

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lembaga Pembinaan Khusus Anak atau biasa dikenal dengan LPKA adalah suatu lembaga yang ditempati oleh narapidana anak sekaligus tempat untuk menerima pembinaan semasa mereka menjalani masa pidana.¹ Meskipun LPKA sebagai tempat pembinaan para narapidana anak, tidak menutup kemungkinan bahwa terdapat anak-anak yang memiliki tingkat *self esteem* rendah, karena usia remaja merupakan masa turunnya *self esteem* di dalam kehidupan seorang individu, bahkan dapat dibilang pada usia tersebut merupakan suatu masa seorang individu memiliki tingkat *self esteem* paling rendah di sepanjang hidupnya.² Berdasarkan fenomena yang terjadi di lapangan, peneliti menemukan keadaan sosial di dalam LPKA yang kurang mendukung seperti kurangnya perhatian antar teman, kurangnya perhatian dari orang tua, kebiasaan memendam masalah sendiri turut menjadi penyebab penurunan *self esteem* pada anak binaan.

Usia remaja adalah usia individu saat memasuki fase pencarian jati diri. Seringkali remaja mencoba hal-hal baru di dalam hidupnya tanpa memperhatikan resiko yang akan diterima, karena mereka tidak melulu mencoba hal-hal positif, namun juga mencoba hal negatif. Perilaku yang ditunjukkan oleh kaum remaja tergantung pada pergaulannya sehari-hari. Penyebab terjadinya pergaulan bebas remaja, antara lain, minimnya tingkat pendidikan keluarga, keluarga yang mengalami *broken home*, kondisi ekonomi keluarga, kondisi lingkungan, dan yang paling sering terjadi adalah penyalahgunaan internet. Maka dari itu setiap individu harus memperhatikan pergaulannya, karena secara tidak langsung peran lingkungan sosial akan membawa dampak pada perilaku individu yang akan

¹ Nur, M. F., 'Mengenal Lembaga Pembinaan Khusus Anak' (pemasyarakatan.com).

² Bos, dkk, Changing self-esteem in Children ad adolescents: A Roadmap for future Interventuons. *Netherlands Journal of Psychology* 62, (2006), 26-33.

memberikan pengaruh pula terhadap *self esteem* atau perasaan menghargai terhadap diri sendiri.

Self esteem ialah komponen kepribadian seorang individu yang memiliki peran yang krusial untuk aktivitas sehari-hari. *Self esteem* merupakan evaluasi kepada diri sendiri, serta acuan patokan pribadi sebagai manusia dengan melihat kemampuan menerima dirinya serta sikap atau perilaku diri sendiri. Menurut Minchinton, terdapat tiga aspek dalam *self esteem*, yaitu : menghargai terhadap diri sendiri, yang meliputi mampu mengenali dan menerima kekurangan diri, menghargai ruang pribadi, dan mampu mengungkapkan perasaan terhadap diri sendiri; harga diri dalam hal kehidupan sehari-hari; dan hubungan interpersonal, yang meliputi bersikap toleran terhadap orang lain, menghormati mereka, dan bersikap kooperatif saat menjalin hubungan.³

Beberapa kondisi yang memengaruhi *self esteem* di antaranya, usia, gender, dan metode pengasuhan oleh orang tua. Tingkat *self esteem* disebabkan oleh perbedaan tugas pada masing-masing jenjang usia. Usia 9-12 tahun merupakan puncak *self esteem* tertinggi yang dimiliki seorang individu. Namun saat menginjak usia remaja biasanya *self esteem* akan menurun dan berlanjut hingga usia mahasiswa, yang kemudian akan mengalami peningkatan saat usia pasca mahasiswa (23 sampai dengan 29 tahun) hingga usia 30 sampai dengan 40 tahun. Peningkatan akan terus terjadi hingga usia 40 sampai dengan 50 tahun, yang akhirnya harga diri akan menurun drastis mulai usia 60 sampai dengan 80 tahun.⁴ Faktor yang kedua yaitu gender, yang mana perempuan mempunyai tingkat *self esteem* lebih rendah daripada laki-laki. Kondisi tersebut terjadi karena perempuan dianggap memiliki status lebih rendah, sehingga struktur sosial semacam itu yang memberikan dampak negatif pada tingkat *self esteem* perempuan.⁵ Metode pengasuhan orang tua turut memberikan pengaruh kepada tingkat

³ Erawanti,C.K. 'Hubungan Pada Konformitas Dan Harga Diri Pada Mahasiswa Yang Menggunakan Hijab', *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10.1 (2017), 142–51.

⁴ Pratiwi, Ratri, 'Self-Esteem Menurut Para Ahli', *Halopsikolog* (halopsikolog.com).

⁵ Zuckerman, dkk, 'When Men and Women Differ in Self-Esteem and When They Don't : A Meta-Analysis', *Journal of Research in Personality*, 64 (2016), 34–51.

self esteem seorang individu, karena umumnya para orang tua cenderung memerintah anak, serta menggunakan cara kekerasan dan perilaku menghukum. Pada dasarnya, *self esteem* akan dapat berkembang dengan baik apabila anak berada di lingkungan keluarga yang lebih mengutamakan cara pengasuhan tanpa kekerasan, misalnya dengan pemberian saran dan bantuan untuk anak, serta tidak melakukan pemaksaan kepada anak melainkan memberikan pilihan.⁶

Tingkat *self esteem* pada individu akan terus mengalami perubahan, baik perkembangan maupun penurunan, yang terjadi sejak usia kanak-kanak hingga dewasa, namun pada umumnya akan mengalami penurunan pada masa remaja.⁶ Pada umumnya, seorang individu yang memasuki usia remaja sering mengalami perubahan perasaan secara tiba-tiba, bahkan perasaan terhadap penerimaan dirinya sendiri. Bahkan dari beberapa remaja yang pernah berbuat kesalahan, sebagian di antaranya ada yang sulit menerima dirinya kembali dengan apa adanya. Hal tersebut terjadi karena ada kaitannya dengan fase *storm and stress* yang lazim dialami manusia selama memasuki periode remaja, yang umumnya tampak dengan munculnya transformasi secara biologis, kognitif, sosial, psikologis, maupun akademis.⁷

Period of storm and stress sendiri merupakan suatu istilah yang merujuk terhadap masa remaja yang sedang menjalani periode eksplorasi jati diri, yang sedang berada pada masa perkembangan pemikiran menuju dewasa, yang kadangkala mereka menghadapi permasalahan atau gejolak yang berat seperti badai yang mengakibatkan mereka galau dan stress berat.⁸ Pada masa-masa tersebut, seringkali dijumpai remaja yang mengalami penurunan *self esteem* karena ketidakseimbangan emosional. Salah satu hal yang dapat memperburuk *period of storm and stress*, yaitu remaja sering merasa sendiri dan tidak memiliki teman, bahkan ada pula yang sampai menjadi korban *bullying*, sehingga *self esteem* mereka menjadi sangat

⁶ Ibid.

⁷ Ibid

⁸ Budi, E.T., "Mari Mengenal Period Of Storm and Stress," *RSJ Daerah Provinsi Kepulauan Bangka Belitung* (Bangka Belitung : rsj.babelprov.go.id, 2018).

rendah karena perilaku *bullying* menyakiti korban secara fisik, psikologis, dan sosial.⁹ Seluruh manusia akan mengalami penurunan *self esteem* pada usia remaja yang didukung oleh berbagai peristiwa dan kondisi sosial yang dihadapi remaja. Tingkat *self esteem* rendah yang dimiliki remaja juga termasuk penyebab terganggunya *mental health* pada remaja.

Terganggunya *mental health* pada remaja disebabkan oleh berbagai hal, di antaranya yaitu pengalaman traumatik, proses perkembangan yang kurang maksimal, kondisi lingkungan yang cenderung menekan, dan adanya faktor genetik. Apabila remaja lemah dalam mengatasi berbagai stressor yang timbul, maka akan muncul kondisi-kondisi yang negatif, seperti gangguan kecemasan (*anxiety disorder*), serta stres dan depresi.¹⁰ Hal tersebut memiliki kaitan erat dengan *self esteem*, karena *self esteem* yang rendah akan meningkatkan depresi, dan sebaliknya jika *self esteem* meningkat maka depresi akan menurun.¹¹

Kondisi kesehatan mental pada remaja saat ini merupakan suatu kondisi yang membutuhkan perhatian khusus, karena kasus gangguan mental pada remaja semakin meningkat. Di sepanjang tahun 2022, dikabarkan sebanyak 2,45 juta remaja yang didiagnosa mengalami gangguan kesehatan mental di Indonesia.¹² Maka dari itu, cinta serta dukungan dari orang-orang terdekat dan keluarga memiliki peran penting dan dampak positif untuk kesehatan mental pada remaja, karena dapat mendorong seseorang untuk memiliki kesehatan mental yang baik. Selain itu, kesehatan fisik pun menjadi bagian dari kesehatan mental karena fisik yang sehat dapat membantu memperbaiki kesehatan emosional seseorang.¹³ Peran orang-orang terdekat dan keluarga yang baik juga akan memunculkan

⁹ Hymel S., dan Swearer, S. M., "Four decades of research on school bullying : An Introduction. *American Psychologist*," 70.4 (2015), 293–99.

¹⁰ Makarim, F. R., "Ibu Wajib Tahu, Ini Penyebab Gangguan Mental pada Remaja," *halodoc* (Jakarta : halodoc.com, 2022).

¹¹ Tanoko, S. M., "Benarkah Ada Hubungan Antara Self-Esteem dengan Depresi? Sebuah Studi Meta Analisis," *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 23.1 (2021), 35–45.

¹² CNN Indonesia, "Studi : 2,45 Juta Remaja Indonesia Kena Gangguan Jiwa," *cnnindonesia.com* (Jakarta, 12 Desember 2022).

¹³ Savitrie, E., "Mengenal Pentingnya Kesehatan Mental pada Remaja," *Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan - Kementerian Kesehatan Republik Indonesia* (Palembang : yankes.kemkes, 2022).

perkembangan individu dan sosial yang seimbang, oleh karena itu seseorang tersebut akan menjumpai suatu kondisi kehidupan emosional yang optimal dan keadaan mental yang sehat, serta supaya tingkat *self esteem* remaja tetap tinggi. Layaknya remaja pada umumnya, narapidana remaja atau biasa disebut anak binaan remaja juga ada yang memiliki *self esteem* rendah saat menjalani masa tahanan.

Narapidana yang dijatuhi masa tahanan di bawah tiga tahun cenderung memiliki *self esteem* tinggi.¹⁴ Namun rendahnya *self esteem* juga belum tentu disebabkan karena masa tahanan yang lama, apalagi pada narapidana yang masih berusia remaja akan sangat rentan mengalami perubahan emosional yang mampu menurunkan *self esteem*. Memiliki perasaan tidak mampu serta tidak berharga dapat mengakibatkan seseorang melakukan tindakan lain, yang membuat seseorang tersebut seolah-olah menjadi lebih berharga, yang bahkan dapat menyebabkan munculnya perilaku negatif. Sebaliknya, narapidana yang mempunyai perasaan mampu adalah narapidana yang mempunyai *self esteem* tinggi. Dengan adanya perasaan mampu tersebut biasanya para tahanan akan menyatakan bahwa dirinya mampu untuk membantu petugas dalam menjaga keamanan, sehingga mereka bisa diangkat sebagai tamping (tahanan pendamping). Menurut Novitasari, Pembina di LPKA Kelas I Blitar, sebenarnya banyak anak binaan yang memiliki *self esteem* rendah, namun kebanyakan tidak nampak. Hal tersebut tergantung dari cara setiap anak menutupi *self esteem* yang rendah.¹⁵

Di manapun tempatnya, setiap remaja pasti mengalami masa penurunan *self esteem* yang disebabkan oleh berbagai macam sebab, salah satunya karena rasa ketidak mampuan remaja dalam mengikuti gaya hidup orang-orang di sekelilingnya sehingga membuat mereka menjadi *insecure*. Remaja sangat rentan merasa *insecure* karena mayoritas dari mereka

¹⁴ Nurrahma, E., "Perbedaan Self esteem pada Narapidana Baru dan Residivis di Lembaga Pemasyarakatan Kelas 1 Malang". *Jurnal Program Studi Psikologi Universitas 12 Brawijaya Malang*, 2013 <<http://pustaka.unpad.ac.id/wp-content/uploads/2014/11/Jurnal-Self-Esteem-Narapidana-Remaja-Berdasarkan-Klasifikasi-Kenakalan-Remaja.pdf>> [diakses 6 Januari 2023].

¹⁵ Hasil wawancara dengan Pembina LPKA Kelas I Blitar pada 31 Oktober 2022.

menganggap bahwa tingkat kebahagiaan berasal dari uang dan gaya hidup *glamour*. *Insecure* yang terus menerus terjadi akan juga berdampak buruk terhadap tingkat *self esteem* dan kesehatan mental. Maka dari itu hal tersebut membutuhkan perhatian khusus dari orang-orang terdekat serta dari diri sendiri supaya seorang individu tidak sampai mengalami gangguan kesehatan mental. Adanya penurunan *self esteem* pada setiap individu dapat ditangani dengan terapi konseling behavioral, lebih tepatnya menggunakan teknik *self management*.

Konseling behavioral ialah model konseling yang mendorong pengendalian emosi internal oleh faktor eksternal, yang diwujudkan dalam bentuk tingkah laku. Konseling behavioral berfokus pada perubahan perilaku yang ditekankan pada pemberian *reward* untuk konseli setelah melakukan tindakan yang baik, serta pemberian konsekuensi demi menangkai konseli melakukan tindakan yang tidak baik.¹⁶ Pada pendekatan behavioral, fungsi konselor adalah sebagai guru, pengaruh serta ahli yang memberikan diagnosa perilaku maladaptif, dan memutuskan tahapan yang akan dilakukan untuk mengatasi permasalahan tingkah laku individu. Tujuan konseling behavioral, antara lain, mewujudkan perilaku yang baru, menghilangkan perilaku yang dianggap tidak sesuai, memperkuat serta mempertahankan perilaku baru yang telah direncanakan sebelumnya. Sedangkan teknik *self management* adalah salah satu model dari konseling behavioral.

Self management ialah metode perubahan perilaku, pikiran, serta perasaan pada individu.¹⁷ *Self management* terdiri dari pemantauan diri, penguatan yang positif, kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri, serta penguasaan terhadap rangsangan. *Self management* merupakan seperangkat keterampilan untuk mengurangi impulsif, khawatir, dan kecemasan. Berdasarkan pernyataan di atas, *self management* adalah sekumpulan prinsip atau proses yang mencakup tahap-tahap pemantauan diri (*self*

¹⁶ Mardhiyyah, R.W., Indriani, F., "Pendekatan Konseling Behavioral untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Pada Siswa SMA," *FOKUS*, 1.4 (2018), 159–67.

¹⁷ Wajdaniyah, S., A., "Efektivitas Konseling Behavioral dengan Teknik Self Management untuk Meningkatkan Konsep Diri Remaja" (Universitas Muhammadiyah Magelang, 2017).

monitoring), *reinforcement* yang positif (*self reward*), perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*), penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*). Selain itu, *self management* ialah hubungan antara teknik *cognitive, behavior*, serta *affective*, yang memiliki susunan sistematis yang berpijak pada kaidah pendekatan *cognitive behavior therapy*, yang digunakan dalam upaya peningkatan *self esteem* pada individu supaya bisa lebih menerima dan menghargai diri sendiri.

Pada penelitian ini, masalah yang akan ditingkatkan melalui teknik *self management* adalah perilaku menghargai diri sendiri oleh anak binaan LPKA Blitar. Pemilihan subyek tersebut didasarkan pada rentang usia anak-anak binaan di LPKA Blitar, yang termasuk dalam kategori remaja (baik remaja awal hingga akhir) yang mempunyai tingkat *self esteem* rendah. Hal tersebut berdasarkan pada data lapangan, yang menunjukkan beberapa di antara anak binaan cenderung tertutup dan tidak mau menunjukkan bakat dan keterampilan yang dimiliki, yang dikhawatirkan kebiasaan tersebut akan terbawa hingga mereka keluar dari LPKA Blitar bahkan hingga dewasa sehingga perkembangannya menjadi tidak optimal. Maka dengan penerapan teknik *self management* yang baik maka akan dapat membimbing konseli untuk mengubah perilaku yang kurang bisa menghargai diri sendiri, menjadi pribadi yang mampu menerima diri sendiri dengan apa adanya, membantu konseli mengelola diri dalam hal pikiran, perasaan, maupun perbuatan. Maka dari itu konseli dapat mengalami perkembangan yang optimal, karena individu yang memiliki *self esteem* tinggi cenderung berani mengambil resiko dan memiliki pendirian yang teguh dalam meraih suatu tujuan melalui pengembangan diri dan pengasahan keterampilan.¹⁸

Pada penelitiannya, Elvina mengatakan bahwa perilaku yang kurang tepat dapat diubah dengan bantuan konseling behavior dengan mengaplikasikan teknik *self management*. Dengan bantuan penelitian tersebut, pembaca dapat mempelajari metode mengelola waktu secara

¹⁸ Zuhdi, M.S., "Pengaruh Harga Diri, Regulasi Diri, dan Motivasi Berprestasi Terhadap Prestasi Akademik Siswa Akselerasi". *Nusantara of Research UNP PGRI Kediri* (2016), Vol. 03 (02), 103-110.

efektif supaya hari-hari yang dijalani tidak terlewat begitu saja.¹⁹ Begitu pula dengan kemampuan mengelola diri secara tepat maka akan dapat memahami apa yang dimiliki oleh diri sendiri, sehingga individu mampu untuk menumbuhkan sikap menghargai dirinya sendiri. Sehingga, peneliti memiliki ketertarikan untuk melaksanakan penelitian dengan judul Penerapan *Self Management* dalam Upaya Meningkatkan *Self Esteem* Pada Anak Binaan di LPKA Kelas I Blitar.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan permasalahan yang telah dibahas di atas, penelitian ini mengangkat permasalahan mengenai penerapan *self management* dalam upaya meningkatkan *self esteem* anak binaan, hal itu dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Kesadaran yang rendah dalam hal peduli kepada diri sendiri menjadikan anak binaan mempunyai *self esteem* yang rendah.
2. Anak binaan yang mempunyai rasa tidak nyaman di lingkungannya menjadikan mereka memiliki *self esteem* rendah.
3. Melalui teknik *self management* dapat mendukung upaya peningkatan *self esteem* anak binaan di LPKA Kelas I Blitar.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka pertanyaan yang dapat diajukan pada penelitian ini adalah :

1. Adakah pengaruh penerapan teknik *self management* terhadap *self esteem*?
2. Seberapa besar pengaruh penerapan teknik *self management* terhadap *self esteem* pada anak binaan di LPKA Kelas I Blitar?

¹⁹ Elvina, Siska Novra, “Teknik Self Management dalam Pengelolaan Strategi Waktu Kehidupan Pribadi yang Efektif” (Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Kalijaga, 2019).

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan di atas, penelitian ini memiliki tujuan yang dapat dicapai :

1. Mengetahui pengaruh penerapan teknik *self management* terhadap *self esteem*.
2. Mengetahui seberapa besar pengaruh penerapan teknik *self management* terhadap *self esteem* pada anak binaan di LPKA Kelas I Blitar.

E. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

Diharapkan temuan penelitian ini dapat berkontribusi pada bidang pendidikan secara umum, dan pada bidang Bimbingan dan Konseling secara khusus tentang pengaruh yang diberikan dari penerapan *self management* dalam upaya meningkatkan *self esteem* pada anak binaan di LPKA Kelas I Blitar.

2. Secara Praktis

- a. Bagi Anak Binaan LPKA Kelas I Blitar

Diharapkan para anak binaan mampu untuk tetap menerapkan *self management* supaya bisa selalu memiliki *self esteem* yang tinggi terhadap dirinya masing-masing.

- b. Bagi Instansi Terkait (LPKA Kelas I Blitar)

Diharapkan dengan adanya penelitian ini instansi terkait memperhatikan tingkat *self esteem* pada anak binaan supaya para anak binaan yang memiliki *self esteem* rendah bisa mendapatkan pendampingan untuk meningkatkan *self esteem* yang dimiliki.

- c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan kajian ini dapat menjadi referensi pada penelitian selanjutnya supaya dapat lebih dikembangkan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran.