

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Pemalu (rendah diri/harga diri) dapat didefinisikan sebagai perasaan gelisah yang dialami seseorang terhadap pandangan orang lain atas dirinya. Perilaku pemalu adalah sikap bawaan sejak lahir. Hal ini nampak bahwa ada bayi yang cenderung menarik diri dengan menangis bila didekati orang selain ibunya atau pengasuhnya. Hal ini adalah wajar, karena setiap individu memerlukan waktu untuk dapat beradaptasi dengan lingkungan yang baru. Pemalu (rendah diri) adalah suatu sikap bawaan atau karakter yang terberi sejak lahir atau pemalu adalah perilaku yang merupakan hasil belajar atau respons terhadap suatu kondisi tertentu. Secara pemalu sebagai suatu keadaan dalam diri seseorang dimana orang tersebut sangat peduli dengan penilaian orang lain terhadap dirinya dan merasa cemas karena penilaian sosial tersebut, sehingga cenderung untuk menarik diri.<sup>1</sup>

Harga diri dapat digambarkan seperti semacam perasaan tidak nyaman. Biasanya berkaitan dengan membuka diri kepada orang lain, jadi rasa malu timbul seolah-olah kita sedang disoroti dan seolah-olah dinilai rendah oleh orang lain. Perbedaan rasa takut dan rasa malu, rasa takut yaitu dimana kita melarikan diri karena kita takut pada sesuatu atau kita ingin menghindari sesuatu sedangkan rasa malu yaitu dimana biasanya terjadi dalam relasi sosial; lebih berkaitan bagaimana saya dilihat oleh orang lain.

Orang atau individu bisa dikatakan rendah diri (malu) adalah kalau orang tersebut merasa kurang berharga, sering dibandingkan dengan orang lain, kita kelihatannya kalah terus dimata orang lain. Antara rasa malu dan

---

<sup>1</sup> Damar Nastiti Dananjaya, “*Sikap Psikologis Pada Anak Pemalu*”  
<https://www.researchgate.net/>, Diakses Pada Rabu 21 Okt. 2020, Pukul 13.36 WIB.

rendah diri memiliki keterkaitan, kalau ditelusuri ada cukup banyak orang yang merasa malu, latar belakangnya adalah karena dia merasa rendah diri. Rasa malu juga diperlukan bagi kita terutama untuk mengendalikan diri kita, hal ini berkaitan dengan etiket pergaulan dan sopan santun dan juga rasa malu untuk berdosa itu perlu kita miliki. Rasa malu akan sedikit demi sedikit mencair kalau orang itu kemudian merasa lebih aman, lebih diterima dan dia merasa orang lain sebetulnya tidak memandang rendah dirinya.

Dalam batas tertentu harga diri rendah diperlukan namun jika kelebihan pun hal ini justru akan menyiksa. Dalam pengertian orang menjadi tidak berani untuk bertemu dengan orang lain, lebih cenderung menarik diri, tidak merasa nyaman kalau bersama-sama dengan orang lain, akibatnya akan dirasakan dalam pergaulan. Lingkungan sering kali yang menciptakan rasa malu yang berlebihan, lingkungan juga yang menyebabkan asal mulanya seseorang kurang bisa menghargai dirinya sendiri atau merasa rendah diri dan lingkungan berperan besar untuk seseorang mulai mengurangi rasa malunya. Cara berpikir kita kadang-kadang juga mengakibatkan kita merasa rendah diri (rasa malu). Biasanya cara-cara berpikir seperti ini cara berpikir yang mengevaluasi diri secara negatif. Cara berpikir orang yang merasa malu kadang-kadang membesarkan hal yang negatif pada dirinya. Orang yang rendah diri selalu tidak nyaman menerima kelebihan dirinya dan selalu membesarkan hal yang negatif dari dirinya, cukup merasa nyaman meskipun tidak berusaha menonjol-nonjolkan kelebihan dirinya, tapi kalau dipuji orang terimakasih tanpa berusaha membangga-banggakan berlebihan dirinya dan merendahkan orang lain.<sup>2</sup>

Terkhusus untuk Kampung *Ciwaru*, Rt/Rw 08/02, Kelurahan Cipocok Jaya Kecamatan Cipocok Jaya, Kota Serang, Provinsi Banten. Ada

---

<sup>2</sup> Melany N.T, Dewi K. Megawati “*Rasa Malu dan Rasa Rendah Diri*” <http://www.telaga.org>, Diakses Pada Hari Kamis 22 Okt 2020. Pukul 13.00 WIB.

beberapa anak remaja akhir yang memiliki rasa rendah diri (malu) atau juga keberadaannya tak dianggap, yang mengganggu psikologis atau dampak tersendiri bagi orangnya dan jiwanya. Salah satu dampak psikologis bagi dirinya itu awalnya sifat anak tersebut dari periang, humoris, aktif dalam berbicara di kalangan pergaulannya dan lain-lain menjadi sekarang sifatnya pemurung serta sering bertanya-tanya dalam dirinya “ada apa di dalam diri saya yang selalu dianggap orang lain tidak berharga atau tidak mampu untuk melakukan sesuatu hal tersebut?”, jarang makan atau susah makan, menutup diri atau menarik diri untuk tidak terlalu banyak berbicara, berpikir negatif pada lingkungan sekitarnya, mudah tidak percaya dengan orang lain apabila sudah dikhianati dan merasa keberadaannya tak dipentingkan, bahkan ada yang pernah ngomong atau berbicara sendiri di kamar, lebih senang dengan keheningan dan tidak bersemangat untuk menjalankan hari-harinya yang semakin membuatnya *down* (lemah). Ada beberapa remaja akhir di sana yang selalu bercerita dengan saya dan menanyakan bagaimana solusi yang tepat untuk dirinya agar bisa merubahnya serta menginginkan yang terbaik untuknya. Memang pada fase remaja akhir itu sudah mulai banyak pikiran-pikiran yang membebani di dalam dirinya contoh kecilnya saja yaitu memikirkan masa depan, mulai memikirkan beban hidup yang berat yang harus dijalani serta tanggung jawab untuk keluarga, mengejar cita-cita yang belum terwujudkan, banyak tekanan-tekanan psikis dari orang-orang terdekat mengenai kehidupannya, mulai merasakan lelah pada kala itu, mulai merasakan emosional yang tidak terkontrol, dan lain sebagainya.

Dari semua itu menciptakan beban-beban tersendiri dalam dirinya untuk sebisa mungkin merealisasikan semua apa yang dibicarakan kebanyakan orang lain pada dirinya yang semakin hari semakin berat untuk dijalani, yang juga sering menghantui pikiran kebanyakan orang itu. Dimana ada rasa takut tersendiri jika mereka gagal dan mengecewakan orang-orang

terdekatnya dan disitulah mereka beranggapan bahwa mereka lemah, mereka tidak dihargai, mereka tidak berguna, mereka merasa sendirian, dan lain-lain. Maka secara tidak langsung dari semua itu memunculkan rasa malu dalam dirinya sendiri yang meragukan kemampuan yang dimilikinya, sebenarnya mereka mampu hanya saja mereka terkalahkan oleh pikiran-pikiran negatif yang membuatnya bingung dan menunggu waktu yang tepat.

Selain di kampung tersebut banyak juga orang-orang yang sudah cukup dewasa dan bisa dibilang juga ada beberapa orang yang seharusnya sudah menikah tetapi belum menikah dikarenakan belum memiliki pekerjaan serta masih bergantung pada orang tuanya dan juga mereka masih beranggapan ingin menikmati masa mudanya dengan bersenang-senang atau bermain-main dengan temannya. Justru menurut pandangan saya sendiri dan saya amati seharusnya di usia yang sudah menginjak remaja ke dewasa itu seharusnya sudah mulai memikirkan *planing* (rencana) untuk masa depannya bukan malah memikirkan kesenangan dan bermain-main lagi. Di kampung tersebut bisa dibilang tingkat penganggurannya tinggi. Kenapa? Karena, Orang-orang di sana masih amat bergantung dengan orangtua serta keluarganya yang sudah mulai tua, mereka belum bisa membahagiakan orang-orang sekitar mereka, mereka belum bisa memiliki tekad yang kuat untuk merubah nasibnya dengan baik untuk dirinya sendirinya.

Ketua RT pun sebenarnya sudah mau ikut serta untuk mencarikan lapangan pekerjaan bagi masyarakatnya, namun tingkat kesadaran bagi diri masyarakat untuk sadar dan bangun mencari pekerjaan masih minim sekali. Mungkin dikarenakan orang-orang di sana minim juga akan wawasan serta pengalaman. Bahkan anak-anak Sekolah Dasar (SD) ataupun anak Sekolah Menengah Pertama (SMP) banyak sekali yang putus sekolah karena banyak sekali faktor-faktor yang melatarbelakangi hal tersebut salah satunya faktor dari lingkungan, pergaulan yang cukup bebas dimana peran orang tuanya

pun kurang mendukung atau kurang mengarahkan anak-anaknya untuk bersekolah, status ekonomi warga disana bisa dibbilang cukup sederhana. Makanya banyak anak-anak yang putus sekolah atau tidak mau sekolah justru mereka hanya ingin menghabiskan waktunya dengan bermain saja tanpa diimbangi dengan pendidikan yang cukup.

Makanya anak-anak kecil di sana sopan santun dan etikanya sangat kurang dan disebabkan kurangnya ilmu pengetahuan dan wawasan pengalaman dari orangtuanya. Sebetulnya peran orang tua sangat berpengaruh besar pada perkembangan psikologis terhadap anaknya yang dimana, jika peran orang tua mampu untuk mendidik anaknya dari kecil hingga dewasa dengan etika yang baik serta diajarkan sopan santun, maka kemungkinan kecilnya anak-anak tersebut tidak memiliki rasa rendah diri (malu) atau bahkan setidaknya tidak direndahkan orang lain harga diri anak tersebut. Berlebihan yang mengakibatkan secara tidak langsung dapat merusak masa depan anak tersebut jika dibiarkan terlalu lama dan segera mengambil tindakan untuk para orang tua. Orang tua, lingkungan tempat tinggal, teman, pergaulan semuanya sangat berpengaruh untuk menciptakan kondisi psikologis anak-anak yang mumpuni untuk bersaing secara sehat di dalam dunia pekerjaan nantinya. Terutama di zaman sekarang lapangan pekerjaan meminta banyak sekali tuntutan untuk para karyawan lama atau baru untuk lebih berpotensi yang lebih kreatif serta inovatif untuk membangun kesuksesan perusahaan yang digelutinya tersebut, apalagi anak-anak yang punya pendidikan tinggi pun kurang menjamin akan potensi yang dimilikinya, karena perusahaan yang mau menerima orang yang setidaknya memiliki kemampuan bukan orang yang memiliki nilai tertinggi.

Masa remaja adalah masa yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Masa remaja merupakan masa peralihan antara masa anak-anak dan masa dewasa yang ditandai dengan timbulnya perubahan fisik dan psikis

(keinginan bebas dari kekuasaan, rasa ingin tahu, mencari dan menemukan identitas diri, pembentukan kelompok sebaya dan sebagainya). Pada masa remaja merupakan masa yang paling menentukan terjadinya perkembangan *self esteem*. Pada masa ini juga seseorang akan mengenali dan mengembangkan seluruh aspek dalam dirinya, sehingga menentukan apakah ia akan memiliki *self esteem* yang positif atau negatif.

Perkembangan *self esteem* pada remaja akan menentukan keberhasilan atau kegagalannya dimasa mendatang. Salah satu faktor yang memengaruhi perkembangan *self esteem* adalah hubungan dengan orang lain, terutama orang tua, saudara kandung dan teman-teman dekatnya. Di antara struktur sosial yang ada, keluarga merupakan hal yang paling penting karena keluarga merupakan lingkungan yang paling dekat baik secara fisik maupun dukungan sosial. Keluarga merupakan lingkungan yang pertama ditemui oleh individu dan menjadi tempat yang penting dalam perkembangan hidup seorang manusia.<sup>3</sup>

Pengertian orangtua adalah ayah, ibu, yang telah memiliki anak. Dalam konteks keluarga tentu saja orangtua yang dimaksud adalah ayah dan ibu kandung dengan tugas dan tanggung jawab membentuk kepribadian anak dalam keluarga. Keluarga adalah sebuah institusi keluarga batih yang disebut *nuclear family*. Orangtua memiliki peranan penting dan strategi dalam menentukan kearah mana dan kepribadian anak yang bagaimana yang akan dibentuk. Dalam konteks pedagogis tidak dibenarkan orangtua membiarkan anak tumbuh kembang tanpa pengawasan dan bimbingan.<sup>4</sup>

Peran orang tua dalam pembentukan karakter mental remaja bisa ditunjukkan dalam berbagai aspek antara lain:

---

<sup>3</sup> Ismi Isnani Kamila, "Perbedaan Harga Diri *Self Esteem* Remaja ditinjau dari Keberadaan Ayah" ,<https://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/psikologi/article/download/172/160>. Diakses Pada Hari Kamis 12 Nov 2020. Pukul 12.53 WIB.

<sup>4</sup> Anwar Sutoyo, *Bimbingan Dan Konseling Islam*, (Yogyakarta: Pustaka Belajar, Cet. Ke-2, 2014), h. 18.

- 1) Menunjukkan kasih sayang, remaja membutuhkan kasih sayang dan dukungan orang tua. Mengatakan dan menunjukkan bahwa akan membantu untuk membentuk identitas diri remaja yang positif, bahwa dirinya pantas dicintai dan disayangi oleh orang lain. Mengetahui bahwa ada orang tua yang menyayangi dan selalu mendukung akan membuat seorang anak dapat mengembangkan potensi terbaik dirinya.
- 2) Keharmonisan hubungan pernikahan, dampak besar pada identitas remaja dan perilakunya adalah pada keharmonisan perkawinan kedua orang tuanya. Masalah pernikahan orang tua memicu agresivitas dan isu kemarahan pada anak terutama remaja dan tanpa bantuan yang tepat maka remaja dapat mengalami dampaknya pada kehidupan mereka seterusnya.
- 3) Orang tua sebagai panutan, orang tua perlu memberi perhatian akan perilaku yang dicontohkan pada anak.
- 4) Mencegah pemberontakan remaja yang sedang mencari identitas akan memberontak melawan orang tuanya, namun bagi remaja yang dekat dengan orang tua maka mereka akan kembali kepada nilai-nilai yang ditanamkan orang tua sejak dini dan mengadopsinya kepada identitas anak.
- 5) Menentukan identitas seksual anak
- 6) Mendorong penemuan diri sendiri pada remaja, remaja akan mencari dukungan dan hubungan dengan orangtua sehingga sangat penting bagi orangtua untuk mengenali kemampuan anak. Karena itu orangtua perlu untuk selalu memperlihatkan sikap mendukung pada setiap aktivitas positif anak dan mengenal potensi tersembunyi yang mungkin dimiliki oleh anak.

- 7) Menghargai keunikan anak
- 8) Membangun identitas spiritual remaja
- 9) Mendorong anak agar lebih aktif
- 10) Memberi Pengarahan kepada anak <sup>5</sup>

*Self esteem* (harga diri) adalah komponen evaluatif dari konsep diri, yang terdiri dari evaluasi positif dan negatif tentang diri sendiri yang dimiliki seseorang. *Self esteem* adalah evaluasi global dari diri seseorang yang merupakan aspek dari konsep diri. *Self Esteem* mengacu pada anggapan evaluatif seseorang pada dirinya atau penilaian dari sebagai berharga atau bermartabat dan diasosiasikan dengan konsep diri seseorang hal ini berarti tinggi rendahnya *Self esteem* seseorang tergantung pada dirinya sendiri, bagaimana dia memandang kehidupannya.

Dalam kehidupan sehari-hari *self esteem* secara umum dapat diartikan sebagai menghargai atau harga diri. *Self esteem* seseorang merupakan cermin bagaimana orang lain memandang dirinya atau nilai apa yang diberikan orang lain pada dirinya sebagai manusia. Menurut Severe (2002) harga diri adalah sikap atau pendapat seseorang tentang diri sendiri. Orang yang punya harga diri yang sehat menghargai dirinya sendiri, mereka dapat mengendalikan tingkah laku mereka sendiri sedangkan orang yang memiliki harga diri yang buruk mempunyai rasa hormat yang rendah terhadap dirinya sendiri, mereka tidak yakin terhadap tindakan dan keputusan mereka. <sup>6</sup>

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis tertarik untuk mendalami dan melakukan penelitian akan permasalahan tersebut, maka dengan itu penulis akan mengkajinya dengan judul Skripsi ***“Penerapan Teknik Self Talk untuk Mengatasi Low Self Esteem pada Remaja Akhir di Kampung***

---

<sup>5</sup> “Peran orangtua dalam pembentukan identitas remaja yang positif”, <http://desenpsikologi-com.cdn.ampproject.org> Diakses pada Hari minggu 19 Des 2021. Pukul 20.37 WIB.

<sup>6</sup> N Farida, “*Harga Diri*”, <http://etheses.uin-malang.ac.id> Diakses Pada Hari Senin 16 Nov 2020. Pukul 12.50 WIB.



***Ciwaru Kelurahan Cipocok Jaya Kecamatan Cipocok Jaya. Kota Serang Provinsi Banten”.***

**B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini terdiri dari beberapa pertanyaan berikut :

1. Bagaimana gambaran remaja akhir dalam menerapkan teknik *self talk* di Kampung *Ciwaru*?
2. Apa saja yang dilakukan remaja akhir dalam mengatasi *low self esteem* di kampung *ciwaru* ?
3. Bagaimana hasil penerapan dari teknik *self talk* untuk mengatasi *low self esteem* remaja akhir di Kampung *Ciwaru*?

**C. Tujuan Penelitian**

1. Untuk mengetahui kondisi *low self esteem* pada remaja akhir di Kampung *Ciwaru*.
2. Untuk menjelaskan hasil penerapan teknik *self talk* dalam mengatasi *low self esteem* remaja akhir di Kampung *Ciwaru*.
3. Untuk membantu merubah *low self esteem* remaja akhir di Kampung *Ciwaru*.

**D. Manfaat/Signifikansi Penelitian**

1. Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan terutama untuk mahasiswa di Jurusan Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten. Menggunakan teknik *self talk* untuk menyelesaikan permasalahan *low self esteem* pada remaja akhir (Usia 17-21 Tahun).

2. Secara praktis, hasil penelitian ini bahwa untuk mengatasi anak remaja akhir yang mengalami *low self esteem*, dengan cara membantu meningkatkan hubungan orang tua dengan anaknya serta kondisi lingkungannya.

#### **E. Kajian Pustaka/ Penelitian terdahulu yang relevan**

Penelitian yang peneliti lakukan ini merujuk pada beberapa penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya oleh peneliti terdahulu yang tentunya bisa menjadi bahan yang relevan. Studi yang membahas tentang “Penerapan Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Mengatasi *Low Self Esteem* Remaja” mungkin sangatlah banyak namun peneliti hanya menyajikan tiga orang peneliti terdahulu diantaranya, yaitu:

Penelitian pertama, yang ditulis oleh Dwi Laelatul Faizah Universitas Negeri Semarang (UNNES), dengan judul “Keefektifan Layanan Konseling Kelompok Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Meningkatkan Kemampuan Kontrol Diri Mantan Pecandu Narkoba di Yayasan “Rumah Damai” Kota Semarang” pada tahun 2016.

Penelitian tersebut termasuk dalam jenis penelitian kuantitatif. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Restructuring* untuk meningkatkan kontrol diri mantan pecandu narkoba di yayasan Rumah Damai dari hasil Pretest sebesar 72,4% setelah diberikan perlakuan meningkat menjadi 79,4% peningkatan yang dialami cukup signifikan yaitu 7%. Dalam penelitian tersebut terdapat keefektifan dengan kata lain, hipotesis yang diajukan diterima.<sup>78</sup>

---

<sup>7</sup> Dwi Laelatul Faizah dengan judul “Keefektifan Layanan Konseling Kelompok Teknik *Cognitive Restructuring* untuk meningkatkan Kemampuan Kontrol Diri Mantan Pecandu Narkoba di Yayasan “Rumah Damai” Kota Semarang” UNNES, 2016.

Penelitian kedua, yang ditulis oleh Diyan Fitria Ningsih UIN Sunan Ampel Surabaya, dengan judul “Teknik Konseling *Cognitive Restructuring* Untuk meningkatkan *Self Acceptance* (Penerimaan Diri) bagi Perempuan Hamil Diluar Nikah di Pakai Barat Kecamatan Pakal Surabaya” pada tahun 2018.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan analisa deskriptif komparatif dalam menganalisa penyebab rendahnya penerimaan diri perempuan hamil diluar nikah. Data yang digunakan berupa hasil observasi yang disajikan bab penyajian data dan analisa data.

Hasil penelitian didapatkan yaitu penilaian akhir sebesar 75% yang masuk dalam kategori cukup efektif, yang mana hasil tersebut dapat dilihat dari adanya perubahan pada sikap atau perilaku konseling yang kurang baik mulai menjadi lebih baik.

Penelitian ketiga, yang ditulis oleh Agustin Merdekawati Indramastuti Universitas Sebelas Maret Surakarta, dengan judul “Teknik *Cogintive Restructuring* Untuk Meredukasi Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas X SMAN 2 Sukoharjo Tahun Ajaran 2016/2017” pada Tahun 2017.<sup>9</sup>

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen desain *Quasi Experimental* dengan rancangan *Pretest-posttest Control Group Design*. Analisis data dalam penelitian ini adalah menggunakan analisis statistik dan analisis klinis.

---

<sup>8</sup> Diyan Fitria Ningsih UIN Sunan Ampel Surabaya, dengan judul “Teknik Konseling *Cognitive Restructuring* Untuk meningkatkan *Self Acceptance* (Penerimaan Diri) bagi Perempuan Hamil Diluar Nikah di Pakai Barat Kecamatan Pakal Surabaya” (UIN Sunan Ampel Surabaya, 2018).

<sup>9</sup> Agustin Merdekawati Indramastuti Universitas Sebelas Maret Surakarta, dengan judul “Teknik *Cogintive Restructuring* Untuk Meredukasi Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas X SMAN 2 Sukoharjo tahun ajaran 2016/2017” (Universitas Sebelas Maret Surakarta 2017).

Penelitian keempat, yang ditulis oleh Manita Agustiani Mahasiswa Fakultas Dakwah Jurusan Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten pada Tahun 2019, dengan Judul “Penerapan Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Mengatasi *Low Self Esteem* Remaja” pada Tahun 2019. Penelitian ini tentang anak remaja yang mengalami *low Self esteem*, berbagai faktor yang melatarbelakanginya teknik penerapan yang digunakannya dan lain-lain. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan kondisi *low self esteem* remaja di Kelurahan Kemanisan dan untuk menjelaskan hasil penerapan teknik *cognitive restructuring* dalam mengatasi *low self esteem* remaja di kelurahan kemanisan. Sedangkan manfaat dari penelitian ini yang menggunakan teknik *cognitive restructuring* cukup tepat sebagai salah satu teknik konseling untuk mengurangi dan menghilangkan rasa rendah diri (malu) pada seseorang.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dan penelitian tindakan (*action research*) Pengumpulan data yang digunakan yaitu observasi, wawancara, kuesioner, dan dokumentasi.<sup>10</sup>

Perbedaan skripsi antara Manita Agustiani dan peneliti yang sama-sama meneliti remaja. Namun perbedaan skripsi dengan skripsi Manita Agustiani peneliti yaitu dapat dilihat dari penerapan teknik yang digunakan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi *low self esteem* pada remaja akhir di Kampung *Ciwaru*, untuk menjelaskan hasil penerapan teknik *self talk* dalam mengatasi *low self esteem* remaja akhir di Kampung *Ciwaru*, untuk membantu merubah *low self esteem* remaja akhir di Kampung *Ciwaru*. Sedangkan manfaat dari penelitian ini yang menggunakan teknik

---

<sup>10</sup> Manita Agustiani Mahasiswa Fakultas Dakwah Jurusan Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten pada Tahun 2019, dengan Judul “Penerapan Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Mengatasi *Low Self Esteem* Remaja” (UIN SMH BANTEN2019).

*Self talk* cukup tepat sebagai salah satu teknik konseling untuk mengurangi dan menghilangkan rasa rendah diri (malu) pada seseorang.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dan penelitian tindakan (*action research*) Pengumpulan data yang digunakan yaitu observasi, wawancara, dan dokumentasi.

## **F. Kajian Teori**

### 1. Pengertian Teknik *Self Talk*

Seligman dan Reichenberg (2013) mendeskripsikan *self talk* sebagai sebuah *pep talk* (pembicaraan yang dimaksudkan untuk membangkitkan keberanian atau antusiasme) positif yang diberikan seseorang kepada dirinya sendiri setiap hari. Ketika menggunakan *self talk*, seseorang berulang-ulang menyebutkan sebuah frasa suportif yang sangat membantu ketika dihadapkan pada suatu masalah. *Self talk* adalah sebuah teknik yang berasal dari *Rational-Emotive Behavior Therapy* (REBT) dan pendekatan-pendekatan perilaku-kognitif untuk konseling lainnya (Lihat Bab 250. REBT menyatakan bahwa “orang membuat tuntutan yang tidak masuk akal terhadap dirinya sendiri” yang mengakibatkan berbagai gangguan psikologi (Ellis, 1993, hlm. 200). Percakapan orang dengan dirinya didasarkan pada keyakinan yang tidak masuk akal. *Self talk* bersifat *self-fulfilling*, dan penting bagi orang-orang untuk belajar cara-cara untuk menantang keyakinan-keyakinan tidak masuk akal. *Self talk* adalah suatu teknik yang dapat digunakan untuk menyangkal keyakinan yang tidak masuk akal dan mengembangkan pemikiran yang lebih sehat, yang akan menghasilkan *Self talk* yang lebih positif. *Self talk* adalah suatu cara dari orang-orang untuk menangani pesan negatif yang mereka kirimkan kepada dirinya sendiri.

Seseorang dapat menggunakan dua macam *self-talk*, positif dan negatif (Egan, 2010). *Self talk* seseorang dapat dipengaruhi oleh apa yang dikatakan orang lain misalnya orangtua, guru dan teman sebaya tentang dirinya (Burnett & McCrindle, 1999). *Self talk* Positif, seperti yang dideskripsikan di atas adalah tipe yang ingin diajarkan kepada kliennya agar dapat digunakannya (Egan, 2010). Jika orang menggunakan *Self-talk* positif, mereka sangat mungkin tetap termotivasi untuk mencapai tujuan mereka. *Self talk* negatif sering kali disebut *self-defeating* dan mencegah klien untuk membaik atau sukses. Tipe *self talk* ini di dominasi oleh pesimisme dan kecemasan. Borton, Markowitz, dan Dieterich (2005) melaksanakan sebuah penelitian untuk memeriksa tipe-tipe pikiran yang lazim dikaitkan dengan *Self talk* negatif, Tiga masalah teratas yang ditemukan para peneliti mencakup masalah-masalah interpersonal, penampilan fisik, dan ciri-ciri kepribadian. Schafer (1998) mengidentifikasi paling tidak 16 tipe *Self Talk* Negatif yakni : *Negativizing* (yaitu memfokuskan pada aspek-aspek negatif), *Awfulizing* (yaitu memersepsi situasinya buruk), *Catastrophizing* (yaitu memersepsi situasinya adalah bencana), *Overgeneralizing* (yaitu terlalu menggeneralisasi), *Minimizing* (yaitu menyepelekan), *Blaming* (yaitu menyalahkan), *Perfectionisim* (yaitu perfeksionisme), *Musterbation* (yaitu memersepsi bahwa dirinya “harus” melakukan sesuatu), *Personalizing* (yaitu menganggap sebagai urusan pribadi), *Judging Human Worth* (yaitu menghakimi makna orang lain), *Control Fallacy* (yaitu persepsi bahwa segala sesuatunya berada dibawah kendalinya), *Polarized Thinking* (yaitu mentalitas *all-or-none*), *Being Rigth* (yaitu menganggap diri selalu benar), *Fallacy Of Fairness* (yaitu keyakinan bahwa hidup mestinya adil), *Shoulding* (yaitu memersepsi bahwa dirinya “seharusnya” melakukan sesuatu), dan *Magnifying* (yaitu membesar-

besarkan). Dengan menggunakan *Self Talk* untuk mengubah cara berpikir absolutif, klien dapat mencapai kontrol yang lebih besar atas berbagai situasi. *Self Talk* Negatif seseorang tidak selalu tidak sehat karena kadang-kadang membantu seseorang mengenali sebuah situasi beresiko; keseimbangan antara *Self Talk* Positif dan Negatif sangat penting.

Sebuah metode empat langkah populer untuk mengurangi *self talk* negatif disebut metode *Countering* (M.E. Young, 2013). **Dalam langkah pertama,** tujuannya adalah untuk mendeteksi dan mendiskusikan *Self Talk* Negatif. Untuk meningkatkan efektivitasnya, perlu bagi konselor profesional untuk mengetahui dalam *self talk* negatif yang mana klien terlibat, seberapa sering *self talk* negatif terjadi dan tipe-tipe situasi yang memunculkan *self talk* negatif. Young mengusulkan untuk meminta klien membawa sebuah kartu indeks untuk mencatat semua kritik yang dibuatnya terhadap dirinya. Kartu indeks ini akan menyediakan informasi berharga kepada konselor profesional dan juga dapat membantu klien memahami perasaan-perasaan yang dihasilkan oleh kritik terhadap dirinya, setelah seminggu penuh *Self-Monitoring* (memantau diri sendiri), konselor profesional dan klien siap untuk memulai langkah kedua dari Metode *Countering*.

**Dalam langkah kedua** ini, tujuannya adalah untuk memeriksa apa maksud *self talk* negatif klien. **Tiga atau empat** tema biasanya muncul ketika konselor profesional dan klien meninjau kartu indeks. Penting bagi konselor profesional untuk membantu klien memahami dasar keyakinannya. Klien sering kali tidak mudah melepaskan keyakinannya akibat kebiasaan dan upaya melindungi dirinya. Untuk mengeksplorasi fungsi *self talk* negatif, konselor profesional dapat melontarkan pertanyaan-pertanyaan kepada klien misalnya “Apa yang

dilakukan *self talk* negatif ini untuk membantu saya melakukan atau merasakan sesuatu?" (hlm. 157). Menyelidiki bidang ini bukan hanya membantu klien dan konselor profesional untuk memahami dasar *self talk* negatif tetapi klien juga dapat menyadari bahwa ada hal lain yang ingin ditanganinya selama sesi-sesi konseling.

Setelah klien menyadari alasan mengapa menggunakan *self talk* negatif, konselor profesional dapat membantu klien mengembangkan *Counters* atau pertanyaan-pertanyaan yang ditunjukkan pada dirinya yang tidak komplatibel dengan pikiran itu. *Countres* yang efektif melawan keyakinan yang tidak masuk akal dan konsisten dengan nilai-nilai klien. Mereka juga memiliki mode yang sama seperti pertanyaan-pertanyaan yang ditantang: imaji dilawan dengan imaji, pikiran dilawan dengan pikiran.

**Tujuan langkah terakhir** dari *metode countering* adalah klien meninjau kembali *Counters* tersebut setelah mempraktikkannya. Banyaknya waktu yang dibutuhkan klien untuk melatih *Counters* mereka bervariasi, tetapi mereka sering kali membutuhkan lebih dari satu minggu. *Subjective Units Of Distres Scale* (SUDS) dapat digunakan untuk mengevaluasi efektivitas *Counters*. Pertama, klien mengidentifikasi pertanyaan negatif yang ditunjukkan kepada dirinya sendiri dan merating ketidaknyamanan pada skala SUDS 100-poin. Setelah itu klien mengidentifikasi salah satu *Counters* dan sekali lagi merating tingkat ketidaknyamanan baru pada skala SUDS. Efektivitas *Counters* dapat diukur dengan mengurangi rating yang kedua dari *rating* yang pertama. Jika ada pengurangan dalam perasaan tidak nyaman, *Counters* tersebut dapat dianggap efektif. Semakin besar penurunan rating yang kedua tentu saja semakin efektif pula *Counters*



tersebut. *Counters* yang dievaluasi sebagai tidak efektif perlu direvisi, dilatih, dievaluasi lagi sampai sebuah counter yang efektif ditemukan.

a) Variasi-variasi teknik *Self talk*

Salah satu variasi teknik *self talk* adalah *P and Q Method* (Metode P dan Q). Dalam metode ini, ketika *self talk* negatif dimulai, klien *Pause* (P) (berhenti), mengambil napas dalam-dalam, dan *Question* (Q) (menanyai) dirinya sendiri untuk menemukan apa yang meresahkan tentang situasinya. Salah satu pertanyaannya seharusnya menyangkut sebuah cara alternatif untuk menafsirkan apa yang telah terjadi sehingga klien dapat menangani perasaan-perasaannya dengan tepat.

*Intant Replay* adalah variasi *self talk* lain. ketika seorang klien menyadari bahwa dirinya memeroses sesuatu dengan cara yang tidak diinginkan, ia perlu “menangkap *Self Talk* negatifnya, menantanginya, dan mengubahnya” Schafer, 1998, hlm. 373). Untuk menantang *self talk* negatif klien dapat mengevaluasi apakah *self talk* nya itu faktual atau terdistorsi sedang atau ekstrem, dan membantu/merugikan. Southam-Gerow dan Kendall (2000) mengusulkan bahwa ketika bekerja dengan anak-anak dan berusaha mengidentifikasi *self talk* mereka konselor profesional dapat meminta anak itu untuk membayangkan pikiran sebagai sebuah *Thought Bubbles* yang berseliweran dikepala mereka persis seperti dalam komik. Alternatif ini membantu membuat konsep *self talk* lebih mudah dimengerti oleh anak-anak yang lebih mudah.<sup>11</sup>

*Self talk* sebenarnya telah dilakukan oleh setiap orang, hanya saja *self talk* sering tidak disadari oleh orang yang bersangkutan. *Self*

---

<sup>11</sup> Bradley T. Erford, *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, ( Pustaka Belajar, Cet 1, 2015), h. 223-227.

*talk* terdiri dari 2 macam yaitu *self talk* positif (rasional) dan *self talk* negatif (irasional). Masing-masing *self talk* tersebut memiliki pengaruh yang kuat terhadap pikiran dan perilaku. Rimm dan Litvak menemukan bahwa *self talk* yang negatif dapat menyebabkan timbulnya rangsangan fisiologis substansial akibat emosional dari *self talk* yang tidak rasional adalah kecemasan, depresi, marah, rasa bersalah, dan merasa tidak berharga.<sup>12</sup>

## 2. Hakikat Teknik *Self Talk*

*Self talk* adalah berkomunikasi dan berbicara dengan diri sendiri. *Self talk* itu berbeda dengan berbicara atau komunikasi yang mengeluarkan kata-kata dari mulut seperti berbincang dengan orang lain, akan tetapi berbicara dengan hati atau pikiran sendiri. Jenis *self talk* sendiri ada 2 yaitu *self talk* positif dan negatif. *Self talk* positif yaitu dapat meningkatkan rasa percaya diri, kebahagiaan, konsentrasi dan motivasi diri sendiri. Sedangkan *self talk* negatif yaitu dapat menimbulkan putus asa, ketakutan, kecemasan, menurunnya konsentrasi, sedih dan tergesa-gesa.<sup>13</sup>

## 3. Struktur Teknik *Self Talk*

- a) *Silent talk*: dalam bahasa Inggris *silent talk* berarti berbicara dengan diam, tidak ada suara hanya ada antara dia sendiri, pikiran dan hati yang berinteraksi.
- b) *Question suggestion*: Saran pertanyaan
- c) *Verbalization*: Verbalisasi
- d) *Self tape*: Pita diri

---

<sup>12</sup> Davis, M., E.R Eshelman., M. Mckay, *Panduan relaksasi dan redukasi stress*, ( Jakarta: Kedokteran EGC, 1995), h. 105.

<sup>13</sup> Dodie Magis, “*The power of self talk*”, <http://www.andaluarbiasa.com/the-power-of-self-talk> Pada Hari Kamis, 11 Maret 2021 Pukul 15:55 WIB.

- e) *Mirror talk* : Berkaca diri
- f) *Written self talk* : Menulis percakapan diri
- g) *Partner talk* : Berbicara dengan lawan
- h) *Self-Conversation* : Berdialog dengan diri sendiri <sup>14</sup>



#### 4. Bentuk-bentuk Teknik *Self Talk*

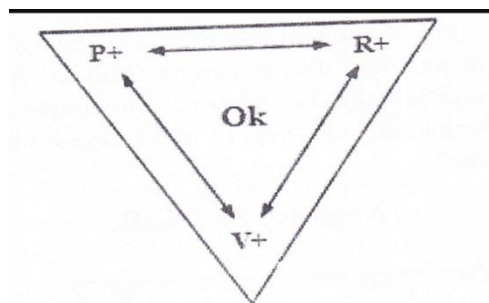
##### a) Teknik *Self Talk* Positif

Teknik *Self talk* positif adalah alat yang kuat untuk mengubah jalur secara mental sehingga anda bisa menghadapi kesempatan-kesempatan belajar dengan kekuatan dan rasa percaya diri. Pusat-pusat belajar di dalam pikiran anda pun terisi dengan kekuatan penuh serta bisa bekerja secara optimal. Pernyataan positif mendorong kita dan membantu kita mengatasi melalui menyedihkan waktu. Kita dapat mengatakan kata-kata mendorong untuk diri kita sendiri, dan menjadi kita sendiri pelatih pribadi. Komunikasi interpersonal merupakan keterlibatan internal secara aktif dari individu dalam pemerosesan simbolik dari pesan-pesan. Seorang individu menjadi pengirim sekaligus penerima pesan, memberikan umpan balik bagi dirinya sendiri dalam proses internal yang berkelanjutan.

---

<sup>14</sup> Jim Rohn, *Dahsyatnya Terapi Bicara Positif Self Talk Therapy*, (Yogyakarta: Arta Pustaka, 2011), h. 37.

Komunikasi interpersonal dapat menjadi pemicu untuk berkomunikasi yang lainnya. Pengetahuan mengenai diri pribadi melalui proses-proses psikologis seperti persepsi dan kesadaran (*anwaress*) terjadi pada saat berlangsungnya komunikasi intrapribadi oleh komunikator. Untuk memahami apa yang terjadi ketika orang saling berkomunikasi, maka seseorang perlu untuk mengenal diri mereka sendiri dan orang lain. Karena pemahaman ini diperoleh melalui proses persepsi. Maka pada dasarnya letak persepsi adalah pada orang yang mempersepsikan, bukan pada suatu ungkapan atau obyek. Aktivitas dari komunikasi intrapribadi yang kita lakukan sehari-hari dalam upaya memahami diri pribadi diantaranya adalah; berdoa, bersyukur, intropeksi diri dengan 4 meninjau perbuatan kita dan reaksi hati narani kita, mendayagunakan kehendak bebas, dan berimajinasi secara kreatif.<sup>15</sup>



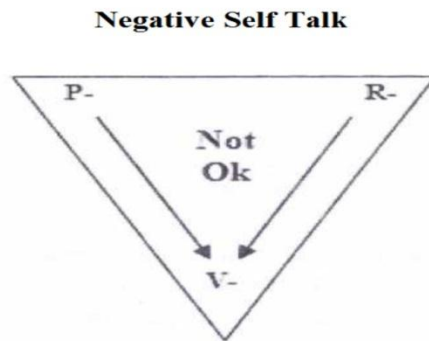
#### b) Teknik *Self Talk* Negatif

Teknik *Self talk* negatif adalah kombinasi dari penganiaya (*Persector* atau P-), Penolong (*rescuer* atau R-) dan atau korban (*victim* atau V-). Masing-masing sudut dalam segitiga *self talk* negatif itu berkonflik sehingga menimbulkan perselisihan.

---

<sup>15</sup> Jalaluddin Rakhmat, *Psikologi Komunikasi* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 1996), h. 63.

P- adalah kombinasi pesan dari ketidakmampuan personal seseorang. R- biasanya membawa pesan untuk ego yang keras. Sedangkan V adalah penerima pesan langsung tentang ketidakmampuan personal dari P. Namun V- nya juga mendapat pesan tidak langsung ketidakmampuan personal dari R- karena telah menyalahkan yang lainnya sehingga berimbas pada inkompetensi personal. Dengan *self talk* negatif maka seseorang selalu “tidak ok”.



#### 5. Manfaat Teknik *Self Talk*

Tanpa disadari setiap individu butuh bicara dengan dirinya sendiri (*self talk*). Karena mengajak bicara dengan diri sendiri (*self talk*) memberikan kesempatan untuk memperkaya diri. Tanpa disadari terkadang berjumpa dengan orang lain yang sedang berbicara dengan diri sendiri. Kadang kita merasa malu, minder, bahkan tak jarang berfikir bahwa orang lain menganggap kita gila. Tapi jangan takut, hobi ini bukan hanya anda saja. *Self talk* atau menolong terjadi pada semua orang dari anak kecil hingga dewasa.

#### 6. Prosedur Pelaksanaan Teknik *Self Talk*

*Self talk* dapat dilakukan dimanapun dengan keadaan sendirian atau bahkan dapat juga dilakukan ketika tengah berbincang dengan orang lain. Namun untuk memulai pembiasaan *self talk* secara positif. Maka perlu adanya waktu, tempat, kondisi, dan prosedur atau tahap-

tahap pelaksanaan yang terencana. Adapun prosedur pelaksanaan *self talk* dapat dilakukan ketika dalam kondisi antara lain :

- a) **Waktu**, membiasakan *self talk* tidak mudah. Membutuhkan waktu yang tepat dalam beberapa hari untuk melakukan proses pelatihan secara maksimal. Adapun waktu yang paling efektif untuk melakukan *positive self talk* antara lain: ketika percaya diri menurun, ketika berputus asa, cemas, merasa tidak bahagia, mengambil keputusan. Waktu yang paling tepat adalah ketika hendak tidur, dan akan menjalani hal berat di pagi hari (biasanya berbicara didepan kaca), ketika di cermin, ketika hendak mau tidur.
- b) **Tempat**, *Self talk* dirasa berjalan efektif asalkan ketika seseorang melakukan *self talk* ketika pelatihan tidak ada yang mengganggu komunikasi interpersonal seseorang tersebut dengan dirinya sendiri. Tempat yang tepat untuk melakukan kegiatan *self talk* antara lain: kamar tidur, ruang sepi, kamar mandi, depan cermin, dan dimanapun yang dirasa responden/individu dapat melakukan kegiatan dengan sepenuhnya.
- c) **Posisi**, yang tepat adalah tiduran atau duduk rileks sambil bersantai. Jika dilakukan dengan cara berdiri pun, individu dapat memperoleh hasilnya terlebih ketika mengaca. Individu dapat menggunakan sedikit waktu tenang sendirian tanpa didampingi oleh siapapun.
- d) **Suasana mendukung**, mainkan musik yang lembut. Lebih baik musik-musik klasik atau instrument atau musik suara natural. Musik ini akan memperlambat detak jantung dan gelombang otak menuju kondisi rileks atau kondisi alpha.<sup>16</sup>

---

<sup>16</sup> Jim Rohn, *Dahsyatnya Terapi Bicara Ppsitif Self Talk Therapy*, (Yogyakarta: Arta Pustaka, 2011), h. 81.

Perkembangan masa remaja menurut saya fase-fase saat itu dimana mereka akan lebih bisa mematangkan emosi yang awalnya masih tidak stabil, dimana seorang remaja yang sudah mulai bisa menentukan baik/buruknya suatu keadaan, dimana masa remaja itu sedang mencari jati diri mereka masing-masing, dimana masa remaja ini juga mulai memikirkan hal-hal yang dianggap serius dan penting dalam kehidupannya dan lain sebagainya. Di samping itu selain harus menyeimbangkan emosi dengan tugas-tugas seorang remaja juga perlu memerhatikan bahaya yang lebih mengancam di saat masa remaja ini, banyak sekali kejadian-kejadian yang dilakukan oleh para remaja kebanyakan nya sering salah dalam bergaul, salah memilih teman, dimana masa remaja yang sekarang banyak sekali untuk meniru dalam berbagai hal dan lain-lain.

Remaja sebagai periode tertentu dari kehidupan manusia merupakan suatu konsep yang relatif baru dalam kajian psikologi. Terlepas dari kesulitan untuk merumuskan definisi dan menentukan batas akhir masa remaja, namun dewasa ini istilah "*adolesen*" atau remaja telah digunakan secara luas untuk menunjukkan suatu tahap perkembangan antara masa anak-anak dan masa dewasa, yang diitandai oleh perubahan-perubahan fisik umum serta perkembangan kognitif dan sosial. Batasan usia remaja yang umum digunakan para ahli adalah antara 12-21 Tahun. Rentang waktu usia remaja ini biasanya dibedakan atas 3 yaitu : 12-15 Tahun= Remaja awal, 15-18 Tahun= Remaja pertengahan, dan 18-21 Tahun= Remaja akhir.

Banyak sekali pada masa remaja mengalami perkembangan dan perubahan fisik yang signifikan. Perubahan-perubahan fisik merupakan gejala primer dalam pertumbuhan masa remaja, yang berdampak terhadap perubahan-perubahan psikologis (Sarwono, 1994). Ini adalah

beberapa perkembangan fisik dari remaja : Perubahan dalam tinggi dan berat, perubahan dalam proporsi tubuh, perubahan pubertas, perkembangan kognitif, perkembangan pengambilan keputusan, perkembangan orientasi masa depan, perkembangan kognisi sosial, individuasi dan identitas, psikososial, pemahaman tentang agama, perkembangan hubungan anak dengan orangtua dan lain-lain. Masa remaja adalah suatu periode kehidupan dimana kapasitas untuk memperoleh dan menggunakan pengetahuan secara efisien mencapai puncaknya (Mussen, Conger & Kagan, 1969).<sup>17</sup>

#### 1. Ciri-ciri masa remaja akhir

Seperti halnya dengan semua periode yang penting selama rentang kehidupan, masa remaja mempunyai ciri-ciri tertentu yang membedakannya dengan periode sebelum dan sesudahnya. Berikut ini adalah Ciri-ciri masa Remaja :

- a. Masa remaja sebagai periode yang penting; Perkembangan fisik yang cepat dan penting disertai dengan cepatnya perkembangan mental yang cepat terutama pada awal masa remaja. Semua perkembangan itu menimbulkan perlunya penyesuaian mental dan perlunya membentuk sikap, nilai dan minat baru.
- b. Masa remaja sebagai periode peralihan; peralihan tidak berarti terputus dengan atau berubah dari apa yang telah terjadi sebelumnya, melainkan lebih-lebih sebuah peralihan dari satu tahap perkembangan ke tahap berikutnya. Artinya, apa yang telah terjadi sebelumnya akan meninggalkan bekasnya pada apa yang terjadi sekarang dan yang akan datang. Namun perlu didasari bahwa apa yang telah terjadi akan meninggalkan

---

<sup>17</sup> Desmita, *Psikologi Perkembangan* , ( Bandung: PT Remaja Rosdakarya, Cet 9, 2015), h. 189-208.



bekasnya dan akan mempengaruhi pola perilaku dan sikap yang baru. Seperti dijelaskan oleh Osterrieth, “Struktur psikis anak remaja berasal dari masa kanak-kanak, dan banyak ciri yang umumnya dianggap sebagai ciri khas masa remaja sudah ada pada akhir masa kanak-kanak” (118). Perubahan fisik yang terjadi selama tahun awal masa remaja mempengaruhi tingkat perilaku individu dan mengakibatkan diadakannya penilaian kembali penyesuaian nilai-nilai yang telah bergeser.

- c. Masa remaja sebagai periode perubahan; ada empat perubahan yang sama yang hampir bersifat universal. **Pertama**, Meningginya emosi yang intensitasnya bergantung pada tingkat perubahan fisik dan psikologis yang terjadi. **Kedua**, Perubahan tubuh/minat dan peran yang diharapkan oleh kelompok sosial untuk dipesankan menimbulkan masalah baru. **Ketiga**, dengan berubahnya minat dan pola perilaku maka nilai-nilai juga berubah. **Keempat**, Sebagian besar remaja bersikap ambivalen terhadap setiap perubahan.
- d. Masa remaja sebagai usia bermasalah, setiap periode mempunyai masalahnya sendiri-sendiri namun masalah masa remaja sering menjadi masalah yang sulit untuk diatasi baik oleh pihak laki-laki maupun perempuan. Karena ketidakmampuan mereka untuk mengatasi sendiri masalahnya menurut cara yang di yakini mereka, banyak remaja akhirnya menemukan bahwa penyelesaiannya tidak selalu sesuai dengan harapan mereka. Seperti dijelaskan oleh Anna Freud, “Banyak kegagalan, yang sering kali disertai akibat yang tragis, bukan karena ketidakmampuan individu tetapi karena kenyataan bahwa tuntutan yang diajukan kepadanya justru pada saat

semua tenaganya telah dihabiskan untuk mencoba mengatasi masalah pokok yang disebabkan oleh pertumbuhan dan perkembangan seksual yang normal” (50).

- e. Masa remaja sebagai masa mencari identitas, salah satu cara untuk mencoba mengangkat diri sendiri sebagai individu adalah dengan menggunakan simbol status dalam bentuk mobil, pakaian dan pemilikan barang-barang lain yang mudah dilihat. Dengan cara ini remaja menarik perhatian pada diri sendiri dan agar dipandang sebagai individu, sementara pada saat yang sama ia mempertahankan identitas dirinya terhadap kelompok sebaya. Pentingnya simbol status pada masa remaja akan dibahas secara rinci.
- f. Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan, dimana pada masa remaja akhir mulai timbul ketakutan-ketakutan yang menghantui kesehariannya yang mengakibatkan menjadi beban tersendiri baginya serta merasakan kekecewaan yang dalam akan hal yang dianggapnya gagal.
- g. Masa remaja sebagai masa yang tidak realistik, dengan bertambahnya pengalaman pribadi dan pengalaman sosial dan dengan meningkatnya kemampuan untuk berfikir rasional, remaja yang lebih besar memandang diri sendiri, keluarga, teman-teman dan kehidupan pada umumnya secara lebih realistik. Dengan demikian remaja tidak terlampau banyak mengalami kekecewaan seperti ketika masih lebih muda. Menjelang berakhirnya masa remaja pada umumnya baik anak laki-laki maupun perempuan sering terganggu oleh idealisme yang berlebihan bahwa mereka segera harus melepaskan

kehidupan orang dewasa. Bila telah mencapai usia dewasa ia merasa bahwa periode remaja lebih bahagia dari pada masa periode masa dewasa, bersama dengan tuntutan dan tanggung jawabnya terdapat kecenderungan untuk mengagungkan masa remaja dan kecenderungan untuk merasa bahwa masa bebas yang penuh bahagia telah hilang selamanya.

- h. Masa remaja sebagai ambang masa dewasa, dengan semakin mendekatnya usia kematangan yang sah, para remaja menjadi gelisah untuk meninggalkan stereotip belasan tahun dan untuk memberikan kesan bahwa mereka sudah hampir dewasa. Berpakaian dan bertindak seperti orang dewasa ternyata belumlah cukup. Oleh karena itu, remaja mulai memusatkan diri pada perilaku yang dihubungkan dengan status dewasa yaitu meroko, minum-minuman keras, menggunakan obat-obatan dan terlibat dalam perbuatan seks. Mereka menganggap bahwa perilaku ini akan memberikan citra yang mereka inginkan.
2. Aspek-aspek perubahan masa remaja akhir
    - a. Fisik, perubahan fisik selama masa remaja mencakup dua hal yaitu perubahan eksternal (tinggi, berat, proporsi tubuh, organ seks dan ciri-ciri seks sekunder) dan perubahan internal (sistem pencernaan, sistem peredaran darah, sistem pernapasan, sistem endokrin dan jaringan tubuh). Hanya sedikit yang mengalami kateksis tubuh atau merasa puas dengan tubuhnya, ketidakpuasan lebih banyak dialami di beberapa bagian tubuh tertentu. Kegagalan mengalami kateksis tubuh menjadi salah satu penyebab timbulnya konsep diri yang kurang baik dan kurang harga diri selama masa remaja.

- b. Emosi, remaja tidak lagi mengungkapkan amarahnya dan dengan cara gerakan amarah yang meledak-ledak melainkan dengan menggerutu, tidak mau berbicara atau dengan suara yang keras mengkritik orang-orang yang menyebabkan amarah. Remaja juga iri hati terhadap orang yang memiliki benda lebih banyak, remaja tidak mengeluh dan menyesali diri sendiri seperti yang dilakukan anak-anak. Remaja suka bekerja sambil agar dapat memperoleh uang untuk membeli barang yang diinginkan atau bila perlu berhenti sekolah untuk mendapatkannya.
- c. Sosial, salah satu tugas perkembangan masa remaja yang tersulit adalah yang berhubungan dengan penyesuaian sosial. Remaja harus menyesuaikan diri dengan lawan jenis dalam hubungannya yang sebelumnya belum pernah ada dan harus menyesuaikan dengan orang dewasa di luar lingkungan keluarga dan sekolah. Yang terpenting dan tersulit adalah penyesuaian diri dengan meningkatnya pengaruh kelompok teman sebaya, perubahan dalam perilaku sosial, pengelompokan sosial yang baru, nilai-nilai baru dalam seleksi persahabatan, nilai-nilai baru dalam dukungan dan penolakan sosial dan nilai-nilai baru dalam seleksi pemimpin.<sup>18</sup>

Dari beberapa masa-masa remaja yang disebutkan di atas menunjukkan bahwa remaja juga memiliki banyak sekali beban-beban psikis dan psikologi yang dialami. Rata-rata remaja di Kampung *Ciwaru* itu masih saja tidak tau dimana fase-fase masa remaja mereka yang sering kali menghantuinya, Berikut ini

---

<sup>18</sup> Elizabeth B.Hurlock, *Psikologi Perkembangan*, (PT Gelora Aksara Pratama, Cet 1, 1990), h. 207-213.

responden-responden yang akan melakukan proses konseling antara lain NS, FA, AN, ND, FR, CR dan MJ. Mereka adalah remaja-remaja akhir yang cukup dibilang baik walaupun satu sama lain diantara mereka jarang bertemu atau bahkan berkumpul, dikarenakan mereka semua sekarang memiliki kesibukan masing-masing tentunya. Ada yang sibuk jualan online, ada yang baru lulus Sekolah Menengah Atas (SMA) dan masih banyak yang lainnya. Tapi dari banyaknya warga di kampung tersebut sebagian besarnya terkhusus anak remaja dan dewasa menganggur dirumah saja tanpa bekerja.

Faktor yang dapat menjadikan seseorang malu adalah faktor internal dan eksternal. Faktor internal yaitu rasa malu yang sangat tinggi, adanya trauma di masalalu dan pikiran negatif yang lebih menonjol di dalam dirinya. Pikiran negatif ini sering kali yang dialami individu-individu yang mengalami masalah *low self esteem*, individu beranggapan bahwa dirinya berbeda dengan orang lain sehingga menyebabkan mereka minder dalam bergaul. Faktor eksternal adalah keadaan fisik dan penampilan seseorang, kemampuan teman di sekitar yang lebih baik dan merasa tertekan dengan pendapat-pendapat orang di sekitar, keadaan fisik yang kurang menarik juga menyebabkan individu memiliki *low self esteem*.

Remaja yang memberikan penilaian yang negatif pada dirinya akan merasa malu, minder dan rendah diri (Nainggolan, 2011) sehingga dapat menghambat perkembangan kognitif, emosi dan potensi dirinya dalam pendidikan (Brook & Wilaoughby, 2015), interaksinya dengan lingkungan sosial (Pierce,2013), emosi sulit membangun relasi, menghambat berkembangnya kemampuan

verbal, gangguan emosi menghambat karir (Henderson, dkk., 2014).<sup>19</sup>

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi *Low self esteem* pada remaja akhir

*Self Esteem* dipengaruhi oleh faktor-faktor yang berasal dari luar maupun dari dalam individu yang bersangkutan. Hal ini berarti *Self esteem* dapat berasal dari berbagi sumber yang berbeda, orangtua dan anggota keluarga memegang peranan penting. Menurut Coopersmith (1967) terbentuknya *self esteem* dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu:

1) Karakteristik pengasuhan

- a. *Self Esteem* dan Stabilitas Ibu, ibu yang memiliki *self esteem* tinggi cenderung memiliki anak yang *Self Esteem*-nya tinggi pula. Penelitian Coopersmith (Calhoun & Acocella, 1995) menyatakan bahwa anak yang memiliki orang tua dari anak-anak mereka dengan kehangatan dan kasih sayang, hal ini menunjukkan bahwa hubungan emosional antara ibu dengan anak sangatlah erat sehingga dapat mempengaruhi kepribadian anak termasuk *Self Esteem*-nya. Stabilitas ibu adalah tingkat kestabilan emosi yang terjadi pada diri ibu. Ibu yang memiliki emosi yang stabil biasanya tenang sehingga tidak menyebabkan anak merasa bingung, sedangkan ibunya memiliki *Self Esteem* dan pribadi yang tidak stabil akan tercermin pula pada anaknya.

---

<sup>19</sup> Laila Meiliyandrie Indah.W, dkk., (ed.), *Aplikasi Psikologi Positif: Pendidikan, Industri, Dan Sosial*, ( PT Nasya Expanding Management, Cet 1, 2020), h. 265.

- b. Nilai-Nilai pengasuhan, Menerapkan nilai-nilai yang positif pada anak remaja akhir perlu dilakukan oleh orangtua. Dalam Proses sosialisasi terkadang anak remaja memiliki sikap yang bertentangan dengan ketentuan sosial. Maka dari itu orang tua harus meluruskan kembali sikap dan perilaku anak remaja tersebut, jika orangtua gagal menangani perilaku anaknya maka orangtua dianggap gagal mengembangkan *Self Esteem* yang tinggi pada anak remaja tersebut.
  - c. Riwayat Perkawinan, orang tua yang pernah mengalami keretakan atau perceraian seringkali mengalami kesulitan untuk berdamai. Remaja yang berasal dari keluarga yang kacau biasanya lebih banyak mengalami kesulitan dalam hubungan sosial dari pada remaja yang berasal dari keluarga yang utuh. Keadaan orangtua yang diatas tersebut diatas menyebabkan anak sulit untuk menerima kenyataan yang pada akhirnya akan berpengaruh pada *Self Esteem* remaja itu sendiri, anak akan merasa malu, bingung dan takut terhadap masa depan dan kehidupannya karena kehilangan rasa percaya diri. Hal ini dapat menyebabkan anak memiliki *Self Esteem* yang rendah.
  - d. Peran Pengasuhan orangtua dan nilai-nilai diri
  - e. Interaksi ayah dan Ibu
- 2) Latar Belakang sosial
- a. Kelas Sosial merupakan aspek yang berhubungan dengan status sosial ekonomi. Kelas sosial menunjukkan tingkatan manusia dari sudut pandang status sosial dan ekonomi yang secara hierarki.

- b. Agama sebagai kepercayaan ritual yang telah terorganisasi secara sosial dan diberlakukan oleh anggota suatu masyarakat, setiap agama memiliki jumlah pemeluk dan nilai-nilai yang berbeda dengan agama lainnya hal ini dapat berpengaruh terhadap *Self Esteem* seseorang.
  - c. Riwayat Pekerjaan orangtua
- 3) Karakteristik Subjek merupakan kekhususan atau ciri khas individu yang selalu membedakan individu satu dengan yang lain terdiri dari : Atribut fisik, Kemampuan umum, pernyataan sikap diri, masalah dan penyakit, nilai-nilai diri dan aspirasi.
  - 4) Hubungan antara orang tua dan anak ditentukan oleh perilaku, perasaan dan keinginan orangtua terhadap anaknya. Hal ini berkaitan dengan adanya pola asuh orangtua yaitu sikap dan perilaku orangtua dalam menerapkan aturan-aturan ada anak remaja akhir mereka, orang tua yang dapat menerapkan pola asuh yang baik akan dapat meningkatkan *Self Esteem* pada anak remaja akhir mereka.
  - 5) Karakteristik *Self Esteem* yang dimiliki oleh individu (Remaja akhir)
    - a. Individu (Remaja akhir) Dengan *Self Esteem* Tinggi, ini cenderung puas dengan karakter dan kemampuan diri. Adanya penerimaan dan penghargaan diri yang positif ini memberikan rasa aman dalam menyesuaikan diri/ bereaksi terhadap stimulus dan lingkungan, Individu dengan *Self Esteem* yang tinggi lebih bahagia dan lebih efektif dalam menghadapi tuntutan lingkungan ketimbang individu dengan *Self Esteem* yang rendah.



- b. Individu (Remaja akhir) Dengan *Self Esteem* Sedang, menunjukkan gejala atau ciri yang mempunyai penilaian tentang kemampuan, harapan-harapan dan kebermaknaan dirinya bersifat positif sekalipun lebih moderat. Mereka memandang dirinya lebih baik dari pada kebanyakan orang tetapi tidak sebaik individu dengan *Self Esteem* tinggi.
  - c. Individu (Remaja akhir) Dengan *Self Esteem* Rendah, memiliki rasa kurang percaya diri dalam menilai kemampuan dan atribut-atribut dalam dirinya. kurang percaya terhadap dirinya dapat membuat individu tidak mampu untuk mengekspresikan diri dalam lingkungan sosialnya, mereka kurang mampu melawan tekanan untuk menyesuaikan diri dan kurang mampu untuk merasakan stimulus yang mengancam. Individu tersebut menarik diri dari orang lain dan memiliki perasaan tertekan secara terus menerus.<sup>20</sup>
4. Hubungan orangtua dan anak remaja akhir yang mengalami *low self esteem*

Terdapat beberapa bentuk hubungan sikap atau perlakuan orang tua terhadap anak yang masing-masing mempunyai pengaruh tersendiri terhadap kepribadian anak antara lain :

- a) Pola Perlakuan dan Perilaku Orang Tua:
  - 1. *Overprotection* (Terlalu Melindungi) yaitu kontak yang berlebihan dengan anak, pernyataan/pemberian bantuan kepada anak yang terus menerus meskipun anak sudah

---

<sup>20</sup> M Maisaroh, "*Self Esteem*" ,<http://etheses.uin-malang.ac.id> Diakses Pada Hari Senin 16 Nov 2020. Pukul 14.00 WIB.

mampu merawat dirinya sendiri, mengawasi kegiatan anak secara berlebihan dan memecahkan masalah anak.

2. *Permissiveness* (Pembolehan) yaitu memberikan kebebasan untuk berpikir/berusaha, menerima gagasan/pendapat, membuat anak merasa diterima serta kuat, toleran serta memahami kelemahan anak dan cenderung lebih suka memberi yang diminta anak dari pada menerima.
  3. *Rejection* (Penolakan) yaitu bersikap masa bodoh, bersikap kaku, kurang memperdulikan kesejahteraan anak dan menampilkan sikap permusuhan/dominasi terhadap anak.
  4. *Acceptance* (Penerimaan) yaitu memberikan perhatian dan cinta kasih yang tulus kepada anak, menempatkan anak dalam posisi didalam rumah, mengembangkan hubungan yang hangat dengan anak, bersikap respek pada anak, mendorong serta berkomunikasi menyatakan perasaan anak dengan keluarga secara terbuka.
  5. *Domination* (Dominasi) yaitu mendominasi anak.
  6. *Submission* (Penyerahan) yaitu senantiasa memberikan sesuatu yang diminta anak dan membiarkan anak berperilaku semaunya dirumah.
  7. *Punitiveness/Overdiscipline* (Terlalu Disiplin) yaitu mudah memberikan hukuman dan menanamkan kedisiplinan secara keras.
- b) Profil Tingkah Laku Anak :
1. *Overprotection* (Terlalu Melindungi) antara lain perasaan tidak aman, agresif/dengki, mudah merasa gugup, sangat tergantung, melarikan diri dari kenyataan, ingin menjadi pusat perhatian, bersikap menyerah, egois, frustrasi, menolak

tanggung jawab, kurang mampu mengendalikan emosi, suka bertengkar, kurang percaya diri, sulit bergaul, mudah terpengaruh serta peka terhadap kritik, dan pembuat onar.

2. *Permissiveness* (Pembolehan) antara lain pandai mencari jalan keluar, dapat bekerjasama, percaya diri dan penuntut serta tidak sabaran.
3. *Rejection* (Penolakan) antara lain Agresif (mudah marah, gelisah, tidak patuh/keras kepala, suka bertengkar dan nakal), Submissive (kurang dapat mengerjakan tugas, pemalu, suka mengasingkan diri, mudah tersinggung dan penakut), Sulit Bergaul, Pendiam dan Sadis.
4. *Acceptance* (Penerimaan) antara lain mau bekerjasama (kooperatif), Bersahabat (*Friendly*), Loyal, emosinya stabil, ceria,jujur, mau menerima tanggung jawab, dapat dipercaya dan bersikap realistik.
5. *Domination* (Dominasi) antara lain bersikap sopan serta sangat berhati-hati, pemalu, penurut, inferior, mudah bingung dan tidak dapat bekerjasama.
6. *Submission* (Penyerahan) antara lain Tidak patuh, tidak bertanggung jawab, lalai/teledor, agresif dan terlalu percaya diri.
7. *Punitiveness/Overdiscipline* (Terlalu Disiplin) antara lain Implusif, tidak dapat mengambil keputusan, nakal dan sikap bermusuhan/agresif.<sup>21</sup>

Kenyataan yang sering terjadi adalah dukungan keluarga terutama orangtua dan saudara tidak bisa didapatkan secara penuh.

---

<sup>21</sup> Syamsu Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, Cet 1, 2000), h. 48-50.

Kondisi sekarang dimana orangtua sama-sama disibukkan oleh pekerjaan-pekerjaan diluar rumah sehingga menyebabkan interaksi antara orangtua dan remaja menjadi terbatas. Selain itu hubungan dengan saudara yang tidak harmonis akan menyebabkan remaja merasa tidak diterima di dalam keluarga. Kegagalan remaja dalam menyelesaikan tugas-tugas akan mempengaruhi keyakinan remaja terhadap keberhargaan dirinya dalam kehidupan sehari-hari, Ketika remaja memandang bahwa dirinya memiliki keberhargaan diri yang tinggi maka remaja tersebut mempunyai dorongan yang kuat untuk mencapai sukses sebaliknya jika remaja merasa keberhargaan dirinya rendah maka remaja tersebut mempunyai dorongan yang rendah atau bahkan tidak memiliki dorongan untuk mencapai sukses.

Ketidaktahuan orangtua mengenai perubahan pada anak remajanya dapat menimbulkan bentrokan dan kesalahpahaman antara remaja dengan orangtua. Hal tersebut tentunya akan mempersulit remaja dalam melewati tahap perkembangannya dengan baik.<sup>22</sup>

Pola asuh terdiri atas 4 aspek yang meliputi *Parenteral control* (Kendali orangtua), *parenteral maturity demands* (Tuntutan terhadap tingkah laku yang matang dengan membina kemandirian dan sikap bertanggung jawab), *parent-child communication* (Cara orangtua berkomunikasi dengan anak baik), & *parenteral nurturance* (Cara Pengasuhan). Pola asuh yang didominasi perhatian, kasih sayang dan kelengketan emosional yang tulus dengan anak akan membentuk *Self Esteem* yang baik. Dengan demikian remaja akan tumbuh menjadi individu yang mampu menilai positif dirinya serta memiliki harapan

---

<sup>22</sup> Sanchhya & Susilawati, "Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga Dengan *Self Esteem* Pada Remaja Akhir di Kota Denpasar", Jurnal psikologi udayana, Edisi khusus psikologi umum, h.52-62, <https://ojs.unud.ac.id/index.php/psikologi/article/download/25126/16339> Diakses Pada Hari Sabtu 21 Nov 2020. Pukul 11.13 WIB.

yang realistis terhadap dirinya, remaja akan merasa dirinya berharga, bernilai dan tetap dikasihi walau mereka melakukan kesalahan sehingga remaja akan tumbuh dengan harapan yang realistis terhadap dirinya. Sementara pola asuh ketika orangtua cenderung memarahi, mengkritik, tidak puas atau tidak percaya dengan kemampuan anak dengan sikap over-protektif seperti pola asuh pada pola asuh otoriter akan menghambat *Self Esteem* remaja. Remaja cenderung bergantung pada orangtua yang mengambil keputusan atas dirinya sehingga sulit mengambil keputusan, tidak bertanggung jawab terhadap perbuatannya serta tidak mandiri. Pola Asuh yang disertai kehangatan dan dukungan tersebut akan menjauhkan remaja dari perilaku eksternalisasi dan membangun *Self Esteem* yang baik, kehangatan dan dukungan orangtua diimbangi dengan peraturan yang disertai penjelasan serta penerapan disiplin yang konsisten membuat remaja tumbuh menjadi individu yang mampu menilai positif dirinya dan memiliki *Self Esteem* yang baik.

Pola asuh berperan penting dalam pembentukan *Self-Esteem* remaja karena lingkungan keluarga merupakan dasar pondasi remaja belajar mengenai perilaku yang harus dikembangkan dan yang harus dihindari. Pengasuhan tidak hanya meliputi hubungan orangtua dan anak tetapi juga penilaian orangtua dan anak. Pengasuhan yang diterima selama remaja akan tetap memengaruhi anak sampai dewasa. Penerapan pola asuh setiap orangtua berbeda-beda dalam kehidupan sehari-hari kebanyakan orangtua menggunakan kombinasi dari pola asuh yang ada. Akan tetapi, satu jenis pola asuh akan terlihat lebih dominan dari pada pola asuh lainnya dan hampir stabil sepanjang waktu. Berikut ini adalah macam-macam pola asuh orangtua:

- 1) Pola Asuh Otoriter/otoritarian (*Authoritarian Style*) ,ciri-cirinya antara lain orangtua bertindak keras, memaksakan disiplin, memberikan perintah/larangan anak harus mematuhi peraturan-peraturan orangtua dan tidak boleh membantah orangtua, orangtua disini sangat berkuasa.
- 2) Pola Asuh *Laissez Faire* ,memiliki ciri membiarkan anak bertindak sendiri, memonitor, membimbingnya, bersifat masabodoh, membiarkan apa saja yang dilakukan anak, kurangnya kehangatan yang akrab dalam keluarga.
- 3) Pola Asuh Permisif (*Permissive Style*) ,ditandai dengan adanya sikap orangtua yang mengalah/menerima, selalu menuruti kehendak anak, memberikan penghargaan yang berlebihan, mengalah dan selalu memberikan perhatian yang berlebihan.
- 4) Pola Asuh Demokratis/Otoritatif (*Authoritative Style*), memiliki ciri orangtua dalam menentukan peraturan terlebih dahulu mempertimbangkan/memperhatikan keadaan, perasaan, pendapat anak, musyawarah dalam mencari jalan keluar suatu permasalahan dan saling menghormati antara keluarga.<sup>23</sup>

## **G. Metode Penelitian**

### **1. Jenis Penelitian**

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui berbagai penyebab terjadinya *low Self Esteem* pada anak remaja akhir di Kampung *Ciwaru*, bagaimana cara untuk mengatasi terjadinya *low Self Esteem* pada remaja akhir di kampung tersebut dan

---

<sup>23</sup> Kamrani Buseri, *Antologi Pendidikan Islam dan Dakwah Pemikiran Teoritis Praktis Kontemporer*, (Yogyakarta: UUII Press, 2003), h. 29.

untuk mengetahui pola hubungan anak remaja dengan keluarga serta lingkungan sekitarnya dan lain sebagainya. Penelitian kualitatif menggunakan metode kualitatif deskriptif yang mana berisi semua peristiwa dan pengalaman yang didengar dan yang dilihat serta dicatat selengkap dan seobjektif mungkin.<sup>24</sup>

## 2. Subyek dan lokasi Penelitian

Lokasi Penelitian dalam hal ini dilakukan di Kampung *Ciwaru* Rt/Rw 08/02 Kelurahan Cipocok Jaya Kecamatan Cipocok Jaya Kota Serang provinsi Banten. Yang sebagian besar anak-anak remaja di kampung tersebut merasa tidak dianggap keberadaannya di lingkungan tertentu, merasa malu dan merasa tidak mampu untuk melakukan sesuatu (dianggap rendah/dipandang sebelah mata oleh lingkungan). Atau bisa dikatakan tingkat *low Self Esteem* di kampung tersebut lumayan banyak yang terjadi pada anak remaja akhir.

3. Teknik pengumpulan data adalah metode yang dipakai untuk mengumpulkan informasi atau fakta-fakta di lapangan. Maka penulis menggunakan teknik observasi, wawancara, dokumentasi dan analisis data.

- a. Observasi merupakan suatu cara untuk mengumpulkan data yang diinginkan dengan mengadakan pengamatan secara langsung. Dalam hal ini, pelaksanaan penyelidikan dilakukan dengan panca indra secara aktif, terutama penglihatan, dan pendengaran. Penyelidik langsung mendatangi sasaran-sasaran

---

<sup>24</sup> Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2012), cetakan Ke-30, h. 211.

- penyelidikan melihat, mendengarkan, serta membuat catatan untuk dianalisis.<sup>25</sup>
- b. Wawancara merupakan teknik pengumpulan data dengan cara berkomunikasi, bertatap muka yang disengaja, terencana, dan sistematis antara pewawancara (*interviewer*) dengan individu yang diwawancarai (*interviewee*).<sup>26</sup>
  - c. Dokumentasi yaitu pengumpulan data melalui dokumentasi diperlukan seperangkat alat atau instrument yang memadai untuk pengambilan data-data. Data dokumentasi berupa; foto, gambar, peta, grafik, struktur organisasi, catatan-catatan bersejarah dan sebagainya.<sup>27</sup>

#### 4. Teknik Analisis Data

Dalam penelitian kualitatif data di peroleh dari berbagai sumber dengan menggunakan teknik pengumpulan data yang bermacam-macam (triangulasi), dan dilakukan terus menerus sampai datanya jenuh. Analisis data kualitatif adalah bersifat induktif yaitu suatu analisis berdasarkan data yang diperoleh, selanjutnya dikembangkan pola hubungan tertentu atau menjadi hipotesis.<sup>28</sup>

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif kualitatif, dimana peneliti selain mengolah dan menyajikan data juga melakukan analisis data kualitatifnya. Hal ini

---

<sup>25</sup> Anas Salahudin, *Bimbinga dan Konseling*, (Bandung: CV Pustaka Setia, 2016), Cet. Ke-4, h. 72.

<sup>26</sup> Gantina Komalasari dan Eka Wahyuni, *Asessmen Teknik Nontes dalam Perspektif BK Komprehensif*, (Jakarta: PT Indeks, 2016), Cet. Ke- III, h. 50.

<sup>27</sup> Mukhtar, *Bimbingan Skripsi, Tesis dan artikel Alamah*, (Jakarta: Kompleks Kejaksaan Agung RI Blok EI No 3, 2010), h. 89.

<sup>28</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan*, (Bandung: Alfabeta, cet ke-10, 2010), h. 333-335.



dimaksudkan agar dapat mensinergikan antara beberapa data yang telah di dapatkan dengan berbagai literature manapun data-data lain yang telah dipersiapkan. Sistematika atau runtutan analisis deskriptif kualitatif dalam penggunaannya tidak ada suatu pedoman yang jelas, akan tetapi pada prinsipnya setiap item dari permasalahan yang diajukan harus terjawab dalam analisis data dengan mengaitkan satu sama lain atau dengan kata lain terdapat hubungan timbal balik.

Oleh karena itu, apabila data yang diperlukan telah terkumpul dan dengan analisis deskriptif kualitatif tersebut di atas, maka langkah selanjutnya dalam proses pengolahan dan penganalisaan data, peneliti dalam analisis data mengupayakan langkah dengan menyusun secara induktif yang bertumpu dari kaidah-kaidah khusus kemudian ditarik menjadi kaidah umum.

## **H. Sistematika Penulisan**

Untuk mempermudah kajian ini, maka perlu dibuat secara sistematis dalam pembahasannya. Pembahasan ini terbagi menjadi lima bab sebagai berikut:

Bab I Pendahuluan. Dalam bab ini meliputi latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, telaah pustaka/kajian pustaka, kerangka teori, metode penelitian dan sistematika pembahasan.

Bab II Gambaran umum kampung Ciwaru. Bab ini meliputi Sejarah singkat kampung Ciwaru, Letak Geografis Kampung Ciwaru, Kebiasaan atau Tradisi Turun Temurun Kampung Ciwaru, dan Ciri Khas Kampung Ciwaru, dan visi-misi dan tujuan Kampung Ciwaru.

Bab III Kondisi Responden yang mengalami low *Self Esteem*. Pada bab ini meliputi profil responden, responden yang mengalami low *Self Esteem*, faktor-faktor responden yang mengalami low *Self Esteem*,

Bab IV Penerapan teknik self talk untuk mengatasi low *Self Esteem* pada remaja akhir. Pada bab ini meliputi Penerapan teknik *self talk* untuk mengatasi low *Self Esteem* pada remaja akhir dan Hasil Kegiatan teknik *self talk* untuk mengatasi low *Self Esteem* pada remaja akhir.

Bab V Penutup Bab ini merupakan akhir dari pembahasan yang berisi kesimpulan dan saran.

