

**EFEKTIVITAS TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK
MENINGKATKAN *SELF ESTEEM* REMAJA
PANTI ASUHAN MUHAMMADIYAH PUTRI
KOTA PROBOLINGGO**

SKRIPSI



Disusun Oleh:

MAULIDA YULIA RAHMAH

19410033

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

2022

**EFEKTIVITAS TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK
MENINGKATKAN *SELF ESTEEM* REMAJA
PANTI ASUHAN MUHAMMADIYAH PUTRI
KOTA PROBOLINGGO**

SKRIPSI

Diajukan kepada :

Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh

Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh :

Maulida Yulia Rahmah

NIM : 19410033

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

2022

**EFEKTIVITAS TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK
MENINGKATKAN *SELF ESTEEM* REMAJA PANTI ASUHAN
MUHAMMADIYAH PUTRI KOTA PROBOLINGGO**

SKRIPSI

Oleh :

Maulida Yulia Rahmah

19410033

Telah Disetujui Oleh :

Dosen Pembimbing



Dr. Elok Halimatus Sa'diyah, M.Si
NIP.197405182005012002

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang



**EFEKTIVITAS TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK
MENINGKATKAN *SELF ESTEEM* REMAJA PANTI ASUHAN
MUHAMMADIYAH PUTRI KOTA PROBOLINGGO**

Telah dipertahankan didepan Dewan Penguji pada Tanggal, 09 Januari 2023

Susunan Dewan Penguji :

Dosen Pembimbing



Dr. Elok Halimatus Sa'diyah, M.Si
NIP.197405182005012002

Ketua Penguji



Dr. Yulia Sfiolchatun, M.Si
NIP.197007242005012003

Penguji Utama



Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si
NIP.197605122003121002

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan

untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Tanggal, 09 Januari 2023

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi

UIN Maulana Malik Ibrahim Malang



Dr. H. Rifa Hidayah, M.Si
NIP.: 197611282002122001

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Maulida Yulia Rahmah

NIM : 19410033

Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul "**Efektivitas Teknik *Self Management* untuk Meningkatkan *Self Esteem* Remaja Panti Asuhan Muhammadiyah Putri Kota Probolinggo**" benar benar karya saya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan. Jika dikemudian hari terdapat klaim dari pihak lain, maka bukan tanggung jawab Dosen pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya, apabila pernyataan ini tidak benar saya akan bersedia menerima sanksi.

Malang, 20 Desember 2022

Peneliti



Maulida Yulia Rahmah
19410033

MOTTO

"Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.

Dia mendapat (pahala) dari (kebajikan) yang dikerjakannya dan dia mendapat

(siksa) dari (kejahatan) yang diperbuatnya”

(Al-Baqarah : 286)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini penulis persembahkan untuk :

1. Orangtua yang paling saya cintai, abi Abdul Rozaq dan Ibu Nurifah.
2. Keluarga besar dirumah yang tiada henti memberikan doa dan *support* nya terkhusus adik saya Faizatu.
3. Teman teman Psikologi 2019 yang telah juga menjadi *social support* dan menjadi teman seperjuangan di Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Sahabat seperjuangan saya Riris, Hilda, dan teman saya di mahad pertama kali anak-anak faza 18 Novi, Fika, Aza, Maulida, Izzah, Kania dan Puan.
5. Keluarga besar MSAA yang menjadi bagian indah dalam perjalanan saya di UIN Malang terkhusus teman seperjuangan semenjak awal Musyrifah Teh Mailah.
6. Keluarga besar Dinas Sosial PPPA Kota Probolinggo khususnya dibidang PPA yang telah dengan baik menerima saya untuk menjadi bagian mereka selama MBKM berlangsung.
7. Keluarga besar Panti Asuhan Muhammadiyah Putri Kota Probolinggo yang bersedia memberikan ruang bagi peneliti melaksanakan penelitian.
8. Seluruh responden dalam penelitian ini.

KATA PENGANTAR

Puji syukur *Alhamdulillah* senantiasa penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayahnya kepada kita semua. Shalawat beriring salam kita haturkan kepada baginda kita nabi Muhammad SAW, sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “*Efektivitas Teknik Self Managament Untuk Meningkatkan Self Esteem Remaja Panti Asuhan Muhammadiyah Putri Kota Probolinggo*” sesuai dengan yang diharapkan.

Karya ini tidak akan pernah ada tanpa bantuan dari berbagai belah pihak yang telah terlibat. Untuk itu, peneliti mengucapkan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. H.M. Zainuddin, MA. Selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
2. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si. Selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
3. Ibu Dr.Elok Halimatus Sa’diyah., M.Si Selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah memberikan bimbingan, nasehat, dan motivasi kepada penulis.
4. Ustadz Hamim, M.Pd.I Selaku Dosen Pembimbing Lapangan yang juga memberikan bimbingan, nasehat, dan motivasi kepada penulis.
5. Ibu Dr. Iin Tri Rahayu, M.Si Selaku Dosen Wali Akademik yang telah memberikan bimbingan, nasehat, dan motivasi sepanjang masa study.
6. Ibu Dr. Yulia Sholichatun, M.Si Selaku Ketua Penguji Skripsi yang telah memberikan arahan dan bimbingan dalam penyelesaian skripsi.
7. Bapak Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si Selaku Penguji Utama Skripsi yang telah memberikan arahan dan bimbingan dalam penyelesaian skripsi.
8. Ibu Lucia Aries Yulianti, S.STP., MM selaku Pamong PKL-MB Dinas Sosial Kota Probolinggo.
9. Seluruh Staff Dinas Sosial Kota Probolinggo Bidang PPA yang memberikan arahan serta petunjuk selama melakukan penelitian.
10. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

11. Segenap Civitas Akademika Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
12. Abi dan ibu yang selalu memberikan doa, semangat, serta motivasi kepada penulis hingga saat ini.
13. Seluruh teman teman angkatan 2019, yang telah berjuang bersama meraih mimpi.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
LAMPIRAN	xiv
ABSTRACT	xv
ABSTRAK	xvi
مستخلص البحث	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	12
C. Tujuan Penelitian.....	12
D. Manfaat Penelitian	12
BAB II KAJIAN TEORI	14
A. <i>Teknik Self Management</i>	14
B. <i>Self Esteem</i>	24
C. Efektivitas <i>Teknik Self Management</i> Untuk Meningkatkan <i>Self Esteem</i>	32
D. Hipotesis Penelitian	35

BAB III METODE PENELITIAN	36
A. Metode Penelitian	36
B. Rancangan Eskperimen	37
C. Identifikasi Variabel Penelitian	39
D. Definisi Operasional Variabel	40
E. Lokasi dan Waktu	41
F. Populasi dan Sampel	41
G. Prosedur Pelaksanaan Eksperimen	42
H. Metode Pengumpulan Data	44
I. Intrument Penelitian	45
J. Validitas dan Reliabilitas	48
K. Metode Analisis Data	51
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	53
A. Pelaksanaan Penelitian	53
B. Hasil Penelitian	56
C. Pembahasan	82
BAB V PENUTUP	91
A. Kesimpulan	91
B. Saran.....	92
DAFTAR PUSTAKA	94
LAMPIRAN	99

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Skor skala likert	46
Tabel 3.2 Blueprint skala <i>self esteem</i>	47
Tabel 4.1 Klasifikasi Subjek Penelitian	53
Tabel 4.2 Ringkasan hasil penelitian	57
Tabel 4.3 Hasil <i>Pre-Test</i> Teknik <i>Self Management</i>	65
Tabel 4.4 Hasil <i>Post-Test</i> Teknik <i>Self Management</i>	69
Tabel 4.5 Deskripsi skor	77
Tabel 4.6 Norma kategorisasi <i>self esteem</i>	78
Tabel 4.7 Perbandingan skor <i>pre</i> dan <i>post test</i>	79

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Prosedur Eksperimen	38
Gambar 4.1 Uji Hipotesis	79
Gambar 4.2 Output statistik	90

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 2 : Hasil SPSS Validitas
- Lampiran 3 : Hasil SPSS Reliabilitas
- Lampiran 4 : Informed Consent
- Lampiran 5 : Instrumen Penelitian
- Lampiran 6 : Lembar *Profesional Judgement* Modul
- Lampiran 7 : Modul Teknik *Self Management* untuk *Self Esteem*

ABSTRACT

Maulida Yulia Rahmah, 19410033, The Effectiveness of Self Management Techniques to Increase the Self Esteem of Adolescent in the Muhammadiyah Women's Orphanage Probolinggo City, Thesis, Faculty of Psychology UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2022.

Advisor : Dr. Elok Halimatus Sa'diyah, M.Sc

Keyword : *Self Esteem, Self Management, Experiment*

Adolescent self-esteem can be influenced by how individuals are able to understand and assess their own situation. Some adolescents are still unable to recognize and even understand themselves so that it has an impact on the development of their self-esteem. One alternative to developing adolescent self-esteem is through self-management techniques. Therefore, this research was conducted to find out whether there is Effectiveness of Self Management Techniques to Increase Adolescent Self Esteem at the Muhammadiyah Putri Orphanage in Probolinggo City.

The subjects in this study were early and middle adolescents aged 12 to 18 years who lived at the Muhammadiyah Putri Orphanage in Probolinggo City. The method in this study was quantitative with a pre-experimental design using one group that was given treatment without a control group. The self-esteem measurement tool used is based on the RSES scale by Rosenberg (1965) which was translated into Indonesian. Furthermore, giving self-management technique treatment based on the theory put forward by Gunarsa (2004).

The results of hypothesis testing using the wilcoxon with the one of application by IBM SPSS 26 for windows, and obtaining results A.Symp (-2 tailed) $0.017 < 0.05$ which indicates that there is an effectiveness of self-management techniques to increase the self-esteem of adolescent girls at Muhammadiyah orphanages

ABSTRAK

Maulida Yulia Rahmah, 19410033, Efektivitas Teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan *Self Esteem* Remaja Panti Asuhan Muhammadiyah Putri, *Skripsi*, Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2022.

Pembimbing : Dr. Elok Halimatus Sa'diyah, M.Si

Kata Kunci : *Self Esteem*, *Self Management*, Eksperimen

Self esteem remaja dapat dipengaruhi oleh bagaimana individu mampu memahami dan menilai keadaan dirinya sendiri. Beberapa remaja masih belum mampu mengenal bahkan memahami dirinya sendiri sehingga berdampak pada perkembangan *self esteem* nya. Salah satu alternatif pengembangan *self esteem* remaja adalah melalui teknik *self management*. Oleh sebab itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui adakah Efektivitas Teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan *Self Esteem* Remaja Panti Asuhan Muhammadiyah Putri Kota Probolinggo.

Subjek dalam penelitian ini adalah remaja awal dan tengah yang berusia 12 hingga 18 tahun yang tinggal di Panti Asuhan Muhammadiyah Putri Kota Probolinggo. Metode dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain pre-eksperimental dengan menggunakan satu kelompok yang diberi perlakuan tanpa adanya kelompok kontrol. Alat ukur *self esteem* yang digunakan adalah berdasarkan skala RSES oleh Rosenberg (1965) yang diterjemahkan kedalam bahasa Indonesia. Selanjutnya, pemberian perlakuan teknik *self management* berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Gunarsa (2004).

Hasil uji hipotesis menggunakan wilcoxon dengan bantuan IBM SPSS 26 for windows, dan memperoleh hasil A.Symp (-2 tailed) $0.017 < 0,05$ yang menunjukkan bahwa adanya efektivitas teknik *self management* untuk meningkatkan *self esteem* remaja panti asuhan Muhammadiyah putri.

مستخلص البحث

موليدا يوليا رحمة. 19410033, فعالية تقنيات الإدارة الذاتية لتحسين احترام الذات لدى الشباب في دار الأيتام المحمدية للبنات. البحث الجامعي . كلية علم النفس جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج, 2022. المشرفة: دكتوراه, إيلوك حليلة السعدية, ماجستير في العلوم.

يمكن أن يتأثر تقدير الذات لدى المراهقين بكيفية قدرة الأفراد على فهم وتقييم وضعهم الخاص. لا يزال بعض المراهقين غير قادرين على التعرف على أنفسهم وفهمهم حتى يكون لذلك تأثير على تنمية احترامهم لذاتهم. أحد البدائل لتنمية تقدير الذات لدى المراهقين هو من خلال تقنيات إدارة الذات. لذلك ، تم إجراء هذا البحث لمعرفة ما إذا كانت هناك فعالية لتقنيات الإدارة الذاتية لزيادة احترام الذات لدى الشباب في دار الأيتام المحمدية للبنات في مدينة بروبولينجو.

كانت الموضوعات في هذا البحث فتيات مراهقات مبكرات ومتوسطات تتراوح أعمارهن بين 12 و 18 عامًا ويعشن في دار الأيتام المحمدية للبنات في مدينة بروبولينجو. كانت الطريقة في هذا البحث كمية بتصميم ما قبل التجربة باستخدام مجموعة واحدة أعطيت معاملة بدون مجموعة ضابطة. تعتمد أداة قياس تقدير الذات المستخدمة على مقياس RSES بواسطة روزنبرغ (1965) والذي تمت ترجمته إلى اللغة الإندونيسية. علاوة على ذلك ، إعطاء علاج بتقنية الإدارة الذاتية بناءً على النظرية التي طرحها غونارسا (2004).

نتائج اختبار البحث باستخدام ويلكسون باستخدام IBM SPSS 26 للنوافذ ، والحصول على النتائج A.Symp (الطرف -2) $0.017 > 0.05$ مما يشير إلى أن هناك فعالية لتقنيات الإدارة الذاتية لزيادة احترام الذات المراهقات في دار الأيتام المحمدية.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja mengacu pada sebuah periode peralihan dari masa *puberty* atau pubertitas dan masa dewasa. Pubertitas merupakan usia dimana individu memasuki perkembangan fisik yang ditandai dengan kemampuan dalam reproduksi seksual. Masa remaja menjadi salah satu periode perkembangan yang cukup penting dalam kehidupan individu, mereka harus memahami siapa dirinya dan apa tujuan hidupnya serta memastikan apakah perannya terpenuhi selama masa tersebut (Santrock, 2012). Shaw dan Costanzo (dalam Ali, 2014) menyatakan bahwa masa remaja ditandai dengan berkembang pesatnya aspek intelektual atau kognitif individu. Hal ini berkaitan dengan kemampuan dalam menjalin komunikasi dan mengendalikan permasalahan dalam bentuk abstrak. Selain itu, aspek psikologis individu pun berkembang pesat, oleh sebab itu remaja patut memiliki keseimbangan dalam dirinya.

Individu tidak terlepas dari sebuah konflik dalam perkembangannya, termasuk pada saat memasuki masa remaja. Konflik yang dialami remaja sesuai dengan perkembangannya saat itu, semakin kompleks konflik yang dialami maka akan beriringan dengan perubahan pada diri dalam aspek fisik, kognitif, moral dan psikologis (Damayanti, 2011). Santrock (2012) mengemukakan istilah “badai dan stress” ketika menyebutkan bahwa masa remaja dipenuhi konflik dan emosi yang tidak stabil sehingga peran orang tua yang menyanyangi, memberi teladan, membangun komunikasi baik, tulus serta empati sangat mendukung bagi remaja ketika memasuki fasenya.

Beberapa konflik yang rentan muncul pada saat individu memasuki usia remaja dibandingkan pada usia anak dan dewasa adalah perselisihan dengan orang tua, memiliki emosi yang tidak stabil atau perubahan mood yang tidak teratur dan depresi, meningkatnya tingkah laku yang ceroboh, melanggar hukum, dan tindakan berisiko lainnya (Steinberg, 2007). Pelanggaran hukum kerap kali terjadi ketika individu memasuki masa remaja karena pada masa ini remaja sedang membangun standar dan nilai mereka, mencontoh perilaku, tindakan dan sikap teman sebaya nya yang berbeda dengan sikap orang tua. Psikologis remaja sangat bergantung pada lingkungan tempat dia tinggal. Beberapa remaja memiliki hubungan baik serta dekat dengan orang tua nya yang membuat perilaku berisiko tidak mudah muncul.

Selanjutnya, Bista et al. (2016) menyebutkan bahwa permasalahan yang berkaitan dengan psikologis remaja disebabkan salah satunya oleh minimnya perhatian yang ia dapat ketika remaja, baik dalam lingkungan keluarga, sekitar, ataupun disekolah sehingga remaja rentan memiliki gangguan dalam perkembangannya, lebih lagi dapat memiliki gangguan psikologis. Salah satu faktor yang dapat menyebabkan permasalahan psikologis pada remaja adalah harga diri atau *self esteem* yang rendah. Erikson (1989) mengemukakan dua perkembangan yang meliputi perkembangan remaja yaitu identitas vs kekacauan identitas. Remaja cenderung mencari jati dirinya bukan hanya dalam lingkungan keluarga tetapi disekolah dan lingkungan sekitarnya. Dalam mencari identitas ini akan terbentuk sebuah gambaran konsep diri pada remaja yang mempengaruhi *self esteem* nya

Self esteem adalah penilaian yang dimiliki individu terhadap dirinya

sendiri. *Self esteem* berasal dari diri individu itu sendiri dalam bentuk sebuah pengakuan (Stuart, 2012). Harga diri tidak dapat dipindah antara individu dengan individu yang lain dan tidak dapat secara sengaja maupun tidak sengaja diberikan pada orang lain. (Schemmel, 2018). *Self esteem* dipandang menjadi salah satu aspek penting dalam membentuk kepribadian individu, ketika individu tidak dapat menghargai dirinya, maka ia akan sulit untuk dapat menghargai orang yang ada disekitarnya.

Self esteem juga merupakan salah satu elemen yang cukup penting dalam membentuk konsep diri dan memiliki dampak pada sikap dan tingkah laku individu. *Self esteem* dapat menjadi sebuah langkah dalam membangun kesehatan mental dan kebahagiaan sosial pada individu. Hal tersebut menjadi sebuah landasan bagi individu untuk dapat membangun kehidupan yang lebih sejahtera dan mendapatkan kunci keberhasilan dimasa yang akan datang. *Self esteem* memiliki banyak dampak positif jika dimiliki oleh individu.

Pendapat lain dikemukakan oleh Munith (2015) bahwa beberapa permasalahan dalam diri individu seperti bentuk atau kesehatan fisik yang dapat mempengaruhi harga diri individu. Individu yang terbiasa mengikuti pola orang lain atau lingkungan sekitar akan dapat mudah terpengaruh harga dirinya (Preckel et al., 2013). Disisi lain, *self esteem* dapat dipengaruhi oleh lingkungan tempat individu tinggal, hal ini dibuktikan oleh sebuah penelitian terdahulu oleh Coopersmith (1967) dalam Santrock (2002) yang menunjukkan bahwa pengaruh beberapa atribut pola asuh orang tua dapat memiliki dampak pada *self esteem* individu seperti afeksi, kepedulian pada masalah-masalah yang menimpa individu, keharmonisan dalam keluarga, partisipasi individu, memberi bantuan, aturan yang

jas dan adil, patuh pada aturan dan memberikan kebebasan bagi individu dalam batas yang wajar.

Latar belakang pola asuh, hubungan dengan keluarga dan lingkungan dapat mempengaruhi kualitas perkembangan *self esteem* remaja. Tidak semua remaja tinggal bersama dengan orang tua ataupun kerabat dekat mereka, sebagian remaja tinggal di sebuah panti asuhan. Panti asuhan adalah salah satu lembaga kesejahteraan sosial anak yang berperan dalam memberikan kesejahteraan sosial para remaja ataupun anak yang tidak memiliki orang tua dan tidak memiliki kerabat untuk mendapatkan kesempatan dalam mengembangkan kepribadiannya. Individu khususnya remaja yang tinggal di sebuah lembaga kesejahteraan atau panti asuhan memiliki karakteristik psikologis yang berbeda dengan remaja di bawah asuhan intensif orang tua.

Remaja yang tinggal dalam lembaga atau panti asuhan adalah individu yang ditiptkan oleh orang tuanya ataupun kerabat dekat mereka dengan beberapa sebab seperti, kurang mampu, kehilangan salah satu dari orang tua ataupun tidak memiliki kerabat dekat. Hal tersebut berdampak pada perubahan emosi dari individu dan akan mempengaruhi kualitas perkembangan perilaku. Dalam panti asuhan, peran orang tua dan kerabat dekat akan terganti oleh pengasuh ataupun pembina yang berperan menjadi pengurus, pengawas, memberi perhatian, perawatan dan kasih sayang (Syafrizaldi, 2020). Namun, kurang intensnya kasih sayang dan perhatian pada setiap individu menyebabkan perkembangannya tidak dapat dipantau secara konsisten. Beberapa permasalahan yang timbul pada remaja panti asuhan adalah menarik diri dari lingkungan, kurang mampu untuk mengungkapkan keinginannya, ada perasaan cemas, terisolasi serta *self esteem*

yang rendah (Rachmawati, 2019).

Hasil penelitian oleh Hartini (2016) menyebutkan remaja dibawah naungan panti asuhan memiliki sikap yang lebih banyak diam, merasa rendah diri, pasrah, menarik diri dari lingkungan, mudah menyerah, dan cemas. Dilain sisi, Aliyev & Turkmen (2014) menyatakan bahwa rasa kasih sayang, perhatian, adanya rasa aman yang kurang dirasakan oleh individu semenjak mereka kecil dan remaja akan berdampak pada tumbuh kembang dirinya dimasa yang akan datang, seperti pada individu yang tinggal dalam sebuah panti asuhan. Adapun beberapa sikap yang akan ditunjukkan individu adalah sikap yang kurang percaya pada dirinya, tidak bisa menerima dirinya sepenuhnya, memiliki *self esteem* yang rendah, dan akan dapat menyalahkan dirinya atas sesuatu masalah yang tidak mereka miliki serta kekurangan dalam dirinya akan membuatnya merasa tidak nyaman dengan hidup yang di jalani.

Berdasarkan paparan diatas diketahui bahwa remaja yang tinggal dalam lembaga panti asuhan adalah individu yang jauh dari orang tua ataupun kerabat dekatnya, sehingga panti asuhan menjadi peran pengganti. Namun, kurang intensnya kasih sayang dan perhatian pada setiap individu menyebabkan perkembangannya tidak dapat dipantau secara konsisten. Berdasarkan wawancara awal dengan pembina disalah satu lembaga panti dikota probolinggo menyebutkan bahwa permasalahan keberhagargaan diri atau *self esteem* pada remaja di panti asuhan cukup bervariasi, menurut informasi yang diberikan oleh IDH selaku pembina dari panti menyebutkan bahwa,

“Fenomena harga diri dari anak-anak dipanti ini cukup terlihat, ditambah latar belakang mereka yang berbeda-beda. Rasa ingin

berhasil, identitas diri dan hal-hal yang berkaitan dengan diri mereka sendiri itu masih banyak yang belum disadari sama masing-masing individu. Beberapa mungkin tidak menunjukkan bagaimana mereka menghargai dirinya, tapi terkadang karena penerimaan diri, dan rasa menghargai diri yang kurang membuat mereka malas untuk melakukan beberapa kegiatan, ada rasa pesimis dan tidak tahu ingin jadi apa ketika mereka dewasa jadi mungkin hal-hal tersebut bisa digali”. (Wawancara IDH, 18 November 2022. LKSA (Panti Asuhan Muhammadiyah Putri Kota Probolinggo)

Remaja panti asuhan belum mengetahui dengan detail apa itu *self esteem*. Tetapi beberapa perilaku menunjukkan *self esteem* yang kurang pada remaja panti asuhan tersebut. Berdasarkan kondisi yang ditemukan dilapangan, beberapa remaja panti asuhan belum mengenal diri mereka dengan baik dari hal yang paling dasar yaitu kelebihan ataupun kekurangan dalam dirinya. Individu tidak menyadari apa yang menjadi kelebihannya untuk dapat ia kembangkan, masih bingung akan memilih jalan masa depannya, takut gagal dan terfokus pada kekurangan-kekurangan dalam diri mereka. Hal itu juga berkaitan dengan penerimaan diri remaja panti asuhan, adanya rasa minder ketika berbicara tentang anak panti asuhan ataupun berkaitan dengan diri mereka sendiri, canggung dan cenderung pasif saat bertemu orang baru.

Hal tersebut sesuai dengan kondisi remaja panti asuhan berdasarkan penelitian terdahulu oleh Resty (2016) yang menyebutkan bahwa *self esteem* pada remaja panti asuhan ditunjukkan dengan adanya sikap yang cenderung menutup

diri ketika bertemu dengan orang baru, adanya rasa rendah diri, dan canggung saat berinteraksi dengan lingkungan sosial nya. Hal itu disebabkan karena kurangnya pengasuhan intensif yang didapatkan sehingga menyebabkan timbulnya rasa rendah diri pada remaja panti asuhan. Elizabeth (2013) juga menyebutkan bahwa remaja yang tinggal dalam panti asuhan memiliki beberapa permasalahan yang menyebabkan kurangnya *self esteem* pada masing-masing individu. Permasalahan tersebut berkaitan dengan dukungan intensif orang tua yang tidak mereka dapatkan ketika masa remaja, sehingga perlahan harga diri mereka mulai turun jika tidak disadari dengan baik.

Dilain sisi, Novirson (2019) menemukan bahwa permasalahan harga diri pada remaja panti asuhan ditunjukkan dengan kurangnya penilaian positif diri individu terhadap dirinya dan kemampuan yang ada dalam dirinya. Selain itu, individu cenderung ragu-ragu dengan masa depannya karena adanya penilaian negatif terhadap kemampuan yang mereka miliki. Plummer (2005) menambahkan permasalahan harga diri pada remaja panti asuhan berkaitan dengan bentuk keterikatan individu dengan lingkungannya, seperti sulit percaya diri dalam melakukan interaksi dengan orang lain, hal itu membuat individu cenderung memandang negatif kemampuan nya, merasa bahwa tidak akan sukses di masa depan, serta akan sulit untuk menetapkan tujuan dan menyelesaikan permasalahan yang dihadapi individu.

Guidon (2015) menyatakan bahwa pada saat memasuki masa remaja, terlebih pada remaja putri, individu cenderung memiliki *self esteem* yang tergolong rendah seperti pada remaja yang hidup dibawah naungan lembaga kesejahteraan sosial anak atau panti asuhan. Beberapa stigma negatif masih sering

dilontarkan orang lain terkait lembaga tersebut sehingga dapat menimbulkan hambatan dan terganggunya psikologis dan interaksi sosial remaja panti asuhan yang dapat berdampak pada *body image*, depresi, kecemasan sosial dan rendahnya kepuasan hidup karena merasa dirinya ditolak oleh keluarga ataupun lingkungan sekitar yang mengakibatkan rasa tidak puas diri dan terbentuknya *self esteem* yang tergolong rendah.

Individu dengan harga diri yang tergolong rendah rentan memiliki kecenderungan terhadap depresi, penyalahgunaan obat-obatan terlarang, dan lebih rentan terhadap tindak kekerasan. Di lain sisi, individu dengan *self esteem* yang tergolong tinggi akan memudahkan dirinya untuk meningkatkan inisiatif diri, reiliensi, dan perasaan puas pada dirinya. Sehingga dapat dilihat bahwa dengan *self esteem* yang tinggi individu akan memiliki kepribadian yang cenderung positif sehingga menimbulkan tingkah laku dan sikap yang baik dalam berinteraksi sosial Baumeister (dalam Myers 2005).

Rosenberg (dalam Mruk, 2006) mengemukakan bahwa individu yang memiliki *self esteem* yang tergolong tinggi tidak merasa ataupun menganggap dirinya lebih hebat dari orang lain namun merasa bahwa dirinya berharga, mau memperbaiki dan mengembangkan semua potensi dalam dirinya. Sedangkan individu yang memiliki *self esteem* yang tergolong rendah akan terfokus untuk melindungi dirinya sendiri, memiliki kekecewaan yang besar ketika gagal dalam melakukan sesuatu, peristiwa negatif yang menimpanya dianggap sebagai sesuatu yang berlebihan, canggung dan tidak percaya diri ketika berinteraksi dan kurang mampu mengekspresikan dirinya.

Lingkungan yang baik akan berdampak positif pada *self esteem* individu.

Jika individu berada pada lingkungan yang selalu merendahkan, terlalu keras akan menimbulkan kecenderungan ketakutan individu dan dapat mempengaruhi *self esteem* nya (Webb & McCormick, 2014). Dukungan dari orang tua dibutuhkan oleh remaja untuk mendapatkan *self esteem* yang proposional (Tahir, et al., 2005). Remaja akan memiliki perasaan berharga ketika mendapatkan perhatian dan kasih sayang yang tercukupi dari orang tuanya. Remaja panti asuhan yang berkembang secara mandiri dibawah pembinaan pengasuh harus dapat memahami dirinya sepenuhnya, perubahan dan perkembangan diri perlu diketahui dan disadari. Remaja yang tinggal dalam panti asuhan bertanggung jawab pada hidupnya dan dalam menentukan masa depannya. Padahal, pada masa ini remaja masih memerlukan arahan dari orang tua untuk menghadapi berbagai permasalahan yang berkaitan dengan proses tumbuh kembangnya (Sarwono, 2011). Berdasarkan hal tersebut, salah satu alternatif pilihan untuk dapat meningkatkan *self esteem* remaja panti asuhan adalah teknik *self management* atau manajemen diri dimana individu mempunyai peran aktif untuk merubah dirinya dengan dorongan-dorongan yang ada dalam dirinya sendiri.

Aspek dari *self esteem* yang disebutkan oleh Rosenberg (1965) adalah *self liking* dan *self competence*. Dua hal tersebut akan menjadi target perubahan dalam penelitian ini. Beberapa remaja panti asuhan cenderung mengaggap dirinya tidak memiliki kelebihan ataupun potensi yang mereka sadari. Oleh karena itu, pengembangan potensi pada masing-masing remaja terutama remaja panti asuhan perlu disadari untuk meningkatkan *self esteem*. Pengembangan potensi pada masing-masing individu dimulai dari mengenal dirinya sendiri. Bastaman (2007) menyebutkan bahwa mengenali diri dan paham akan diri sendiri akan membawa

manfaat baik bagi individu untuk mengembangkan potensi-potensi dalam dirinya, individu akan memahami beberapa sumber dan pola dari sebuah masalah dan akan menyadari apa yang mereka inginkan selama ini.

Hal ini sesuai dengan pendapat Kress & Herry (2015) dalam teknik *self management* individu akan diarahkan untuk mengenali keadaan dirinya dan memilih tujuan hidup yang realistis, bagaimana mengubah tujuan mereka menjadi sebuah perilaku, bagaimana menciptakan perencanaan perilaku untuk perubahan, dan cara memonitor diri serta mengevaluasi tingkah laku mereka. Salah satu kelebihan teknik ini adalah pemberian terapi atau pengelolaan diri dapat dilakukan sendiri oleh individu dengan arahan fasilitator. Selain itu, individu mempunyai peran aktif untuk mengelola dirinya sehingga cenderung meningkatkan komitmen dan keterlibatan untuk mencapai target perubahan yang diinginkan (Corey, 2017). Hal ini sangat sesuai dengan dasar para remaja panti asuhan untuk berperilaku secara mandiri dan sadar akan perilakunya. Ide dasar dari penilaian dan intervensi manajemen diri adalah bahwa perubahan dapat dilakukan dengan mengarahkan individu untuk menggunakan keterampilan dirinya ketika mengatasi situasi bermasalah dalam hal ini adalah peningkatan *self esteem*.

Teknik *self management* telah menjadi tren dalam “*giving psychology away*” dan dapat menangani beberapa permasalahan individu . Wartson & Tharp (2014) mengungkapkan bahwa teknik *self management* telah banyak dilakukan dalam menangani beberapa permasalahan dalam kehidupan individu diantaranya mengatasi serangan panik, mengurani perfeksionisme, membantu mengatasi ketakutan, meningkatkan produktivitas dan kreativitas, dapat mengelola kecemasan dalam situasi sosial, kepercayaan diri, aktivitas belajar, motivasi

beprestasi, mengurangi intensitas pecandu rokok, dan dapat mengatasi depresi. Cormier et al. (2013) menyatakan bahwa teknik *self management* dapat digunakan untuk mengatasi sebaiaian masalah dan merawat kesehatan individu.

Penelitian serupa dilakukan oleh Yulastini dan Mahardhika (2019) tentang efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk meningkatkan *self esteem* siswa menghasilkan adanya perubahan skor sebelum dan sesudah diberikan teknik *self managment* pada *self esteem* siswa. Selanjutnya penelitian yang sama dilakukan oleh Permatasari (2018) untuk menguji bagaimana Pengaruh konseling kelompok teknik *self management* untuk meningkatkan *self esteem* siswa korban *bullying* dan hasil yang diperoleh adalah teknik *self managment* berpengaruh pada peningkatan *self esteem* siswa korban *bullying*.

Fenomena *self esteem* pada remaja di panti asuhan menjadi salah satu hambatan mereka dalam perkembangannya dan berdampak pada produktivitas melakukan berbagai kegiatan sehari-harinya. Beberapa cara telah dilakukan untuk mengubah pikiran-pikiran negatif mereka terhadap dirinya. Dari definisi dan strategi teknik manajemen diri diatas membuat peneliti tertarik untuk menggunakan teknik ini sebagai langkah untuk meningkatkan *self esteem* remaja panti asuhan. Teknik ini dimungkinkan jika digunakan untuk meningkatkan *self esteem* berdasar kan aspek-aspek *self esteem* yang dikemukakan oleh Rosenberg yaitu *self liking* dan *self comptence* (1965).

Pentingnya memiliki *self esteem* atau rasa harga diri yang proposional ketika masa remaja terutama remaja panti asuhan sebagai langkah awal pengembangan diri untuk menunjang dan mencapai tujuan hidup individu dimasa

perkembangan menjadi alasan utama penelitian ini. Sasaran utama penelitian ini adalah remaja Panti Asuhan Muhammadiyah Putri Kota Probolinggo. Pemberian teknik *self management* diharapkan menjadi langkah awal atau preventif untuk meningkatkan *self esteem* remaja yang tinggal di panti asuhan. Fenomena yang terjadi menjadi hal yang cukup penting dan menarik untuk dikaji serta diteliti. Peneliti ingin mengungkap bagaimana teknik *self management* dapat memberikan dampak positif pada rasa harga diri remaja panti asuhan. Oleh karena itu, peneliti mengambil judul “Efektivitas Teknik *Self Management* untuk Meningkatkan *Self Esteem* Remaja Panti Asuhan Muhammadiyah Putri Kota Probolinggo”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut, “Bagaimana Efektivitas Teknik *Self Management* untuk Meningkatkan *Self Esteem* Remaja Panti Asuhan Muhammadiyah Putri Kota Probolinggo ?”.

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas teknik *self management* untuk meningkatkan *self esteem* remaja di panti asuhan muhamadiyah putri kota probolinggo.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian yang dikaji diharapkan memberikan manfaat dengan uraian berikut :

1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memeberikan manfaat bagi perkembangan kajian psikologi dimasa yang akan datang, terlebih kajian

mengenai *self esteem* dan keberhasilan teknik *self management*. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan tambahan wawasan teori terkait dengan *self esteem* dan juga teknik *self management*.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi remaja panti asuhan diharapkan penelitian ini memberikan dampak positif mengenai pentingnya *self esteem* dan cara mengembangkannya salah satunya dengan teknik *self management*. Sehingga remaja panti asuhan dapat terus tumbuh sesuai dengan tahap perkembangannya dengan kepercayaan diri yang baik dan dapat menimbulkan hal-hal positif dalam perjalanannya.
- b. Bagi panti asuhan terkait, diharapkan penelitian ini dapat membantu mengevaluasi perkembangan-perkembangan remaja panti asuhan khususnya dalam aspek *self esteem*.
- c. Bagi penelitian selanjutnya, diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi sumber referensi untuk mengkaji tentang pengembangan *self esteem* dan keberhasilan teknik *self management*

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Teknik *Self Management*

1. Definisi Teknik *Self Management*

Gantina (2017) mendefinisikan *self management* sebagai salah satu prosedur yang dapat digunakan individu untuk mengubah perilaku yang diinginkan dalam dirinya. *Self management* adalah salah satu teknik pengelolaan diri seseorang terhadap tingkah lakunya (Komalasari,2006). Pengelolaan diri merupakan salah satu strategi untuk mengubah tingkah laku yang ingin dicapai, dalam hal ini individu berkonsultasi pada tenaga ahli untuk menggunakan beberapa metode perubahan diri (Nurzakiyah & Budiman 2011). *Self management* diidentifikasi sebagai salah satu keterampilan yang cukup penting dalam mengarahkan perilaku dan mencapainya, mendukung kesehatan psikologis yang lebih baik dan membawa dampak baik pada kesehatan fisik.

Stent dan Staden (2018) menyatakan bahwa *self management* adalah salah satu kompetensi penting untuk pengelolaan diri yang didalamnya ada sebuah tanggung jawab untuk mengambil keputusan atas dirinya sendiri. Pendapat lain dikemukakan oleh Opatha (2010) manajemen diri mengacu pada upaya yang disengaja dan sistematis untuk merencanakan dan mengendalikan kehidupan seseorang guna mencapai tujuan hidupnya. Dilain sisi, Guzie (2019) menyatakan bahwa manajemen diri adalah suatu proses intervensi perilaku dimana individu mengubah perilakunya sendiri

dengan menggunakan prosedur tertentu yang baru dipelajari dan menyusun kembali lingkungan yang ada.

Soekadji dalam gantina (2017) menjelaskan bahwa *self management* merupakan prosedur ketika individu mengarahkan dan mengatur perilakunya secara mandiri. Dalam prosedur tersebut, seseorang akan dilibatkan pada lima komponen yaitu, menentukan tingkah laku yang ingin dicapai, mengawasi tingkah laku, merencanakan prosedur, melaksanakan perencanaan dan yang terakhir adalah evaluasi prosedur. *Self management* termasuk upaya yang dilakukan oleh seseorang untuk membuat sebuah perencanaan perubahan perilaku dan evaluasi terhadap tingkah laku yang diperbuat.

Pada dasarnya pengelolaan diri terjadi ketika individu terlibat dalam satu tingkah laku dan akan mengendalikan tingkah laku untuk mencapai sasaran, hal ini melibatkan tingkah laku yang menjadi pengendali dan tingkah laku yang terkendali (Suwanto, 2016). Dalam self management kekuatan psikologis dalam diri individu akan memberikan arah untuk membuat keputusan dan menentukan pilihan serta strategi dalam mencapai target perubahan yang dibuat.

Dari definisi diatas dapat disimpulkan bahwa teknik *self management* merupakan salah satu teknik pengelolaan diri yang dapat dilakukan oleh seseorang untuk mengatur dirinya sendiri dalam mencapai target perubahan yang diinginkan, individu juga membutuhkan fasilitator dan lingkungan yang mendukung untuk mengawasi dan memberikan pemahaman mengenai tahapan yang akan dilakukan. *Self management*

melibatkan individu secara aktif untuk melakukan perubahan dalam dirinya. Individu memiliki sasaran, tujuan dan bertanggungjawab sepenuhnya untuk mengendalikan perubahan diri yang diinginkan dengan melakukan semua tahapan sesuai dengan prosedur yang ditetapkan.

2. Tujuan Teknik *Self Management*

Self management merupakan salah satu model dari terapi behavioral. Pendekatan behavior yang berkaitan dengan pengelolaan diri ini termasuk dalam proses *operant* atau disebut dengan proses kondisioning aktif, beberapa dasar keberhasilan mencapai tujuan dari pendekatan ini adalah sebagai berikut

- a. Ketika individu diberikan peran aktif dalam mengelola dirinya untuk mencapai tujuan perubahan tingkah laku, maka tujuan tersebut akan lebih mudah tercapai.
- b. Individu menggunakan keterampilan dan cara mengelola diri yang dimiliki untuk menyelesaikan beberapa permasalahan yang menghambat dimana dalam proses terapi non behavioral tidak diberikan.
- c. Perubahan yang diinginkan individu harus dikerjakan secara sungguh-sungguh jika individu benar-benar ingin mencapai target perubahannya.

Tujuan utama pengelolaan diri adalah untuk mengembangkan perilaku individu agar menjadi lebih adaptif. Suwanto (2016) menyebutkan teknik manajemen diri dapat digunakan untuk menyusun

perilaku agar dapat terarah dan terkelola dengan baik agar mendapatkan hidup yang produktif. Cooper,dkk dalam Brett Furlonger (2017) mengemukakan *self management* sebagai sebuah teknik yang dapat digunakan individu untuk membuat peraturan atau pengendalian bagi dirinya, ada dua kategori pengendalian perilaku yang dimaksud yaitu, perilaku sasaran yang ingin diubah dan perilaku yang dapat digunakan untuk mengontrol diri dalam mencapai perilaku sasaran.

Sukadji (1983) mengemukakan bahwa tujuan *self management* adalah agar individu dapat memahami dirinya secara teliti dalam suatu peristiwa sehingga perilaku-perilaku yang ingin dicapai tidak terhambat dengan dan perilaku yang hendak dicapai dapat dilaksanakan dengan sebaik mungkin. Self management dapat dilakukan untuk mengatasi beberapa hal yang berkaitan dengan perilaku individu sebagai berikut,

- a. Perilaku yang tidak ada hubungannya dengan orang lain, namun mengganggu diri dan orang lain.
- b. Perilaku yang spontan muncul tanpa adanya prediksi, sehingga orang lain disekitar tidak dapat membantu mengontrolnya.
- c. Perilaku yang berkaitan dengan kontrol diri dan evaluasi diri. Perilaku sasaran yang berbentuk verbal.
- d. Perilaku yang dilakukan menjadi tanggung jawab individu dalam memelihara dan mengontrolnya.

3. Aspek Dasar *Self Management*

Dalam pengelolaan diri, Masters et al (1987) mengemukakan beberapa dasar sebagai berikut,

- a) Pengelolaan diri tidak berkaitan dengan dorongan untuk melakukan suatu perilaku (*will power*) tetapi dekat dengan munculnya tingkah laku yang akan dilakukan, akibat, serta dibentuk melalui proses belajar.
- b) Individu atau klien perlu mengetahui pentingnya untuk menilai diri, bagaimana tingkah laku muncul pada seseorang dalam situasi akibat tertentu, dan timbulnya reaksi pengamatan pada diri.
- c) Perilaku yang berada dalam penguasaan terhadap rangsangan dapat dimanfaatkan sebaik mungkin dengan membatasi luasnya rangsangan yang mengakibatkan munculnya perilaku yang tidak diharapkan dan menguatkan rangsangan yang berhubungan dengan perilaku yang ingin dicapai.
- d) Individu menentukan sendiri perilaku apa yang harus dikuatkan untuk mendapatkan target perilaku yang diinginkan dan menghindari perilaku-perilaku yang dapat menghambat proses.
- e) Individu harus berusaha dengan sebaik-baiknya dari awal perubahan untuk menghindari rangkaian hambatan dan tetap fokus pada perilaku yang diinginkan.
- f) Individu memutuskan sendiri konsekuensi positif yang akan diterima ketika melakukan perilaku yang menjadi target perubahan.
- g) Perubahan menuju perilaku yang diinginkan dilakukan secara bertahap

dan individu membuat perjanjian pada dirinya sendiri untuk keberhasilan pengelolaan diri yang dilakukan.

Dilain sisi, Yates (1985) menyebutkan beberapa aspek dasar teknik pengelolaan diri sebagai berikut,

- a. *Management by antecedent* yaitu, mengontrol perasaan, pikiran dan perilaku yang muncul akibat reaksi dari suatu respon.
- b. *Management by consequence* adalah mengontrol perasaan, pikiran, dan perilaku untuk mencapai target perilaku yang diinginkan.
- c. *Cognitive techniques*, merubah perasaan, pikiran, dan perilaku untuk mencapai perilaku tujuan, hal ini dapat dilakukan dengan memahami *atecedents* dan *consequences* yang dilakukan sebelumnya.
- d. *Affective techniques*, merubah emosi secara langsung.

4. Tahap *Self Management*

Corey (1991) menyebutkan *self management* sebagai salah satu metode untuk mengontrol diri, yang dibagi menjadi beberapa tahap yaitu, *self monitoring* (pemantauan diri), *self reward* (konsekuensi positif), *self contracting* atau perjanjian diri dan stimulus control. Adapun tahap teknik *self management* menurut Gunarsa (2004) adalah sebagai berikut,

1. *Self monitoring* (pemantauan diri)

Pada tahap ini individu mengamati dan mencatat segala sesuatu yang berkaitan dengan perilaku target yang ingin dicapai. Adapun hal yang perlu dicatat adalah kapan, bagaimana, dan sebab perilaku itu muncul. Cormier dan Cormier (1985) menjelaskan keberhasilan dari

monitoring diri dapat dipengaruhi dengan mencatat waktu atau durasi munculnya perilaku dan bagaimana perilaku itu muncul. Monitoring diri mengenai perilaku target sebelum dan selama teknik pengelolaan diri sangat bermaksud untuk evaluasi diri individu (Comenero, 1988).

2. Reinforcement positif atau *self reward* (penguatan positif).

Untuk mencapai perilaku target, diperlukan penguatan positif yang dapat menunjang keberhasilan individu dalam mencapai tujuannya. Walker & Shea (1984) mendefinisikan penguatan positif sebagai pemberian penguatan yang dapat menyenangkan individu setelah berhasil memunculkan perilaku target dan diharapkan individu dapat menampilkan nya secara konsisten serta meningkat pada kemudian hari. Dalam hal ini individu menentukan sendiri ganjaran positif yang akan dia dapatkan setelah dirinya melakukan perilaku target.

3. *Self contracting* (Kontrak diri).

Setelah melakukan tahap sebelumnya, diperlukan perjanjian atau kontrak diri yang dimiliki individu untuk melaksanakan tahap-tahap dalam mencapai perilaku target. Cormier mendefinisikan kontrak diri sebagai perjanjian yang dibuat sendiri oleh individu untuk menyusun perencanaan perubahan tingkah laku. Adapun beberapa hal yang dapat dilakukan untuk membuat kontrak diri adalah,

- a. Individu membuat perencanaan target perubahan tingkah laku yang diinginkan dan berkomitmen dalam melakukan perubahan tingkah laku.

- b. Individu berkoordinasi dengan lingkungan sekitar untuk membantunya dalam melakukan pengelolaan diri.
- c. Individu menanggung semua kemungkinan yang terjadi ketika melakukan pengelolaan diri.
- d. Seluruh perencanaan yang dilakukan individu untuk mencapai target perilakunya adalah kebaikan untuk individu itu sendiri.
- e. Individu merancang peraturannya sendiri selama menjalankan teknik pengelolaan diri.

4. *Stimulus Control*

Individu diharapkan dapat menyusun perencanaan untuk mencapai perilaku target. Perencanaan tersebut dapat didukung dengan penguasaan individu terhadap berbagai rangsangan yang dihadapi dilingkungannya. Kanfer (1980) mendefinisikan stimulus control sebagai penekanan kembali pada modifikasi lingkungan sebagai akibat dari stimulus tertentu. Kondisi lingkungan dapat berfungsi sebagai suatu stimulus respon yang dapat mempengaruhi pencapaian perilaku target.

5. **Faktor Yang Mempengaruhi *Self Management***

Adapun faktor yang mempengaruhi *self management* menurut Makhfudz (dalam Najich, 2021) adalah sebagai berikut;

- a) Kesehatan (*Health*). Pengelolaan diri yang baik harus diikuti dengan kesehatan fisik dan psikis yang baik, karena pencapaian kesehatan individu akan seimbang ketika perasaan dan emosi dapat terkontrol sehingga dapat melakukan pengelolaan diri dengan tepat.

- b) Keterampilan (*skill*). Individu yang mampu mengatur dirinya dapat dilihat ketika individu tersebut memiliki keyakinan bahwa dia mampu untuk melakukan atau mencapai tujuan hidup, sehingga keyakinan akan kemampuan tersebut dapat dituangkan melalui keterampilan-keterampilan yang dipunya dan mencapai tujuan hidupnya.
- c) Aktivitas (*Action*). Ketika individu sudah memiliki dua hal diatas, faktor yang mempengaruhi selanjutnya adalah *action*. Individu harus mampu mengembangkan dan melakukan keterampilan-keterampilan yang dimiliki sehingga bermanfaat bagi dirinya ataupun orang lain.
- d) Identitas diri (*Identity*). Identitas diperlukan oleh individu untuk menyusun aspek pribadinya secara konsisten. Individu harus mengenal dirinya sehingga mengetahui hal-hal yang perlu ataupun tidak perlu dilakukan.

6. Teknik *Self Management* Prespektif Islam

Manajemen diri merupakan salah satu strategi individu untuk melakukan perubahan dalam dirinya dengan berbagai tahap seperti monitoring diri, penguatan, komitmen dan evaluasi. *Self management* sangat bermanfaat untuk menunjang kehidupan individu menjadi lebih baik dengan mempertimbangkan beberapa perilaku yang akan dilakukan dan memperbaikinya ketika melakukan kesalahan. Perencanaan perubahan perilaku untuk menjadi lebih baik merupakan salah satu cara dalam teknik ini, dalam Qur'an surah Al-Hasyr ayat 18 Allah S.W.T berfirman,

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلِنَنْظُرَ نَفْسٌ مَّا قَدَّمْتُمْ لِغَدٍّ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا

تَعْمَلُونَ

Artinya : “Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat); dan bertakwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan (Q.S Al-Hasyr : 18).

Perencanaan merupakan salah satu dimensi yang cukup penting dalam teknik *self management*. Perencanaan menjadi sebuah kenyataan bahwa individu dapat mengubah dan mencapai tujuan hidupnya sesuai keinginannya. Individu dituntut tidak boleh menyerah pada keadaan diri dan masa depan yang sudah ditetapkan namu individu masi dapat berusaha untuk menciptakn masa depan sesuai dengan tujuannya. Individu dengan perencanaan diri yang baik akan mencoba memilih jalan terbaik untuk mencapai tujuan hidup yang diinginkan dan berusaha sebaik mungkin untuk mewujudkannya.

Agama sebagai terapi dalam agama islam telah disebutkan dengan jelas dalam ayat-ayat AL-Qur’an salah satunya Q.S An-Nahl 16:97 yang membahas tentang ketenangan dan kebagian dalam hidup,

مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ

بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ

Artinya : “Barangsiapa yang mengerjakan amal saleh, baik laki-laki maupun perempuan dalam keadaan beriman, maka sesungguhnya akan Kami berikan kepadanya kehidupan yang baik dan sesungguhnya akan Kami beri balasan kepada mereka dengan pahala yang lebih baik dari apa yang telah mereka kerjakan (Q.S An-Nahl : 97).

Agama islam mengajarkan arahan untuk manusia ketika menghadapi permasalahan dan kesulitan dalam hidupnya dengan melakukan pengelolaan diri yang baik seperti sabar dan shalat. Allah S.W.T berfirman dalam Al-Qur’an Surah Al-Baqarah ayat 153),

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

Artinya : Wahai orang-orang yang beriman! Mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sungguh, Allah beserta orang-orang yang sabar (Q.S. Al-Baqaroh ; 153).

B. Self Esteem

1. Definisi Self Esteem

Self esteem adalah perasaan berharga dan individu menghargai apa yang ada dalam dirinya (García et al., 2019; Gnambs et al., 2018). Johnson dalam Sveningson (2012) menyebutkan bahwa *self esteem* adalah sebuah penilaian individu terhadap dirinya yang berkaitan dengan bagaimana kepuasan mereka atas dirinya sendiri. Pendapat yang sama dikemukakan

oleh Lawrence (2006) *self-esteem* merupakan penilaian individu mengenai kemampuan mengembangkan beberapa aspek dalam dirinya seperti sosial, fisik ataupun akademik.

Self esteem yang disadari sepenuhnya oleh individu adalah sebuah pengalaman hidup yang berjalan sesuai dengan keinginan dan tujuan individu. Secara lebih spesifik Branden (2011) mendefinisikan *self esteem* sebagai dua keyakinan yang dimiliki individu, pertama adalah keyakinan pada kemampuan berpikir dan mengatasi suatu permasalahan. Kedua, yaitu keyakinan individu akan hak nya untuk menjadi bahagia dan berhasil, menyadari keadaan dirinya dengan layak, pantas dan mampu menegaskan kebutuhan dan keinginan mereka untuk mencapai tujuan nilai-nilai serta menikmati hasil dari semua usaha yang telah dilakukan.

Santrock (2011) mendefinisikan *self esteem* atau penghargaan diri adalah suatu evaluasi individu terhadap seluruh aspek yang ada dalam dirinya. *Self esteem* yang tergolong tinggi dapat dipandang melalui bagaimana persepsi individu mengenai nilai dari dirinya sebagai seorang manusia, menilai keberhasilan dan pencapaian. Sedangkan *self esteem* yang tergolong rendah dapat dilihat bagaimana individu terfokus pada kekurangan yang ada dalam dirinya sehingga timbulah sebuah perasaan inferior. Dilain sisi, Wells dan Marwell (dalam Iqbal et.al, 2016) menyebutkan bahwa *self esteem* merupakan sebuah sikap yang ditunjukkan individu dan merujuk pada suatu objek dengan melibatkan beberapa reaksi dari kognitif, emosional serta perilaku yang ditunjukkan individu baik perilaku positif ataupun negatif.

Self esteem adalah sebuah evaluasi yang dilakukan individu dan kebiasaan individu dalam memandang dirinya sendiri yang ditunjukkan dengan sikap menolak atau menerima, bagaimana kepercayaan individu mengenai kemampuan yang ada dalam dirinya, kebermaknaan diri, keberhasilan dan keberhargaan. Secara lebih sempit *self esteem* dapat diartikan sebagai “*personal judgement*” oleh individu tentang keberhargaan dan kebermaknaan diri yang diungkapkan dengan sikap individu terhadap dirinya (Coopersmith, 1967). Rosenberg (1965) mendefinisikan *self esteem* sebagai suatu komponen kognitif dan afektif individu yang melibatkan permasalahan interaksi sosial yang bukan hanya tumbuh melalui psikologi dan permasalahan pribadi individu. *Self esteem* juga disebut sebuah sikap yang muncul melalui aspek kognitif individu dalam bentuk pemikiran terkait dengan nilai individu. Sikap yang dimaksud dalam *self esteem* ini berupa penilaian negatif ataupun positif yang dimiliki individu terhadap dirinya (Rochmah, 2013).

Dari beberapa definisi ahli di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa *self esteem* merupakan evaluasi ataupun penilaian individu terhadap dirinya, bagaimana individu memandang dirinya dan seberapa puas individu terhadap dirinya sendiri. Evaluasi yang dimiliki individu tersebut akan memunculkan sebuah sikap keberhargaan individu terhadap dirinya tergantung apakah individu memandang dirinya dengan sikap positif ataupun negatif. Individu dengan *self esteem* yang baik akan yakin pada kemampuan dirinya sedangkan individu dengan *self esteem* yang kurang akan memandang dan fokus pada kekurangan-kekurangan dalam dirinya

2. Ciri-Ciri *Self Esteem*

Refnadi (2018) menyatakan bahwa *self esteem* yang dimiliki individu tergantung dengan bagaimana penilaian yang ia miliki dalam dirinya dan itu dapat berpengaruh terhadap tingkah laku yang sehari-hari. Penilaian yang dilakukan individu ini ditunjukkan dalam sikap yang positif dan negatif. Febrina e al., (2018) menyebutkan individu dengan *self esteem* yang proposional akan menunjukkan beberapa sikap sebagai berikut seperti,

- a) Memiliki kepribadian yang optimis.
- b) Memiliki rasa bangga dan puas akan identitas yang dimiliki.
- c) Berusaha mengembangkan kemampuan yang ada dalam dirinya.
- d) Fokus pada kompetensi dan mengabaikan stigma negatif orang lain terhadap dirinya.
- e) Menerima kejadian yang tidak menyenangkan ataupun negatif yang menyimpannya.
- f) Terus berusaha memperbaiki dirinya.
- g) Lebih banyak menampilkan emosi positif seperti, bahagia, berani dan mampu mengekspresikan dirinya ketika berinteraksi.
- h) Melakukan sesuatu sesuai dengan kapasitasnya dan berusaha mengembangkannya.
- i) Bersikap positif terhadap orang lain
- j) Berani mengambil resiko dan yakin terhadap segala keputusan yang ia buat.

Dilain sisi, (Potard & Mu, 2019) menyebutkan bahwa *self esteem* yang

rendah akan ditunjukkan dengan sikap seperti,

- a) Pesimisis terhadap dirinya.
- b) Tidak puas akan identitas yang ada dalam dirinya.
- c) Ingin menjadi orang lain atau berada pada posisi orang lain.
- d) Sensitif terhadap pengalaman yang menyebabkan kerusakan harga diri yang ditunjukkan dengan terhanggu ketika dikritik dan emosional berlebihan saat gagal mencapai sesuatu.
- e) Melihat suatu permasalahan yang negatif menjadi sebuah masalah yang besar.
- f) Memiliki kecemasan sosial dan lebih sering memiliki emosi yang negatif seperti, canggung, tidak percaya diri, tidak mampu mengekspresikan dirinya ketika berinteraksi dengan orang lain dan lebih pasif.
- g) Melindungi diri dari masalah dan tidak berani saat melakukan kesalahan
- h) Menghindari pengambilan keputusan,
- i) Pemikiran yang dimiliki cenderung konstruktif (kaku)
- j) Sering merasa ragu ketika mengambil dan merespon keputusan.

3. Aspek-Aspek *Self Esteem*

Rosenberg (1965) menyebutkan ada dua aspek dalam *self esteem* yaitu sebagai berikut

1. *Self Competence*

Aspek ini berkaitan dengan bagaimana individu merasa puas

dengan keadaan dalam hidupnya, individu mengetahui bahwa dirinya memiliki potensi dan melihat bagaimana individu menghargai dirinya sendiri. Ketika individu memiliki *self competence* yang positif ia akan cenderung merasa puas dengan keadaan dirinya dan yakin bahwa dirinya memiliki sebuah potensi.

2. *Self Liking*

Aspek ini berkaitan dengan perasaan berharga individu dalam lingkungan sosialnya, yang berkaitan dengan bagaimana individu melihat dirinya apakah mampu untuk melakukan apa yang dilakukan orang lain disekitarnya dan keyakinan individu akan keberhasilan dimasa yang akan datang.

4. **Faktor Yang Mempengaruhi *Self Esteem***

Rosenberg (1965) mengemukakan ada dua peran dalam membentuk *self esteem* individu yaitu *reflected appraisals* dan *social comparisons*. Dilain sisi, ada tiga peran penting yang dapat berpengaruh terhadap proses penilaian individu pada dirinya yaitu, umpan balik dari orang lain disekitar, pengetahuan yang dimiliki individu mengenai dirinya; perasaan individu terhadap identitasnya; nilai yang dimiliki individu; kepercayaan individu akan nilai dalam dirinya; dan seberapa sadar individu terhadap kemampuan ataupun potensi yang ada dalam dirinya serta bagaimana individu memberi apresiasi pada setiap prestasi yang dapat ia capai Guindon (2010 dalam Bos., et al, 2006).

Mruk (2006) menyebutkan bahwa ada beberapa faktor luar atau

eksternal yang dapat mempengaruhi *self esteem* individu yaitu, faktor keluarga yang berupa dukungan dan terlibatnya peran keluarga dalam kehidupan individu, keharmonisan dan kasih sayang orang tua, pola asuh, gender, ras, etnis, status sosial ekonomi dan *values* sosial. Dilain sisi, faktor gender dapat mempengaruhi *self esteem* individu. *Self esteem* pada remaja perempuan berkaitan dengan kepuasan dirinya untuk diterima dan dihargai dalam bentuk emosional yang berkaitan dengan performa fisik dan pada remaja laki-laki *self esteem* berkaitan tentang bagaimana perkembangan kemampuan yang dimiliki dan ditunjukkan dalam bentuk pencapaian atau prestasi (Harter dalam Mruk, 2006). Adapun faktor internal yang juga dapat berpengaruh pada *self esteem* individu adalah distorsi kognitif dalam bentuk *overgeneralization, global labeling, filtering, black or white thinking*, sering menyalahkan dirinya sendiri, *personalization, mind reading, control fallacies*, dan *emotional reasoning* (Mc Kay & Fanning, 2016).

5. *Self Esteem* Prespektif Islam

Dalam prespektif agama islam, Hamka (2020) mengemukakan bahwa *self esteem* disebut dengan istilah *murū'ah* atau yang berarti individu, manusia, seseorang dan kata *mim* yang ditambah menjadi sebuah kata sifat yang memiliki arti menjunjung sifat-sifat manusia (Arabiah, 2004). Dilain sisi, para ahli fiqih menjelaskan bahwa kata *murū'ah* sebagai bentuk dari kepribadian seorang muslim yang membuat dirinya memiliki rasa hormat serta bagaimana ia menolak beberapa hal yang dapat

merendahkan harga dirinya (Al mahmud et.al (2013). Dari beberapa definisi ahli diatas, secara lebih luas *murū'ah* didefinisikan sebagai harga diri atau *self esteem* yang dimiliki seorang muslim dan harus dijaga keberadaannya dengan membuat individu lain yang hidup berdampingan denganya memiliki rasa hormat meskipun bukan tentang perkara ibadah.

Imam ghazali menyampaikan bahwa *murū'ah* adalah suatu akhlaq yang penting dimiliki seorang muslim terlebih dalam menjalankan ibadah muamalah. *Murū'ah* yang ada dalam diri seseorang sudah tertanam dalam jiwa seseorang itu sendiri dan digambarkan melalui tingkah laku tanpa memiliki banyak pemikiran ataupun pertimbangan (Al-Ghazali, 2003). Menjaga harga diri atau *self esteem* merupakan sesuatu yang cukup penting dan perlu dilakukan individu yang diumpamakan dengan lebih penting menjaga harga diri daripada harta benda yang dimiliki. Individu dengan *self esteem* yang tinggi dalam islam akan sadar bahwa harga diri yang dimiliki akan lebih tinggi ketika orientasi hidupnya tidak hanya berdasar pada materi, tetapi dengan menambahkan tingkat iman dan takwa pada Allah S.W.T.

Dalam Al-Qur'an *self esteem* berkaitan dengan konsep keimanan atau *uluhiyah* yang menyebutkan bahwa harga diri terkait dengan keyakinan pada Allah S.W.T sebagai penolong serta pemberi rahmat pada setiap manusia. Lebih lanjut keimanan yang dimiliki individu akan menimbulkan beberapa tingkah laku dalam bentuk sikap optimis, tawakal, sabar dan beberapa sikap terpuji lainnya. Allah S.W.T berfirman dalam Q.S Al-Imran ayat 139,

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Artinya : “Dan janganlah kamu (merasa) lemah, dan jangan (pula) bersedih hati, sebab kamu paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang beriman “(Q.S Al-Imran : 139).

C. Efektivitas Teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan *Self Esteem* Remaja Panti Asuhan.

Tidak semua remaja tinggal dibawah asuhan orang tua secara inrensif, dilain sisi beberapa remaja tinggal disebuah panti asuhan. Remaja yang tidak tinggal bersama orang tua kandung memiliki karakteristik *self esteem* yang berbeda dengan remaja yang berkembang secara langsung dibawah asuhan orang tua mereka. Guidon (2015) menyatakan bahwa pada saat memasuki masa remaja, terlebih pada remaja putri, individu cenderung memiliki *self esteem* yang tergolong rendah seperti pada remaja yang hidup dibawah naungan lembaga kesejahteraan sosial anak atau panti asuhan. Beberapa stigma negatif masih sering dilontarkan orang lain terkait lembaga tersebut sehingga dapat menimbulkan hambatan dan terganggunya psikologis dan interaksi sosial remaja panti asuhan yang dapat berdampak pada *body image*, depresi, kecemasan soial dan rendahnya kepuasan hidup karena merasa dirinya ditolak oleh keluarga ataupun leingukngan sekitar yang mengakibatkan rasa tidak puas diri dan terbentuknya *self esteem* yang tergolong rendah.

Self esteem dipandang menjadi salah satu aspek penting dalam membentuk kepribadian individu, ketika individu tidak dapat menghargai

dirinya, maka ia akan sulit untuk dapat menghargai orang yang ada disekitarnya. Setiap remaja terutama remaja panti asuhan diharapkan memiliki *self esteem* yang baik sebagai modal untuk menunjang kehidupan sosialnya, sehingga perkembangan *self esteem* perlu diperhatikan. Adapun salah satu alternatif untuk meningkatkan *esteem* remaja adalah teknik *self management*.

Self management merupakan salah satu teknik untuk membantu individu dalam mengatur, mengelola dan mengarahkan diri. Ada beberapa hal positif jika individu memiliki kemampuan mengatur diri, yaitu dapat mencegah dari tingkah laku yang tidak sesuai ataupun menyimpang. Strategi-strategi dalam teknik ini diharapkan membantu individu untuk mengelola, meninjau, ataupun mengevaluasi dirinya sehingga dapat mencapai perubahan tingkah laku positif yang diinginkan (Karyani & Ketut, 2018).

Prasetya & Nurjannah (2021) mengungkapkan teknik *self management* memiliki tujuan untuk mengarahkan individu agar dapat teliti dan mengetahui apa yang harus dilakukan dalam mengatasi situasi-situasi yang menjadi penghambat munculnya tingkah laku yang ingin dicapai. Ketika teknik ini diberikan, individu diharapkan mampu mengelola pikiran, perasaan dan tingkah lakunya sehingga dapat mencapai target perubahan tingkah laku yang diinginkan.

Penelitian sebelumnya dilakukan oleh Yulastini dan Mahardhika (2019) tentang efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk meningkatkan *self esteem* siswa menghasilkan adanya

perubahan skor sebelum dan sesudah diberikan teknik *self management* pada *self esteem* siswa. Selanjutnya, penelitian yang sama dilakukan oleh Permatasari (2018) untuk menguji bagaimana Pengaruh konseling kelompok teknik *self management* untuk meningkatkan *self esteem* siswa korban *bullying* dan hasil yang diperoleh adalah teknik *self management* berpengaruh pada peningkatan *self esteem* siswa korban *bullying*

Dapat disimpulkan, jika individu memahami dan mampu menerapkan teknik *self management* yang diberikan, maka dapat menunjang perubahan-perubahan target yang diinginkan, salah satunya peningkatan *self esteem*. Mengelola diri, memahami perasaan dan meninjau hambatan-hambatan yang akan muncul saat proses perubahan tingkah laku menjadi langkah positif untuk individu memahami dirinya dan apa yang harus dilakukan, sehingga aspek-aspek yang menunjang harga diri dapat dikuatkan dan yang menghambat perlahan di hilangkan dengan pengelolaan diri yang dilakukan.

Berdasarkan pemaparan diatas, teknik *self management* dapat menjadi salah satu pilihan untuk meningkatkan *self esteem* remaja panti asuhan. Penggunaan teknik *self management* untuk meningkatkan *self esteem* dapat menjadi sebuah pilihan yang efektif karena salah satu kelebihan dari teknik ini antara lain individu yang berperan aktif untuk melakukan perubahan-perubahan dalam dirinya sehingga dapat mengendalikan perilaku dan lingkungannya sendiri tanpa banyak bergantung pada fasilitator, konselor atau terapis. Pendekatan manajemen diri termasuk salah satu pendekatan yang terjangkau, efisien dan mudah

digunakan serta dapat meningkatkan proses belajar individu terhadap perilaku target atau lingkungannya ketika berhadapan pada situasi yang menghambat atau mendukung perilaku target muncul (Cormier, 2015).

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, atau bisa disebut jawaban teoritis terhadap permasalahan penelitian (Sugiyono, 2008).

Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah,

- a) H_0 : Tidak adanya perubahan tingkat *self esteem* remaja panti asuhan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan teknik *self management*.
- b) H_a : Adanya perubahan tingkat *self esteem* remaja panti asuhan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan teknik *self management*.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Koentjaraningrat dalam Rifa'i (2021) menyebutkan metode adalah upaya ilmiah yang berkaitan dengan cara kerja untuk mendapatkan pemahaman objek yang menjadi sasaran. Sedangkan penelitian didefinisikan sebagai kegiatan pemeriksaan, penyelidikan, pengumpulan, mengolah, analisis dan menyajikan data dengan sistematis serta objektif untuk menemukan jawaban perosalan ataupun menguji suatu hipotesis untuk dikembangkan dikemudian hari. Metode penelitian merupakan salah satu ilmu yang mempelajari bagaimana membuat penelitian ilmiah yang tepat.

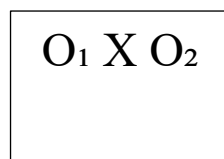
Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan teknik eksperimen. Siyoto dan Sodik (2015) mendefinisikan metode eksperimen sebagai penelitian yang dilakukan untuk mencari ataupun menjelaskan hubungan sebab dan akibat dari satu variabel dengan variabel yang lain. Dilain sisi, Sugiyono (2011) memberikan pendapat bahwa penelitian eksperimen merupakan salah satu metode penelitian yang digunakan untuk mengetahui adakah pengaruh dari sebuah perlakuan tertentu terhadap suatu variable dalam sebuah kondisi yang terkendali. Pada penelitian ini, metode penelitian eksperimen digunakan untuk mengetahui apakah teknik *self management* dapat meningkatkan *self esteem* remaja panti asuhan Muhammadiyah Kota Probolinggo.

B. Rancangan Eksperimen

Berdasarkan permasalahan yang diangkat, peneliti mengambil pendekatan kuantitatif dalam desain pre eksperimen. Metode pre eksperimen menurut sugiyono (2013) adalah suatu metode penelitian yang digunakan untuk mengetahui sebuah pengaruh dari adanya pemberian perlakuan. Model yang digunakan adalah *one-group pre-test and post test design*. Desain penelitian eksperimen ini disebut juga sebagai *before-after design*. Desain penelitian *pre test* dan *post test* merupakan suatu kegiatan penelitian dimana peneliti akan memberikan tes pada tahap awal sebelum diberikan perlakuan kemudian diberikan kembali pada tahap akhir penelitian (Arikunto, 2010).

Rancangan penelitian ini digunakan untuk mengetahui hasil dan efek dari sebuah perlakuan yang diberikan, pengukuran dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum dan sesudah diberikan suatu *treatment* (Seniati, dkk 2006). *Pre test* diberikan pada tahap awal penelitian dengan memberikan sebuah skala *self esteem* pada remaja di lembaga sebelum diberikan perlakuan. Selanjutnya, setelah diberikan perlakuan eksperimen pada subjek, diberikan kembali skala *self esteem* sebagai *post test* untuk mengetahui hasil eksperimen yang telah dilakukan.

Model metode one group pretest-posttest design menurut Sugiyono (2013) sebagai berikut :

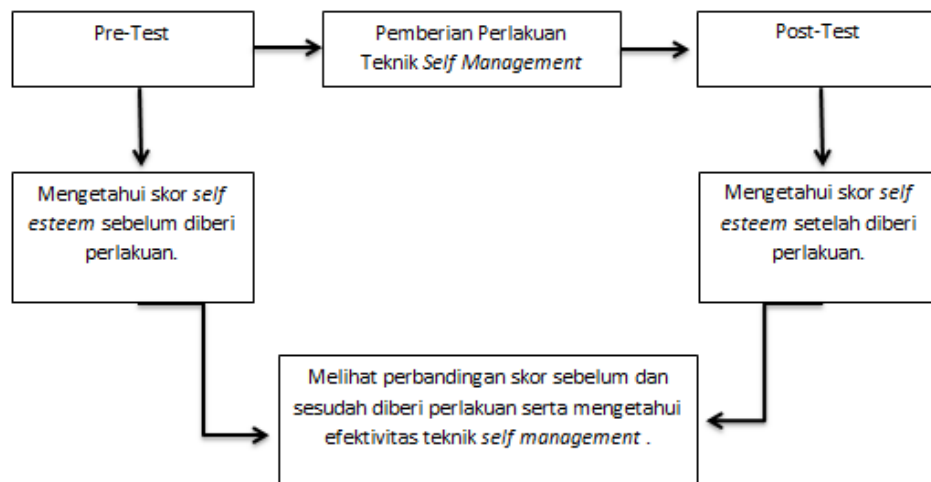


O_1 = Nilai *pre test* (sebelum perlakuan)

X = Pemberian teknik *self management*

O_2 = Nilai *pra test* (setelah diberi perlakuan)

Metode yang dilakukan untuk mengukur efektivitas teknik *self management* adalah dengan membandingkan tingkatan *self esteem* sebelum dan sesudah diberikan perlakuan tergambar sebagai berikut ;



Gambar 3.1: Prosedur Eksperimen

Pre test dilakukan untuk melihat kondisi awal *self esteem* remaja yang panti asuhan, selanjutnya diberikan perlakuan dan melihat kembali skor *self esteem* dengan pemberian *post test*. Berdasarkan gambar diatas rancangan proses eksperimen peneleitian ini adalah,

- a. *Pre test*, digunakan untuk melihat skor atau kondisi awal *self esteem* remaja di panti asuhan
- b. Eksperimen, diberikan perlakuan teknik *self management* sebagai upaya peningkatan *self esteem* remaja panti asuhan

- c. *Post test*, digunakan untuk melihat skor akhir remaja panti asuhan setelah diberikan perlakuan berupa teknik *self management* sehingga mengetahui keefektivan teknik tersebut.

C. Identifikasi Variabel Penelitian

Kerlinger (1973) mendefinisikan variabel sebagai suatu konsep, seperti perempuan dan laki-laki dalam konsep gender. Variabel dikatakan sebagai konstruk atau sifat yang akan dipelajari untuk mengetahui suatu konsep penghasilan, pendidikan, status sosial, gender, produktivitas kerja dan sebagainya. Variabel disebut sebagai sifat yang berasal dari suatu nilai. Variabel dikatakan sebagai sesuatu yang variatif. Variabel juga disebut sebagai suatu kualitas yang berkarakter dan memiliki nilai serta dapat dipelajari kemudian diteliti untuk menarik kesimpulan. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut

1. Variabel independen.

Variabel ini sering disebut dengan variabel stimulus, prediktor ataupun *antecedent*. Ada pula yang menyebutnya sebagai variabel bebas, variabel ini menjadi sebab dari suatu perubahan atau munculnya variabel dependen (terikat). Variabel independen dalam penelitian ini adalah teknik *self management*.

2. Variabel dependen.

Variabel dependen disebut juga dengan output, kriteria ataupun konstan. Variabel ini bisa disebut juga sebagai variabel terikat, yaitu variabel yang akan dipengaruhi atau menjadi pengukuran akibat dari variabel bebas. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah *self*

esteem.

D. Definisi Operasional Variabel

Definisi operasional merupakan salah satu hal mendasar untuk mendefinisikan sifat yang akan diteliti (Nuraehi, 2010). Hal ini dapat menjadi upaya untuk meminimalisir kesalahan penafsiran terkait variabel yang diteliti. Azwar (2007) mendefinisikan definisi operasional variabel merupakan suatu definisi yang diperoleh dari beberapa karakteristik variabel yang diamati. Adapun definisi operasional dalam penelitian ini adalah

1. Teknik *Self Management*.

Teknik *self management* merupakan salah satu teknik pengelolaan diri yang dapat dilakukan oleh seseorang untuk mengatur dirinya sendiri dalam mencapai target perilaku yang diinginkan. Tujuan dari teknik ini adalah merubah perilaku menjadi lebih adaptif. Individu berperan aktif dalam mencapai perubahan dirinya dengan tetap diberikan arahan atau prosedur sesuai dengan tahapannya, seperti tahap *self monitoring*, *reinforcement positive*, *self contracting* dan *stimulus control*.

2. *Self Esteem*

Self esteem atau harga diri adalah suatu penilaian ataupun evaluasi yang dilakukan individu terhadap dirinya sendiri baik berupa evaluasi positif ataupun negatif yang berkaitan dengan bagaimana cara individu menerima dan menghormati dirinya.

E. Lokasi dan Waktu Penelitian.

Lokasi yang digunakan untuk melakukan penelitian eksperimen ini adalah disalah satu Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak di Kota Probolinggo. Dari beberapa lembaga terkait, peneliti mengambil satu lembaga yakni Panti Asuhan Muhammadiyah Putri. Waktu penelitian dimulai pada tanggal 18 November 2022. Pemberian perlakuan akan dilakukan 6 sesi dengan estimasi waktu 90 menit per sesi.

F. Populasi dan Sampel

a. Populasi

Populasi didefinisikan sebagai beberapa kasus yang termasuk dalam kriteria yang sudah ditetapkan oleh peneliti. Kasus dalam hal ini dapat berbentuk peristiwa, manusia, hewan, tumbuhan dan lain-lain (Dantes,2013). Dilain sisi, Sudjana (1975) mengemukakan populasi adalah sebuah totalitas dari keseluruhan nilai yang ingin diukur, dalam menghitung ataupun jenis penelitian yang membutuhkan karakteristik tertentu tentang subjek ataupun objek yang utuh dan jelas. Populasi dalam peneletian disebut sebagai keseluruhan sumber data, subjek peneltian, ataupun sumber yang menjadi tempat untuk memperoleh data penelitian. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah remaja putri yang memiliki usia antara 12-18 tahun di panti asuhan Muhammadiyah kota probolinggo yang berjumlah 19 orang.

b. Sampel

Sampel merupakan sebagian dari jumlah populasi yang akan diteliti

oleh, tidak memungkinkan jika penelitian mengambil seluruh populasi yang ada. Dalam memilih sampel, disarankan untuk mengambil yang sudah mencakup keseluruhan dari populasi. ada beberapa manfaat ketika mengambil sampel dalam penelitian yaitu, untuk mempersingkat waktu, menghemat biaya, tidak menguras tenaga terlalu banyak, dan mendapat hasil yang akurat karena data tidak terlalu banyak sehingga hasil yang dianalisis lebih kecil (W.G Cochran, 1977). Dalam penelitian ini kriteria individu yang digunakan adalah remaja usia yang memiliki skor yang cenderung rendah pada *self esteem* setelah diberikan *pre test*. Penelitian menggunakan sampel yang dapat mewakili populasi, dan peneliti mengambil 7 sampel skor terendah dari jumlah populasi yang ada.

G. Prosedur Eksperimen

Penelitian ini menggunakan dua tahapan dalam melakukan eksperimen yaitu, tahap sebelum eksperimen dan tahap pelaksanaan eksperimen.

1. Tahap sebelum eksperimen

- a) Melakukan studi literatur untuk mengkaji masalah yang akan diteliti yaitu tentang teknik *self management* dan *self esteem*.
- b) Menyiapkan instrumen penelitian dalam hal ini adalah skala *self esteem* yang diadaptasi dari Rosenberg *Self Esteem Scale* (1969).
- c) Melakukan uji coba instrumen penelitian pada remaja panti asuhan berbeda.
- d) Melakukan uji validitas dan reliabilitas instrumen penelitian.
- e) Membuat rancangan modul untuk mengetahui efektivitas teknik *self management* dalam meningkatkan *self esteem*.

- f) Melakukan konsultasi pada dosen ahli modul yang telah dibuat. Hal ini dimaksudkan agar instrumen dan modul yang akan digunakan benar-benar mengukur variabel yang terdapat pada penelitian
- g) Pemberian *informed consent* pada remaja panti asuhan.
- h) Membangun *good raport* dengan remaja panti asuhan agar lebih mudah memberikan arahan teknik *self management*.

2. Tahap Pelaksanaan Eksperimen.

- a) Sebelum masuk pada sesi satu, peneliti telah memberikan *pre test* pada remaja panti asuhan.
- b) Tahap pertama dari teknik *self management* adalah *self monitoring*. Remaja akan diberikan arahan untuk membuat pemantau diri yang berkaitan dengan peningkatan *self esteem*.
- c) Selanjutnya, pada tahap kedua diberikan pengertian tentang *reinforcement* positif, individu diharapkan memilih sendiri apa yang akan menjadi penguatan positif nya setelah melakukan perilaku target.
- d) Tahap ketiga, *self contracting*. Remaja membuat perjanjian pada dirinya sendiri untuk memperkuat *self esteem* yang dimiliki.
- e) Tahap keempat, remaja menyusun kembali lingkungan terdekatnya untuk meningkatkan *self esteem* yang dimiliki dan ditutup dengan pemberian *post test*.

H. Metode pengumpulan data

Dalam penelitian, teknik pengumpulan data merupakan salah satu aspek penting. Dalam mencari sumber data, peneliti dapat menggunakan beberapa metode seperti wawancara, kuesioner, ataupun observasi. Dilain sisi, metode pengumpulan data menjadi penting agar penelitian yang dilakukan dapat sesuai dengan pedoman dan standar ilmiah. Hal ini menjadi suatu langkah yang esensial dari sebuah penelitian, karena tujuan dalam melakukan penelitian adalah mengumpulkan sumber data (Sugitono, 2012). Metode pengumpulan data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut,

1. Observasi

Observasi adalah salah satu bagian dari teknik pengumpulan data yang dilakukan melalui pengamatan. Adler & Adler (1987) mendefinisikan observasi sebagai salah satu dasar esensial dari beberapa metode pengumpulan data. Dilain sisi, Moris (1973) menyebutkan bahwa observasi adalah aktivitas mencatat suatu gejala dengan bantuan instrumen dan merekamnya untuk keperluan ilmiah. Metode observasi yang dipilih adalah *non-participant*. Sugiyono (2007) mendefinisikan metode *non-participant* sebagai metode observasi dimana peneliti selaku pengamat independen tidak melibatkan diri secara langsung pada kehidupan subjek penelitian. Pengumpulan data dilakukan dengan mencatat, mengomentari, dan menganalisa subjek penelitian.

2. Wawancara.

Wawancara merupakan salah satu metode tanya jawab terhadap sumber penelitian. Wawancara yang dilakukan dalam penelitian ini dilakukan untuk mendapatkan informasi mengenai makna yang subjektif serta dapat dipahami oleh peneliti yang sesuai dengan tema yang akan diteliti (Banister, 1998). Wawancara dalam penelitian ini dilakukan kepada pembina panti asuhan.

3. Skala.

Dalam penelitian ini menggunakan skala *likert* dengan empat pilihan jawaban berdasarkan pengukuran *self esteem*. Skala merujuk pada sekumpulan pernyataan untuk mengumpulkan data berupa jawaban yang dapat mengemukakan variabel tertentu yang diajukan (Azwar, 2014).

4. Dokumentasi.

Dokumentasi adalah salah satu pengumpulan data dengan cara mengumpulkan bahan yang tertulis maupun tidak tertulis berupa suatu data yang akan ditulis, diamati, disimpan dan digulirkan dalam penelitian (Anggito & Setiawan, 2018). Dokumentasi dalam penelitian ini berupa modul penelitian eksperimen, lembar hasil kegiatann dan foto pelaksanaan kegiatan.

I. Instrument Penelitian

Dalam mengumpulkan data penelitian, dibutuhkan sebuah instrumen yang berakitan dengan metode pengumpulan data yang diambil, ketika mengambil metode wawancara maka instrumen yang diperlukan adalah sebuah pedoman. Ketika memilih metode angket maka perlu menyiapkan

kuesioner dan jika memilih metode tes maka dibutuhkan soal yang berkaitan dengan tes (Black, 2006). Sugiyono (2012) menyatakan instrumen penelitian sebagai alat yang digunakan untuk mengukur suatu *problem* atau fenomena yang akan dijadikan sebuah objek penelitian. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala likert. Skala likert merupakan skala yang berisi beberapa butir pertanyaan yang digunakan untuk mengukur tingkah laku individu dengan merespon pada titik butir pertanyaan yang diberikan (Likert, 1932). Skala likert adalah salah satu skala pengukuran yang dikembangkan oleh Likert pada tahun 1931. Skala ini mempunyai empat atau lebih butir pertanyaan yang di kombinasikan hingga menjadi sebuah nilai yang dapat merepresentasikan tingkah laku atau sifat individu contohnya, pengetahuan, sikap, tingkah laku.

Skala likert diberikan dengan 4 butir pilihan jawaban yaitu, SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), TS (Tidak Sesuai), dan STS (Sangat Tidak Sesuai). Adapun skor pada pilihan jawaban adalah untuk aitem favorable berurutan mulai dari 4,3,2,1 sedangkan aitem unfavorable berurutan mulai dari 1,2,3,4. Semakin tinggi skor individu maka semakin tinggi *self esteem* yang dimiliki.

Tabel 3.1 : skor skala likert.

Jawaban	Favorable (+)	Unfavorable (-)
Sangat Sesuai	4	1
Sesuai	3	2
Tidak Sesuai	2	3
Sangat Tidak Sesuai	1	4

Skala *Self Esteem*

Alat ukur yang digunakan untuk mengetahui tingkat *self esteem* adalah adaptasi dari Rosenberg Self Esteem Scale (RSES) yang telah diterjemahkan kedalam bahasa Indonesia (Azwar, 2011).

Tabel 3.2 : kisi-kisi skala *self esteem*

No	Aspek	Indikator	Jenis		Total
			Favorable	Unfavorable	
1.	<i>Self Competence</i>	Puas dengan dirinya	1	2	2
		Menganggap dirinya memiliki potensi	3	6,5	3
		Mengharagi dirinya	8,10	-	2
2	<i>Self Liking</i>	Dapat melakukan apa yang individu lain lakukan	4,7	-	2
		Memiliki keyakinan akan berhasil	9	-	1
	Total				10

J. Validitas dan Reliabilitas

1. Alat Ukur (Skala)

Validitas dalam suatu penelitian dikaitkan dengan sejauh mana peneliti mengukur apa yang seharusnya diukur. Validitas penelitian bertumpu pada pandangan empirisme untuk menenkankan bukti, objektivitas, kebenaran, deduksi, nalar, fakta, dan data numerik (Holbrook & Bourke, 2005; Manning & Don Munro, 2006; Pallant, 2010; Sugiyono, 2010). Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner. Kuesioner perlu disusun dengan teratur agar dapat menjadi instrumen yang tepat untuk memadatkan hasil yang sesuai dengan apa yang ingini diteliti. Uji validitas dalam penelitian ini menggunakan bantuan program IBM SPSS (Statistical Package or Social Science) dengan validitas Product Moment Person. Aitem-aitem yang valid akan diujikan dan item yang tidak valid akan digugurkan. Menurut Riduwan (2009) menjelaskan bahwa suatu aitem dikatakan valid apabila $r_{hitung} > r_{tabel}$ dan skor $sig < 0.05$ dari r_{tabel} .

Sedangkan reliabilitas adalah konsistensi dari metode dan hasil penelitian (Bandur, 2016). Konsep reliabilitas secara khusus mengacu pada konsistensi hasil nilai pada aitem-aitem yang digunakan pada instrumen penelitian. Tes konsistensi internal yang paling tepat dipakai ialah Alpha's Cronbach atau disebut juga dengan alpha coefficient. Rentangan nilai koefisien alpha berkhisar antara 0 (tanpa reliabilitas) sampai dengan 1 (reliabilitas sempurna). Dalam penelitian ini

reliabilitas menggunakan teknik Alpha Cronbach dengan menggunakan IBM SPSS (Statistical Package or Social Science) versi 23 for windows. Koefisien reliabilitas diukur dari rentang 0 hingga 1,00. Semakin mendekati angka 1,00 maka tingkat reliabel semakin tinggi. suatu instrumen dapat dikatakan reliabel apabila nilai alpha > 0,7.

2. Modul Penelitian

Validitas isi dari modul memaparkan Conten Validity Ratio yang digunakan untuk mengukur validitas isi dari aitem yang berdasar pada data empiric. Validitas modul dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode CVR (Content Validity Ratio), dimana menunjukkan kepada ahli untuk mengukur validitas isi. Teknik ini dikembangkan oleh Lawshe (1975), dimana akan dihasilkan kesepakatan antara ahli terkait modul yang diberikan. Berikut merupakan *profesional judgement* dalam modul peneltiaan yang telah dibuat :

- 1) Aries Dirgayunita, M.Psi., Psikolog.
- 2) Mariyana Manna, M.Psi., Psikolog.
- 3) Anik Widyanti M.Psi., Psikolog

3. Validitas Proses Teknik *Self Management*

Teknik *self management* yang digunakan oleh peneliti untuk meningkatkan *self esteem* remaja panti asuhan terdiri dari empat tahap dengan instruksi sebagai berikut :

- a. *Self Monitoring*

Pada tahap ini subjek diberikan lembar monitoring diri yang berisikan situasi apa yang muncul, bagaimana sikap yang terjadi, seberapa kuat perasaan subjek dan bagaimana respon subjek pada situasi tersebut. Ditahap ini target perubahan yang dituliskan adalah berkaitan dengan *self competence*. Subjek akan memantau dirinya berdasarkan targer perubahan tersebut.

b. *Reinforcement Positive*

Tahap ini tidak jauh berbeda dengan tahap sebelumnya, lembar kerja yang digunakan subjek masih sama, hanya saja pada tahap ini pada lembar kerja tersebut ditambahkan tabel tentang *self reward* masing-masing subjek. Subjek diminta menentukan sendiri *reward* yang diberikan pada dirinya ketika berhasil mencapai target perubahan yang dalam hal ini dilanjutkan dengan target selanjutnya yaitu *self liking*. Satu perilaku ataupun sikap yang berkaitan dengan *self liking* maka satu *reward* yang akan subjek tulis pada lembar monitoring diri.

c. *Self Contracting*

Pada tahap ini subjek membuat perjanjian diri berdasarkan capaian target perubahan pada tahap sebelumnya. Subjek diminta menuliskan satu faktor perilaku yang berkaitan dengan *self competence* dan *self liking* kemudian memilih satu perjanjian yang akan dia lakukan dalam bentuk sebuah *reward* dan *punishment*. Ketika subjek berhasil melakukan perilaku target maka akan mendapatkan *reward*, begitupun sebaliknya

ketika gagal subjek akan melaksanakan *punishment* yang subjek pilih.

d. *Stimulus Control*

Setelah melakukan tiga tahap manajemen diri sebelumnya, subjek mulai mengenali diri mereka sesuai dengan target perubahan yaitu *self competence* dan *self liking*. Pada tahap ini subjek merangkum seluruh perilaku dan sikap yang muncul pada monitoring diri dan subjek akan mengenali apa faktor penghambat munculnya *self competence* dan *self liking* dan apa faktor penyelesaiannya. Sehingga subjek akan lebih mudah mengenal dirinya dan mengatur dirinya agar memiliki peningkatan *self esteem*.

K. Metode Analisis Data

Analisis data utama pada penelitian ini adalah analisis statistik. Analisis statistik digunakan untuk menganalisis data berupa angka-angka. Analisis data hasil penelitian, dimaksud untuk mengetahui hipotesis yang sudah dirumuskan peneliti yaitu adanya peningkatan *self esteem* remaja panti asuhan Muhammadiyah setelah diberikan teknik *self management*. Pengujian hipotesis dimaksudkan untuk menjawab hipotesis penelitian yang telah diajukan. Data yang telah terkumpul kemudian diolah untuk menjawab permasalahan yang ada dalam penelitian.

1. Uji Sign-Wilcoxon

Uji sign wilcoxon merupakan salah satu uji non parametrik yang digunakan untuk melihat perbedaan diantara dua sampel dependen

yang berkaitan. Uji ini merupakan alternatif dari uji paired simple t-test. Kriteria hipotesis yang digunakan adalah uji H0 diterima jika nilai signifikan Asymp.Sig (2-Tailed) bernilai $\geq 0,05$, sebaliknya jika nilai signifikan Asymp.Sig (2-Tailed) $< 0,05$ maka H0 ditolak.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. PELAKSANAAN PENELITIAN

1. Gambaran Lokasi Penelitian.

Penelitian ini dilakukan di Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak (LKSA) atau yang dikenal dengan Panti Asuhan Muhammadiyah Putri Kota Probolinggo. Panti asuhan Muhammadiyah putri terletak di jalan Ir Jauanda No.57 di Kota Probolinggo. Panti asuhan muhammadiyah putri ini merupakan salah satu dari 13 lembaga kesejahteraan sosial anak yang berada dibawah naungan Dinas Sosial Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Kota Probolinggo.

Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak (LKSA) Muhammadiyah Putri Kota Probolinggo merupakan salah satu lembaga panti asuhan dibawah naungan Dinas Sosial PPA Kota Probolinggo pada bidang Pemberdayaan Sosial. Selain bantuan material yang diberikan pada tiap-tiap lembaga, bantuan non material untuk mengembangkan kepribadian juga dilakukan seperti adanya sosialisasi pengembangan kepribadian, pengembangan karir, dan penguatan psikologis. Namun, tidak ada secara khusus pelatihan ataupun pengembangan spesifik yang berkaitan dengan *self esteem*.

Data temuan dilapangan setelah melakukan wawancara dengan salah satu pembina panti asuhan menyebutkan :

“Fenomena harga diri dari anak-anak dipanti ini cukup terlihat,

ditambah latar belakang mereka yang berbeda-beda. Rasa ingin berhasil, identitas diri dan hal-hal yang berkaitan dengan diri mereka sendiri itu masih banyak yang belum disadari sama masing-masing individu. Beberapa mungkin tidak menunjukkan bagaimana mereka menghargai dirinya, tapi terkadang karena penerimaan diri, dan rasa menghargai diri yang kurang membuat mereka malas untuk melakukan beberapa kegiatan, ada rasa pesimis dan tidak tahu ingin jadi apa ketika mereka dewasa jadi mungkin hal-hal tersebut bisa digali”.

Setelah mendapatkan penjelasan mengenai gambaran *self esteem* dipanti asuhan tersebut, peneliti mencoba menerangkan terkait dengan eksperimen yang akan dilakukan. Pembina panti asuhan menyatakan ini mungkin sangat cocok diberikan, karena dari mereka menulis kegiatan, mengidentifikasi perasaan bisa membuat anak-anak lebih menyadari tentang apa yang harus dilakukan sehingga mereka lebih dapat menggali potensi-potensi yang ada dalam dirinya.

2. Waktu Penelitian.

Kegiatan penelitian dilakukan dengan rincian tindakan sebagai berikut

a) 18 November 2022

Wawancara pembina panti asuhan

b) 20 November 2022

Menyebarkan skala *self esteem* sebagai pre test

c) 22 November 2022

Melaksanakan tahap teknik *self management* yang pertama yaitu

self monitoring

d) 25 November 2022

Melanjutkan tahap ke-2 *reinforcement positive* disertai dengan evaluasi hasil tahap pertama.

e) 28 November 2022

Melanjutkan tahap ke-3 *self contracting* disertai dengan evaluasi hasil tahap kedua.

f) 01 Desember 2022

Melanjutkan tahap ke-4 *stimulus control* disertai dengan evaluasi hasil tahap ketiga dan pemberian *post-test*.

g) 06 Desember 2022

Follow-up

3. Subjek Penelitian.

Subjek penelitian adalah remaja Panti Asuhan Muhammadiyah Putri Kota Probolinggo dengan usia 12-18 tahun yang terdiri dari 7 subjek. Pengambilan subjek menggunakan teknik *purposive sampling* dan mengambil 7 subjek terpilih dengan skor yang cenderung rendah pada *self esteem* yang diketahui setelah diberikan *pre-test*.

Tabel 4.1 Klasifikasi data subjek

No	Subjek	Usia
1.	AD	17
2.	AS	16
3.	SA	13
4.	NA	13
5.	FY	17
6.	DR	17
7.	RZ	17

B. HASIL PENELITIAN

Subjek yang terpilih dengan kategori self esteem rendah melaksanakan prosedur teknik self management sesuai dengan arahan yang diberikan oleh peneliti berdasarkan tiap-tiap tahapan teknik yang digunakan. Pada tahapan teknik self management pertama, yaitu self monitoring. Tahap ini dimulai dengan pemberian target perubahan yang akan dituliskan masing-masing subjek pada lembar monitoring diri yaitu self competence. Masing-masing subjek menuliskan aktivitas mereka sesuai dengan self competence seperti merasa puas dengan keadaan diri yang dituangkan dalam bentuk bersyukur, menemukan hobi baru yang dapat dikembangkan menjadi sebuah potensi dan mulai menghargai dirinya.

Pada tahap selanjutnya, yaitu reinforcement positive. Tahap ini dimulai dengan analisis self reward yang biasanya dilakukan subjek, kemudian subjek menuliskannya pada lembar monitoring diri. Ketika subjek berhasil melakukan target perubahan maka subjek menuliskan satu penguatan positif pada lembar yang disediakan. Tahap ini juga diberikan lembar kerja untuk melaksanakan target perubahan dalam bentuk self liking, bagaimana individu menilai dirinya dapat melakukan apa yang orang lain lakukan di lingkungan sosialnya dan adanya keyakinan akan berhasil dimasa depan.

Pada tahap ketiga, adalah self contracting. Keberhasilan subjek menuliskan beberapa perilaku yang berkaitan dengan self competence dan self liking di dua tahap sebelumnya menjadi dasar dalam melaksanakan tahap ini. Masing-masing subjek memilih target

perubahan perilaku dari self competence dan self liking dan berjanji akan melakukannya kemudian memilih reward serta punishment yang akan mereka dapatkan ketika berhasil melewati satu perilaku target perubahan.

Pada tahap terakhir yaitu stimulus control, subjek mulai merangkum semua perilaku ataupun sikap yang berkaitan dengan target perubahan self competence ataupun self liking, dimana faktor penghambat dan faktor penyelesaian dituliskan di tabel yang disediakan dan masing-masing subjek menuliskan beberapa perilaku dan beberapa penyelesaian dengan baik dan benar

1. Ringkasan Hasil Penelitian

Tabel 4.2 Ringkasan Hasil Penelitian

Nama	Pra Perlakuan	Pasca Perlakuan	Follow Up
AD	Menyatakan bahwa belum menghargai dirinya. Belum dapat menemukan apa yang menjadi kelebihan dalam dirinya.	Subjek mampu mengenali perilaku ataupun sikap yang berkaitan dengan <i>self esteem</i> . Subjek juga menemukan apa yang menjadi potensi dalam dirinya yaitu bidang akademik bahasa, subjek juga lebih dapat mengenal dirinya melalui apa yang menjadi <i>reward</i> sederhana di kehidupan yang dijalani. Subjek juga dapat	Merasa lebih terbiasa untuk bersyukur pada keadaan yang ia jalani dan lebih menghargai diri.

		mengidentifikasi faktor penghambat dan penyelesaian hal-hal yang berkaitan dengan <i>self esteem</i> . Serta diakhir sesi subjek mampu mengenal dirinya melalui lembar <i>reflection</i> .	
AS	Memiliki perasaan kurang puas dengan keadaannya, dan sering berpikir berlebihan mengenai masa depan dan takut tidak menjadi apa-apa dimasa depan	Subjek dapat menuliskan beberapa perilaku sikap yang berkaitan dengan self esteem. Subjek juga dapat memilih <i>reward</i> untuk dirinya yang mana belum diketahui sebelumnya. Subjek pun mampu mengidentifikasi perilaku penghambat dan faktor penyelesaian.	
SA	Sedikit tertutup ketika ditanya, kurang percaya diri dengan keadaannya, dan merasa bingung dengan apa yang menjadi kelebihan dalam dirinya.	Subjek sedikit lebih terbuka dan mau diajak berbicara. Subjek dengan baik mengenali perilaku dan sikap yang muncul yang berkaitan dengan <i>self esteem</i> . Subjek lebih mampu mengenal dirinya dan	Masih melanjutkan menulis hal-hal yang terjadi dalam kehidupannya sehari-hari. Membuatnya lebih menghargai dan mengerti dirinya.

		sedikit menemukan potensi dalam dirinya. subjek juga dapat mengidentifikasi faktor penghambat dan penyelesaian hal-hal yang berkaitan dengan <i>self esteem</i> . Subjek juga merasa lebih baik dalam mengenal dan mengerti dirinya,	Ada keyakinan dalam dirinya untuk dapat meraih harapan dimasa depan.
NA	Ada perasaan bahwa dirinya kurang mampu dalam bidang tertentu yang tidak disebutkan, dan tidak percaya diri dengan keadaannya saat ini.	Subjek merasa lebih bersyukur dengan keadaannya saat ini, mampu menuliskan dengan baik perilaku dan sikap yang berkaitan dengan <i>self esteem</i> pada lembar monitoring diri. Subjek juga dapat menentukan apa yang menjadi <i>reward</i> sederhana untuk dirinya yang belum ia temukan sebelumnya. Subjek juga berhasil mengidentifikasi perilaku penghambat dan penyelesaian hal-hal yang berkaitan dengan <i>self esteem</i> .	Mulai terbiasa menuliskan hal-hal yang terjadi di buku.

RZ	Perasaan tidak puas dengan dirinya, dan tidak mengenali apa yang menjadi kelebihan dalam dirinya.	Subjek mengatakan ada kenaikan rasa puas dalam dirinya serta dia lebih dapat menghargai dirinya. Subjek juga berhasil dalam mengidentifikasi perilaku penghambat dan penyelesaian yang berkaitan dengan <i>self esteem</i> . Subjek lebih baik dalam mengenal dirinya.	Mulai peka dengan hal hal yang berkaitan dengan penerimaan diri.
DR	Belum mengetahui bagaimana cara menerima dan menghargai diri dan masih bingung dia memiliki kelebihan dalam bidang apa.	Subjek merasa ia lebih tegas untuk mengharagi diri dan bersikap positif pada dirinya. Subjek juga menemukan bahwa ia sangat memiliki potensi dalam bidang matematika dan itu menjadi salah satu potensi yang ia coba kembangkan. Subjek juga mampu mengenali dan mengidentifikasi dengan baik faktor penghambat dan penyelesaian yang berkaitan dengan <i>self</i>	Menjadi lebih sering mengumpulkan kalimat inspiratif yang membuatnya merasa tenang, sehingga tidak <i>overthinking</i> melihat kelebihan orang sekitarnya.

		<i>esteem.</i>	
FY	Merasa tidak ada permasalahan dalam penerimaan diri, hanya tidak mengenal apa itu potensi dalam dirinya.	Merasa lebih bersyukur dengan keadaan yang belum ia sadari sebelumnya. Subjek merasa leboh peka terhadap hak-hal yang berkaitan dengan <i>self esteem.</i> Hal itu ditunjukkan dengan kemampuannya mengidentifikasi faktor penghambat dan penyelesaian <i>self esteem.</i>	Mulai suka bercerita keadaan dirinya lewat pesan yang ada di ponselnya. Dan membuatnya merasa lebih tenang. Juga lebih berusaha memahami dirinya.

2. Tingkat *Self Esteem* Subjek Sebelum Diberikan Perlakuan

Berikut merupakan kondisi awal subjek sebelum diberikan perlakuan teknik *self management*. Pada saat pemberian *pre test* peneliti memberikan pertanyaan secara langsung pada seluruh populasi di panti asuhan muhammadiyah putri. Dari 19 subjek, secara keseluruhan masih belum memahami apa itu *self esteem* atau harga diri. Dan setelah menghitung skor hasil *pre test* ditemukan 7 orang dengan skor terendah yang menjadi sampel dalam penelitian ini,

a. Subjek AD

Kondisi awal subjek AD merasa bahwa dirinya tidak berharga, subjek juga menyatakan apakah penting harga diri dimiliki dan apa dampaknya pada diri kita. Subjek juga merasa bahwa dia tidak memiliki kemampuan dalam hal apapun,

terkadang dia juga merasa insyeykur ketika melihat kelebihan dari teman sebayanya.

b. Subjek AS

Subjek AS menyatakan bahwa untuk apa harga diri dimiliki, dia merasa bahwa hidup yang dijalani ini biasa saja, jalan seperti semestinya. Tetapi subjek menyebutkan bahwa ia merasa tidak puas dengan dirinya saat ini, ketidakpuasan tersebut membuat subjek tidak memiliki target dalam hidupnya dan pasrah terhadap masa depannya karena baginya mungkin ia tidak akan berhasil dimasa depan.

c. Subjek SA

Pada saat bertemu pertama kali untuk melakukan sesi 1 tahap teknik *self management*, subjek SA adalah salah satu subjek yang menangis karena mengingat permasalahan yang disimpannya saat mencoba mengidentifikasi *self esteem* yang ada dalam dirinya. Subjek sangat tertutup dan sedikit berbicara ketika ditanya oleh peneliti, untuk mengatasi hal itu, peneliti meminta subjek untuk menuliskan perasaannya pada lembar monitoring diri, subjek merasa dirinya adalah orang yang tidak berharga, dengan permasalahan yang menimpa dirinya ia takut tidak akan berhasil dan akan menghambat perjalannya dimasa yang akan datang. Subjek juga merasa bahwa dirinya tidak memiliki potensi dalam hal apapun, namun ia masih yakin bahwa ia merupakan orang baik dan akan mencoba menjadi

lebih baik.

d. Subjek NA

NA juga merupakan salah satu subjek yang menangis saat menceritakan tentang dirinya. Subjek merasa dirinya tidak mampu melakukan apapun, dia merasa kesulitan untuk mengenal dirinya. Subjek merasa kurang percaya diri saat berhadapan dengan peneliti.

e. Subjek RZ

Subjek RZ ketika pertama kali bertemu menceritakan bahwa masih terdapat perasaan tidak puas dengan dirinya sekarang, sehingga terkadang ia melihat bahwa dirinya tidak mampu mengerjakan apa yang orang lain lakukan dan dari hal itu juga menyebabkan dirinya tidak tau apa yang menjadi kelebihan dalam dirinya.

f. Subjek DR

Subjek DR sedikit merasa bingung ketika ditanya apakah ia sudah menerima dirinya dengan baik atau tidak, dari hal itu dia menyatakan bahwa dia tidak tau bagaimana cara menghargai diri, terkadang dia merasa bingung dengan potensi-potensi yang dia miliki. Meskipun demikian subjek menyatakan bahwa dirinya selalu berusaha berpikir positif atas apapun yang terjadi dalam kehidupannya.

g. Subjek FY

Subjek FY merasa bahwa tidak ada permasalahan dalam

dirinya, tetapi dia masih bingung ketika ditanya apa yang menjadi kelebihan dalam dirinya, ia merasa bahwa dirinya tidak punya kemampuan dalam berbagai bidang.

Berdasarkan uraian dan temuan di lapangan masing-masing subjek sebelum diberikan perlakuan teknik self management, seluruh subjek menunjukkan kecanggungan ketika bertemu dengan orang baru dan cenderung pasif untuk menyatakan sesuatu. Hal ini diketahui saat subjek tidak berani mengungkapkan apa yang dirasakan ketika bertemu dengan peneliti, tidak bertanya ataupun memulai pembicaraan. Ada ketidakpercayaan pada diri subjek ketika bertemu, subjek masih menganggap bahwa apa pentingnya harga diri dan beberapa subjek menyatakan masih belum menghargai dan menerima diri seutuhnya. Dilain sisi, sejumlah subjek juga menceritakan bahwa dirinya tidak puas dengan keadaan yang dia jalani, cenderung bingung ketika ditanya mengenai potensi-potensi dalam dirinya dan terfokus pada kekurang-kekurangan dalam dirinya.

Selain hasil deskriptif masing-masing subjek sebelum diberikan perlakuan, berikut merupakan hasil *pretest self esteem* subjek sebelum diberikan teknik *self management*,

Tabel 4.3 : Hasil *Pre Test*

Nama	Pre	Kategori
AD	19	Rendah
AS	18	Rendah
SA	20	Rendah
NA	20	Rendah
FY	19	Rendah
DR	19	Rendah
RZ	14	Rendah

Subjek AD memiliki skor pre test *self esteem* 19, subjek AS skor pretest nya 18, subjek SA dan NA dengan skor 20, subjek FY dan DR menghasilkan skor 19 sedangkan subjek RZ dengan skor 14. Seluruh subjek termasuk dalam kategori *self esteem* yang rendah. Hasil rata-rata nilai *pre-test* subjek subjek adalah 18,41.

3. Tingkat *Self Esteem* Subjek Setelah Diberikan Perlakuan

Kondisi *self esteem* subjek setelah diberikan perlakuan teknik *self management* diuraikan berdasarkan sesi sebagai berikut,

A. Sesi 1

Pada sesi pertama pemberian teknik *self management* adalah pembukaan dengan tema “membangun good raport”. Pada sesi ini kegiatan yang dilakukan adalah pengenalan dengan seluruh populasi subjek yang berada di panti asuhan. Disamping itu, peneliti juga menyebarkan skala *self esteem* pada seluruh subjek untuk mengetahui nilai *post test self esteem* sebelum diberikan perlakuan teknik *self management*. Pada tahap ini juga *bounding* dibentuk dengan seluruh

populasi agar ketika peneliti mendapatkan hasil *pre-test*, peneliti sudah berkenalan baik dengan subjek sehingga memudahkan untuk melakukan sesi berikutnya.

B. Sesi 2

Pada sesi kedua, peneliti telah mendapatkan hasil *pre-test* seluruh populasi dan mengambil 7 orang terpilih untuk diberikan perlakuan teknik *self management*. Pada tahap ini kegiatan yang dilakukan berjudul “*self monitoring*” yang merupakan tahap pertama dari *self managment*. Pada tahap ini peneliti membagikan lembar monitoring diri yang akan diisi oleh subjek selama 2 hari kedepan. Lembar monitoring ini diberikan untuk mengetahui bagaimana subjek dapat mengidentifikasi sikap-sikap ataupun perilaku yang berkaitan dengan *self esteem* peneliti juga memberikan arahan untuk menemukan target perubahan berupa *self competence* terlebih dahulu yang berkaitan dengan *self esteem* sesuai teori yang digunakan yaitu aspek *self competence* dengan 3 indikator perilaku yaitu puas dengan dirinya, merasa mempunyai potensi, dan dapat menghargai diri.

C. Sesi 3

Pada sesi ketiga, kegiatan yang dilakukan adalah “*reinforcement positive*” atau yang dikenal dengan *self reward*. Tahap ini merupakan langkah kedua dalam teknik *self managemet*. Sebelum peneliti melakukan pemberian materi pada kegiatan sesi ketiga ini, peneliti bertanya pada subjek tentang pekerjaan rumah mereka yang terkait pada sesi kedua, apakah para subjek memiliki kesulitan dan bagaimana

penyelesaian subjek. Setelah itu, peneliti memberikan arahan untuk melanjutkan mengisi monitoring diri yang telah dilakukan sebelumnya dengan tambahan tabel monitoring yang berkaitan dengan *self reward*. Subjek diarahkan untuk menentukan sendiri penguatan apa yang akan mereka berikan pada dirinya ketika dapat mencapai target perubahan. Selanjutnya, peneliti memberikan aspek berikutnya dari *self esteem* untuk mempermudah subjek mengidentifikasi perilaku ataupun sikap yang muncul, aspek yang kedua dari *self esteem* yaitu *self liking* dengan 2 indikator perilaku yaitu berpikiran mampu melakukan apa yang dilakukan orang lain dan memiliki keyakinan akan berhasil.

D. Sesi 4

Pada sesi keempat, kegiatan yang dilakukan berjudul "*self contracting*". Sesi ini merupakan tahap ketiga dari teknik *self management*, sama seperti tahap dua dan tiga, sebelum memulai sesi peneliti terlebih dahulu memeriksa pekerjaan rumah subjek pada tahap tiga. Setelah itu, peneliti memberikan lembar perjanjian diri dimana subjek menentukan sendiri frekuensi perilaku ataupun sikap apa yang akan dia capai yang berkaitan dengan 5 indikator *self esteem* dan konsekuensi yang akan mereka terima ketika meakukan perjanjian diri tersebut. Selain itu, diberikan juga lembar kalimat inspiratif untuk membuat subjek lebih bersemangat melakukan perjanjian diri dengan membaca kalimat-kalimat inspiratif yang mereka pilih secara pribadi.

E. Sesi 5

Pada sesi kelima, kegiatan yang dilakukan berjudul "*stimulus*

control” yang merupakan tahap keempat dari teknik *self management*. Pada sesi ini, peneliti terlebih dahulu memeriksa tugas rumah yang telah dib-erikan kepada subjek pada sesi sebelumnya. Selanjutnya, peneliti memberikan lembar stimulus control yang merupakan kesimpulan dari sesi-sesi sebelumnya, subjek diminta untuk memetakan kembali perilaku penghambat yang dapat menghambat munculnya *self esteem* pada diri subjek dan penyelesaian yang telah dilakukan. Selain itu, peneliti memberikan lembar *reflection* untuk mengetahui sejauh mana subjek dapat mengenal dirinya setelah beberapa sesi *self management*.

F. Sesi 6

Pada sesi ini, kegiatan yang dilakukan berjudul “penutup” peneliti memberikan lembar *post test* untuk mengetahui bagaimana perbandingan subjek sebelum dan setelah diberikan teknik *self managment*. Peneliti juga bertanya mengenai kesan dan pesan subjek selama mengikuti sesi-sesi teknik *self management*.

Berdasarkan materi pada sesi-sesi yang telah diberikan pada subjek, berikut hasil *post test* setelah diberikan perlakuan teknik *self management* sebagai berikut,

Hasil *post test* teknik *self management*

Tabel 4.4 : Hasil *Post Test*

Nama	Post	Kategori
AD	26	Tinggi
AS	27	Tinggi
SA	28	Tinggi
NA	28	Tinggi
FY	27	Tinggi
DR	26	Tinggi
RZ	25	Sedang

Berdasarkan hasil *post test* tersebut diketahui ada peningkatan skor dari seluruh subjek, dan peningkatan kategori dari rendah ke sedang dan tinggi. Hasil rata-rata nilai *post-test* subjek adalah 26,71. Berikut merupakan kemajuan masing-masing subjek berdasarkan sesi-sesi tahap teknik *self management*,

1. Tahap *self monitoring*.

Pada saat sesi dimulai, peneliti bertemu pertama kali dengan subjek NA dan SA, disaat telah selesai menjelaskan sesi ini tiba-tiba subjek NA dan SA menguraikan air mata karena mengingat permasalahan pribadi yang ia pendam. Dari hal itu peneliti mencoba menenangkan subjek dan memberikan sedikit arahan untuk subjek dapat menuliskan perasaannya pada lembar monitoring diri. Ketika menulis, subjek memahami apa yang harus ia tuliskan kedepannya mengenai target perubahan yang berkaitan

denga *self comptence*. Setelah itu 5 subjek lainnya AD, AS, FY, DR dan RZ cukup mudah untuk memahami instruksi pengisian lembar monitoring diri, peneliti memberikan beberapa contoh pengisian lembar montoring diri untuk memudahkan pemahaman subjek dan peneliti tidak melihat kesulitan pada subjek untuk mengisi lembar monitoring diri. Pada tahap ini 3 indikator *self esteem* dalam aspek *self competence* yaitu puas dengan dirinya, merasa memiliki potensi dan perasaan menghargai diri diberikan pada subjek sebagai acuan untuk menuliskan sikap yang akan muncul pada lembar monitoring diri.

2. Tahap *reinforcement positive*

Tahap ini dimulai dengan memeriksa hasil monitoring diri subjek selama beberapa hari sebelumnya. Secara keseluruhan masing-masing subjek telah mengisi lembar monitoring dirinya.

Peneliti mengevaluasi apakah subjek mengalami kesulitan, untuk subjek NA dan SA tidak mengalami kesulitan untuk mengisi sedangkan, AD, FY, DR sedikit kebingungan menulis apa yang ia lakukan dan pada saat itu peneliti memberikan contoh lebih mudah terkait tiga indikator yang ingin dicapai pada sesi 1 dan mereka pun mulai memahami apa yang hendak dituliskan dalam lembar monitorinh diri. Setelah itu, peneliti bertanya pada seluruh subjek apakah mereka memahami *self reward* dan seluruh subjek masih kebingungan apa itu, dan bagaimana bentuk hadiah yang diberikan pada diri sendiri. Kemudian peneliti menjelaskan bahwa *self*

reward bukan hanya berbentuk material tetapi verbal dan dapat dilakukan dengan menemukan hal-hal yang berkaitan dengan kesenangan masing-masing individu. Peneliti kemudian menjelaskan contoh seperti *reward* verbal dalam bentuk ucapan terimakasih pada dirinya, kalimat-kalimat positif selanjutnya berkaitan dengan material seperti, membeli makanan ringan yang disukai ataupun bentuk perilaku seperti melakukan hobi.

Setelah memberikan materi, peneliti mencoba bertanya apakah para subjek memahami instruksi dan seluruh subjek mengatakan tidak ada kesulitan. Peneliti pun meminta seluruh subjek untuk menuliskan kembali lembar monitoring diri sebelumnya yang dilanjutkan dengan mengisi tabel *reward* setelah berhasil merespon perilaku yang mereka hadapi.

3. Tahap *self contracting*

Tahap ini dimulai juga dengan memeriksa hasil monitoring diri dan penguatan positif yang dilakukan subjek sebelumnya. Tetapi terdapat kendala dari subjek dalam pengisian monitoring diri karena beberapa kesibukan mereka yang membuatnya lupa untuk mengisi.

Kemudian peneliti melakukan evaluasi, dan menemukan bahwa Subjek RZ itu kesulitan menemukan sikap atau perilaku yang berkaitan dengan *self esteem* karena ia merasa bahwa tidak ada perasaan ataupun pemikiran yang muncul. Peneliti pun mencoba menggali kegiatan subjek dan perasaan-perasaan subjek

beberapa hari sebelumnya, subjek Ini mengatakan bahwa ia jika melihat temannya terkadang insyeykur tetapi tidak disadari perasaan itu sehingga tidak menuliskan pada lembar monitoring

Berikutnya subjek AD menemukan kalau dia merasa tidak memiliki potensi dalam dirinya, kemudian peneliti memberikan pertanyaan berkaitan dengan hobi dan cita-cita subjek yang menemukan bahwa teman-teman sekitarnya memandang bahwa subjek memiliki keahlian dalam bahasa inggris namun subjek tidak merasa itu sesuatu yang berarti dan kemudian menyadari bahwa itu menjadi salah satu potensi yang ada dalam dirinya, selanjutnya ia tuangkan dalam lembar monitoring diri.

Subjek AS, merasa tidak memiliki problem berkaitan dengan indikator *self esteem*. Ketika peneliti menggali pertanyaan berkaitan dengan kegiatan sehari-hari yang menemukan terkadang ketika subjek ingin tidur merasa bahwa ia berpikir berlebihan bahwa ia akan menjadi apa dimasa depan, dan subjek tidak menyadari kalau itu dapat dituangkan dalam lembar monitoring diri.

Untuk beberapa subjek selanjutnya, tidak ada permasalahan dalam pengisian lembar monitoring hanya saja masih membingungkan reward yang akan diberikan. Setelah melihat beberapa kesulitan, peneliti mencoba menjelaskan kembali cara pengisian dan meminta subjek untuk dapat lebih peka pada hal-hal kecil yang mereka lakukan dan berkaitan dengan *self esteem*.

Kemudian melanjutkan penjelasan mengenai *self contracting*. Peneliti meminta subjek secara langsung menentukan bentuk sikap ataupun perilaku yang termasuk dalam indikator *self esteem* yang diberikan untuk dilakukan beberapa kali sesuai dengan frekuensi yang dipilih subjek dan subjek juga yang menentukan konsekuensi yang akan ia dapatkan dengan perjanjian diri yang dibuat. Pada awalnya subjek merasa bingung, apa itu frekuensi dan konsekuensi yang selanjutnya diberikan contoh peristiwa kecil yang terjadi dan mungkin tidak disadari subjek. Peneliti kemudian membantu satu persatu subjek untuk memilih perjanjian diri yang mereka buat.

Setelah mendapatkan masing-masing perjanjian yang akan dilakukan, peneliti memberikan lembar kalimat inspiratif yang ditujukan agar subjek bersemangat dalam melakukan perjanjian diri dengan kalimat-kalimat inspiratif yang mereka pilih sendiri dan sesuai dengan keadaan mereka masing-masing. Pada sesi ini subjek sangat bersemangat menuliskan kalimat-kalimat inspiratifnya dan membuat mereka berkomitmen untuk melakukan perjanjian diri yang akan dilakukan beberapa hari berikutnya.

4. Tahap sesi *stimulus control*

Sebelum memasuki sesi terakhir dari *self management*, peneliti terlebih dahulu memeriksa dan bertanya hasil kerja subjek pada sesi sebelumnya. Untuk subjek RZ menyatakan tidak ada kesulitan dalam melakukan perjanjian diri yang ia buat, hanya saja

ia masih merasa bingung untuk menambahkan lagi isi tabel pada lembar kerja. Ia merasa bahwa dengan adanya *self contracting* membuatnya tergerak untuk melakukan target perubahan dalam dirinya.

Selanjutnya subjek AD, DR, FY, NA dan SA tidak menemukan kesulitan dalam melaksanakan perjanjian diri yang dibuat, hanya saja tidak ada penambahan target perubahan yang dituliskan pada perjanjian diri yang telah dibuat.

Selanjutnya memasuki sesi 4 tahap *self managment*. Peneliti terlebih dahulu membagikan lembar *stimulus control* pada seluruh subjek, dan menjelaskan untuk masing-masing subjek mengisi lembar tersebut sesuai keadaan dirinya yang telah dilalui selama beberapa sesi sebelumnya, subjek diminta untuk mengidentifikasi faktor penghambat muncul nya perasaan tidak berharga yang berkaitan dengan *self esteem* sesuai dengan aspek-aspek yang telah dijelaskan.

Pada saat mengidentifikasi sikap dan perilaku yang muncul, seluruh subjek menuliskannya dengan baik tanpa ada kendala dalam lembar yang telah disediakan. Subjek AD menuliskan 4 faktor perilaku penghambat diiringi dengan 4 rindakan penyelesaian, subjek NA, SA, FY serta RZ menuliskan 3 faktor, dan subjek DR serta AS hanya berhasil menuliskan 2 faktor perilaku penghambat serta penyelesaiannya.

Setelah berhasil mengindetifikasi masing-masing perilaku

ataupun sikap yang muncul, peneliti membagikan lembar *reflection*. Mengingat pada tahap *reinforcement positive* masing-masing subjek masih kebingungan untuk menentukan sendiri *reward* yang akan diberikan pada dirinya sendiri. Namun, pada saat peneliti membagikan lembar tersebut, subjek mengisinya dengan lancar tidak ada kendala untuk menuliskan apa yang membuatnya bahagia, bersedih dan apa yang dapat menenangkan dirinya. Hal ini menjadi sesuatu yang positif karena subjek sudah mulai dapat mengenal dirinya sendiri untuk dapat memiliki *self esteem* yang lebih baik dari sebelumnya.

Setelah melakukan rangkaian tahap-tahap pada teknik *self management*, sesi terakhir adalah melihat apakah ada perbedaan *self esteem* masing-masing subjek sebelum dan setelah diberikan perlakuan serta dalam sesi ini akan melihat apakah teknik *self management* efektif untuk meningkatkan *self esteem* subjek.

Setelah mengisi lembar *post test*, peneliti mengucapkan kata penutup untuk seluruh subjek dan meminta subjek menuliskan pesan dan kesan serta harapan pada lembar yang diberikan. *Feedback* positif didapat dari masing-masing subjek seperti subjek AD merasa senang mengikuti rangkaian teknik *self management* baginya ia menjadi tahu bagaimana cara membahagiakan dirinya, pesan yang diberikan adalah semoga kegiatan ini dapat bermanfaat dan tidak memutus tali silaturahmi peneliti dan seluruh subjek, harapannya subjek dapat berpikir lebih

psoitif lagi mengenai dirinya dan dirinya mau untuk selalu mencoba hal-hal baru hingga akan sukses kedepannya.

Subjek DR menyebutkan bahwa dia senang mengikuti rangkaian teknik yang diberikan, dan pesan yang diberikan adalah semoga tetap terjaga silaturahmi antara peneliti dan subjek serta berterimakasih banyak atas ilmu-ilmu yang dibagikan. Harapannya semoga ia menjadi pribadi yang lebih positif dan lebih menghargai dirinya sendiri. Subjek AS menuliskan kesan bahagia dapat mengikuti kegiatan ini, dan berharap akan lebih baik mengenal dirinya dikemudian hari.

Subjek FY memberikan kesan bahwa ia senang mendapat pengetahuan baru, yang membuatnya belajar unruk lebih bersyukur menjalani kehidupannya saat ini. Pesannya untuk tetap dapat menjaga silaturahmi antara peneliti dan subjek, dengan harapan ia dapat menjadi pribadi yang lebih baik dan tidak mudah insecure. Subjek RZ juga memberikan kesan ia senang mengikuti rangkaian teknik ini, pesannya tidak ada hanya berharap ia dapat mengenal dirinya lebih baik dari sebelumnya.

Subjek SA merasa bahwa ia senang dapat mengikuti kegiatan ini, karena merasa lebih dapat mengenal dan mengerti dirinya sendiri. Subjek berharap untuk kedepannya dapat lebih percaya diri dan lebih mengerti dirinya sendiri serta menghargai kelebihan dan kekurangan dalam dirinya. Subjek NA merasa senang dan bersyukur dapat mengikuti kegiatan ini, ia merasa

dapat lebih bersyukur dengan keadaannya saat ini. Harapannya ia menjadi pribadi yang lebih percaya diri, lebih baik dari sebelumnya dan lebih menghargai dirinya untuk tidak selalu berkecil hati dengan pencapaian orang lain.

4. Efektivitas Teknik *Self Management* Terhadap *Self Esteem* Remaja Panti Asuhan Muhammadiyah Putri Kota Probolinggo.

a. Kategorisasi Dan Perbedaan Tingkat *Self Esteem* Sebelum Dan Setelah Diberikan Perlakuan

Rangkaian kegiatan dalam analisis data digunakan untuk mengetahui tingkat *self esteem* remaja sebelum dan setelah pemberian perlakuan. Analisis yang digunakan adalah analisis hipotetik dengan IBM SPSS 26. Langkah pertama adalah mengetahui kategorisasi untuk mencari mean hipotetik (π) dan standar deviasi (σ). Dijelaskan melalui tabel berikut

Tabel 4.5 : Deskripsi skor

Variabel	Max	Min	(π)	(σ)
<i>Self Esteem</i>	40	10	25	5

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui, skor tertinggi dari skala *self esteem* adalah 40, terendah 10 dengan jumlah *mean* 25 dan standar deviasi 5.

Berikut rincian kategorisasi yang telah dilakukan,

Aitem Maksimal

Jumlah Aitem \times Skor Maksimal

$$= 10 \times 4 = 40$$

Aitem Minimal

Jumlah Aitem \times Skor Minimal

$$= 10 \times 1 = 10$$

Range

Aitem maksimal – Aitem minimal

$$= 40 - 10 = 30$$

Mean Hipotetik

$$\frac{\text{Item Maksimal} + \text{Item Minimal}}{2} =$$

$$\frac{40 + 10}{2} = 25$$

SD Hipotetik

$$\frac{\text{Item Maksimal} - \text{Item Minimal}}{6} =$$

$$\frac{40 - 10}{6} = 5$$

Selanjutnya, berikut rincian skor yang digunakan dalam penelitian ini,

Tabel 4.6 Norma kategorisasi tingkat *self esteem*

Katgorisasi	Norma	Skor
Rendah	$X < M - SD \Rightarrow X < 25 - 5 \Rightarrow X < 20$	0-20
Sedang	$M - SD \leq X < M + SD \Rightarrow 25 - 5 \leq X < 20 + 5 \Rightarrow 20 \leq X < 25$	21-25
Tinggi	$M + SD \leq X \Rightarrow 20 + 5 \leq X \Rightarrow 25 \leq X$	> 26

Kategorisasi yang dilakukan berdasarkan hasil diatas adalah kategori rendah, sedang dan tinggi. Perbedaan hasil skor *pre test* dan *post test* masing-masing subjek diuraikan dalam tabel berikut,

Tabel 4.7 : Perbandingan skor *pre* dan *post test*

Subjek	Pre Test	Post Test	Gain Score
AD	19 (Rendah)	26 (Tinggi)	7
AS	18 (Rendah)	28 (Tinggi)	10
SA	20 (Rendah)	28 (Tinggi)	8
NA	20 (Rendah)	28 (Tinggi)	8
FY	19 (Rendah)	27(Tinggi)	8
DR	19 (Rendah)	26 (Tinggi)	7
RZ	14 (Rendah)	25 (Sedang)	11

Berdasarkan tabel diatas, skor yang dimiliki ketujuh subjek mengalami perubahan sebelum dan setelah diberikan perlakuan. Hal tersebut dilihat melalui kenaikan skor masing masing subjek yang menunjukkan adanya peningkatan *self esteem* remaja. Dapat disimpulkan bahwa teknik *self manangement* efektif terhadap peningkatan *self esteem* remaja.

b. Hasil Uji Hipotesis

Gambar 4.1 Hasil Uji Hipotesis

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post Test - Pre Test	Negative Ranks	0 ^a	,00	,00
	Positive Ranks	7 ^b	4,00	28,00
	Ties	0 ^c		
	Total	7		

Berikut merupakan interpretasi output ranks pada uji wilcoxon,

Pada tabel *negative ranks* atau selisih negatif antara *self*

esteem remaja pada *pre test* dan *post test* adalah 0, baik itu pada nilai N, Mean Rank, dan Sum Rank. Nilai 0 ini menunjukkan bahwa tidak adanya penurunan skor dari *pre test* dan *post test* remaja.

Selanjutnya, pada tabel *positive ranks* atau selisih positif. Dapat dilihat bahwa terdapat 7 data positif atau (N) yang menunjukkan bahwa 7 subjek mengalami peningkatan dari skor *pre test* dan *post test*. Mean rank atau peningkatan rata-rata adalah sebesar 4.00 dan jumlah ranking positifnya adalah 28.00. Kemudian, pada tabel *ties*, tertera angka 0 yang berarti tidak ada nilai yang sama antara *pre test* dan *post test self esteem* remaja panti asuhan muhammadiyah.

Gambar 4.2 output statistic

Test Statistics ^a	
	Post Test - Pre Test
Z	-2,388 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,017

Berdasarkan output pada *test statistic* diketahui Asymp.Sig (2-Tailed) bernilai 0,017 lebih kecil dari 0,05. Sesuai dengan kriteria yang telah disebutkan, uji H0 diterima jika nilai signifikan Pvalue $\geq 0,05$, sebaliknya jika nilai signifikan Pvalue $< 0,05$ maka H0 ditolak. Dapat disimpulkan bahwa H0 ditolak dan Ha diterima yang menunjukkan adanya efektivitas teknik *self management* dalam

peningkatan *self esteem* remaja panti asuhan.

5. *Follow Up* Pasca Perlakuan

Follow-Up dilakukan untuk mengetahui apakah ada perubahan dan pengetahuan yang didapat oleh subjek selama melakukan *treatment* masih menetap atau tidak. Apakah subjek masih melakukan beberapa teknik yang sudah diketahui sebelumnya. Berikut merupakan kondisi masing-masing subjek ketika dilakukan *follow-up*:

1) Subjek AD

Subjek merasa lebih terbiasa untuk bersyukur pada keadaan yang ia jalani dan lebih berusaha menghargai diri dengan mencoba memahami dirinya lebih dalam.

2) Subjek AS

Subjek tidak dapat dihubungi ketika melakukan *follow-up* dikarenakan sedang ada kesibukan diluar kota. Tetapi berdasarkan pernyataan teman subjek, subjek AS terkadang sebelum tidur melaksanakan *self contracting* yang pernah dibuatnya.

3) Subjek SA

Subjek masih melanjutkan kegiatan *treatment* dengan menulis hal-hal yang terjadi dalam kehidupannya sehari-hari. Hal itu membuatnya lebih menghargai dan mengerti dirinya. Ada keyakinan dalam dirinya untuk dapat meraih harapan dimasa depan.

4) Subjek NA

Subjek mulai terbiasa untuk menuliskan perasaan dan kejadian-kejadian yang dialaminya didalam buku.

5) Subjek RZ

Subjek merasa mulai peka dengan hal hal yang berkaitan dengan penerimaan diri.

6) Subjek DR

Menjadi lebih sering mengumpulkan kalimat inspiratif yang membuatnya merasa tenang, sehingga tidak *overthinking* melihat kelebihan orang sekitarnya.

7) Subjek FY

Mulai suka menuangkan keadaan dirinya melalui pesan yang ada di ponselnya. Hal itu membuatnya merasa lebih tenang. Juga lebih berusaha memahami dirinya.

C. PEMBAHASAN

Pengetahuan mengenai pentingnya memiliki harga diri bagi remaja belum diketahui dengan baik oleh remaja Panti Asuhan Muhammadiyah Putri. Hal ini disampaikan oleh salah satu pembina yang menyatakan bahwa dampak dari tidak tahu mengenai *self esteem* itu sendiri banyak mempengaruhi produktivitas remaja-remaja dipanti baik dalam melaksanakan kegiatan akademik maupun kegiatan-kegiatan yang didalam panti itu sendiri. Hal tersebut diakibatkan oleh temuan awal dilapangan bahwa seluruh subjek belum sepenuhnya mengenali dirinya masing-masing.

Ada tiga peran penting yang dapat berpengaruh terhadap proses penilaian individu pada dirinya yaitu, umpan balik dari orang lain disekitar, pengetahuan yang dimiliki individu mengenai dirinya; perasaan individu terhadap identitasnya; nilai yang dimiliki individu; kepercayaan individu akan nilai dalam dirinya; dan seberapa sadar individu terhadap kemampuan ataupun potensi yang ada dalam dirinya serta bagaimana individu memberi apresiasi pada setiap prestasi yang dapat ia capai (Guindon 2010 dalam Bos., et al, 2006).

Subjek dalam penelitian ini yang merupakan remaja yang tinggal disebuah panti asuhan dan menunjukkan adanya sikap rendah diri sesuai dengan dua aspek yang disebutkan Rosenberg (1965) yaitu *self competence* dan *self liking*. Salah satu faktor luar yang dapat mempengaruhi *self esteem* remaja adalah lingkungan seperti pola asuh orang tua ataupun kerharmonisan keluarga. Hal ini sesuai dengan pendapat Mruk (2006) yang menyebutkan bahwa ada beberapa faktor luar atau eksternal yang dapat mempengaruhi *self esteem* individu yaitu, faktor keluarga yang berupa dukungan dan terlibatnya peran keluarga dalam kehidupan individu, keharmonisan dan kasih sayang orang tua, pola asuh, gender, ras, etnis, status sosial ekonomi dan *values* sosial

Subjek pada penelitian ini ditemukan secara keseluruhan belum memahami dasar menghargai diri. Hal itu berdasarkan hasil *pre-test* masing-masing subjek yang mendapatkan skor rendah dan termasuk dalam kategori *self esteem* rendah. Nilai mean dari *pre-test* seluruh subjek adalah 18,41 dan termasuk dalam kategori rendah. Dari 7 subjek yang ada, rata-

rata dari mereka menunjukkan ciri-ciri individu dengan *self esteem* yang masih kurang seperti, adanya sikap minder, kurang percaya diri, canggung ketika bertemu dengan orang baru dan cenderung pasif ketika melakukan pembicaraan. Kemudian, peneliti menukan adanya subjek yang menghindari ketika diberikan masukan-masukan positif dengan berdasarkan pernyataan bahwa hidupnya tidak memiliki masalah. Ada juga beberapa subjek yang tidak yakin akan menjadi sukses dimasa depan bahkan memandang dirinya tidak mempunyai kelebihan apapun serta fokus pada kekurangan dalam dirinya.

Hal itu sesuai dengan ciri-ciri individu berdasarkan pendapat Rosenberg (1965) bahwa individu yang memiliki *self esteem* yang tergolong rendah akan terfokus untuk melindungi dirinya sendiri, memiliki kekecewaan yang besar ketika gagal dalam melakukan sesuatu, peristiwa negatif yang menyimpannya dianggap sebagai sesuatu yang berlebihan, canggung dan tidak percaya diri ketika berinteraksi dan kurang mampu mengekspresikan dirinya.

Hal tersebut dijelaskan dan ditemukan pada subjek sesuai dengan pernyataan masing-masing subjek sebelum diberikannya perlakuan bahwa subjek masih belum dapat menerima dirinya, merasa tidak puas dengan keadaan dirinya, ada juga yang menyatakan bahwa dirinya sama sekali tidak mempunyai potensi dalam hal apapun sehingga menyebabkan rasa tidak percaya diri akan berhasil dimasa depan serta berkurangnya produktivitas dalam melakukan kegiatan. Dilain sisi, subjek juga ada yang merasa bahwa dirinya adalah orang tidak baik,tidak dapat melakukan apa

yang biasanya dilakukan orang lain, memandang dirinya sebagai orang yang gagal dan belum banyak bersikap positif pada dirinya.

Setelah diberikan perlakuan teknik *self management* hasil penelitian ini menunjukkan adanya kenaikan skor *self esteem* subjek berdasarkan hasil *post test*. Seluruh subjek mengalami kenaikan skor dan tidak satupun yang mengalami penurunan. Nilai mean dari hasil *post-test* subjek adalah 26,71 yang termasuk dalam kategori tinggi. Hal tersebut juga didukung dengan pernyataan subjek setelah selesai diberikan *treatment* saat dilaksanakan *follow-up*. Seluruh subjek berusaha lebih giat untuk menghargai dan mengerti dirinya sendiri, bahkan beberapa subjek mulai aktif menuangkan pikiran, perasaan dan situasi terkait kehidupannya dalam sebuah tulisan seperti salah satu tahapan teknik *self management*.

Peningkatan *self esteem* subjek dinyatakan berhasil karena peneliti melihat adanya perubahan yang cukup signifikan pada masing-masing subjek. Subjek lebih mampu mengalisa perilaku, perasaan ataupun sikap yang berkaitan dengan *self esteem* pada setiap sesinya. Subjek juga mulai menunjukkan sikap penerimaan diri yang baik dengan adanya rasa bersyukur atas keadaan yang dilalui saat ini. Selain itu, subjek sudah mulai mencari apa yang menjadi kelebihan dalam dirinya yang mampu menunjang ke optimisan mereka akan masa depan. Sikap-sikap positif terus dilakukan subjek untuk lebih memahami diri mereka.

Hal tersebut didukung dengan pendapat Rosenberg (1965) terkait dengan ciri-ciri individu dengan *self esteem* yang proposional. Dalam hal ini individu bukan berarti merasa hebat dari yang lainnya, tetapi adanya

perasaan menghargai diri, berusaha memperbaiki diri dan mengembangkan potensi yang ada dalam dirinya. Selanjutnya, keberhasilan peningkatan *self esteem* dipengaruhi oleh teknik *self management* dimana individu berperan aktif melakukan perubahan sehingga menimbulkan dorongan-dorongan dalam dirinya untuk mencapai target perubahan.

Teknik *self management* merupakan salah satu pendekatan behavioristik, teknik *self management* dalam penelitian ini digunakan untuk meningkatkan *self esteem* dan menunjukkan hasil yang positif yang berpengaruh pada *self esteem* remaja. Peneliti memberikan arahan-arahan berdasarkan tahapan teknik *self management* dan subjek mengerjakan tahapan-tahapan tersebut dengan aktif dalam mencapai keberhasilan peningkatan *self competence* dan *self liking*. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Cormier & Cormier (1985) yang menegaskan bahwa teknik *self management* yang digunakan sebagai strategi dalam merubah tingkah laku mendorong individu untuk berperan aktif dan mengarahkan perilakunya untuk mencapai target perubahan dengan kombinasi dari teknik terapeutik.

Kegiatan subjek dalam teknik *self management* dilakukan berdasarkan prosedur yang dikemukakan oleh Gunarsa (2004) meliputi, *self monitoring*, *reinforcement positive*, *self contracting*, dan *stimulus control*. Seluruh subjek melaksanakan setiap sesi dengan baik dan mengalami peningkatan pemahaman pada setiap sesinya. Lembar kerja yang diberikan juga memudahkan subjek untuk melaksanakan tahapan yang diberikan, subjek juga diminta mengisi kesimpulan pada tahap terakhir

yang membuat subjek mengetahui faktor-faktor penghambat dan cara penyelesaiannya sehingga subjek lebih mampu mengevaluasi dirinya.

Corey (2005) menyebutkan bahwa karakteristik dalam pendekatan behavioristik adalah terapi ini berdasarkan prinsip dan prosedur ilmiah yang dilakukan karena adanya permasalahan dari individu dan faktor apa yang mempengaruhi permasalahan tersebut. Dalam pelaksanaan pendekatan ini, individu berperan aktif menyelesaikan permasalahannya sehingga akan meningkatkan keterampilan individu dalam mengatur dan bertanggung jawab atas dirinya. Perilaku yang akan terbentuk adalah perilaku yang nampak dan tidak nampak, individu akan belajar mengontrol dirinya dalam strategi ini serta kerjasama antara fasilitator dan individu dalam pelaksanaan pendekatan behavioristik menjadi salah satu faktor pendukung keberhasilan pendekatan ini.

Hal itu sesuai dengan teknik *self management* dalam penelitian ini dengan *self esteem* sebagai masalah utama. Pada saat subjek melaksanakan tahapan-tahapan *self management* subjek berperan aktif dalam menemukan faktor-faktor permasalahan yang berkaitan dengan *self competence* dan *self liking*. Pada setiap sesinya, subjek menganalisis, menentukan dan berkomitmen dengan dirinya sesuai dengan arahan fasilitator untuk mencapai target perubahan *self competence* dan *self liking*. Berdasarkan hal itu, subjek mulai mengenal dirinya dan menggunakan keterampilan serta mengetahui potensi-potensi dalam dirinya untuk mencapai target perubahan tersebut. Perilaku yang nampak ditunjukkan subjek dengan berkurangnya perasaan canggung saat

berbicara dengan orang baru, meningkatnya keterampilan dalam menentukan faktor penghambat dan penyelesaian yang berkaitan dengan *self esteem* mereka, dan lebih terbuka dengan keadaan dirinya. Dilain sisi, pernyataan subjek tentang rasa bersyukur yang meningkat karena berlatih menghargai diri melalui tahapan-tahapan dalam teknik ini yaitu pada tahap *reinforcement positive* melalui afirmasi positif yang mereka berikan pada diri mereka, subjek juga mulai mengetahui apa yang menjadi kelebihan, kesenangan, dan faktor penghambat dalam *self esteem* yang dimiliki masing-masing subjek.

Menurut Sanyata (2012) bahwa pendekatan behavioristik cenderung bersifat direktif atau pemberian arahan pada klien. Dalam hal ini fasilitator berperan aktif untuk membantu klien merubah tingkah lakunya. Pendapat lain dikemukakan oleh Thompson (dalam Amin, 2017) yang menjelaskan teknik *self management* termasuk dalam pendekatan behavioristik dan menekankan pada kemampuan serta keinginan subjek dalam mencapai target perubahan dengan mengatur perilakunya sendiri. Keberhasilan teknik *self management* untuk meningkatkan *self esteem* dalam penelitian ini tidak terlepas dari peran aktif subjek dalam melaksanakan setiap tahapan-tahapan sesuai dengan arahan peneliti. Muratama (2018) menyebutkan pendekatan behavioristik mempunyai peran dalam mengubah dan membentuk perilaku individu melalui proses *learning*. Subjek yang belum mengetahui sebelumnya mengenai *self competence* dan *self liking* mereka mulai belajar menemukan indikator-indikatornya pada saat tahap pemberian perlakuan, subjek mulai menggali keadaan masing-

masing dari mereka melalui pengetahuan yang mereka dapatkan dan diaplikasikan dalam bentuk perubahan tingkah laku.

Hal tersebut didukung oleh pendapat Nursalim (2005) yang menyatakan teknik *self management* adalah salah satu proses pembentukan perilaku dimana individu yang mengarahkan perubahan tingkah laku mereka dengan strategi-strategi yang menjadi bagian dari manajemen diri. Teknik ini dirasa sesuai dan dapat membantu meningkatkan keberhargaan diri remaja yang tinggal di panti asuhan karena teknik pengelolaan diri ini tidak menyebabkan ketergantungan dan remaja akan mengatur perilaku target secara mandiri. Cormier & Cormier (1989) menambahkan teknik *self management* sebagai pendekatan behavior dengan anggapan dasar bahwa individu mempunyai kecenderungan positif dan negatif. Beberapa tingkah laku individu adalah hasil dari proses pembelajaran dan respon dari stimulus-stimulus lingkungannya. Teknik ini memandang subjek sebagai individu yang dapat belajar dan mengarahkan diri mereka sendiri dengan keterampilan-keterampilannya.

Selain penjelasan keberhasilan teknik *self management* berdasarkan teori behaviorial, hasil uji hipotesis wilcoxon menunjukkan hasil yang positif. Diketahui nilai Asymp. (2 tailed) adalah $0.017 < 0,05$ sehingga dapat diketahui bahwa teknik *self management* berdampak positif serta efektif dalam meningkatkan *self esteem* remaja panti asuhan. Hasil *pre-test* dan *post-test* subjek pun memperlihatkan adanya peningkatan skor *self esteem* dengan peningkatan mean dari 18,42 menjadi 26,71 yang mulanya berkategori rendah menjadi kategori tinggi. Selanjutnya, berdasarkan

pemaparan subjek ketika dilakukan *follow up* adalah beberapa dari mereka masih melanjutkan salah satu tahapan dalam teknik *self management* yaitu *self monitoring* dengan menuliskan masing-masing keadaan diri mereka pada sebuah buku ataupun ponsel. Dilain sisi, seluruh subjek menyatakan bahwa masing-masing dari mereka berusaha untuk lebih menghargai dirinya sendiri. Subjek juga terus menggali potensi-potensi yang ada dalam dirinya, mulai mengenali siapa dirinya dan mulai bersyukur dengan keadaan yang mereka jalani.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan mengenai Efektivitas Teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan *Self Esteem* Remaja Panti Asuhan Muhammadiyah Putri Kota Probolinggo dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat *self esteem* yang dimiliki remaja panti asuhan sebelum diberikan perlakuan cenderung rendah dan rata-rata dari subjek masih belum mengerti mengenai apa itu *self esteem* dan bagaimana membentuk serta meningkatkannya. Selain itu, hasil wawancara dengan pengasuh menunjukkan adanya pengaruh harga diri yang cenderung rendah terhadap produktivitas remaja dalam melaksanakan kegiatan mereka sehari-hari.

Setelah diberikan teknik *self management* untuk tujuh subjek terpilih dengan skor rendah pada *self esteem* menghasilkan adanya peningkatan skor dan kategori. Disisi lain, nilai mean hasil *pre-test* berjumlah 18,41 dan *post-test* 26,71 yang menunjukkan kenaikan skor dan perubahan kategori. Seluruh subjek berhasil menemukan dan menuliskan kejadian yang berkaitan dengan *self esteem* yang membuat mereka dapat mengevaluasi dirinya sendiri. Subjek mulai mampu menerima keadaanya dengan meningkatnya rasa puas terhadap dirinya selain itu subjek juga mulai menemukan apa yang menjadi potensi dalam dirinya sehingga meningkatkan rasa percaya diri dan optimis akan masa depan.

Selanjutnya, berdasarkan output pada uji hipotesis diketahui Asymp.Sig (2-Tailed) bernilai 0,017 lebih kecil dari 0,05. Sesuai dengan

kriteria yang telah disebutkan, uji H0 diterima jika nilai signifikan Pvalue $\geq 0,05$, sebaliknya jika nilai signifikan Pvalue $< 0,05$ maka H0 ditolak. Dapat disimpulkan bahwa H0 ditolak dan Ha diterima yang menunjukkan adanya kenaikan skor *self esteem* remaja panti asuhan sebelum dan setelah diberikan perlakuan. Hal ini menunjukkan adanya efektivitas teknik *self management* dalam peningkatan *self esteem* remaja panti asuhan.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, terdapat beberapa saran yang diberikan peneliti sesuai dengan hasil dan rangkaian proses yang telah dilakukan, berikut saran :

1. Subjek Penelitian

Diharapkan pada subjek untuk menerapkan ilmu baru yang didapat ketika mengikuti rangkaian penelitian dan *treatment*. Semoga subjek juga dapat melanjutkan pengaplikasian teknik-teknik dalam *self management* untuk kehidupannya sehari-hari terlebih dalam meningkatkan *self esteem*. *Self management* adalah salah satu alternatif yang cukup baik jika dilakukan oleh remaja, terkhusus remaja panti asuhan yang hidup mandiri dalam satu naungan lembaga. Diharapkan juga, subjek dapat bersikap lebih positif pada dirinya dan berdampak baik pada lingkungan sekitarnya.

2. Penelitian Selanjutnya

1. Kegiatan pengembangan *self esteem* pada usia remaja terutama remaja panti asuhan sangat diperlukan. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengevaluasi pemberian teknik *self*

management untuk *self esteem* remaja agar lebih terlihat efektivitasnya. Dalam penelitian ini juga tidak menggunakan kelompok kontrol sehingga bisa dijadikan acuan untuk menguji dengan menambahkan kelompok kontrol ataupun jenis-jenis desain eskperimen yang ada seperti *quasi experiment*, *time series design* dan sebagainya.

2. Pengembangan modul dalam pemberian teknik *self management* perlu diperhatikan dan disesuaikan dengan keadaan-keadaan subjek, pertimbangan waktu dan target perilaku harus dituliskan dengan detail sehingga mempermudah tercapainya perilaku target.

DAFTAR PUSTAKA

- Abubakar, R. (2021). *Pengantar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Suka Press.
- Adina Riska, H., Kriisnatuti, D., & Noor Yuliati, L. (2018). pengaruh interaksi remaja dengan keluarga teman serta self esteem terhadap perilaku prososial remaja awal. *Jur. Ilm. Kel. & Kons*, 206-218.
- Andayani, S. A., Maghfiroh, N. F., & Anggraini, N. R. (2021). Hubungan Self Efficacy dan Self Esteem Dengan Perilaku Berisiko Remaja. *Jurnal Keperawatan Profesional (JKP)*, 1-16.
- Asnul. (2021, Juli Jum'at). *Kalimat Afirmasi Positif Bantu Atasi Situasi Sulit*. Retrieved Oktober Sabtu, 2022, from Kementrian Keuangan Republik Indonesia: <https://www.djkn.kemenkeu.go.id/kpknl-bekasi/baca-berita/24997/Kalimat-Afirmasi-Positif-Bantu-Atasi-Situasi-Sulit.html>
- Astuti, Dewi., & Lestari, Sri. (2020). Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Perilaku Terlambat Datang Disekolah. *Counsellia : Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 54-68.
- Budiaji, W. (2013). SKALA PENGUKURAN DAN JUMLAH RESPON SKALA. *Jurnal Ilmu Pertanian dan Perikanan*, 127-133.
- Astuti, Dewi., & Lestari, Sri. (2020). Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Perilaku Terlambat Datang Disekolah. *Counsellia : Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 54-68.
- Budiastuti, D., & Bandur, A. (2018). *Validitas dan Reliabilitas Peneletian Dilengkapi Analisis dengan NVIVO, SPSS, dan AMOS*. Jakarta: Mitra Wacana Media.
- Corey, G. (2017). *Theory And Practice Of Counseling And Psychoteraphy*. USA : Library of Congress Control.
- Dilla Tria Febrina, P. L. (2018). SELF-ESTEEM REMAJA AWAL:TEMUAN BASELINE DARI RENCANA PROGRAM SELF-INSTRUCTIONAL TRAINING KOMPETENSI DIRI. *Journal psikologi insight*, 43-56.
- Elvina, S. (2019). Teknik *Self Management* dalam Pengelolaan Strategi Waktu Kehidupan Pribadi Yang Efektiv. *Islamic Counseling : Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 123-138.
- Febristi, A. (2020). HUBUNGAN FAKTOR INDIVIDU DENGAN SELF ESTEEM (HARGA DIRI) REMAJA PANTI ASUHAN DI KOTA PADANG TAHUN 2019. *Menara Ilmu*, 8-18.

- Fitra, N. A., Z, S. P., Desmita, & Irman. (2021). Hubungan Self-Esteem dan Body Image Remaja Putri di Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak (LKSA). *Istinarah: Riset Keagamaan, Sosial dan Budaya*, 84-93
- Handayani, M., Wangid, M., & Julius, A. (2021). The Impact of Self-Management Techniques to Improve University Students' Social Cognition. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 116-123.
- Hardiyanti, R. (2018). Reinforcement Positive untuk Meningkatkan Rawat Diri Anak. *Jurnal Ilmiah Al Madrasah*, 67-83.
- Iqbal, M., & Nurjannah. (2016). Meningkatkan self esteem dengan menggunakan pendekatan rational emotive behavior therapy pada peserta didik kelas VIII di smp muhammadiyah jati agung lampung selatan tahun pelajaran 2015/2016. *Konseli: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 33-46.
- Karyani, N. W., & Ketut, D. I. (2018). Konseling Kognitif Behavioral Dengan Teknik Self Management dan Teknik Modeling Terhadap Motivasi Berprestasi Ditinjau dari Tipe Belajar. *Bisma the journal of counseling*, 31-38.
- Lete, Gregorious., Kusuma, Farida., & Rosdiana, Yanti. (2019). Hubungan Antara Harga Diri Dengan Resiliensi Remaja Di Panti Asuhan Bakti Luhur Malang. *Nursing News*, 20-28.
- Lubis, L., Abdurrahman, & Fazira, E. (2019). Connection Management Self-Concept and Social Support. *Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 32-38.
- Mazaya , Kharisma., & Supradewi, Ratna. (2011). Konsep Diri dan Kebermaknaan Hidup Pada Remaja Panti Asuhan. *Proyeksi*, 103-112.
- Mihmidaty, G. (2022). Reinforcement Positive Untuk Meningkatkan Kemandirian Pada Anak Retardasi Mental. *Syntax Idea*, 342-349.
- Monteiro, R. P., Coelho, G. L., Hanel, P. H., Medeiros, E. D., & Silva, P. D. (2022). The Efficient Assessment of Self-Esteem: Proposing the Brief Rosenberg Self-Esteem Scale. *Applied Research in Quality of Life*, 931-947.
- Muratama, M. (2018). Layanan Konseling Behavioral Teknik Self Management untuk Meningkatkan Disiplin Dan Tanggung Jawab Belajar Siswa Di Sekolah. *Nusantara Of Research*, 1-7.
- Nasional, B. N. (2019). *Reflection*. Indonesia: Deputi Bidang Pencegahan BNN.

- Nurhayati, T., & Mustika, R. I. (2021). Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Management Terhadap Kematangan Karier Pada Siswa Sma. *Fokus*, 219-226.
- Nurmalasari, & Jayanti, W. E. (2020). *Character Building*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Novirson, Rizki., Nirwana, Herman., & Netrawati. (2019). Using Adlerian Group Counseling As A Treatment To Increase Orphanage Child's Self - Esteem : Is Effective or Not?. *Eduaction Research Symposium*, 596-600.
- Payadnya, P. A., & Jayantika, G. A. (2018). *Panduan Penelitian Eksperimen Beserta Analisis Statistik Dengan SPSS*. Sleman: Deepublish.
- Prasetya, A. I., & Nurjannah. (2021). Penerapam Konseling Menggunakan Teknik Self Management Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik. *Jurnal At-Taujih Bimbingan dan Konseling Islam*, 63-72.
- Puji Lestari, A. D., Ahmad, R. A., & Prasanto, H. (2016). Efek metode deep breathing dan afirmasi positif pada penurunan tekanan darah pasien hipertensi di Kulon Progo . *Berita Kedokteran Masyarakat*, 219-224.
- Putra, A. K., & Khairi, A. M. (2020). Layanan Konseling Behavioral Dengan Teknik Selfmanagement Di Rumah Pelayanan Sosial Anak Pamardi Siwi Sragen. *Transformatif : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 13-20.
- Putri, M., Wibowo, M., & Sugiyo. (2021). The Effectiveness of Group Counseling With Cognitive Restructuring. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 29-35.
- Refnadi. (2018). KONSEP SELF-ESTEEM SERTA IMPLIKASINYA PADA SISWA. *Indonesian Institute for Counseling, Education and Therapy (IICET)*, 16-22.
- Reza, R. M., & Mulawarman. (2021). Efektivitas Konseling Kelompok Online Pendekatan Behavior Teknik Self Management Untuk Mengurangi Kecenderungan Kecanduan Game Online Siswa . *COUNSENEsia : Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, 22-30.
- Salsabila, D. F., A. F., Aziz, A. M., Etniko, A., & Sitty. (2022). perbedaan self esteem pada mahasiswa perguruan tinggi negeri dan perguruan tinggi swasta. *journal of psychological students*, 45-56.

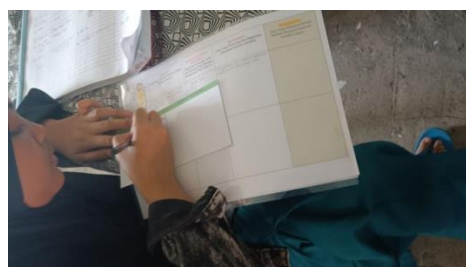
- Sajeevanie, T. (2020). Importance Of Self-Management And Future Research Thoughts: A Critical Review Perspective. *International Journal Of Creative Research Thoughts*, 4122-4127.
- Sanyata, Sigit. (2012). Teori Aplikasi Pendekatan Behavioristik dalam Konseling. *Jurnal Paradigma*, 1-11.
- Sholiha. (2020). Hubungan Self Concept dan Self Confidence. *Jurnal Psikologi*, 41-55.
- Singgih D, G. (2011). *Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: Libri.
- Siyoto, S., & Sodik, A. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian*. Sleman: Literasi Media Publishing.
- Suwanto, I. (2016). Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Membantu Kematangan Karir Siswa Smk. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 1-5.
- Syahza, A. (2021). *Metodologi Penelitian*. Pekanbaru: UR PRESS.
- Syafrizaldi., & Pratiwi, Shafira. (2020). Hubungan Antar Lingkungan Sosial dengan Harga diri Remaja Panti Asuhan Al-Jami'iyatul Binjai. *Jurnal of Education, Humaniora and Social Sciences (JEHSS)*, 193-199.
- Syanti, W. R. (2019). Pelatihan self esteem pada remaja panti asuhan x surabaya . *jurnal psikologi ilmiah*, 10-20.
- Srisayekti, W., & Setiady, D. A. (2015). Harga-diri (Self-esteem) Terancam dan Perilaku Harga-diri (Self-esteem) Terancam dan Perilaku. *Jurnal psikologi*, 141-156.
- Udik, Y., & Sulistyono. (2020). Self Esteem : Faktor-faktor yang mempengaruhinya. *Jurnal Penelitian dan Evaluasi Pendidikan*, 99-105.
- Vania, N., Supriatna, E., & Fatimah, S. (2019). Penerapan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Dalam Rangka Pengelolaan Stres Akademik Peserta Didik Kelas Viii Smp. *Fokus*, 250-264.
- Vega, A. D., Hapidin, & Karnadi. (2019). Pengaruh Pola Asuh dan Kekerasan Verbal terhadap Kepercayaan Diri. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 433-439.
- Wade, C., Travis, C., & Garry, M. (2014). *Psikologi Jilid 2*. Indonesia: Penerbit Erlangga.

- Wahyuningsih, D. (2020). *Panduan Untuk Konselor Teknik Self Management Dalam Bingkai Konseling Cognitive Behavior Untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa SMP*. Jawa Tengah: CV. Sarnu Untung.
- Wijayanti, J., Sumarwiyah, & Sucipto. (2020). Bimbingan Kelompok Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Penerimaan Diri . *Jurnal Prakasa Perdagogia*, 37-44.
- Yuliastini, N. K., & Mahardika, I. M. (2019). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik Manajemen Diri Untuk Meningkatkan Self Esteem Siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 1-5.

LAMPIRAN 1 : DOKUMENTASI PENELITIAN



DOKUMENTASI PENELITIAN



LAMPIRAN 2 : HASIL SPSS VALIDITAS AITEM

		Correlations						
		x1	x2	x3	x4	x5	x6	x7
x1	Pearson Correlation	1	,239	-,247	,205	,307	,297	-,171
	Sig. (2-tailed)		,324	,308	,401	,201	,218	,484
	N	19	19	19	19	19	19	19
x2	Pearson Correlation	,239	1	-,293	,495*	,110	,245	,215
	Sig. (2-tailed)	,324		,224	,031	,654	,313	,376
	N	19	19	19	19	19	19	19
x3	Pearson Correlation	-,247	-,293	1	,268	,273	,000	,258
	Sig. (2-tailed)	,308	,224		,268	,258	1,000	,286
	N	19	19	19	19	19	19	19
x4	Pearson Correlation	,205	,495*	,268	1	,225	,226	,423
	Sig. (2-tailed)	,401	,031	,268		,354	,352	,071
	N	19	19	19	19	19	19	19
x5	Pearson Correlation	,307	,110	,273	,225	1	,464*	,267
	Sig. (2-tailed)	,201	,654	,258	,354		,045	,269
	N	19	19	19	19	19	19	19
x6	Pearson Correlation	,297	,245	,000	,226	,464*	1	,304
	Sig. (2-tailed)	,218	,313	1,000	,352	,045		,206
	N	19	19	19	19	19	19	19
x7	Pearson Correlation	-,171	,215	,258	,423	,267	,304	1
	Sig. (2-tailed)	,484	,376	,286	,071	,269	,206	
	N	19	19	19	19	19	19	19
x8	Pearson Correlation	,106	,010	,147	,256	,315	,298	,416
	Sig. (2-tailed)	,667	,967	,549	,291	,189	,215	,077
	N	19	19	19	19	19	19	19
x9	Pearson Correlation	,433	,441	-,293	,495*	,291	,489*	,290
	Sig. (2-tailed)	,064	,059	,224	,031	,226	,033	,229
	N	19	19	19	19	19	19	19

	N	19	19	19	19	19	19	19
x10	Pearson Correlation	,345	,138	-,183	-,074	,678**	,173	-,120
	Sig. (2-tailed)	,148	,573	,454	,763	,001	,479	,624
	N	19	19	19	19	19	19	19
total	Pearson Correlation	,464*	,512*	,140	,646**	,738**	,678**	,563*
	Sig. (2-tailed)	,045	,025	,568	,003	,000	,001	,012
	N	19	19	19	19	19	19	19

LAMPIRAN 3 : HASIL UJI RELIABILITAS

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,714	10

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
x1	20,53	14,041	,314	,700
x2	21,21	13,398	,334	,699
x3	21,05	15,830	-,027	,747
x4	20,53	13,374	,544	,670
x5	21,11	12,322	,636	,647
x6	21,37	12,357	,542	,660
x7	21,00	12,889	,380	,691
x8	21,74	13,760	,376	,691
x9	21,21	12,398	,518	,664
x10	20,58	14,480	,173	,725

LAMPIRAN 4

LEMBAR PERTANYAAN PERSETUJUAN PARTISIPASI

Dengan ini saya,

Nama :

Usia :

Jenis Kelamin :

Menyatakan persetujuan saya untuk dapat ikut berpartisipasi sebagai responden dan subjek dalam penelitian eskperimen yang telah disebutkan. Saya menyatakan bahwa keikutsertaan saya dalam penelitian ini saya lakukan secara sukarela atau tanpa paksaan dari pihak manapun.

Saya juga memperkenankan kepada peneliti untuk menggunakan data-data yang saya berikan untuk dipergunakan sesuai dengan kepentingan dan tujuan penelitian. Saya menyadari dan memahami bahwa data yang saya berikan dan yang akan digunakan memuat informasi-informasi yang jelas tentang diri saya. Walaupun demikian, berbagai informasi seperti nama jelas, alamat lengkap, nomer kontak dan informasi lengkap lainnya, hanya saya iijinkan untuk diketahui oleh peneliti.

Sebagai responden dalam penelitian ini, saya menyetujui untuk bertemu dan melakukan interview pada waktu dan tempat yang kami sepakati kemudian antara saya dan peneliti. Dalam melakukan wawancara dan eksperimen, saya juga memperkenankan peneliti untuk memakai alat bantu perekam dan dokumentasi untuk menghindari kesalahan atau adanya informasi yang tidak lengkap mengenai diri saya yang akan digunakan untuk menganalisis penelitian tersebut.

Probolinggo, November 2020

LAMPIRAN 5

INSTRUMEN PENELITIAN

Identitas Responden

Nama :
Usia :
Jenis Kelamin :

Petunjuk Pengisian Skala

Dibawah ini ada sejumlah pernyataan. Bacalah masing-masing pernyataan dengan teliti. Berilah tanda ceklis (✓) di kolom lembar jawaban yang sudah disediakan sesuai dengan sikap anda yang mewakili keadaan anda. Jawablah pertanyaan yang ada, tidak ada jawaban yang benar atau salah.

Silahkan isi setiap pernyataan dengan memilih **yang paling sesuai dengan diri anda**.

- **SS** : Bila pernyataan tersebut “Sangat Sesuai” dengan diri anda
- **S** : Bila pernyataan tersebut “Sesuai” dengan diri anda
- **TS** : Bila pernyataan tersebut “Tidak Sesuai” dengan diri anda
- **STS** : Bila pernyataan tersebut “Sangat Tidak Sesuai dengan anda

Contoh :

NO.	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1.	Secara keseluruhan, saya puas dengan diri saya.		✓		

NO.	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1.	Secara keseluruhan, saya puas dengan diri saya.				
2.	Terkadang saya merasa sebagai orang yang sama sekali tidak baik.				
3.	Saya merasa banyak memiliki kelebihan dalam diri saya.				
4.	Saya mampu mengerjakan sesuatu dengan baik seperti orang lain pada umumnya.				
5.	Saya merasa tidak banyak yang dapat saya banggakan dari diri saya.				
6.	Terkadang saya merasa diri saya tidak berguna.				
7.	Saya merasa bahwa diri saya cukup berharga, sama dengan orang lain.				
8.	Saya berharap dapat lebih menghargai diri sendiri.				
9.	Saya cenderung melihat diri saya sebagai orang yang gagal.				
10.	Saya bersikap positif pada diri sendiri.				

LAMPIRAN 6

Lembar Permohonan *Expert Judgement*

Yth. Bapak/ Ibu Ahli

Perkenalkan, Saya Maulida Yulia Rahmah mahasiswi S1 Fakultas Psikologi angkatan 2019 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Saat ini saya sedang melakukan penelitian skripsi dengan judul “Efektivitas Teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan *Self Esteem* Remaja Panti Asuhan Muhammadiyah Putri Kota Probolinggo”. Penelitian ini menggunakan skala *sel esteem* oleh Rosenberg atau yang dikenal Rosenberg *Self Esteem Scale*.

Untuk menguji validitas isi pada modul penelitian eksperimen yang saya susun, menurut Lawshe (1975) salah satu metode yang dapat digunakan untuk mengukur validitas isi adalah CVR atau *Content Validity Ratio*..

Berdasarkan hal tersebut, peneliti memohon bantuan bapak/ibu sebagai ahli atau *expert judgement* pada penelitian ini untuk menilai apakah modul penelitian eksperimen yang saya susun valid dan tepat digunakan dalam melakukan teknik pemberian perlakuan untuk meningkatkan *self confidence* remaja panti asuhan. Mohon masukan dan bantuannya. Demikian, atas bantuan dan kesediannya saya sampaikan banyak terimakasih.

Dengan Hormat,

Maulida Rahmah

LAMPIRAN 7

Surat Pernyataan Rater

Bahwa yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :
NIP :
Profesi :

Telah menjadi *expert judgement* modul penelitian eksperimen dalam penelitian skripsi yang berjudul “Efektivitas Teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan *Self Esteem* Remaja Panti Asuhan Muhammadiyah Putri Kota Probolinggo” yang dilakukan oleh,

Nama : Maulida Yulia Rahmah
NIM : 19410033
Angkatan : 2019

Berikut penilaian beserta saran dan kritik untuk modul penelitian ini
4 : Sangat Baik; 3 : Baik ; 2 Cukup; 1 Kurang

Pernyataan	Nilai
Isi modul sesuai dengan judul penelitian yaitu efektivitas teknik <i>self management</i> untuk meningkatkan <i>self esteem</i> .	
Langkah-langkah pemberian perlakuan sesuai dengan tahapan teknik <i>self management</i> .	
Sasaran sesuai dengan tujuan penelitian.	
Kesesuaian materi dan prosedur.	
Alat dan bahan yang digunakan mencukupi.	
Daftar kegiatan setiap sesi jelas.	
Ketepatan alokasi waktu tiap sesi.	
Lembar kerja tepat dan menarik.	
Hal yang ingin disampaikan lengkap, berguna dan sesuai prosedur.	

Kritik dan saran

Validator

**MODUL
TEKNIK *SELF MANAGEMENT*
REMAJA PANTI ASUHAN
KOTA PROBOLINGGO**



Oleh :
Maulida Yulia Rahmah
19410033

FAKULTAS PSIKOLOGI

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2022**

PENGANTAR

Masa remaja merupakan masa mencari identitas diri dan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Pada usia remaja, individu perlu memiliki keseimbangan diri sehingga dapat melewati dan mencapai masa perkembangan dengan baik. Latar belakang pola asuh dan lingkungan dapat mempengaruhi perkembangan remaja. Remaja yang memiliki hubungan dekat ataupun harmonis dengan orang tua dan keluarga memiliki karakteristik berbeda dengan remaja yang jauh dari orang tua seperti remaja yang tinggal dalam sebuah panti asuhan. Beberapa remaja tinggal dalam panti asuhan atau lembaga kesejahteraan sosial anak. Lembaga tersebut berfungsi mewadahi anak-anak atau remaja yang tidak memiliki orang tua untuk dapat terus berkembang sesuai dengan tujuan hidupnya.

Self esteem adalah penilaian yang dimiliki individu terhadap dirinya sendiri. *Self esteem* berasal dari diri individu itu sendiri dalam bentuk sebuah pengakuan (Stuart, 2012). Harga diri tidak dapat dipindah antara individu dengan individu yang lain dan tidak dapat secara sengaja maupun tidak sengaja diberikan pada orang lain. (Schemmel, 2018) *Self esteem dipandang* menjadi salah satu aspek penting dalam membentuk kepribadian individu, ketika individu tidak dapat menghargai dirinya, maka ia akan sulit untuk dapat menghargai orang yang ada disekitarnya

Adapun teknik *self management* berdasarkan pendapat Gunarsa yang menyebutkan bahwa tahapan teknik *self management* sebagai berikut yaitu *self monitoring, reinforcement positive, self contracting*, dan *stimulus control*. Dalam teknik *self management* individu berperan aktif untuk melakukan upaya-upaya peningkatan *self confidence* dalam dirinya.

Pentingnya *self esteem* untuk menunjang perkembangan remaja panti asuhan menjadi hal menarik dan penting untuk diteliti. Peneliti merancang modul ini sebagai dasar untuk melakukan *treatment* agar dapat sesuai terlaksana sesuai prosedur. Dalam penelitian ini, akan diketahui apakah teknik *self management* berdampak positif pada *self esteem* remaja panti asuhan.

Pemberian teknik *self management* dilakukan oleh peneliti berdasarkan kajian literatur yang membahas mengenai tahapan *self management*. Peneliti juga menjadi observer ketika melakukan pemberian teknik pada remaja panti asuhan dalam melaksanakan arahan-arahan yang telah diberikan pada setiap sesi.

Pelaksanaan pemberian perlakuan dilakukan dalam 6 sesi dimulai dari pembukaan dilanjutkan dengan 4 tahap *self management* dan penutup. Penelitian ini dilakukan dipanti asuhan Nahdlatul ulama kota probolinggo. Penjelasan secara rinci mengenai materi dan tahapan dalam pemberian perlakuan akan dipaparkan dalam modul ini.

DAFTAR ISI

PENGANTAR

DAFTAR ISI

PANDUAN PROGRAM PELATIHAN

- A. Latar Belakang
- B. Pengertian Teknik *Self Management*
- C. Tujuan
- D. Sasaran Program
- E. Pemandu Program
- F. Waktu Pelaksanaan
- G. Langkah-Langkah
- H. Penutup

RINGKASAN MODUL

PEMAPARAN MODUL

- A. SESI I : PEMBUKAAN
- B. SESI II : *SELF MONITORING*
- C. SESI III : *REINFORCEMENT POSITIVE*
- D. SESI IV : *SELF CONTRACTING*
- E. SESI V : *STIMULUS CONTROL*
- F. SESI VI : PENUTUP

DAFTAR PUSTAKA

PANDUAN PEMBERIAN PERLAKUAN

A. Latar Belakang

Beberapa konflik rentan muncul pada saat individu memasuki usia remaja dibandingkan pada usia anak dan dewasa seperti perselisihan dengan orang tua, memiliki emosi yang tidak stabil atau perubahan mood yang tidak teratur dan depresi, meningkatnya tingkah laku yang ceroboh, melanggar hukum, dan tindakan berisiko lainnya (Steinberg, 2007). Pelanggaran hukum kerap kali terjadi ketika individu memasuki masa remaja karena pada masa ini remaja sedang membangun standar dan nilai mereka, mencontoh perilaku, tindakan dan sikap teman sebayanya yang berbeda dengan sikap orang tua. Psikologis remaja sangat bergantung pada lingkungan tempat dia tinggal. Beberapa remaja memiliki hubungan baik serta dekat dengan orang tuanya yang membuat perilaku berisiko tidak mudah muncul.

Latar belakang pola asuh, hubungan dengan keluarga dan lingkungan dapat mempengaruhi kualitas perkembangan remaja. Tidak semua remaja tinggal bersama dengan orang tua ataupun kerabat dekat mereka, sebagian remaja tinggal di sebuah panti asuhan. Individu khususnya remaja yang tinggal di sebuah lembaga kesejahteraan atau panti asuhan memiliki karakteristik psikologis yang berbeda dengan remaja di bawah asuhan intensif orang tua. Remaja yang tinggal dalam lembaga panti asuhan adalah individu yang jauh dari orang tuanya, sehingga panti asuhan menjadi peran pengganti. Namun, kurang intensnya kasih sayang dan perhatian pada setiap individu menyebabkan perkembangannya tidak dapat dipantau secara konsisten.

Hasil penelitian oleh Hartini (2016) menyebutkan remaja di bawah naungan panti asuhan memiliki sikap yang lebih banyak diam, merasa rendah diri, pasrah, menarik diri dari lingkungan, mudah menyerah, dan cemas. Di lain sisi, Aliyev & Turkmen (2014) menyatakan bahwa rasa kasih sayang, perhatian, adanya rasa aman yang kurang dirasakan oleh individu semenjak mereka kecil dan remaja akan berdampak pada tumbuh kembang dirinya di masa yang akan datang, seperti pada individu yang tinggal dalam sebuah panti asuhan. Adapun beberapa sikap yang akan

ditunjukkan individu adalah sikap yang kurang percaya pada dirinya, tidak bisa menerima dirinya sepenuhnya, memiliki *self esteem* yang rendah, dan akan dapat menyalahkan dirinya atas sesuatu masalah yang tidak mereka miliki serta kekurangan dalam dirinya akan membuatnya merasa tidak nyaman dengan hidup yang di jalani.

Guidon (2015) menyatakan bahwa pada saat memasuki masa remaja, terlebih pada remaja putri, individu cenderung memiliki *self esteem* yang tergolong rendah seperti pada remaja yang hidup dibawah naungan lembaga kesejahteraan sosial anak atau panti asuhan. Beberapa stigma negatif masih sering dilontarkan orang lain terkait lembaga tersebut sehingga dapat menimbulkan hambatan dan terganggunya psikologis dan interaksi sosial remaja panti asuhan yang dapat berdampak pada *body image*, depresi, kecemasan soial dan rendah nya kepuasan hidup karena merasa dirinya ditolak oleh keluarga ataupun leingukngan sekitar yang mengakibatkan rasa tidak puas diri dan terbentuknya *self esteem* yang tergolong rendah.

Self esteem juga merupakan salah satu elemen yang cukup penting dalam membentuk konsep diri dan memiliki dampak pada sikap dan tingkah laku individu. *Self esteem* dapat menjadi sebuah langkah dalam membangun kesehatan mental dan kebahagiaan sosial pada individu. Hal tersebut menjadi sebuah landasan bagi individu untuk dapat membangun kehidupan yang lebih sejahtera dan mendapatkan kunci keberhasilan dimasa yang akan datang. *Self esteem* memiliki banyak dampak positif jika dimiliki oleh individu, salah satunya dalam bidang akademik..

Berdasarkan fenomena diatas, pentingnya *self esteem* pada remaja panti asuhan perlu dikembangkan. Salah satu alternatif pengembangan *self esteem* adalah dengan teknik *self management*. Peneliti memilih teknik *self management* karena pada teknik ini individu mempunyai peran aktif untuk melakukan perubahan dalam dirinya, hal ini sesuai dengan dasar dari remaja panti asuhan yang hidup mandiri dibawah suatu lembaga sehingga dapat melakukan capaian target peningkatan *self esteem* sesuai dengan keadaan dirinya dan teknik ini juga dapat memudahkan individu untuk

menentukan sendiri tingkah laku yang akan dilakukan dalam mencapai perilaku target.

Pentingnya memiliki *self esteem* yang proposional ketika masa remaja terutama remaja panti asuhan sebagai langkah awal pengembangan diri untuk menunjang dan mencapai tujuan hidup individu dimasa perkembangan menjadi alasan utama penelitian ini. Sasaran utama penelitian ini adalah remaja Panti Asuhan Muhamadiyah Kota Probolinggo. Pemberian teknik *self management* diharapkan menjadi langkah awal atau preventif untuk meningkatkan *self esteem* para remaja yang tinggal di panti asuhan. Fenomena yang terjadi menjadi hal yang cukup penting dan menarik untuk dikaji serta diteliti. Peneliti ingin mengungkap bagaimana teknik *self management* dapat memberikan dampak positif pada rasa harga diri remaja. Diharapkan, dengan adanya modul ini dapat memudahkan peneliti dalam melakukan eksperimen sesuai dengan tahapan dan strategi pada teknik *self management*.

B. Pengertian Teknik *Self Management*

Gantina (2017) mendefinisikan *self management* sebagai salah satu prosedur yang dapat digunakan individu untuk mengubah perilaku yang diinginkan dalam dirinya. *Self management* adalah salah satu teknik pengelolaan diri seseorang terhadap tingkah lakunya (Komalasari,2006). Pengelolaan diri merupakan salah satu strategi untuk mengubah tingkah laku yang ingin dicapai, dalam hal ini individu berkonsultasi pada tenaga ahli untuk menggunakan beberapa metode perubahan diri (Nurzakiyah & Budiman 2011). *Self management* diidentifikasi sebagai salah satu keterampilan yang cukup penting dalam mengarahkan perilaku dan mencapainya, mendukung kesehatan psikologis yang lebih baik dan membawa dampak baik pada kesehatan fisik.

Teknik *self management* yang digunakan dalam peneltian ini adalah berdasarkan tahapan-tahapan yang diungkapkan oleh Gunarsa (2004) yaitu : (1) *Self monitoring* atau pemantauan diri, (2) *Reinforcement positive* atau penguatan positif, (3) *Self contracting* atau perjanjian diri dan

(4) Stimulus control.

C. Tujuan

Tujuan disusunnya modul ini agar *treatment* atau perlakuan yang diberikan dapat sesuai dengan prosedur dan dapat menjadi dasar dalam melakukan tahapan-tahapan *treatment*, sehingga tujuan penelitian untuk melihat efektivitas teknik *self management* untuk meningkatkan *self esteem* remaja panti asuhan Muhammadiyah dapat diketahui keberhasilannya.

D. Sasaran Program

Sasaran subjek untuk diberikan *treatment* teknik *self management* adalah remaja Panti Asuhan Muhammadiyah Kota Probolinggo yang berusia diantara 12 hingga 18 tahun dan memiliki skor rendah pada *self esteem* yang diketahui setelah diberikan *pretest*.

E. Pemandu Program

Pemberian *treatment* dalam penelitian ini dilakukan oleh fasilitator yang merupakan mahasiswi psikologi semester 7 yang telah menempuh mata kuliah modifikasi perilaku dan sekaligus menjadi observer pada saat pemberian *treatment*.

F. Waktu Pelaksanaan

Kegiatan ini dilaksanakan pada 18 November 2022 hingga 6 Desember 2022 di panti asuhan Muhammadiyah Putri Kota Probolinggo. *Treatment* yang diberikan terdiri dari 6 sesi yang setiap sesinya diperkirakan memakan waktu 90 menit untuk pemberian arahan dan setiap akhir sesi fasilitator memberikan tugas kerja yang akan dibahas ketika sesi berikutnya.

G. Langkah-Langkah

Pemberian teknik *self management* dilakukan selama 21 hari dengan 4 sesi sebagai berikut,

- **Sesi I : Pembukaan**
Membangun *Good Raport*
- **Sesi II : *Self Monitoring***
Pemantauan Diri

- **Sesi III : Reinforcement Positive**
Menentukan *reward*
- **Sesi IV : Self Contracting**
Perjanjian diri
- **Sesi V : Stimulus Control**
Mengatur Lingkungan
- **Sesi VI : Penutupan**
Mengisi *Post-Test*.

H. Penutup

Teknik *self management* merupakan salah satu teknik dalam pemberian perlakuan yang dilakukan oleh individu dengan arahan konselor dalam mencapai perilaku target. Individu berperan aktif dalam perubahan perilakunya sehingga dimungkinkan untuk mendapatkan hasil yang maksimal. Dibentuknya modul ini agar pemberian perlakuan atau *treatment* dapat tepat sasaran dan sesuai dengan prosedur yang telah disusun oleh peneliti. Diharapkan dengan modul ini tujuan penelitian untuk meningkatkan *self esteem* remaja panti asuhan Muhammadiyah Kota Probolinggo dapat tercapai setelah diberikan teknik *self management*.

RINGKASAN MODUL

SESI	AKTIFITAS	TUJUAN	ALAT DAN BAHAN	DURASI	PROSEDUR KEGIATAN
1	Pembukaan	<ul style="list-style-type: none"> - Membangun <i>good raport</i>. - Memberikan <i>informed consent</i>. - Meberikan lembar <i>pre test</i>. 	<ul style="list-style-type: none"> - Alat tulis. - Lembar <i>pre-test</i>. - Laptop 	90 Menit	<ul style="list-style-type: none"> - Pembukaan. - Membangun <i>Good Raport</i>. - <i>Pre-test</i>
2	<i>Self Monitoring</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Subjek dapat mengenali perilaku penghambat munculnya <i>self competence</i> dan <i>self liking</i>. - Subjek dapat mengetahui perasaan dan tindakan yang akan dilakukan ketika perilaku penghambat muncul. - Subjek dapat melakukan pemantauan dirinya sendiri. 	<ul style="list-style-type: none"> - Materi <i>self management</i> tahap <i>self monitoring</i>. - Laptop. - Alat tulis. - Lembar pemantauan diri. 	90 Menit	<ul style="list-style-type: none"> - Materi - Diskusi - Penugasan Rumah
3	<i>Reinforcement Positive</i> .	<ul style="list-style-type: none"> - Subjek mengetahui apa yang dapat membuat dirinya bahagia, sedih dan tenang. - Subjek mengetahui bahwa <i>self reward</i> bukan hanya 	<ul style="list-style-type: none"> - Materi <i>reinforcement positive</i>. - Alat tulis - Lembar <i>self monitoring</i> dengan 	90 Menit	<ul style="list-style-type: none"> - Materi <i>reinforcement positive</i>. - Ice Breaking - Diskusi - Penugasan rumah.

		<p>berbentuk material.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Subjek dapat menerapkan penguatan positif setiap melakukan perilaku target. 	<p>tambahan tabel <i>self consequence</i> yang berupa penguatan positif.</p>		
4	<i>Self Contracting</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Subjek memiliki kemauan kuat dalam dirinya untuk mencapai perilaku target. - Subjek dapat meningkatkan perilaku-perilaku yang dapat memperkuat perilaku target. - Subjek berkomitmen menyelesaikan <i>treatment</i> untuk mencapai perilaku target. 	<ul style="list-style-type: none"> - Materi <i>stimulus control</i>. - Alat tulis. - Lembar inspiratif. - Lembar perjanjian diri 	90 Menit	<ul style="list-style-type: none"> - Materi <i>self contracting</i>. - <i>Ice breaking</i> - Diskusi - Penugasan rumah.
5	<i>Stimulus Control</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Subjek dapat menganalisis faktor penghambat munculnya perilaku target. - Subjek dapat mengetahui tindakan yang akan dilakukan mengontrol stimulus sehingga perilaku penghambat dapat dihindari dan perilaku target meningkat. 	<ul style="list-style-type: none"> - Materi <i>stimulus control</i>. - Alat tulis. - Lembar <i>stimulus control</i>. - Lembar <i>reflection</i>. 	60 Menit	<ul style="list-style-type: none"> - Materi <i>stimulus control</i>. - Diskusi. - Lembar <i>reflection</i>. - Mengisi lembar <i>stimulus control</i>.
6	Penutup dan	- Menutup rangkaian tahap	- Alat tulis.	30 Menit	- Mengisi <i>post-test</i> .

	Evaluasi	<p>teknik <i>self management</i>.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Subjek dapat mengambil kesimpulan dari tahapan yang sudah dilakukan. - Mengetahui kritik, saran dan kesan pesan subjek selama mendapatkan <i>treatment</i>. - Mengisi <i>post test</i> untuk mengetahui perbandingan <i>self confidence</i> subjek sebelum dan setelah diberikan teknik <i>self managment</i>. 	<ul style="list-style-type: none"> - Lembar <i>post-test</i>. - Lembar kritik, pesan dan kesan. 		<ul style="list-style-type: none"> - Menjelaskan rangkuman dan kesimpulan <i>treatment</i>. - Megisi lembar kritik, pesan dan kesan. - Penutupan.
--	----------	--	---	--	--

**PEMAPARAN MODUL
SESI I
PEMBUKAAN**

Membangun Good Raport

a. Materi

Membangun *good raport* dan pretest.

b. Waktu

90 menit

c. Tujuan

1. Membangun hubungan baik antara fasilitator dan subjek.
2. Adanya hubungan akrab antara fasilitator dan subjek.
3. Subjek nyaman dengan fasilitator, sehingga memudahkan dalam sesi berikutnya.
4. Mengetahui harapan subjek.
5. Mengenalkan apa itu *self esteem*.

d. Alat dan Bahan

- 1) Lembar *pre-test*.
- 2) Alat tulis
- 3) Laptop

e. Kegiatan dan Prosedur

- 1) Pembukaan
 - Sambutan atau pra kata dari pembina panti asuhan.
 - Fasilitator membuka sesi perkenalan secara formal dengan para subjek diikuti oleh pembina panti asuhan.
 - Fasilitator membacakan tujuan dan maksud secara formal pada subjek penelitian.
- 2) *Good raport*

Fasilitator memperkenalkan pada seluruh subjek dan membangun keakraban pada seluruh subjek. Kemudian, memberikan *informed consent* dan berbincang-bincang dengan subjek.
- 3) *Pre-test*

Fasilitator membagikan lembar *pre-test* pada seluruh subjek kemudian penutupan sesi I. Setelah mendapatkan hasil *pre-test* fasilitator menghitung hasil dan memilih 7 subjek dengan kategori nilai *self esteem* yang paling rendah.

\

SESI II *SELF MONITORING*

Pemantauan Diri

a. Materi : Self Monitoring (Pemantauan Diri)

Pemantauan diri berfungsi sebagai salah satu metode untuk penilaian dan intervensi diri (Proudfoot & Nicholas, 2010). Pada tahap ini individu mengamati dan mencatat segala sesuatu yang berkaitan dengan perilaku target yang ingin dicapai. Adapun hal yang perlu dicatat adalah kapan, bagaimana, dan sebab perilaku itu muncul. Cormier dan Cormier (1985) menjelaskan keberhasilan dari monitoring diri dapat dipengaruhi dengan mencatat waktu atau durasi munculnya perilaku dan bagaimana perilaku itu muncul. Monitoring diri mengenai perilaku target sebelum dan selama teknik pengelolaan diri sangat bermanfaat untuk evaluasi diri individu (Comenero, 1988). Adapun target perubahan dalam tahap ini adalah *self competence* aspek pertama dari *self esteem*.

Pada tahap ini fasilitator akan memberikan lembar kerja yang berisi tentang pemantauan diri yang memuat beberapa hal seperti, 1) *Situation* : berisikan kapan, pukul berapa dan perilaku apa yang muncul, 2) *Thoughts* : berisikan apa yang terlintas dipikiran ketika perilaku muncul, 3) *Emotion & Body Feelings* : berisikan tentang bagaimana perasaan subjek dan seberapa kuat perasaan itu rentang nilai (0-100 %), 4) *Responses* : Apa yang dilakukan dan bagaimana mengatasi perilaku tersebut.

b. Waktu

90 menit

c. Tujuan

1. Subjek dapat mengenali perilaku penghambat munculnya *self confidence*.
2. Subjek dapat mengetahui perasaan dan tindakan yang akan dilakukan ketika perilaku penghambat muncul.
3. Subjek dapat melakukan pemantauan dirinya sendiri.

d. Alat dan bahan

- 1) Materi *self management* tahap *self monitoring*.
- 2) Laptop
- 3) Alat tulis
- 4) Lembar pemantauan diri

e. Kegiatan dan Prosedur

- 1) Materi *self monitoring*.

Fasilitator memberikan materi mengenai apa itu *self management* dan tahapan-tahapannya, pentingnya memiliki manajemen diri yang baik dan tujuan memiliki *self management*.

- 2) Diskusi

Fasilitator mengajak diskusi para subjek mengenai materi yang telah disampaikan dan menjelaskan rincian untuk melakukan monitoring diri beberapa hari yang akan datang.

- 3) Penugasan rumah.

Fasilitator memberikan lembar pemantauan diri pada masing-masing subjek untuk diisi selama 3 hari kedepan sesuai penjelasan dan arahan yang telah diberikan dan akan dilakukan evaluasi pada sesi ke 3 tentang penugasan tersebut.

Lembar Monitoring Diri

MONITORING DIRI

No	SITUATION (Kapan, Pukul Berapa dan Perilaku Apa Yang Muncul)	THOUGHTS (Apa Yang Terlintas Dipikiran Ketika Perilaku Muncul)	EMOTION & BODY FEELINGS (Bagaimana Perasaan Anda dan Seberapa Kuat Perasaan Itu Rentang Nilai 0-100 %)	RESPONSES (Apa Yang Dilakukan Dan Bagaimana Mengatasi Perilaku tersebut)	PENGUATAN (Apa Yang Dilakukan Setelah Berhasil Mencapai/Melewati Perilaku Target)

SESI III *REINFORCEMENT POSITIVE*

Penguatan Positif

a. Materi : *Reinforcement Positive* (Penguatan Positif)

Untuk mencapai perilaku target, diperlukan penguatan positif yang dapat menunjang keberhasilan individu dalam mencapai tujuannya. Walker & Shea (1984) mendefinisikan penguatan positif sebagai pemberian penguatan yang dapat menyenangkan individu setelah berhasil memunculkan perilaku target dan diharapkan individu dapat menampilkan nya secara konsisten serta meningkat pada kemudian hari. Dalam hal ini individu menentukan sendiri ganjaran positif yang akan dia dapatkan setelah dirinya melakukan perilaku target.

Adapun dampak secara langsung dari penguatan positif adalah meningkatnya frekuensi tingkah laku sebagai akibat dari diberikannya penguatan positif secara langsung. Disisi lain, dampak tidak langsung dari penguatan positif adalah dapat menguatkan suatu respon tingkah laku karena adanya sebuah *reward* atau penguatan meskipun penguatan tersebut tidak diberikan secara langsung dalam waktu yang bersamaan (Martin & Pear, 2015).

Pada tahap ini klien menentukan apa yang akan diberikan pada dirinya sendiri ketika melakukan perilaku yang berkaitan untuk meningkatkan *self esteem* nya. Dan targer perubahan pada tahap ini adalah *self liking*. Contoh ganjaran diri yang disarankan berupa ganjaran *verbal* : memuji atau berterima kasih pada diri sendiri atas perbuatan yang dilakukan, yang kedua ganjaran *material* : melakukan hal-hal yang disukai klien seperti menonton film, berbelanja dan lain sebagainya.

b. Waktu

90 Menit

c. Tujuan

1. Subjek mengetahui bahwa *self reward* bukan hanya berbentuk material.

2. Subjek dapat menerapkan penguatan positif setiap melakukan perilaku target.

d. Alat dan Bahan

- 1) Materi *reinforcement positive*.
- 2) Alat tulis
- 3) Lembar *self monitoring* dengan tambahan tabel *self consequence* yang berupa penguatan positif

e. Kegiatan dan Prosedur

- 1) Materi *reinforcement positive*.

Fasilitator memberikan materi mengenai apa itu *reinforcement positif* dan bentuk-bentuknya.

- 2) Diskusi

Fasilitator mengajak diskusi para subjek mengenai materi yang telah disampaikan dan menjelaskan rincian untuk melakukan monitoring diri dengan tambahan materi penguatan positif beberapa hari yang akan datang.

- 3) Penugasan rumah.

Fasilitator memberikan lembar pemantauan diri dengan tabel tambahan pada masing-masing subjek untuk diisi selama 3 hari kedepan sesuai penjelasan dan arahan yang telah diberikan dan akan dilakukan evaluasi pada sesi ke 4 tentang penugasan tersebut.

SESI IV *SELF CONTRACTING*

Perjanjian Diri

a. Materi : *Self Contracting*

Setelah melakukan tahap sebelumnya, diperlukan perjanjian atau kontrak diri yang dimiliki individu untuk melaksanakan tahap-tahap dalam mencapai perilaku target. Cormier mendefinisikan kontrak diri sebagai perjanjian yang dibuat sendiri oleh individu untuk menyusun perencanaan perubahan tingkah laku. Adapun beberapa hal yang dapat dilakukan untuk membuat kontrak diri adalah,

- Individu membuat perencanaan target perubahan tingkah laku yang diinginkan dan berkomitmen dalam melakukan perubahan tingkah laku.
- Individu berkoordinasi dengan lingkungan sekitar untuk membantunya dalam melakukan pengelolaan diri.
- Individu menanggung semua kemungkinan yang terjadi ketika melakukan pengelolaan diri.
- Seluruh perencanaan yang dilakukan individu untuk mencapai target perilakunya adalah kebaikan untuk individu itu sendiri.
- Individu merancang peraturannya sendiri selama menjalankan teknik pengelolaan diri.

b. Waktu

90 menit

c. Tujuan

1. Subjek memiliki kemauan kuat dalam dirinya untuk mencapai target perubahan *self competence* dan *self liking*.
2. Subjek dapat meningkatkan perilaku-perilaku yang dapat memperkuat target perubahan *self competence* dan *self liking*.
3. Subjek berkomitmen menyelesaikan *treatment* untuk mencapai target perubahan *self competence* dan *self liking*.

d. Alat dan Bahan

- 1) Materi *stimulus control*

- 2) Alat tulis
- 3) Lembar inspiratif
- 4) Lembar perjanjian diri

e. Kegiatan dan Prosedur

1) Materi *self contracting*

Fasilitator memberikan materi mengenai *self contracting* dan bagaimana langkah-langkah mengimplementasikan perjanjian diri untuk mencapai perilaku target.

2) *Ice Breaking*

Fasilitator akan memberikan lembar kalimat inspiratif. Subjek diminta untuk mengisi kata-kata atau kalimat positif yang dapat menguatkan dirinya atau yang biasa digunakan ketika dalam keadaan sedih. Kalimat inspiratif ini dapat mendukung subjek ketika dalam melaksanakan tahap *self management* untuk terus mengingatkannya bahwa ia mampu menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapi, kalimat ini akan menjadi afirmasi positif masing-masing subjek.

Afirmasi positif adalah salah satu terapi dalam psikologis dengan cara mengucapkan kalimat ataupun kata positif yang sederhana pada diri individu secara berulang. Creswell et al (2013) mengemukakan bahwa afirmasi positif dapat meningkatkan kemampuan individu dalam memecahkan permasalahan yang berkaitan dengan tekanan psikologis. Linda (2021) menyatakan bahwa afirmasi positif dapat memberikan pengaruh pada diri individu yang berkaitan dengan mental positif dan aura positif individu mengenai dirinya dan anggota tubuhnya.

3) Diskusi

Fasilitator mengajak diskusi para subjek mengenai materi yang telah disampaikan dan menjelaskan rincian untuk melakukan perjanjian diri sesuai dengan kemauan dirinya dan mengisi lembar kontrak diri untuk mencapai perilaku target.

4) Penugasan rumah.

Setelah fasilitator memberikan lembar perjanjian diri pada masing-masing subjek untuk diisi, langkah berikutnya adalah selama 3 hari kedepan kontrak diri yang telah dibuat subjek akan dijadikan sebagai dasar untuk mencapai tujuan perilaku yaitu meningkatnya *self confidence* pada masing-masing subjek. Dalam hal ini subjek akan tetap mengerjakan lembar monitoring diri beserta *reinforcement* positif yang telah dilakukan pada sesi 1 dan 2. Selanjutnya, pada sesi berikutnya akan diperiksa dan evaluasi penugasan yang telah dilakukan.

Lembar Inspiratif



Lembar Perjanjian Diri



SESI V STIMULUS CONTROL

Stimulus Control

a. Materi : Stimulus Control

Individu diharapkan dapat menyusun perencanaan untuk mencapai perilaku target. Perencanaan tersebut dapat didukung dengan penguasaan individu terhadap berbagai rangsangan yang dihadapi dilingkungannya. Kanfer (1980) mendefinisikan stimulus control sebagai penekanan kembali pada modifikasi lingkungan sebagai akibat dari stimulus tertentu. Kondisi lingkungan dapat berfungsi sebagai suatu stimulus respon yang dapat mempengaruhi pencapaian perilaku target.

Dalam hal ini subjek diharapkan mengetahui suatu penghambat munculnya perilaku target dan mengetahui cara mengendalikannya atau mengontrol perilaku menghambat tersebut.

b. Waktu

60 Menit

c. Tujuan

1. Subjek dapat menganalisis faktor penghambat munculnya perilaku target.
2. Subjek dapat mengetahui tindakan yang akan dilakukan mengontrol stimulus sehingga perilaku penghambat dapat dihindari dan perilaku target meningkat.

d. Alat dan Bahan

- 1) Materi *stimulus control*
- 2) Alat tulis
- 3) Lembar tabel *stimulus control*
- 4) Lembar *reflection*

e. Kegiatan dan Prosedur

- 1) Materi *stimulus control*
Fasilitator memberikan materi mengenai apa itu *reinforcement positif* dan bentuk-bentuknya.
- 2) Diskusi

Fasilitator mengajak diskusi para subjek mengenai materi yang telah disampaikan dan menjelaskan rincian untuk mengisi lembar *stimulus control*.

4) *Ice Breaking*

Sebagai individu yang hidup di dunia, kita dituntut mengikuti pergerakan dunia yang terus berputar. Beberapa orang terjerumus dalam perilaku yang menyimpang ataupun masuk dalam lingkungan yang salah. Salah satu penyebabnya adalah individu tersebut tidak mengetahui keadaan diri mereka sendiri, seberapa kuat dan seberapa lemah. Ketika individu mampu mengenal dirinya baik kelemahan maupun kelebihan diri maka akan menimbulkan dampak positif salah satunya dapat terbiasa beradaptasi dengan lingkungan maupun berinteraksi secara sosial (BNN, 2019).

Reflection dalam hal ini dilakukan untuk mengasah kemampuan subjek dalam mengenali beberapa hal tentang dirinya seperti, hal yang membuat subjek bahagia, sedih dan juga tenang. Hal ini juga dapat mendukung subjek untuk menumkan *reinforcement positive* dalam dirinya sehingga memudahkan dalam melaksanakan tahap dari *self management*.

3) Mengisi lembar *stimulus control*.

Setelah masing-masing subjek mendapatkan lembar *stimulus control*, subjek diminta untuk menyimpulkan dan mengelompokkan perilaku penghambat dan solusi yang telah dilakukan subjek dalam tabel tersebut. Setelah itu dianalisis bersama dengan fasilitator kemudian diharapkan subjek mampu mengenali faktor penghambat dan penyelesaian sesuai dengan apa yang telah dilakukan sehingga perilaku target dapat tercapai yaitu meningkatkan *self confidence*.

Lembar Stimulus Control

Nama :

Faktor Penghambat	Tindakan Penyelesaian

Lembar *reflection*

Tentang Aku

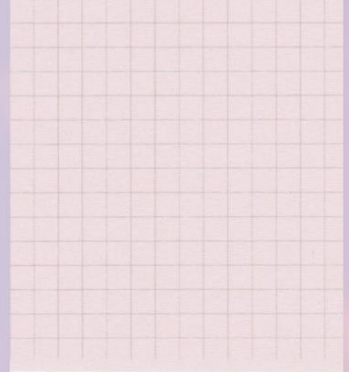
Hal Yang Membuatku Bahagia



Hal Yang Membuatku Sedih



Hal Yang Membuatku Tenang



Tentang Aku

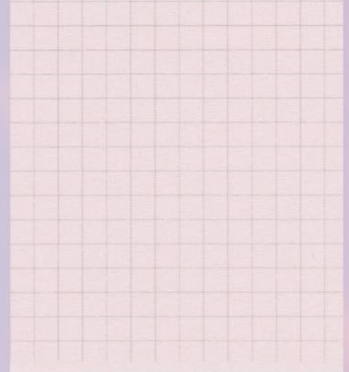
Hal Yang Membuatku Bahagia



Hal Yang Membuatku Sedih



Hal Yang Membuatku Tenang



SESI VI Penutup

Evaluasi

a. Materi

Penutup dan Evaluasi

b. Waktu

30 Menit

c. Tujuan

1. Menutup rangkaian tahap teknik *self management*.
2. Subjek dapat mengambil kesimpulan dari tahapan yang sudah dilakukan.
3. Mengetahui kritik, saran dan kesan pesan subjek selama mendapatkan *treatment*.
4. Mengisi *post test* untuk mengetahui perbandingan *self esteem* subjek sebelum dan setelah diberikan teknik *self managment*.

d. Alat dan bahan

- 1) Alat tulis.
- 2) Lembar *post-test*
- 3) Lembar krtitik, pesan dan kesan.

e. Kegiatan dan Prosedur

- 1) Mengisi *post test*

Fasilitator memberikan lembar *post-test* pada masing-masing subjek kemudian menjelaskan cara mengisi lembar tersebut yang berisi 4 pilihan jawaban, dan subjek diminta memilih yang paling sesuai dengan dirinya.

- 2) Rangkuman dan kesimpulan *treatment*.

Fasilitator mengucapkan salam terimakasih dan memberikan *reward* pada seleuruh subjak karena berhasil menyelesaikan semua tahapan *treatment* dengan baik. Fasilitator menunjuk beberapa subjek untuk mengungkapkan secara langsung apa yang didapatkan dari mengikuti *treatment* yang sudah diberikan.

3) Mengisi lembar kritik, pesan dan kesan.

Fasilitator membagikan lembar kritik, pesan dan kesan. Kemudian masing-masing subjek mengisinya.

4) Penutupan, melakukan doa bersama kemudian sesi dokumentasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Asnul. (2021, Juli Jum'at). *Kalimat Afirmasi Positif Bantu Atasi Situasi Sulit*. Retrieved Oktober Sabtu, 2022, from Kementerian Keuangan Republik Indonesia: <https://www.djkn.kemenkeu.go.id/kpknl-bekasi/baca-berita/24997/Kalimat-Afirmasi-Positif-Bantu-Atasi-Situasi-Sulit.html>
- Hardiyanti, R. (2018). Reinforcement Positive untuk Meningkatkan Rawat Diri Anak. *Jurnal Ilmiah Al Madrasah*, 67-83.
- Mihmidaty, G. (2022). Reinforcement Positive Untuk Meningkatkan Kemandirian Pada Anak Retardasi Mental. *Syntax Idea*, 342-349.
- Nasional, B. N. (2019). *Reflection*. Indonesia: Deputi Bidang Pencegahan BNN.
- Nurmalasari, & Jayanti, W. E. (2020). *Character Building*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Puji Lestari, A. D., Ahmad, R. A., & Prasanto, H. (2016). Efek metode deep breathing dan afirmasi positif pada penurunan tekanan darah pasien hipertensi di Kulon Progo . *Berita Kedokteran Masyarakat*, 219-224.