

# The Effect of Self-Talk on The Increasing Self-Esteem in Adolescents of Muhammadiyah Orphan and Dhuafa in Gombang District

Citra Ayu Salma Fuaida<sup>1</sup> , Tri Sumarsih<sup>2</sup>, Arnika Dwi Asti<sup>3</sup>

<sup>1, 2, 3</sup> Department of Ners, Universitas Muhammadiyah Gombang, Indonesia

 [cayusalmafuaida@gmail.com](mailto:cayusalmafuaida@gmail.com)

## Abstract

*Self-esteem is a very important aspect in the life of adolescents, if the adolescent experiences low self-esteem then there are some problems in his life. Self-esteem can be improved in various ways, one of which is with self-talk therapy. Objective to Knowing the effect of self-talk on the increasing self-esteem in adolescents of muhammadiyah orphan and dhuafa in gombang district. Methods: This study used a quasi-experimental method with a design of one group pretest-posttest design. The sample in this study was 32 respondents consisting of young men and women. The research process was carried out four times over two weeks and used the Rosenberg Self Esteem Scale (RSES) instrument. The analysis used is a statistical paired sample t-test. Results from 32 respondents before therapy, the majority experienced low self-esteem as many as 16 respondents (53.3%) and normal self-esteem as many as 14 respondents (46.7%), but after therapy the majority experienced normal self-esteem as many as 25 respondents (83.3%) and low self-esteem as many as 5 respondents (16.7%). Statistical tests showed the effect of self-talk on self-esteem before and after therapy with a significant value of p value = 0.000 (sig<0.05). There is a significant influence between self-esteem before and after being given therapy. The Yatim and Dhuafa Muhammadiyah Gombang Orphanage is expected to make self-talk therapy a routine activity in improving mental health.*

**Keywords:** *Self-Esteem; Adolescent Orphanage; Self-Talk*

## Pengaruh *Self-Talk* Terhadap Peningkatan Harga Diri Pada Remaja Panti Asuhan Yatim dan Dhuafa Muhammadiyah di Kecamatan Gombang

### Abstrak

Harga diri merupakan aspek yang sangat penting dalam kehidupan remaja, jika remaja mengalami harga diri rendah maka terjadilah beberapa masalah dalam kehidupannya. Harga diri dapat ditingkatkan dengan berbagai cara, salah satunya dengan terapi *self-talk*. Tujuan untuk mengetahui pengaruh *self-talk* terhadap peningkatan harga diri pada remaja panti asuhan yatim dan dhuafa Muhammadiyah di Kecamatan gombang. Penelitian ini menggunakan metode quasi eksperimen dengan rancangan *one grup pretest-posttest design*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 32 responden remaja putra dan putri. Proses penelitian dilakukan empat kali selama dua minggu. Analisis yang digunakan adalah uji statistik *paired sample t-test*. Dari 32 responden sebelum dilakukan terapi mayoritas mengalami harga diri rendah sebanyak 16 responden (53,3%) dan harga diri normal sebanyak 14 responden (46,7%), akan tetapi setelah dilakukan terapi mayoritas mengalami harga diri normal sebanyak 25 responden (83,3%) dan harga diri rendah sebanyak 5 responden (16,7%). Uji statistic menunjukkan pengaruh *self-talk* terhadap harga diri sebelum dan sesudah dilakukan terapi dengan nilai signifikan  $p\text{-value} = 0,000$  (sig<0.05). Terdapat pengaruh yang signifikan antara harga diri sebelum dan sesudah diberikan terapi. Panti Asuhan Yatim dan Dhuafa Muhammadiyah Gombang diharapkan dapat menjadikan terapi *self-talk* sebagai

kegiatan rutin dalam meningkatkan kesehatan mental.

**Kata Kunci:** *Harga Diri; Remaja panti Asuhan; Self-Talk*

## 1. Pendahuluan

Remaja merupakan individu yang ambang usianya dari 10-19 tahun (WHO, 2018). Menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja yaitu masyarakat yang berusia 10-18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) terkait usia remaja yaitu 10-24 tahun dan belum menikah (Kemenkes RI, 2015). Masa remaja disebut juga masa peralihan yang meliputi perubahan fisik, psikis, kognitif, serta sosio-emosional yang mana merupakan masa peralihan yang dialami dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa [3]. Remaja umumnya sering sekali menghadapi kebingungan arah hidupnya sehingga terombang-ambing seperti tak tau arah. Pada masa baru menginjak remaja, diharapkan agar tidak berperilaku seperti anak-anak, mandiri, dan bisa bertanggung jawab, kemudian pada masa ini emosi sangat mudah meningkat karena banyaknya tuntutan dan tekanan yang menghampiri [4].

Sebenarnya, perubahan yang dialami remaja sangat dipengaruhi oleh peran orang tua [5]. Peran orang tua yang mencangkup kasih sayang, perhatian bahkan rasa peduli yang remaja sangat inginkan agar arah hidup remaja terarah, akan tetapi hal itu belum tentu sejalan dengan kehidupan remaja yang tanpa peran orang tua. Remaja panti asuhan merupakan salah satu contoh remaja yang di dalam kehidupannya minim adanya peran orang tua. Hal itu sejalan dengan penelitian yang dijabarkan dalam Kemensos (2011) yaitu panti asuhan anak lebih berfungsi sebagai pendidikan kepada anak daripada sebagai alternatif terakhir pengasuhan anak yang tidak diasuh oleh orang tua ataupun keluarganya. Memang sebagian ada juga yang tetap memprioritaskan pola pengasuhan yang diterapkan dalam panti asuhan, walaupun didalam realitanya terdapat kekurangan.

Rinmalae (2019) keberadaan remaja di panti asuhan mempunyai kepribadian yang beda, diantaranya beberapa remaja banyak berbicara, cenderung pendiam, sering merasa bersalah, cenderung menutup diri, kurang percaya diri, bahkan kurangnya apresiasi baik dengan diri sendiri ataupun orang lain. Tanpa disadari, harga diri terbentuk dalam individu terjadi karena adanya konsep diri individu tersebut. Menurut Rosen Berg dalam Lannakita (2012) konsep diri yaitu kesadaran harga diri yang meliputi perilaku negatif dan perilaku positif pada diri itu sendiri. Perasaan yang menyatakan secara tidak langsung bahwa dirinya sangat berharga, menghargai dirinya saat ini, tidak mengusik apa yang dirinya kerjakan, dan tingkat merasa dirinya baik, harga diri yang merasa rendah menunjukkan penolakan, penghinaan, serta evaluasi negatif pada individu itu sendiri.

Konsep diri tersebut meliputi pandangan individu terhadap akan terlihat dari keseluruhan aktivitasnya, maknanya jika individu yang memiliki *mindset* tidak akan bisa maka secara keseluruhan biasanya individu perilakunya tidak mampu melakukan, begitupun sebaliknya [10]. Individu yang dalam dirinya terdapat konsep diri positif cenderung mencari *problem solving* ketika dihadapkan dengan suatu masalah, dan individu yang terdapat konsep diri negatif pada dirinya lebih condong memperlakukan dan kesulitan dalam menghadapi masalah, sehingga konsep diri terbentuk dikarenakan beberapa faktor yang meliputi rasa percaya diri dalam berkompetensi, pengalaman yang pernah dilalui, intraksi dengan lingkungan sekitar, dan citra diri yang dimiliki [11]. Dari konsep diri tersebutlah muncul harga diri individu. Adapun faktor yang memengaruhi

harga diri terdapat (1) faktor internal yang meliputi jenis kelamin, intelegensi, kondisi fisik dan (2) faktor eksternal (yang meliputi lingkungan keluarga dan lingkungan sosial [12].

Pada harga diri rendah yang ada pada remaja jika tidak diatasi, maka munculnya permasalahan seperti remaja yang beranggapan dirinya sumber masalah, tidak teguh pendirian, mudah menyerah, kurang percaya diri, kurang aktif, enggan untuk berpendapat, dan kesulitan bersosialisasi [13]. Dari permasalahan yang muncul akibat konsep diri negatif tentunya sangat berpengaruh baik dalam lingkungan sekolah, sosial, ataupun dalam aktivitas keseharian.

Menurut beberapa penelitian, harga diri rendah dapat teratasi melalui terapi diantaranya: (1) Pelatihan berfikir optimis yaitu teknik yang berupa agar harapan kejadian yang tidak diinginkan bersifat sementara serta yakin bahwa dirinya mampu menghadapi masalah [13], (2) Terapi Kognitif merupakan terapi yang mengenali pikiran-pikiran negatif serta merusak hal yang dapat mendorong rendahnya harga diri [14], (3) Pelatihan Interpersonal yaitu terapi dengan cara komunikasi dengan dua orang atau lebih baik dengan teman sebaya ataupun dengan orang lain, harapannya agar terciptanya kemampuan komunikasi yang baik [15], (4) Teknik *self-talk* yaitu teknik yang berupa pembicaraan internal yang tertata dari dalam diri untuk diri sendiri sebagai gambaran tentang dirinya [16].

Dari beberapa teknik diatas, teknik *self-talk* merupakan teknik berbicara kepada diri sendiri baik dengan suara keras ataupun lembut, dengan meyakini diri pasti bisa, pasti mampu dalam menghadapi sesuatu, dan mengganti pikiran negatif menjadi positif yang harapannya seseorang menjadi lebih baik [17]. Akan tetapi teknik *self-talk* hampir mirip dengan teknik afirmasi. Teknik afirmasi merupakan pernyataan yang dipercayai untuk ditegaskan dalam individu untuk menyatakan tujuan. Hal itu sejalan dengan penelitian Marhani (2018) yaitu adanya pengaruh pada 5 remaja yang dilakukan teknik *self-talk* dalam peningkatan harga diri.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan tanggal 17 Februari 2022 yang dilakukan oleh peneliti pada 5 remaja Panti Asuhan Yatim dan Dhuafa Muhammadiyah di Kecamatan Gombang melalui menggunakan instrument pengukuran *Rosenberg Self-Esteem Scale* (RSES), diperoleh data 3 dari 5 remaja Panti Asuhan mengalami *self-esteem* rendah, dan 2 dari 3 orang mengalami *self-esteem* normal. Adapun hasil wawancara dengan remaja panti asuhan yaitu mereka mengatakan malu, merasa kualitas diri kurang baik, merasa tidak bisa seperti teman-teman sebayanya, merasa tidak berharga, memilih diam, cenderung minim komunikasi, dan kurangnya kepercayaan diri.

## 2. Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuasi eksperimen, yang mana melalui rancangan *one grup Pretest-Posttest Design* merupakan penelitian yang terdapat *pretest* sebelum dilakukan perlakuan dan diberikan *posttest* sesudah dilakukan perlakuan, dengan seperti itu maka dapat membandingkan keadaan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan, sehingga hasil perlakuan didapatkan jauh lebih akurat [18]. Populasi dalam penelitian ini yaitu 51 remaja (33 remaja putra dan 18 remaja putri), dan teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling dengan *drop out* 10% sehingga sampel yang diambil berjumlah 32 responden.

Dalam penelitian ini menggunakan instrumen berupa lembar kuesioner. Kuesioner dalam mengukur tingkat harga diri menggunakan *Rosenberg Self Esteem Scale* (RSES).

Kuesioner terdiri dari 10 pertanyaan dengan 4 pilihan jawaban yaitu (SS) Sangat Setuju, (S) Setuju, (TS) Tidak Setuju, dan STS (Sangat Tidak Setuju). Harga diri rendah dengan nilai <25, harga diri normal dengan nilai 25-35, dan harga diri tinggi dengan nilai >35. Peneliti tidak melakukan uji validitas dan reabilitas karena instrumen sudah valid dan realibel. Peneliti melakukan uji validitas ahli (*expert validity*) dengan hasil lolos untuk melakukan terapi *self-talk*.

### 3. Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan secara langsung di Panti Asuhan Yatim dan Dhuafa Putra Muhammadiyah Gombong dan Panti Asuhan Yatim dan Dhuafa Putri Aisyiyah Gombong dengan jumlah 32 responden didapatkan hasil sebagai berikut:

#### 1. Karakteristik Responden

**Tabel 1** Distribusi Frekuensi Harga Diri Berdasarkan Karakteristik

Karakteristik Responden	N=30	
	F	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	16	50
Perempuan	16	50
Total	32	100
Usia		
Remaja Awal	18	56,3
Remaja Tengah	15	40,6
Remaja Akhir	1	3,1
Total	32	100
Status		
Yatim	10	31,3
Piatu	5	15,6
Dhuafa	17	53,1
Total	30	100

Sumber : Data Primer, 2022

Berdasarkan **Tabel 1** dapat dilihat hasil penelitian kepada 32 responden bahwa presentase berdasarkan jenis kelamin perempuan dan laki-laki seimbang yaitu sebanyak 16 responden perempuan (50%) dan 16 responden laki-laki (50%). Berdasarkan usia paling banyak yaitu remaja awal sebanyak 18 responden (56,3%), remaja tengah 15 responden (40,6%), dan remaja akhir 1 responden (3,1 %). Berdasarkan Pendidikan yang paling banyak yaitu pada pendidikan SMP sebanyak 28 responden (87,5%) dan SMA sebanyak 4 responden (12,5%). Berdasarkan status keluarga responden paling banyak yaitu pada dhuafa sebanyak 17 responden (53,1%), yatim sebanyak 10 responden (31,3%), dan piatu sebanyak 5 responden (15,6%).

#### 2. Harga Diri Remaja Sebelum dan sesudah diberikan terapi *self-talk*

**Tabel 2** Harga Diri Remaja Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi *Self-Talk* di Panti Asuhan Yatim dan Dhuafa Muhammadiyah di Kecamatan Gombong (n=32)

Variabel	<i>Pre-test</i>		<i>Post-Test</i>	
	F	%	F	%
Harga Diri Rendah	17	53,1%	6	18,8%
Harga Diri Normal	15	46,9 %	26	81,3%
Total	32	100%	32	100 %

Sumber : Data Primer, 2022

Berdasarkan tabel diatas didapatkan hasil analisis bahwa responden sebelum diberikan terapi mengalami harga diri rendah sebanyak 17 responden (53,1%) dari jumlah sampel, kemudian sesudah diberikan terapi yang mengalami harga diri normal sebanyak 26 responden (81,3%) dari jumlah sampel (n=32).

### 3. Pengaruh Harga Diri Sebelum dan Sesudah Diberikan *Self-Talk*

**Tabel 3.** Pengaruh Tingkat Harga Diri Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Terapi *Self-Talk* Di Panti Asuhan Yatim Dan Dhuafa Muhammadiyah Di Kecamatan Gombang (N=32).

Variabel			Mean	N	SD	Sig. (2-tailed)
Harga Diri	Sebelum		25,25	32	2,640	0,000
dilakukan Terapi						
Harga Diri	Sesudah		28,06	32	2,918	
dilakukan Terapi						

Sumber : Data Primer, 2022

Berdasarkan tabel diatas diketahui hasil uji statistik paired sample t-test rata-rata score harga diri sebelum dilakukan terapi *self-talk* yaitu 25,25, setelah dilakukan terapi *self-talk* rata-rata score harga diri menjadi 28,06. Jadi, terdapat pengaruh *self-talk* terhadap peningkatan harga diri dengan nilai signifikan 0,000 ( $\text{sig} < 0.05$ ) maka  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak yang berarti ada peningkatan yang signifikan antara harga diri sebelum dan sesudah diberikan terapi *self-talk* pada remaja Panti Asuhan Yatim dan Dhuafa Muhammadiyah di Kecamatan Gombang.

#### **Harga Diri Pada Remaja Panti Asuhan Yatim dan Dhuafa Muhammadiyah di Kecamatan Gombang sebelum diberika terapi *Self-Talk***

Hasil penelitian kepada 32 responden yang mana terdiri dari 16 responden remaja laki-laki dan 16 responden remaja perempuan dengan Pendidikan SMP dan SMA serta dalam rentang usia remaja 14-18 tahun, harga diri yang remaja di antaranya yaitu harga diri rendah yang terdapat pada 17 reponden (53,1%) dan harga diri normal terdapat pada 15 responden (46,9%) dengan karakteristik yang beragam, diantaranya jenis kelamin (laki-laki dan perempuan), usia (remaja awal, remaja tengah, remaja akhir), Pendidikan (SMP dan SMA), dan status keluarga (yatim, piatu, dan dhuafa).

Harga diri yang ada pada setiap individu merupakan hal yang didapat melalui intraksi, sosialisasi yang berbentuk sikap baik berbentuk penerimaan diri ataupun penolakan diri yang berpengaruh dalam sikap sehari-hari. Hasil penelitian terkait harga diri pada remaja Panti Asuhan Yatim dan Dhuafa Muhammadiyah di Kecamatan Gombang diantaranya puas dengan diri sendiri, kadang-kadang berfikir bahwa diri tidak baik dalam segala hal, merasa tidak mampu melakukan sesuatu seperti kebanyakan orang, merasa diri tidak memiliki hal yang dapat dibanggakan, merasa tidak berguna, merasa tidak ada yang dapat dibanggakan, berharap penghargaan orang lain, merasa minder, dan lain-lain.

Adapun sesuai analisis peneliti ketika melakukan penelitian yaitu remaja terlihat kurang aktif ketika dilakukan diskusi, remaja terlihat takut untuk berbicara ketika ditunjuk, tampak malu, remaja terlihat kurang percaya diri, remaja masih bingung terkait kelebihan dan kekurangan yang ada pada dirinya, dan remaja enggan bersosialisasi ketika berada diluar lingkungan Panti Asuhan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rinmalae (2019) melalui wawancara dengan remaja panti asuhan terkait harga diri remaja panti bahwa remaja panti membicarakan kekurangannya hanya bisa melapor ke pengasuh panti asuhan sehingga terkadang jika mereka berbuat kesalahan maka pihak lain mengaitkan kesalahannya dengan status mereka yang adalah anak panti asuhan, sehingga menyebabkan kecendeungan untuk menutup diri, kurang percaya diri atau lain sebagainya yang membentuk harga diri rendah pada remaja panti asuhan.

Beberapa hal subjektif dan objektif yang dialami remaja Panti Asuhan Yatim dan Dhuafa Muhammadiyah di Kecamatan Gombang terkait harga dirinya

dipengaruhi beberapa faktor diantaranya jenis kelamin, usia, pendidikan, dan status keluarga. Adapun faktor lainnya seperti dukungan sosial teman sebaya [19], resiliensi [20], ataupun *body image* [21].

Jenis kelamin pada remaja yang mengalami harga diri rendah yaitu perempuan. Hasil analisis peneliti dikarenakan biasanya perempuan didik untuk bersikap lemah lembut sedangkan laki-laki terbiasa tegas, perempuan biasanya diharuskan menyesuaikan diri terkait adat istiadat sedangkan laki-laki tidak, perempuan biasanya terbiasa menyimpan masalahnya sendiri lalu memikirkannya terlalu berbelit-belit sedangkan laki-laki jika ada masalah dipikirkan secara logika, ataupun perempuan biasanya lebih menyukai kegiatan indoor sedangkan laki-laki menyukai kegiatan outdoor sehingga laki-laki biasanya lebih unggul secara fisik. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Schmitt et al., (2017) bahwa perempuan dan laki-laki memiliki perspektif yang berbeda, baik laki-laki lebih dominan daripada perempuan baik dalam hal genetik, fisik, dan psikologi sehingga memengaruhi konsep diri yang dimiliki. Sovitriana (2020) dalam bukunya yang berjudul Kajian Gender dalam Tinjauan Psikolog menyatakan perempuan dan laki-laki biasanya terdampak pengaruh pengasuhan dari orangtuanya, sehingga biasanya perempuan berperan untuk bertanggung jawab sedangkan laki-laki biasanya menjadi pemimpin, selain itu ada pengaruh dari teman sebaya yang mana biasanya jika bermain dengan teman yang berbeda jenis cenderung dikritik oleh teman sebayanya, sehingga ada diskriminasi antar gender yang mana akan meniru perilaku maskulin dan feminisme, kemudian pengaruh media yang mana pesan dalam media menyatakan laki-laki jauh lebih berkompeten daripada perempuan.

Usia pada remaja yang mengalami harga diri rendah yaitu usia remaja tengah. Hasil analisis peneliti dikarenakan remaja adalah masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa yang mana remaja ingin mencari jati diri akan tetapi belum memahami bagaimana dirinya, pengalaman hidupnya, cara mengatasi masalah sehingga remaja mudah terombang-ambing kurang percaya diri, bahkan tidak mengetahui apa kompetensi yang ada dalam dirinya. Adapun usia merupakan salah satu tolak ukur dalam kepribadian seseorang, karena dari usia biasanya individu mendapatkan pengalaman hidup yang beragam. Selain itu, hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Desi, (2021) yaitu remaja ingin dicintai dan mencintai ingin mendapatkan pengalaman, sangat membutuhkan arah serta bimbingan oleh orang dewasa, diberi motivasi agar harapannya remaja mampu memotivasi dan mendukung dirinya dalam menghadapi masalahnya. Krauss et al., (2021) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa usia sangat berpengaruh dalam pengembangan diri, yang mana dari usia yang dilalui pasti melibatkan lingkungan keluarga baik dalam bentuk kehangatan, pemantauan, keamanan, dan kehadiran sangat berpengaruh dalam kehidupan individu. Erikson (1950) menyatakan bahwa tahap remaja merupakan tahap pencarian jati diri yang mana merasakan terkait identitas diri seperti kesukaan ataupun tujuan yang ingin diraih walaupun pada hakikat yang sesungguhnya remaja masih bingung terkait hal itu, selain itu perkembangan ego pada remaja akan membawa remaja kearah yang diinginkan maka akan membawa kepribadian bagi remaja seperti percaya diri, pemalu, bertanggung jawab, ataupun lainnya.

Pendidikan yang mayoritas mengalami harga diri rendah yaitu SMP. Hasil analisis peneliti dikarenakan biasanya remaja SMA mampu berfikir dengan baik daripada remaja SMP, remaja SMA sudah bisa memutuskan sesuatu dengan segala konsekuensinya sedangkan remaja SMP masih penuh dengan kebingungan, remaja SMA biasanya sudah mulai mampu berkomunikasi dengan baik sedangkan

remaja SMP masih butuh banyak belajar terkait komunikasi, dan remaja SMA sudah mulai bisa berpenampilan dengan baik sedangkan remaja SMP masih berpenampilan seadanya. Ediati (2015) dalam penelitiannya menyatakan bahwa problem psikologis meliputi permasalahan internal, permasalahan eksternal, cemas, kesulitan bergaul, memusatkan konsentrasi, dan perilaku agresif lebih banyak ditemukan pada remaja SMP daripada remaja SMA dikarenakan kesulitan menghadapi masa transisi. Khotimah et al., (2016) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa remaja SMP mengalami kesulitan belajar, cenderung pesimis, memandang dirinya rendah, dan tidak berdaya. Afif & Listiara (2018) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa remaja SMA memiliki konsep diri yang baik ditandai dengan harga diri yang baik, mampu menerima serta kekurangan diri sendiri, komunikasi yang baik, dan mampu menemukan jalan tengah ketika menghadapi masalah.

Status keluarga pada remaja yang mengalami harga diri rendah yaitu pada remaja dengan status dhuafa. Hasil analisis peneliti dikarenakan status keluarga remaja seperti Yatim yang kehilangan sosok ayah, piatu yang kehilangan sosok ibu, dan dhuafa yang tidak berdaya khususnya dalam perihal ekonomi, sehingga mengakibatkan rasa minder jika disebut anak Panti Asuhan kemudian beberapa individu cenderung sulit bersosialisasi dan menutup diri. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Putri (2018) melalui wawancara yaitu alasan masuk panti kedua orang tua sudah tidak ada, dijauhi teman karena tinggal di Panti Asuhan, belum bisa menerima status sebagai anak panti asuhan, malu jika bertemu orang lain, tidak suka dikasihani, mendengarkan pendapat orang lain, kurang percaya diri, dan merasa berbeda dengan orang lain [31] dalam penelitiannya menyatakan remaja panti asuhan merasa takut dan cemas saat pertama kali berada di panti asuhan, remaja harus dapat menyesuaikan diri dengan baik, dan mampu mengatasi permasalahan tanpa mencampuradukkan dengan ego.

### **Harga Diri Pada Remaja Panti Asuhan Yatim dan Dhuafa Muhammadiyah di Kecamatan Gombong sesudah diberikan terapi *Self-Talk***

Hasil penelitian kepada 32 responden dimana responden terdiri dari 16 remaja laki-laki dan 16 remaja perempuan. Pemberian terapi *self-talk* dilakukan selama 30 menit dengan menggunakan *Forum Grup Discussion* (FGD) yang dibagi menjadi beberapa kelompok dengan total pertemuan 4 kali (dalam seminggu 2 kali pertemuan) dan 1 minggu sekali dilakukan pengambilan data *pre test* dan *post test* dengan kuisioner *Rosenberg Self Esteem Scale* (RSES).

Pada penelitian ini, beberapa responden mengalami peningkatan harga diri setelah diberikan terapi, dengan hasil data pada minggu pertama harga diri rendah yang terdapat pada 17 reponden (53,1%) dan harga diri normal terdapat pada 15 responden (46,9%). Sedangkan pada minggu kedua setelah diberikan terapi *self-talk*, harga diri rendah yang terdapat pada 6 responden (18,8%) dan harga diri normal terdapat pada 26 responden (81,3%) dari total sampel 32 responden.

Hasil analisis peneliti setelah dilakukan *self-talk* yaitu remaja mulai mengetahui apa kelebihan dan kekurangan dalam dirinya, merasa termotivasi, merasa dirinya berpotensi, remaja sudah mulai aktif ketika dilakukan diskusi, dan tidak takut ketika ditunjuk.

*Self-talk* merupakan teknik berbicara dengan diri sendiri untuk mengetahui dirinya, mengembangkan dirinya, serta mengetahui masalah yang terjadi dengan dirinya baik berbicara secara jelas ataupun melalui pikiran yang

ada didalam kepala. *Self-talk* yang dilakukan oleh remaja Panti Asuhan Yatim dan Dhuafa Muhammadiyah di Kecamatan Gombang diantaranya mampu mengenali diri remaja itu sendiri, mengetahui kelemahan serta kelebihan yang ada, memotivasi remaja panti agar lebih mengembangkan diri, serta sebagai alat untuk relaksasi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh William dalam Fatimah (2019) *self-talk* memiliki manfaat yaitu sebagai penyalur emosi, sebagai alat untuk mempertimbangkan keputusan, alat untuk berintraksi dengan orang lain, dan alat untuk mengembangkan diri.

Hal ini berarti bahwa terjadi perubahan peningkatan tingkat harga diri antara sebelum dan sesudah dilakukan terapi *self-talk*. Hasil analisis diketahui terapi *self-talk* mempunyai pengaruh yang signifikan dalam peningkatan tingkat harga diri yang diberikan pada responden.

Penelitian yang dilaksanakan di Panti Asuhan Yatim dan Dhuafa Muhammadiyah di Kecamatan Gombang ini dilakukan dengan memberikan perlakuan berupa terapi *self-talk* kepada remaja putra dan putri yang berada di panti asuhan. Responden pada kelompok intervensi (remaja panti asuhan) dijelaskan terkait terapi yang akan diberikan sesuai dengan Standar Operasional Prosedur (SOP).

#### **Pengaruh *Self-Talk* Pada Remaja Panti Asuhan Yatim dan Dhuafa Muhammadiyah Di Kecamatan Gombang**

Berasarkan hasil analisis bivariat dengan menggunakan aplikasi spss menunjukkan bahwa terjadi peningkatan jumlah responden terhadap harga diri pada remaja panti asuhan. Harga diri yang didapat dari tabel menunjukkan jika rata-rata harga diri minggu ke-1 sebelum diberikan terapi adalah 25,25 dengan standar deviasi 2,640 mengalami peningkatan saat setelah diberikan terapi pada minggu ke-2 dengan rata-rata 28,06 dengan standar deviasi 2,918, mempunyai nilai signifikansi 2-tailed 0,000 ( $p < 0,05$ ).

Hasil analisis peneliti sebelum dilakukan penelitian yaitu remaja kurang aktif ketika dilakukan diskusi, remaja terlihat takut untuk berbicara ketika ditunjuk, tampak malu, remaja terlihat kurang percaya diri, remaja masih bingung terkait kelebihan dan kekurangan yang ada pada dirinya, dan remaja enggan bersosialisasi, akan tetapi setelah dilakukan penelitian remaja sudah mulai aktif ketika dilakukan diskusi, tidak takut ketika ditunjuk, dan mulai menggali terkait kelebihan dan kekurangannya.

Maka hasil data tersebut dapat disimpulkan pada sebelum diberikan terapi dan setelah dilakukan terapi terdapat peningkatan yang signifikan terhadap harga diri remaja Panti Asuhan Yatim dan Dhuafa Muhammadiyah di Kecamatan Gombang, yang mengartikan jika  $H_1$  diterima  $H_0$  ditolak. Hasil data pada uji paired t-test menunjukkan adanya pengaruh *self-talk* terhadap harga diri pada remaja panti asuhan yatim dan dhuafa muhammadiyah di Kecamatan Gombang.

Adapun efek dari terapi *self-talk* yang diberikan pada remaja panti asuhan yaitu meningkatkan harga diri sehingga remaja menyadari bahwa dirinya berpontesi, bisa melihat sisi positif dirinya, mampu melakukan sesuatu yang mungkin terlihat susah, percaya diri, merasa bahwa dirinya berharga, serta mampu mengubah sikap negatif menjadi positif. Selain itu *self-talk* dapat meningkatkan harga diri [16], meningkatkan kepercayaan diri [33], menurunkan kecemasan [34], menurunkan stres [35], dan meningkatkan komunikasi interpersonal [15].

## **4. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian diatas dengan judul Pengaruh *Self-Talk* Terhadap Peningkatan Harga Diri pada remaja panti asuhan yatim dan dhuafa Muhammadiyah di Kecamatan Gombang maka dapat diambil kesimpulan yaitu sebelum diberikan terapi *self-talk*, harga diri remaja mayoritas harga diri rendah sebanyak 17 responden (53,3%), setelah diberikan terapi selama dua minggu dengan 4x pertemuan mayoritas harga diri remaja mayoritas harga diri normal sebanyak 26 responden (81,3%) yang berarti adanya pengaruh *self-talk* terhadap harga diri sebelum dan sesudah dilakukan terapi dengan nilai signifikan  $p\text{-value} = 0,000$  ( $\text{sig} < 0,05$ ). Rekomendasi selanjutnya diharapkan dapat menjadikan terapi *self-talk* salah satu kegiatan kesehatan mental dalam meningkatkan harga diri.

## Referensi

- [1] World Health Organizator, "Recognizing Adolescence," 2018.
- [2] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, "Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja," 2015.
- [3] R. Y. Pratiwi, "Kesehatan Remaja di Indonesia," 2013, [Online]. Available: <https://www.idai.or.id/artikel/seputar-kesehatan-anak/kesehatan-remaja-di-indonesia>.
- [4] I. A. R. Tricahyani and P. N. Widiasavitri, "Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Pada Remaja Awal di Panti Asuhan Kota Denpasar," vol. 3, no. 3, pp. 542–550, 2016.
- [5] A. Q. Shaleh, Sokolova, I. V, and I. Muhsin, *Kepribadian Anak*. Jakarta: Katahati, 2014.
- [6] Menteri Sosial, "Peraturan Menteri Sosial Republik Indonesia," 2011.
- [7] M. P. Rinmalae, T. Regaletha A. L, and J. Marlin Y Benu, "Harga Diri dan Penerimaan Diri Remaja Akhir di Panti Asuhan Sonaf Maneka Kelurahan Lasiana Kota Kupang," *J. Heal. Behav. Sci. Vol.1, No.4, December 2019*, pp. 199~206, 2019.
- [8] R. B. Burns, *Konsep Diri : Teori, Pengukuran, Perkembangan, Perilaku*. Jakarta, 1993.
- [9] S. Lannakita, "Hubungan Antara Self-Esteem dan Preferensi Pemilihan Pasangan Hidup Pada Wanita Dewasa Muda di JABODETABEK," 2012.
- [10] K. B. Hidayati and M. Farid, "Konsep Diri, Adversity Quotient dan Penyesuaian Diri pada Remaja," *J. Psikol. Indones.*, vol. V, no. 2, pp. 137–144, 2016, [Online]. Available: <http://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/persona/article/view/730/659>.
- [11] D. N. Asri and Sunarto, "Faktor-faktor yang mempengaruhi terbentuknya konsep diri remaja (Studi Kualitatif Pada Siswa SMPN 6 Kota Madiun )," *J. Konseling Gusjigang*, vol. 6, no. 1, pp. 1–11, 2021.
- [12] M. N. Gufron and R. Risnawitaq, *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2011.
- [13] E. Marwati, N. Prihartanti, and W. S. Hertinjung, "Pelatihan Berpikir Optimis Untuk Meningkatkan Harga Diri Pada Remaja Di Panti Asuhan," *Indigenous*, vol. 1, no. 1, pp. 23–31, 2016.

- [14] B. Febriana, S. Poeranto, and R. E. Kapti, "Pengaruh Terapi Kognitif Terhadap Peningkatan Harga Diri Remaja," *J. Kesehat. Mesencephalon*, vol. 2, no. 4, pp. 73–84, 2016, doi: 10.36053/mesencephalon.v2i4.5.
- [15] K. Haryanti, E. T. Reinaldi, W. Hapsari, P. L. Fera, and S. P. P. Wijiasih, "Efektivitas Pelatihan Komunikasi Interpersonal Terhadap Kepercayaan Diri dan Harga Diri Pada Remaja Panti Asuhan," *Vitasphere*, vol. 1, no. 1, p. 49, 2020, doi: 10.24167/vit.v1i1.2969.
- [16] I. Marhani, R. Sahrani, and S. Monika, "Efektivitas Pelatihan Self-Talk Untuk Meningkatkan Harga Diri Remaja Korban BULLYING (Studi pada Siswa SMP X Pasar Minggu)," *Inspiratif Pendidik.*, vol. 7, no. 1, p. 11, 2018, doi: 10.24252/ip.v7i1.4929.
- [17] R. C. Safitri, "Konseling Kelompok Dengan Teknik Self-Talk Dalam Lampung Tengah," *Skripsi*, 2021.
- [18] A. Ibrahim, A. H. Alang, Madi, Bahrudin, M. A. Ahmad, and Darwati, *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Gunadarma Ilmu, 2018.
- [19] Sururi, M. Muharik, and Muslikhah, "Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Aktualisasi Diri Dengan Harga Diri Remaja Panti Asuhan Di Purbalingga," *Empati-Jurnal Bimbingan. dan Konseling*, vol. 7 (1), pp. 36–42, 2020.
- [20] G. R. Lete, F. H. D. Kusuma, and Y. Rosdiana, "Hubungan Antara Harga Diri dengan Resiliensi Remaja di Bhakti Luhur Malang," *Nurs. News Univ. Tribhuwana Tungadewi Malang*, vol. 4, no. 1, pp. 20–28, 2019.
- [21] Agustiningi, Nia, F. Rohmi, and Y. E. Rahayu., "Hubungan Body Image Dengan Harga Diri Pada Remaja Putri Usia 16-18 Tahun," *J. Ilmu Kesehat.*, vol. 8 (2), 2020.
- [22] D. P. Schmitt, A. E. Long, A. McPhearson, K. O'Brien, B. Remmert, and S. H. Shah, "Personality and gender differences in global perspective," *Int. J. Psychol.*, vol. 52, pp. 45–56, 2017, doi: 10.1002/ijop.12265.
- [23] R. Sovitriana, *Kajian GENDER Dalam TINJAUAN Psikologi*, vol. 13, no. April. 2020.
- [24] desi, "Membangun Identitas Anak Remaja Dalam Menghadapi Masalahnya Sendiri," 2021, [Online]. Available: <http://dx.doi.org/10.31219/osf.io/3f4qe>.
- [25] S. Krauss, U. Orth, and R. W. Robins, "Family Environment and Self-Esteem Development: Longitudinal Study from Age 10 to 16," vol. 119, no. 2, pp. 457–478, 2021, doi: 10.1037/pspp0000263.Family.
- [26] E. Erikson, *Childhood and Society*. New York: Norton, 1950.
- [27] A. Ediati, "Profil Problem Emosi/ Perilaku Pada Remaja Pelajar SMP-SMA Di Kota Semarang," *J. Psikol. Undip*, vol. 14, no. 2, pp. 190–198, 2015, doi: 10.14710/jpu.14.2.190-198.
- [28] R. Khotimah, C. Radjah, and D. Handarini, "Hubungan Antara Konsep Diri Akademik, Efikasi Diri Akademik, Harga Diri Dan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Smp Negeri Di Kota Malang," *J. Kaji. Bimbingan. dan Konseling*, vol. 1, no. 2, pp. 60–67, 2016, doi: 10.17977/um001v1i22016p060.
- [29] R. Y. Afif and A. Listiara, "Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Asertivitas Pada Remaja Di Sma Islam Sultan Agung 1 Semarang," *J. Empati*, vol. 7, no. 2, pp. 9–17, 2018.

- [30] M. S. Putri, "Penerimaan Diri Pada Remaja Putri Yang Tinggal di Panti Asuhan Darul Aitam Medan," 2018.
- [31] N. Rifai, "Penyesuaian Diri pada Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan (Study Kasus Pada Remaja Yang Tinggal di Panti Asuhan Yatim Piatu Muhammadiyah Klaten)," *Skripsi*, pp. 1–21, 2015.
- [32] M. Fatimah, "Efektivitas Teknik *Self Talk* Untuk Menurunkan Stres Remaja," *Psikol. Dan Kesehat. Univ. Islam Negeri Sunan Ampel*, pp. 1–109, 2019, [Online]. Available: [http://digilib.uinsby.ac.id/34616/1/Marini Fatimah AN\\_J71215066.pdf](http://digilib.uinsby.ac.id/34616/1/Marini%20Fatimah%20AN_J71215066.pdf).
- [33] N. Wahyuni, "Penerapan Teknik *Self Talk* Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Di SMP Negeri 18 Makassar," *J. Chem. Inf. Model.*, no. 9, p. 13, 2020, [Online]. Available: [http://eprints.unm.ac.id/19079/1/JURNAL NUR WAHYUNI-1644041019.pdf](http://eprints.unm.ac.id/19079/1/JURNAL%20NUR%20WAHYUNI-1644041019.pdf).
- [34] Semira Zikri Anggina, "*Self Talk* Positif Untuk Menurunkan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa," *Skripsi*, 2018.
- [35] K. Mulyasari, "Efektivitas Self-Talk Skill Terhadap Stres Pada Anak Usia Sekolah Kelas 4 di SD Muhammadiyah 08 Dau-Malang," 2015.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

---