

PENERAPAN TEKNIK *SELF INSTRUCTION* UNTUK MENINGKATKAN
SELF ESTEEM SISWA KELAS XI DI SMA NEGERI 1 KETAPANG

Azzah Nurlaila

Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya
Azzahnurlaila16010014019@mhs.unesa.ac.id

Dr. Budi Purwoko

Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya
budipurwoko@unesa.ac.id

Abstrak

Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui penerapan teknik *self instruction* dapat meningkatkan *self esteem* siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Ketapang. Model penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pretest posttest design*. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket *self esteem*. Yang menjadi subyek dalam penelitian ini adalah empat siswa yang memiliki tingkat *self esteem* paling rendah. Penelitian ini menggunakan teknik analisis data uji tanda (*paired sample t test*) yaitu menganalisis perubahan data sebelum dan setelah diberikan perlakuan dengan menggunakan teknik *self instruction*. Pada hasil uji tanda keempat subyek mengalami peningkatan (+). Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik *self instruction* dapat meningkatkan *self esteem* siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Ketapang.

Kata Kunci : *Self esteem*, teknik *self instruction*, siswa

Abstract

The purpose of this research is to find out the implementation of self-instruction technique that can improve the self-esteem of class XI students in SMA Negeri 1 Ketapang. The research model that used in this study is the pretest-posttest design. The measuring instrument used in this study was a self-esteem questionnaire. The subjects in this study were four students who had the lowest level of self-esteem. This study uses a data analysis technique of sign test (paired-sample t-test), namely analyzing changes in data before and after being given treatment using self-instruction technique. On the results of the test marks all four subjects have increased (+). From these results, it can be concluded that the implementation of self-instruction technique can improve the self-esteem of class XI students in SMA Negeri 1 Ketapang.

PENDAHULUAN

Didalam kehidupan setiap individu akan mengalami perubahan dalam tahap perkembangannya. Terjadinya perubahan tersebut akan menimbulkan masa-masa transisi dari tahap perkembangan sebelumnya hingga menuju tahap berikutnya. A'yuni (2017) hal-hal yang menyangkut perubahan yang terjadi yakni perubahan peran sosial, hubungan social, emosi, fisik, kepribadian yang jelas akan membutuhkan penyesuaian diri dalam menjalaninya.

Masa remaja sering kali dianggap masa yang paling indah dari pada masa-masa yang lain. Di masa remaja inilah mereka akan memulai pergaulan dengan lingkungan sekitar yang lebih luar. Pada masa remaja biasanya seseorang individu menikmati jenjang SMA yang lebih banyak menghabiskan waktu di sekolah dengan teman sebayanya. Masa remaja sangat erat hubungannya dengan lingkungan sekitar. Ketika seseorang memasuki masa remaja, mereka akan bersosialisasi dengan orang-orang disekitarnya. Di dalam proses ber dengan banyak orang ini, seorang remaja idealnya akan mengharapkan kenyamanan dan diterima di lingkungan sekitarnya. Kenyamanan ini dikaitkan dengan mendapatkan manfaat positif serta mendapatkan

dukungan terhadap dirinya yang diperoleh dari lingkungan sekitarnya. Seorang remaja akan mendapatkan kenyamanan ketika mereka diterima kehadirannya oleh lingkungan sosialnya. Ketika orang disekitarnya menerima kehadirannya, disitulah seorang remaja akan memiliki *self esteem*.

Rusli Lutan (dalam Pramesti, 2015) mengungkapkan bahwa *self esteem* adalah penerimaan terhadap diri sendiri bahwa diri kita berharga, pantas, dan mampu serta tidak peduli dengan apapun yang telah terjadi, sedang terjadi maupun yang akan terjadi. Menurut Santrock (2007) *Self esteem* adalah salah satu dimensi dari konsep diri serta merupakan aspek kepribadian yang memiliki peranan penting dalam perilaku dan sikap individu.

Rosenberg (dalam Khalek, 2016) mengatakan bahwa *self esteem* itu mengacu pada evaluasi positif keseluruhan individu untuk dirinya sendiri. Ia juga mengatakan jika harga diri tinggi berasal dari individu yang bisa menghargai dirinya dan merasa dirinya layak. Sama halnya dengan yang diungkapkan oleh Sedikides dan Gress (dalam Khalek, 2016) menyatakan bahwa *self esteem* mengacu pada persepsi individu atau penilaian subyektif dari harga diri seseorang, perasaan harga diri dan kepercayaan

diri seseorang dan sejauh mana individu memiliki pandangan positif atau negatif tentang diri.

Dari berbagai macam pendapat ahli tentang pengertian *self esteem* dapat diartikan bahwa *self esteem* adalah pemikiran seseorang terhadap keadaan dan kemampuan yang dimilikinya apakah ia menganggap dirinya berharga dan bermakna atau tidak.

Setiap orang mempunyai *self esteem* yang berbeda. Ada seseorang yang mempunyai *self esteem* rendah dan ada seseorang yang mempunyai *self esteem* tinggi. Seseorang yang mempunyai *self esteem* tinggi akan cenderung mandiri Mereka juga mempunyai perasaan berharga dan berharga dalam hidupnya. Sebaliknya seseorang yang mempunyai *self esteem* rendah maka dia sulit dan menganggap dirinya tidak berarti dan bermakna dalam hidupnya.

Terjadinya perubahan pada masa remaja seringkali memiliki dampak menurunnya perasaan berharga pada dirinya (*self esteem*). tingkat *self esteem* seorang remaja bisa dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti gender, status sosial, ras, bisa mempengaruhi *self esteem* setiap individu. Peran keluarga terutama orang tua yang mendidik anaknya dengan kasih sayang dan kepercayaan, maka akan menciptakan *self esteem* yang tinggi pada anak. Sebaliknya, seorang yang lahir dari orang tua yang memberikan sedikit kasih sayang maka akan membuat *self esteem* anak juga rendah.

Dalam perkembangan kepribadian individu, *self esteem* memiliki fungsi dan peran yang sangat penting. *Self esteem* juga merupakan pengetahuan tentang bagaimana seorang individu mendeskripsikan dan menilai dirinya agar setiap individu dapat memberikan nilai positif kepada dirinya sendiri karena hal ini memiliki pengaruh terhadap perilaku dan sikap individu. Jika seorang individu dapat memberikan penilaian yang positif, realistic dan secara memadai maka *self esteem* individu akan meningkat (Hartono, 2010).

Seorang individu dapat meningkatkan *self esteem*. *Self esteem* yang tinggi adalah hal yang paling penting dalam diri seseorang karena dengan tingginya *self esteem* mampu membuat persepsi yang akurat dan alasan dari keberhargaan individu dan pencapaian kesuksesan (Santrock, 2007).

Seseorang terindikasi mempunyai *self esteem* rendah biasanya memiliki karakter seperti merasa tidak menerima dengan keadaan tubuh yang dimilikinya, sangat sulit menerima kegagalan ataupun kekecewaan, tidak dapat menerima kritikan, membesar-besarkan kejadian negative yang dialami tidak dapat mengambil hal positif dari kejadian yang dialami, susah berinteraksi dengan orang lain, takut dalam mengambil resiko dan pesimis

Didalam Artikel yang diungkap oleh Vera pada tahun 2015, kejadian yang paling sering dihadapi oleh perempuan adalah *self esteem*. Tahun 2013 ada 33% wanita di dunia menganggap dirinya tidak senang dengan bentuk tubuh yang dimilikinya. Angka tersebut semakin tahun semakin meningkat karena banyak perempuan lebih menanggapi penting pendapat dari orang lain tentang dirinya. Hal inilah yang membuat *self esteem* yang dimiliki wanita semakin rendah.

Beberapa fakta yang ditemui misalnya seperti seorang pelajar di SMA Negeri di Jakarta yang ditemukan tewas gantung diri didalam rumahnya dikawasan kelurahan Pengasinan, Kecamatan Rawalumbu, Kota Bekasi. Motif bunuh diri ini terjadi lantaran pelajar ini sering dibully oleh teman dikelasnya. (Adi Warsono, 2020). Fakta lainnya adalah seorang siswi Sekolah Menengah Atas di Bangkinang, Kampar, Riau melakukan bunuh diri karena selalu di ejek oleh teman sekolahnya (Chairid Anwar Tanjung, 2017). Dari beberapa fakta tentang maraknya bunuh diri yang sering terjadi dikalangan didominasi pelakunya adalah seorang pelajar.

Berdasarkan laporan dari Polres Jembrana pada tahun 2018 tercatat ada sebanyak 11 kasus bunuh diri. Sedangkan pada tahun 2019, laporan kasus bunuh diri meningkat menjadi 17 kasus atau bertambah 6 kasus. Menurut Kepala Dinas Sosial Jembrana I Made Dwipayana, menjelaskan ada dua kelompok umur dalam kasus bunuh diri yakni kelompok umur remaja dan orang tua. (Ali Mustofa, 2020)

Menurut Santrock (dalam Rismaya, 2019) menunjukkan bahwa ada 12% individu yang terindikasi mengalami penurunan *self esteem* ketika telah memasuki Sekolah Menengah Pertama dan ada 13% yang terindikasi memiliki *self esteem* rendah pada SMA, contohnya seperti menilai bentuk fisik yang dirasa kurang sempurna menurut dirinya maupun menurut orang disekitarnya atau beranggapan bahwa dirinya tidak mempunyai kelebihan yang dapat digunakan untuk modal untuk berinteraksi dengan orang lain.

Berdasarkan studi pendahuluan yang sudah dilakukan peneliti, ada 17,75% peserta didik yang mempunyai *self esteem* rendah. Data ini juga diperkuat hasil wawancara dengan Guru Bimbingan dan Konseling bahwasanya masih banyak siswa yang mempunyai *self esteem* rendah. Siswa menganggap dirinya tidak mempunyai kompetensi, merasanya dirinya tidak memiliki tubuh yang diinginkan, merasa dirinya tidak dihargai dan mudah terpengaruh oleh orang yang ada disekitarnya.

Berdasarkan penelitian diatas ternyata masih banyak seseorang yang mempunyai *self esteem* rendah. Terbukti dengan banyaknya individu yang masih merasa tidak berharga, menganggap dirinya tidak memiliki kelebihan, merasa tidak memiliki bentuk tubuh yang ideal, dan lain sebagainya. Penyebab seseorang memiliki *self esteem* rendah bukan terjadi semata-mata hanya dari faktor bawaan, namun juga dapat disebabkan oleh beberapa hal contohnya lingkungan sekitar, ekonomi, intelegensi, kondisi fisik, , serta pola asuh orang tua.

Hingga saat ini telah banyak cara yang sudah dilakukan oleh guru Bimbingan dan Konseling untuk meningkatkan *self esteem*. Tetapi terkadang upaya tersebut belum efektif untuk meningkatkan *self esteem* peserta didik. Maka dari itu dirasa perlu melakukan upaya untuk meningkatkan *self esteem* siswa ini agar siswa dapat menerima dirinya maupun lingkungan secara positif

Dalam memberikan penanganan terhadap masalah *self esteem* yang rendah pada siswa bisa menggunakan cara layanan Bimbingan dan Konseling. Pendekatan yang akan diberikan yakni pendekatan Kognitif Behavior

Modification (CBM). Teknik yang akan dipakai oleh peneliti untuk menangani *self esteem* rendah adalah teknik *self instruction*. Teknik ini dikembangkan oleh Donal Meichenbaum. Pendekatan ini dipilih karena dengan teknik ini bisa membantu mengajak siswa menentang emosi serta pikiran yang salah dengan menampilkan bukti- bukti yang bertentangan dengan keyakinan mereka tentang masalah yang dihadapi oleh peserta didik

Penelitian ini yang menjadi aspek *self esteem* rendah dari siswa adalah *Physical Self esteem, Social Self esteem, Performance Self esteem*. Hal ini yang menjadi alasan peneliti untuk menerapkan teknik *self Instruction* dalam meningkatkan *self esteem* pada peserta didik di SMA Negeri 1 Ketapang. Inti dari teknik ini adalah dengan membangun kembali sistem kognisi konseli, tetapi terpusat pada pola verbalisasi overt (disuarakan secara lantang/ keras) dan covert (disuarakan dalam hati). Jadi teknik *self instruction* merupakan teknik yang digunakan untuk melatih siswa dalam menginstruksikan dirinya dari pernyataan negative menjadi pernyataan positif.

Peran konselor dalam melaksanakan teknik ini adalah sebagai model perilaku yang tepat bagi konseli dalam mencontohkan model perilaku yang dilakukan oleh konselor. Kemudian konseli mengulang kembali instruksi pada diri sendiri hingga konseli merasa mampu dalam melakukannya. Untuk memudahkan konseli mencapai harapan yang diinginkan, konseli dapat mencatat harapan-harapan positif mereka pada lembar kerja. Selanjutnya menginstruksikan untuk dirinya sendiri. Bisa disimpulkan bahwa teknik *self instruction* adalah teknik yang bisa memberikan keterampilan pada konseli untuk mengatasi keadaan yang anggap sulit oleh konseli.

Penjelasan tentang teknik *self instruction* diharapkan dapat menunjukkan bahwa dengan menerapkan teknik *self instruction* bisa efektif untuk meningkatkan *self esteem* siswa. Inilah yang mendasari penelitian secara mendalam. Dari latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk membahas tentang “ Penerapan teknik *self instruction* untuk meningkatkan *self esteem* rendah pada siswa di SMA Negeri 1 Ketapang”.

Penelitian kali ini, peneliti akan menerapkan teknik *self instruction* untuk meningkatkan *self esteem* pada siswa. *Self esteem* adalah hal yang penting dalam kehidupan seseorang karena akan merasa dirinya berarti dan bermakna dalam hidupnya. *Self esteem* dapat berubah seiring berjalannya waktu

Berdasarkan dari latar belakang tersebut, dirumuskan

Paired Sample t test

Paired Differences	Std. Devia	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		T	Df	Sig. (2-tailed)
			Lower	Upper			
-79.000	19.816	9.908	-110.531	-47.469	7.973	3	.004

masalahnya yakni “Apakah teknik *self instruction* dapat meningkatkan *self esteem* pada peserta didik SMAN 1 Ketapang?”. Sedangkan tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah dengan teknik *self instruction* dapat meningkatkan *self esteem* pada peserta didik SMAN 1 Ketapang.

METODE

Dalam penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif. Metode kuantitatif ialah hasil data yang berbentuk angka yang dilakukan dengan rinci, jelas dan spesifik, dan menunjukkan hubungan antara variabel. Berdasarkan masalah penelitian yang berjudul ”

Penerapan teknik *self instruction* untuk meningkatkan *self esteem* siswa di SMAN 1 Ketapang”, maka penelitian ini menggunakan desain penelitian *pretest posttest design*.

Penelitian ini dirancang untuk mengetahui tingkat *self esteem* pada siswa dengan menggunakan angket sebagai alat untuk mengumpulkan data sebanyak dua kali. Angket ini dipakai dalam mengukur *self esteem* peserta didik sebelum diberikan *treatment (pretest)* dan digunakan untuk mengukur *self esteem* peserta didik setelah diberikan *treatment* dengan menggunakan teknik *self instruction (posttest)*. Dalam menghitung validitas dan uji reliabilitas ini dengan menggunakan program SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) 25.0 for windows. Sedangkan metode analisis data pada penelitian ini menggunakan uji tanda (*t-test*).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sajian Data Pre Test

Setelah mengumpulkan data sesuai dengan tahapan-tahapan, langkah berikutnya ialah menampilkan data skor siswa hasil penyebaran angket *self esteem* yang paling rendah. Data ini didapat setelah disebarkan angket *self esteem* pada semua siswa kelas XI SMA Negeri 1 Ketapang.

Siswa yang menjadi subyek dalam penelitian ini terdapat empat siswa yang memiliki skor *self esteem* terendah. Keempat subyek penelitian tersebut selanjutnya diberikan perlakuan dengan cara konseling individu yang memakai teknik *self instruction* sebanyak 5 kali tatap muka. Subyek penelitian ini yaitu NE, AR, MR, dan RA.

Analisis Hasil Penelitian

Setelah keempat subyek diberikan *treatment* dan diberikan *post test*, langkah berikutnya menganalisa data. Analisis data ini dilakukan guna mengetahui ada atau tidak adanya perbedaan skor *self esteem* antara sebelum diberikan perlakuan dan setelah diberikan *treatment*. Dalam penelitian ini, teknik analisis data menggunakan Uji t-test. Berikut Hasil *pretest* dan *posttest*.

Dari data diatas, diketahui bahwa keempat subyek mengalami peningkatan dalam skor *self esteem*. Untuk melakukan uji signifikansi dilakukan dengan menggunakan SPSS. Berikut ini hasil tabel output dari SPSS versi 24.0

Berdasarkan tabel *paired sample t test*, diketahui nilai *sig.(2 tailed)* berjumlah $0,004 < 0,005$ artinya H_0

ditolak dan H_a diterima. Dalam pengambilan keputusan juga bisa dilakukan dengan membandingkan nilai t_{hitung} dan t_{tabel} . Pada tabel *paired sample t test* nilai t_{hitung} sebesar -7,973 dan t_{tabel} sebesar 3,182 (jika t_{hitung} negative maka t_{tabel} otomatis menjadi negative karena nilai *pretest* lebih rendah dari nilai *posttest*). Dari pedoman pengambilan keputusan dalam *uji paired sample t test* terhadap hasil F_{hitung} diperoleh kesimpulan bahwa $7,973 > 3,182$ Sehingga dapat diputuskan bahwa H_a diterima yang artinya ada perbedaan hasil skor *self esteem* untuk *pretest* dan *posttest*, sehingga dapat disimpulkan bahwa “*Self instruction* dapat meningkatkan *self esteem* siswa”.

Analisis Hasil Individu

a. Subyek NE

Subyek NE memiliki *self esteem* rendah, hal ini berdasarkan hasil dari skala *pre test* yang telah diisi mendapatkan skor sebanyak 80. Skor ini terdiri dari tiga indikator angket *self esteem* yakni indikator *physical self esteem* dengan skor 20, indikator *social self esteem* dengan skor 27, dan indikator *performance self esteem* dengan skor 33.

Pada hasil analisis angket *self esteem*, dari ketiga indikator angket subyek NE mengalami skor rendah pada indikator *Physical self esteem* yakni pada bagian warna kulit, wajah, bentuk badan, berat badan, dan proporsi tubuh. Setelah subyek diberikan perlakuan dengan menggunakan teknik *self instruction*, hasil *post test* dari subyek NE mengalami peningkatan yang menunjukkan skor 147. Skor ini terdiri dari tiga indikator angket *self esteem* yakni indikator *physical self esteem* dengan skor 48, indikator *social self esteem* dengan skor 43, dan indikator *performance self esteem* dengan skor 56. Selisih perubahan skor *self esteem* pada subjek NE adalah 53.

Pada indikator *Physical self esteem* subyek NE juga mengalami peningkatan khususnya pada bagian warna kulit, wajah, bentuk badan, berat badan, dan proporsi tubuh hasil analisis angket tersebut sesuai dengan pernyataan subyek ketika pelaksanaan konseling yakni subyek merasa minder terhadap keadaan fisiknya karena ia ketika di SMP pernah dihujat gendut dan hitam sehingga ia hingga saat ini tidak bisa menerima keadaan fisiknya.

Sebelum diberikan perlakuan dengan teknik *self instruction*, NE merupakan siswa yang pemalu dan merasa minder dengan bentuk tubuh dan warna kulit yang dimilikinya. Ia merasa minder ketika sedang bersama dengan orang yang dianggapnya memiliki tubuh yang bagus dan kulit yang putih. Dia berpikir bahwa cewek cantik adalah cewek yang memiliki tubuh kurus serta kulit yang mulus dan putih. Dia juga berpikir lebih baik menyendiri dari pada berbaur dengan orang yang lebih cantik darinya. Namun setelah subyek NE ini diberikan perlakuan dengan menggunakan teknik *self instruction*, pemikiran subyek NE perlahan mulai berubah sehingga ia mulai berbaur dengan teman-temannya, dapat menerima keadaan fisiknya, dan tidak minder ketika bersama dengan orang yang menurutnya lebih cantik darinya.

b. Subyek AR

Subyek AR merupakan salah satu peserta didik yang mempunyai *self esteem* rendah. Pada hasil analisis angket *self esteem*, dari ketiga indikator angket subyek AR mengalami skor rendah pada indikator *Social self esteem* yakni pada komunikasi verbal, kepuasan sosial, penghargaan sosial, dan penampilan sosial. hal ini berdasarkan hasil dari *pre test* yang telah diisinya yaitu mendapatkan skor sebanyak 71. Skor ini terdiri dari tiga indikator angket *self esteem* yakni indikator *physical self esteem* dengan skor 24, indikator *social self esteem* dengan skor 19, dan indikator *performance self esteem* dengan skor 28.

Hasil analisis angket ini sesuai dengan hasil konseling subyek yang menyatakan bahwa ia merasa minder dan kesulitan ketika berinteraksi dengan orang lain apalagi orang yang baru ia kenal. Hal ini terjadi karena subyek AR memiliki pengalaman buruk yaitu pernah di bully oleh teman SMP nya ketika menyampaikan pendapatnya. Sejak itu subyek AR menjadi takut untuk berpendapat dan menyebabkan ia menjadi takut dalam berinteraksi dengan orang lain.

Di kelas subyek AR dikenal sebagai orang yang pendiam. Ia juga jarang berbaur dengan teman-temannya. Subyek AR berpikir ketika ia menyampaikan pendapatnya, ia akan dibully lagi seperti dahulu. Jadi ia memilih untuk diam. Namun setelah subyek AR mendapatkan perlakuan dengan menggunakan teknik *self instruction*, skor *self esteem* AR bertambah menjadi 165. Skor ini terdiri dari tiga indikator angket *self esteem* yakni indikator *physical self esteem* dengan skor 52, indikator *social self esteem* dengan skor 58, dan indikator *performance self esteem* dengan skor 55. Selisih perubahan skor *self esteem* pada subjek AR adalah 94.

Pada indikator *Physical self esteem* subyek AR juga mengalami peningkatan khususnya pada bagian komunikasi verbal, kepuasan sosial, penghargaan sosial, dan penampilan sosial. Pemikiran subyek AR perlahan berubah. AR mulai perlahan berinteraksi dengan teman-temannya dan mulai sedikit aktif di dalam kelas ketika pelajaran berlangsung.

c. Subyek MR

Subyek MR memiliki tingkat *self esteem* rendah. Hal ini diketahui setelah MR mengisi *pre test*. MR mendapatkan skor sebesar 66. Skor ini terdiri dari tiga indikator angket *self esteem* yakni indikator *physical self esteem* dengan skor 17, indikator *social self esteem* dengan skor 28, dan indikator *performance self esteem* dengan skor 21.

Pada hasil analisis angket *self esteem*, dari ketiga indikator angket subyek MR mengalami skor rendah pada indikator *Physical self esteem* yakni tinggi badan, bentuk badan, berat badan, dan proporsi tubuh. Hasil analisis angket ini sesuai dengan hasil konseling subyek yang menyatakan bahwa ia tidak dapat menerima kondisi fisik yang ia memiliki yakni merasa tubuhnya kurus dan pendek. Sebelum subyek MR diberikan perlakuan, subyek MR dikenal sebagai

orang yang pendiam dan jarang berkomunikasi dengan teman-temannya. Ia mengaku bahwa teman-temannya sering mengejeknya dengan menyebut "kutilang". Ia mengaku bahwa dirinya tidak berinteraksi dengan temannya karena merasa takut di ejek dengan sebutan "kutilang". Tetapi subyek MR juga bercerita bahwa dirinya sering mengikuti pertandingan futsal dan sering menjadi *topscore*.

Namun setelah subyek MR mendapatkan perlakuan dengan menggunakan teknik *self instruction*, skor *self esteem* subyek MR meningkat menjadi 145. Skor ini terdiri dari tiga indikator angket *self esteem* yakni indikator *physical self esteem* dengan skor 44, indikator *social self esteem* dengan skor 53, dan indikator *performance self esteem* dengan skor 44. Selisih perubahan skor *self esteem* pada subjek MR adalah 79.

Hal tersebut diketahui setelah subyek MR mengisi *post test*. Pemikiran MR perlahan berubah menjadi orang yang menerima bentuk tubuh yang ia miliki. Ia juga mau menunjukkan bahwa dirinya bisa berprestasi meskipun memiliki tubuh kurus dan pendek. Subyek MR perlahan mulai berinteraksi lagi dengan teman-temannya. Ia juga mulai memprogram untuk menambah tinggi dan berat badannya. Ia juga mulai terbuka dengan teman-temannya dan mengabaikan ejekan teman-temannya.

d. Subyek RA

Subyek RA adalah siswa yang memiliki tingkat *self esteem* rendah dengan skor 72 yang ditunjukkan dengan hasil *pre test* yang diisinya. Skor ini terdiri dari tiga indikator angket *self esteem* yakni indikator *physical self esteem* dengan skor 21, indikator *social self esteem* dengan skor 27, dan indikator *performance self esteem* dengan skor 24.

Pada hasil analisis angket *self esteem*, dari ketiga indikator angket subyek RA mengalami skor rendah pada indikator *Physical self esteem* yakni warna kulit, bentuk badan, berat badan, dan proporsi tubuh. Hasil analisis angket ini sesuai dengan hasil konseling subyek yang menyatakan bahwa ia tidak dapat menerima kondisi fisik yang ia memiliki yakni merasa tubuhnya kurus dan hitam.

Sebelum subyek RA mendapatkan perlakuan dengan menggunakan teknik *self instruction*, subyek RA ialah peserta didik yang pendiam dan jarang berinteraksi dengan teman sekitarnya. Hal ini karena subyek RA sering di ejek oleh temannya dengan sebutan "si kurus hitam". Hal itu membuat subyek RA menjadi minder dan tidak dapat menerima kondisi fisiknya. Ia berpikir ketika RA berinteraksi dengan temannya, ia akan mendapatkan ejekan dari teman-temannya. Pemikiran itu perlahan sedikit berubah setelah subyek RA mendapatkan perlakuan dengan menggunakan teknik *self instruction*.

Kini subyek RA mengalami peningkatan skor yaitu 165 yang ditunjukkan dengan hasil *post test*. Skor ini terdiri dari tiga indikator angket *self esteem* yakni indikator *physical self esteem* dengan skor 58, indikator *social self esteem* dengan skor 59, dan

indikator *performance self esteem* dengan skor 48. Selisih perubahan skor *self esteem* pada subjek RA adalah 93.

Subyek RA mulai bisa menerima kondisi fisik yang dimilikinya dan mulai berinteraksi dengan teman-temannya. Ia juga mulai merawat dirinya dan juga mulai menggemukkan badannya agar tidak diejek oleh temannya.

Berdasarkan hasil keseluruhan analisis diatas dapat disimpulkan bahwa semua subyek dapat melakukan tahapan teknik *self instruction* dengan baik.

Pembahasan dan Hasil Penelitian

Penelitian penerapan teknik *self instruction* dalam Penelitian penerapan teknik *self instruction* dalam konseling individu untuk meningkatkan *self esteem* ini adalah penelitian dengan menggunakan *pretest and posttest design* yaitu dengan memilih 4 subyek yang memiliki skor *self esteem* rendah berdasarkan hasil dari *pretest* lalu membandingkannya sebelum dan setelah diberikan *treatment*. Dalam menentukan subyek ini dengan cara memberikan *pretest* kepada siswa kelas 11 IPA dan 11 IPS selanjutnya memilih 4 peserta didik yang mempunyai skor *self esteem* paling rendah untuk dijadikan subyek penelitian dan diberikan perlakuan dengan menerapkan teknik *self instruction*. berdasarkan hasil *pretest* yang diberikan memperoleh hasil bahwa subyek NE, AR, MR, RA terindikasi memiliki *self esteem* rendah. Dalam melakukan konseling ini dilakukan dengan cara konseling individu. Dalam melakukan penelitian ini hanya diberikan kepada peserta didik kelas XI IPA dan XI IPS di SMA Negeri 1 Ketapang.

Faktor yang menentukan keberhasilan yaitu penggunaan konseling individu sebagai layanannya. Secara teoritik, konseling individu adalah layanan yang diberikan kepada peserta didik secara pribadi bertemu langsung dengan konselor atau guru BK untuk membicarakan permasalahan yang dialami peserta didik tersebut (Nursalim,dkk:2007). Diberikannya konseling individu ini untuk membantu siswa mengubah perilaku yang salah agar siswa dapat mengoptimalkan kemampuannya. Hal ini selaras dengan yang telah tercantum pada POPBK SMA : 2016 yaitu konseling individu adalah proses interaktif antara guru BK (konselor) dan peserta didik (konseli) yang mengarah pada perubahan perilaku konseli, konstruksi pribadi, keterampilan membuat keputusan dan kemampuan mengatasi situasi. Perlakuan dalam penelitian ini dilakukan dalam setting konseling individu sebanyak 5 kali pertemuan dengan tujuan untuk membantu meningkatkan *self esteem* siswa yang meliputi *physical self esteem*, *social self esteem* dan *performance self esteem*.

Penelitian ini mendukung penelitian sebelumnya yang telah dilakukan oleh Luh Putu Sri Lestari pada tahun 2014. Dalam penelitiannya menunjukkan bahwa teknik *self instruction* dapat meningkatkan *self esteem* siswa SMA. Hal ini sama dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Wikan Putri larasati pada tahun 2012. Dalam penelitiannya juga menunjukkan bahwa dengan menerapkan teknik *self instruction* bisa meningkatkan

self esteem siswa. Tidak hanya itu, pada penelitian yang dilakukan oleh Kasa Fiorentika,dkk (2016) dengan judul artikel “Keefektifan teknik *self instruction* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa SMP”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui keefektifan teknik *self instruction* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa SMP. Teknik pengumpulan data yang dilakukan adalah dengan menggunakan *Pre experimental Design* dengan desain *one group pretest- posttest*.

Hasil penelitian yang telah dilakukan pada 4 subyek di SMA Negeri 1 Ketapang dengan memberikan teknik *self instruction* memberikan peningkatan *self esteem*. Dari hasil pretest, awalnya keempat subyek memiliki *self esteem* rendah. Berdasarkan hasil konseling individu yang dilakukan kepada subyek NE permasalahan yang ia miliki adalah tidak percaya diri dan kurang menerima keadaan tubuhnya. Hal ini terjadi karena NE memiliki pengalaman buruk yaitu dihujat ketika ia masih SMP. Sampai sekarang ia menjadi pendiam meskipun NE sudah tidak mendapatkan hujatan dari teman SMA nya. Lain halnya dengan permasalahan yang dialami oleh AR. Subyek AR merasa minder karena ia memiliki pengalaman buruk ketika ia SMP dibully oleh temannya karena sering menjawab pertanyaan gurunya. Hal ini yang membuat AR hingga saat ini tidak mau berpendapat didepan umum dan sulit untuk berinteraksi dengan orang karena takut di bully. Padahal setelah ia masuk SMA, ia sudah tidak lagi mendapatkan hujatan lagi. Permasalahan yang dialami oleh MR yaitu merasa minder dengan tubuhnya yang kurus karena sering mendapatkan hujatan dari teman- temannya. Sama halnya dengan permasalahan yang dialami oleh RA. Subyek RA mengaku bahwa dirinya tidak PD karena mendapat hujatan dari teman-temannya.

Berdasarkan identifikasi masalah keempat subyek, perilaku dan pemikiran yang dimiliki oleh keempat subyek tersebut adalah pemikiran yang negative, maka konselor mencoba untuk memberikan konseling individu dengan menerapkan teknik *self instruction* yaitu untuk mengubah pemikiran yang negative menjadi pemikiran yang positif.

Teknik *self instruction* ini digunakan sebagai cara untuk meningkatkan *self esteem* siswa, sehingga dalam proses konseling individu siswa dapat terbuka dan konseling dapat berjalan dengan dinamis. Melalui tahapan teknik *self instruction*, konseli dapat menemukan permasalahan yang membuat konseli memiliki *self esteem* rendah. Teknik *self instruction* digunakan sebagai sarana untuk mengubah pikiran negatifnya menjadi pikiran positif sehingga bisa meningkatkan *self esteem* dan tercipta perilaku yang efektif. Hal ini selaras dengan teori menurut Cormier (dalam Lestari:2014) teknik *self instruction* mempunyai kelebihan yakni dapat mengubah pandangan atau pikiran negative menjadi pikiran yang positif. Selain itu juga bisa mengarahkan individu untuk dapat merubah kondisinya agar bisa mendapatkan konsekuensi yang efektif dari lingkungan. Tidak hanya - untuk mengganti pemikirannya tetapi diajak untuk mengganti perilakunya agar lebih efektif.

Setelah keempat subyek diberikan perlakuan dengan menggunakan teknik *self instruction ini*, pemikiran dan

perilaku subjek perlahan berubah. Subyek NE perlahan mulai berbaur dengan teman- temannya, dapat menerima keadaan fisiknya, dan tidak minder ketika bersama dengan orang yang menurutnya lebih cantik darinya. Subyek AR juga mengalami perubahan pemikiran. Ia sekarang berpikir bahwa teman-temannya tidak akan membully lagi sehingga ia perlahan mulai berinteraksi dengan teman-temannya dan mulai sedikit aktif di dalam kelas ketika pelajaran berlangsung. Selain itu, subyek MR juga perlahan mulai berinteraksi lagi dengan teman-temannya. Ia juga mulai memprogram untuk menambah tinggi dan berat badannya. Ia juga mulai terbuka dengan teman-temannya dan mengabaikan ejekan teman-temannya. Sama halnya dengan ketiga subjek yang lain, subyek RA pun juga mengalami perubahan. Subyek RA mulai bisa menerima kondisi fisik yang dimilikinya dan mulai berinteraksi dengan teman- temannya. Ia juga mulai merawat dirinya dan juga mulai menggemukkan badannya agar tidak diejek oleh temannya.

Selama proses konseling berlangsung, perilaku individu dalam melakukan teknik *self insruccion* sangatlah berpengaruh terhadap hasil skor yang didapat. Perilaku subyek NE dalam proses konseling ini ia sangat pemalu dan kurang bersemangat dalam melaksanakannya sehingga skor selisih *pretest* dan *posttest* yang didapat hanya 53. Lain halnya dengan perilaku subyek AR. Dalam melaksanakan konseling ini ia sangatlah bersemangat meskipun di awal pertemuan ia tanpa malu dan sungkan. Hal inilah yang membuat subyek AR mendapatkan skor selisih *pretest* dan *posttest* paling tinggi diantara ketiga subyek lainnya yakni 94. Perilaku subyek MR dalam melaksanakan konseling yakni ia bersemangat tetapi terkadang ia kesulitan dalam melakukan tahapan teknik *self instruction* ini sehingga ia hanya memperoleh skor selisih *pretest* dan *posttest* sebanyak 79. Sama seperti subyek AR, subyek RA juga sangat bersemangat dalam melakukan konseling ini. Ia juga mudah dalam melakukan tahapan yang ada dalam teknik *self instruction*. Sehingga skor selisih *pretest* dan *posttets* yang ia peroleh adalah 93.

Dalam melaksanakan penelitian ini, ada beberapa kendala yang ditemui oleh peneliti yakni pada awal pertemuan ke empat siswa terlihat pemalu, kurang memahami tujuan kegiatan penerapan teknik *self instruction* untuk meningkatkan *self esteem* siswa dalam setting konseling individu. Hal ini terjadi karena sebelumnya ke 4 siswa tersebut belum pernah mendapatkan konseling individu. Hambatan lainnya adalah konseli kurang aktif sehingga sedikit kesulitan ketika mengidentifikasi permasalahan yang membuat konseli memiliki *self esteem* rendah. Tetapi setelah pertemuan berikutnya konseli lebih aktif dan lebih nyaman ketika melakukan konseling.

Dari keempat subyek penelitian ini menunjukkan bahwa 4 subyek yang mempunyai skor *self esteem* rendah diberikan perlakuan dengan teknik *self instruction* dengan setting konseling individu mengalami peningkatan *self esteem*. Pada awal *pretest*, ke 4 subyek tersebut memiliki kategori rendah. Pada *pretest*, NE memiliki skor 80, AR dengan skor 71, MR dengan skor 66, dan RA dengan skor 72. dan setelah diberikan

perlakuan skor *posttest* ke 4 subyek tersebut menjadi kategori sedang. Subyek NE mengalami peningkatan yakni sebesar 67, subyek AR meningkat sebesar 94, subyek MR meningkat sebesar 79 dan subyek RA meningkat sebesar 93. Dari semua yang menjadi subjek dalam penelitian ini dapat melakukan tahapan-tahapan dalam konseling individu dengan teknik *self instruction*.

Ada beberapa alasan terkait pemilihan teknik *self instruction* yaitu dengan menggunakan teknik ini siswa dapat mengubah pemikiran negatifnya menjadi pemikiran yang positif.

PENUTUP

Simpulan

Dari hasil analisis data menggunakan statistic non parametrik Uji t-test yang dilakukan, diketahui bahwa penerapan teknik *self instruction* dapat meningkatkan *self esteem* siswa di kelas XI SMA Negeri 1 Ketapang.

Saran

1. Bagi konselor sekolah

Berdasarkan hasil dari penelitian ini yang dapat menunjukkan adanya peningkatan *self esteem* peserta didik setelah diberikan perlakuan dengan menggunakan teknik *self instruction* sebagai salah satu alternative yang bisa dilakukan untuk membantu siswa khususnya yang mempunyai masalah mengenai *self esteem* rendah

2. Bagi pihak sekolah

Dengan adanya hasil penelitian ini hendaknya dapat dibuat sebagai bahan masukan dalam melaksanakan Bimbingan dan Konseling.

3. Bagi peneliti lain

Untuk peneliti lainnya diharapkan dapat lebih mengembangkan penelitian ini menjadi lebih sempurna lagi. Jika diperlukan peneliti dapat memadukan dengan teknik *self instruction* pada konsteks bimbingan kelompok dan dapat menambah pertemuan untuk mendapatkan hasil yang lebih maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2009. *Manajemen Pendidikan*. Arikunto, Suharsimi. 2009. *Manajemen Pendidikan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Ayuni, Qoyyimatus. Setiawati, Denok. 2017. "Penerapan Konseling Kelompok dengan Teknik Expressive Writing yang Rendah Untuk Meningkatkan Self Esteem Pada Siswa Kelas VII di SMP Negeri 34 Surabaya". *Jurnal BK Unesa*. Vol . 7. No. 1. Hal 45-63
- Efsa, Muhammad Abdillah Arsi. 2014. *Hubungan Sensation Seeking Dengan Self Esteem Pada Cosplayer (Studi Kotelasional Cosplayer di Kota Bandung)*. Bandung: UPI
- Fiorentika, Kasa. dkk. 2016. "Keefektifan teknik *self instruction* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa SMP". *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*. Vol.1 (3) : hal. 104-111
- Habiba, Ardhaneswari. Setiawati, Denok. Nursalim, Moch. Pratiwi. Titin Indah. 2013. "Penerapan teknik *self instruction* untuk meningkatkan kepercayaan diri ketika pelajaran retell story pada siswa kelas VIII SMPN 5 Cepu". *Jurnal BK UNESA*. Vol 03 (01): hal.187-195
- Hakim, Lukman. 2016. *explorasi self esteem pelaku balap liar pada siswa smp di kabupaten Mojokerto*. Surabaya: Unesa
- Khalek, Ahmed M Abdel. 2016. *Introduction to the Psychology of Self Esteem*. Egypt: University of Alexandria
- Khalid, Idham. 2011. *Pengaruh self esteem dan dukungan sosial terhadap optimism hidup penderita HIV/AIDS*. Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah Jakarta
- Larasati, Wikan Putri. 2012. "Meningkatkan *self esteem* melalui metode *self instruction*". Depok: Universitas Indonesia
- Lannakita, Shauma. 2012. *Hubungan antara self esteem dan preferensi pemilihan pasangan hidup pada wanita dewasa muda di Jabodetabek*. Depok: Universitas Indonesia
- Lestari, Luh Putu Sri. 2014. "Pelatihan Metode *Self Instruction* untuk meningkatkan *Self Esteem* Siswa SMA". *Jurnal Pendidikan dan Pengajaran*. Jilid 47 (1): hal 49-57
- Maliana, Atina Fahru. 2016. "Perbedaan harga diri (*self esteem*) siswa antara pola asuh orang tua otoriter dengan demokratis kelas X di SMA Negeri 1 Kedungwuni kab. Pekalongan Tahun ajaran 2015/2016". Semarang: Universitas Negeri Semarang
- Mustofa, Ali. 2020. " Hukum & Kriminal: Jumlah kasus bunuh diri meningkat, remaja paling rentan". Dalam *Jawa Pos Radar Bali*, 07 Januari. Bali
- Nasution, Hamni Fadlillah. "Instrumen Penelitian dan Urgensinya Dalam Penelitian Kuantitatif". Padang: IAIN Padangsidempuan
- Permatasari, Rani Andri. Savita, Siti Ina. 2018. "Hubungan Antara *Self Esteem* dengan Penyesuaian diri pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2017 Universitas

- Negeri Surabaya".Jurnal Penelitian Psikologi.Vol 5 (02)
- Pramesti, Aturdian. 2015. Skripsi. *Hubungan Antara Self esteem terhadap prestasi belajar mat pelajaran continental Pada Siswa jurusan tata boga konsentrasi jasa boga SMK Negeri 1 Sewon*. Yogyakarta: Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta. Online (19 September 2018)
- Rahmania P. C, Ika Yuniar. 2012."*Hubungan Antara Self esteem dengan kecenderungan Body Dysmorphic Disorder pada remaja putri*. Surabaya: Universitas Airlangga
- Refnadi,refnadi. 2018."*Konsep self esteem serta implikasinya pada siswa*". *Jurnal Educatio*.Vol. 4 (1): hal. 16-22
- Santrock, W, John. 2007. *Perkembangan Anak edisi kesebelas jilid dua*. Jakarta: PT Gelora Aksara Pratama
- Santrock. 2007. *Remaja* . Edisi 11 Jilid 2. Jakarta: Erlangga
- Oktaviana,Priscila. 2017. "*Hubungan antara self esteem dengan bullying pada siswa kelas X di SMK Negeri 3 Malang*".Malang: Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
- Tanjung, Chairid Anwar. 2017." *Diduga korban bully di sekolah siswi SMA di Riau bunuh diri*". Dalam Detik News, 31 Juli. Pekanbaru
- Warsono, Adi. 2020." *Siswa SMA Negeri di jakarta ditemukan tewas gantung diri*". Dalam Tempo.co, 13 Maret. Jakarta
- Wibowo,Satrio Budi."*benarkah self esteem mempengaruhi prestasi akademik?*".*Humanistis*. Vol. 13 (1): hal 72-83
- Winarta,annisa anggung putri. 2017. *Penerapan konseling kelompok dengan teknik self instruction untuk mengurangi perilaku membolos pada siswa kelas VIII SMP Negeri 29 Surabaya*". Surabaya:Unesa
- Yunan,Isna Muftiana.(2016). "*Penerapan Teknik Self Instruction untuk Meningkatkan Kemampuan Mengemukakan Pendapat pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 40 Surabaya*".Surabaya: UNESA