



# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Masa remaja adalah masa perubahan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, yang ditandai dengan munculnya perubahan fisik dan mental, keinginan untuk pembebasan dari kekuasaan, rasa ingin tahu, pencarian dan penemuan jati diri, pembentukan kelompok sebaya dan lain-lain cirinya, karena pada masa remaja adalah masa yang mempengaruhi terjadinya pembentukan harga diri (Kamila & Mukhlis, 2013). Harga diri (*Self Esteem*) merupakan objek dari kesadaran diri, evaluasi diri, dan juga penentu perilaku. Rhamadan (2012), mengemukakan perilaku yang ditunjukkan oleh remaja yang memiliki harga diri yang tinggi akan memiliki kepercayaan tinggi sehingga tidak memiliki perspektif yang buruk mengenai dirinya sendiri, lebih bersyukur, menghargai, menjaga kesehatan jiwa raganya dan akan lebih memiliki kemampuan untuk melakukan penyesuaian yang menyenangkan dibandingkan dengan individu yang memiliki harga diri yang rendah.

Remaja perempuan memiliki harga diri lebih rendah dibandingkan laki-laki. Sebuah studi berskala besar meminta lebih dari 300.000 individu dan data yang dikumpulkan dari *Family Health Study* untuk menilai sejauh mana tingkat harga diri mereka. Hasil studi tersebut menunjukkan bahwa harga diri cenderung menurun dimasa remaja dan masa dewasa. Apabila dibedakan berdasarkan gender, harga diri perempuan (usia 12 sampai 17 tahun) lebih rendah dibandingkan harga diri laki-laki yang meningkat di

usia 12 hingga usia sekitar 16 tahun sebelum akhirnya meningkat lagi dimasa hidupnya dan rendahnya harga diri ini berkaitan dengan rendahnya penyesuaian yang sehat (Santrock, 2012). Hal ini disebabkan oleh faktor determinan yaitu tingkat kecerdasan individu, persepsi yang ada dalam diri dan motivasi (Nugraha, 2015).

Berdasarkan data (WHO) sekitar 450 juta orang di dunia yang mengalami harga diri rendah (WHO, 2020). Data di Indonesia menyebutkan hingga kini jumlah penderita harga diri rendah mencapai 2,5 juta dengan masalah harga diri rendah 84,9% (Riskesdas, 2020). Di wilayah Jawa Timur, data yang tercatat ditahun 2020 penderita harga diri rendah sebesar 7,5% (Riskesdas, 2020). Selain itu, Hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Susanto, dkk, (2020) menunjukkan bahwa remaja memiliki harga diri rendah dengan presentase 85% di Pondok Pesantren Darussholah Jember (Susanto, *et al.*, 2020).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 17 Februari 2022 di Asrama 3 Nusantara Pondok Pesantren Darul 'Ulum Jombang, setelah dilakukan pengkajian dari 65 remaja santri, didapatkan bahwa yang mengalami harga diri rendah yakni 41 remaja santri (63%) mengatakan bahwa kurang percaya diri, menarik diri, kurang puas dengan diri sendiri, kadang merasa tidak berguna dan merasa dirinya kurang baik dan 24 remaja santri (37%) lain memiliki peningkatan harga diri dan kepercayaan diri yang baik.

Harga diri rendah yang terjadi pada remaja santri dikarenakan secara psikologis konsep diri remaja santri belum matang dalam berinteraksi dan



bergaul dengan remaja santri yang lain. Harga diri rendah dapat mempengaruhi kemampuan remaja santri untuk bersosialisasi dengan teman yang lain (Fatimah, Arna, & Wilda, 2014). Harga diri yang rendah seringkali menghambat remaja santri untuk memulai bergaul dan berinteraksi dengan orang lain seperti teman sebayanya di Pesantren. Sehingga, remaja santri merasa “minder” dan tidak percaya diri hingga sulit membangun interaksi, serta merasa terasingkan dan terkucilkan di tengah teman-temannya sehingga ia cenderung menarik diri. Timbulnya harga diri yang rendah pada remaja santri ini adalah sebagai bentuk reaksi emosinya yang kurang menyenangkan baginya akibat dari cara pandang atau penilaian negatif terhadap diri sendiri. Padahal, penilaian negatif itu belum tentu benar adanya sehingga mengakibatkan munculnya rasa rendah diri jika berhadapan dengan orang lain (Surya, 2016).

Rendahnya harga diri seringkali menjadi penghalang bagi para remaja santri untuk mulai bergaul dengan teman sebayanya di Pondok Pesantren. Siswa remaja menjadi tidak aman, mengalami kesulitan membangun interaksi, dan merasa terasing dan terisolasi di antara teman-teman, cenderung menarik diri. Munculnya harga diri remaja santri merupakan manifestasi dari reaksi emosional remaja santri yang tidak menyenangkan akibat pandangan atau penilaian negatif mereka terhadap diri sendiri. Padahal, penilaian negatif belum tentu benar, yang berujung pada rendahnya harga diri ketika berhadapan dengan orang lain (Surya, 2016).

Berdasarkan *nursing problem*, kondisi tersebut menunjukkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi pembentukan harga diri adalah hubungan



dengan orang lain, terutama orang tua, saudara kandung dan teman-teman dekat (Kamila & Mukhlis, 2013). Febriana (2018), mengemukakan bahwa problem harga diri pada remaja santri sangat krusial karena berdampak pada beberapa aspek penting dalam perkembangan remaja santri. Remaja santri yang memandang rendah dirinya akan memiliki dampak eksternal dan internal, dampak eksternal seperti prestasi akademik, dan fungsi hubungan sosial, dampak internalnya seperti konsep diri yang tidak jelas, merasa rendah diri, sering memilih tujuan yang tidak pasti, cenderung pesimis dalam menghadapi masa depan, mengingat masa lalu secara negatif dan berkubang dalam perasaan negatif bahkan psikopatologi pada anak dan remaja santri. Bila tidak segera diatasi remaja santri beresiko mengalami kurangnya keinginan untuk berinteraksi dengan orang lain, dan mengalami isolasi sosial yang bisa menjadikan mereka terlalu sibuk dengan dunianya sendiri, serta pikiran mereka itu sendiri sehingga dapat berisiko perilaku kekerasan, lebih mudah terkena depresi hingga resiko bunuh diri (Taylor., dkk, 2012).

Kompleksitas permasalahan remaja santri perlu dilakukan upaya terbaik dalam intervensi masalah harga diri. Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Marhani(2018) tentang *Positive Sel-ftalk Training* dalam persepsi meningkatkan harga diri Siswa SMP X Pasar Minggu yang menjadi korban *bullying*. *Positive self-talk training* adalah suatu proses pelatihan percakapan yang dilakukan seseorang dengan dirinya sendiri untuk mendefinisikan berbagai macam perasaan, pendapat, penilaian dan perintah terhadap dirinya sendiri untuk mengatur kembali keadaan diri yang dirasa perlu dirubah (Permatasari dkk, 2016). *Self-talk* juga merupakan bentuk terapi kognitif, dan



penerapan *self-talk* melibatkan aktivitas proses mental untuk mengubah pemikiran irasional dan mendorong pemikiran yang sehat dengan mengucapkan kalimat positif (Marhani, 2018).

Menurut Hackfort dan Schwenkmezger yang dikutip dalam (Marhani, 2018), remaja santri dapat menggunakan positif *self-talk* untuk menjelaskan perasaan, memahami, mengatur, mengubah, mengevaluasi keyakinan, dan memberikan bimbingan dan penguatan untuk diri mereka sendiri. Penguatan ini dirancang untuk memerangi keyakinan irasional dan membantu mengembangkan pikiran yang lebih sehat, yang akan mengarah pada *self-talk* yang lebih positif (Hidayat, 2013). Pola pikir yang sehat mempengaruhi harga diri yang tinggi, karena melalui *self-talk* yang positif, remaja santri juga melihat dirinya secara positif. Oleh karena itu peneliti mencoba menggunakan *Positive Self-Talk Training* Terhadap Peningkatan Harga Diri Remaja Santri di Asrama 3 Nusantara Pondok Pesantren Darul Ulum.

*Self-talk* yang diberikan dapat membuat santri mempunyai kemampuan untuk menyelesaikan masalah yang diakibatkan oleh rendahnya harga diri yang disebabkan oleh remaja santri yang memandang rendah dirinya dan kurangnya bersosial remaja santri dengan teman sebayanya.

*Self-talk* merupakan suatu pembicaraan internal yang terstruktur, berasal dari diri sendiri dan ditujukan kepada diri sendiri sebagai bentuk gambaran pemikiran mengenai individu dan dunianya (Isnaeni, 2018) sebab seringkali *self-talk* seorang individu dipengaruhi oleh yang dikatakan orang-orang tentang dirinya (Burnett & McCrindle, dalam Erford, 2015). *Self-talk* juga dapat digunakan untuk mengatasi perfeksionisme, meregulasi emosi, dan



meningkatkan harga diri. Harga diri merupakan aspek yang sangat penting dalam proses perkembangan diri remaja santri, karena dapat mempengaruhi pengalaman emosional, tingkah laku di kemudian hari, prestasi akademis, dan penyesuaian psikologisnya untuk jangka panjang (Sahrani, 2018).

Untuk itu harga diri sangat bergantung pada persepsi atau pola pikir yang dijalani. Harga diri yang rendah dipengaruhi oleh persepsi atas penilaian individu terhadap dirinya (Sahrani, 2018). Pola pikir remaja santri yang belum tentu sepenuhnya benar ini dapat direkonstruksi menjadi lebih positif melalui positif *self-talk* sehingga remaja santri dapat lebih memiliki persepsi yang lebih baik terhadap dirinya. Menurut Buttler dan Ottens dalam Isnaeni (2018), hal ini didasarkan pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Marhani (2018). Dalam penelitian ini, peneliti ingin mengetahui pengaruh positif *self-talk* terhadap harga diri pada sebelum dan sesudah mendapatkan perlakuan *pre-test* dan *post-test* pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Sehingga dapat disimpulkan kedua kelompok mengalami kenaikan skor harga diri baik .

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas permasalahan dapat dirumuskan “adakah pengaruh *positive self-talk training* terhadap peningkatan harga diri remaja santri di Asrama 3 Nusantara Pondok Darul Ulum Jombang ?”



### 1.3 Tujuan Penelitian

#### 1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui adakah pengaruh *positive self-talk training* terhadap peningkatan harga diri remaja santri di Asrama 3 Nusantara Pondok Pesantren Darul Ulum Jombang

#### 1.3.2 Tujuan Khusus

- 1) Mengidentifikasi harga diri pada remaja santri sebelum diberikan *positive self-talk training* terhadap peningkatan harga diri remaja santri.
- 2) Mengidentifikasi harga diri pada remaja santri setelah diberikan teknik *positive self-talk training* terhadap peningkatan harga diri remaja santri.
- 3) Menganalisis perubahan harga diri pada remaja santri sebelum dan sesudah diberikan *positive self-talk training* terhadap peningkatan harga diri remaja santri.

### 1.4 Manfaat Penelitian

#### 1.4.1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti-bukti empiris atau informasi tentang manfaat *positive self-talk training* terhadap peningkatan harga diri pada remaja santri yang dapat diaplikasikan sebagai pemecahan masalah di Pondok Pesantren.



#### 1.4.2. Manfaat Praktis

Secara praktis, hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi bagi semua kalangan untuk mengembangkan ilmu tentang *positive self-talk training* terhadap peningkatan harga diri serta dapat digunakan sebagai acuan dalam melakukan tindakan terapi khususnya dengan masalah harga diri.

