

**EFEKTIVITAS PROGRAM PSIKOEDUKASI
PENGEMBANGAN *SELF-ESTEEM* UNTUK
MENINGKATKAN *SELF-ESTEEM* REMAJA KELAS 1
DI SMP X**

TESIS

Oleh

Beta Oktalia

717162022



**PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS TARUMANAGARA
JAKARTA
2018**

**EFEKTIVITAS PROGRAM PSIKOEDUKASI
PENGEMBANGAN *SELF-ESTEEM* UNTUK
MENINGKATKAN *SELF-ESTEEM* REMAJA KELAS 1
DI SMP X**

**Tesis ini diajukan sebagai salah satu syarat
untuk memperoleh gelar Magister Psikologi (M.Psi.)**

Oleh

Beta Oktalia

717162022



**PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS TARUMANAGARA
JAKARTA
2018**

PERNYATAAN

Saya, Beta Oktalia, nomor induk: 717162022

Dengan ini menyatakan menjamin bahwa tesis yang diserahkan kepada
Program Studi Magister Psikologi Universitas Tarumanagara,

berjudul: Efektivitas Program Psikoedukasi Pengembangan *Self-Esteem* untuk
Meningkatkan *Self-Esteem* Remaja Kelas 1 di SMP X

merupakan karya sendiri yang tidak dibuat dengan melanggar ketentuan plagiarisme dan otoplagiarisme. Saya menyatakan memahami tentang adanya larangan plagiarisme dan otoplagiarisme tersebut dan dapat menerima segala konsekuensi jika melakukan pelanggaran menurut ketentuan peraturan perundang-undangan dan peraturan lain yang berlaku di lingkungan Universitas Tarumanagara. Pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Jakarta, 20 Juli 2018



Beta Oktalia
717162022

LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING

Judul Tesis : Efektivitas Program Psikoedukasi Pengembangan *Self-Esteem* untuk Meningkatkan *Self-Esteem* Remaja Kelas 1 di SMP X

Nama/NIM Mahasiswa : Beta Oktalia / 717162022

Tesis ini telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Program Studi Magister Psikologi, Universitas Tarumanagara, pada tanggal 13 Juli 2018

Pembimbing I



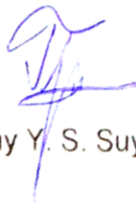
Sri Tiatri, PhD, Psi.

Pembimbing II



Dr. Heni Mularsih, M.Psi., Psi.

Ketua Program






Dr. P. Tommy Y. S. Suyasa, Psikolog

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

Judul Tesis : Efektivitas Program Psikoedukasi Pengembangan *Self-Esteem* untuk Meningkatkan *Self-Esteem* Remaja Kelas 1 di SMP X

Nama/NIM Mahasiswa : Beta Oktalia / 717162022

Tesis ini telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Program Studi Magister Psikologi, Universitas Tarumanagara, pada tanggal 13 Juli 2018

Nama	Status	Tanda Tangan
Dr. Riana Sahrani, Psikolog	Penguji I	
Dr. Soemiarti Patmonodewo, Psi.	Penguji II	
Sri Tiatri, PhD, Psi.	Penguji III	

Dekan



Dr. Rostiana, M.Si., Psikolog

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan kepada Tuhan Yesus Kristus atas anugerah dan hikmat yang diberikanNya, sehingga tesis ini dapat diselesaikan baik dan tepat waktu.

Melalui penulisan ini, peneliti ingin melaporkan hasil penelitian dengan judul “Efektivitas Program Psikoedukasi Pengembangan *Self-Esteem* untuk Meningkatkan *Self-Esteem* Remaja Kelas 1 di SMP X”. Penelitian ini ditulis dalam rangka memenuhi salah satu syarat akademik untuk memperoleh gelar Magister Profesi Psikolog di Program Studi magister Profesi (PSMP), Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara, Jakarta.

Peneliti menyadari bahwa tesis ini dapat terselesaikan dengan baik karena adanya bimbingan, dukungan dan doa dari berbagai pihak. Peneliti sangat bersyukur atas setiap bantuan dan dukungan yang telah diberikan. Dengan demikian, pada kesempatan ini peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Rostiana, M.Si., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara, yang telah memberikan kepercayaan kepada peneliti sehingga penelitian ini dapat dilaksanakan dengan baik.
2. Bapak Dr. P. Tommy Y. Suyasa, M.Si, Psikolog selaku ketua Program Studi Magister Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara, Jakarta, atas kepercayaan dan kesempatan yang diberikan kepada peneliti untuk melakukan penelitian ini.
3. Ibu Sri Tiatri, Ph.D., Psikolog, selaku dosen pembimbing utama yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing, memotivasi dan memberikan

masukan berharga kepada peneliti sehingga tesis ini terselesaikan dengan baik.

4. Ibu Dr. Heni Mularsih, M.Psi., Psikolog, selaku dosen pembimbing kedua yang selalu meluangkan waktu dan tenaga untuk membimbing dan memotivasi peneliti sehingga peneliti dapat menyelesaikan tesis ini dengan tepat waktu.
5. Ibu Dr. Riana Sahrani, Psikolog, selaku dosen penguji yang telah mendukung dan memberikan masukan kepada peneliti sehingga tesis ini dapat diselesaikan dengan baik.
6. Dr. Soemiarti Patmonodewo, Psi., selaku dosen penguji yang telah meluangkan waktu dan tenaganya untuk memberikan masukan kepada peneliti sehingga peneliti dapat menyelesaikan tesis ini dengan baik.
7. Seluruh dosen yang telah mengajar peneliti selama menempuh pendidikan di PSMP, Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta.
8. Rita Wanti, S. T., selaku kepala SMP X, yang telah memberikan kepercayaan dan dukungan penuh kepada peneliti untuk melaksanakan intervensi psikoedukasi di SMP X
9. Kezia Dyna Febriana selaku guru bimbingan konseling SMP X yang telah meluangkan waktunya dan sangat membantu peneliti dalam pelaksanaan intervensi psikoedukasi.
10. Seluruh guru bimbingan konseling, guru wali kelas dan guru pengajar di SMP X yang telah mendukung peneliti, sehingga intervensi psikoedukasi dapat terlaksana dengan baik dan tepat waktu.
11. Papa, mama, adik, koko, dan cece yang telah mendukung dan mendoakan peneliti sehingga peneliti dapat menyelesaikan tesis ini dengan baik.

12. Thomas Jeffrey yang selalu mendukung, memotivasi, menemani dan mendoakan peneliti selama pengerjaan tesis sehingga peneliti dapat menyelesaikan tesis ini tepat waktu.
13. Semua pihak yang telah membantu peneliti baik secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu.

Peneliti menyadari bahwa tesis ini tidak sempurna dan memiliki kekurangan. Oleh karena itu, peneliti memohon maaf jika ada kekurangan ataupun kesalahan yang peneliti lakukan dalam penelitian ini. Akhir kata, peneliti berharap tesis ini dapat berguna bagi para praktisi yang bergerak di bidang pendidikan serta berbagai pihak lainnya.

Jakarta, 18 Juli 2018

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GRAFIK	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
ABSTRAK	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	8
1.3 Tujuan Penelitian	8
1.4 Manfaat Penelitian	8
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	9
1.4.2 Manfaat Praktis	9
1.5 Sistematika Penulisan	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA	11
2.1 Teori <i>Self-Esteem</i>	11
2.1.1 Definisi <i>Self-Esteem</i>	11
2.1.2 Tingkatan <i>Self-Esteem</i>	12
2.1.3 Faktor Perkembangan <i>Self-Esteem</i>	16
2.1.4 Fungsi <i>Self-Esteem</i>	23
2.1.5 Dimensi <i>Self-Esteem</i>	26
2.1.6 <i>Self-Esteem</i> Remaja.....	27
2.1.5 Perkembangan <i>Self-Esteem</i> Remaja.....	29

2.2	Psikoedukasi	33
	2.2.1 Pengertian Psikoedukasi	33
	2.2.2 Fungsi Psikoedukasi	36
	2.2.3 Intervensi Psikoedukasi di Sekolah	37
	2.2.4 Materi Psikoedukasi.....	39
2.3	Kerangka Berpikir dan Hipotesis	40
BAB III	METODE PENELITIAN	45
3.1	Partisipan Penelitian.....	45
3.2	Desain Penelitian	46
3.3	Setting Lokasi dan Perlengkapan Penelitian.....	47
3.4	Alat Ukur Penelitian.....	47
3.5	Prosedur Penelitian	48
3.6	Prosedur Pengolahan dan Analisis Data	50
BAB IV	HASIL PENELITIAN	52
4.1	Gambaran Partisipan.....	52
4.2	Gambaran Pelaksanaan.....	53
4.3	Analisis Data.....	56
BAB V	SIMPULAN, DISKUSI, DAN SARAN	64
5.1	Kesimpulan.....	64
5.2	Diskusi.....	64
5.3	Saran.....	71
	5.3.1 Saran Teoritis.....	72
	5.3.2 Saran Praktis	74
	DAFTAR PUSTAKA.	75
	LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

		Halaman
Tabel 1	Gambaran Partisipan Penelitian	52
Tabel 2	Gambaran Pelaksanaan Intervensi Psikoedukasi	54
Tabel 3	Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Partisipan Dengan <i>Paired Sample T-Test</i>	57
Tabel 4	<i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Deskriptif serta Umpan Balik Partisipan.....	61

DAFTAR GRAFIK

	Halaman
Grafik 1	Skor <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Partisipan 58

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1.a Rosenberg Self-Esteem Scale	L-1
Lampiran 1.b Lembar Penilaian Diri	L-3
Lampiran 1.c Lembar <i>Informed</i>	L-4
Lampiran 1.d Lembar <i>Consent</i>	L-5
Lampiran 2.a <i>Ice Breaking</i> Pertemuan Pertama	L-6
Lampiran 2.b Aktivitas Pribadi Pertemuan Pertama	L-8
Lampiran 3.a <i>Ice Breaking</i> dan <i>Games</i> Pertemuan Kedua	L-9
Lampiran 3.b Aktivitas Pribadi Pertemuan Kedua	L-11
Lampiran 4.a <i>Ice Breaking</i> dan <i>Games</i> Pertemuan Ketiga	L-12
Lampiran 4.b Video Pertemuan Ketiga	L-15
Lampiran 4.c Aktivitas Pribadi Pertemuan Ketiga	L-17
Lampiran 5.a Tahap Pelaksanaan Intervensi.....	L-18
Lampiran 6.a Foto Pelaksanaan Intervensi.....	L-27
Lampiran 7.a Modul Intervensi	L-28
Lampiran 8.a <i>Content Validity</i>	L-40
Lampiran 9.a Realibilitas <i>Pilot Test</i> RSES	L-51
Lampiran 10.a Uji Normalitas	L-52

Efektivitas Program Psikoedukasi Pengembangan *Self-Esteem* untuk Meningkatkan *Self-Esteem* Remaja Kelas 1 di SMP X

Beta Oktalia
Sri Tiatri, PhD, Psi.
Dr. Heni Mularsih, M.Psi., Psi.
Universitas Tarumanagara, Jakarta

Abstrak

Masa transisi remaja dari sekolah dasar ke sekolah menengah pertama adalah tahap perkembangan yang penuh dengan perubahan dan tantangan. Selama masa transisi ini, remaja menjadi rentan dan tingkat *self-esteem* cenderung menurun drastis. Masa transisi ke sekolah menengah pertama merupakan periode perkembangan yang tepat untuk intervensi pencegahan primer dan upaya untuk meningkatkan *self-esteem* remaja yang memiliki *low self-esteem* (Bos, Muris, Mulken & Schaalma, 2006). Terbatasnya penelitian sebelumnya yang mengeksplorasi psikoedukasi *self-esteem* pada mahasiswa namun, belum adanya penelitian ini terhadap remaja, maka hal ini mendasari penelitian ini dilakukan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas program psikoedukasi pengembangan *self-esteem* untuk meningkatkan *self-esteem* remaja kelas 1 SMP di SMP X. *Self-esteem* merupakan sikap positif atau negatif individu dalam menilai dan menerima dirinya secara holistik yang menggambarkan keyakinan individu akan rasa berharga diri sendiri. Partisipan penelitian adalah 8 orang siswa kelas 1 SMP berusia 12-13 tahun di sekolah X Jakarta yang memiliki masalah *self-esteem*. Metode yang digunakan adalah penelitian kuantitatif yang bersifat eksperimen dengan desain penelitian *one group pre test-post test*. Hasil *pre-test* dan *post-test* partisipan dengan *Paired Sample T-Test* menunjukkan ($Z=0.17$, $p>0.05$). Hasil penelitian menunjukkan bahwa program psikoedukasi pengembangan *self-esteem* tidak efektif untuk meningkatkan *self-esteem* remaja kelas 1 SMP di SMP X. Penelitian memperlihatkan bahwa meskipun *mean* skor partisipan meningkatkan setelah diberikan intervensi psikoedukasi, namun tidak ada perbedaan signifikan sebelum dan sesudah intervensi.

Kata Kunci: *self-esteem*, psikoedukasi, remaja, SMP.

Effectiveness of Psychoeducation Self-Esteem Development Program to Improve Self-Esteem of First Year Junior High School Adolescents at School X

Beta Oktalia
Sri Tiatri, PhD, Psi.
Dr. Heni Mularsih, M.Psi., Psi.
Tarumanagara University, Jakarta

Abstract

The transition period of adolescents from primary to junior high school is a developmental stage that full of changes and challenges. During this transition period, adolescents become vulnerable and the level of self-esteem tends to decrease dramatically. The transition to junior high school is an appropriate developmental period for primary prevention interventions and attempts to increase self-esteem of those adolescents who have low self-esteem (Bos, Muris, Mulken & Schaalma, 2006). Limited previous studies that only explored psychoeducation of self-esteem on students, but not on adolescents become the underlying research conducted. The purpose of this research is to find out the effectiveness of psychoeducation self-esteem development program to improve self-esteem of first year Junior High School adolescents at school X. Self-esteem is a positive or negative attitude of the individual in assessing and accepting self holistically that describes the individual's belief in the sense of self-worth. Participants of this research were 8 junior high school students aged 12-13 years old in Jakarta X school who had self-esteem problems. The used method is experimental quantitative research with one group pretest-posttest design. The results of pre-test and post-test of participants with Paired Sample T-Test shows that ($Z = 0.17, p > 0.05$). The result shows that psychoeducation self-esteem development program is not effective to improve the self-esteem of first year Junior High School adolescents at school X. Research shows that the mean score of participation increases after psychoeducation intervention, but the increase is not significant. Research shows that even though there is an increase of the participants' mean score after psychoeducation intervention, but there was no significant difference before and after the intervention.

Keywords: self-esteem, psychoeducation, adolescent, Junior High School.