efektif di dalam lingkungannya dan hampir semua perilaku tersebut mendatangkan respon yang positif dari lingkungannya.

Setelah mempraktikkan perilakunya selama kegiatan camping sekolah, berikutnya J diminta mempraktikkan perilaku barunya pada kegiatan di sekolah. Berdasarkan jadwal kegiatan sekolah, J dapat mempraktekkan perilaku barunya pada tanggal 12-14 Juni 2012 di sekolah. Sayangnya, pada tanggal 12 J sakit dan tidak masuk sekolah sehingga praktek baru dilakukan pada tanggal 13 Juni. Selain itu, adanya perubahan jadwal dari sekolah yang menyatakan bahwa tanggal 14 Juni para siswa libur, membuat J pada akhirnya mempraktekkan perilaku barunya di rumah pada tanggal tersebut. Berikut adalah rangkungan jurnal yang dibuat oleh J (tabel 4.11):

Tabel 4.11. Hasil Pengisian Jurnal 13-14 Juni 2012

Tanggal	Perilaku	Kepada Siapa	Reaksi
13/6/2012	Memotret kakak kelas yang meminta tolong untuk difoto	Tata dan kawan-kawan	Berterima kasih
13/6/2012	Memberi selamat kepada kakak kelas yang lulus SMP	Arum	Berterima kasih
13/6/2012	Membantu kakak sepupu membagikan kue saat anaknya berulang tahun	Kakak Sepupu	Berterima kasih
13/6/2012	Membangunkan kakak sepupu	Abang	Berterima kasih dan memberi uang
14/6/2012	Membantu mama bersih-bersih rumah	Mama	Dipuji
14/6/2012	Membantu papa mencari kunci	Papa	Berterima kasih dan memberi uang

Pada awal menjalani tahap ini, J mengatakan bahwa ia kerap merasa cemas ketika akan mempraktekkan perilaku yang telah dirancang. Kecemasan yang dirasakan oleh J muncul karena ia belum terbiasa melakukan perilaku yang akan ia praktekkan. Selain itu, J juga khawatir tidak memperoleh reaksi yang ia harapkan dari lingkungannya. J mengaku bahwa kecemasannya dapat sedikit teratasi dengan mempraktekkan *thought stopping* dan *self-instruction* yang telah ia pelajari. J menjadi lebih sadar terhadap pikiran-pikiran yang muncul dalam benaknya dan lebih mampu untuk mengarahkannya agar tidak berpandangan terlalu negatif. Saat dimana J mulai merasakan adanya dampak positif dari perilaku barunya adalah pada saat acara tutup tahun di sekolah pada tanggal 13 Juni 2012. J mulai merasakan bahwa respon dari orang lain menjadi lebih positif ketika perilaku yang ditampilkan lebih sesuai dengan harapan orang lain. Misalnya, J membantu kakak-kakak kelasnya yang meminta

tolong kepadanya untuk memotret mereka sehingga mereka memberikan apresiasi kepada J dengan mengucapkan terima kasih. J tidak lagi dengan terburu-buru memotret mereka tanpa diminta.

Dari hasil pencermatan jurnal yang dibuat J, J menyadari bahwa reaksi yang ia dapatkan selama ia mempraktekkan perilaku barunya kebanyakan bersifat positif. Ada beberapa teman yang tetap memberikan respon yang negatif meskipun J telah berusaha berperilaku positif. J menanggapi hal ini sebagai sesuatu yang di luar kontrolnya dan ia tidak terlalu mengambil pusing. Ia menyadari bahwa masih lebih banyak orang yang bereaksi positif daripada yang negatif. Berdasarkan pengalaman ini J mendapatkan pelajaran bahwa dengan berperilaku lebih efektif, ia mendapatkan reaksi yang lebih positif dari lingkungannya dan hal tersebut membawa pengaruh yang positif terhadap perasaan dan penilaian terhadap dirinya.

4.2.10. Evaluasi

Tahap terakhir merupakan tahap evaluasi untuk mengetahui perubahan *self-esteem* yang terjadi pada J setelah diberikannya intervensi serta mengevaluasi jalannya program. Peneliti mengukur perubahan yang terjadi setelah dilakukannya intervensi melalui pengisian skala *self-esteem Rosenberg*. J mengisi kuesioner RSES dengan tersenyum. Ia mengisi kuesioner sambil membaca pernyataan-pernyataan di dalamnya dan menjawabnya dengan suara lantang dan bernada riang. J lalu meminta peneliti membandingkan isi kuesioner yang diisi J di akhir sesi dengan kuesioner serupa di awal sesi. Di akhir sesi tersebut memang tampak bahwa skor *self esteem* J meningkat dengan cukup signifikan. Skor RSES J di akhir sesi adalah 18 yang menunjukkan bahwa ia memiliki *self esteem* J cukup.

Selain melakukan pengukuran dengan menggunakan RSES, peneliti juga melakukan wawancara kepada J agar dapat melihat lebih mendalam mengenai perubahan *self-esteem* pada diri J.

Berdasarkan hasil wawancara dengan J, dapat terlihat bahwa setelah diberikan intervensi, karakteristik *self-esteem* rendah yang ditampilkan J sebelum dilakukan intervensi mulai berkurang. Setelah mengikuti intervensi, J sudah mulai berani untuk menetapkan tujuan yang lebih tinggi dalam hidupnya dengan menetapkan target untuk mendapatkan ranking pada tahun ajaran berikutnya. Selain itu, J juga merasa lebih percaya diri untuk berhadapan dengan orang lain, lebih merasa bahagia dengan hidupnya, lebih puas dengan

dirinya, lebih optimis memandang masa depannya, dan lebih mengembangkan pikiran yang membangun.

Melihat hasil pengukuran *self-esteem* menggunakan skala *Rosenberg* serta wawancara terhadap J berdasarkan karakteristik *self-esteem* rendah yang dikemukakan oleh Branden (1995) dan Guindon (2010), keduanya sama-sama menunjukkan adanya peningkatan dalam *self-esteem* J. Hasil keduanya ini semakin menguatkan bahwa intervensi menggunakan teknik *self-instruction* memang efektif dalam meningkatkan *self-esteem* J.

4.3. Analisis Ketercapaian Tujuan pada Tiap Sesi

Secara keseluruhan, program yang dijalankan peneliti telah berjalan sesuai dengan rancangan yang disusun. Pelaksanaan program ini terfokus pada formulasi masalah yang telah diketahui sejak pelaksanaan asesmen psikologis, yaitu *self esteem* yang rendah yang disebabkan penilaian terhadap dirinya yang negatif, yaitu merasa diri tidak menarik. Oleh karena itu, penentuan setiap langkah dan aspek yang digali dari subjek terfokus pada penanganan masalah tersebut.

Dari perbandingan antara indikator keberhasilan dengan pencapaian hasil di setiap sesi, penulis dapat menyimpulkan bahwa secara umum program intervensi menggunakan metode *self-instruction* telah mampu mencapai tujuannya. Perbandingan antara target yang ingin dicapai pada tiap sesi dengan hasil pencapaian di lapangan, tergambar dalam tabel berikut :

4.12. Tabel Ketercapaian Tujuan Tiap Sesi

Sesi	Indikator Keberhasilan	Hasil	Evaluasi
1	<ul style="list-style-type: none"> • Subjek dapat menjelaskan alasan dibuatnya program • Subjek dapat membandingkan jumlah pandangan diri yang positif dan negatif • Subjek dapat menjelaskan tujuan dan manfaat dari program yang akan dijalani • Subjek menyepakati aturan-aturan yang dibuat 	<ul style="list-style-type: none"> • Subjek menjelaskan bahwa program ini dibuat karena masalah pertemanan yang ia hadapi • Subjek menyadari bahwa jumlah pandangan negatif yang dimilikinya lebih banyak dibandingkan pandangan positif • Subjek dapat menyebutkan tujuan dan manfaat dari program serta menyepakati aturan-aturan yang dibuat bersama 	<ul style="list-style-type: none"> • Tujuan sesi ini tercapai karena seluruh indicator keberhasilan dapat ditampilkan • Motivasi internal J untuk mengikuti program mulai muncul, yaitu agar bisa memandang dirinya lebih positif dan memiliki hubungan pertemanan yang lebih baik
2	<ul style="list-style-type: none"> • Subjek dapat menjelaskan dampak dari cara pandangnya yang negatif • Subjek dapat menjelaskan kondisi <i>self-esteem</i>nya • Subjek dapat menjelaskan minimal 2 faktor yang mempengaruhi <i>self-esteem</i>nya 	<ul style="list-style-type: none"> • J dapat menjelaskan dampak negatif dari pandangan negatif terhadap dirinya • J menyadari kondisi <i>self-esteem</i>nya yang rendah • J mengenali 3 faktor yang mempengaruhi kondisi <i>self-esteem</i>nya 	<ul style="list-style-type: none"> • Tujuan sesi ini tercapai karena seluruh indicator keberhasilan dapat ditampilkan • J memahami konsep <i>self-esteem</i>
3	J mampu membuat bagan yang menunjukkan hubungan antara pandangan, perilaku, dan perasaan dengan sedikit arahan dari peneliti	J membuat bagan hubungan antara pandangan, perilaku, dan perasaan berdasarkan pengalamannya	<ul style="list-style-type: none"> • Tujuan sesi ini tercapai karena indicator keberhasilan dapat ditampilkan • J memahami bahwa situasi yang ia alami saat ini dapat dijelaskan melalui keterkaitan antara pandangan, perilaku, dan perasaan
4	<ul style="list-style-type: none"> • J mampu memformulasikan pernyataan positif setelah diberikan contoh oleh peneliti • J dapat menjelaskan minimal 1 manfaat yang ia rasakan dari pernyataan positif mengenai diri sendiri 	<ul style="list-style-type: none"> • J dapat membuat pernyataan-pernyataan positif • J menyadari bahwa pernyataan yang positif memunculkan penilaian yang positif 	<ul style="list-style-type: none"> • Tujuan pada sesi ini tercapai karena indicator keberhasilan dapat ditampilkan • J mulai memandang dirinya dengan lebih positif
5	<ul style="list-style-type: none"> • Mampu mencontohkan teknik “thought stopping” • Mampu menjelaskan alasan kenapa perlu dilakukan perubahan perilaku • Mampu membuat rencana perubahan perilaku dengan sedikit bantuan dari peneliti 	<ul style="list-style-type: none"> • J melakukan teknik “thought stopping” dalam role-play • J memahami bahwa perilakunya selama ini belum efektif sehingga mendatangkan respon yang negatif dari lingkungan • J merumuskan perilaku baru yang lebih efektif 	<ul style="list-style-type: none"> • Tujuan sesi ini tercapai karena indicator keberhasilan dapat ditampilkan • J mulai menyadari perlunya dilakukan perubahan perilaku
6	<ul style="list-style-type: none"> • J dapat membuat instruksi untuk mengarahkan perilaku barunya • J dapat menyebutkan hal-hal yang ia anggap sebagai <i>rewards</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • J dapat merancang <i>self-instruction</i> untuk berbagai perilaku • J dapat menentukan hal-hal yang dianggapnya sebagai <i>reward</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Tujuan sesi ini tercapai karena indicator keberhasilan dapat ditampilkan • J menyadari bahwa usaha untuk mengubah perilaku adalah tindakan yang perlu diapresiasi

4.4. Hasil Pengukuran Post-test

4.4.1. Analisis Hasil RSES



Keterangan:

Item	Pernyataan
1.	Saya merasa bahwa saya adalah seorang yang berharga, setidaknya pada dasarnya saya sama dengan orang-orang lain
2.	Saya merasa saya memiliki sejumlah kualitas diri yang baik
3.	Secara keseluruhan, saya cenderung menganggap diri gagal
4.	Saya mampu melakukan berbagai macam pekerjaan sebagaimana orang lain
5.	Saya merasa bahwa saya tidak memiliki banyak hal untuk dibanggakan
6.	Saya memiliki sikap yang positif terhadap diri saya
7.	Secara keseluruhan, saya merasa puas dengan diri saya
8.	Saya berharap saya lebih dapat menghargai diri saya sendiri
9.	Saya merasa tidak berguna pada waktu-waktu tertentu
10.	Pada saat-saat tertentu saya merasa tidak ada sesuatu pun yang baik dalam diriku

Berdasarkan grafik di atas, terlihat bahwa kondisi *self-esteem* J mengalami peningkatan setelah diberikan intervensi. Sebelum dilakukan intervensi, *self-esteem* J berada pada kategori rendah dengan jumlah nilai 11. Setelah J mengikuti intervensi selama 14 hari yang terdiri dari enam hari (sesi) tahap pelaksanaan dan delapan hari tahap aplikasi, terlihat bahwa jumlah nilai *self-esteem* J meningkat menjadi 18, yang menunjukkan bahwa *self-esteem*nya berada pada kategori cukup. Peningkatan *self-esteem* J pada saat sebelum dan sesudah mengikuti program menunjukkan bahwa intervensi menggunakan teknik *self-instruction* efektif untuk meningkatkan *self-esteem* J.

Selain adanya peningkatan dalam jumlah nilai, lebih dari sebagian nilai pada pernyataan mengalami peningkatan. Berdasarkan perubahan nilai pada setiap pernyataan ini, tampak bahwa setelah mendapatkan intervensi, penilaian positif J terhadap dirinya meningkat. Setelah memperoleh intervensi, J memandang dirinya lebih berharga, merasa memiliki kualitas positif dalam dirinya, dan merasa lebih puas terhadap dirinya. Seiring

dengan peningkatan pada penilaian positif J terhadap dirinya, penilaian negatif J pada dirinya juga mengalami penurunan. Ia tidak lagi sering menilai dirinya sebagai orang yang gagal dan ia juga tidak lagi sering menilai dirinya tidak memiliki sesuatu yang dapat dibanggakan.

Meskipun demikian, berdasarkan hasil pengisian kuesioner setelah mengikuti intervensi, tampak bahwa respon J pada item ke 4 (*Saya mampu melakukan berbagai macam pekerjaan sebagaimana orang lain*) dan 9 (*Saya merasa tidak berguna pada waktu-waktu tertentu*), tidak menunjukkan peningkatan dan cenderung masih rendah. Hal ini tampaknya berkaitan dengan kurangnya dukungan yang dari lingkungan sekitarnya. J tampak masih membutuhkan dukungan dan dorongan agar bisa meyakini bahwa dirinya mampu dan berguna.

4.4.2. Analisa Hasil Wawancara

Berdasarkan hasil wawancara dengan J (data dapat dilihat pada tabel 4.13 pada lampiran), dapat terlihat bahwa setelah diberikan intervensi, karakteristik *self-esteem* rendah yang ditampilkan J sebelumnya mulai berkurang. Setelah mengikuti intervensi, J sudah mulai berani untuk menetapkan tujuan yang lebih tinggi dalam hidupnya dengan menetapkan target untuk mendapatkan ranking pada tahun ajaran berikutnya. Selain itu, J juga merasa lebih percaya diri untuk berhadapan dengan orang lain, lebih merasa bahagia dengan hidupnya, lebih puas dengan dirinya, lebih optimis memandang masa depannya, dan lebih mengembangkan pikiran yang membangun.

Melihat hasil pengukuran *self-esteem* menggunakan skala *Rosenberg* serta wawancara terhadap J berdasarkan karakteristik *self-esteem* rendah yang dikemukakan oleh Branden (1995) dan Guindon (2010), keduanya sama-sama menunjukkan adanya peningkatan dalam *self-esteem* J. Hasil keduanya ini semakin menguatkan bahwa intervensi menggunakan metode *self-instruction* memang efektif dalam meningkatkan *self-esteem* J.

5. KESIMPULAN, DISKUSI DAN SARAN

Bab ini berisi kesimpulan, diskusi terkait hasil dan pelaksanaan penelitian, serta sejumlah saran metodologis maupun praktis yang peneliti ajukan.

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan analisis penelitian, peneliti dapat menyimpulkan bahwa intervensi menggunakan metode *self-instruction* dapat meningkatkan *self-esteem* remaja. Efektivitas metode *self-instruction* pada kasus J dapat terlihat dari tercapainya seluruh tujuan penelitian dan indikator keberhasilan tiap sesi; peningkatan skor *Rosenberg's self-esteem scale*; perubahan sikap yang tergambar berdasarkan wawancara dengan subjek; dan pengamatan peneliti terhadap subjek pada tiap sesi serta tahap aplikasi.

Selain itu, dapat disimpulkan juga bahwa bentuk intervensi menggunakan metode *self-instruction* yang disusun dalam penelitian ini tepat untuk digunakan sebagai intervensi untuk meningkatkan *self-esteem* J. Bentuk intervensi yang disusun adalah program yang terdiri dari tahap inisiasi, tahap pelaksanaan yang terdiri dari 6 sesi, tahap aplikasi, dan evaluasi. Sesi-sesi di dalam program ini mencakup empat tahap utama dalam metode *self-instruction* yang dikemukakan oleh Meichenbaum (dalam Martin & Pear, 2003), yaitu mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif yang dimilikinya (*negative self-statement*), mempelajari *positive self-talk* untuk melawan *negative self-statement*, mempelajari *self-instruction* untuk menetapkan langkah-langkah perilaku yang akan dilakukan, menetapkan *self-reinforcement* ketika berhasil mengatasi situasi. Setelah mengikuti sesi-sesi pada tahap pelaksanaan, J mendapatkan kesempatan untuk mempraktekkan teknik *self-instruction* yang telah dipelajarinya untuk mengarahkan perilakunya pada situasi nyata pada tahap aplikasi.

Meskipun metode yang digunakan di dalam intervensi ini efektif dalam meningkatkan *self-esteem*, belum dapat disimpulkan mengenai berapa lama perubahan *self-esteem* dapat bertahan. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor yang akan dibahas pada subbab diskusi.

5.2. Diskusi

Pada sub-bab ini, peneliti menuliskan sejumlah hal yang terkait dengan hasil penelitian, serta sejumlah hal yang berkaitan dengan metode penelitian.

5.2.1. Faktor-faktor Pendukung Hasil Penelitian

Tercapainya tujuan intervensi menggunakan teknik *self-instruction* ini tidak dapat dilepaskan dari berbagai faktor pendukungnya. Faktor-faktor yang mendukung tercapainya tujuan intervensi dalam penelitian ini adalah (1) identifikasi terhadap pandangan negatif (*negative self-statement*) yang dimiliki subjek dengan tepat; (2) motivasi subjek dalam mengikuti program yang tinggi; (3) variasi metode dan bentuk kegiatan dalam intervensi; (4) pemberian tugas rumah selama sesi berlangsung; (5) penggunaan situasi nyata dalam mempraktekkan keterampilan yang telah dipelajari.

Guindon (2010) mengemukakan bahwa dari lima strategi utama (strategi kognitif, behavioral, pengalaman, pengembangan keterampilan, ekosistem) yang digunakan dalam intervensi peningkatan *self-esteem*, perpaduan strategi *cognitive-behavioral* adalah yang paling tepat untuk meningkatkan *self-esteem* individu pada berbagai rentang usia. Pada usia remaja, strategi *cognitive-behavioral* tepat bagi remaja sebab strategi tersebut memberikan banyak kebebasan bagi remaja untuk mengontrol pikiran dan perilakunya sendiri (Willems dan Crewell, 2007). Salah satu metode di dalam strategi *cognitive-behavioral* adalah metode *self-instruction* yang memiliki menekankan pada terjadinya perubahan pemikiran negatif menjadi positif serta perubahan perilaku (Martin & Pear, 2003). Efektivitas dari metode *self-instruction* untuk meningkatkan *self-esteem* pada remaja dibuktikan oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Lange dkk (1998) dan Babson (2007). Hasil ini kembali diperkuat oleh hasil penelitian terhadap J, yang menunjukkan peningkatan *self-esteem* setelah memperoleh intervensi melalui metode *self-instruction*. Hasil penelitian peneliti membuktikan bahwa setelah 6 kali pertemuan yang berdurasi total 9 jam, serta 8 hari untuk mempraktekkan keterampilan yang dipelajari pada situasi nyata, *self-esteem* J mengalami peningkatan. Peningkatan *self-esteem* ini tergambar melalui kenaikan skor *Rosenberg's Self-esteem Scale* (RSES), perubahan sikap yang tergambar melalui wawancara, serta pengamatan peneliti terhadap subjek selama tahap pelaksanaan serta tahap aplikasi.

Meichenbaum (dalam Martin & Pear, 2003) mengatakan bahwa tahap pertama yang perlu dilakukan dalam metode *self-instruction* adalah mengidentifikasi pandangan negatif subjek tentang dirinya yang dipengaruhi oleh *negative self-statement* yang dimiliki subjek. Dalam kasus J, ia menggambarkan dirinya dengan pernyataan-pernyataan negatif, seperti “aku hitam, aku gendut, aku jelek” sehingga ia membentuk pemikiran “aku tidak menarik”. Dengan demikian, metode *self-instruction* pada penelitian ini tepat bagi J untuk

meningkatkan *self-esteem*nya karena melalui metode ini, peneliti dapat mengganti pemikiran negatif yang dimiliki oleh J menjadi pemikiran yang positif dengan mengubah *negative self-statement* subjek menjadi *positive self-statement*. Hal ini dikuatkan oleh pernyataan Teaster (2004), bahwa pernyataan positif (*positive self-statement*) dapat meningkatkan *self-esteem*. Selain itu, hasil penelitian yang dilakukan oleh McGuire dan McGuire (dalam Lange, 1998), juga menunjukkan bahwa semakin seseorang memperhatikan karakteristik positif pada dirinya dan bukan pada karakteristik negatif, maka semakin tinggi tingkat *self-esteem* yang dimilikinya.

Sepanjang program berlangsung, J menunjukkan motivasi yang tinggi. Ia menghadiri setiap sesi yang diberikan dan bersikap kooperatif selama jalannya intervensi. J juga menunjukkan sikap yang terbuka kepada peneliti. Hal ini berkaitan dengan peneliti yang telah lebih dulu menjalin *rapport* yang baik dengan subjek. Penjalinan *rapport* telah dilakukan sejak lima bulan sebelum intervensi berjalan atau sejak pemeriksaan psikologis dilakukan. Peneliti juga membangun hubungan saling percaya dengan subjek sehingga ia beberapa kali bercerita kepada peneliti mengenai kejadian-kejadian yang menimpanya yang tidak ia ceritakan kepada siapapun kecuali kepada peneliti. Ia juga bersedia menjawab pertanyaan peneliti dan menyampaikan pandangannya kepada peneliti. Pembinaan hubungan antara peneliti dan subjek yang cukup baik, membantu subjek mencapai seluruh tujuan sesi yang telah ditetapkan. Pengaruh dari faktor pembinaan hubungan yang baik antara peneliti dengan subjek sesuai dengan apa yang dikemukakan oleh Harvey & Cloud (dalam <http://www.then add.org/cgibin/>). Menurut keduanya, pembangunan *rapport* dan kepercayaan yang baik antara konselor atau terapis akan mempermudah tercapainya tujuan intervensi. Selain itu, pembangunan *rapport* dan kepercayaan merupakan keterampilan terpenting yang perlu dimiliki seorang terapis atau konselor dalam menjalankan intervensinya.

Faktor lain yang mendukung tercapainya tujuan intervensi adalah bentuk kegiatan yang dibuat bervariasi sehingga menarik bagi J dan dapat mengakomodasi gaya belajarnya yang auditori-visual. Pelaksanaan metode *self-instruction* tidak terpaku pada konseling saja, namun bisa melibatkan berbagai strategi lain, seperti *modeling*, *rehearsal*, *visual cueing*, *role-playing*, dan *sub-vocalization* (Freeman & Dattilio dalam Escamillia, 2000). Mendukung pernyataan ini, Peratikos-Kiritsis (2009) menyatakan bahwa strategi seperti bermain dan simulasi dapat digunakan untuk subjek remaja sebab pada usia tersebut, setting intervensi yang terlalu kaku dan formal justru akan membuat subjek sulit bersikap terbuka dan

mengekspresikan diri. Pendapat para tokoh mengenai penggunaan beragam strategi terbukti mendukung tercapainya tujuan intervensi yang dilakukan peneliti terhadap J. Peneliti selaku fasilitator menggunakan berbagai strategi dan kegiatan seperti, menghias prakarya, menonton film, modeling, simulasi, dan latihan. Peneliti juga melibatkan kegiatan banyak diskusi dan tanya jawab yang disesuaikan dengan gaya belajar J yang auditori sehingga J dapat bersikap terbuka pada peneliti.

Hal lain yang juga mendukung tercapainya tujuan intervensi adalah percobaan teknik *self-instruction* yang dilakukan subjek di dalam situasi nyata. J mempraktikkan *self-instruction* untuk membantunya melakukan serangkaian perilaku-perilaku baru pada situasi-situasi yang sebelumnya menjadi pemicu munculnya pemikiran negatif J. Menurut Mruk (2006), penggunaan situasi nyata dalam strategi pembelajaran terbukti berguna untuk meningkatkan *self-esteem* sebab subjek akan belajar untuk meninggalkan pikiran dan responnya yang lama dengan pikiran serta keterampilan baru untuk mengatasi berbagai situasi nyata. Dengan demikian, praktik *self-instruction* yang dilakukan J pada tahap aplikasi dapat dikatakan bermanfaat untuk J karena ia langsung mempraktikkannya dalam situasi nyata dan mendapatkan pengalaman langsung.

5.2.2. Faktor-faktor yang tidak Mendukung Hasil Penelitian

Peneliti menyadari bahwa masih terdapat beberapa kekurangan dalam penelitian ini secara keseluruhan. Kekurangan tersebut antara lain adalah (1) minimnya keterlibatan guru, (2) minimnya keterlibatan *significant others*, dan (3) waktu subjek yang terbatas sehingga sesi pemantauan setelah intervensi tidak dapat dilakukan oleh peneliti.

Meski secara keseluruhan intervensi berjalan sesuai prosedur dan semua indikator keberhasilan setiap sesi tercapai, namun peneliti menilai bahwa ada beberapa hal yang belum sepenuhnya mendukung efektivitas dari intervensi yang dilakukan. Pada tahap aplikasi, peneliti pada awalnya berencana meminta keterlibatan guru BK untuk mengobservasi apakah perilaku baru yang telah dipelajari J tampak muncul selama mengikuti camping. Sayangnya, sehari sebelum camping berlangsung, guru BK dirawat di rumah sakit. Hal ini berdampak pada kurangnya keterlibatan dari pihak guru dalam menilai perilaku J sehingga penilaian perubahan perilaku J selama camping hanya didasari oleh hasil laporan jurnal yang dibuat oleh J.

Faktor lain yang dirasakan sebagai kekurangan oleh peneliti selama dilaksanakannya intervensi adalah minimnya keterlibatan *significant others*, khususnya keluarga. Selama intervensi berlangsung, peneliti kurang melibatkan orang tua J secara optimal sehingga peningkatan *self-esteem* yang dialami J menjadi kurang optimal. Hal ini tampak dari hasil pengisian kuesioner skala *self-esteem* Rosenberg yang diisi oleh J setelah intervensi dilakukan. Setelah mengikuti intervensi, diketahui bahwa J terkadang masih memandang dirinya secara positif dan terkadang negatif. Selain itu, setelah mengikuti intervensi, J juga terkadang tetap merasa tidak berguna pada waktu-waktu tertentu. Belum adanya peningkatan pada beberapa aspek ini tampaknya berkaitan dengan kurangnya dukungan dari *significant others*, terutama keluarga. Padahal, keterlibatan *significant others*, terutama orang tua dalam penanganan masalah *self-esteem* remaja menjadi penting sebab hubungan secara keseluruhan antar orang tua dan remaja merupakan fondasi bagi *self-esteem* remaja (Santrock, 2007). Selain itu, Cava & Musitu (2000) mengatakan bahwa intervensi pada remaja dengan melibatkan *significant others*, terutama orang tua akan memperkuat perilaku positif yang telah terbentuk selama intervensi.

Program intervensi dilaksanakan setelah J selesai menjalani ujian akhir semester. Hal ini menandakan bahwa di sekolah sudah tidak mengadakan kegiatan belajar mengajar. Tidak adanya kegiatan belajar di sekolah membuat peneliti kesulitan untuk melakukan sesi pemantauan terhadap perubahan perilaku J setelah intervensi berlangsung. Sesi pemantauan dapat digunakan peneliti untuk melihat pengaruh jangka panjang dari intervensi dan generalisasi keterampilan *self-instruction* yang telah dikuasai subjek untuk mencegah munculnya kembali masalah *self-esteem*. Hal ini terkait dengan pendapat Stallard (2004), bahwa strategi *cognitive-behavior* yang mencakup metode *self-instruction*, bersifat objektif dan terstruktur sehingga pemantauan berkala menjadi salah satu hal penting untuk mengetahui kemajuan subjek dan penguasaan keterampilan yang dipelajarinya selama intervensi.

5.2.3. Kelebihan dari Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan desain penelitian yang hanya terdiri atas satu kasus sehingga tujuan utamanya tidak terletak pada generalisasi hasil, melainkan pada pengukuran keberhasilan suatu treatment pada suatu waktu tertentu. Secara lebih spesifik, penelitian ini mengacu pada A-B design, yakni sebuah desain penelitian yang bertujuan untuk melihat

apakah terjadi perubahan setelah diberikan suatu treatment. Perubahan tersebut dilihat dari perbedaan hasil pengukuran sebelum treatment (*baseline*) dan pengukuran setelah mendapatkan treatment (Gravetter & Forzano, 2009). Oleh karena itu, meski hanya terdiri dari satu kasus dengan satu subjek yang terlibat, penelitian ini dapat menyimpulkan bahwa intervensi dengan metode *self-instruction* dapat digunakan untuk meningkatkan *self-esteem* remaja.

Keuntungan menggunakan desain penelitian ini adalah dapat dilakukannya perubahan di tengah-tengah penelitian atau intervensi tanpa mempengaruhi integritas penelitiannya (Gravetter dan Forzano, 2009). Dengan demikian, dalam menyusun program intervensi, peneliti tidak hanya sekedar menyusun program berdasarkan teori mengenai tahapan dalam metode *self-instruction*, melainkan juga menyesuaikan rancangan program dengan kebutuhan dan karakteristik J. Oleh karena itu, metode *self-instruction* dengan subjek yang berbeda dengan tujuan yang sama (meningkatkan *self-esteem*) bisa jadi terdiri dari prosedur pelaksanaan yang berbeda pula.

5.2.4. Kekurangan dari Metode Penelitian

Kelemahan dari desain penelitian ini adalah kontrol terhadap variabel-variabel eksternal (faktor-faktor lain yang turut mempengaruhi subjek di luar intervensi) tergolong lemah (Bordens dan Abbot, 2008). Oleh karena itu, faktor lain di luar *treatment* bisa mempengaruhi hubungan IV dan DV, seperti misalnya waktu pelaksanaan atau kejadian signifikan lain di luar *treatment*. Untuk mengatasi *confounding variable* pada penelitian ini, peneliti tidak hanya melihat perubahan secara kuantitatif, namun juga secara kualitatif melalui wawancara setelah subjek menjalani intervensi dan pencatatan perkembangan subjek di tiap sesi.

Hal lain yang mungkin mempengaruhi hasil penelitian ini adalah adanya *experimenter bias*. *Experimenter bias* adalah terjadinya perubahan perilaku pada subjek yang disebabkan adanya ekspektasi dari peneliti. Peneliti bisa secara tidak sengaja mempengaruhi performa subjek penelitian (Goldstein, 1994). Dalam penelitian ini, penelitalah yang mengambil data pada saat pre-test maupun post-test sehingga harapan peneliti terhadap tercapainya tujuan penelitian ini dapat mempengaruhi peneliti dalam memaknai respon yang ditampilkan oleh subjek.

5.3. Saran

Pada bagian ini, peneliti memberikan sejumlah saran bagi kemajuan penelitian serupa yang dilaksanakan pada masa yang akan datang. Peneliti juga memberikan saran praktis bagi pihak-pihak yang terkait dengan subjek penelitian (J).

Untuk pelaksanaan penelitian serupa di masa yang akan datang, berikut adalah sejumlah saran yang dapat dijadikan pertimbangan:

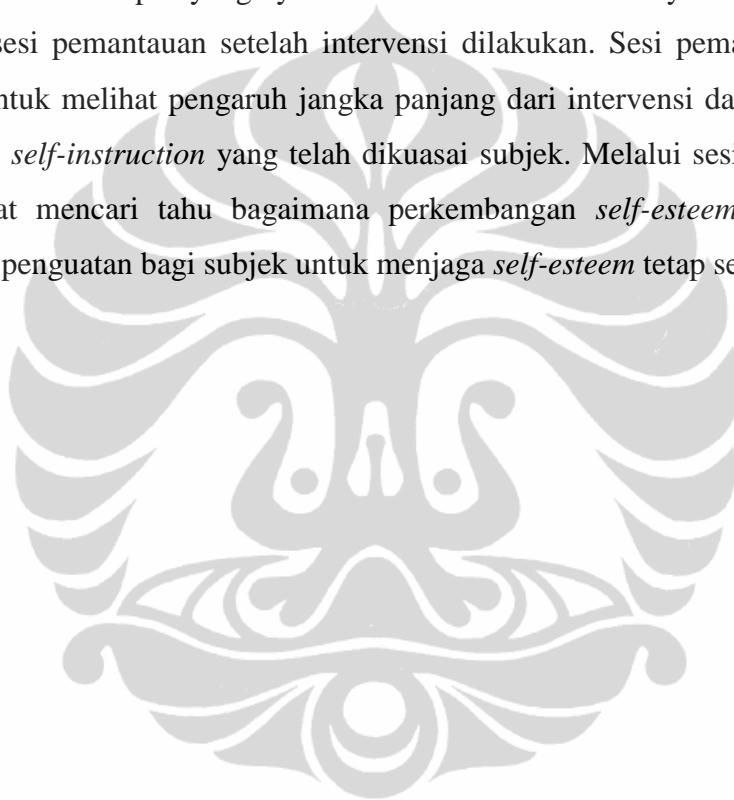
- a) Agar dapat meningkatkan kekuatan hasil penelitian untuk digeneralisasi, perlu diadakan penelitian lanjutan mengenai efektivitas metode *self-instruction* untuk meningkatkan *self-esteem* remaja dengan memberikannya pada sejumlah subjek atau dalam bentuk kelompok.
- b) Agar dapat meningkatkan validitas internal mengenai efektivitas metode *self-instruction* dalam meningkatkan *self-esteem*, perlu dilaksanakan penelitian lanjutan dengan desain penelitian yang berbeda. Penelitian lanjutan ini dapat menggunakan *single case alternate treatment design*, yaitu membandingkan metode *self-instruction* dengan jenis intervensi lainnya untuk menangani masalah yang sama.
- c) Agar dapat meminimalisasi *experimenter bias*, peneliti perlu melibatkan pihak lain yang sudah dilatih untuk melakukan evaluasi. Pihak lain di luar peneliti yang tidak mengetahui hipotesa dari penelitian dapat mengurangi resiko terjadinya efek bias dari peneliti.

Selain saran-saran yang terkait dengan penelitian, peneliti juga memberikan saran pada pihak-pihak terkait subjek penelitian yang dapat menjadi tindakan lebih lanjut di kemudian hari:

- a) Melibatkan lebih dari satu guru dalam menjalankan program intervensi dapat membantu peneliti memperoleh informasi tambahan mengenai perkembangan J di luar setting intervensi. Dengan demikian, peneliti tidak hanya bergantung pada satu guru sebagai sumber informasi sehingga apabila salah satu guru berhalangan, maka ada guru lain yang dapat memberikan informasi yang diperlukan.
- b) Melibatkan *significant others* dalam intervensi akan semakin mendukung tercapainya tujuan intervensi penanganan masalah *self-esteem* remaja. Hal ini dikarenakan pembentukan *self-esteem* remaja amat berkaitan dengan hubungannya secara keseluruhan dengan *significant others*, terutama orang tua. Pelibatan *significant others* dapat dilakukan dengan berbagai cara, seperti mengikuti

konseling keluarga bersama subjek, melibatkan dalam pemberian penguatan terhadap perubahan yang ditampilkan subjek ketika intervensi berlangsung maupun setelah berakhir, dan membantu memberikan dukungan sosial-emosional bagi subjek.

- c) Pelaksanaan intervensi serupa di kemudian hari hendaknya dilakukan ketika subjek berada dalam masa belajar seperti biasa (bukan *class meeting*). Hal ini ditujukan untuk mengetahui apakah hasil yang didapatkan subjek ketika intervensi benar-benar memberikan dampak yang nyata dalam situasi sehari-harinya.
- d) Melakukan sesi pemantauan setelah intervensi dilakukan. Sesi pemantauan dapat digunakan untuk melihat pengaruh jangka panjang dari intervensi dan generalisasi keterampilan *self-instruction* yang telah dikuasai subjek. Melalui sesi pemantauan, peneliti dapat mencari tahu bagaimana perkembangan *self-esteem* subjek; dan memberikan penguatan bagi subjek untuk menjaga *self-esteem* tetap sehat.



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 Profesi Klinis Dewasa. Depok : Fakultas Psikologi UI
- Bordens, K.S. & Abbott, B.B. (2008). *Research Design and Methods : A Process Approach* (7th Ed.). Singapore : Mc Graw Hill Education (Asia).
- Bos, A.E.R., Muris, P., Sandra, M., Herman, P. S. (2006). *Changing self-esteem in children and adolescents: a roadmap for future interventions*. *Adolescent Development*. *Annual Reviews of Psychology* 52:83-110
- Bracken, B.A. (1996). *Hand Book of Self Concept*. USA : John Wiley & Sons, Inc.
- Branden, N. (1994). *Six Pillars of Self Esteem*. New York : Bantam Books.
- Carranza, F.D., You, S., Chhuon, V., & Hudley, C. (2009). *Mexican American adolescent's academic achievement and aspirations : the role of perceived parental educational involvement, acculturation and self esteem*. *Adolescence*, Vol.44. Issue 174. P.313-334. <http://www.proquest.com>
- Coetzee, M. (2009). *The Relationship Between Personality Preferences, Self Esteem and Emotional Competence*. 10 April 2011
<http://uir.unisa.ac.za/dspace/handle/10500/2045>
- Escamillia, A.G. (2000). *Effects of self-instruction cognitive-behavioral techniques on anger management in juveniles*. ProQuest Dissertations and Theses; 2000; ProQuest Dissertations & Theses
- Gravetter, F.J. & Forzano, L.B. (2009). *Research Methods for The Behavioral Sciences* (3rd Ed.). USA : Wadsworth Cengage Learning.
- Guindon, M.H. (2010). *Self Esteem Across The Lifespan*. New York : Routledge Taylor & Francis Group.
- Hurlock, E.B. (1980). *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Edisi Kelima. Jakarta : Penerbit Erlangga.
- Lange, A., Richard, R., Gest, A., de Vries, M., Lodder, L. (1998). *The Effects of Positive Self-instruction: A Controlled Trial*. *Cognitive Therapy and Research* , Vol. 22, No. 3, 1998, pp. 225-236.
- Lynne Simpson-Scott, B.A., M.S.L.S. (2009). *Self-perceived Information Seeking Skills and Self-esteem in Adolescents by Race and Gender*. University of North Texas.

- Martin, G. Joseph, P. (2003). *Behavior Modification : What It Is and How to Do It. Seventh Edition*. New Jersey : Prentice Hall. Inc
- McClure, A.C., Tanski, S.E., Kingsbury, J., Gerrard, M., Sargent, J.D. (2010). *Characteristics Associated With Low Self-esteem Among US Adolescents*. *Academic Pediatrics*; Jul/Aug 2010; 10, 4; ProQuest
- McKay, M. & Fanning, P. (2000). *Self Esteem (3rd Ed.)*. United States of America : New Harbinger.
- Mruk, C.J. (2006). *Self Esteem Research, Theory and Practice : Toward A Positive Psychology of Self Esteem, 3rd Ed*. New York : Springer Publishing Co.
- Ormrod, J.E. (2007). *Educational Psychology : Developing Learners*. United States: Pearson Education, Inc.
- Rhodes, J., Roffman, J., Reddy, R., Fredriksen, K. (2004). *Changes in self-esteem during the middle school years: a latent growth curve study of individual and contextual influences*. *Journal of School Psychology* 42 (2004) 243–261
- Rice, F.P. (1996). *The Adolescent : Development, Relationships and Culture. Eight Edition*. Boston : Allyn and Bacon.
- Rock, S. L. (1985). *A Meta-analysis of Self-instruction Training Research*. ProQuest Dissertations and Theses; 1985; ProQuest Dissertations & Theses
- Santrock, J.W. (2007). *Adolescence : An Introduction (11th Edition)*. USA : McGraw Hill.
- Shirk, S., Burwell, R., & Harter, S. (2006). *Strategies to Modify Low Self Esteem in Adolescents*. Dalam Reinecke, M.A., Dattilio, F.M., & Freeman, A. *Cognitive Therapy with Children and Adolescents* (hlm.189–209). New York : The Guilford Press.
- Stallard, P. (2002). *Think Good – Feel Good : A Cognitive Behavior Therapy Workbook for Children and Young People*. Great Britain : John Wiley and Sons, Ltd.
- Teaster, F. J. (2004). *Positive Self-Talk Statements as a Self-esteem Building Technique Among Female Survivors of Abuse*. ProQuest Information and Learning Company.
- Trzesniewski, K.H., Donnellan, M.B., Moffitt, T.E., Robins, R.W., Poulton, R., Caspi, A. (2006). *Low Self Esteem During Adolescence Predicts Poor Health, Criminal Behavior and Limited Economic Prospects During Adulthood*. *Journal of Developmental Psychology* vol.42 no.2
- Westbrook, D., Kennerley, H., & Kirk, J. (2007). *CBT : An Introduction to Cognitive Behavior Therapy*. Great Britain : Sage Publications Ltd.

Wilburn, V.R. & Smith, D.E. (2005). *Stress, Self Esteem and Suicidal Ideation in Late Adolescents. Journal of Adolescence*, vol. 40, no. 157, San Diego : Libra Inc Publisher

Woolfolk, A. (2004). *Educational Psychology (9th ed.)*. USA : Allyn & Bacon.

Yanping, W. & Thomas, H. O. (2001). *A Cross-Cultural and Developmental Analysis of Self-esteem in Chinese and Western Children. Clinical Child and Family Psychology Review*, Vol. 4, No. 3, September 2001



Tabel 3.3. Rancangan Program

Nama Sesi	Tujuan	Kegiatan Utama	Metode	Alat Bantu	Kriteria Keberhasilan
Sesi 1 “My Fun Program”	<ul style="list-style-type: none"> • J menyadari perlunya dilakukan usaha untuk memperbaiki kondisi pertemanannya saat ini • J menyadari cara pandangnya terhadap diri sendiri masih negatif • J memahamai tujuan dan manfaat program secara umum • J menyepakati aturan-aturan yang dibuat bersama 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan kegiatan “What My Friends Do”. Peneliti memandu J untuk mendapat <i>insight</i> kondisi pertemanannya perlu diubah. • Melakukan kegiatan “This is How I See Myself”. Peneliti memandu J untuk memperoleh insight mengenai cara pandang J yang negatif. • Penjelasan mengenai tujuan dan manfaat program secara umum. • Membuat kontrak belajar 	<ul style="list-style-type: none"> • Tugas • Diskusi • Ceramah singkat 	<ul style="list-style-type: none"> • Lembar kegiatan “My My Friends Do” • Lembar kegiatan “This is How I See MySelf” • Laptop & slide show tentang program • Lembar “kontrak belajar” 	<ul style="list-style-type: none"> • J dapat menjelaskan alasan dibuatnya program • J dapat membandingkan jumlah pandangan diri yang positif dan negatif • J dapat menjelaskan tujuan dan manfaat dari program yang akan dijalani • Menyepakati aturan-aturan yang dibuat
Sesi 2 “Negative Me”	<ul style="list-style-type: none"> • J menyadari bahwa pandangan negatifnya terhadap dirinya berdampak pada hal-hal negatif dalam hidupnya • J memahami kondisi self-esteemnya dan faktor-faktor yang mempengaruhinya 	<ul style="list-style-type: none"> • Review kegiatan pada sesi 1 • Membahas cerita “Dona dan Doni” dimana J diminta menjawab pertanyaan terkait dengan cerita. • Peneliti memutarakan video “Ben Carson”. • Peneliti memandu J untuk memperoleh <i>insight</i> bahwa 	<ul style="list-style-type: none"> • Tugas • Diskusi • Ceramah singkat 	<ul style="list-style-type: none"> • Lembar kegiatan “Dona dan Doni” • Laptop & video “Ben Carson” • Slide materi self-esteem 	<ul style="list-style-type: none"> • J dapat menjelaskan dampak dari cara pandangnya yang negatif • J dapat menjelaskan kondisi self-esteemnya • J dapat menjelaskan minimal 2 faktor yang mempengaruhi self-esteemnya

		<p>pandangan negatif terhadap diri sendiri membawa dampak yang negatif.</p> <ul style="list-style-type: none"> • J melakukan refleksi mengenai dampak dari pandangan terhadap dirinya. • Penjelasan mengenai self-esteem, yaitu definisi serta faktor-faktor yang mempengaruhinya. 			
Sesi 3 “3P”	J menyadari bahwa pandangan yang ia miliki terhadap dirinya memiliki kaitan dengan perilaku dan perasaannya	<ul style="list-style-type: none"> • Review kegiatan pada sesi 2. • Menonton potongan film “Confession of A Teenage Drama queen” • Mencermati kaitan antara pandangan, perilaku, serta perasaan si tokoh utama. • Membuat bagan “3P (Pandangan, Perilaku, Perasaan)” berdasarkan pengalaman J 	<ul style="list-style-type: none"> • Diskusi • Tugas 	<ul style="list-style-type: none"> • Kertas berwarna • Laptop & cuplikan film • Lembar kegiatan “3P” 	J mampu membuat bagan yang menunjukkan hubungan antara pandangan, perilaku, dan perasaan dengan sedikit arahan dari peneliti
Sesi 4 “Positive Me”	<ul style="list-style-type: none"> • Menyadari bahwa pandangan yang ia miliki mengenai dirinya selama ini merupakan opini dan dapat diubah • Menyadari bahwa pernyataan-pernyataan yang 	<ul style="list-style-type: none"> • Review kegiatan yang dilakukan pada sesi 3 • Melakukan kegiatan “Fakta vs Opini” untuk mendapatkan <i>insight</i> bahwa pandangannya selama ini 	<ul style="list-style-type: none"> • Diskusi • Tugas 	<ul style="list-style-type: none"> • Lembar kegiatan “Fakta vs Opini” • Lembar kegiatan “This is Ther Real Me” • Lembar kegiatan “This is The New Me” • Stereofoam board 	<ul style="list-style-type: none"> • J mampu memformulasikan pernyataan positif setelah diberikan contoh oleh peneliti • J dapat menjelaskan minimal 1 manfaat yang ia rasakan dari pernyataan positif

	positif berdampak lebih positif terhadap pandangannya	<p>merupakan opini sehingga dapat diubah.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan kegiatan “This is The Real Me” untuk mengubah pernyataan-pernyataan negatif yang dimiliki J menjadi pernyataan yang lebih positif. • Mengerjakan lembar “This is The New Me” • Memberikan J PR untuk membaca lembar “This is The New Me” setiap hari sebanyak dua kali. 			mengenai diri sendiri
Sesi 5 “Action Time”	<ul style="list-style-type: none"> • Mempelajari teknik “thought stopping” • J menyadari pentingnya perubahan perilaku untuk memperoleh respon yang lebih positif dari lingkungan • Membuat rencana perubahan perilaku untuk dijalankan 	<ul style="list-style-type: none"> • Review kegiatan yang dilakukan pada sesi sebelumnya • Peneliti mengajarkan teknik “thought stopping” untuk melawan pandangan negatif yang muncul. • Melakukan kegiatan “My Behavior” dimana J diminta untuk menuliskan perilaku-perilaku yang kerap ia tampilkan selama ini. 	<ul style="list-style-type: none"> • Diskusi • Tugas 	<ul style="list-style-type: none"> • Lembar kegiatan “My Behavior” • Lembar kegiatan “My Ideal Friend” • Lembar kegiatan “My Commitment to Change” 	<ul style="list-style-type: none"> • Mampu mencontohkan teknik “thought stopping” • Mampu menjelaskan alasan kenapa perlu dilakukan perubahan perilaku • Mampu membuat rencana perubahan perilaku dengan sedikit bantuan dari peneliti

		<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan kegiatan “My Ideal Friend” dimana J diminta untuk menuliskan karakteristik seorang teman impian J. • Merumuskan perilaku baru yang lebih efektif. • Peneliti memberikan PR kepada J untuk mempraktekkan perilaku baru yang telah dirumuskannya. 			
Sesi 6 “Self-Instruction”	J mempelajari teknik <i>self-instruction</i> untuk membantunya mempraktekkan perilaku baru	<ul style="list-style-type: none"> • Review mengenai sesi sebelumnya. • Membahas pengalaman J mempraktekkan perilaku baru. • Memperlihatkan 2 buah video yang memperlihatkan orang yang berbicara pada dirinya sendiri untuk membantunya mempelajari hal baru • Merancang <i>self-instruction</i> untuk mengarahkan perilakunya • Menuliskan <i>reinforcement</i> yang diperolehnya apabila berhasil melakukan perilaku baru 	<ul style="list-style-type: none"> • Diskusi • Tugas 	<ul style="list-style-type: none"> • Lembar “<i>Self-Instruction</i>” • Lembar “Hadiahku” 	<ul style="list-style-type: none"> • J dapat membuat instruksi untuk mengarahkan perilaku barunya • J dapat menyebutkan hal-hal yang ia anggap sebagai <i>rewards</i>

Tabel 4.1. Rincian Pelaksanaan Tiap Sesi

Sesi 1: "My Fun Program"	
Waktu	Kamis, 31 Mei 2012; Pukul 13.00-14.30 WIB
Tujuan	<ul style="list-style-type: none"> • J menyadari perlunya dilakukan usaha untuk memperbaiki kondisi pertemanannya saat ini • J menyadari cara pandanginya terhadap diri sendiri masih negatif • J memahamai tujuan dan manfaat program secara umum • J menyetakati aturan-aturan yang dibuat bersama
Alat Bantu	<ul style="list-style-type: none"> • Lembar kegiatan "My My Friends Do" • Lembar kegiatan "This is How I See MySelf" • Laptop & slide show tentang program • Lembar "kontrak belajar"
Indikator Keberhasilan	<ul style="list-style-type: none"> • J dapat menjelaskan alasan dibuatnya program • J dapat membandingkan jumlah pandangan diri yang positif dan negatif • J dapat menjelaskan tujuan dan manfaat dari program yang akan dijalani • Menyetakati aturan-aturan yang dibuat
Perencanaan Prosedur	Pelaksanaan
<ol style="list-style-type: none"> 1. Peneliti membuka kegiatan dengan memberikan kegiatan "What My Friends Do". Peneliti memandu J untuk mendapat <i>insight</i> kondisi pertemanannya perlu diubah. 2. Peneliti memberikan kegiatan "This is How I See Myself". Peneliti memandu J untuk memperoleh insight mengenai cara pandang J yang negatif. 3. Peneliti menjelaskan mengenai tujuan dan manfaat program secara umum. 4. Peneliti mengajak J untuk membuat kontrak belajar 	<ul style="list-style-type: none"> • Peneliti meminta J menuliskan perilaku-perilaku seperti apa yang kerap dilakukan teman-temannya terhadap dirinya, baik yang ia anggap positif maupun negatif. J juga diminta untuk menuliskan seberapa sering perilaku itu muncul dan bagaimana perilaku itu mempengaruhi perasaannya, <p>Perilaku Positif</p> <ul style="list-style-type: none"> - Memberi tepuk tangan ketika J berbicara di depan kelas →jarang - Tersenyum →kadang-kadang - Menolong ketika J bertanya tentang pelajaran →jarang - Meminjamkan barang →kadang-kadang <p>Perilaku Negatif</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mengejek →sering - Memukul →kadang-kadang - Menjahili →sering - Menghina →sering - Mengejek orang tua →kadang-kadang - Mencemari nama baik → sering - Memfitnah →jarang <ul style="list-style-type: none"> • Berdasarkan apa yang ditulis oleh J, peneliti berusaha menggali lebih lanjut mengenai bagaimana ia memandang penyebab dari perilaku teman-temannya dan bagaimana perasaan J terhadap perilaku teman-temannya kepadanya, P: Jadi ini yang biasa terjadi di sekolah ya? J: Iya, kak? P: Kalau aku lihat di sini, kenapa lebih banyak yang negatif daripada yang positif ya? J: Tau, tuh. Teman-teman aku memang begitu, kak. P: Kira-kira kenapa ya, J, teman-teman kamu sering berperilaku seperti itu? J: Nggak tau,kak. Memang mereka nggak suka aja sama aku.

	<p>P: Kenapa mereka tidak suka?</p> <p>J: Nggak tau.</p> <p>P: Kalau kamu boleh mengira-ngira, menurut kamu kenapa sih mereka tidak suka sama J?</p> <p>J: Soalnya aku nggak seperti mereka. Aku nggak cantik dan nggak eksis.</p> <p>P: Maksudnya tidak eksis?</p> <p>J: Ya, aku kurang dikenal di sekolah. Kurang dikenal sama kakak kelas gitu.</p> <p>P: Jadi itu yang membuat teman-teman kamu berperilaku seperti ini kepada kamu?</p> <p>J: Iya, tapi juga karena kadang-kadang aku yang memang duluan iseng sih, kak.</p> <p>P: Oh, begitu. Lalu, ketika teman-teman kamu melakukan perilaku yang negatif kepada kamu, bagaimana perasaanmu?</p> <p>J: Ya, sedih. Kesel juga. Bikin <i>nggak happy</i>.</p> <p>P: Kalau teman kamu berperilaku positif, apa yang kamu rasakan?</p> <p>J: Senang.</p> <p>P: Kamu mau tidak seperti itu?</p> <p>J: Mau banget, kak. Aku tiap hari berdoa biar teman-teman aku berubah tapi tetap aja nggak berubah.</p> <p>P: Jadi kamu mau berubah ya. Nah, tadi kan kamu bilang kalau kamu merasa teman-teman kamu tidak mau main sama kamu karena kamu kurang menarik dan tidak eksis. Kalau kamu sendiri, memandang diri kamu seperti apa sih?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peneliti memberikan lembar kegiatan “This is How I See Myself” dan meminta J untuk menuliskan pandangannya tentang dirinya sendiri. Setelah menuliskan pandangannya, J diminta menuliskan apakah ia memandangnya sebagai suatu hal yang positif atau negatif serta memberikan nilai dari skala 1 sampai 10 untuk menentukan seberapa penting hal tersebut bagi dirinya. skor 1 menunjukkan pandangan itu tidak penting dan 10 berarti sangat penting. - Aku gendut (-10) - Aku cerewet (-1) - Ingin tahu sesuatu (+10) - Mengurusi orang lain (-1) - Rajin (+10) - Hitam (-10) - Pendek (-10) - Jelek (-5) - Bisa menyapa orang duluan (+1) - Banyak tanya (-10) - Bisa bergaul (+10) - Gampang dapat teman baru (+10) - Ramah (+10) - Kadang-kadang malas (-1) - Takut kecoa (-10) - Terkadang nilainya bagus (+10) - Terkadang nilainya jelek (-5)
--	--

- Setelah J selesai mengerjakan lembar kegiatan “This is How I See Myself”, peneliti memandu J untuk mendapatkan *insight* bahwa cara pandangnya terhadap dirinya saat ini masih tergolong negatif

P: J, coba kamu lihat, dari apa yang kamu tulis, mana yang lebih banyak, yang kelebihan atau kekurangan?

J: Yang kekurangan, kak.

P: Iya, dan yang kamu anggap sebagai kekurangan, coba kamu lihat nilainya.

J: Banyak yang nilainya 10

P: Artinya?

J: Artinya penting sekali.

P: Iya, berarti kamu memandang kekurangan kamu sebagai sesuatu yang penting bagi kamu. Kalau begitu, bisa dikatakan, bagaimana cara pandang kamu secara keseluruhan terhadap diri kamu sendiri?

J: Negatif, kak.

P: Kira-kira apa ya dampaknya kalau kamu memandang diri kamu secara negatif?

J: Ya, aku jadi *down*. Suka *nggak* PD.

P: Apakah kamu suka dengan perasaan itu?

J: Tidak, kak. Aku ingin lebih *happy*.

P: Apabila kamu merasa lebih *happy* dengan diri kamu, akan ada manfaatnya tidak terhadap hubungan pertemanan kamu?

J: Hmm, mungkin ada kak. Tapi aku *nggak* tau apa.

P: Kenapa kamu bisa bilang ada?

J: Ah, *nggak* tau deh kak. Hehehe.

P: Hahaha. Ya sudah, sebetulnya memang ada hubungannya. Nanti di dalam program ini kamu akan melihat dimana hubungannya, oke?

J: Oke.

- Peneliti kemudian menayangkan slide show berisi penjelasan singkat mengenai tujuan dan manfaat dari program.

Tujuan

Memperbaiki cara pandang terhadap diri menjadi lebih positif

Manfaat

Pandangan yang lebih positif terhadap diri merupakan langkah awal untuk memperbaiki masalah pertemanan yang dialami

- Setelah peneliti menyampaikan tujuan dan manfaat program, peneliti menanyakan kesediaan J untuk mengikuti program ini dan J bersedia. Peneliti kemudian mengusulkan dibuatnya suatu kontrak belajar untuk membantu program berjalan dengan lancar dan mencapai tujuan.

Kontrak Belajar

1. J mengikuti seluruh kegiatan di dalam program dengan terbuka dan memberikan jawaban yang apa adanya karena di dalam program ini tidak ada jawaban benar ataupun salah
2. Boleh makan dan minum selama kegiatan berlangsung
3. Tidak mempergunakan alat komunikasi selama menjalani

	<p>kegiatan di dalam program</p> <p>4. Jika ada sesuatu yang tidak dipahami selama mengikuti kegiatan di dalam program, J harus bertanya agar jelas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Setelah J dan peneliti menyepakati kontrak yang dibuat, peneliti menutup sesi 1 dengan menanyakan kepada J apa yang ia peroleh dari sesi pertama ini, J: Cara pandangku terhadap diriku sendiri ternyata masih negatif. P: Lalu apa yang akan kita peroleh dari program ini? J: Membuat cara pandangku terhadap diriku lebih positif. P: Apa sih manfaatnya dengan memiliki pandangan yang lebih positif? J: Bisa memperbaiki masalahku dengan teman-teman selama ini. P: Ya, jadi mulai besok kita akan membahas berbagai hal yang akan membantu kamu untuk punya pandangan yang lebih positif supaya hubungan dengan teman-teman juga membaik, oke? J: Oke, kak.
--	---

Sesi 2: "Negative Me"	
Waktu	1 Juli 2012; Pukul 13.00-14.30 WIB
Tujuan	<ul style="list-style-type: none"> • J menyadari bahwa pandangan negatifnya terhadap dirinya berdampak pada hal-hal negatif dalam hidupnya • J memahami kondisi self-esteemnya dan faktor-faktor yang mempengaruhinya
Alat Bantu	<ul style="list-style-type: none"> • Lembar kegiatan "Dona dan Doni" • Laptop & video "Ben Carson" • Slide materi self-esteem
Indikator Keberhasilan	<ul style="list-style-type: none"> • J dapat menjelaskan dampak dari cara pandangnya yang negatif • J dapat menjelaskan kondisi self-esteemnya • J dapat menjelaskan minimal 2 faktor yang mempengaruhi self-esteemnya
Perencanaan Prosedur	Pelaksanaan
<ol style="list-style-type: none"> 1. Sebelum memulai sesi 2, peneliti mengajak J untuk me-review kegiatan yang telah dilakukan di sesi 1 2. Peneliti memberikan sebuah cerita berjudul "Dona dan Doni" dimana J diminta menjawab pertanyaan terkait dengan cerita. 3. Peneliti 	<ul style="list-style-type: none"> • Peneliti melakukan re-view mengenai kegiatan yang telah dilakukan pada sesi sebelumnya, P: Apa saja yang sudah kita lakukan kemarin, J? J: Hmm, membahas tentang perilaku teman dan pandangan diri P: Bagaimana perilaku teman-teman menurut J? J: Lebih banyak yang negatif daripada yang positif. P: Bagaimana itu mempengaruhi perasaan kamu? J: Jadi sedih dan sebel. P: Lalu, bagaimana cara pandangmu terhadap diri sendiri? J: Masih negatif P: Bagaimana efeknya terhadap diri kamu? J: Jadi down dan tidak PD P: Kalau begitu, apa yang akan kita capai dari program ini? J: Membuat cara pandangku lebih positif. P: Memang manfaatnya apa?

<p>memutar video “Ben Carson”.</p> <p>4. Berdasarkan video “Ben Carson” dan cerita “Dona dan Doni”, peneliti memandu J untuk memperoleh <i>insight</i> bahwa pandangan negatif terhadap diri sendiri membawa dampak yang negatif.</p> <p>5. Peneliti mengajak J melakukan refleksi mengenai dampak dari pandangan terhadap dirinya.</p> <p>6. Peneliti menjelaskan mengenai self-esteem, yaitu definisi serta faktor-faktor yang mempengaruhinya.</p>	<p>J: Supaya tidak sedih lagi dan bisa lebih baik hubungannya dengan teman-teman.</p> <p>P: Sudah tahu caranya bagaimana?</p> <p>J: Belum, kak.</p> <p>P: Oke, nanti kamu akan tahu.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peneliti memberikan sebuah bacaan cerita “Dona dan Doni” yang bercerita mengenai dua orang remaja yang memiliki pandangan terhadap diri masing-masing yang berbeda. Dona memandang dirinya sebagai anak yang pintar sedangkan Doni memandang dirinya bodoh. Di sekolah, Dona selalu mendapatkan nilai lebih tinggi dari Doni, padahal taraf kecerdasan Doni sebenarnya lebih tinggi daripada Dona. Berdasarkan cerita ini, J diminta untuk menjawab 2 pertanyaan: <ul style="list-style-type: none"> Pertanyaan <ul style="list-style-type: none"> - Bagaimanakah pandangan yang dimiliki Dona dan Doni terhadap diri mereka masing-masing? - Bagaimana dampak dari pandangan yang dimiliki Dona dan Doni terhadap hasil yang mereka peroleh? Jawaban <ul style="list-style-type: none"> - Dona pandangannya “Aku pintar” dan Doni pandangannya “Aku bodoh” - Dona memiliki nilai yang bagus sedangkan Doni kurang bagus <p>P: Menurut kamu kenapa nilai Dona lebih bagus dibandingkan nilai Doni padahal sebenarnya Doni lebih cerdas daripada Dona?</p> <p>J: Karena Doni memandang dirinya secara negatif. Ia menganggap dirinya bodoh sehingga akhirnya prestasinya jadi jelek.</p> <p>P: Kira-kira kalau pandangan Doni lebih positif, bagaimana hasil belajarnya?</p> <p>J: Mungkin saja nilai-nilainya bagus.</p> <p>P: Jadi, yang berperan penting dalam menentukan hasil belajar Dona dan Doni apa?</p> <p>J: Pandangan terhadap diri mereka</p> <p>P: Baik. Sekarang coba kamu lihat cuplikan sebuah film yang akan aku putar ya.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peneliti menayangkan potongan film “Gifted Hands” yang menceritakan kisah nyata perjalanan hidup Ben Carson, salah seorang dokter bedah syaraf tersukses di Amerika yang memperoleh banyak penghargaan atas prestasinya di dunia kedokteran. Ketika masih duduk di bangku sekolah menengah, Ben belum menampilkan prestasi yang sesuai dengan kemampuannya. Berada di sekolah yang mayoritas berkulit putih membuat Ben yang memiliki ras Afrika-Amerika, kerap diejek teman-temannya dengan sebutan “bodoh”. Alhasil nilai-nilai Ben di sekolah menjadi buruk sehingga kepala sekolahnya harus memanggil orang tua Ben untuk memberi peringatan dan pada saat Ben dimarahi oleh ibunya, Ben mengatakan “aku ini bodoh, bu”. Ibu Ben segera menjelaskan padanya bahwa ia sebenarnya pintar hanya ia belum menggunakan kepintarannya untuk berprestasi di sekolah. Setelah menonton video tentang Ben Carson ini, peneliti berdiskusi dengan J agar J memperoleh <i>insight</i>,
---	---

	<p>P: Bagaimana menurut kamu tentang Ben?</p> <p>J: Dia hebat. Pinter banget.</p> <p>P: Iya, dia seorang dokter yang sukses. Apa yang terjadi ketika ia masih duduk di bangku sekolah?</p> <p>J: Nilainya jelek karena ia menganggap dirinya bodoh.</p> <p>P: Apa yang berperan penting di sini?</p> <p>J: Pandangan Ben tentang dirinya.</p> <p>P: Jadi, dari cerita “Dona dan Doni” dan video tentang Ben Carson, kesimpulan apa yang bisa kamu peroleh?</p> <p>J: Kalau pandangan kita terhadap diri kita kita positif maka hasilnya positif tapi kalau pandangan terhadap diri kita negatif maka hasilnya negatif.</p> <p>P: Ya, berarti kesuksesan atau kegagalan seseorang itu sangat dipengaruhi oleh..</p> <p>J: Cara kita memandang diri kita</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peneliti memandu J untuk melakukan refleksi terhadap pengalamannya. <p>P: Apakah dampak dari pandangan terhadap kesuksesan dan kegagalan ini hanya berlaku dalam hal akademik saja?</p> <p>J: Tidak, kak. Bisa juga yang lain.</p> <p>P: Kalau J sendiri merasa mengalami seperti yang dialami oleh Doni atau Ben tidak?</p> <p>J: Hmm, kalau dalam hal pelajaran sih tidak terlalu.</p> <p>P: Lalu dalam hal apa?</p> <p>J: Apa ya.. Bingung kak.</p> <p>P: Coba kita lihat lagi apa yang kamu tulis di lembar “This is How I See Myself” ya. Kamu katakan bahwa kamu gendut, hitam, dan jelek. Bagaimana hal ini membuat kamu memandang diri kamu secara keseluruhan?</p> <p>J: Nggak menarik.</p> <p>P: Lalu kalau tidak menarik, kenapa?</p> <p>J: Teman-teman jadi tidak mau berteman denganku karena aku tidak menarik.</p> <p>P: Lalu hasilnya bagaimana kondisinya saat ini?</p> <p>J: Ya, aku memang sulit punya teman di sekolah.</p> <p>P: Kira-kira kalau kamu punya pandangan yang berbeda tentang diri kamu mungkin tidak kondisinya berbeda?</p> <p>J: Mungkin saja, kak.</p> <p>P: Kamu ingat kesimpulan yang kamu dapat tadi?</p> <p>J: Kalau pandangan kita positif maka hasilnya positif tapi kalau pandangan kita negatif maka hasilnya juga negatif.</p> <p>P: Kamu ingin yang bagaimana, J?</p> <p>J: Yang pertamalah, kak. Maunya pandangannya positif supaya hasilnya positif.</p> <p>P: Kira-kira kenapa sih, seseorang bisa punya cara pandang yang positif atau negatif tentang dirinya?</p> <p>J: Hmm, kalau Ben Carson tadi karena sering diledek teman-teman.</p> <p>P: Betul, kira-kira apa lagi?</p> <p>J: Nggak tau, kak.</p> <p>P: Oke, aku jelaskan ya. Sebelumnya aku akan jelasin dulu istilah yang sering digunakan untuk menyebut orang yang memandang dirinya</p>
--	--

	<p>positif atau negatif.</p> <ul style="list-style-type: none"> Peneliti menayangkan slide show yang berisi definisi <i>self-esteem</i> serta faktor-faktor yang mempengaruhinya (orang tua, teman, dan guru). Selama peneliti memberikan penjelasan J tampak menyimak dengan seksama dan beberapa kali menimpali penjelasan peneliti dengan bercerita soal pengalamannya yang berkaitan dengan penjelasan yang sedang disampaikan. Misalnya, <ul style="list-style-type: none"> P: Salah satu faktor yang mempengaruhi <i>self-esteem</i> yang rendah adalah orang tua yang terlalu membebaskan ataupun terlalu membatasi.. J: Wah, itu kayak mama banget, terlalu membatasi. Mau main di luar rumah aja <i>nggak</i> boleh. Kan jadinya kuper. P: Selain itu, teman-teman yang menunjukkan penerimaan dan dukungan mempengaruhi terbentuknya <i>self-esteem</i> yang tinggi. J: Tuh kan, teman-temanku sih <i>nggak</i> mendukung. P: Sikap guru yang negatif seperti memberikan labelling juga mempengaruhi terbentuknya <i>self-esteem</i> yang rendah. J: Itu seperti yang dilakukan Bu Arum dan Bu Tati, kak. Waktu itu pernah ketika Bu Arum lagi menulis di meja, aku duduk di dekat dia, lalu dia bilang, “Sana kamu jauh-jauh, saya <i>nggak</i> mau dekat-dekat kamu”. Kalau Bu Tati pernah suatu kali rambutnya berantakan, lalu aku bilang, “Bu, rambutnya berantakan,” kemudian Bu Tati menjawabnya, “biarin, memang saya kamu, rambutnya kutuan”. Peneliti kemudian meminta J mengaitkan isi materi dengan kondisinya saat ini, <ul style="list-style-type: none"> P: Berdasarkan penjelasan tadi, menurut kamu bagaimana kondisi <i>self-esteem</i> Ben Carson saat masih duduk di bangku sekolah menengah? J: <i>Self-esteem</i>nya rendah, kak. Ia menilai dirinya negatif. P: Kalau kamu sendiri bagaimana <i>self-esteem</i>nya? J: Rendah juga, kak. P: Artinya? J: Aku masih menilai diriku negatif. P: Apa saja yang mempengaruhi <i>self-esteem</i> kamu menjadi negatif? J: Tiga-tiganya, kak. Faktor orang tua, teman, dan guru. P: Bagaimana kamu menanggapi <i>self-esteem</i>mu yang masih rendah? J: Ya, harus diperbaiki supaya penilaianku terhadap diriku lebih positif dan membawa dampak yang positif juga. P: Kira-kira kenapa ya, ketika seseorang menilai dirinya secara positif maka hasilnya lebih positif? J: Hmm, kenapa ya.. <i>nggak</i> tau, kak P: Nah, kita akan bahas itu di pertemuan berikutnya
--	--

Sesi 3: “3P”	
Waktu	Sabtu, 2 Juli 2012; Pukul 10.00-11.30 WIB
Tujuan	J menyadari bahwa pandangan yang ia miliki terhadap dirinya memiliki kaitan dengan perilaku dan perasaannya
Alat Bantu	<ul style="list-style-type: none"> Kertas berwarna Laptop & cuplikan film

	<ul style="list-style-type: none"> • Lembar kegiatan “3P”
Indikator keberhasilan	J mampu membuat bagan yang menunjukkan hubungan antara pandangan, perilaku, dan perasaan dengan sedikit arahan dari peneliti
Perencanaan Prosedur	Pelaksanaan
<p>1. Sebelum memulai sesi 3, peneliti mengajak J untuk me-review kegiatan yang telah dilakukan di sesi 2.</p> <p>2. Peneliti memutarakan potongan film</p> <p>3. Peneliti meminta J untuk mencermati pandangan yang dimiliki oleh tokoh utama terhadap dirinya. Setelah itu, peneliti meminta J mengidentifikasi pengaruh dari pandangan tersebut terhadap perilakunya. Kemudian J diminta untuk menjelaskan reaksi lingkungan terhadap perilaku sang tokoh, lalu bagaimana reaksi dari lingkungan itu mempengaruhi perasaan sang tokoh. Simpulkan bahwa ternyata ada keterkaitan antara pandangan, perilaku, dan perasaan.</p> <p>4. Peneliti kemudian memandu J untuk membuat bagan “3P (Pandangan, Perilaku, Perasaan)” berdasarkan pengalaman J.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Peneliti melakukan review mengenai sesi sebelumnya dengan cara berdiskusi dengan J: <ul style="list-style-type: none"> P: “Kegiatan apa saja yang kita lakukan kemarin?” J: <i>Ngomongin self-esteem</i> P: Memang <i>self-esteem</i> itu apa sih? J: Penilaian seseorang dirinya berharga atau tidak P: Apa saja sih yang mempengaruhi <i>self-esteem</i>? J: Orang tua, teman, guru P: Saat ini kondisi <i>self-esteem</i> J bagaimana? J: Rendah P: Kalau berdasarkan faktor-faktor yang kamu sebutkan tadi, <i>self-esteem</i> kamu dipengaruhi oleh yang mana? J: Tiga-tiganya P: Kamu ingat video yang kita lihat kemarin? J: Hmm, video Ben Carson. P: Bagaimana <i>self-esteem</i> Ben? J: Rendah. Ia merasa dirinya bodoh dan gagal. P: Lalu apa yang terjadi padanya? J: Nilainya jadi jelek di sekolah, padahal dia sebenarnya sangat pintar. P: Kenapa bisa demikian? J: Karena pandangan terhadap dirinya negatif, jadinya hasilnya negatif beneran, deh. P: Kira-kira kenapa ya kalau pandangan kita negatif, maka hasilnya juga negatif. J: Hmm, kenapa ya.. P: Mau tau jawabannya? Nah, itu yang akan kita bahas hari ini. • Peneliti memutarakan cuplikan film “Confession of A Teenage Drama Queen” <ul style="list-style-type: none"> J tampak menyimak potongan film dengan seksama. Setelah selesai menonton, peneliti mengajak J berdiskusi sambil menuliskan apa yang didiskusikan: <ul style="list-style-type: none"> P: Apa yang dilakukan oleh Lilo di dalam cuplikan film tadi? J: Berbohong tentang papanya. P: Kenapa ia berbohong? J: Karena ia memandang dirinya kurang menarik. Dia mengarang cerita supaya terlihat menarik agar teman-teman mau berteman dengannya. P: Lalu apa yang terjadi? J: Temannya marah dan memusuhinya ketika tahu bahwa ia bohong. P: Lalu? J: Lilo jadi sedih karena dijauhi temannya. P: Nah, sekarang kamu lihat ada hubungan apa di sini? J: Pandangan kita berhubungan dengan perilaku kita. Kemudian perilaku kita membawa reaksi dari lingkungan yang kemudian mempengaruhi perasaan. P: Kamu ingat cerita Ben Carson kemarin? Bagaimana pandangannya? J: Dia berpandangan “saya bodoh”

	<p>P: Lalu ketika ia berpandangan dirinya bodoh, kira-kira perilakunya bagaimana?</p> <p>J: Hmm, malas belajar. Tidak mau usaha.</p> <p>P: Lalu kalau tidak belajar dampaknya bagaimana?</p> <p>J: Nilainya jelek.</p> <p>P: Kalau nilainya jelek, perasaannya bagaimana?</p> <p>J: Sedih. Merasa dirinya gagal.</p> <p>P: Lalu bagaimana itu mempengaruhi pandangannya?</p> <p>J: Jadi semakin yakin kalau dirinya bodoh.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peneliti kemudian menggunakan cerita yang disampaikan oleh J kepada peneliti di awal sesi sebagai contoh mengenai hubungan antara pandangan, perilaku, dan perasaan. Hal ini dilakukan melalui diskusi sambil peneliti membuat bagan “3P”. <p>P: Nah, masalah yang kamu hadapi tadi pagi diawali oleh apa?</p> <p>J: Aku sms kakak kelas. Mau mengucapkan selamat karena udah lulus.</p> <p>P: Kenapa sih kamu mau sms kakak kelas kamu itu? Apakah kamu dekat dengan dia?</p> <p>J: Nggak dekat sih, kak. Ya aku sms supaya berteman aja kak. Aku ingin punya teman kelas IX.</p> <p>P: Memangnya kamu <i>nggak</i> punya teman kelas VII?</p> <p>J: Hmm, sedikit. Soalnya kalau teman-teman kelas VII pilih-pilih teman.</p> <p>P: Oke, lalu setelah kamu sms kakak kelas kamu, apa yang terjadi?</p> <p>J: Karena dia <i>ngomong</i> di <i>twitter</i>, orang-orang jadinya tau terus meledek aku.</p> <p>P: Terus kamu merasa bagaimana?</p> <p>J: Sebel. Merasa teman-teman <i>nggak</i> suka sama aku.</p> <p>P: Lalu bagaiman perasaan itu mempengaruhi pandangan kamu?</p> <p>J: Ya..., jadinya bener kan, teman-teman <i>nggak</i> suka sama aku makanya aku <i>nggak</i> punya teman.</p> • Peneliti mengajak J bersama-sama membuat bagan “3P” berdasarkan pengalaman J selama ini di sekolah dan berdasarkan lembar kegiatan yang dibuat J pada sesi 1 “This is How I See Myself”. <p><u>Pandangan</u></p> <p>Berdasarkan beberapa pandangan yang J tulis mengenai dirinya (jelek, gendut, hitam), J membuat kesimpulan bahwa pandangan yang dimilikinya selama ini adalah “Penampilanku tidak menarik sehingga teman-teman tidak mau berteman denganku. Aku harus tampil menarik agar teman-teman mau berteman denganku”.</p> <p><u>Perilaku</u></p> <p>Karena merasa penampilannya kurang menarik, J berusaha menampilkan dirinya sebagai sosok yang menarik dan menyenangkan di depan teman-temannya. Maka perilaku yang selama ini ia tampilkan di lingkungan sosialnya adalah menyapa teman, menegur apabila teman salah, dan mengajak teman bercanda teman dengan menjahili.</p> <p><u>Perasaan</u></p> <p>Perilaku yang ia tampilkan selama ini dirasakannya membawa reaksi yang negatif dari teman-temannya. Mereka kerap mengejek, bersikap sinis, dan menjauhinya. Hal ini kemudian membuat J sedih dan merasa</p>
--	---

	<p>bahwa dirinya memang tidak disukai oleh teman-temannya.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Setelah selesai membuat bagan, peneliti mengajak J berdiskusi untuk memastikan J memperoleh <i>insight</i> bahwa masalah pertemanan yang ia alami selama ini disebabkan adanya mekanisme antara pandangan, perilaku, dan perasaannya. <p>P: Jadi, penyebab masalah pertemanan kamu selama ini apa J? J: Hmm, karena pandanganku masih negatif, kak. P: Kalau pandangannya negatif jadinya bagaimana? J: Ya jadinya perilaku aku seperti itu, tidak disukai oleh teman-teman. Jadinya aku semakin merasa nggak sedih dan berharga. Terus, ya jadinya begitu terus. P: Kira-kira, kondisi ini bisa diperbaiki nggak J? J: Hmm, nggak. P: Masa? J: Bisa kali, kak. Tapi nggak tahu caranya. P: Jawabannya adalah, bisa, J. Kamu mau ada perubahan? J: Mau. P: Nah, kalau kamu lihat di sini, yang mempengaruhi perilaku kamu apa? J: Pandangan negatif. P: Kira-kira kalau pandangan kamu lebih positif perilakunya bagaimana? J: Beda, kak. P: Berarti apa? J: Pandangannya harus diubah jadi lebih positif. P: Betul. Selain itu, untuk mendapat reaksi yang positif dari teman, apa yang harus diubah? J: Perilaku. P: Berarti perilaku kamu bagaimana? J: Harus diubah juga. P: Kalau pandangan dan perilaku kamu udah lebih positif kira-kira bagaimana? J: Ya jadinya aku lebih senang. Sudah nggak negatif lagi. • Peneliti akhir sesi ini, J memberikan gambaran bahwa pada sesi berikutnya, peneliti dan J akan mulai membahas bagaimana caranya mengubah pandangan menjadi lebih positif </p>
--	--

Sesi 4: "Positive Me"	
Waktu	Senin, 4 Juli 2012; Pukul 13.00-14.30 WIB
Tujuan	<ul style="list-style-type: none"> • Menyadari bahwa pandangan yang ia miliki mengenai dirinya selama ini merupakan opini dan dapat diubah • Menyadari bahwa pernyataan-pernyataan yang positif berdampak lebih positif terhadap pandangannya
Alat Bantu	<ul style="list-style-type: none"> • Lembar kegiatan "Fakta vs Opini" • Lembar kegiatan "This is Ther Real Me" • Lembar kegiatan "This is The New Me" • Stereof foam board
Indikator Keberhasilan	<ul style="list-style-type: none"> • J mampu memformulasikan pernyataan positif setelah diberikan contoh oleh peneliti

	<ul style="list-style-type: none"> • J dapat menjelaskan minimal 1 manfaat yang ia rasakan dari pernyataan positif mengenai diri sendiri
Perencanaan Prosedur	Pelaksanaan
<ol style="list-style-type: none"> 1. Sebelum memulai sesi, peneliti mengajak J untuk me-review kegiatan yang dilakukan pada sesi 3 2. Peneliti mengutarakan pertanyaan pembuka, yaitu "Apakah pandangan yang kamu miliki tentang dirimu merupakan kebenaran?" 3. Meminta J mengerjakan kegiatan "Fakta vs Opini" untuk mendapatkan <i>insight</i> bahwa pandangannya selama ini merupakan opini sehingga dapat diubah. 4. Memberikan kegiatan "This is The Real Me" untuk mengubah pernyataan-pernyataan negatif yang dimiliki J menjadi pernyataan yang lebih positif. Ajak J untuk menilai manfaat dari memiliki pernyataan yang lebih positif dalam menggambarkan diri. 5. Meminta J menuliskan pernyataan-pernyataan positif yang menggambarkan 	<ul style="list-style-type: none"> • Peneliti bertanya kepada J mengenai kegiatan apa saja yang mereka lakukan pada sesi sebelumnya. J segera menjawab, "menonton film". Peneliti meminta J menceritakan isi potongan film tersebut dan J menjawab, "ceritanya tentang seseorang yang berbohong karena ia merasa dirinya tidak menarik, lalu temannya jadi sebel sama dia dan memusuhinya". Kemudian peneliti menanyakan pelajaran apa yang ia dapat dari film tersebut, dan J menjawab bahwa dari potongan film tersebut ia menyadari adanya hubungan antara pandangan, perilaku, dan perasaan. Peneliti kemudian menanyakan apakah J ingat isi dari bagan "3P" yang dibuatnya. J kemudian menjelaskan dapat menjelaskan hubungan antara pandangan, perilaku, dan perasaan yang dialaminya selama ini. Peneliti kemudian menanyakan apakah J ingat apa yang akan dibahas pada sesi 4 ini, J kemudian menjawab dengan cepat, "hari ini mencoba merubah ini (sambil menunjuk bagian pada bagan yang bertuliskan <i>pandangan</i>)" • Peneliti mengambil lembar kegiatan "This is How I See Myself" yang dikerjakan oleh J pada sesi 1. Peneliti kemudian bertanya kepada J: <ul style="list-style-type: none"> P: Apakah pandangan yang kamu miliki tentang diri kamu adalah suatu kebenaran? J: Iya, aku kan memang gendut dan aku memang hitam P: Apakah semua orang beranggapan seperti itu? J: Hmm, iya. P: Kira-kira ada tidak orang di luar sana, ketika melihat kamu, menganggap kamu itu tidak gendut? J: Hmm, ada. Orang yang gendut banget. P: Kalau orang yang gendut sekali, kalau lihat J kira-kira akan menganggap kamu bagaimana? J: Mungkin akan bilang aku kurus P: Berarti pandangan kamu itu, suatu kebenaran atau bukan? J: Bukan. • Peneliti memberikan lembar kegiatan "Fakta vs Opini" dan menjelaskan kepada J tugasnya, yaitu menentukan apakah suatu pernyataan termasuk suatu opini atau fakta. Setelah memahami instruksi yang diberikan, J mulai mengerjakan. Awalnya ia mengerjakan secara berurutan, namun ketika menemui pernyataan yang dianggapnya sulit, ia bertanya apakah ia boleh melewatinya dulu. Peneliti mengatakan bahwa ia boleh mengerjakan secara acak. J kemudian menjawab terlebih dahulu yang menurutnya mudah. Beberapa kali ketika menemui pernyataan yang sulit, ia berkata "yang ini apa yaa", dan peneliti hanya menjawab dengan memberikan dorongan, "ayo kira-kira apa..coba dibaca baik-baik". Setelah ia mengerjakan sendiri seluruh soal, peneliti mengecek jawabannya dan ternyata J dapat menjawab semuanya dengan benar. • Berdasarkan hasil pengerjaan kegiatan "Fakta vs Opini", dapat disimpulkan bahwa J sudah dapat membedakan mana pernyataan yang

<p>dirinya pada lembar “This is The New Me” kemudian menempelkannya pada stereofom board.</p> <p>6. Memberikan J PR untuk membaca lembar “This is The New Me” setiap hari saat bangun tidur dan akan tidur di malam hari.</p>	<p>mengandung suatu fakta dan mana yang mengandung opini. Peneliti kemudian menunjukkan kembali lembar kegiatan “This is How I See Myself” dan bertanya kembali pada J,</p> <p>P: Jadi, pandangan yang kamu miliki tentang diri kamu itu suatu fakta atau opini?</p> <p>J: Opini</p> <p>P: Kalau opini bisa diubah?</p> <p>J: Bisa</p> <p>P: Berarti pandangan yang kamu miliki tentang diri kamu bisa diubah?</p> <p>J: Bisa</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peneliti memberikan lembar kegiatan “This is Ther Real Me” dan meminta J untuk mengubah pernyataan negatif yang ia miliki tentang dirinya menjadi pernyataan yang lebih positif. Peneliti memberikan contoh terlebih dahulu berdasarkan pandangan yang dimiliki peneliti tentang diri peneliti: Pernyataan negatif: Mata saya sipit Pernyataan positif: Mata saya lebih kecil dibandingkan mata beberapa orang, tetapi lebih besar dibandingkan beberapa orang lainnya <p>Setelah memberikan contoh kepada J, J mulai mengerjakan tugasnya. Awalnya J masih membutuhkan arahan, akan tetapi pada akhirnya J bisa melakukannya sendiri. Hasil perubahan pernyataan negatif menjadi positif yang dibuat oleh J adalah:</p> <p>→(-): Aku gendut (+) : Aku kurus dibandingkan dengan orang yang lebih gendut</p> <p>→(-): Aku banyak omong/cerewet (+) : Seorang pengacara lebih cerewet daripada ku</p> <p>→(-): Aku suka mengurus orang lain (+) : Aku peduli dengan orang lain</p> <p>→(-): Aku hitam (+) : Aku lebih putih dibandingkan orang Afrika</p> <p>→(-): Aku pendek (+) : Aku lebih tinggi dari Ucok Baba</p> <p>→(-): Aku jelek (+) : Aku punya hidung yang mancung dan mata yang besar dan tidak semua orang memilikinya</p> <p>→(-): Aku banyak bertanya (+) : Rasa ingin tahuku tinggi</p> <p>→(-): Aku suka malas (+) : Terkadang aku rajin</p> <p>Setelah selesai mengubah pernyataan negatif menjadi pernyataan yang lebih positif, peneliti bertanya kepada J,</p> <p>P: Menurut kamu, apa sih manfaat dari kegiatan yang tadi?</p> <p>J: Belajar untuk berpikir lebih positif</p> <p>P: Memang kenapa kalau kita berpikir lebih positif?</p> <p>J: Kita jadi lebih menghargai diri kita, bukan cuma melihat kekurangan saja.</p> <p>P: Jadi kira-kira yang harus dipertahankan adalah pandangan negatif atau positif?</p> <p>J: Pandangan positif, kak.</p>
---	---

	<ul style="list-style-type: none"> • Peneliti kemudian memberikan lembar kegiatan “This is The New Me”. Peneliti menjelaskan kepada J bahwa pada lembaran ini, J diminta untuk menuliskan pandangan-pandangan positif J terhadap dirinya. Ia boleh memasukkan kalimat yang baru saja ia formulasikan, dan ia juga boleh menambahkan dengan pandangan-pandangan positif yang lain. Lembar kegiatan yang telah diisi kemudian diminta untuk ditempelkan pada <i>stereofoam board</i> dan boleh dihias sesuai keinginan J. Selama mengerjakan tugas ini, J tampak antusias dan ia menulis dengan cukup lancar. Hasil ditulis J pada lembar kegiatan “This is The New Me” antara lain adalah: <ul style="list-style-type: none"> -Aku pintar -Aku rajin -Aku mempunyai hidung mancung -Aku suka tersenyum -Aku pemberani -Aku bisa bergaul -Aku gampang dapat teman baru -Aku rajin bersih-bersih rumah -Aku hitam manis -Aku baik -Aku keren -Aku happy -Aku punya daya ingat yang tinggi -Aku berpikir positif -Self-esteem ku tinggi -Aku pintar bergaya -Aku bisa dance -Aku lucu -Aku kreatif • Setelah J selesai menempelkan lembar kegiatan “This is The New Me” pada papan, peneliti meminta J memasang papan tersebut di kamarnya dan memeberikan tugas untuk melakukan <i>positive self-talk</i> setiap harinya dengan cara membaca lembar kegiatan “This is The New Me” sebanyak dua kali setiap harinya. Peneliti menginformasikan mengenai tugas ini kepada ibu J dan meminta kepada ibu J untuk memastikan J melakukan apa yang ditugaskan.
--	---

Sesi 5: “Action Time”	
Waktu	Selasa, 5 Juli 2012; Pukul 13.00-14.30 WIB
Tujuan	<ul style="list-style-type: none"> • Mempelajari teknik “thought stopping” • J menyadari pentingnya perubahan perilaku untuk memperoleh respon yang lebih positif dari lingkungan • Membuat rencana perubahan perilaku untuk dijalankan
Alat Bantu	<ul style="list-style-type: none"> • Lembar kegiatan “My Behavior” • Lembar kegiatan “My Ideal Friend” • Lembar kegiatan “My Commitment to Change”
Indikator Keberhasilan	<ul style="list-style-type: none"> • Mampu mencontohkan teknik “thought stopping” • Mampu menjelaskan alasan kenapa perlu dilakukan perubahan perilaku

	<ul style="list-style-type: none"> • Mampu membuat rencana perubahan perilaku dengan sedikit bantuan dari peneliti
Perencanaan Prosedur	Pelaksanaan
<ol style="list-style-type: none"> 1. Sebelum memulai sesi, peneliti mengajak J untuk me-review kegiatan yang dilakukan pada sesi sebelumnya 2. Peneliti mengingatkan sedikit tentang materi sebelumnya, yaitu pandangan negatif. Peneliti bertanya, “kapan biasanya pandangan itu muncul?” 3. Peneliti mengajarkan teknik “thought stopping” untuk melawan pandangan negatif yang muncul. 4. Peneliti memberikan lembar kegiatan “My Behavior” dimana J diminta untuk menuliskan perilaku-perilaku yang kerap ia tampilkan selama ini. 5. Peneliti memberikan lembar kegiatan “My Ideal Friend” dimana J diminta untuk menuliskan karakteristik seorang teman impian J. 6. Peneliti meminta J membandingkan perilakunya dengan perilaku yang ditampilkan oleh teman ideal, lalu meminta J merumuskan perilaku baru yang lebih efektif. 7. Peneliti memberikan 	<ul style="list-style-type: none"> • Peneliti bertanya kepada J mengenai kegiatan apa saja yang telah ia jalani pada sesi sebelumnya. J menceritakan bahwa ia melakukan kegiatan “Fakta vs Opini” dan dari kegiatan itu ia mempelajari bahwa pandangan yang ia miliki mengenai dirinya selama ini merupakan sebuah opini dan bukan fakta yang sudah pasti kebenarannya. Kemudian ia bercerita mengenai pengalamannya merubah pernyataan negatif menjadi positif dan betapa keduanya memberikan dampak yang berbeda. Ia kemudian menceritakan tugasnya melakukan <i>positive self-talk</i> yang bertujuan untuk membentuk pandangan yang lebih positif. • Peneliti membuka sesi ini dengan mengingatkan sekilas mengenai materi sebelumnya, <p>P: Tadi kan kamu mengatakan kemarin kamu belajar mengubah pandangan negatif menjadi lebih positif. Nah, kalau aku boleh tanya, kapan sih saat dimana kamu jadi berpikiran negatif tentang diri kamu?</p> <p>J: Saat aku merasa sedih.</p> <p>P: Biasanya kapan kamu merasa sedih?</p> <p>J: Saat diejek teman atau kakak.</p> <p>P: Pikiran apa yang muncul saat ketika kamu diejek?</p> <p>J: Ya, tergantung diejek apa. Kalau aku dikatain jelek atau hitam, aku jadi berpikir aku memang jelek dan hitam. Terus kalau kakak sukanya mengatai aku bodoh jadinya aku suka mikir aku memang bodoh, nggak sepintar kakakku.</p> <p>P: Lalu biasanya apa yang kamu lakukan?</p> <p>J: Kalau sama teman aku kadang diem aja, kadang kubalas. Kalau sama kakak, kadang aku balas atau kadang aku nangis.</p> <p>P: Pikiran-pikiran yang tadi hilang nggak?</p> <p>J: Nggak</p> <p>P: Terus kalau tidak hilang dampaknya bagaimana?</p> <p>J: Ya jadinya pandangannya tidak berubah</p> <p>P: Betul sekali. Nah, sekarang aku mau coba contohkan suatu cara yang bisa kamu lakukan untuk melawan pikiran-pikiran negatif kamu itu. Namanya adalah “thought stopping”. Cara melakukannya adalah, ketika kamu sedang merasa sedih, dan pikiran-pikiran negatif tentang dirimu mulai muncul, kamu katakan “stop” pada diri kamu. Lalu kamu bisa mulai melakukan <i>positive self-talk</i>. Dengan begitu, pikiran-pikiran negatif yang tadi muncul, bisa dihentikan dan diganti dengan pikiran-pikiran yang lebih positif. Aku contohkan ya. Misalnya, kamu jadi temanku yang sedang mengejekku dan aku jadi sedih (peneliti mencontohkan teknik “thought stopping”). Nah, sekarang giliran kamu (kemudian J melakukan teknik “thought stopping”).</p> <p>P: Seperti itu, J. Menurut kamu bagaimana?</p> <p>J: Bisa dicoba sih, kak. Supaya aku tidak lama-lama sedihnya dan supaya pandanganku lebih positif.</p> • Peneliti kemudian memandu J untuk mengikuti kegiatan berikutnya, <p>P: Nah, kamu ingat “3P”?</p> <p>J: Pandangan, Perilaku, dan Perasaan</p>

<p>PR kepada J untuk mempraktekkan perilaku baru yang telah dirumuskannya.</p>	<p>P: Nah, pada sesi yang lalu, dan kegiatan “thought stopping” tadi, kita membahas yang mana? Pandangan atau perilaku atau perasaan? J: Pandangan. P: Benar. Sekarang kita akan membahas tentang... J: Perilaku! P: Betul. Kamu ingat tidak, pada sesi pertama kita, ketika aku menanyakan kira-kira kenapa teman-teman bersikap kurang baik ke kamu, apa jawabanmu? J: Karena aku suka iseng duluan. P: Ya. Ada lagi tidak perilaku kamu yang kamu lakukan kepada teman kamu yang mendatangkan reaksi yang kurang menyenangkan. J: Ada. P: Coba kamu tulis di sini..</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peneliti memberikan lembar kegiatan “My Behavior” dimana J diminta menuliskan perilaku yang ia lakukan, frekuensi, dan reaksi lingkungan terhadap perilakunya). Perilaku-perilaku yang dituliskan oleh J adalah: <ul style="list-style-type: none"> -Menyapa (reaksi teman →heran) -Meminjamkan barang (reaksi teman →menolak) -Memberi acungan jempol (reaksi teman →menertawai) -Tersenyum (reaksi teman →sinis) -Menolong (reaksi teman →sinis) -Membantu kalau susah PR-nya (reaksi teman →tidak berterima kasih) -Jahil (reaksi teman →memukul) -Bercanda (reaksi teman → dimarahi) <p>Berdasarkan hasil pengisian J, peneliti kemudian menanyakan secara lebih spesifik mengenai perilaku-perilaku yang ditampilkan oleh J dan mendapatkan hasil sebagai berikut:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Menyapa →J menyapa teman sambil menepuk pundak teman -Memberi pinjaman barang →J kerap berinisiatif meminjamkan barang tanpa diminta -Memberi acungan jempol →J berusaha menunjukkan apresiasi kepada teman yang maju ke depan kelas -Tersenyum →J mendapat tatapan sinis apabila tersenyum ke suatu kelompok teman tertentu -Menolong →J kerap berinisiatif membantu teman dalam hal pelajaran atau PR -Membantu kalau PR-nya susah →J berinisiatif membantu teman mengerjakan PR tanpa diminta -Jahil →J kerap menepuk, menggelitiki, menarik-narik rambut, dan meledek teman, serta mengajak teman mengobrol saat pelajaran, dan meletakkan kaki di kursi teman <p>P: Kalau sudah selesai, sekarang coba kamu perhatikan. Perilaku kamu yang seperti apa yang mendapat reaksi kurang positif dari lingkungan? J: Hmm, sebagian memang perilakuku kurang baik karena jahil duluan, misalnya aku mengejek teman, atau menarik-narik rambut, atau menepuk pundak. Tapi sebagian lagi sebenarnya perilakuku sudah positif, seperti meminjamkan barang, menolong teman mengerjakan soal, atau menyapa. Tapi reaksinya tetap negatif.</p>
--	---

	<p>P: Coba kamu pikirkan lagi. Ketika kamu membantu teman mengerjakan soal, bagaimana kejadiannya?</p> <p>J: Jadi, beberapa temanku kan biasanya mengerjakan PR pagi-pagi di sekolah. Aku suka menghampiri mereka terus <i>ngasih</i> tau cara mengerjakannya.</p> <p>P: Apakah teman kamu memang meminta tolong kepadamu?</p> <p>J: Hmm, <i>nggak</i>.</p> <p>P: Jadi, kamu tidak benar-benar tahu secara pasti apakah ia membutuhkan bantuan atau tidak?</p> <p>J: Iya</p> <p>P: Mungkin tidak, teman kamu itu sebenarnya tidak mau ditolong? Mungkin dia mau mencoba mengerjakan soalnya sendiri.</p> <p>J: Mungkin saja.</p> <p>P: Kalau begitu, apa yang sebaiknya kamu lakukan kalau kamu mau menolong teman kamu?</p> <p>J: Bertanya dulu. Tanya apakah dia mau ditolong atau tidak.</p> <p>P: Ya. Nah, kalau yang berikutnya. Ketika kamu menyapa teman, seperti apa kamu menyapanya?</p> <p>J: Aku panggil namanya sambil menepuk pundaknya.</p> <p>P: Apakah kamu menepuknya keras?</p> <p>J: Tidak.</p> <p>P: Apakah orang yang ditepuk merasa tepukannya keras?</p> <p>J: Mungkin saja.</p> <p>P: Apakah kalau menyapa seseorang kita harus menggunakan tepukan?</p> <p>J: Tidak.</p> <p>P: Berarti apa yang sebaiknya kamu lakukan kalau mau menyapa orang?</p> <p>J: Menyapa tanpa menepuk.</p> <p>P: Apakah menurutmu respon orang akan berbeda?</p> <p>J: Iya, kak. Mungkin berbeda.</p> <p>P: Berarti kira-kira ada yang bisa diubah tidak dari perilaku kamu agar reaksi dari lingkungan menjadi lebih positif?</p> <p>J: Ada, kak.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peneliti kemudian memberikan lembar kegiatan “My Ideal Friend” <p>P: Oke, sebelum kita membahas mengenai perubahan perilakunya, sekarang coba kamu gambarkan terlebih dahulu karakteristik yang dimiliki oleh seorang teman yang kamu impikan. Seperti apa gambaran teman yang ideal menurut kamu. (J mengerjakan kegiatan “My Ideal Friend”)</p> <p>Setelah J selesai menuliskan karakteristik teman yang ideal, peneliti bertanya lebih lanjut mengenai perilaku seperti apa yang ditampilkan seorang teman yang ideal berdasarkan karakteristik yang ditulis:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Sopan (perilaku → bahasanya tidak kasar) -Baik (perilaku → mau menolong teman yang kesulitan, tidak pilih-pilih teman, tidak suka mengejek, tidak suka jahil) -Jujur (perilaku → berbicara sesuai kenyataan, tidak mengarang cerita) -Tidak sombong (perilaku → menerima siapa saja untuk bermain bersama, tidak suka pamer) -Rendah hati -Suka tersenyum
--	--

	<p>-Mau bertukar pikiran (perilaku → <i>nyambung</i> kalau diajak bicara) -Tidak <i>ember</i> (perilaku → tidak membocorkan cerita teman) -Bisa diajak <i>curhat</i> -Tidak pilih-pilih teman -Apa adanya (perilaku → menerima teman apa adanya) -Tidak menatap dari materi saja (perilaku → mau bermain dengan siapa saja)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peneliti mengajak J berdiskusi mengenai hasil kegiatan “My Ideal Friend” P: Jadi, teman yang kamu inginkan yang seperti ini? J: Iya P: Apakah menurutmu setiap orang memiliki keinginan untuk memiliki teman ideal yang seperti ini? J: Iya P: Berarti apabila seseorang berperilaku seperti seorang teman ideal yang kamu gambarkan ini, dia akan mempunyai teman? J: Iya, kak P: Apakah kamu sendiri sudah berperilaku layaknya seorang teman yang ideal? J: Hmmh, sedikit. P: Apakah menurutmu kondisinya akan berbeda jika kamu berperilaku seperti yang kamu gambarkan? J: Iya, kak. P: Jadi apa yang harus kamu lakukan sekarang? J: Mengubah perilakuku supaya lebih positif supaya teman-teman juga reaksinya lebih positif. • Peneliti memberikan lembar kegiatan “My Commitmen to Change”. Pada kegiatan ini J diminta untuk menuliskan perilaku-perilaku baru yang akan ditampilkannya. Perilaku yang baru ini diformulasikan dengan mempertimbangkan perilaku lama J (dari lembar kegiatan “My Behavior”) dengan perilaku yang ideal (dari lembar kegiatan “My Ideal Friend”). Hasil perumusan perilaku yang dibuat adalah: <ul style="list-style-type: none"> -Menyapa teman dengan memanggil nama tanpa menepuk -Menyapa teman ketika berpapasan -Memberi pertolongan ketika teman meminta pertolongan atau saat teman benar-benar membutuhkan pertolongan -Meminjamkan barang pada saat teman meminta pinjam -Segera mengembalikan barang yang dipinjam dari teman -Memperhatikan teman yang sedang berbicara di depan kelas - Lebih banyak tersenyum kepada teman-teman di luar “geng” <i>jutek</i> -Tidak mengejek, memukul, menggelitiki, menarik rambut teman -Tidak mengajak ngobrol teman saat pelajaran -Apabila diejek teman tidak membalas -Berbicara apa adanya • Peneliti memberikan sebuah Jurnal kepada J sebagai PR. J diberi PR untuk mempraktekkan minimal 2 perilaku baru yang sudah dirancang. J diharapkan dapat mempraktekkan di sekolah pada keesokan harinya.
--	---

Sesi 6: "Self-Instruction"	
Waktu	6 Juli 2012; Pukul 13.00-14.30 WIB
Tujuan	J mempelajari teknik <i>self-instruction</i> untuk membantunya mempraktekkan perilaku baru
Alat Bantu	<ul style="list-style-type: none"> • Lembar "<i>Self-Instruction</i>" • Lembar "Hadiahku"
Indikator Keberhasilan	<ul style="list-style-type: none"> • J dapat membuat instruksi untuk mengarahkan perilaku barunya • J dapat menyebutkan hal-hal yang ia anggap sebagai <i>reward</i>
Perencanaan Prosedur	Pelaksanaan
<ol style="list-style-type: none"> 1. Peneliti melakukan re-view mengenai sesi sebelumnya. 2. Peneliti menanyakan pengalaman J mempraktekkan perilaku baru. 3. Memperlihatkan 2 buah video yang memperlihatkan orang yang berbicara pada dirinya sendiri untuk membantunya mempelajari hal baru 4. Meminta J untuk merancang <i>self-instruction</i> untuk mengarahkan perilakunya 5. Meminta J menuliskan <i>reinforcement</i> yang diperolehnya apabila berhasil melakukan perilaku yang direncanakan 	<ul style="list-style-type: none"> • Peneliti menanyakan kepada J kegiatan apa saja yang telah ia lakukan pada sesi sebelumnya, P: Kemarin kita sudah melakukan apa? J: Ngomongin perilakuku selama ini, terus "My Ideal Friend", terus merancang perilaku baru agar mendapat reaksi yang lebih positif. • Peneliti kemudian menanyakan pengalaman J mempraktekkan perilaku baru, P: Lalu, tadi di sekolah, kamu sudah mempraktekkan perilaku baru? J: Sudah, kak. P: Apa yang kamu lakukan? J: Yang pertama, aku menyapa temanku dengan memanggil nama tanpa menepuk. P: Lalu, reaksi teman kamu bagaimana? J: Tersenyum P: Lalu yang kedua? J: Aku diam saja ketika temanku bilang, "apa sih lu J, gak jelas". P: Oh ya? Terus reaksi teman kamu bagaimana? J: Dia diam. P: Oh. Bagaimana perasaan kamu ketika mencoba perilaku itu? J: Deg-degan, kak. P: Kenapa? J: Iya, takut dengan reaksi orang itu akan seperti apa. P: Oh, jadi ada rasa cemas ya saat akan melakukan perilaku barunya? J: Iya. P: Ternyata mudah atau tidak sih melakukan perilaku baru? J: Ternyata tidak semudah yang dikira. Misalnya, ketika aku diledek teman, aku sebenarnya ingin sekali membalas, tapi akhirnya aku tahan. Itu ternyata agak susah. P: Jadi ternyata tidak semudah itu ya. Baik, kita akan coba mencari cara untuk membantu kamu mempraktekkan perilaku baru kamu itu. • Peneliti memperlihatkan 2 buah video Video 1 Memperlihatkan dua orang penari yang sedang mempelajari sebuah tarian baru. Mereka berdua menari sambil menghitung gerakan mereka dengan suara keras. Video 2 Memperlihatkan seorang anak berusia sekitar 5 tahun yang sedang mengerjakan soal penjumlahan matematika. Ketika mengerjakan, ia

	<p>menyuarakan dengan keras langkah-langkah yang harus dilakukan untuk menyelesaikan soal-soal yang ia kerjakan.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Setelah menonton, peneliti memandu J untuk memperoleh kesimpulan dari kedua video yang dilihatnya, <p>P: Nah, kalau kamu lihat dari kedua video itu, apa yang sedang mereka lakukan?</p> <p>J: Yang satu belajar menari dan yang satu lagi belajar berhitung.</p> <p>P: Ya, berarti mereka sama-sama sedang..</p> <p>J: Belajar.</p> <p>P: Betul, mereka sama-sama sedang mempelajari sesuatu. Coba kamu perhatikan, dalam mempelajari sesuatu apa yang mereka lakukan?</p> <p>J: Konsentrasi</p> <p>P: Iya, mereka konsentrasi. Selain itu, kamu melihat ada kesamaan tidak dari cara mereka mengarahkan perilaku mereka?</p> <p>J: Hmm, apa ya..</p> <p>P: Kalau yang penari, apa yang dia lakukan sambil menari?</p> <p>J: Dia sambil menghitung gerakannya.</p> <p>P: Dia berhitung untuk apa?</p> <p>J: Untuk membantu dia supaya ingat gerakannya.</p> <p>P: Kira-kira kalau dia sudah tampil di panggung apakah dia masih berhitung?</p> <p>J: Mungkin masih tapi dalam hati, kak.</p> <p>P: Oke. Nah, kalau video yang satu lagi, sambil mengerjakan soal, apa yang dilakukan anak?</p> <p>J: Berhitung</p> <p>P: Untuk apa dia menghitung dengan keras?</p> <p>J: Untuk membantu dia menyelesaikan soal</p> <p>P: Kalau sudah seusia J, kira-kira untuk menyelesaikan soal matematika masih berhitung tidak?</p> <p>J: Iya, tapi dalam hati.</p> <p>P: Berarti kalau dilihat dari kedua video itu, untuk membantu diri kita melakukan sesuatu yang baru, apa yang dilakukan?</p> <p>J: Berbicara kepada dirinya sendiri.</p> <p>P: Untuk apa?</p> <p>J: Membantu melakukan suatu tindakan.</p> <p>P: Ya, ketika mengerjakan sesuatu, kita sebetulnya berbicara atau memberi instruksi kepada diri kita sendiri untuk mengarahkan perilaku kita, baik ketika masih belajar maupun sudah mahir. Nah, untuk membantu kamu mempelajari suatu perilaku baru, apa yang bisa membantu J untuk melakukannya dengan baik?</p> <p>J: Berbicara kepada diri sendiri.</p> <p>P: Ya, kita bisa memberikan instruksi pada diri kita sendiri.</p> • Peneliti kemudian memandu J untuk merancang <i>self-instruction</i> yang bisa digunakan untuk membantunya melakukan perilaku barunya, <p>P: Tadi kan kamu cerita, bahwa ternyata tidak mudah untuk diam saja ketika diledek oleh teman. Kira-kira ada tidak instruksi yang bisa kamu katakan kepada dirimu untuk membantu kamu mengarahkan perilaku kamu?</p> <p>J: Ada, kak. Bilang saja ke diriku “sudah tidak usah dibalas, diam saja,</p>
--	---

biar dia capek sendiri”

P: Itu bagus. Tadi kan kamu mengatakan ada rasa deg-degan ketika melakukan perilaku baru, berarti kamu juga bisa tambahkan kata-kata untuk menenangkan diri kamu. Coba kamu buat.

J: Iya, misalnya aku bilang, “tenang saja, tidak usah deg-degan, aku pasti bisa”

P: Iya, kira-kira itu bisa mempermudah kamu untuk melakukan perilaku yang kamu harapkan tidak?

J: Bisa, kak.

P: Nah, kira-kira instruksi untuk perilaku yang lain seperti apa?

Self-Instruction

Perilaku: menyapa teman ketika berpapasan

“Tenang saja. Tidak perlu deg-degan. Dia pasti mau membalas sapaanku. Sapa dia dengan volume suara yang sedang sambil tersenyum tanpa perlu menepuk”

Perilaku: menolong teman mengerjakan PR

“Tenang saja, tidak perlu buru-buru menolong, tanyakan terlebih dahulu apakah ia membutuhkan bantuan”

Perilaku: tidak mengajak teman mengobrol saat pelajaran

“Bila aku mengajak bicara temanku saat pelajaran, ia akan merasa terganggu olehku dan malah mengacuhkanku. Kalau begitu aku akan ajak dia bicara nanti ketika pelajaran sudah selesai agar ia bisa menanggapi ceritaku.”

Perilaku: meminjamkan barang kepada teman

“Aku tidak perlu terburu-buru meminjamkan barang. Kalau dia memang ingin meminjam barang, ia akan memintanya”

Setelah merancang *self-instruction* untuk beberapa perilaku yang berbeda, peneliti memandu J untuk menyimpulkan bahwa *self-instruction* dapat dibuat untuk mengarahkan perilaku apa saja, tinggal disesuaikan dengan kondisinya.

- Setelah membuat *self-instruction*, peneliti mengajak J untuk memberikan *reinforcement* pada dirinya apabila berhasil melakukan perilaku sesuai dengan target,

P: Sejauh ini, apa yang kamu rasakan dalam mempraktekkan suatu perilaku yang baru?

J: Ya itu tadi, tidak mudah, kak.

P: Ketika kamu berhasil melakukan suatu hal yang sulit, apa yang kamu rasakan?

J: Bangga.

P: Apakah keberhasilan itu pantas mendapatkan apresiasi atau hadiah?

J: Iya

P: Siapa yang memberikan hadiah itu?

J: Ya, bisa siapa aja.

P: Yang paling bisa kita andalkan untuk memberikan hadiah siapa?

J: Diri sendiri.

P: Betul. Hadiah apa yang bisa kita berikan kepada diri kita?

J: Hmm, apa ya kak?

P: Bisa apa saja yang kita suka. Kalau J, misalnya senangnya apa?

J: Jajan, hehe.

	<p>P: Bisa, tuh. Coba kamu tuliskan apa saja yang akan kamu lakukan bila kamu berhasil menampilkan perilaku-perilaku barumu.</p> <p><u>Reinforcement</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Ke di Indomaret - Makan di D'cost - Main sampai sore - Jajan - Bersih-bersih rumah - Beli makanan - Tidur - Main komputer - Isi pulsa - Isi pulsa modem <p>• Setelah merancang <i>self-instruction</i> dan membuat daftar <i>self-reinforcement</i>, peneliti memberikan PR kepada J untuk mempraktekannya. Ia meminta J untuk melakukan minimal 2 perilaku baru dan menuliskannya di dalam Jurnal. J diminta untuk menuliskan perilakunya, kepada siapa ia melakukannya, dan bagaimana reaksi orang tersebut.</p>
Ingin menjadi orang lain atau berada di posisi orang lain	Meskipun terkadang ia masih berharap ia berada di posisi kakaknya, J menyadari bahwa ada hal-hal yang dimilikinya namun tidak dimiliki oleh kakaknya. Misalnya saja, J merasa dirinya lebih ramah dan lebih mudah bergaul daripada kakaknya. Hal ini membuat J memandang dirinya dengan lebih positif.
Lebih sering mengalami emosi yang negatif (stress, sedih, marah)	Adanya perubahan pada sikap teman-teman J kepadanya, membuat ia merasa lebih senang. Selama 2 minggu terakhir di sekolah, J jarang merasakan emosi yang negatif baik di sekolah maupun di rumah.
Sulit menerima kegagalan dan kecewa berlebihan saat gagal	Selama mengikuti program, J tidak mengalami kejadian yang dianggapnya sebagai suatu kegagalan. Meskipun demikian, ada kejadian yang ia anggap kurang menyenangkan, yaitu pada saat ia sedang mempraktekkan perilaku barunya, yaitu menyapa teman, teman tersebut tidak membalasnya namun justru berpandangan sinis. Pada saat itu, J merasa sedikit terganggu, namun tidak terlalu menganggapnya terlalu serius karena ia menyadari bahwa tidak semua temannya dapat langsung berubah sikapnya menjadi baik kepadanya.
Menganggap tanggapan orang lain sebagai kritik yang mengancam	Pada saat menerima rapor, wali kelas J memberi pesan kepada J untuk memperbaiki sikapnya apabila ia ingin mempunyai teman. Ketika mendengar pesan itu dari guru, J tidak merasa dijatuhkan atau dipojokkan, namun ia merasa diberi motivasi untuk bisa berubah.
Membesar-besarkan peristiwa negatif yang pernah dialaminya	J mengaku sudah tidak mau terlalu memperbesar masalah yang ia hadapi di sekolah dengan menceritakannya kepada ibunya. Ia akan mencoba memperbaiki kondisi pertemanannya dengan menggunakan cara yang sudah ia pelajari selama program berlangsung.
Pesimis	J merasa bahwa kondisi pertemanannya dapat berubah menjadi lebih baik. Ia merasa sudah mengetahui cara untuk memperbaikinya dan akan mencoba menerapkannya.
Berpikir yang tidak membangun (merasa	Selama ini J memandang dirinya tidak mampu untuk mengubah kondisi pertemanannya. Sekarang J mulai merasakan adanya harapan untuk bisa

tidak dapat membantu diri sendiri)

melakukan perbaikan.



Kontrak Belajar

Jeewita mengikuti kegiatan dengan terbuka & apa adanya
boleh Makan & Minum.

Selama ngobrol tidak boleh Memegang alat komunikasi.
Kalo ada yang belum paham Hani bertanya.



Ttd:

Milani

This is How I see Myself

Pandangan	(+)/(-)
<u>Penampilan fisik</u>	
aku gendut. ↘	-(10)
aku banyak ngomong / cerewet. ↘	-(1)
Pengen tau sesuatu.	+(10)
nguwisin orang lain. ↘	-(1)
ragin	+(10)
Hitam ↘	-(10)
Pendek ↘	-(10)
Jelek ↘	-(5)
<u>Interaksi dengan orang lain</u>	
bisa nyapa orang duluan.	+(1)
Cerewet	-(1)
banyak nanya. ↘	-(10)
bisa bergaul	+(10)
Gampang dapet teman baru	+(10)
Kalo sama ortu aku suka bawel	-(1)
<u>Kepribadian</u>	
ramah.	+(10)
Suka malas. kadang ". ↘	-(1)
Pemberani	+(10)
takut Kecoa / Hantu.	-(10)
Suka bawel	-(1)

Bagaimana orang lain memandangu

Gendut .

- (10)

- (5)

Cerewet .

Hitam .

- (1)

tidak jelas .

- (1)

Performa di sekolah

Kadang-kadang nilainya bagus .

+ (10)

kadang nilainya jelek

- (5)

Performa dalam kegiatan sehari hari

rajm bersih - bersih rumah

+ (10)

Matas belayar

- (5)

Dona dan Doni

Dona dan Doni adalah sepasang anak remaja yang tumbuh di keluarga yang sangat mementingkan prestasi akademis. Sejak duduk di sekolah dasar, orang tua Dona dan Doni selalu menekankan nilai-nilai ulangan yang mereka peroleh. Dona seringkali mendapatkan nilai lebih tinggi dari Doni sehingga orang tua mereka kerap memberikan komentar seperti, "Dona adalah anak yang rajin dan pintar. Ia lebih pintar dari saudaranya". Orang tua juga kerap berkomentar, "Doni itu tidak pintar dan malas. Nilainya selalu kalah dari saudaranya." Komentar-komentar seperti itu tidak hanya datang dari orang tua, tetapi juga datang dari guru-guru mereka di sekolah. Hal ini membuat Dona dan Doni mengembangkan pemikiran terhadap diri masing-masing yang berbeda. Dona memiliki pandangan bahwa dirinya adalah siswa yang pintar sedangkan Doni berpandangan bahwa dirinya adalah siswa yang bodoh. Padahal, pada saat keduanya mengikuti tes kecerdasan untuk masuk SMP, diketahui bahwa potensi kecerdasan Doni sedikit lebih tinggi dari Dona.

Pertanyaan:



- Bagaimanakah pandangan yang dimiliki Dona dan Doni terhadap diri mereka masing-masing?
- Bagaimana dampak dari pandangan yang dimiliki Dona dan Doni perilaku mereka?

FAKTA VS OPINI

Pernyataan	Fakta	Opini
Hari ini hujan	✓	
Hari ini ulangan umum	✓	
Ulangan hari ini sulit		✓
Seragam Tarakanita berwarna kotak-kotak merah	✓	
Rambutku hari ini dikuncir	✓	
Sepatuku sudah tampak usang		✓
Siswa kelas 3 SMP sudah libur sekolah	✓	
Kebanyakan siswa kelas 3 SMP bersikap galak		✓
Saya bangun pukul 6 pagi	✓	
Kamar saya berantakan		✓
Ada beberapa baju yang tergeletak di lantai kamar saya	✓	
Warna merah adalah yang paling bagus		✓
Ibu guru guru itu orangnya baik		✓
Saya memiliki tinggi 155 cm	✓	
Saya hitam		✓
Saya gemuk		✓
Berat badan saya 55 kg	✓	
Saya mengerjakan PR di sekolah	✓	
Saya pemalas		✓
Saya menyapa ibu guru yang berpapasan dengan saya	✓	
Saya sombong		✓
Saya cantik		✓

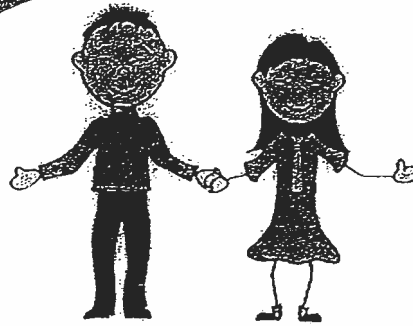
100

This is The Real Me

Negative self-statement 	Positive self-statement 
① aku gendut.	① aku lebih dianggap kwnl oleh orang yang lebih gendut.
② aku banyak ngomong / cerewet.	② pengacara lebih cerewet dari ku.
③ Deng ngunyah orang lain.	③ saya orangnya peduli dengan orang lain.
④ Hitam.	④ saya dianggap lebih putih dari orang AMERIKA
⑤ Pendek.	⑥ hidung ku Mancung dan Mataku Belo.
⑥ Jelek.	⑦ aku lebih tinggi dari uncle baba.
⑦ aku banyak nanya.	⑦ Pak wawacara lebih hkg / rasa i Nanya dan ipoda aku - / tau ku t
⑧ aku laka Malas.	⑧ Pemalas yang lebih Malas dari ku, kadang bilang aku / terharu
	itu orangnya raji / aku raj
	-aku butuh istirahat agar ak lebih rajm lagi.

My (not) Good Behavior

Perilaku	Frekuensi			Reaksi
	Sering	Kadang-kadang	Jarang	
Menyapa -> menepuk sebut nama	✓	✓	✓	Heran
Memberi -> meminjamkan barang			✓	Menolak.
Memberi awangan Jempol -> mengapresiasi teman				meneertawai
berisnyum -> ke sekolompok teman	✓			sinis.
Mendolong -> bantu pelajaran	✓			Sinis.
Membantu. kluw lurah PRIMA + di sekolah		✓		tidak berter Makasih.
Jahil -> nepok, kelitik nanti ramba, tekak, ajakin ngabro!, manggi!	✓			Memukul
bercanda -> nand kaki	✓			diMarahin
Lo ngatain				



Friends

My Ideal Friend

- Sopan → bahasa tidak kasar
- baik → mau menolong, mau menerima teman apa adanya, tdk suka mr tidak srek memilihi teman, ≠ iseng berlebihan
- Jujur → berbicara sesuai kenyataan, tidak mengarang cerita
- tidak sombong. → menerima siapa saja yg mau main, tdk suka par rendah ~~diri~~ hati.
- Mau Menolong → membantu teman dlm kesukahan
- Mau bersenyum.
- Mau berkhian Fikman → nyambung kalau diajak cerita
- tidak ember .: → tdk mem boorkan cerita teman.
- bisa diajak curhat.
- tidak pilih " teman.
- apa adanya. → menerima teman apa adanya
- tidak Menalap dari Mateninya saja. → mau bermain sama siapa saja
- berpikir sederhana. → tdk berangan-angan tinggi

:o My Commitment to Change :)

	Old Behavior	Ideal Behavior	My New Behavior
①	menepuk pundak teman Saat menyapa	tidak menepuk teman	-cukup memanggil nama Saat menyapa -menyapa Saat papasan
②	Memberi pertolongan	Lebih teliti apakah perlu ditolong atau tidak.	Lebih teliti, Menunggu sampai orang tersebut Meminta pertolongan.
③	Memingatkan barang.	Lebih teliti apakah orang tersebut perlu Meminjam / tidak.	Menunggu sampai ia Meminjam.
④	Memberi acungan Jempol (Y)	tepu tangan bersama teman-teman yang lainnya :D :D :D	Mendengarkan pada saat dia Menampilkan Sesuatu.
⑤	bersenyum. 😊	bersenyum kepada kelompok yang sedikit lebih ramah.	Memilih kelompok Lain.
⑥	JAHIL (T.T)	Mengurangi Jahilnya tidak usah nepok. Cukup Memanggil Nama	Cukup memanggil Nama.
⑦	bercanda :o :o	bercanda cukup yang nerval, tidak berlebihan.	tidak membuat mereka kebal.
⑧	tidak sombong	berbicara yang sebenarnya.	berbicara apa adanya.

