

Memburai *Negative Automatic Thought* (NAT) sebagai Penyebab Rendahnya *Self Esteem* Remaja Berprestasi Kurang

Nuurul Ilaahi Rahmawati¹, Atika Sokma Candra Wulan²

Fakultas Universitas Merdeka Malang^{1,2}

nuurul.ilaahi@gmail.com¹, atikapgtnh@gmail.com²

Abstract

One of some measurements of a teenager's success is their achievement in learning. However, there are several cases where teenagers' learning achievements are very poor due to their low self-esteem. Adolescents' self-esteem plays an important role in maintaining their confidence that they are able to complete their learning tasks well. The aim of this research is to explore the causes of low self-esteem in underachieving adolescents. The research methodology used is qualitative with a case study technique. The findings from this research are that there are several negative automatic thoughts which are the cause of the teenagers' low self-esteem. The findings of this research will be useful for psychology practitioners in developing strong adolescent characters who have healthy and strong self-esteem. Adolescents' strong self-esteem will ultimately support them to achieve more in their studies.

Keywords : achievement, self-esteem, teenagers

Abstrak

Salah satu ukuran pencapaian keberhasilan remaja adalah prestasinya dalam belajar. Namun, terdapat beberapa kasus dimana prestasi belajar remaja sangat kurang dikarenakan rendahnya *self esteem* yang mereka miliki. *Self esteem* pada remaja memiliki peran penting dalam menjaga kepercayaan dirinya bahwa ia mampu menyelesaikan tugas belajarnya dengan baik. Tujuan penelitian ini adalah menggali penyebab rendahnya *self esteem* remaja berprestasi kurang. Metodologi penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif dengan teknik studi kasus. Temuan dari penelitian ini adalah terdapat beberapa *negative automatic thought* yang menjadi penyebab rendahnya *self esteem* remaja tersebut. Temuan penelitian ini akan berguna bagi para praktisi psikologi dalam mengembangkan karakter remaja yang tangguh yang memiliki *self esteem* yang sehat dan kuat. *Self esteem* remaja yang kuat pada akhirnya akan mendukungnya lebih berprestasi dalam belajar.

Keyword : prestasi belajar, remaja, *self-esteem*

1. Pendahuluan

Salah satu indikator pencapaian keberhasilan belajar siswa dapat dilihat dari prestasi yang didapatkan, karena prestasi belajar siswa merupakan manifestasi berhasilnya proses belajar. Namun demikian, tidak semua siswa dapat mencapai prestasi sesuai dengan potensi yang dimiliki, banyak di antara siswa tidak menampilkan hasil optimal.

Proses belajar yang dilakukan siswa di sekolah pada kenyataannya dipengaruhi oleh berbagai faktor, sehingga hasil belajar yang dicapai akan sangat tergantung pada interaksi dari berbagai faktor yang saling terkait antara satu dengan yang lainnya. Inteligensi merupakan salah satu faktor yang diprediksikan sebagai penyebab utama dalam pencapaian prestasi belajar siswa oleh karena itu tingkat inteligensi sering digunakan untuk meramalkan kemampuan dalam belajar serta prestasi yang akan diraih siswa. Sedangkan dalam kenyataan di lapangan banyak siswa yang memiliki intelegensi baik namun prestasi belajarnya menunjukkan hasil di bawah standar yang seharusnya mampu ia capai. Penelitian awal yang dilakukan pada Dicky, sebuah nama samaran, menunjukkan bahwa prestasi belajar Dicky termasuk dalam kategori kurang sedangkan

inteligensinya termasuk kategori baik. Dalam kesehariannya di sekolah, Dicky menunjukkan sikap yang murung, tidak bersemangat, menarik diri dan juga ia mengundurkan diri dari posisinya sebagai ketua kelas di kelasnya.

Tinjauan Pustaka

Prestasi dapat diartikan sebagai hasil yang diperoleh karena adanya aktivitas belajar yang telah dilakukan. Seberapa baik prestasi belajar siswa didapatkan dari evaluasi belajar yang diberikan pada mereka. Hasil evaluasi belajar dapat memperlihatkan tentang tinggi atau rendahnya prestasi belajar siswa. Prestasi dapat diartikan sebagai hasil yang diperoleh karena adanya aktivitas belajar yang telah dilakukan. Prestasi adalah karakter siswa berprestasi merupakan suatu karakter yang dimiliki oleh siswa yang pintar yang dapat dilihat dari cara kerja dan tanggung jawab dari segala sesuatu dan dalam segi apapun yang telah ia lakukan (Folastri, 2013).

Dalam memperoleh prestasi yang baik sangat dipengaruhi tingkat intelegensi yang dimiliki oleh siswa karena menurut Dalyono (dalam Djamarah, 2002:160) menyebutkan secara tegas bahwa seseorang yang memiliki intelegensi baik (IQ-nya tinggi) umumnya mudah dalam belajar dan hasilnya cenderung baik, sebaliknya orang yang intelegensinya rendah, cenderung mengalami kesukaran dalam belajar, lambat berpikir, dan prestasi yang rendah.

Selain itu keyakinan diri dan harga diri juga merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dalam diri seorang siswa yang menginginkan prestasi yang baik. Harga diri juga merupakan komponen penting dalam menentukan prestasi belajar siswa. Harga diri (*self esteem*) yang dimiliki siswa harusnya mampu memberikan kontribusi positif terhadap prestasi belajar siswa. Siswa yang memiliki *self esteem* tinggi akan membangkitkan rasa percaya diri, rasa yakin akan kemampuan diri, rasa berguna serta rasa bahwa kehadirannya diperlukan di dunia ini. Selain itu remaja juga memiliki kepercayaan diri dapat mencapai prestasi yang dia dan orang lain harapkan. Pada gilirannya, keyakinan itu akan memotivasi remaja tersebut untuk sungguh-sungguh mencapai apa yang dicita-citakan. Remaja dengan *self esteem* rendah akan lebih rentan berperilaku negatif karena *self esteem* dapat mempengaruhi perilaku seseorang (Clemes, 2012: 3), sehingga di sekolah secara tidak langsung siswa akan menghadapi masalah-masalah karena perilaku negatif akibat *self esteem* rendah.

Menurut Maslow (Feist & Feist, 2008: 248) *self esteem* adalah perasaan seseorang terhadap keberhargaan dirinya. *Self esteem* lebih mendasar daripada reputasi dan prestise karena mencerminkan hasrat bagi kekuatan, pencapaian, ketepatan, penguasaan dan kompetensi, keyakinan diri menghadapi dunia, independensi dan kebebasan. Dengan kata lain, *self esteem* didasarkan pada kompetensi nyata dan bukan sekedar opini orang lain.

Menurut Rosenberg (1980) individu yang memiliki harga diri tinggi akan menghormati dirinya dan menganggap dirinya sebagai individu yang berguna. Sedangkan individu yang memiliki harga diri rendah, tidak dapat menerima dirinya dan menganggap dirinya tidak berguna dan serba kekurangan.

Nathaniel Branden seorang psikolog dari Amerika yang dikenal dengan sebutan “*The Father of The Self esteem Movement*” dalam bukunya *The Power of Self esteem* (1992: 8), menuliskan catatan pribadinya

bahwa satu-satunya kunci paling penting dari motivasi manusia adalah harga diri (*self esteem*). Selain itu ada beberapa tokoh penting seperti William James, Stanley Coopersmith, dan Rosenberg yang telah memberikan kontribusi tak ternilai dalam pembahasan mengenai *self esteem*.

Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk menggali bagaimana *negative automatic thought* (NAT) yang diburui melalui *cognitive behavioral therapy* merupakan penyebab utama *self esteem* siswa yang rendah sehingga menyebabkan prestasi belajarnya di sekolah kurang.

2. Metode

Metode penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kualitatif dengan teknik studi kasus. Studi kasus adalah penelitian yang mengeksplorasi secara mendalam suatu program, peristiwa, proses pada satu atau lebih individu (Koentjoro, 2014). Definisi studi kasus adalah kecenderungan untuk menjelaskan suatu keputusan, tentang mengapa keputusan itu diambil, bagaimana mereka diimplementasikan, dan dengan hasil yang seperti apa (Schramm dalam Yin, 1994).

Subyek penelitian

Subyek yang digunakan dalam penelitian ini adalah seorang siswa kelas menengah pertama berjenis kelamin laki-laki bernama samaran Dicky dan berusia 13 tahun. Subyek dipilih dalam penelitian atas rekomendasi dari wali kelasnya yang mengatakan bahwa subyek mengalami kendala dalam proses belajar dimana prestasinya termasuk kurang, sedangkan kapasitas intelegensinya termasuk dalam kategori baik, juga beberapa pertimbangan lain yang membuat perlu dilakukan penelitian lebih lanjut terhadap subyek.

Instrumen penelitian

Pengumpulan data dilakukan melalui proses observasi langsung dan juga wawancara semi terstruktur. Wawancara semi terstruktur ini dilakukan peneliti kepada subyek, teman-teman subyek, beberapa guru dan juga wali kelas subyek. Peneliti juga menggunakan alat bantu berupa test psikologi dalam melakukan pengumpulan data pada subyek. Alat test psikologi yang digunakan dalam penelitian ini adalah SSCT (*Sack Sentenc Completion Test*), CFIT (*Cultural Fair Intelligent Test*) dan juga tes grafis (meliputi BAUM, DAP, dsan juga HTP). Peneliti juga menggunakan skala *self esteem* Rosenberg untuk memastikan berapa tingkat *self esteem* yang dimiliki oleh subyek.

Analisis Data

Data dianalisis dengan menggunakan metode *ground up*. Yin (2014) mengemukakan bahwa langkah-langkah dari analisis general studi kasus dengan pendekatan “*ground up*” adalah melalui tahapan *examining, categorizing, tabulating, recombining evidence* dan yang terakhir adalah *data interpretation*.

3. Hasil dan Pembahasan

Pemaparan data

Integrasi keseluruhan hasil wawancara yang dilakukan kepada subyek, teman-teman subyek, beberapa guru dan wali kelas subyek menyatakan bahwa ada NAT (*Negative Automatics Thought*) yang diyakini secara kuat oleh subyek dari pengalaman menjadi korban bullying selama ini semasa di bersekolah di Tingkat SD dan SMP. NAT ini berupa keyakinan subyek bahwa dirinya adalah sook remaja yang buruk dan tidak layak dicintai maupun diperlakukan dengan baik.

Integrasi keseluruhan hasil observasi yang dilakukan kepada subyek selama di sekolah menunjukkan bahwa subjek adalah seorang remaja yang sopan namun cenderung kikuk dan canggung dalam interaksi sosialnya dengan teman-temannya.

Integrasi keseluruhan hasil test psikologi yang dilakukan kepada subyek adalah bahwa subyek dengan menggunakan beberapa alat test psikologi diantaranya adalah SSCT (*Sack Sentence Completion Test*), CFIT (*Culture Fair Intelligent Test*), Test Grafis meliputi BAUM, DAP dan HTP menunjukkan adanya keraguan yang tinggi pada diri subyek tentang kemampuan dirinya sendiri, selain itu terdapat juga beberapa kecemasan yang muncul akibat rendahnya *self esteem* yang dimiliki subyek

Skala pengukuran self esteem yang digunakan adalah *self-esteem* Rosenberg yang terdiri dari sepuluh pernyataan . 10 pernyataan tersebut terbagi menjadi lima pernyataan *favorable* dan lima pernyataan *unfavorable*. Berdasarkan penelitian Widhiarso (2010) hasil analisis butir skala harga diri menunjukkan dari 10 butir yang diujicobakan, korelasi butir total berkisar antara 0,2581- 0,3917 dengan koefisien alpha sebesar 0,8689.

Skor *self-esteem* yang terukur akan dikategorikan menjadi empat kategori dengan menggunakan rumusan interval yaitu rendah 11-20, sedang 21-30 dan tinggi 31-40. Berdasarkan hasil jawaban subyek diperoleh hasil skor 14, yang mengindikasikan bahwa *self-esteem* subyek dalam kategori rendah. Hal ini menunjukkan menunjukkan bahwa subyek merasa dirinya kurang berharga, merasa mendapatkan banyak kegagalan, dan kurang menerima keadaan diri sendiri.

Hasil Penelitian

Hasil penelitian yang dilakukan kepada subyek menyatakan bahwa subyek memiliki tiga NAT (*Negative Automatics Thought*) yang merupakan *outcome* dari pengalaman hidupnya selama ini yang diantaranya adalah tindakan *bullying* yang dilakukan teman-teman subyek kepada subyek semasa subyek SD dan SMP. NAT yang dimiliki subyek adalah *overgeneralization*, *minimalization* dan juga *labelling*. NAT *overgeneralization* yang dimiliki subyek menunjukkan subyek beranggapan bahwa semua temannya sama saja dan suka membully. NAT *minimalization* yang dimiliki subyek menunjukkan bahwa subyek seringkali memiliki pandangan-pandangan negatif tentang dirinya dan berfokus pada pandangan negatif tersebut sehingga mengabaikan sisi-sisi positif yang dimiliki oleh subyek. NAT *labelling* yang dimiliki subyek menunjukkan bahwa subyek seringkali melabel diri sendiri dengan predikat anak yang “aneh”.

Pembahasan

Menurut Rosenberg (dalam Guindon, 2010) *self-esteem* adalah penilaian diri seseorang terhadap keberhargaan diri atau kualitas sebagai individu. Senada dengan hal tersebut, Santrock (2008) menjelaskan bahwa *self-esteem* adalah pandangan keseluruhan dari individu tentang dirinya sendiri. Subyek memandang dirinya adalah sebagai pribadi yang memiliki banyak kekurangan. Bahkan subyek mengatakan bahwa tidak ada satupun hal baik yang ada pada dirinya. Pandangan keseluruhan subyek akan dirinya sendiri sangat tidak sehat. Hal ini menyebabkan subyek memiliki *self esteem* yang rendah.

Selain itu menurut Guindon (dalam Guindon, 2010) *self-esteem* adalah sikap, komponen, evaluasi diri, penilaian perasaan yang terdiri dari perasaan berharga dan penerimaan yang dikembangkan dan dikelola sebagai bentuk konsekuensi dari kemampuan kesadaran dan umpan balik dari lingkungan. Sedangkan umpan balik yang didapat subyek dari lingkungannya selama ini cukup negatif. *Bullying* yang dialami subyek, hinaan-hinaan yang dialami subyek semakin memperkuat pandangan negatif subyek tentang keberhargaan dirinya. *Bullying* yang dialami subyek selama ini membuat subyek meyakini bahwa diri subyek adalah sosok yang aneh dan penuh kekurangan. Hinaan-hinaan yang dialami subyek juga membentuk perasaan subyek menjadi rapuh dan sensitif.

Ditinjau dari faktor eksternal, tinggi rendahnya *self-esteem* dalam diri individu dipengaruhi oleh berbagai faktor. Menurut (Bos, Muris, & Herman, 2006) orang tua yang kurang memberikan pengakuan dan kurang tanggap dengan anak akan membentuk anak dengan *self-esteem* rendah. Selain itu (Santrock, 2008) kurangnya dukungan dari orang tua akan merendahkan *self-esteem* pada anak. Dalam kehidupan subyek, ibu subyek cukup menekan subyek untuk selalu berprestasi. Subyek beberapa kali mengungkapkan bahwa subyek takut dengan ibunya meski di sisi lain subyek juga mengagumi sosok ibunya karena berjuang sebagai *single-parent* dalam membesarkan subyek. Ibu subyek jarang sekali memberikan apresiasi terhadap pencapaian-pencapaian subyek, alih-alih, ibu subyek justru seperti mengemukakan secara terbuka kekecewaan beliau kepada subyek dikarenakan nilai-nilai ujian subyek yang banyak yang kurang baik. Teman-teman subyek pun saat melihat secara langsung interaksi dan komunikasi ibu subyek dengan subyek juga berpandangan bahwa ibu subyek mendidik subyek dengan keras.

Sisi eksternal lain yang mempengaruhi *self esteem* yang terdapat dalam diri subyek adalah kualitas hubungan pertemanan yang dimiliki oleh subyek. Interaksi dan komunikasi yang dimiliki subyek dengan teman-teman di kelasnya maupun teman-teman dari kelas lain kurang maksimal dari segi kuantitas maupun kualitas. Subyek mengatakan bahwa subyek tidak memiliki seorang pun teman dekat dari kelasnya maupun kelas lain. Subyek banyak menghabiskan waktu sendirian saat jam istirahat maupun jam kosong kelas. Hal ini dikarenakan subyek merasa sudah melakukan usaha pendekatan kepada beberapa kelompok teman, namun kesemuanya seolah menolak subyek. Penolakan ini juga mempengaruhi pembentukan *self esteem* subyek. Kualitas hubungan pertemanan memang bisa menentukan bagaimana seseorang menilai dirinya sendiri, yang biasa disebut dengan *self esteem* (Cambron, Acitelli, & Steinberg, 2010)

4. Simpulan

Yang menjadi akar permasalahan subyek adalah rendahnya tingkat *self esteem* yang dimiliki subyek. Subyek merasa bahwa dirinya aneh, kurang berharga dan tidak memiliki satu pun kualitas positif dalam dirinya. Subyek merasa banyak sekali kekurangan dan merasa bahwa dirinya adalah anak yang gagal karena nilai-nilai ujian sekolah yang didapatkannya banyak yang kurang. Rendahnya *self esteem* ini membuat subyek merasa kurang nyaman dengan dirinya sendiri dan menghambat pergaulan sosial subyek. Dampak yang paling utama dari rendahnya *self esteem* subyek ini adalah prestasi belajar yang kurang.

Daftar Pustaka

- Bos, A.E.R, Muris, P., Sandra, M., & Herman, P. S. (2006). Changing self-esteem in children and adolescents: a roadmap for future intervention. *Adolescent Development. Annual Reviews of psychology* 58: 83-11
- Cambron, M.J., Acitelli, L.K., & Steinberg, L. (2010). When friends make you blue: The role of friendship contingent self-esteem in predicting self-esteem and depressive symptoms. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 36, 3, 384-397
- Damajanti Kusuma Dewi, Dwiyani Az Zahroh. (2022). Hubungan Antara Self-Esteem Dengan Prestasi Belajar Siswa Di Sma X. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9 (3), 140-148.
- Guindon, M.H. (2010). *Self-esteem Across The Lifespan*. New York: Routledge Taylor & Francis Group
- Gumilar Mulya, Anggi Setia Lengkana. (2020). Pengaruh Kepercayaan Diri, Motivasi Belajar Terhadap Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 12 (2), 83-94.
- McManus, F., Waite, P., & Shafran. (2009). *Cognitive-Behavior Therapy for Low Self-Esteem: A Case Example*. *Cognitive and Behavioral Practice* 16 266- 275 *ScienceDirect*
- Santrock, J.W.(2008). *Educational Psychology*. Jakarta: Kencana. Terjemahan
- Sofwan Adiputra. (2015). Keterkaitan Self Efficacy Dan Self Esteem Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa. *Jurnal Fokus Konseling*, 1 (2), 151-161.
- Yin, R.K. 2014. *Case Study Research : Design and Method* (5th Edition). London : Sage Publication