

## The Effectiveness of Using Self Instruction in Increasing Low Self-Esteem in Late Adolescence

### Efektivitas Menggunakan Self Instruction Dalam Meningkatkan Self Esteem Rendah Pada Remaja Akhir

Fildzah Azatil Ismah <sup>1</sup>, Iwan Wahyu Widayat <sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Program Studi Magister Psikologi Profesi, Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, Indonesia  
Email: <sup>1</sup>[fildzah.azatil.ismah-2019@psikologi.unair.ac.id](mailto:fildzah.azatil.ismah-2019@psikologi.unair.ac.id), <sup>2</sup>[iwan.widayat@psikologi.unair.ac.id](mailto:iwan.widayat@psikologi.unair.ac.id)

Artikel Info	ABSTRACT
<p><b>Riwayat Artikel:</b> Penyerahan 2023-11-12 Revisi 2023-12-14 Diterima 2023-12-23</p> <p><b>Keyword:</b> Self Esteem; Self Instruction; Late adolescent</p>	<p><i>Self esteem is one of the crucial aspects in the lives of adolescents. This is because during adolescence, individuals can recognize and develop various aspects within themselves, enabling them to determine whether they fall into the category of positive or negative self esteem. Individuals with high self-esteem tend to have lead happier and more productive lives. Meanwhile, those with low self-esteem have negative perceptions when evaluating themselves and their surroundings. If self esteem issues in adolescents are not promptly addressed, they can have long term consequences on their overall development. Therefore, self esteem is considered significant, necessitating efforts to enhance it. One intervention that can be applied to boost self esteem is the utilization of the self instruction method. The aim of this research is to evaluate the extent of the success of the self instruction method in improving self esteem in late adolescents. The subjects are late adolescents, 19 years old, female, and currently attending high school. The measurement of self-esteem utilizes two scale the Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES) and Coopersmith Self-Esteem Inventory (CSEI). In addition to administering the scales, observations, interviews, graphic tests, SSCT, and 16 Pf are conducted. The intervention involves individual self instruction method includes for main steps proposed by Meichenbaum. The experimental design in this research employs an A-B approach in a single-case experimental design pattern. The results indicate that the intervention using the self instruction method effectively raises the self-esteem of subject.</i></p>

ABSTRAK	Kata Kunci
<p>Self esteem merupakan salah satu aspek penting pada diri remaja. Hal tersebut disebabkan pada masa remaja individu dapat mengenali dan mengembangkan aspek apa saja yang ada dalam dirinya, sehingga remaja mampu menentukan apakah ia masuk dalam kategori self esteem positif ataukah self esteem negatif. Individu dengan self esteem tinggi akan menjalani hidupnya dengan bahagia dan lebih produktif. Sementara itu individu dengan self esteem rendah memiliki persepsi negatif dalam menilai diri dan lingkungan. Apabila permasalahan self esteem pada remaja tidak segera ditangani akan berdampak pada masa perkembangan selanjutnya. Maka dari itu self esteem dianggap cukup penting, sehingga perlu adanya usaha dalam meningkatkan self esteem. Salah satu intervensi yang dapat diterapkan untuk menaikkan self esteem adalah memanfaatkan metode self instruction. Tujuan dari penelitian ini adalah mengevaluasi sejauh mana keberhasilan metode self instruction dalam menaikkan self esteem pada remaja akhir. Subjek merupakan remaja akhir dengan usia 19 tahun, berjenis kelamin perempuan dan sedang duduk dibangku SMA. Pengukuran dalam melihat self esteem menggunakan dua skala yaitu Rosenberg self Esteem Scale (RSES) dan Coopersmith Self Esteem Inventory (CSEI). Selain pemberian skala dilakukan juga observasi, wawancara, tes grafis, SSCT, dan 16 Pf. Tindakan intervensi yang diterapkan melibatkan penanganan individual pada subjek dengan memanfaatkan metode self instruction. Metode self instruction yang diimplementasikan melibatkan 4 langkah yang diajukan oleh Meichenbaum. Desain eksperimental pada penelitian ini menggunakan pendekatan A-B dalam pola single case experimental design. Hasil penelitian mengindikasikan bahwa intervensi menggunakan metode self instruction efektif menaikkan self esteem pada subjek.</p>	<p>Harga diri; Self Instruction; Remaja akhir</p>

Copyright © 2023 a

#### Korespondensi:

**Fildzah Azatil Ismah**  
Program Studi Magister Psikologi Profesi Fakultas Psikologi, Universitas Airlangga  
Email: [fildzah.azail.ismah-2019@psikologi.unair.ac.id](mailto:fildzah.azail.ismah-2019@psikologi.unair.ac.id)



## LATAR BELAKANG

Masa perkembangan remaja merupakan masa transisi antara masa anak-anak menuju masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif, serta social emosional (Santrock, 2012). Masa remaja memiliki rentang usia 12-21 tahun dengan dibagi jadi tiga tahapan perkembangan. Pertama merupakan masa remaja awal yang berlangsung dari usia 12 hingga 15 tahun. Kedua adalah remaja tengah, yang berada pada usia 15 hingga 18 tahun. Terakhir merupakan masa remaja akhir yang mencakup usia 18 tahun hingga 21 tahun. Dari ketiga tahapan ini, masa remaja akhir merupakan periode yang menunjukkan tumang tindih antara masa remaja akhir dengan masa remaja dewasa awal (Sarwono, 2006). Salah satu tugas perkembangan remaja akhir yaitu dituntut mampu mengeksplorasi identitas diri yang didalamnya, membentuk *self esteem* (Yusuf, 2005).

Pentingnya *self esteem* dalam aspek kepribadian tidak bisa diabaikan, hal tersebut dikarenakan *self esteem* memiliki peran signifikan dan mempengaruhi sikap dan perilaku individu (Santrock, 2016). Rosenberg (1965 dalam, Kumalasari & Rahayu, 2022) menjelaskan *self esteem* merupakan evaluasi akan diri sendiri yang dapat bersifat positif maupun negatif. *Self esteem* dapat dijelaskan sebagai pandangan individu akan dirinya sendiri dan dapat sebagai penilaian diri. Individu dengan *self esteem* positif akan cenderung menerima dan menghargai diri mereka dengan sebaik-baiknya. Mereka juga tidak mudah menyalahkan diri sendiri atas kekurangan dan kesalahan, serta merasa puas dan bangga dengan pencapaian yang didapatkan. Individu dengan *self esteem* positif juga akan lebih siap dalam menghadapi tantangan. Berbeda dengan seseorang dengan *self esteem* negatif mungkin merasa tidak berarti, tidak bernilai dan cenderung menghukum diri sendiri atas kekurangan dan kelalaian yang mereka buat. Mereka juga mungkin kurang percaya diri ketika dihadapkan dengan tantangan (Santrock, 2016).

Seorang yang punya tingkat *self esteem* yang tinggi akan berkecenderungan menjalani kehidupan dengan kebahagiaan dan mempunyai tingkat performa yang lebih tinggi. Disamping itu apabila individu memiliki *self esteem* rendah akan lebih mengarah pada melihat diri dan lingkungan sekitarnya dengan pandangan yang lebih negative (Rosenberg & owens dalam Mruk, 2006; Heatherton, & Wyland, 2003). Permasalahan *self esteem* merupakan isu yang kompleks. Sebagaimana yang diuraikan oleh Coopersmith (1965, dalam Saputri, 2015), *self esteem* adalah penilaian yang dibuat oleh seorang itu sendiri terkait akan aspek-aspek tentang dirinya. Penilaian tersebut diekspresikan melalui suatu bentuk evaluasi yang dianggap benar dan mencerminkan tingkat keyakinan individu akan kemampuan, kepentingan dan nilai diri sendiri sebagai individu yang berkompeten, penting dan berharga.

*Self esteem* adalah suatu elemen yang krusial dalam kepribadian manusia, terutama pada masa remaja. Masa remaja menjadi periode yang sangat signifikan dalam membentuk perkembangan *self esteem*. Selama masa remaja, individu memiliki kesempatan untuk mengenali dan mengembangkan berbagai aspek yang melekat pada diri

mereka. Hal ini memungkinkan remaja dalam menentukan apakah mereka memiliki *self esteem* negatif atau positif (Kamila & Mukhlis, 2013).

Pada masa remaja juga *self esteem* mengarah ke penurunan. Data yang telah dikumpulkan oleh *Family Health Study* mengemukakan akan *self esteem* pada remaja perempuan mengalami penurunan, namun sebaliknya pada remaja laki-laki pada usia 12 – 14 tahun mengalami peningkatan (Santrock, 2016). Sama halnya dengan studi yang dilakukan oleh Robin, dkk (2002, dalam Santrock, 2016) menyatakan baik perempuan maupun laki-laki mempunyai tingkat *self esteem* tinggi saat usia anak-anak, namun mengalami penurunan yang cukup signifikan selama masa remaja. Temuan dari penelitian tersebut juga mengindikasikan bahwa *self esteem* pada masa remaja cenderung turun, mengalami peningkatan saat usia 20-an, stabil pada usia 30 hingga 40-an, dan mulai meningkat kembali saat usia 50 hingga 60-an, kemudian pada usia sekitar 70 hingga 80-an akan menurun kembali (Santrock, 2016). Hal tersebut membuktikan bahwa *self esteem* memiliki sifat yang dinamis atau berubah-ubah.

*Self esteem* disetiap individu bervariasi, ada seseorang mempunyai *self-esteem* tinggi dan ada seseorang mempunyai *self esteem* rendah (Guindon, 2010). Remaja dengan tingkat *self esteem* yang tinggi menunjukkan beberapa ciri, seperti sering merasakan kebahagiaan dan tidak mudah terdepresi atau traumatis menghadapi situasi yang menantang atau stres. Mereka aktif dalam berbagai kegiatan, sehingga jarang mengalami kesepian. Seorang dengan *self esteem* tinggi akan lebih mempunyai pemikiran yang fleksibel dan responsif, sehingga ia memiliki usaha dalam meningkatkan kemampuannya. mudah dalam mengerjakan pekerjaannya. (Rosenberg & owens dalam Mruk, 2006; Heatherton & Wyland, 2003). Berlainan dengan remaja yang memiliki tingkat *self esteem* rendah, mereka terlihat memiliki permasalahan interpersonal, ketergantungan, melakukan perlawanan dengan diam-diam mengalami khawatir, merasa terisolasi, kurang mendapatkan kasih sayang, serta melakukan penarikan diri dari interaksi sosial, depresi, selalu menampilkan perilaku mencari perhatian, dan memiliki permasalahan akademik (Robson dalam Coetzee, 2009; McClure, dkk., 2010). Remaja yang *self esteem*-nya rendah dinilai makin rapuh terhadap dampak negatif dari lingkungan sosial maupun aspek psikologis. Remaja dengan memiliki *self esteem* rendah akan menyari sebuah posisi, serta penerimaan dengan melakukan perilaku yang menyimpang (Owen, dkk., 2001). Keadaan *self-esteem* dengan karakteristik seperti terjadi pada remaja di Indonesia. Terbukti dari data kemenkes 2021 menjelaskan bahwa pada usia 15 tahun keatas gejala depresi yang memiliki *self esteem* rendah mencapai kurang lebih 10%.

Ada beberapa bagian yang mampu mempengaruhi *self esteem* remaja yaitu lingkungan keluarga, situasi sosial, variable psikologis, dan perbedaan jenis kelamin (Monks, dkk., 2019). Pada lingkungan keluarga, remaja dengan relasi baik bersama orang tua akan berkontribusi untuk tingkat *self-esteem* remaja (Santrock, 2016). Orang tua yang mendidik anak dengan memberikan penghargaan dan responsif dalam

berinteraksi akan membentuk remaja yang memiliki tingkat *self esteem* tinggi. Berbeda dengan orang tua tidak responsif dan kurang memberikan pengakuan kepada anak, hal tersebut dapat menjadikan anak memiliki tingkat *self esteem* rendah (Bos, dkk., 2006). Selanjutnya faktor yang merubah *self esteem* yaitu lingkungan sosial.

Dimana pengalaman, keberhasilan, dan persahabatan dapat meningkatkan *self-esteem*. Seorang yang memiliki tingkat *self esteem* tinggi percaya mereka mendapatkan dukungan sosial yang signifikan dan memiliki hubungan sosial yang erat dengan orang lain (Guindon, 2010). Setelah beranjak remaja relasi akan teman memiliki pengaruh yang lebih dominan. Bagaimana remaja merasakan penerimaan dari teman-temannya memiliki dampak signifikan pada tingkat *self esteem* mereka (Bos, dkk., 2006). Faktor lain yang mempengaruhi *self-esteem* yaitu faktor psikologis, remaja yang mampu melakukan penerimaan diri dapat mengarahkan dirinya sendiri untuk menetapkan orientasi diri ketika memasuki kehidupan berkelompok sebagai anggota Masyarakat dewasa. Aspek terakhir yang berpengaruh terhadap *self esteem* adalah jenis kelamin. Perbedaan gender menyebabkan variasi dalam pola pikir, cara berpikir dan perilaku (Monks, dkk., 2019).

Pada penelitian ini akan befokus untuk meningkatkan *self esteem* pada remaja akhir yang berusia 19 tahun. Subjek berjenis kelamin perempuan dan duduk di bangku SMA. Subjek terlihat memiliki beberapa karakteristik yang menggambarkan bahwa ia memiliki *self esteem* rendah. Subjek selalu menyendiri dan menghindari dari teman-temannya, yang mengakibatkan ia selalu terlambat dalam mengumpulkan tugas dan berdampak pada nilai akademisnya. Hal tersebut disebabkan karena ia juga tidak aktif dalam bertanya. Perasaan selalu takut salah yang membuat siswi tersebut jarang bertanya.

Apabila masalah *self esteem* yang rendah tidak diatasi selama masa remaja, dapat mengakibatkan individu kehilangan pemahaman pribadi akan makna hidup, serta tidak mengetahui sejauh mana kapasitas yang dimilikinya. Akibatnya, ia mungkin mengalami kesulitan dalam menjawab pertanyaan tentang identitas diri dan merencanakan masa depan ketika memasuki tahap dewasa (Guindon, 2010).

Maka dari itu *self esteem* dianggap cukup penting, sehingga perlu adanya usaha dalam meningkatkan *self esteem*. Guindon (2010) menjelaskan ada macam-macam intervensi yang dapat diterapkan guna meningkatkan *self esteem* melibatkan *social support*, strategi keluarga atau kelompok, pendekatan pemantapan fisik, dan pendekatan *cognitive behavior*. Dalam berbagai metode tersebut, diketahui bahwa pendekatan *cognitive behavior* dinilai sebagai metode yang cukup efektif akan merubah *self esteem* (Emler dalam Bos, dkk., 2006). Secara khusus, strategi *cognitive behavior* terbukti efektif untuk remaja karena memberikan mereka kebebasan dalam mengendalikan pikiran dan perilaku mereka sendiri (Willets & Creswell, 2007). Beberapa metode dalam pendekatan *cognitive behavior* meliputi *self instruction*, *problem solving*, dan *cognitive restructuring* (Ingram & scott dalam Martin & Pear, 2019; Cormier, dkk., 2013). Dari ketiga metode *cognitive behavior*

tersebut, metode *self instruction* dianggap mempunyai keunggulan yang lebih besar.

Teknik *self instruction* memiliki fokus pada membantu klien menjadi lebih sadar diri agar mampu melakukan pembicaraan internal (Corey, 2015). Metode *self instruction* merupakan teknik modifikasi perilaku dengan 2 tujuan, yakni mengubah pandangan negatif terhadap diri sendiri jadi pandangan yang positif, serta mengatur perilaku (Meichenbaum dalam Martin & Pear, 2019). Penggunaan *self instructon* dalam intervensi dapat terlibat diberbagai pendekatan seperti *rehearsal*, *visual cueing*, *verbal cueing*, , *role-playing*, *sub-vocalization* dan *modeling* (Freeman & Dattilio dalam Escamilla, 2000). Salah satu metode lain dalam teknik *self instruction* adalah *thought stopping*. Prosedur ini bertujuan memberi bantuan individu untuk menghentikan pandangan negatif yang melampaui batas normal. Sebagai contoh, seorang yang Tengah mengalami pemikiran negatif akan dirinya dapat diajarkan untuk mengucapkan “stop” guna menghentikan pikiran negatif, lalu mengalihkan fokusnya ke pemikiran yang lebih positif dan produktif.

*Self instruction* lebih berorientasi pada memberikan bantuan kepada klien agar mampu sadar diri untuk dapat berbicara sendiri (Corey, 2015). Teknik *self instruction* merupakan suatu teknik modifikasi perilaku yang mempunyai 2 sasaran, yakni guna mengubah pandangan negatif akan diri sendiri, menjadi pandangan positif dan juga mampu digunakan membimbing perilaku (Meichenbaum dalam Martin & Pear, 2019). Intervensi menggunakan *self-instruction* dapat melibatkan berbagai pendekatan seperti *rehearsal*, *visual cueing*, *verbal cueing*, *modeling*, *role-playing*, dan *sub-vocalization* (Freeman & Dattilio dalam Escamilla, 2000). Satu diantara rancangan teknik *self instruction* adalah *thought stopping*. Langkah ini dilakukan dengan tujuan membantu individu untuk dapat menghentikan pemikiran *self-defeating* yang dilakukan secara berlebihan. Misalnya, seseorang yang tengah dipenuhi pandangan negatif tentang dirinya, perlu diajarkan untuk mengatakan “stop” kepada dirinya untuk menghentikan pandangan negatif, lalu mengarahkan pandangan yang lebih efisien.

Beberapa penelitian juga telah menunjukkan bahwa *self instruction* cukup efektif guna menaikkan *self esteem*. Seperti halnya studi yang dilakukan oleh Lange, dkk., (1998) menyatakan bahwa *self instruction* mampu menaikkan *self esteem* pada remaja. Penelitian yang dilakukan Larasati (2012) mendukung akan penelitian sebelumnya yang mengatakan bahwa *self instruction* dapat menaikkan *self esteem* remaja. Diperkuat kembali dengan adanya beberapa penelitian yang menjelaskan bahwa siswa SMP dan SMA yang memiliki *self esteem* rendah dapat meningkat setelah mendapatkan penerapan teknik *self instruction* (Lestari, 2014; Salsabila & Fitriyani, 2020). Berdasarkan penjelasan akan keefektifan menggunakan *self instruction* untuk meningkatkan *self esteem* remaja. Dalam rancangan penelitian ini intervensi yang akan digunakan yaitu teknik *self instruction* guna menaikkan *self esteem* pada masa remaja akhir.

## METODE PENELITIAN

### Rancangan Penelitian

Pendekatan yang diterapkan dalam penelitian ini yaitu *single case experimental design* atau penelitian eksperimen tunggal. Penelitian *single case* melibatkan partisipan individu, akan tetapi fokus analisisnya tidak pada perbandingan antar pihak yang terlibat, namun pada perbandingan perubahan perilaku yang terjadi sebagai respon akan suatu perlakuan tertentu (Purswell & Ray, 2014). Penelitian *single case* dapat dijalankan dengan jadwal yang teratur, mampu mengumpulkan beragam informasi dan memperhatikan respons unik dari subjek penelitian terhadap intervensi yang telah diterapkan oleh konselor selaku peneliti (Whiston, 2005). Oleh sebab itu spesifikasi penelitian ini mengadopsi desain A-B, dimana tujuannya adalah untuk mengevaluasi apakah terjadi perubahan setelah pemberian suatu perlakuan. Selain itu berujuan untuk mengukur kondisi ketika belum dilakukan intervensi (baseline) dan sesudah diterapkannya intervensi (Gravetter & Forzano, 2016). Oleh sebab itu, rancangan ini umumnya dimanfaatkan untuk menilai keefisienan suatu pendekatan atau intervensi terhadap individu.

### Subjek Penelitian

Pada penelitian ini subjek merupakan seorang Perempuan berusia 19 tahun yang saat ini berada di kelas XII di salah satu sekolah swasta SMA di Gresik. Subjek memiliki pikiran-pikiran negatif terkait dirinya dan merasa terasingkan dari teman satu kelasnya. Subjek sering dikeluhkan oleh gurunya akan sering terlambat dalam mengumpulkan tugas. Hal tersebut disebabkan subjek takut menanyakan informasi kepada teman dan gurunya, karena selalu memiliki perasaan takut salah.

### Teknik Analisis Data

Analisis data dari eksperimen ini akan dilakukan secara terpisah untuk setiap individu, mengingat jumlah partisipan yang sedikit (Yuwanto, 2019). Analisis kuantitatif dilakukan pada tahap intervensi dengan tujuan apakah ada perubahan ketika belum diberikan perlakuan dan usai diberikan perlakuan menggunakan teknik *self instruction*. Kualitatif juga dilakukan dalam bentuk *self report* dan juga rincian perilaku apa saja sebelum dan sesudah diberikan teknik *self instruction*. Tujuannya adalah untuk memberikan gambaran yang lebih terperinci akan faktor-faktor yang mendukung atau menghambat keberhasilan intervensi yang telah dilakukan.

### Pengumpulan Data

Satu pengukuran saja tidak cukup dalam melihat *self esteem* (Guindon, 2010). Maka dari itu pengumpulan data dilakukan melalui pemberian dua skala *self esteem* yaitu *Rosenberg self Esteem Scale (RSES)* yang diciptakan oleh Rosenberg dan *Coopersmith Self Esteem Inventory (CSEI)* yang diciptakan oleh Coopersmith. Kedua skala tersebut telah diterjemahkan kedalam Bahasa Indonesia. Selanjutnya melakukan wawancara yang dilakukan dengan guru BK, teman subjek dan subjek sendiri dengan tujuan

mengumpulkan data mengenai informasi subjek saat di sekolah maupun saat di rumah. Melakukan observasi dengan tujuan untuk melihat bagaimana perilaku subjek selama pembelajaran. Menggunakan tes psikologi secara formal yaitu tes grafis, SSCT, dan 16 Pf. Tes grafis serta 16 Pf digunakan dengan tujuan untuk mengetahui gambaran dinamika kepribadian subjek, selain itu untuk SSCT digunakan untuk mengetahui sikap subjek terhadap keluarga, kemampuan diri, dan masa depan subjek.

### Rancangan Intervensi

Intervensi dalam menaikkan *self esteem* dalam studi ini melibatkan penerapan metode *cognitive behavior intervention*, khususnya melalui pendekatan *self instruction*. Metode *cognitive behavioral* telah teruji mampu digunakan untuk remaja karena mampu memberikan mereka kebebasan yang signifikan dalam mengendalikan pikiran dan perilaku mereka sendiri (Willets & Creswell, 2007). Selanjutnya mampu merubah pandangan yang kurang baik (negatif) dengan pandangan yang lebih baik (positif) pendekatan ini juga mampu membimbing individu untuk mengubah kondisi diri mereka sehingga mendapatkan respons yang lebih efisien akan lingkungan sekitar. Pendekatan ini tidak hanya menekankan pada perubahan akan pandangan, melainkan juga mengarahkan individu untuk mengadaptasi perilaku yang lebih efisien.

*Self instruction* juga mengikutsertakan dalam proses mengenali pemahaman yang tidak berfungsi yang dimiliki oleh seseorang dan mengubahnya menjadi lebih sesuai dengan realitas, sambil melibatkan penerapan modifikasi perilaku (Bos, dkk., 2006). Teknik *self-instruction* sebagai suatu metode modifikasi perilaku memiliki dua sasaran utama, pertama mengubah pandangan kurang baik (negative) akan diri sendiri menjadi memiliki pandangan yang lebih baik (positif) dan mampu digunakan sebagai pengarah perilaku (Meichenbaum dalam Martin & Pear, 2019).

Intervensi dengan menerapkan metode *self instruction* dapat mengikutsertakan berbagai pendekatan seperti, *sub-vocalization*, *role-playing*, *verbal cueing*, *modeling*, *visual cueing*, dan *rehearsal* (Freeman & Dattilio dalam Escamilla, 2000). Diantara metode lain dalam teknik *self instruction* adalah *thought stopping*, dimana langkah ini bertujuan guna menolong seseorang menghentikan pandangan yang merugikan diri dengan berlebihan. Sebagai contoh, seseorang yang terhanyut dalam pandangan negatif akan dirinya perlu diberi pelajaran mengucapkan kata "stop" berguna dalam menghentikan pandangan negatif tersebut dan mampu mengalihkan fokusnya ke pandangan yang lebih konstruktif.

Tahapan-tahapan *self-instruction* yang diimplementasikan dalam penelitian ini mengacu pada konsep Meichenbaum (dalam Martin & Pear, 2019), sebagai berikut: (1) kenali keyakinan negatif terhadap diri sendiri; (2) praktikkan positif *self-talk* pada diri sendiri untuk menghadapi negatif *self statement*; (3) aplikasikan teknik *self instruction* untuk menjalankan tahapan perilaku yang diinginkan; (4) tentukan bentuk *self reinforcement* jika berhasil mengatasi situasi. Prosedur dan jumlah sesi dalam intervensi *self*

instruction dapat disesuaikan dengan tujuan dan permasalahan individu (Rock, 1985). Berdasarkan hasil asesmen yang telah dilakukan dibuatlah rancangan intervensi yang akan diterangkan dalam tabel 1 berikut:

**Tabel 1. Rancangan Intervensi**

Sesi Intervensi	Pelaksanaan Intervensi
Sesi 1	Menjelaskan hasil asesmen dan proses konseling dimana konselor menjabarkan hasil asesmen dan berdiskusi kepada subjek untuk pelaksanaan konseling terhadap subjek
Sesi 2	Identifikasi keyakinan diri yang negatif dengan memahami <i>self esteem</i> diri dengan memberi materi <i>self esteem</i>
Sesi 3	Mengerti keterkaitan antara pandangan, perasaan dan perilaku, refleksi pengalaman dan memberikan pemahaman tentang keterkaitan antara pandangan, perasaan serta perilaku
Sesi 4	Pembelajaran positif self talk yaitu dengan mengajarkan subjek dengan cara mengubah pernyataan negative menjadi positif dalam menggambarkan diri
Sesi 5	Merancang perubahan perilaku dengan meningkatkan kesadaran akan pentingnya perubahan perilaku untuk mengubah perspektif dan merencanakan strategi perubahan.
Sesi 6	Pembelajaran teknik <i>self instruction</i> dengan mengenalkan teknik <i>self instruction</i> dalam membantu perubahan
Sesi 7	Menentukan <i>self reinforcement</i> apabila berhasil mengatasi situasi. Menanyakan perkembangan perilaku baru yang telah dipraktekkan dan perlu adanya reinforcement pada diri apabila ia berhasil melakukan

### HASIL PENELITIAN

Dari hasil intervensi yang telah dilakukan melalui penerapan *self instruction*, didapatkan hasil *pretest* dan *post-test* yang telah dilakukan menggunakan skala *Coopersmith Self Esteem Inventory (CSEI)* dan *Rosenberg Self Esteem Scale*

(RSES). Perubahan yang terjadi sebelum dan setelah menjalani proses intervensi dapat diperhatikan pada tabel 2, berikut:

**Tabel 2. Deskriptif Hasil Sebelum dan Sesudah Intervensi**

Alat ukur	Sebelum		Sesudah	
	Skor	kategori	Skor	Kategori
RSES	12	rendah	19	Normal`
CSEI	17	rendah	24	rendah

Berdasarkan pada tabel 2 ditemukan hasil pada skala *Rosenberg Self Esteem Scale (RSES)* adanya kenaikan skor yang awalnya 12 dengan kategori rendah menjadi memiliki skor 19 dengan kategori normal. Peneliti juga menggunakan skala *Coopersmith Self Esteem Inventory (CSEI)* untuk menunjang serta memastikan bahwa skor RSES mencerminkan keadaan diri sebenarnya tanpa adanya Upaya dari subjek untuk menyembunyikan keadaan diri guna mencapai skor *self esteem* yang tinggi. Hal tersebut dikarenakan pada skala CSEI terdapat delapan pertanyaan diantaranya bertujuan untuk mengidentifikasi kebohongan individu pada saat mereka mengisi kuesioner yang dikenal sebagai *lie scale* (Sarandria, 2012). Pada skala *Coopersmith Self Esteem Inventory (CSEI)*, subjek mengalami peningkatan skor namun masih dalam kategori rendah dengan skor awal 17 meningkat menjadi 24. Keberhasilan program intervensi *self instruction* dalam meningkatkan *self esteem* dikatakan efektif apabila adanya kenaikan skor minimal lima poin baik pada RSES serta CSEI (Sarandria, 2012; Larasati, 2012). Dilihat dari tabel 2 menjelaskan bahwa RSES dan CSEI subjek mengalami kenaikan skor lebih dari lima poin.

Saat melakukan intervensi, subjek mulai menyadari akan kondisinya yang selalu berpikir negatif yang dapat berdampak pada dirinya dan mulai belajar melakukan *self talk* untuk lebih berpikir lebih positif. Setelah mendapatkan intervensi, subjek mulai menilai dirinya memiliki nilai yang berharga, mulai sering berpikir positif akan suatu hal, serta menjadi lebih memberanikan diri memulai perbincangan tanpa merasa takut salah. Seiring akan meningkatnya penilaian positif terhadap diri subjek, terjadi penurunan penilaian negatif. Ia berani menyapa temannya, berani bertanya ataupun mengutarakan pendapatnya ketika bekerja kelompok, dan mau ikut berkumpul bersama temannya. Hasil dicapai pada tiap sesi tergambar dalam tabel berikut :

**Tabel 3. Evaluasi Hasil**

Sesi	Target keberhasilan	Evaluasi Hasil
1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. subjek mengetahui kondisi dirinya sesuai dengan hasil asesmen yang telah dilakukan</li> <li>2. subjek memahami tujuan dan manfaat program secara umum</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Subjek baru mengetahui dan menyadari akan <i>self esteem</i>nya yang rendah</li> <li>2. Subjek juga paham tujuan diadakan program adalah membuat ia menjadi pribadi yang lebih baik lagi</li> <li>3. Motivasi internal subjek mulai muncul untuk mengikuti setiap prosesnya</li> </ol>
2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Membantu subjek menyadari perlunya dilakukan usaha untuk memperbaiki kondisi pertemanannya saat ini</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Subjek mulai menyadari bahwa selama ini yang selalu ia lakukan adalah berfikir negatif</li> </ol>

	2. Membantu subjek menyadari cara pandangnya terhadap diri sendiri masih negative	2. Subjek menyadari bahwa jumlah pikiran negatifnya lebih banyak daripada positif
3	3. Membantu subjek menyadari bahwa pandangan negatifnya akan dirinya berdampak pada hal negatif dalam hidupnya 4. subjek mampu memahami kondisi <i>self esteem</i> dan faktor-faktor yang mempengaruhinya	1. Subjek mampu menjelaskan dampak negatif dari pandangan negatif akan dirinya 2. Subjek mulai mengerti apa itu <i>self esteem</i> dan faktor-faktor apa saja yang dapat mempengaruhi ia memiliki <i>self esteem</i> rendah
4	1. subjek memahami bahwa cara ia melihat dirinya sendiri berhubungan dengan perilaku dan perasaannya	1. Subjek membuat bagan hubungan antara pandangan, perilaku dan perasaan berdasarkan pengalamannya
5	1. subjek sadar bahwa pemahaman yang dimilikinya terhadap dirinya selama ini merupakan suatu pandangan pribadi (opini) yang bisa direvisi. 2. subjek menjadi sadar akan pernyataan positif memiliki pengaruh yang lebih menguntungkan terhadap presepsinya	1. Subjek membuat pernyataan-pernyataan yang positif 2. Subjek dapat melakukan <i>self talk</i> dengan pernyataan positif yang ia buat 3. Subjek tahu mana opini dan fakta 4. Subjek mulai mengenali bahwa pengucapan yang positif memunculkan penilaian yang baik (positif)
6	1. Subjek memahami teknik “ <i>thought stopping</i> ” 2. Subjek memahami signifikansi mengubah perilaku guna mendapatkan tanggapan lebih positif dari lingkungan 3. Subjek membuat perencanaan akan perubahan perilaku yang dapat dilakukan	1. Subjek dapat menjalankan teknik “ <i>thought stopping</i> ” saat <i>role play</i> 2. Subjek menyadari perilakunya tidak optimal, sehingga menimbulkan tanggapan negative dari lingkungan sekitarnya 3. Subjek mulai menyusun perilaku baru
7	1. Subjek mempelajari teknik <i>self instruction</i> untuk membantu subjek dalam menerapkan perilaku baru	1. Subjek mampu merancang <i>self instruction</i> untuk berbagai perilaku 2. Subjek juga menentukan reward apa yang akan dia dapat saat berhasil melakukan perilaku barunya
8	1. Subjek mulai melakukan perilaku baru	1. Subjek mencoba berfikir positif saat akan melakukan sesuatu 2. Subjek mencoba menyapa temannya dengan menatap wajahnya dan bersuara keras (respon temannya tersenyum atau menyapa balik) - hal tersebut membuat subjek senang dan mengulang beberapa kali 3. Subjek mulai memberanikan diri memberikan pendapat saat diskusi dengan mengawali meminta maaf terlebih dahulu untuk berbicara (responnya ia mendapat kesempatan dan ikut dilibatkan dalam kelompok – hal tersebut membuat perasaannya senang dan ia memberikan reward dengan membeli jajan yang ia sukai

## PEMBAHASAN

Penelitian yang telah dilakukan Bos, dkk. (2006) menjelaskan akan terjadi penurunan yang signifikan pada *self esteem* remaja secara menyeluruh. Pernyataan tersebut mendukung penelitian ini yang memperlihatkan akan tingkat *self esteem* pada remaja akhir sebelum diterapkannya metode *self instruction* berada pada kategori rendah. Hal tersebut terlihat dari dua skala yang diberikan kepada subjek yakni skala *Rosenberg Self Esteem Scale* (RSES) dengan kategori rendah memiliki skor 12. Pada skala *Coopersmith Self Esteem Inventory* (CSEI) juga memiliki kategori rendah dengan skor 17. Selain hasil skala yang telah diberikan kepada subjek diperkuat juga dengan hasil asesmen yang telah dilakukan, dimana subjek masih kekanak-kanakan dalam menyikapi suatu hal, ia juga tertutup dengan lingkungan, selalu merasa tidak aman dan sulit berinteraksi, ia juga suka

membandingkan dirinya dengan orang lain. Hasil wawancara dengan guru kelas maupun guru BK mengatakan bahwa subjek sering terlambat mengerjakan tugas atau yang paling parah tidak mengerjakan tugas. Hal tersebut disebabkan subjek yang selalu memiliki pikiran negatif akan dirinya sehingga ia sering menarik diri dari teman-temannya dan juga membuat ia tidak berani bertanya kepada temannya karena subjek memiliki pemikiran takut salah dalam melakukan apapun.

Ciri-ciri tersebut sama dengan yang telah dijelaskan oleh Robson (dalam Coetzee, 2009), ia menjelaskan beberapa ciri-ciri seseorang memiliki *self esteem* rendah yaitu, mereka cenderung memiliki permasalahan interpersonal. Selanjutnya mereka juga memiliki ketergantungan, melakukan perlawanan dengan diam-diam mengalami kekhawatiran yang berlebih, merasa diasingkan, tidak dihargai, adanya penarikan diri dari lingkungan sosial,



depresi, selalu menampilkan perilaku mencari perhatian, dan memiliki permasalahan akademik (McClure dkk., 2010).

Adapun berbagai faktor yang mempengaruhi *self esteem* remaja melibatkan aspek-aspek seperti lingkungan sosial, faktor psikologis, lingkungan keluarga, dan jenis kelamin (Monks, dkk., 2019). Pada penelitian ini diketahui faktor yang cukup mempengaruhi subjek yaitu lingkungan keluarga, dimana orang tua subjek selalu memperbandingkan subjek dengan kedua kakak perempuannya yang memiliki prestasi lebih baik daripada subjek. Jarang mendapatkan apresiasi dari orang tua akan apa yang sudah ia kerjakan serta orang tua yang cukup protektif dan tidak memberikan kepercayaan penuh pada subjek karena selalu dianggap ceroboh.

Temuan ini mendukung pernyataan Santrock (2016), relasi antara remaja dan orang tua memiliki dampak yang signifikan akan tingkat *self esteem*. Ketika orang tua mendidik anak dengan sikap penuh pengakuan dan responsif maka dapat membentuk remaja dengan *self esteem* tinggi. Berbeda apabila orang tua kurang responsif dan kurang memberikan pengakuan kepada anak dapat membentuk anak dengan *self esteem* rendah (Bos, dkk., 2006). Beberapa penelitian juga menyatakan akan pendekatan pola asuh orang tua yang demokratis lebih menguntungkan bagi perkembangan *self esteem* individu jika dibandingkan dengan pola asuh yang otoriter dan primitive (Coopersmith, dalam Mruk, 2006). Oleh karena itu, apabila orang tuanya suka menkritik maka memiliki *self esteem* yang rendah dan sebaliknya apabila seseorang yang memiliki hubungan positif dengan keluarga umumnya menunjukkan tingkat *self esteem* yang tinggi (Santrock, 2016; Mruk, 2006).

Tidak hanya hubungan antara anak dan orang tua saja yang menjadi pemberi sumbangan mendasar mengenai tingkat *self esteem*, namun ada juga hubungan pertemanan. Hubungan pertemanan masuk dalam faktor yang mempengaruhi *self esteem* dalam faktor lingkungan sosial. Dimana pengalaman, keberhasilan, dan persahabatan dapat meningkatkan *self-esteem*.

Seseorang yang memiliki tingkat *self esteem* tinggi menyadari mereka mendapatkan dukungan sosial yang solid dan memiliki hubungan yang kokoh dengan orang lain (Guindon, 2010). Setelah beranjak remaja koneksi dengan teman memiliki dampak yang lebih signifikan. Bagaimana seseorang remaja merasa diterima oleh teman-temannya dan hal tersebut berpengaruh besar pada tingkat *self esteem* pada dirinya (Bos, dkk., 2006). Hal tersebut terbukti dari penelitian sebelumnya juga mengatakan bahwa *self esteem* mempunyai dampak yang kuat akan konformitas teman sebaya (Eshasiwi, 2015). Sama halnya dengan temuan pada penelitian ini, dimana subjek memiliki perasaan takut salah dan sering menarik diri dari lingkungan diakibatkan subjek pernah menjadi korban bullying di sekolahnya. Beberapa penelitian juga menjelaskan bahwa perilaku bullying juga memiliki hubungan dengan *self-esteem* (Septriana, dkk., 2009; Ratna, 2018). Konsekuensi jangka Panjang dari emosi negatif yang dialami oleh korban *bullying* dapat mencakup *low self-esteem* (Septriana, dkk., 2009). Terlebih pada masa ini, remaja seringkali mengembangkan pandangan yang

kurang positif akan cara orang lain menilai mereka dan hal ini seringkali berdampak negative pada tingkat *self esteem* mereka (simmons & Rosenberg dalam Brown, 1998). Penelitian yang dilakukan Febrina, dkk. (2018) menjelaskan bahwa dengan pemikiran yang terdistorsi dikalangan remaja, kurangnya kehangatan, dukungan, pola asuh yang berbeda didalam keluarga serta harapan/ekspektasi, label negatif dari guru dan teman di sekolah, hal tersebut bersinergi untuk memperkuat persepsi negatif diri remaja dan akhirnya menyebabkan rendahnya tingkat *self esteem*.

Perasaan rendah diri atau rendahnya *self esteem* dapat disebabkan karena faktor jenis kelamin. Hal tersebut diperkuat dengan pernyataan yang mengatakan bahwa *Self esteem* pada usia remaja mengarah terjadinya penurunan, terutama bagi remaja perempuan (Guindon, 2010). Pada remaja perempuan sering menganggap rasa ketidakpuasan akan diri dan kebiasaan membandingkan diri dengan citra ideal dapat menimbulkan masalah *self esteem* remaja, khususnya pada remaja Perempuan. Tingkat kepuasan mereka akan penerimaan dan penghargaan emosional seringkali terfokus pada penampilan fisiknya (Hurlock, 1991). *Self esteem* remaja Perempuan akan diri mereka lebih banyak berkaitan dengan Upaya diterima dan dihargai secara emosional, utamanya dalam konteks kesan fisik (Mruk, 2006).

Ketika dilakukan wawancara subjek selalu mengeluh dengan bentuk tubuhnya yang besar dan merasa bahwa dirinya jelek. Dampak yang terjadi subjek menarik diri dari lingkungan, menjadi kurang percaya diri, sehingga ia memiliki permasalahan akademik dengan tidak mengerjakan tugasnya dengan alasan kurang informasi dan ketakutannya dalam bertanya kepada teman atau guru. Beberapa dampak tersebut apabila tidak secepatnya diatasi di masa remaja, hal tersebut dapat mengakibatkan individu tidak memiliki pengetahuan atau tidak mengetahui makna hidup secara individu, mereka belum memahami sejauh mana kapasitas yang ia miliki, sehingga ia belum bisa menyampaikan jawaban siapa dirinya dan bagaimana tujuan masa yang akan datang pada masa dewasa (Guindon, 2010).

Menyadari signifikansinya dalam konteks *self esteem* pada remaja telah banyak upaya dilakukan untuk menaikkan *self esteem* remaja. Suatu metode yang diterapkan adalah *self instruction*. Teknik *self instruction* merupakan suatu pendekatan *cognitive behavior* yang memiliki dua sasaran, yaitu mengubah pandangan negatif mengenai diri sendiri menjadi pandangan positif dan membimbing perilaku (Meichenbaum dalam Martin & Pear, 2019). Dalam penelitian ini, penerapan prosedur intervensi yang dikembangkan oleh Meichenbaum (dalam Martin & Pear, 2019) dilibatkan, yakni: (1) kenali keyakinan negatif terhadap diri sendiri; (2) praktikkan positif *self-talk* pada diri sendiri untuk menghadapi negatif *self statement*; (3) aplikasikan teknik *self instruction* untuk menjalankan tahapan perilaku yang diinginkan; (4) tentukan bentuk *self reinforcement* jika berhasil mengatasi situasi.

Temuan yang didapat dari penelitian ini menampilkan bahwa setelah mengikuti metode *self instruction*, *self esteem* subjek memiliki skor yang lebih tinggi daripada sebelumnya.

Kenaikan minimal lima poin baik dari skor RSES maupun CSEI setelah diberikannya *self instruction* menjelaskan bahwa adanya efektifitas penggunaan *self instruction* dalam meningkatkan *self esteem* pada remaja akhir. Ketentuan tersebut dibuat untuk dapat menentukan keberhasilan yang berdasarkan pada penelitian sebelumnya mengenai *self esteem* pada remaja (Sarandria, 2012; Larasati, 2012). Setelah dilakukannya *self instruction* selain skor yang bertambah, hal yang terlihat subjek menjadi mampu memulai interaksi dengan teman-teman yang lain dengan menyapa terlebih dahulu, mulai berani bertanya kepada teman terkait tugas sekolah atau informasi sekolah, dan mulai mampu menyampaikan pendapatnya kepada temannya. Pada setiap sesinya subjek juga mampu memenuhi tujuan dalam setiap sesi yang telah dirancang oleh peneliti.

Proses peningkatan *self esteem* dimulai dengan menyadari adanya rendahnya *self esteem* dan keinginan untuk mengubah (Larasati, 2012). Hal serupa dialami juga oleh subjek yang menyadari bahwa sikapnya selama ini menjadi penghambat dan merugikan dirinya sendiri dengan pemikiran negatif serta menjauhi lingkungan sekitar. Setelah menyadari pentingnya *self esteem*, subjek mulai memotivasi diri dengan menggunakan *self talk*. Mereka belajar teknik “*trought stopping*”, merumuskan perilaku baru yang diinginkan dan mencobanya secara langsung. Subjek juga merencanakan reward sebagai penghargaan ketika berhasil mencapai perilaku yang diinginkan. Hasil yang didapat yaitu, *self esteem* subjek mengalami peningkatan yang signifikan, diukur melalui skala *self esteem* pada *posttest*. Subjek juga merasakan manfaat dari penggunaan metode *self instruction* ini dengan mulai mengadopsi pola pikir positif secara lebih rutin.

Efektifitas metode *self instruction* dalam menaikkan *self esteem* remaja akhir pada penelitian ini, menguatkan penelitian-penelitian sebelumnya telah memberikan beberapa bukti bahwa *self instruction* dapat menjadi intervensi yang efektif dalam meningkatkan *self-esteem* pada berbagai kelompok usia, termasuk remaja. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Lestari (2014) menjelaskan ada perbedaan dalam tingkat *self esteem* siswa SMA ketika belum mengalami intervensi dan sesudah mengalami intervensi menggunakan *self instruction*. Maka dari itu secara signifikan metode *self instruction* mampu meningkatkan *self esteem* siswa SMA. *Self instruction* mampu meningkatkan *self esteem* pada siswa SMA, dimana siswa SMA berada pada usia remaja. Pada penelitiannya menemukan bahwa *self instruction* merupakan salah satu intervensi yang efektif dalam meningkatkan keterampilan tertentu. Tidak hanya meningkatkan *self esteem*, namun mampu meningkatkan *self efficacy* (Meitasari, dkk., 2020). Larasati (2012) juga membuktikan bahwa *self instruction* mampu meningkatkan *self esteem* remaja. Pada penelitian ini mereka menggunakan penelitian *single case study* dengan tujuan melihat ke suatu *treatment* pada suatu waktu tertentu serta untuk memberikan penanganan individual demi memenuhi kebutuhan subjek.

Melalui sumber-sumber jurnal ini, kita dapat melihat konsistensi dalam temuan bahwa *self instruction* efektif

dalam meningkatkan *self esteem* pada siswa SMA yang berada pada usia remaja. Temuan penelitian kami sejalan dengan penelitian sebelumnya dan memberikan kontribusi penting dalam memperkuat pemahaman tentang manfaat intervensi *self instruction* dalam konteks pengembangan remaja akhir.

Dari uraian hasil penelitian di atas menjadi sangat esensial bagi lembaga pendidikan, terutama konselor sekolah. Oleh sebab itu memiliki komitmen dalam membantu mengatasi permasalahan *self esteem* siswa SMA khususnya pada fase remaja akhir. Upaya ini dapat dilakukan melalui berbagai kegiatan bimbingan dan konseling, termasuk memberikan pelatihan menggunakan metode *self instruction*. Selain dari pihak sekolah orang tua juga memberikan peran penting dalam mengatasi permasalahan *self esteem* pada remaja akhir.

## KESIMPULAN

Hasil dan analisis penelitian yang telah dilakukan dapat ditarik kesimpulan bahwa penerapan metode *self instruction* sebagai intervensi yang mampu meningkatkan *self esteem* pada remaja akhir. Hal tersebut dapat terlihat dari adanya peningkatan hasil *post-test* minimal lima poin baik dari skor RSES maupun CSEI setelah diberikannya *self instruction* pada remaja akhir. Berkenaan dengan efektifnya metode *self instruction* dalam upaya untuk menaikkan *self esteem*, masih belum ditarik kesimpulan mengenai durasi yang dibutuhkan saat melakukan proses tersebut akan memerlukan waktu perubahan *self esteem* dapat bertahan lama. Maka dari itu perlu adanya penerapan yang dilakukan secara langsung oleh subjek yang telah diberi cara melakukan secara mandiri. Selain itu penerapan *self instruction* dengan subjek yang berbeda dengan maksud yang sama yaitu mampu menaikkan *self esteem* mampu memiliki langkah-langkah pelaksanaan yang berbeda pula, maka dari itu penting menyesuaikan rancangan program dengan kebutuhan dan karakteristik subjek.

Diambil dari penelitian ini diinginkan mampu menyediakan informasi mengenai *self esteem* terutama bagi remaja, orang tua, dan guru. Metode *self instruction* diharapkan mampu secara langsung diimplementasikan dan diperluas, terutama oleh konselor atau guru di lingkungan sekolah dan orang-orang terdekat subjek terutama orang tua dalam rangka meningkatkan *self esteem* pada remaja akhir. Berdasarkan temuan penelitian, disarankan untuk melakukan penelitian lebih lanjut dengan mengacu pada efektivitas *self instruction* dalam meningkatkan *self esteem* pada remaja akhir. Hal yang dapat disarankan untuk penelitian selanjutnya yaitu mengamati fenomena ini dengan sampel yang lebih besar agar hasil penelitian dapat lebih umum diterapkan. Selain itu, penelitian berikutnya dapat mengadopsi desain *single case alternate treatment*, yang melibatkan perbandingan antara metode *self instruction* dan jenis intervensi lainnya untuk menangani permasalahan serupa untuk melihat lebih efektif mana *self instruction* atau jenis intervensi lain. Peneliti selanjutnya diharapkan pihak lain diluar peneliti yang telah diberikan latihan untuk melakukan



evaluasi ikut terlibat. Hal tersebut dilakukan untuk mengurangi resiko terjadinya efek bias dari peneliti.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Bos, A. E. R., Muris, P., Mulkens, S., & Schaalma, H. P. (2006). Changing self-esteem in children and adolescents: a roadmap for future interventions. *Netherlands Journal of Psychology*, 62(1), 26–33. <https://doi.org/10.1007/bf03061048>
- Brown, D. J. (1998). *The self*. McGraw-Hill. [https://www.google.co.id/books/edition/The\\_Self/7FK3AwAAQBAJ?hl=en&gbpv=1&dq=Jonathon+D.+Brown%22&printsec=frontcover](https://www.google.co.id/books/edition/The_Self/7FK3AwAAQBAJ?hl=en&gbpv=1&dq=Jonathon+D.+Brown%22&printsec=frontcover)
- Coetzee, M. (2009). *The relationship between personality preferences, self-esteem and emotional competence*. [University of South Africa]. <https://uir.unisa.ac.za/handle/10500/2045?show=full>
- Corey, G. (2015). Theory and practice of counseling and psychotherapy, eighth edition. In *Acta Universitatis Agriculturae et Silviculturae Mendelianae Brunensis* (Vol. 53, Issue 9).
- Cormier, S., Nurius, S.P., & Osborn, C. J. (2013). *Interviewing and change strategies for helper*. USA: Brooks/Cole. [https://books.google.co.id/books?id=ZaUKAAAQBAJ&printsec=frontcover&source=gbs\\_ge\\_summary\\_r&cad=0#v=onepage&q&f=false](https://books.google.co.id/books?id=ZaUKAAAQBAJ&printsec=frontcover&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false)
- Escamilla, A. G. (2000). Effect of self instructional cognitive-behavioral techniques on anger management in juveniles [University of Texas at Austin]. In *Journal of Allergy and Clinical Immunology* (Vol. 130, Issue 2). <http://dx.doi.org/10.1016/j.jaci.2012.05.050>
- Eshasiwi, Y. W. (2015). Hubungan trait big-five personality dan harga diri terhadap konformitas teman sebaya. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(4), 424–432. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v3i4.3882>
- Febrina, D. T., Suharso, P. L., & Saleh, A. Y. (2018). Self-esteem remaja awal: temuan baseline dari rencana program self-instructional training kompetensi diri. *Jurnal Psikologi Insight*, 2(1), 43–56. <https://doi.org/10.17509/insight.v2i1.11922>
- Gravetter, Frederick J. & Forzano, L. B. (2016). Research methods in the behavioral sciences. In *The American Catholic Sociological Review* (Vol. 15, Issue 2). <https://doi.org/10.2307/3708336>
- Guindon, M. H. (2010). *Self-esteem across the lifespan: issue and intervention* (1st ed). New York: Routledge
- Heatheron, T. F., & Wyland, C. L. (2003). *assessing self esteem*. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures* (pp. 219–234). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10612-014>.
- Hurlock, E. B. (1991). *Psikologi perkembangan : suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan* (edisi 5 (ed.)). Ridwan Max Sijabat.
- Kamila, I. I & Mukhlis. (2013). Perbedaan harga Diri (self esteem) remaja ditinjau dari keberadaan ayah. *Jurnal Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau*, 9(Desember), 100–112.
- Kumalasari, A. Y., & Rahayu, M. N. M. (2022). Self esteem dan citra tubuh pada wanita dewasa pasca melahirkan. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(4), 653. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i4.9099>
- Lange, Alfred, Richard, R., Gest, Aagje, de Vries, M., & Lodder, L. (1998). *The effects of positive self-instruction : a controlled trial*. 22(3), 225–236.
- Larasati, wikan putri. (2012). Meningkatkan self esteem melalui metode self instruction. *Jurnal Psikologi*, 1–105.
- Lestari, L. P. S. (2014). Pelatihan metode self instruction untuk meningkatkan self esteem siswa sma. *Jurnal Pendidikan Dan Pengajaran*, 1(47), 49–57. <http://dx.doi.org/10.23887/jppundiksha.v47i1.4626>
- Martin, G., & Pear, J. (2019). *Behavior modification: what it is and how to do it* 11th Edition. In *Oncology: An Evidence-Based Approach*.
- McClure, A. C., Tanski, S. E., Kingsbury, J., Gerrard, M., & Sargent, J. D. (2010). Characteristics associated with low self-esteem among us adolescents. *Academic Pediatrics*, 10(4), 238–244.e2. <https://doi.org/10.1016/j.acap.2010.03.007>
- Meitasari, M., Maba, A. P., Rahmawati, A., & Basith, A. (2020). The impact of psychoeducational group with self-instruction techniques toward career decision making, self-esteem, and self-efficacy. *Konselor*, 9(2), 56–61. <https://doi.org/10.24036/0202092108389-0-00>
- Monks, F. J., Knoers, A. M., & Hadinoto, S. R. (2019). *Psikologi perkembangan : pengantar dalam berbagai bagiannya* (Cetakan ke). ogyakarta : Gadjah Mada University Press, 2002 © 2019, Gadjah Mada University Press.
- Mruk, C. J. (2006). Self-esteem: research, theory, and practice. In *Choice Reviews Online* (Vol. 32, Issue 10). <https://doi.org/10.5860/choice.32-5938>
- Owen, Timothy J., Stryker, S., & Goodman, N. (2001). Theorizing the relationship between self-esteem and identity. In *Extending Self-Esteem Theory and Research*. <https://doi.org/10.1017/cbo9780511527739.003>
- Purswell, K. E., & Ray, D. C. (2014). Research with small samples: Considerations for single case and randomized small group experimental designs. *Counseling Outcome Research and Evaluation*, 5(2), 116–126. <https://doi.org/10.1177/2150137814552474>
- Ratna, R. (2018). Hubungan harga diri dan interaksi teman sebaya terhadap perilaku Perundungan. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(3), 375–382. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v6i3.4652>
- Rock, S. L. (1985). *A meta-analysis of self instruction training research*. University of Illinois at Urbana-Champaign.
- Salsabila, R., & Fitriyani, H. (2020). Pengaruh teknik self-instruction dalam pendekatan cognitive behavior therapy untuk meningkatkan harga diri korban perundungan. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 9(1), 56–69. <https://doi.org/10.21009/insight.091.06>
- Santrock, J. (2012). *Life-Span development fourteenth edition* (2012, McGraw-Hill Education) - libgen.lc.
- Santrock, J. W. (2016). *Adolescence* (16th ed.). In McGraw-Hill.
- Saputri, H. R. (2015). Hubungan antara keterlibatan mode dan pembelian impulsif dengan harga diri (self esteem) pada remaja. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(4), 343–353. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v3i4.3873>
- Sarandria. (2012). Efektifitas cognitive behavioural therapy (cbt) untuk meningkatkan self esteem pada dewasa muda [Thesis]. *Fakultas Psikologi Program Magister Profesi Klinis Dewasa Universitas Indonesia*, 1–141.
- Sarwono, J. (2006). *Metode penelitian kuantitatif & kualitatif*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Septriana, M. A., Liow, C. J., Sulistiyawati, F. N., & Andriani, I. (2009). Hubungan tindakan bullying di sekolah dengan self esteem siswa. *Procceding PESAT (Psikologi, Ekonomi, Sastra, Arsitektur Dan Sipil)*, 3, 3–7. <https://core.ac.uk/download/pdf/143963724.pdf>
- Whiston, S. C. (2005). Principles and applications of assessment in counseling (2nd ed.). In *Principles and applications of assessment in counseling* (2nd ed.). <http://www.redibw.de/db/ebSCO.php/search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=psyh&AN=2005-11445-000&site=ehost-live>
- Willets, L. & Creswell, C. (2007). *Techniques, overcoming your child's shyness and social anxiety; a self help guide using cognitive behavioural*. UK by Robinson. [https://www.google.co.id/books/edition/Overcoming\\_Your\\_Child\\_s\\_Shyness\\_and\\_Soci/qQ2eBAAAQBAJ?hl=en&gbpv=1&printsec=frontcover](https://www.google.co.id/books/edition/Overcoming_Your_Child_s_Shyness_and_Soci/qQ2eBAAAQBAJ?hl=en&gbpv=1&printsec=frontcover)
- Yusuf, S. (2005). *Psikologi perkembangan anak & remaja* (Cet.7). Bandung : Remaja Rosda karya.
- Yuwanto, L. (2019). *Metode penelitian eksperimen* (edisi 2). ogyakarta : Graha Ilmu.