

# PELATIHAN METODE *SELF INSTRUCTION* UNTUK MENINGKATKAN *SELF ESTEEM* SISWA SMA

Luh Putu Sri Lestari

Universitas Pendidikan Ganesha, Jl. Udayana 11 Singaraja  
e-mail: srilestaribk@gmail.com

**Abstract:** *Self Instruction Method Training to Improving Self Esteem of Senior High School Students.* This research aimed at finding out the effectiveness of *Self-Instruction Method* training in improving *self-esteem* of the senior high school students. This research used experimental design that was *one-group pretest-posttest design* with the subjects involved were five students of Senior High School Laboratorium Undiksha Singaraja Grade XI. Those students were identified to have low *self-esteem*. The instruments used were the scale of *self-esteem* and the instrument for treatment materials in the form of training manuals using the method of *self-instruction*. The results showed that there were differences on the level of students' *self-esteem* before and after training interventions using *self-instruction* method. By using *Wilcoxon Signed-Rank Test*, it was found that the intervention of *self-instruction* method can be able to improve the students' *self esteem* significantly.

**Keywords:** *self instruction, self esteem, cognitive behavior*

**Abstrak:** *Pelatihan Metode Self Instruction untuk Meningkatkan Self Esteem Siswa SMA.* Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan pelatihan metode *self-instruction* dalam meningkatkan *self-esteem* siswa SMA. Penelitian ini menggunakan rancangan eksperimen yaitu *one-group pretest-posttest design* dengan subjek 5 orang siswa kelas XI SMA. Lab. Undiksha Singaraja yang teridentifikasi sebagai siswa yang memiliki *self-esteem* rendah. Instrumen yang digunakan yaitu skala *self-esteem* dan instrumen untuk bahan perlakuan berupa buku panduan pelatihan dengan metode *self-instruction*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan tingkat *self-esteem* siswa sebelum dan setelah mendapatkan intervensi pelatihan dengan metode *self-instruction*. Dengan menggunakan uji *Wilcoxon Signed-Rank Test*, diperoleh bahwa intervensi metode *self-instruction* secara signifikan dapat meningkatkan *self esteem* siswa.

**Kata-kata Kunci:** *self instruction, self esteem, perilaku kognitif*

Pendukung utama tercapainya sasaran pembangunan manusia Indonesia bermutu adalah pendidikan yang bermutu. Proses penyelenggaraan pendidikan yang bermutu tidak cukup dilakukan dengan transformasi ilmu pengetahuan dan teknologi, tetapi harus didukung oleh peningkatan profesionalisme dan sistem manajemen tenaga pendidik serta pengembangan kemampuan siswa untuk menolong diri dalam memilih dan mengambil keputusan demi mencapai cita-citanya.

Kemampuan siswa seperti ini, tidak hanya menyangkut aspek akademis, tetapi juga menyangkut aspek perkembangan pribadi, sosial, kematangan intelektual dan sistem nilai siswa. Berkaitan dengan pemikiran tersebut, tampak

bahwa pendidikan yang bermutu di Sekolah Menengah Atas (SMA) atau sederajat adalah pendidikan yang mengantarkan siswa pada pencapaian standar akademis yang diharapkan dalam kondisi perkembangan diri yang sehat dan optimal. Para siswa di SMA atau sederajat memiliki karakteristik, kebutuhan, dan tugas-tugas perkembangan yang harus dipenuhinya.

Siswa SMA berada pada rentangan umur masa remaja. Pada masa ini 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. Di antara berbagai perubahan yang terjadi, perubahan dalam aspek psikologis dipandang sebagai isu yang paling penting pada masa remaja, terutama sejak berkembangnya teori Erickson yang menyatakan identitas diri sebagai tugas perkembangan remaja. Apabila remaja mengembangkan penilaian negatif mengenai diri mereka dalam usahanya membentuk identitas diri, dapat terjadi gejala 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, 2004).

*Self-esteem* merupakan dimensi evaluatif yang menyeluruh dari diri (Sanrock, 2003). Remaja menilai dirinya secara menyeluruh sehingga ia memperoleh gambaran yang jelas tentang dirinya sendiri, dan kemudian membandingkannya dengan kriteria ideal yang dimilikinya. Konsep harga diri sangat terkait dengan tiga konsep lain yang memang merupakan hal yang tidak terpisahkan, yaitu: *self concept*, *self image*, dan *ideal self* (Lawrence, 2006). *Self-esteem* yang rendah pada seseorang disebabkan oleh 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).

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 dalam Rhodes dkk., 2004). Selain latar belakangnya, hubungan remaja dengan orang tua dan teman menjadi kontributor penting terhadap tingkat *self-esteem* mereka (Sanrock, 2007). 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 *self-esteem* rendah cenderung menampilkan karakteristik tertentu, seperti memiliki masalah interpersonal, mengalami kegagalan akademis, ketergantungan, perlakuan 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).

Keadaan *self-esteem* dengan karakteristik seperti di atas, juga banyak terjadi pada remaja di Indonesia. Bila kita cuplik beberapa kasus di masyarakat, terutama yang dialami oleh siswa sekolah menengah, maka tergambar kondisi psikososial dan emosional maupun kesehatan mental remaja. Beberapa fakta atau temuan kasus-kasus misalnya, seorang siswa SMA di Ngawi Jawa Timur nekat bunuh diri karena mengalami depresi berat (Republika.co.id, 2012). Kasus lain terjadi pada seorang siswi SMA di Sengkang yang nekat bunuh diri setelah dimarahi oleh ibunya (Tempo.com, 2012). Berdasarkan hasil penelitian, kasus bunuh diri dalam kurun waktu delapan bulan, Februari-Oktober 2012, di Buleleng, Singaraja Bali ternyata pelakunya didominasi oleh kalangan pelajar. Empat kasus diantaranya melibatkan dua pelajar SMP, seorang siswa SMA, dan satu orang siswa SMK. Sementara itu, hasil penelitian menunjukkan dalam kurun waktu 2006-2009 di Bali tercatat 227 kasus bunuh diri. Sebanyak 17 kasus atau 7,5% diantaranya, korbannya adalah pelajar SD, SMP, dan SMA/ SMK (Balipost.co.id, 2012).

Beberapa fakta dan temuan kasus yang menggambarkan kondisi psikososial dan emosional maupun kesehatan mental remaja dengan karakteristik *self-esteem* rendah seperti yang sudah dijabarkan, menunjukkan perlunya upaya pemberian layanan bantuan kepada siswa SMA untuk meningkatkan *self esteem*. Bimbingan dan Konseling sebagai salah satu pilar pendidikan merupakan usaha bantuan yang memungkinkan

siswa mengenal dan menerima diri sendiri, mengenal dan menerima lingkungan secara positif dan dinamis, mampu mengambil keputusan, serta mampu mengarahkan dan mewujudkan diri sendiri secara efektif dan produktif sesuai dengan peranan yang diinginkannya di masa depan. Karena itu, bimbingan dan konseling di sekolah, sebagai salah satu agen yang bertanggung jawab atas tumbuh kembang optimal siswa, perlu melakukan tindakan-tindakan tertentu secara preventif maupun kuratif untuk menangani permasalahan *self esteem* rendah ini.

Hasil studi awal untuk mengetahui adanya siswa yang memiliki karakteristik *self-esteem* yang rendah di SMA Lab Undiksha Singaraja, dilakukan melalui wawancara dengan para konselor dan penyebaran angket *self-esteem* oleh peneliti dan konselor sekolah. Dari hasil studi awal di SMA Lab Undiksha Singaraja, menunjukkan bahwa dari 201 orang siswa, terdapat 64,2% siswa yang memiliki karakteristik *self-esteem* yang rendah. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor, umumnya siswa merasa memiliki *self-esteem* rendah terkait dengan prestasi akademik dan mereka merasa tidak percaya pada kemampuan yang dimiliki. Selain itu, *self-esteem* rendah juga disebabkan oleh adanya masalah dalam pergaulan dan hubungan dengan orang lain. Siswa yang mengalami masalah *self-esteem* rendah, mewujudkannya dalam perilaku misalnya menarik diri dari orang lain, menyendiri, tidak mengerjakan PR, bermusuhan dengan teman, dan pemalu.

Temuan-temuan penelitian menunjukkan bahwa permasalahan *self esteem* di sekolah ini masih belum ditangani secara optimal. Umumnya, guru BK di sekolah masih menggunakan pendekatan/metode yang kurang tepat dalam menangani *self esteem*, sehingga tidak berpengaruh banyak terhadap peningkatan *self esteem* siswa. Konselor sekolah hanya memberikan layanan bimbingan kelompok secara terjadwal untuk membantu siswa memecahkan permasalahannya secara umum, sehingga metode yang digunakan kurang tepat sasaran bagi siswa. Oleh karena itu, konselor diharapkan memiliki keterampilan dalam mengaplikasikan metode tertentu secara efektif dan efisien dengan memperhatikan perkembangan dan karakteristik siswa.

Pendekatan *cognitive-behavior* merupakan suatu bentuk pendekatan psikoterapi yang terstruktur. Pendekatan ini dinamakan "terapi kognitif" karena teknik-teknik yang dipakai pada pendekatan ini bertujuan merubah kesalahan

(*error*) atau penyimpangan (*bias*) dalam pi-kiran konseli (Davidson, 1990). Menurut Cormier, (2003), pendekatan *cognitive-behavior* memiliki beberapa metode antara lain *cognitive restructuring*, *self-instruction*, *problem solving* dll. Dari ketiga metode *cognitive-behavior* tersebut, 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.

Teknik *self-instruction* pada awalnya dikembangkan oleh Meichenbaum, (dalam Corey, 1996). Menurut Meichenbaum, terapi *self-instruction* merupakan bentuk dasar dari restrukturisasi kognitif yang memfokuskan pada perubahan verbalisasi diri. Dalam penelitian yang akan dilakukan, pedoman teknik *self-instruction* diadaptasi dari Cormier (2003) karena penjabaran tahap-tahap pengaplikasiannya lebih spesifik dan terstruktur. Dasar aplikasi teori ini adalah proses merestrukturisasi sistem kognisi, namun lebih terpusat pada perubahan pola verbalisasinya. Menurut Meichenbaum, pernyataan diri (*self-statement*) akan mempengaruhi tingkah laku seseorang, sebagaimana pernyataan yang diberikan oleh orang lain. Syarat awal dari intervensi ini adalah, individu harus mengenali cara mereka berpikir, merasa dan bertindak, serta bagaimana akibatnya terhadap orang lain.

Inti dari teknik *self-instruction* adalah konselor bertindak sebagai model dan melaksanakan tugas sambil berbicara pada diri sendiri secara keras/lantang, kemudian siswa diinstruksikan untuk melakukan tugas yang sama sambil menginstruksikan diri sendiri dengan keras dan lantang. Setelah itu, siswa membisikkan instruksi-instruksi tersebut pada diri sendiri. Akhirnya siswa melaksanakan tugasnya sambil memerintahkan diri secara tersembunyi (*covertly*) dalam hati. (Cormier, 2003).

Menurut Vigotsky (1962), tahapan terpenting dalam teknik *self-instruction* adalah individu secara perlahan berubah dari berbicara secara keras, kemudian mulai berbicara secara lirih di dalam hatinya (*talking a loud to internal self-talk*).

Vigotsky menegaskan bahwa proses internalisasi perintah verbal merupakan langkah yang penting bagi individu dalam menciptakan kendali secara sadar terhadap perilakunya. Selain itu, Meichenbeum, (dalam Corey, 1996), menggambarkan proses tahapan teknik *self-instruction* ke dalam 3 tahapan berikut. (1) Observasi diri: di awal intervensi, siswa diminta untuk mendengarkan dialog internal dalam diri mereka dan mengenali karakteristik pernyataan negatif yang ada. Proses ini melibatkan kegiatan meningkatkan sensitivitas terhadap pikiran, perasaan, perbuatan, reaksi fisiologis dan pola reaksi terhadap orang lain. (2) Memulai dialog internal baru: setelah siswa belajar untuk mengenali tingkah laku maladaptifnya, mereka mulai mencari kesempatan untuk mengembangkan alternatif tingkah laku adaptif dengan cara merubah dialog internal dalam diri mereka. Dialog internal yang baru diharapkan dapat menghasilkan tingkah laku baru, yang sebaliknya akan memberikan dampak terhadap struktur kognisi siswa. (3) Belajar keterampilan baru: siswa kemudian belajar teknik mengatasi masalah yang secara praktis dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Pada saat yang sama, siswa diharapkan untuk tetap memusatkan perhatian kepada tugas membuat pernyataan baru dan mengamati perbedaan hasilnya.

Selain efektif untuk meningkatkan *self-esteem*, metode *self-instruction* juga telah teruji efektif digunakan pada berbagai macam populasi, misalnya pada anak yang hiperaktif, membantu mengontrol kemarahan, membantu siswa yang mengalami *learning disability*, dan meningkatkan *self-efficacy*. Rath, Sekiguchi dan Taylor & O'Reilly (dalam Cormier, 2003) melakukan penelitian di India, Jepang dan Irlandia untuk mengujicobakan keefektifan dari pelatihan *self-instruction* pada anak cacat agar bisa meningkatkan *self-efficacy*nya, kemudian diperoleh hasil, ternyata *self-efficacy* mereka meningkat dengan bertambahnya teman-teman baru dalam pergaulan sosial mereka. Teknik *self-instruction* juga digunakan Larmar (2006) dalam penelitiannya pada kelompok terapi selama lebih dari 9 minggu untuk melakukan perubahan perilaku yang mengganggu daya konsentrasi siswa yang berusia 12 tahun di SD Brisbane Metropolitan, Queensland, Australia. Hasilnya diperoleh dengan teknik *self-instruction*, perilaku yang mengganggu menurun secara signifikan sejalan dengan meningkatnya daya konsentrasi siswa.

Berdasarkan beberapa penelitian di atas, dapat disimpulkan bahwa metode *self-instruction*

ini dihipotesakan efektif untuk meningkatkan *self-esteem* pada remaja, karena metode ini bertujuan untuk membentuk ulang pola-pola kognitif, asumsi-asumsi, keyakinan-keyakinan dan penilaian penilaian yang irasional, me-rusak dan menyalahkan diri sendiri. Dengan intervensi metode *self-instruction* ini, dapat membantu siswa mengubah distorsi-distorsi kognitif tersebut dengan menguji ulang keyakinan siswa dengan berbagai teknik persuasi verbal dan aktivitas yang diberikan secara berulang-ulang sampai siswa mampu melakukannya untuk diri mereka sendiri (Cormier, 2003).

Berdasarkan uraian tersebut, metode *self-instruction* dapat menjadi salah satu solusi alternatif bagi konselor untuk membantu siswanya memecahkan masalah yang dihadapi terutama berkaitan dengan masalah *self-esteem*. Alasan pemilihan metode *self-instruction* ini adalah karena dengan menerapkan metode *self-instruction* ini, siswa dapat menginstruksikan dirinya sendiri untuk mengganti keyakinannya yang negatif menjadi keyakinan positif. Selain itu, metode *self-instruction* juga dapat mengarahkan perilaku siswa menjadi lebih efektif. Tujuan penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui keefektifan metode *self-instruction* dalam meningkatkan *self-esteem* siswa SMA.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan rancangan pre-eksperimen dalam bentuk *one-group pretest-posttest design*. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI SMA Lab. Undiksha Singaraja. Dari populasi tersebut, dipilih beberapa siswa untuk menjadi subjek penelitian. Pemilihan subjek penelitian dilakukan berdasarkan pemenuhan kriteria-kriteria tertentu menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu: (1) tercatat sebagai siswa kelas X SMA. Lab. Undiksha Singaraja, (2) teridentifikasi sebagai siswa yang memiliki *self-esteem* rendah berdasarkan pengukuran dengan skala *self-esteem*, dan selanjutnya subjek tersebut menjadi kelompok eksperimen.

Langkah-langkah metode *self-instruction* yang diterapkan pada kelompok eksperimen adalah: (1) konselor menjelaskan prosedur intervensi dan manfaatnya, (2) konselor bertindak sebagai model, memberikan contoh verbalisasi *self-statement* yang positif dengan suara lantang/ keras kepada siswa, (3) siswa kemudian mengikuti

apa yang sudah dicontohkan konselor, memverbalisasikan *self-statement* yang positif secara lantang/keras (*overt*), (4) siswa diinstruksikan untuk mengulang kembali memverbalisasikan *self-statement* yang positif secara lantang/keras (*overt*), (5) siswa diinstruksikan untuk memverbalisasikan *self-statement* yang positif dengan cara berbisik, (6) terakhir, siswa menginstruksikan pada dirinya sendiri yaitu dengan memverbalisasikan *self-statement* yang positif hanya dalam hatinya saja (*covert*), (7) *homework and follow up*.

Penelitian ini melibatkan satu variabel bebas dan satu variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah metode *self-instruction*. Sementara variabel terikat yang ingin ditingkatkan dalam penelitian ini adalah *self-esteem*. Penelitian ini menggunakan dua jenis instrumen yaitu: (1) bahan perlakuan (*stimulus material*); dan (2) instrumen pengumpulan data berupa skala *self-esteem* yang dikembangkan oleh peneliti berdasarkan teori dari Coopersmith (1967) dan telah teruji validitas dan reliabilitasnya. Validitas butir antara 0,32 sampai 0,64 dan reliabilitas kuesioner sebesar 0,915, yang berarti bahwa skala *self-esteem* layak digunakan dalam penelitian. Buku panduan pelatihan telah divalidasi oleh ahli dengan indeks uji ahli sebesar 1, yang berarti memiliki validitas yang sangat tinggi dan layak digunakan sebagai bahan perlakuan. Skor rata-rata *self-esteem* siswa digolongkan berdasarkan Tabel 1. Untuk mengetahui terjadinya

peningkatan *self-esteem* siswa, skor rata-rata *self-esteem* sebelum diberikan pelatihan dan sesudah diberikan pelatihan dibandingkan. Data yang terkumpul dalam penelitian ini dianalisis dengan menggunakan teknik analisis non parametrik uji *Wilcoxon* dengan program SPSS 20 for windows.

**Tabel 1. Kriteria Penggolongan Self-Esteem**

Interval	Kriteria
$104 < Skor \leq 128$	Sangat Tinggi (ST)
$80 < Skor \leq 103$	Tinggi (T)
$56 < Skor \leq 79$	Rendah (S)
$32 \leq Skor \leq 55$	Sangat Rendah (R)

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Setelah pelatihan metode *self-instruction* diberikan pada kelompok eksperimen, *posttest* dilakukan untuk mengetahui keefektifan metode *self-instruction* dalam meningkatkan *self-esteem* siswa. Hasil *posttest* menunjukkan bahwa skor rata-rata *self-esteem* siswa sebelum diberikan pelatihan metode *self-instruction* sebesar 60,0 mengalami peningkatan setelah mendapatkan pelatihan metode *self-instruction* menjadi 99,0. Rekapitulasi hasil analisis deskriptif antara *pretest* dan *posttest* disajikan pada Tabel 2

**Tabel 2. Rekapitulasi Hasil Analisis Deskriptif antara Pretest dan Posttest Statistik Deskriptif**

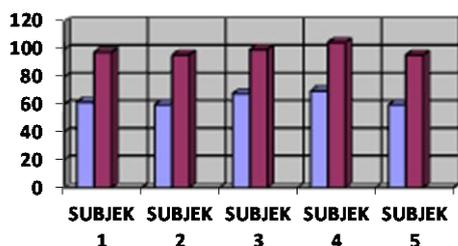
	N	Minimum	Maksimum	Rata-rata	Standar Deviasi
Sebelum	5	60.00	70.00	64.0000	4.69042
Setelah	5	96.00	105.00	99.0000	3.74166

Secara umum, *self-esteem* siswa pada kelompok eksperimen mengalami peningkatan yang signifikan setelah mengikuti 4 tahap intervensi dalam 6 kali pertemuan pelatihan metode *self-instruction*. Hasil analisis *posttest* menunjukkan bahwa ada perbedaan perolehan skor siswa sebelum mengikuti pelatihan dan sesudah mengikuti pelatihan. Pada subjek I (FT), sebelum mengikuti pelatihan skor *pretest* 62 (kriteria rendah), dan setelah mengikuti pelatihan skor *posttest* terakhir 98 (kriteria tinggi). Pada subjek II (WR), sebelum mengikuti pelatihan skor *pretest* 60 (kriteria rendah), dan setelah mengikuti pelatihan skor *posttest* terakhir 96 (kriteria tinggi). Pada subjek III (WN), sebelum mengikuti pelatihan skor *pretest* 68 (kriteria rendah), dan setelah mengikuti pelatihan skor *posttest* terakhir 100

(kriteria tinggi). Pada subjek IV (DN), sebelum mengikuti pelatihan skor *pretest* 70 (kriteria rendah), dan setelah mengikuti pelatihan skor *posttest* terakhir 105 (kriteria sangat tinggi). Pada subjek V (AD), sebelum mengikuti pelatihan skor *pretest* 60 (kriteria rendah), dan setelah mengikuti pelatihan skor *posttest* terakhir 96 (kriteria tinggi). Perbandingan data sebelum dan setelah intervensi pelatihan metode *self-instruction* digambarkan pada Gambar 1.

Hasil analisis uji *Wilcoxon* dengan menggunakan SPSS versi 20.00, menunjukkan terdapat 5 observasi pada variabel sesudah yang lebih dari observasi pada variabel sebelum dengan rata-rata rangking (*mean rank*) = 3.00 dan tidak

terdapat subjek yang nilai *posttest*-nya kurang dari nilai *pretest*.



Gambar 1. Perbandingan Data Pretest dan Posttest

Apabila dilihat dari nilai  $Z$ , dimana nilai  $z_{hitung} = 2,060$  lebih besar dari  $z_{tabel} = 1,96$  dengan *Asymp. Sig. (2-tailed)*  $0.039 < \alpha 0.05$  berarti terjadi peningkatan *self-esteem* siswa setelah diberikan pelatihan metode *self-instruction* dibandingkan dengan sebelum diberikan pelatihan.

Hasil analisis uji *Wilcoxon* dijabarkan pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Analisis Uji *Wilcoxon*

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Sesudah	Negative Ranks	0 <sup>a</sup>	0,00
	Positive Ranks	5 <sup>b</sup>	15,00
– Sebelum	Ties	0 <sup>c</sup>	
	Total	5	

a. Sesudah < Sebelum

b. Sesudah > Sebelum

c. Sesudah = Sebelum

#### Test Statistics<sup>a</sup>

	Sesudah – Sebelum
Z	-2,060 <sup>b</sup>
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>	0,039
a. <i>Wilcoxon Signed Ranks Test</i>	
b. Based on negative ranks.	

## Pembahasan

Temuan-temuan penelitian menunjukkan bahwa tingkat *self-esteem* siswa SMA sebelum diberikan pelatihan metode *self-instruction* berada pada kategori rendah. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi rendahnya tingkat *self-esteem* siswa, baik faktor internal maupun eksternal. Berdasarkan penemuan penelitian, faktor internal yang menyebabkan siswa memiliki kecenderungan untuk memiliki *self-esteem* rendah adalah karena merasa tidak puas dengan kondisi fisik yang dimilikinya. Penemuan penelitian ini mendukung pernyataan (Rhodes, 2004) bahwa terjadinya berbagai perubahan pada masa remaja baik perubahan secara biologis, psikologis, sosial dan ekonomi seringkali berdampak pada menurunnya *self-esteem* pada diri remaja. Selain itu, ada juga faktor eksternal yang mempengaruhi rendahnya tingkat *self-esteem* siswa yang peneliti temukan yaitu memiliki hubungan yang kurang baik dengan orang tua dan teman. Penemuan ini mendukung pernyataan (Santrock, 2007) bahwa hubungan remaja dengan orang tua dan teman

menjadi kontributor penting terhadap tingkat *self-esteem* mereka. Dalam penelitian ini, juga ditemukan siswa yang memiliki permasalahan *self-esteem* selalu menampilkan perilaku mencari perhatian, yang kadang-kadang sangat mengganggu. Hal ini mendukung pernyataan (McClure, 2010) bahwa remaja dengan *self-esteem* rendah juga memiliki kecenderungan untuk menampilkan perilaku mencari perhatian.

Terdapat empat aspek yang biasa menjadi tolok ukur individu dalam menilai dan menghargai dirinya yaitu aspek keberartian (*significance*), aspek kekuatan (*power*), aspek kemampuan (*competence*), dan aspek kabajikan (*virtue*) (Coopersmith, 1967:40). Aspek keberartian (*significance*) didefinisikan sebagai adanya kepedulian, perhatian dan afeksi yang diterima oleh individu dari lingkungannya. Aspek kekuatan (*power*) didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk bisa mengatur perilakunya sendiri dan mempengaruhi perilaku orang lain. Aspek kemampuan (*competence*) ditandai dengan performansi individu dalam mengerjakan bermacam-macam tugas dengan baik sesuai dengan tingkat

usia dan tugas perkembangannya. Terakhir, aspek kebajikan (*virtue*) ditandai dengan ketaatan individu terhadap standar moral, etika dan prinsip-prinsip religius. Namun demikian, biasanya hanya terdapat satu atau dua aspek saja yang paling menjadi perhatian dan paling berkontribusi dalam menurunkan *self-esteem* mereka (Cooper-smith, 1967:42).

Dalam meningkatkan *self-esteem* siswa, prosedur pelaksanaan pelatihan metode *self-instruction* dikembangkan oleh peneliti sendiri dengan mengadaptasi tahap-tahap metode *self-instruction* dari Cormier (2003). Dalam proses pelatihan ini, konselor bertindak sebagai model. Ketika bertindak sebagai model, konselor berpedoman pada lima langkah yang merupakan bagian dari proses *self-guidance* yaitu: (1) bertanya, dalam tahap ini konselor memberikan contoh kepada siswa untuk bertanya kepada dirinya terkait dengan *self-esteem* yang rendah, (2) menjawab pertanyaan dengan sebuah rencana, dalam tahap ini konselor mencontohkan dan mendorong siswa untuk merencanakan hal-hal yang bisa digunakan untuk mengatasi masalahnya dan menggalinya munculnya harapan-harapan positif pada siswa, (3) membimbing diri dan memfokuskan perhatian, dalam tahap ini konselor mencontohkan kepada siswa untuk memusatkan perhatian dan konsentrasi pada rencana dan harapan positif yang telah dirancang, (4) mengevaluasi diri dan mengoreksi kesalahan, dalam tahap ini konselor mencontohkan kepada siswa dan mendorong siswa agar mampu mengidentifikasi dan menganalisis pikiran-pikiran yang menyebabkan dialog internal negatif terkait dengan *self-esteem*nya, sehingga siswa mampu mengolah pikiran (kognitif) dan perasaan (afektif) untuk menggagas dialog internal baru yang positif, (5) *self-reinforcement*, dalam tahap ini konselor mencontohkan kepada siswa untuk memberikan *reward* kepada diri sendiri dengan menggunakan pujian atau kata-kata motivasi.

Hasil-hasil penelitian menunjukkan bahwa keempat aspek *self-esteem* pada masing-masing subjek kelompok eksperimen sesudah mengikuti pelatihan metode *self-instruction* memiliki skor rata-rata yang lebih tinggi dibandingkan sebelum mengikuti pelatihan metode *self-instruction*. Setelah mengikuti pelatihan metode *self-instruction*, Subjek I (FT) mengalami peningkatan pada aspek kemampuan (*competence*) dan keberartian (*significance*) yaitu menjadi lebih mudah berinteraksi dengan teman-teman yang lain dan lebih optimis dalam melakukan se-

suatu serta berani menunjukkan kemampuan yang dimiliki. Subjek II (WR) juga mengalami peningkatan pada aspek kemampuan (*competence*) dan keberartian (*significance*) yaitu mengalami perubahan perilaku menjadi lebih percaya diri dan menjadi diri sendiri, sehingga mudah berinteraksi dengan teman-teman yang lain. Subjek III (WN) mengalami peningkatan pada aspek kemampuan (*competence*), keberartian (*significance*) dan aspek kekuatan (*power*) yaitu lebih berani berbicara dan mengemukakan pendapatnya walaupun belum optimal (hal ini terlihat dari keaktifan WN selama proses pelatihan). Subjek IV (DN) mengalami peningkatan pada aspek kemampuan (*competence*) dan keberartian (*significance*) yaitu lebih menghargai dirinya sendiri dan orang lain dengan tidak selalu berkata kasar, sehingga mudah berinteraksi dengan teman-teman yang lain. Subjek V (AD) mengalami peningkatan pada aspek kemampuan (*competence*) yaitu menjadi lebih terbuka untuk mengungkapkan permasalahannya, tanpa harus menimbulkan masalah baru.

Peningkatan *self-esteem* dalam diri setiap peserta pelatihan diawali dengan adanya kesadaran bahwa mereka tidak ingin memiliki *self-esteem* rendah yang sangat menghambat dan merugikan diri mereka untuk dapat lebih menikmati hidup. Setelah adanya kesadaran itu, maka mereka mulai memotivasi diri untuk keluar dari perasaan *self-esteem* rendah dengan menggunakan verbalisasi diri. Hasilnya, *self-esteem* mereka mengalami peningkatan secara signifikan yang diukur dengan skala *self-esteem* melalui *posttest*.

Semua peserta pelatihan merasakan manfaat dari pelaksanaan pelatihan metode *self-instruction* ini yaitu (1) melalui pelatihan metode *self-instruction* ini, siswa memiliki kesadaran bahwa dengan memiliki *self-esteem* rendah akan sangat merugikan dan menghambat kreatifitas, (2) melalui pelatihan metode *self-instruction* ini, siswa menjadi lebih bebas mengekspresikan dirinya dengan selalu memerintah dirinya dalam hati untuk melakukan hal-hal positif yang bagus untuk perkembangannya, (3) melalui pelatihan metode *self-instruction* ini, siswa menjadi lebih berani berbicara dengan menghilangkan pandangan yang negatif tentang dirinya menjadi hal yang positif, (4) melalui pelatihan metode *self-instruction* ini, konselor dan siswa saling memberikan dukungan dan motivasi untuk keluar dari masalah *self-esteem*, (5) melalui pelatihan metode *self-instruction* ini, dapat memerintah diri me-

lakukan hal-hal yang positif kapanpun dan di manapun sesuai dengan kebutuhan.

Efektifitas pelatihan metode *self-instruction* untuk meningkatkan *self-esteem* siswa dalam penelitian ini, memperkuat penelitian-penelitian sebelumnya oleh Plunkett, dkk. (2004) yang melakukan penelitian pada orang tua yang memiliki anak, kemudian diberikan terapi *self-instruction* yang hasilnya dari 72 orang, 80%-nya ingin melakukan perubahan dalam cara mendidik anaknya dan kebanyakan orang tua juga ingin merubah diri mereka sendiri. Penelitian terbaru dilakukan oleh Larasati (2012) yang melakukan intervensi individual terhadap subyek yang memiliki *self-esteem* rendah dengan menggunakan metode *self-instruction*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi metode *self instruction* dapat meningkatkan *self-esteem* pada subjek.

Melalui dukungan referensi pengetahuan yang akurat dalam menyusun buku panduan pelatihan dan respons psikologis yang tepat saat pelatihan, diharapkan dapat memanipulasi dan mengarahkan pandangan serta keyakinan siswa sehingga siswa dapat lebih memperhatikan karakteristik positif pada dirinya dan bukan pada karakteristik negatif, yang akan berefek pada semakin tinggi tingkat *self-esteem* yang dimiliki-

nya. Berdasarkan pembahasan hasil penelitian tersebut di atas, sangat penting bagi pihak sekolah, khususnya konselor sekolah untuk berdedikasi membantu mengatasi permasalahan *self-esteem* siswa melalui berbagai kegiatan bimbingan dan konseling, yang salah satunya dengan memberikan pelatihan menggunakan metode *self-instruction*.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, dapat ditarik simpulan bahwa ada perbedaan yang signifikan *self esteem* siswa sebelum mengikuti pelatihan metode *self-instruction* dengan *self esteem* siswa setelah mengikuti pelatihan metode *self instruction*. Skor rata-rata *self esteem* siswa setelah mengikuti pelatihan metode *self instruction* lebih tinggi daripada skor rata-rata sebelum mengikuti pelatihan metode *self instructtion*. Berkenaan dengan hasil penelitian, diharapkan metode *self instruction* dapat diterapkan dan dikembangkan khususnya oleh konselor/guru BK di sekolah dalam rangka meningkatkan *self esteem* siswa.

## DAFTAR RUJUKAN

- Bali Post. 2012. *Kasus Bunuh Diri Didominasi Pelajar*, (Online), ([http://www. Bali-post.co.id](http://www.bali-post.co.id) diakses 10 Februari 2013).
- 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.
- Coetzee, M. 2009. *The Relationship Between Personality Preferences, Self esteem and Emotional Competence*.
- Coopersmith, S. 1967. *The Antecedents of Self Esteem*. San Fransisco: W.H. Freeman and Company.
- Cormier, S. & Nurius, S.P. 2003. *Interviewing and Change Strategises for Helper*. USA: Brooks/Cole.
- Corey, G. 1996. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy, Fifth Edition*. California State University, USA: Brooks/Cole.
- Davidson, K.M. & Blackburn, I.M. 1990. *Cognitive Therapy for Depression and Anxiety*. USA: Cambrige.
- Hurlock, B. E. 2004. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan Edisi Kelima*. Yogyakarta: Erlangga.
- Lange, A. dkk. 1998. The Effects of Positive Self-Instruction: A Controlled Trial. *Cognitive Therapy and Research*, Vol 22, 225-236
- Larmar, S. 2006. The Use of Group Therapy as a Means of Fasilitating Cognitive-Behavioral Instruction for Adolescents with Distruptive Behavior. *Australian Journal of Guidance and Counseling*. Vol.16, 233-248.
- Larasati, WP. 2012. *Meningkatkan Self Esteem Melalui Metode Self Instruction*. Tesis tidak diterbitkan. Universitas Indonesia.

- Lawrence, D.2006. *Enhancing Self Esteem in The Classroom*. California: Sage Publication.
- Mc.Clure, A.C., Tanski, S.E., Kingsbury, J, Gerrard, M., & Sargent, J.D. 2010. *Characteristics Associated with Low Self-Esteem Among US Adolescents*. Academic Pediatrics, USA: Proquest.
- Mruk, C.J. 2006. *Self-Esteem Research, Theory and Practice : Toward A Positive Psychology of Self esteem*. New York : Springer..
- Plunkett, S.W. et al. 2004. Effectiveness of Self-Instruction Positive parenting. *Journal of Family & Consumer Sciences*, Vol 96, 34-39.
- Pupitasari, M. 2007. *Hubungan antara Self-Esteem, Kecerdasan Emosional, dan Motivasi Berprestasi dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas Akselerasi di SMA. Negeri 1 Blitar*. Skripsi tidak diterbitkan. Malang: FIP UM.
- Republika, 2012. *Depresi Berat, Anak SMA Sayat Urat nadi dengan Silet*. (Online), ([www.republika.co.id](http://www.republika.co.id) diakses 10 Februari 2013).
- Rhodes, J.,Roffman,J., Reddy, R., & Fredrik-sen, K. 2004. Change in Self-Esteem during the Middle School Years: a Latent Growth Curve Study of Individual and Contextual Influences. *Journal of School Psychology* 42, 243-261.
- Rice, F.P. 1996. *The Adolescent : Development, Relationships and Culture*. Eight Edition. Boston: Allyn and Bacon.
- Richard, et al. 1998. The Effects of Positive Self-Instructional: A Controlled Trial. *Journal Cognitive Therapy and Re-search*. Vol 22, 225-236.
- Santrock, J. 2003. *Adolescence: Ninth Edition*. New York: McGraw-Hill Companies Inc.
- Santrock, J. 2007. *Adolescence: An Introduction*. eleventh Edition. USA: Mc. Graw Hill.
- Steinberg, L. 2002. *Adolescence*. New York : Mc. Graw-Hill.
- Teaster, F.J. 2004. *Positive Self Talk State-ments as a Self Esteem Building Tech-nique Among Female Survivors of Abuse*. USA: Proquest Information and Learning Company.
- Tempo, 2012. *Dimarahi Ibu, Siswi SMA Nekat Gantung Diri*. (Online)([www.tempo.co](http://www.tempo.co)) diakses 10 Februari 2013).
- Vygotsky, L. 1962. *Thought and Language*. New York: Wiley.