

## *SELF-ESTEEM* REMAJA AWAL: TEMUAN BASELINE DARI RENCANA PROGRAM *SELF-INSTRUCTIONAL TRAINING* KOMPETENSI DIRI

*Dilla Tria Febrina, Puji Lestari Suharso, Airin Yustikarini Saleh*

Fakultas Psikologi, Universitas Indonesia

*E-mail: dillatriafebrina@gmail.com, pprianto@ui.ac.id, airin.yustikarini@ui.ac.id*

### **Abstract**

*This research aimed to obtain baseline data as the first stage of preparation of self-instructional training programs as an intervention for early adolescents who had self-esteem problems. The participant in this study was a teenage boy who has a negative self-evaluation related to self-competence at school. The design in this research was single-subject, with A1-A2-A3 design. Measurement of self-esteem in this study was interview techniques on the participant, significant other, and teachers among three different situations. The instrument was developed based on high self-esteem characteristics of Rosenberg and Owens (Guindon, 2010). The results of this study indicated that the boy had low self-esteem related to self-competence and affected to important areas of development such as academic. Based on this study, further researches was necessary to develop an intervention that solved the problems of self-esteem in early adolescence.*

**Key words:** *self-esteem, early adolescence, baseline*

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh data *baseline* sebagai tahapan pertama dari rencana penyusunan program *self-instructional training* sebagai intervensi untuk remaja awal yang mengalami masalah dalam *self-esteem*. Subjek dalam penelitian ini adalah seorang remaja laki-laki yang memiliki penilaian diri yang negatif terkait kompetensi diri di sekolah. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *single-subject design*, dengan desain A1-A2-A3. Pengukuran *self-esteem* dalam penelitian ini menggunakan teknik wawancara pada subjek, *significant other*, dan guru pada tiga kondisi yang berbeda. Instrumen pengukuran disusun berdasarkan karakteristik *self-esteem* tinggi menurut Rosenberg dan Owens (Guindon, 2010). Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa remaja awal laki-laki memiliki *self-esteem* rendah yang berkaitan dengan kompetensi diri dan berdampak pada area penting dalam perkembangannya seperti akademis. Dengan diperolehnya hasil penelitian ini dapat dikatakan bahwa dalam penelitian lebih lanjut diperlukan suatu rancangan intervensi yang dapat dikembangkan untuk menangani permasalahan *self-esteem* yang terjadi pada remaja awal.

**Kata kunci:** *self-esteem, remaja awal, baseline*

## **PENDAHULUAN**

*Self-esteem* merupakan evaluasi seseorang dalam menilai dirinya sendiri, yakni seberapa puas seseorang dengan dirinya sendiri (Johnson, dalam Sveningson, 2012).

Perkembangan *self-esteem* (baik itu *global self-esteem* maupun *selective self-esteem*) pada individu dimulai sejak masa kanak-kanak hingga dewasa, hanya saja mengalami penurunan pada masa remaja (Bos, Muris, Mulken, & Schaalma, 2006). Penurunan *global self-esteem* yang drastis pada remaja berkaitan dengan fase *storm* dan *stress* selama masa remaja yang ditunjukkan dengan adanya perubahan secara biologis, kognitif, sosial, psikologis, maupun akademis (Robins et al, dalam Bos, Muris, Mulken, & Schaalma, 2006).

Selain itu, peningkatan kemampuan kognitif yang dialami remaja juga berkaitan dengan tugas perkembangan sosio-emosionalnya yang memasuki tahap *identity vs confusion* (Erikson, dalam Guindon, 2010). Pada tahap ini, remaja berusaha menjawab pertanyaan mengenai “Siapa dirinya?” dan bagaimana menunjukkan diri sesuai dengan identitas dirinya. Hal ini karena pada tahap ini remaja merasa bahwa menampilkan citra diri (*self-image*) merupakan hal yang penting, misalnya dalam hal penampilan, kegiatan, atau melakukan perbandingan dengan orang dewasa yang sangat dikagumi. Dengan adanya tugas perkembangan sosio-emosional tersebut, remaja mulai memiliki kesadaran diri dan fokus terhadap dirinya sendiri (Marotz dan Allen, 2013). Harter (Guindon, 2010; Chung, Hutteman, Aken, & Denissen, 2017) mengemukakan bahwa adanya kesadaran diri dan peningkatan kapasitas untuk melakukan refleksi diri membuat remaja merasa adanya perbedaan antara *actual-self* dan *ideal-self*. Adanya diskrepansi antara *actual-self* dan *ideal-self* ini berdampak pada penurunan *self-esteem* remaja.

Tingkat *self-esteem* individu dapat dilihat dari beberapa karakteristik yang ditunjukkan oleh individu tersebut. Rosenberg dan Owens (Guindon, 2010) mengemukakan bahwa individu yang memiliki *self-esteem* tinggi menunjukkan dirinya sebagai pribadi yang optimis; bangga dan puas akan dirinya sendiri; lebih sensitif terhadap tingkat kemampuan/kompetensi, mengabaikan umpan balik negatif dan mencari umpan balik mengenai kompetensi; menerima peristiwa negatif yang dialami dan berusaha memperbaiki diri; lebih sering mengalami emosi positif (senang, bahagia); fleksibel, berani, dan lebih mampu mengekspresikan diri saat berinteraksi dengan orang lain (spontan dan aktif); berusaha untuk melakukan sesuatu agar kapasitas dirinya meningkat (lebih tumbuh dan berkembang); berani mengambil resiko; bersikap positif terhadap orang lain, kelompok, atau institusi; berpikir konstruktif (fleksibel); mampu mengambil keputusan dengan cepat dan yakin dengan keputusan yang diambilnya.

Sebaliknya, remaja dengan *self-esteem* rendah cenderung menunjukkan karakteristik seperti pesimis; tidak puas akan dirinya, berkeinginan untuk menjadi orang lain atau berada di posisi orang lain; lebih sensitif terhadap pengalaman yang akan merusak harga dirinya (terganggu oleh kritik orang lain dan lebih emosional saat mengalami kegagalan); cenderung melihat peristiwa sebagai hal yang negatif (membesar-besarkan peristiwa negatif yang dialami); cenderung mengalami kecemasan sosial dan lebih sering mengalami emosi negatif; canggung, pemalu, dan tidak mampu mengekspresikan diri saat

berinteraksi dengan orang lain (kurang spontan dan lebih pasif); melindungi diri dan tidak berani melakukan kesalahan; menghindari pengambilan resiko; sinis dan memiliki sikap negatif terhadap orang lain, kelompok, atau institusi; pemikiran cenderung tidak konstruktif (kaku dan tidak fleksibel); serta cenderung ragu-ragu dan lebih lambat untuk merespon saat mengambil keputusan.

Tinggi rendahnya *self-esteem* remaja dipengaruhi oleh tiga komponen penting yang terlibat dalam proses evaluasi dirinya, yakni umpan balik dari *significant others*; pengetahuan tentang siapa dirinya dan perasaan terhadap identitas dirinya, *value* yang dimiliki, keyakinan akan *value* pribadi; serta kesadaran akan tingkat kompetensi dan mengapresiasi prestasinya (Guindon, 2010; Harter, dalam Bos, Muris, Mulkens, & Schaalma, 2006). Sejalan dengan komponen tersebut, Mruk (2006) juga berpendapat bahwa terdapat beberapa faktor eksternal yang dapat mempengaruhi *self-esteem* remaja, yakni faktor keluarga (baik itu dukungan dan keterlibatan orang tua, kehangatan orang tua, harapan dan konsistensi orang tua, pola asuh, dan modeling), gender, ras, etnis, status socio-ekonomi, dan *value* sosial.

Berkaitan dengan faktor gender, Harter (Mruk, 2006) mengemukakan bahwa penurunan *self-esteem* selama masa remaja mempengaruhi kedua jenis kelamin. Hanya saja, *self-esteem* remaja perempuan lebih terkait dengan kepuasan untuk diterima dan dihargai secara emosional terutama terkait dengan penampilan fisiknya, sedangkan *self-esteem* remaja laki-laki lebih berkaitan dengan perkembangan kompetensi yang ditunjukkan melalui pencapaian atau prestasi. Jika faktor eksternal ini mempengaruhi *self-esteem* remaja menjadi rendah maka akan memunculkan faktor internal yang juga turut berpengaruh didalamnya yakni adanya pemikiran distorsi, seperti *overgeneralization*, *global labelling*, *filtering*, *polarized thinking*, *self-blame*, *personalization*, *mind reading*, *control fallacies*, dan *emotional reasoning* (Mc Kay & Fanning, 2016).

Mann, dkk (Donders & Verschueren; Bos, Muris, Mulkens, & Schaalma, 2006) mengemukakan bahwa problem *self-esteem* pada remaja sangat krusial karena berdampak pada beberapa aspek penting dalam perkembangan remaja, seperti prestasi akademik, fungsi hubungan sosial, bahkan psikopatologi pada anak dan remaja. Sehubungan dengan area akademis, berbagai penelitian menunjukkan bahwa remaja dengan *self-esteem* rendah cenderung kurang berhasil secara akademis di sekolah. Soufi, Damirchi, Sedghi, dan Sabayan (2013) dalam penelitiannya mengemukakan bahwa para siswa yang memiliki keyakinan positif tentang dirinya merasa memiliki kompetensi yang lebih tinggi pada bidang akademik.

Baldwin dan Hoffman (Guindon, 2010) mengemukakan bahwa remaja dengan *self-esteem* rendah sejak masa kanak-kanak mengalami banyak kesulitan pada masa remaja dan mengalami perasaan tidak mampu pada banyak bidang. Selain itu, berkaitan dengan fungsi hubungan sosial, penelitian menunjukkan bahwa remaja dengan *self-esteem* rendah biasanya kurang diterima oleh teman-temannya. McClure (2010) mengemukakan bahwa

remaja dengan *self-esteem* rendah juga cenderung berperilaku mencari perhatian dari orang lain. Akhirnya, banyak penelitian yang telah menunjukkan bahwa *self-esteem* yang rendah berhubungan dengan psikopatologis remaja, termasuk kecemasan, depresi, dan gangguan makan (Bos, Muris, Mulken, & Schaalma, 2006). Oleh karena itu, mengingat problem *self-esteem* yang terjadi pada remaja ini sangat berdampak pada pencapaian tugas perkembangannya maka intervensi terhadap remaja yang memiliki *self-esteem* rendah sangat penting untuk segera dilakukan. Menurut Guindon (2010), permasalahan *self-esteem* yang tidak segera ditangani pada masa remaja akan menyebabkan individu tidak mengetahui *value* pribadi, tidak mengetahui sejauh mana kapasitasnya, sehingga ia tidak mampu menjawab siapa dirinya dan bagaimana rencana masa depannya pada masa dewasa.

Martin dan Pear (2015) mengatakan bahwa jika kita ingin menyusun suatu program intervensi (program modifikasi perilaku) yang berhasil, maka akan melibatkan empat fase selama perilaku target diidentifikasi, didefinisikan, dan dicatat yakni (1) fase *screening*, (2) fase preprogram atau *baseline*, (3) fase *treatment*, dan (4) fase *follow up*. Pada artikel ini, akan dibahas fase *baseline* yang merupakan fase preprogram. Fase ini perlu dipersiapkan dengan baik karena sebagaimana dikemukakan oleh Martin dan Pear (2015), tujuan dari fase ini adalah untuk menilai dan menentukan tingkat target perilaku yang ingin diubah sebelum diperkenalkannya program modifikasi perilaku.

Martin dan Pear (2015) mengemukakan enam alasan pentingnya data *baseline* yang dirumuskan secara akurat, yaitu 1) adanya data *baseline* yang akurat membantu peneliti untuk menentukan desain/program intervensi yang cocok dan sesuai dengan subjek penelitian; 2) *baseline* yang akurat juga kadang memunculkan masalah lain sehingga dapat mempengaruhi rancangan program intervensi yang akan diberikan; 3) *baseline* yang akurat membantu peneliti menemukan penyebab dari perilaku dan menentukan strategi intervensi terbaik; 4) data *baseline* yang akurat mampu menunjukkan proses perubahan perilaku selama program berlangsung; 5) data *baseline* yang akurat yang digambarkan dalam bentuk tabel akan mempermudah peneliti dan subjek untuk melihat hasil awal kondisi subjek sebelum diberikan program modifikasi perilaku, serta 6) data *baseline* dapat digunakan untuk mengembangkan keilmuan atau program intervensi lain yang serupa. Pada fase *baseline* dalam penelitian ini, peneliti mengukur tingkat *self-esteem* partisipan melalui wawancara karakteristik *self-esteem* tinggi menurut Rosenberg dan Owens (Guindon, 2010).

## METODE

### *Partisipan*

Pemilihan subjek dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu subjek dipilih berdasarkan karakteristik yang dimiliki oleh subjek dan sesuai dengan

tujuan dari penelitian (Shadish, Cook, & Thomas, 2002). Teknik ini merupakan bagian dari *nonprobability sampling*. Dalam penelitian ini, subjek yang terpilih adalah remaja laki-laki berusia 12 tahun dan sedang duduk di kelas VI. Awalnya, subjek dirujuk oleh pihak sekolah untuk mengikuti pemeriksaan psikologis karena perilakunya yang kurang baik di sekolah, seperti berbicara kasar, jahil terhadap teman, tidak mengerjakan tugas pada beberapa pelajaran sehingga prestasi akademisnya berada di bawah rata-rata prestasi teman sekelasnya. Hasil pemeriksaan psikologis menunjukkan bahwa subjek memiliki kecerdasan yang berada pada taraf Rata-rata (IQ=104, menurut skala Wechsler). Berdasarkan kemampuan intelektualnya ini, subjek memiliki potensi yang baik dalam memahami beragam materi dan dapat berprestasi di sekolah. Hanya saja, potensi yang dalam diri subjek tidak sesuai dengan perilaku belajar dan prestasinya di sekolah. Ia mendapat ranking 29 dari 33 siswa di kelasnya.

Dalam lingkungan keluarga, subjek adalah anak pertama dari dua bersaudara yang hidup terpisah karena orangtuanya bercerai. Awalnya subjek diasuh oleh nenek kemudian oleh paman dan bibinya. Adanya perpindahan pengasuhan dari orangtua, nenek, serta paman dan bibinya membuat subjek memperoleh pola asuh yang berbeda-beda [orangtua (*neglectful parenting*), nenek (*indulgent parenting*), paman dan bibinya (*authoritarian*)]. Dampak dari perbedaan pola asuh membuat subjek tampil sebagai remaja yang kurang mampu mengontrol diri, tidak cukup mandiri, dan tidak termotivasi untuk berprestasi di sekolah. Subjek juga tampil sebagai remaja yang kurang kompeten dalam menjalin interaksi sosial.

### *Desain Penelitian*

Penelitian ini menggunakan *single-subject design* karena peneliti tidak melakukan randomisasi subjek ke dalam kelompok penelitian (Bordens & Abbott, 2011). Selain itu, dalam desain *single subject design* peneliti melakukan penilaian berulang terhadap suatu fenomena tertentu dari waktu ke waktu (Lee, 2005). Hal ini sesuai dengan tujuan penelitian yakni mengukur tingkat *self-esteem* subjek sebelum diberikannya program intervensi. Kategori desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain A1-A2-A3.

### *Asesmen*

Proses asesmen dalam penelitian ini dilakukan sebanyak tiga kali. Hal ini dilakukan untuk meningkatkan validitas penelitian, peneliti melakukan pengukuran dan pencatatan data pada kondisi *baseline* (A) secara kontinu sekurang-kurangnya 3 atau 5 kali atau sampai trend dan level data diketahui secara jelas (Sunanto, Takeuchi, & Nakata, 2005). Dalam penelitian ini, instrumen pengukuran yang digunakan oleh peneliti adalah pengukuran kualitatif melalui metode wawancara. Instrumen panduan wawancara disusun berdasarkan karakteristik individu dengan *self-esteem* tinggi menurut Rosenberg dan Owens (Guindon, 2010).

Pada penelitian ini, peneliti menentukan indikator keberhasilan dari wawancara mengenai karakteristik *self-esteem* tinggi menurut Rosenberg dan Owens (dalam Guindon, 2010). Pengukuran ini dilakukan untuk memperoleh gambaran secara kualitatif mengenai perubahan tingkat *self-esteem* yang dialami subjek selama fase *baseline* dengan cara membandingkan respon jawaban subjek terhadap item-item pertanyaan yang diberikan. Selain itu, berdasarkan sebelas karakteristik *self-esteem* tinggi menurut Rosenberg dan Owens (Guindon, 2010), peneliti menentukan kategori tingkat *self-esteem* subjek sebagai berikut:

1. Jika subjek berhasil mencapai 9 hingga 11 karakteristik *self-esteem* tinggi maka *self-esteem* subjek tergolong tinggi.
2. Jika subjek berhasil mencapai 5 hingga 8 karakteristik *self-esteem* tinggi maka *self-esteem* subjek tergolong sedang.
3. Jika subjek berhasil mencapai 1 hingga 4 karakteristik *self-esteem* tinggi maka *self-esteem* subjek tergolong rendah.

### *Prosedur*

Tahap persiapan penelitian ini disebut fase *screening* yaitu interaksi awal antara peneliti dan subjek, wali, dan guru (Martin & Pear, 2015). Peneliti melakukan analisis kebutuhan dimulai dari membangun *rapport* dengan subjek, meminta kesediaan subjek, wali, dan guru untuk mengikuti asesmen, meminta wali untuk mengisi *inform consent* sebagai izin formal bahwa subjek diizinkan mengikuti rangkaian penelitian, melakukan pemeriksaan psikologis terhadap subjek, serta melakukan wawancara pada subjek, wali, dan guru untuk memperoleh gambaran umum permasalahan yang dialami oleh subjek.

Tujuan tahap persiapan ini adalah untuk memberitahu subjek dan wali mengenai gambaran prosedur penelitian serta memperoleh informasi yang cukup untuk mendiagnosis subjek, dan memperoleh informasi spesifik mengenai target perilaku yang perlu dilakukan penilaian. Setelah memperoleh gambaran umum permasalahan yang dialami subjek, peneliti melakukan tinjauan literatur untuk menentukan perilaku target yang akan diukur pada fase *baseline* yakni mengenai *self-esteem* subjek. Setelah itu, peneliti menyusun indikator dan pertanyaan wawancara berdasarkan karakteristik *self-esteem* tinggi menurut Rosenberg dan Owens (Guindon, 2010).

Pada tahap pelaksanaan, disebut juga fase *baseline* yakni tahap dimana peneliti melakukan pengukuran mengenai target perilaku yang dilakukan pada kondisi natural sebelum subjek diberikan intervensi (Martin & Pear, 2015). Pada tahap ini peneliti memasuki fase *baseline* dengan melakukan wawancara pada subjek, wali, dan wali kelas subjek. Tujuan tahap ini untuk menilai dan menentukan tingkat target perilaku yang ingin diubah sebelum diperkenalkannya program intervensi. Wawancara dilakukan di rumah setelah subjek pulang dari sekolah. Peralatan yang digunakan dalam pelaksanaan fase *baseline* ini adalah panduan wawancara, recorder, dan alat tulis. Proses pelaksanaan

pengambilan *baseline* ini dilakukan sebanyak tiga kali dalam waktu yang berbeda, yakni saat subjek duduk di kelas 5 dan 6 yakni pada bulan Februari, Maret, dan Agustus 2017. Pengambilan data *baseline* yang dilakukan sebanyak tiga kali ini karena untuk meningkatkan validitas penelitian ini, pada *baseline* pertama dan kedua trend atau level data belum diketahui dengan jelas yakni masih ada beberapa karakteristik yang tidak terukur.

Selanjutnya, tahap analisis yaitu tahap mengurai dan mengolah data mentah menjadi data yang dapat ditafsirkan dan dipahami secara lebih spesifik dan diakui dalam suatu prospektif ilmiah yang sama (Herdiansyah, 2012). Tahap analisis ini merupakan tahap pengolahan data terakhir sebelum peneliti menarik kesimpulan mengenai kondisi *self-esteem* subjek. Dalam penelitian ini, analisis dilakukan dengan cara membandingkan kondisi *self-esteem* subjek berdasarkan jawaban subjek, wali, dan wali kelas subjek saat *baseline* pertama, kedua, dan ketiga.

## HASIL

Peneliti membandingkan perubahan jawaban subjek, wali, dan guru saat wawancara terkait karakteristik *self-esteem* tinggi menurut Rosenberg dan Owens (dalam Guindon, 2010). Berdasarkan hasil *baseline* pertama, terdapat enam karakteristik *self-esteem* tinggi yang tidak tercapai pada diri subjek, yakni optimis; bangga dan puas akan dirinya sendiri; lebih sering mengalami emosi positif (senang, bahagia); fleksibel, berani, dan lebih mampu mengekspresikan diri saat berinteraksi dengan orang lain (spontan dan aktif); berusaha untuk melakukan sesuatu agar kapasitas dirinya meningkat (lebih tumbuh dan berkembang); dan bersikap positif terhadap orang lain, kelompok, atau institusi. Pada *baseline* pertama lima karakteristik lainnya yang tidak terukur dalam *baseline* pertama adalah lebih sensitif terhadap tingkat kemampuan/kompetensi; mengabaikan umpan balik negatif dan mencari umpan balik mengenai kompetensi; menerima peristiwa negatif yang dialami dan berusaha memperbaiki diri; berani mengambil resiko; berpikir konstruktif (fleksibel); dan mampu mengambil keputusan dengan cepat dan yakin dengan keputusan yang diambilnya.

Pada *baseline* kedua, terdapat enam karakteristik yang tidak tercapai pada diri subjek, yakni optimis, lebih sensitif terhadap tingkat kemampuan/kompetensi; mengabaikan umpan balik negatif dan mencari umpan balik mengenai kompetensi; lebih sering mengalami emosi positif (senang, bahagia); fleksibel, berani, dan lebih mampu mengekspresikan diri saat berinteraksi dengan orang lain (spontan dan aktif); berani mengambil resiko; dan mampu mengambil keputusan dengan cepat dan yakin dengan keputusan yang diambilnya. Dalam *baseline* kedua, terdapat lima karakteristik lainnya yang tidak terukur yakni bangga dan puas akan dirinya sendiri; menerima peristiwa negatif yang dialami dan berusaha memperbaiki diri; berusaha untuk melakukan sesuatu

*SELF-ESTEEM* REMAJA AWAL: TEMUAN *BASELINE*  
DARI RENCANA PROGRAM SELF-INSTRUCTIONAL TRAINING KOMPETENSI DIRI

agar kapasitas dirinya meningkat (lebih tumbuh dan berkembang); bersikap positif terhadap orang lain, kelompok, atau institusi; dan berpikir konstruktif (fleksibel).

Tabel 1  
Hasil pengambilan *baseline* I, II, III

Karakteristik <i>Self-esteem</i> Tinggi	<i>Baseline I</i> (+) : Tercapai, (-) : Tidak tercapai)	<i>Baseline II</i> (+) : Tercapai, (-) : Tidak tercapai)	<i>Baseline III</i> (+) : Tercapai, (-) : Tidak tercapai)
Optimis.	(-) merasa tidak kompeten dalam pelajaran Bahasa Inggris dan Matematika.	(-) merasa tidak kompeten dalam pelajaran Bahasa Inggris dan Matematika.	(-) merasa pesimis dan takut menghadapi ujian akhir sekolah dan ujian nasional karena ia merasa kesulitan dalam memahami pelajaran Bahasa Inggris dan Matematika.
Bangga dan puas akan dirinya sendiri.	(-) merasa gagal dalam hal akademis.	-	(-) merasa gagal dalam hal akademis dan belum puas dengan dirinya terutama terkait prestasi belajarnya. (-) berkeinginan untuk berada di posisi sepuhnya yang berprestasi.
Lebih sensitif terhadap tingkat kemampuan/kompetensi. Mengabaikan umpan balik negatif dan mencari umpan balik mengenai kompetensi.	-	(-) fokus terhadap informasi negatif (sedih karena dilabeli sebagai anak nakal oleh teman-temannya).	(-) lebih sensitif dan semakin minder karena sering dibanding-bandingkan dengan sepuhnya terkait dengan nilai di sekolah.
Menerima peristiwa negatif yang dialami dan berusaha memperbaiki diri.	-	-	(-) merasa sedih dan merasa bahwa dirinya sulit untuk dapat membahagiakan orang lain (terutama keluarga).
Lebih sering mengalami emosi positif (senang, bahagia).	(-) belum bisa menyalurkan emosi marah dan cenderung memendamnya.	(-) cemas saat ditanya oleh bibinya tentang perilaku di sekolah.	(-) merasa cemas ketika sedang mengerjakan tugas Bahasa Inggris. (-) seringkali mengalami emosi negatif (sedih, marah, kesal).
Fleksibel, berani, dan lebih mampu mengekspresikan diri saat berinteraksi dengan orang lain (spontan dan aktif).	(-) berperilaku ikut-ikutan orang lain.	(-) kaku dalam menjalin interaksi dengan orang lain (mengikuti teman).	(-) cenderung memendam emosi negatifnya. (-) kurang spontan dan mengikuti perilaku temannya atau sepuhnya.
Berusaha untuk melakukan sesuatu agar kapasitas dirinya meningkat (lebih tumbuh dan berkembang).	(-) kurang memiliki aspirasi untuk mencapai tujuan. (-) malas	-	(-) merasa takut berbuat salah terutama saat di depan paman dan bibinya. (-) takut melakukan kesalahan ketika mengerjakan tugas Bahasa Inggris dan Matematika.
Berani mengambil resiko.	-	(-) tidak berani mengambil resiko dan takut berbuat salah di depan paman dan bibinya	(-) tidak berani bertanya dan menjawab pertanyaan guru pada pelajaran Bahasa Inggris.
Bersikap positif terhadap orang lain, kelompok, atau institusi.	(-) nakal, jahil terhadap teman.	-	(-) merasa iri karena tidak dapat berprestasi seperti sepuhnya.
Berpikir konstruktif (fleksibel).	-	-	(-) kaku dan tidak fleksibel ketika mengerjakan sesuatu. Misalnya saat mengerjakan ujian, subjek terkadang berfokus pada soal yang sulit sehingga soal lainnya tidak sempat dikerjakan karena waktunya habis.
Mampu mengambil keputusan dengan cepat dan yakin dengan keputusan yang diambilnya.	-	(-) mengikuti keputusan orang lain dan tidak yakin dengan keputusannya	(-) mengikuti jawaban sepuhnya dalam mengambil keputusan.

Ket: - tidak terukur saat pengambilan *baseline*

Pada *baseline* ketiga, seluruh karakteristik *self-esteem* tinggi menurut Rosenberg dan Owens (dalam Guindon, 2010) tidak tercapai pada diri subjek. Hasil ini menunjukkan

bahwa karakteristik *self-esteem* subjek tergolong rendah. Penjelasan lebih rinci mengenai hasil ketiga *baseline* dipaparkan dalam Tabel 1.

Berdasarkan Tabel 1, hasil tiga *baseline* menunjukkan bahwa karakteristik *self-esteem* subjek tergolong rendah.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil dan analisis penelitian, dapat disimpulkan bahwa *self-esteem* terbukti menurun, pada remaja awal laki-laki memiliki *self-esteem* rendah yang berkaitan dengan kompetensi diri dan berdampak pada beberapa aspek penting dalam perkembangannya, misalnya aspek akademis. Dengan hasil penelitian ini, peneliti menyimpulkan bahwa diperlukan penelitian lebih lanjut mengenai rancangan program intervensi untuk menangani permasalahan *self-esteem* yang terjadi pada remaja awal.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *self-esteem* terbukti menurun pada masa remaja awal. Hal ini sesuai dengan penelitian Bos, Muris, Mulkens, & Schaalma (2006) yang mengemukakan bahwa terjadi penurunan yang drastis pada *global self-esteem* remaja. Selain itu, hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa permasalahan *self-esteem* rendah yang dimiliki oleh remaja awal laki-laki berkaitan dengan kompetensi yang rendah. Berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Larasati (2012) yang menunjukkan bahwa *self-esteem* remaja awal perempuan yang berkaitan dengan penampilan fisik dan hubungan sosial. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Larasati (2012) dan Harter (Mruk, 2006) yang menyebutkan bahwa *self-esteem* mempengaruhi dua jenis kelamin remaja. Hanya saja, *self-esteem* remaja perempuan lebih terkait dengan kepuasan untuk diterima dan dihargai secara emosional terutama terkait dengan penampilan fisiknya, sedangkan *self-esteem* remaja laki-laki lebih berkaitan dengan perkembangan kompetensi yang ditunjukkan melalui pencapaian prestasi.

Berdasarkan hasil penelitian ini, masalah *self-esteem* rendah yang dialami remaja awal berdampak pada prestasi akademisnya yang rendah. Hal ini membuat remaja memiliki pemikiran distorsi dalam dirinya, salah satunya *global labelling* yakni sering merasa cemas dan sering gagal dalam prestasi akademis di sekolah. Adanya pemikiran distorsi ini membuat remaja merasa belum puas dengan dirinya terutama terkait prestasi yang dimilikinya saat ini. Remaja dengan *self-esteem* rendah cenderung kurang menunjukkan usaha yang optimal untuk berprestasi di sekolah karena dia merasa tidak kompeten, malas, usaha dan daya juangnya masih kurang dalam belajar. Hal ini menunjukkan bahwa remaja memiliki pemikiran distorsi *self-blame*. Baldwin dan Hoffman (Guindon, 2010) mengemukakan bahwa remaja dengan *self-esteem* rendah sejak masa kanak-kanak mengalami banyak kesulitan pada masa remaja dan mengalami perasaan tidak mampu pada banyak bidang.

Selain itu, kondisi remaja yang sering dibanding-bandingkan dengan teman sebaya atau orang terdekat yang memiliki prestasi yang lebih baik di sekolah, membuat remaja memiliki pemikiran distorsi *personalization* yakni remaja semakin merasa minder dan sering memiliki keinginan seperti sepupunya yang memiliki prestasi baik. Remaja dengan *self-esteem* rendah ini juga cenderung memiliki pemikiran *overgeneralization* karena ia menilai bahwa dirinya tidak mungkin untuk berada di posisi teman sebaya atau orang terdekatnya yang berprestasi. Adanya sikap dibanding-bandingkan dan adanya kritik negatif dari *significant others* membuat remaja memiliki pemikiran distorsi *filtering* yakni cenderung berfokus pada kritik negatif tersebut. Selain itu, sikap jahil yang dilakukan remaja dengan *self-esteem* rendah untuk mendapat perhatian dari keluarga, guru, dan teman-temannya membuat remaja mendapat label negatif dari guru, teman, dan keluarga. Label negatif ini membuat remaja memiliki pemikiran distorsi *emotional reasoning*. Remaja dengan *self-esteem* rendah sering mengalami emosi negatif, seperti kesal, marah, dan merasa tidak dapat membahagiakan orang lain karena ia merasa tidak berguna dengan prestasinya yang rendah; namun remaja cenderung memendam dan menghindari karena tidak berani mengungkapkannya.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya pemikiran distorsi dalam diri remaja dan kurangnya dukungan, kehangatan, harapan/ekspektasi, dan pola asuh yang berbeda dari keluarga, serta label negatif dari guru dan teman di sekolah inilah yang menguatkan remaja menilai negatif dirinya sehingga mengakibatkan remaja memiliki *self-esteem* yang rendah. Menurut Harter (Guindon, 2010), permasalahan *self-esteem* yang terjadi pada remaja disebabkan oleh adanya diskrepansi antara *ideal-self* dan *actual-self*. Hal ini membuat remaja menunjukkan perilaku yang ingin ditampilkan pada orang lain, hanya saja terkadang perilaku tersebut tampak dipaksakan (Wang & Ollendick, dalam Larasati, 2012).

Penelitian mengenai preprogram atau pengambilan *baseline* untuk mengukur *self-esteem* pada remaja awal ini ditunjang oleh beberapa faktor keberhasilan yakni disesuaikan dengan prosedur pengambilan *baseline* menurut Martin dan Pear (2015). Terdapat enam langkah yang dilakukan dalam pengambilan *baseline* dalam penelitian ini. Langkah pertama adalah menentukan masalah dengan menggunakan istilah perilaku yang tepat untuk memperoleh suatu *baseline* yang reliabel (Martin & Pear, 2015). Dalam penelitian ini, peneliti melakukan analisis kebutuhan untuk memperoleh gambaran permasalahan yang dialami oleh subjek. Analisis kebutuhan dalam penelitian ini dilakukan melalui pemeriksaan psikologis terhadap subjek serta wawancara subjek, wali, dan guru. Setelah mendapat gambaran permasalahan, peneliti melakukan tinjauan literatur untuk menentukan konstruk psikologi yang tepat sesuai dengan masalah subjek. Hasil tinjauan literatur menunjukkan bahwa masalah *self-esteem* merupakan konstruk yang sesuai dengan yang dialami subjek.

Setelah menentukan masalah, langkah yang turut mendukung keberhasilan penelitian ini adalah menentukan prosedur pengambilan *baseline* yang memungkinkan untuk dilakukan oleh peneliti (Martin & Pear, 2015). Prosedur pengambilan *baseline* yang dilakukan oleh peneliti adalah dengan melakukan wawancara terhadap subjek, wali, dan guru mengenai karakteristik *self-esteem* tinggi menurut Rosenberg dan Owens (Guindon, 2010). Hasil wawancara ini bertujuan untuk mengidentifikasi perilaku bermasalah yang dimiliki subjek (dalam hal ini *self-esteem* yang rendah), mengidentifikasi faktor yang menyebabkan *self-esteem* subjek menurun, mengidentifikasi konsekuensi atau dampak dari *self-esteem* yang rendah, serta mengidentifikasi perilaku yang ingin diubah oleh subjek dan diharapkan oleh wali serta guru.

Selanjutnya, langkah ketiga yang menjadi faktor keberhasilan penelitian ini adalah merancang prosedur perekaman yang memungkinkan peneliti untuk mencatat jumlah waktu yang dikhususkan baik untuk subjek, guru, maupun orangtua (Martin & Pear, 2015). Dalam penelitian ini, peneliti melakukan wawancara pada subjek, wali, dan guru pada waktu dan tempat yang berbeda sesuai dengan yang disepakati. Hal ini dilakukan untuk membantu peneliti memperoleh data yang lengkap mengenai masalah *self-esteem* subjek.

Langkah berikutnya yang mendukung penelitian ini adalah memastikan peneliti telah menguasai teori mengenai perilaku target sebelum melakukan wawancara dan menerapkan prosedur perekaman, dan membuat grafik atau tabel data (Martin & Pear, 2015). Dalam penelitian ini, peneliti melakukan tinjauan literatur kembali guna menguasai teori terkait *self-esteem* remaja sebelum melakukan pengambilan *baseline*, melakukan perekaman dari hasil wawancara, dan membuat tabel data untuk membandingkan hasil dari tiga *baseline* yang telah dilakukan. Proses pengambilan *baseline* yang dilakukan selama tiga kali dalam penelitian ini dilakukan untuk mendapatkan trend atau level data yang jelas. Hal ini terlihat dari hasil penelitian yang menunjukkan bahwa pada *baseline* pertama dan kedua terdapat enam karakteristik *self-esteem* tinggi yang tidak tercapai pada diri subjek, sedangkan lima karakteristik lainnya tidak terukur dalam *baseline* pertama dan kedua. Pada *baseline* ketiga, seluruh karakteristik *self-esteem* tinggi menurut Rosenberg dan Owens (dalam Guindon, 2010) tidak tercapai pada diri subjek. Hasil ini menunjukkan bahwa karakteristik *self-esteem* subjek tergolong rendah. Pelaksanaan pengukuran dan pencatatan data pada kondisi *baseline* yang dilakukan selama tiga kali (desain A1, A2, A3) setelah terlihat level data diketahui secara jelas bertujuan untuk meningkatkan validitas dari penelitian (Sunanto, Takeuchi, & Nakata, 2005).

Dari penelitian ini juga tampak bahwa meskipun terdapat beberapa faktor yang menunjang keberhasilan penelitian ini, peneliti menyadari bahwa terdapat juga faktor yang menjadi kendala dalam penelitian ini. Salah satu faktor yang menghambat penelitian ini adalah penggunaan instrumen yang hanya berfokus pada satu metode yakni

wawancara saja sehingga pada beberapa karakteristik tidak terukur pada pengambilan *baseline* pertama dan kedua. Oleh karena itu, langkah berikutnya yang sebaiknya dilakukan setelah pengambilan *baseline* dalam penelitian ini adalah mengukur kembali tingkat *self-esteem* subjek dengan metode lain selain wawancara, misalnya melalui observasi, pemberian kuesioner, dan daftar cek perilaku. Salah satu kuesioner *self-esteem* yang dapat digunakan untuk remaja adalah *Rosenberg Self-esteem Scale* (RSES). Pengambilan data melalui kuesioner ini bertujuan untuk menyediakan cara yang cepat dan konsisten dalam mengumpulkan informasi, informasi yang diberikan oleh subjek dapat menjadi dasar untuk mendapat informasi lanjutan yang mungkin berguna jika terdapat beberapa fakta unik atau istimewa yang muncul pada diri subjek, dan untuk menghemat waktu dalam melakukan analisis data (Martin & Pear, 2015).

Faktor berikutnya yang menjadi kendala adalah jarak waktu antara pengambilan data yang tidak sama antara pengambilan *baseline* pertama, kedua, dan ketiga. Jarak pengambilan *baseline* ini berkaitan dengan ketersediaan waktu subjek, wali, serta guru. Interval yang berbeda antar pengambilan *baseline* dapat mempengaruhi kondisi subjek, karena subjek bisa saja memperoleh pengalaman langsung yang mempengaruhi pembentukan kognisi dan perilaku sehingga tingkat *self-esteem*nya menjadi berbeda.

Selain itu, faktor berikutnya yang menjadi kelemahan dalam penelitian ini adalah lingkungan keluarga yang tampak kurang kondusif serta kurang mau membuka diri dan bekerjasama sehingga data yang diperoleh pada *baseline* pertama dan kedua terdapat karakteristik *self-esteem* subjek yang tidak terukur.

Martin dan Pear (2015) mengemukakan bahwa setelah pengumpulan data *baseline* selesai dilakukan maka subjek perlu diberikan suatu program intervensi. Dalam penelitian ini, mengingat masalah *self-esteem* subjek sangatlah berdampak pada pencapaian tugas perkembangannya maka intervensi untuk meningkatkan *self-esteem* subjek yang rendah sangat penting untuk segera dilakukan.

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka perlu dirancang suatu program intervensi yang berguna bagi subjek yang tujuannya adalah untuk meningkatkan *self-esteem*nya. Guindon (2010) mengemukakan bahwa berdasarkan beberapa penelitian terdapat beberapa intervensi yang dapat dilakukan untuk meningkatkan *self-esteem* remaja, yakni pemberian dukungan sosial (*social support*), strategi/konseling individual dan kelompok (*individual and group strategies*), strategi kebugaran fisik (*physical fitness strategies*), strategi spesifik lainnya yang tergantung pada populasi (seperti terapi fokus, terapi narasi, terapi bermain, *Eye-Movement Desensitization and Reprocessing* atau EMDR), serta strategi kognitif-perilaku (*cognitive-behavioral strategies*). Guindon (2010) mengemukakan bahwa strategi kognitif-perilaku (*cognitive-behavioral strategies*) terbukti efektif untuk meningkatkan *self-esteem* remaja. Salah satu teknik strategi-kognitif perilaku yang terbukti efektif untuk meningkatkan *self-esteem* remaja adalah teknik *self-instructional training* (Lange, Richard, Gest, Vries, & Lodder, 1998; Lochman & Curry, 2010).

Selain itu, dengan adanya hasil penelitian ini, terdapat beberapa saran metodologis yang dapat dilakukan untuk pelaksanaan penelitian serupa bila dilakukan di kemudian hari. Penelitian selanjutnya sebaiknya memperhatikan interval pelaksanaan *baseline* sehingga kondisi subjek terkait pembentukan kognisi dan perilaku yang berpengaruh terhadap tingkat *self-esteem*nya terukur secara konsisten. Berkaitan dengan metode pengambilan data, penelitian selanjutnya sebaiknya menggunakan beberapa metode yakni tidak hanya melalui wawancara saja. Metode lain yang dapat dilakukan adalah menggunakan observasi, kuesioner, atau daftar cek perilaku. Pemberian metode lain dengan kuesioner atau daftar cek perilaku ini juga dapat mengatasi permasalahan ketika partisipan kurang terbuka atau kooperatif dengan metode wawancara. Dengan demikian, data yang diperoleh dalam pengambilan *baseline* ini dapat lebih efektif dan akurat sehingga memudahkan peneliti untuk mengambil kesimpulan.

### DAFTAR PUSTAKA

- Bordens & Abbott (2011). *Research Design and Methods A Process Approach 8<sup>th</sup> Edition*. Mc Graw Hill.
- Bos, AER, Muris, P., Mulkens, S., & Schaalma, HP. (2006). Changing *self-esteem* in Children ad adolescents: A Roadmap for future Interventuons. *Netherlands Journal of Psychology* 62, 26-33.
- Chung, J. M, Hutteman, R., Aken, M.A.G.V, & Denissen, J. J. A. (2017). High, low, and in between: *Self-esteem* development from middle childhood to young adulthood. *Journal of Research in Personality*, 70 (2017) 122-133. Elsevier
- Guindon, M.H. (2010). *Self Esteem Across The Lifespan*. New York: Routledge Taylor & Francis Group.
- Herdiansyah, H. (2011). *Metodologi Penelitian Kualitatif untuk Ilmu-ilmu Sosial*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Lange, A., Richard, R., Gest, A., Vries, M., Lodder, L. (1998) The Effects of Positive Self-Instructions: A Controlled Trial. *Cognitive Therapy and Research*, Vol 22, No.3 1998.pp 225-236. Plenum Publishing Corporation.
- Larasati W.P. (2012). *Meningkatkan Self-esteem melalui Metode Self-Intruccion*. Tesis. Depok: Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Lee, S.W. (2005). *Encyclopedia of School Psychology*. USA: SAGE Publication, Inc.
- Lochman, J.E., & Curry, J.F. (2010). Effect of Social Problem-Solving Training and Self-Instruction Training with Aggressive Boys. *Journal of Clinical Child Psychology*.

- Volume 39, 2009-2010. 159-164. Routledge, Psychology Press and Focal Press imprints. Diakses dari www.tandfonline.com*
- Maag, J.W. (2018). *Behavior Management: From Theoretical Implications to Practical Applications 3<sup>rd</sup> Edition*. USA: Cengage Learning. Diakses dari *www.books.google.com*
- Marotz, L.R. & Allen, K. E. (2013). *Developmental Profiles: Pre-Birth Through Adolescence*. USA: Wadsworth, Cengage Learning.
- Martin, G., Pear, J. (2015). *Behavior Modification: What It Is and How to Do It. 10<sup>th</sup> Edition*. USA: Pearson
- 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; 20, 4; ProQuest*.
- McKay, M. & Fanning, P. (2016). *Self Esteem (4<sup>rd</sup> Ed)*. United States of America: New Harbinger Publications, Inc.
- Mruk, J.C. (2006). *Self Esteem Research, Theory and Practice: Toward A Positive Psychology of Self Esteem, 3<sup>rd</sup> Ed*. New York: Springer Publishing Co.
- Shadish, W.R., Cook, T., Thomas, D. (2002). *Experimental and Quasi-Experimental Designs for Generalized Causal Inference*. USA. Houghton Mifflin Company.
- Soufi, S., Damirchi, E.S., Sedghi, N., & Sabayan, B. (2013). Development of Structural Model for Prediction of Academic Achievement by Global *Self-esteem*, Academic Self- concept, Self-regulated Learning Strategies and Autonomous Academic Motivation. *Journal of Procedia – Social and Behavioral Sciences* 114 (2014) 26-35. Elsevier.
- Sunanto, J., Takeuchi, K., Nakata, H. (2005). *Pengantar Penelitian dengan Subyek Tunggal*. CRICED University of Tsukuba.
- Sveningson, E. (2012). The Relation between Peer Social Status and *Self-esteem* in Middle Childhood. *Thesis*. Lunds Universitet: Institutionen for Psykologi.