

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Konsep Harga Diri

##### 1. Pengertian Harga Diri

Harga diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang mempunyai peran penting dan berpengaruh besar terhadap sikap dan perilaku individu. Menurut Coopersmit bahwa :<sup>1</sup>

“Harga diri merupakan evaluasi yang dibuat individu dan kebiasaan memandang dirinya, terutama sikap menerima, menolak, dan indikasi besarnya kepercayaan individu terhadap kemampuan, keberartian, kesuksesan, keberhargaan”. Secara singkat, harga diri adalah “*Personal judgment*” mengenai perasaan berharga atau berarti yang diekspresikan dalam sikap-sikap individu terhadap dirinya”.

Stuart dan Sundeen mengatakan bahwa harga diri adalah penilaian individu terhadap hasil yang dicapai dengan menganalisa seberapa jauh perilaku memenuhi ideal dirinya. Dapat disimpulkan bahwa harga diri menggambarkan sejauhmana individu tersebut menilai dirinya sebagai orang yang memiliki kemampuan, keberartian, berharga, dan kompeten.<sup>2</sup>

Baron dan Byrne menyebutkan harga diri sebagai penilaian terhadap diri yang dipengaruhi oleh karakteristik yang dimiliki orang lain dalam

---

<sup>1</sup> Stanley coopersmith, *The Antecedent Of Self Esteem* ,(San Fransisco : W.H Freeman and Company, 1967),75.

<sup>2</sup> S. Harter , *The Construction of the Self*, (New York: Guilford, 1999),123.

menjadi pembanding.<sup>3</sup> Sedangkan Harper memberikan pengertian tentang harga diri adalah penilaian diri yang dipengaruhi oleh sikap, interaksi, penghargaan dan penerimaan orang lain terhadap individu. Shahizan mengungkapkan bahwa harga diri merupakan evaluasi positif dan negative tentang diri sendiri yang dimiliki seseorang. Evaluasi ini memperlihatkan bagaimana individu menilai dirinya sendiri dan diakui atau tidaknya kemampuan dan keberhasilan yang diperolehnya. Penilaian tersebut terlihat dari penghargaan mereka terhadap keberadaan dan keberartian dirinya. Gecas dan Rosenberg mendefinisikan harga diri sebagai evaluasi positif yang menyeluruh tentang dirinya.<sup>4</sup>

Kreitner dan Kinicki mengungkapkan bahwa:<sup>5</sup>

“Harga diri adalah suatu keyakinan nilai diri sendiri berdasarkan evaluasi diri secara keseluruhan. Orang dengan harga diri yang tinggi memandang diri mereka sendiri berharga, mampu dan dapat diterima. Orang dengan harga diri yang rendah memandang diri mereka sendiri dalam pemahaman yang negative. Mereka tidak merasa baik dengan diri mereka sendiri dan dipenuhi dengan rasa sangsi akan dirinya sendiri.”

Menurut *Maslow* , melihat harga diri sebagai suatu kebutuhan yang harus dipenuhi oleh manusia. Kebutuhan akan rasa harga diri ini oleh *Maslow* dibagi menjadi dua bagian, yaitu:

---

<sup>3</sup> R.B Burn, *Konsep Diri : teori, Pengukuran, Perkembangan dan Perilaku*, terj. Eddy,(Jakarta: Arcan,1993),121.

<sup>4</sup> G.Dariuszky, *Membangun Harga Diri*, ( Bandung : CV. Pionir Jaya,2004),80.

<sup>5</sup> Robert kreitner dan Angelo Kinicki, *perilaku Organisasi*, terj. Erly Suandi, (Jakarta :Selemba Empat.2000), 67.

- a. Penghormatan atau penghargaan dari diri sendiri yang mencakup hasrat untuk memperoleh kompetensi, rasa percaya diri, kekuatan pribadi, adekuasi, kemandirian dan kebebasan. Individu ingin mengetahui atau yakin bahwa dirinya berharga serta mampu mengatasi segala tantangan dalam hidupnya.
- b. Penghargaan dari orang lain, antara lain prestasi. Dalam hal ini individu butuh penghargaan atas apa-apa yang dilakukannya disini individu akan berusaha memenuhi kebutuhan akan harga diri, apabila kebutuhan akan rasa cinta dan rasa memilikinya telah terpenuhi atau terpuaskan.<sup>6</sup>

Berdasarkan uraian diatas, harga diri adalah penilaian individu terhadap dirinya sendiri secara positif atau negative yang dipengaruhi oleh interaksi dengan orang-orang yang penting dilingkungannya serta dari sikap, penerimaan, penghargaan dan perlakuan orang lain terhadap dirinya.

## 2. Aspek- Aspek Harga Diri

Menurut Coopersmith terdapat empat aspek : kekuatan, signifikan, kebajikan dan kompetensi:

### a. Keberartian Diri (*Significance*)

Hal itu membuat individu cenderung mengembangkan harga diri yang rendah atau negatif. Jadi, berhasil atau tidaknya individu

---

<sup>6</sup> Sarlito W. Sarwono, *Berkenalan dengan Aliran-aliran dan Tokoh-tokoh Psikologi*, ( Jakarta: Bulan Bintang,2002) ,174-178.

memiliki keberartian diri dapat diukur melalui perhatian dan kasih sayang yang ditunjukkan oleh lingkungan.

b. Kekuatan Individu (*Power*)

Kekuatan di sini berarti kemampuan individu untuk mempengaruhi orang lain, serta mengontrol atau mengendalikan orang lain, di samping mengendalikan dirinya sendiri. Apabila individu mampu mengontrol diri sendiri dan orang lain dengan baik maka hal tersebut akan mendorong terbentuknya harga diri yang positif atau tinggi, demikian juga sebaliknya. Kekuatan juga dikaitkan dengan inisiatif. Pada individu yang memiliki kekuatan tinggi akan memiliki inisiatif yang tinggi. Demikian sebaliknya.

c. Kompetensi (*Competence*)

Kompetensi diartikan sebagai memiliki usaha yang tinggi untuk mendapatkan prestasi yang baik, sesuai dengan tahapan usianya. Misalnya, pada remaja putra akan berasumsi bahwa prestasi akademik dan kemampuan atletik adalah dua bidang utama yang digunakan untuk menilai kompetensinya, maka individu tersebut akan melakukan usaha yang maksimal untuk berhasil di bidang tersebut. Apabila usaha individu sesuai dengan tuntutan dan harapan, itu berarti individu memiliki kompetensi yang dapat membantu membentuk harga diri yang tinggi. Sebaliknya apabila individu sering mengalami kegagalan

dalam meraih prestasi atau gagal memenuhi harapan dan tuntutan, maka individu tersebut merasa tidak kompeten. Hal tersebut dapat membuat individu mengembangkan harga diri yang rendah.

d. Ketaatan Individu Dan Kemampuan Memberi Contoh (*Virtue*)

Ketaatan individu terhadap aturan dalam masyarakat serta tidak melakukan tindakan yang menyimpang dari norma dan ketentuan yang berlaku di masyarakat akan membuat individu tersebut diterima dengan baik oleh masyarakat. Demikian juga bila individu mampu memberikan contoh atau dapat menjadi panutan yang baik bagi lingkungannya, akan diterima secara baik oleh masyarakat. Jadi ketaatan individu terhadap aturan masyarakat dan kemampuan individu memberi contoh bagi masyarakat dapat menimbulkan penerimaan lingkungan yang tinggi terhadap individu tersebut. Penerimaan lingkungan yang tinggi ini mendorong terbentuknya harga diri yang tinggi. Demikian pula sebaliknya.<sup>7</sup>

Sedangkannya Menurut Maslow ada dua aspek utama yang mempengaruhi harga diri individu, yaitu :

a. Penghargaan dari diri sendiri

Penghargaan dari diri sendiri adalah berupa keyakinan bahwa individu merasa aman dengan keadaan dirinya, merasa berharga dan adekuat.

---

<sup>7</sup> Stanley coopersmith, *The Antecedent Of Self Esteem* ,(San Fransisco : W.H Freeman and Company, 1967) ,83.

Ketidakmampuan merasakan diri berharga membuat individu merasa rendah diri, kecil hati, tidak berdaya dalam menghadapi kehidupan. Perasaan berharga terhadap diri dapat ditumbuhkan melalui pengetahuan yang baik tentang diri serta mampu menilai secara obyektif kelebihan-kelebihan maupun kelemahan-kelemahan yang dimiliki. Jadi, individu dapat menghargai dirinya bila individu mengetahui siapa dirinya.

b. Penghargaan dari orang lain

Keberartian ini dikaitkan dengan penerimaan, perhatian, dan afeksi yang ditunjukkan oleh lingkungan. Bila lingkungan memandang individu memiliki arti, nilai, serta dapat menerima individu apa adanya maka hal itu memungkinkan individu untuk dapat menerima dirinya sendiri, yang pada akhirnya mendorong individu memiliki harga diri tinggi atau yang positif. Sebaliknya bila lingkungan menolak dan memandang individu tidak berarti maka individu akan mengembangkan penolakan dan mengisolasi diri. Sulit untuk mengetahui apakah orang lain sebenarnya menghargai atau tidak, oleh sebab itu individu perlu merasa yakin bahwa orang lain berpikir baik tentang dirinya. Ada banyak cara supaya orang lain menghargai individu, antara lain melalui

reputasi, status sosial, popularitas, prestasi, atau keberhasilan lainnya di dalam lingkungan masyarakat, kerja, sekolah, dan lain-lain.<sup>8</sup>

Kesimpulannya, ada empat aspek yang berpengaruh dalam pembentukan harga diri, yaitu 1) keberartian diri, 2) kekuatan individu, 3) ketaatan individu dan kemampuan memberi contoh, serta 4) kompetensi individu. Keempat aspek tersebut yang menjadi dasar bagi Coopersmith dalam menyusun skala harga diri, baik yang berbentuk panjang maupun pendek. Keempat aspek tersebut yang akan digunakan dalam mengungkap harga diri pada penelitian ini, sebab keempat aspek tersebut memiliki cakupan yang lebih luas bila dibandingkan aspek yang dikemukakan oleh Maslow dan dapat mewakili pendapat beberapa ahli tersebut di atas.

### **3. Karakteristik Harga Diri**

Harga diri seorang tergantung bagaimana dia menilai tentang dirinya yang dimana hal ini akan mempengaruhi perilaku dalam kehidupan sehari-hari. Penilaian individu ini diungkapkan dalam sikap-sikap yang dapat bersifat tinggi dan negative.

Menurut Coopersmith harga diri mempunyai beberapa karakteristik, yaitu:

- a. Harga diri sebagai sesuatu yang bersifat umum.
- b. Harga diri bervariasi dalam berbagai pengalaman.
- c. Evaluasi diri. Individu yang memiliki harga diri tinggi menunjukkan perilaku menerima dirinya apa adanya, percaya diri, puas dengan

---

<sup>8</sup> C. George Boeree, *Personality Theories*, (Yogyakarta: Primasophie.2006), 277-290.

karakter dan kemampuan diri dan individu yang memiliki harga diri rendah, akan menunjukkan penghargaan buruk terhadap dirinya sehingga tidak mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan social.

Harga diri mulai terbentuk setelah anak lahir, ketika anak berhadapan dengan dunia luar dan berinteraksi dengan orang-orang di lingkungan sekitarnya. Interaksi secara minimal memerlukan pengakuan, penerimaan peran yang saling tergantung pada orang yang bicara dan orang yang diajak bicara. Interaksi menimbulkan pengertian tentang kesadaran diri, identitas, dan pemahaman tentang diri.<sup>9</sup>

Hal ini akan membentuk penilaian individu terhadap dirinya sebagai orang yang berarti, berharga, dan menerima keadaan diri apa adanya sehingga individu mempunyai perasaan harga diri. Harga diri mengandung pengertian "siapa dan apa diri saya". Segala sesuatu yang berhubungan dengan seseorang, selalu mendapat penilaian berdasarkan kriteria dan standar tertentu, atribut-atribut yang melekat dalam diri individu akan mendapat masukan dari orang lain dalam proses berinteraksi dimana proses ini dapat menguji individu, yang memperlihatkan standar dan nilai diri yang terinternalisasi dari masyarakat dan orang lain dalam sikap-sikap yang dapat bersifat negative atau positif.

---

<sup>9</sup> R.B Burn, *Konsep Diri : teori, Pengukuran, Perkembangan dan Perilaku*, terj. Eddy, (Jakarta: Arcan,1993),136.

a. Karakteristik harga diri tinggi

Harga diri yang tinggi akan membangkitkan rasa percaya diri, penghargaan diri, rasa yakin akan kemampuan diri, rasa berguna serta rasa bahwa kehadirannya diperlukan didalam dunia ini. Contoh: seorang remaja yang memiliki harga diri yang cukup tinggi, dia akan yakin dapat mencapai prestasi yang dia dan orang lain harapkan. Pada gilirannya, keyakinan itu Akan memotivasi remaja tersebut untuk sungguh-sungguh mencapai apa yang diinginkan.

Karakteristik anak yang memiliki harga diri yang tinggi menurut *Clemes* dan *Bean*, antara lain:<sup>10</sup>

- 1) Bangga dengan hasil kerjanya.
- 2) Bertindak mandiri.
- 3) Mudah menerima tanggung jawab.
- 4) Mengatasi prestasi dengan baik.
- 5) Menanggapi tantangan baru dengan antusiasme.
- 6) Merasa sanggup mempengaruhi orang lain.
- 7) Menunjukkan jangkauan perasaan dan emosi yang luas.

Manfaat dari dimilikinya harga diri yang tinggi diantaranya:<sup>11</sup>

---

<sup>10</sup> Harris Clemes and Reynold Bean, *How To Raise Children's Self Esteem*, terj. Meitasari Tjandrasa, *Bagaimana Kita Meningkatkan Harga Diri Anak*, (Jakarta : Binarupa Aksara, 2001),334.

<sup>11</sup> Saut P Tambunan, *Harga Diri*, (Jakarta:Erlangga,2009),34.

- 1) Individu akan semakin kuat dalam menghadapi penderitaan-penderitaan hidup, semakin tabah, dan semakin tahan dalam menghadapi tekana-tekanan kehidupan, serta tidak mudah menyerah dan putus asa.
  - 2) Individu semakin kreatif dalam bekerja.
  - 3) Individu semakin ambisius, tidak hanya dalam karier dan urusan financial, tetapi dalam hal-hal yang ditemui dalam kehidupan baik secara emisional, kreatif maupun spiritual.
  - 4) Individu akan memiliki harapan yang besar dalam membangun hubungan yang baik dan konstruktif.
  - 5) Individu akan semakin hormat dan bijak dalam memperlakukan orang lain, karena tidak memandang orang lain sebagai ancaman.
- b. Karakteristik harga diri rendah

Remaja yang memiliki harga diri rendah akan cenderung merasa bahwa dirinya tidak mampu dan tidak berharga. Disamping itu remaja dengan harga diri rendah cenderung untuk tidak berani mencari tantangan - tantangan baru dalam hidupnya, lebih senang menghadapi hal-hal yang sudah dikenal dengan baik serta menyenangkan hal-hal yang tidak penuh dengan tuntutan, cenderung tidak merasa yakin akan pemikiran-pemikiran serta perasaan yang dimilikinya, cenderung takut menghadapi respon dari orang lain, tidak mampu membina

komunikasi yang baik dan cenderung merasa hidupnya tidak bahagia. Pada remaja yang memiliki harga diri rendah inilah sering muncul perilaku rendah. Berawal dari merasa tidak mampu dan tidak berharga, mereka mengkompensasinya dengan tindakan lain yang seolah-olah membuat dia lebih berharga. Misalnya dengan mencari pengakuan dan perhatian dari teman-temannya. Dari sinilah kemudian muncul penyalahgunaan obat-obatan, berkelahi, tawuran, yang dilakukan demi mendapatkan pengakuan dari lingkungan.

Karakteristik anak dengan harga diri yang rendah menurut *Clemes dan Bean* diantaranya:<sup>12</sup>

- 1) Menghindari situasi yang dapat mencetuskan kecemasan.
- 2) Merendahkan bakat dirinya.
- 3) Merasa tak ada seorangpun yang menghargainya.
- 4) Menyalahkan orang lain atas kelemahannya sendiri.
- 5) Mudah dipengaruhi oleh orang lain.
- 6) Bersikap defensif dan mudah frustrasi.
- 7) Merasa tidak berdaya.
- 8) Menunjukkan jangkauan perasaan dan emosi yang sempit Akibat memiliki harga diri yang negatif, yaitu :

---

<sup>12</sup> Harris Clemes and Reynold Bean, *How To Raise Children's Self Esteem*, terj. Meitasari Tjandrasa, *Bagaimana Kita Meningkatkan Harga Diri Anak*, (Jakarta : Binarupa Aksara, 2001),4-5.

- a) Mudah merasa cemas, stress, merasa kesepian dan mudah terjangkit depresi.
- b) Dapat menyebabkan masalah dengan teman baik dan social.
- c) Dapat merusak secara serius, akademik dan penampilan kerja.
- d) Membuat *underchiver* dan meningkatkan penggunaan obat-obat dan alkohol.<sup>13</sup>

#### 4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Harga Diri

Terbentuknya harga diri menurut Coopersmith dipengaruhi oleh beberapa hal, yaitu:

##### a. Latar belakang social

Latar belakang sosial meliputi :

##### 1) Kelas Sosial

Kelas social merupakan aspek yang berhubungan dengan status social ekonomi. Kelas sosial umum klasifikasikan dalam tiga tingkatan yaitu kelas atas, kelas menengah, kelas bawah. Tingkat pendidikan, pekerjaan dan pendapatan keluarga akan menempatkan individu dalam kedudukan kelas social tertentu dalam masyarakat yang kemudian akan mempengaruhi harga diri seseorang.

Orang tua yang berada pada kelas social atas akan mempengaruhi terbentuknya harga diri yang tinggi pada anak. Anak akan merasa bangga dan merasa dirinya berharga karena

---

<sup>13</sup> *Ibid*,3.

kebutuhannya selalu terpenuhi dan bisa menikmati fasilitas yang dimiliki orang tuanya. Anaknya yang berasal dari kelas social menengah mempunyai harga diri yang menengah pula. Hal ini disebabkan orang tua dapat memberikan kebutuhan anak secukupnya beranggapan dirinya tidak berharga dibanding teman-temannya yang lain.

## 2) Agama

Agama sebagai kepercayaan ritual terorganisasi secara social dan diberlakukan oleh anggota masyarakat. Setiap agama memiliki jumlah pemeluk dan nilai-nilai yang berbeda dengan agama lainnya. Hal tersebut berpengaruh pada harga diri seseorang. Anak yang berasal dari agama yang berbeda dengan mereka yang agamanya dianut oleh kaum minoritas. Demikian pula dengan ketaatan seseorang terhadap nilai-nilai agama yang dianutnya membuat dirinya memiliki rasa bangga dan bahagia. Perasaan bangga ini membuat individu memiliki harga diri yang tinggi.

## 3) Riwayat pekerjaan orangtua

Orangtua yang memiliki pekerjaan tetap dan dapat meraih prestasi dalam pekerjaannya akan memberikan rasa aman dan bangga pada diri anak. Keadaan seperti membuat anak menilai dirinya secara positif. Sebaliknya, orangtua yang pekerjaannya, bahkan pernah

dipecat pada suatu jabatan tertentu, akan berdampak pada diri anak dan akibatnya dan mempengaruhi cara penilaian anak terhadap dirinya sendiri. Anak akan merasa malu, tidak memiliki harga diri, dan tidak berguna baik dirinya sendiri maupun bagi orang lain. Hal ini dapat mengakibatkan anak memiliki harga diri yang rendah.<sup>14</sup>

b. Karakteristik pengasuhan

Karakteristik pengasuhan meliputi hal-hal sebagai berikut :

1) Harga diri dan stabilitas ibu

Hubungan emosioanl antara ibu dan anak biasanya sangat dekat sehingga apa yang dirasakan oleh ibu akan dilihat dan dihayati oleh anak dan akhirnya akan mempengaruhi kepribadian anak termasuk harga dirinya.

Demikian pula dengan stabilitas emosional ibu akan tercermin pada diri anak. Ibu yang memiliki emosi yang stabil biasanya tenang sehingga tidak menyebabkan anak merasa bingung. Sebaliknya, ibu yang memiliki harga diri dan pribadi yang tidak stabil akan tercermin pula pada diri anak. Anak akan memandang dirinya sebagai orang yang sama seperti apa yang dialami oleh ibunya sehingga anak tidak bisa menilai secara positif akan dirinya sendiri.

---

<sup>14</sup> Stanley coopersmith, *The Antecedent Of Self Esteem*, (San Fransisco : W.H Freeman and Company, 1967), 90.

## 2) Nilai- nilai pengasuhan

Menerapkan nilai-nilai yang positif pada anak perlu dilakukan oleh orang tua. Dalam proses sosialisasi terkandung anak memiliki sikap atau pendirian yang bertentangan dengan ketentuan social, maka dari itu orang tua dituntut untuk meluruskan kembali perilaku anak yang kurang tepat tersebut. Bila orang tua gagal menangani perilaku, maka orang tua dianggap telah gagal dalam mengembangkan harga diri yang tinggi pada diri anak mereka.

## 3) Riwayat perkawinan

Remaja yang berasal dari keluarga yang kacau biasanya lebih banyak mengalami kesulitan dalam hubungan social daripada remaja yang berasal dari keluarga yang utuh. Keadaan orang tua yang seperti itu menyebabkan sulit bagi anak menerima kenyataan yang pada akhirnya akan berpengaruh pada harga diri remaja itu sendiri. Anak akan merasa malu, bingung dan takut terhadap masa depan dan kehidupannya karena kehilangan percaya diri. Perkawinan kembali dari orang tua juga akan berakibat harga diri rendah pada anak. Coopersmith mengemukakan bahwa anak-anak yang berasal dari orang tua tiri dan orang tua wali akan memiliki harga diri yang rendah.

## 4) Perilaku peran pengasuhan

Anak yang memiliki harga diri yang tinggi biasanya berasal dari ayah dan ibu yang berperan sama dalam mengasuh anak-anaknya. Perbedaan peran antara ayah dan ibu dalam mengasuh anak menyebabkan anak menjadi bingung tidak tahu mana yang harus didengar atau dipatuhi, apakah ayah atau ibu.

Demikian pula halnya dengan orang tua yang tidak dapat melakukan perannya sebagai orang tua bagi anak-anaknya. Keadaan seperti ini mempengaruhi perkembangan pribadi anak dan menyebabkan terbentuknya harga diri yang rendah pada diri anak.<sup>15</sup>

#### 5) Peran pengasuhan ayah

Berdasarkan studi yang dilakukan oleh cooperstmith pada ibu dan anak bahwa kelompok anak memiliki harga diri positif dari ayah yang memiliki hubungan lebih dekat dan hangat dengan anak-anaknya. Hal ini disebabkan karena anak-anaknya merasa bahwa dirinya dihargai dan dilindungi dengan penuh kehangatan sehingga perasaan seperti ini membuat dirinya bangga dan memiliki harga diri yang positif.<sup>16</sup>

#### 6) Interaksi ayah dan ibu

---

<sup>15</sup> John W Santrock, *Adolescence*, 8th ed, (North America: McGraw-Hill, 2001), 14-18.

<sup>16</sup> *Ibid*, 28.

Pola interaksi antara ayah dan ibu yang kasar dan keras diharapkan anak-anaknya akan terbaca oleh anaknya dan membuat mereka merasa tidak nyaman, tegang, takut dan tidak memiliki rasa percaya diri. Hal ini akan berakibat pada terbentuknya harga diri yang rendah pada diri anak. Anak-anak dengan harga diri yang tinggi jarang sekali menyaksikan dan merasakan ketegangan antara ayah dan ibunya.<sup>17</sup>

c. Karakteristik Subjek

Adapun karakteristik subjek meliputi beberapa hal sebagai berikut:

1) Atribut fisik

Permasalahan yang sering dialami remaja adalah atribut fisik. Postur tubuh yang dinilai kurang ideal oleh orang lain maupun diri sendiri terkadang menyebabkan remaja malu untuk berhubungan dengan orang lain, tidak percaya diri cenderung menjadi pendiam dan malas bergaul. Keadaan tersebut dapat mempengaruhi kepribadiannya termasuk harga dirinya, mereka akan menilai dirinya sebagai orang yang tidak memiliki harga diri yang positif.

2) Kemampuan umum

Intelegensi atau kemampuan umum dapat mempengaruhi harga diri seseorang. Bila individu memiliki gambaran yang pasti tentang dirinya sebagai orang yang mampu menghadapi tantangan baru,

---

<sup>17</sup> *ibid*, 29.

memiliki rasa percaya diri, harga diri serta tidak putus asa apabila menghadapi kegagalan. Individu seperti ini dapat digolongkan sebagai orang yang memiliki harga diri tinggi. Sebaliknya orang yang mempunyai kemampuan umum di bawah rata-rata akan memandang dirinya sebagai orang tidak berharga atau tidak berguna baik dirinya sendiri maupun bagi orang lain. Dia selalu merasa takut menghadapi tantangan yang baru, tidak aktif dan cepat putus asa dalam menghadapi kesulitan. Individu seperti ini adalah orang yang mempunyai harga diri yang rendah.

### 3) Pernyataan sikap

Seseorang yang menilai dan menyatakan dirinya sebagai orang yang tidak mampu melakukan tugas-tugas yang dibebankan kepadanya, maka ia akan mengembangkan perasaan tak bernilai dan sering merasa sedih, depresi, malas dan murung. Keadaan seperti ini akan berpengaruh pada terbentuknya harga diri yang negative.

### 4) Masalah dan penyakit

Menurut coopersmith orang yang harga dirinya cenderung rendah sering mengalami gejala seperti: penyakit menular, penyakit turunan, menurunnya nafsu makan dan gelisah daripada orang yang termasuk dalam kategori harga diri yang tinggi. Hal ini disebabkan karena individu secara terus menerus merasa bahwa penyakit yang

dialaminya sebagai masalah yang serius. Dengan demikian ia akan mengembangkan perasaan terhadap dirinya sebagai orang yang tidak berharga dan tidak berguna bagi dirinya sendiri maupun orang lain.<sup>18</sup>

#### 5) Nilai-nilai diri

Setiap orang menginginkan penilaian positif terhadap dirinya, akan tetapi dalam kehidupan social pada umumnya tidak semua orang selalu dapat memberikan penilaian yang positif terhadap dirinya sendiri. Hal ini disebabkan adanya perbedaan individu. Individu yang selalu memandang dirinya sebagai orang yang lebih atau sama dengan orang lain cenderung dapat mengembangkan harga dirinya yang positif dalam dirinya.<sup>19</sup>

#### 6) Aspirasi

Hal yang berhubungan dengan inspirasi adalah keberhasilan. Istilah keberhasilan memiliki makna yang berbeda untuk setiap orang. Rasa tidak berhasil dari usahanya dapat menimbulkan kekecewaan dan merasa dirinya sebagai orang yang tidak akan pernah berhasil karena memiliki kemampuan dan tidak berguna bagi dirinya sendiri maupun bagi orang lain.<sup>20</sup>

---

<sup>18</sup> Saut P Tambunan, *Harga Diri*, (Jakarta:Erlangga,2009),40.

<sup>19</sup> Saut P Tambunan, *Harga Diri*, (Jakarta:Erlangga,2009),24.

<sup>20</sup> John W Santrock, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*,Edisi5,(Jakarta:Erlangga.1994),89.

d. Riwayat Awal dan pengalaman

Factor ini meliputi beberapa hal diantaranya:

1) Ukuran dan posisi dalam keluarga

Anak yang berasal dari keluarga yang lebih baik dari tiga orang anak akan terjadi persaingan antara saudara untuk mendapatkan perhatian yang lebih dari orang tuanya. Selain itu, posisi dalam keluarga juga memberikan pengaruh penting dalam pengalaman social anak.

2) Cara memberi makna (*feeding practices*)

Anak yang berasal dari keluarga yang tidak memperhatikan kebutuhan makanan berpengaruh pada perkembangan anak dan perkembangan harga dirinya karena anak merasa anak tidak aman.

3) Masalah dan trauma pada masa anak-anak

Pengalaman pahit dan peristiwa menakutkan yang pernah dialami sejak masa anak-anak dapat mempengaruhi perkembangan kepribadian termasuk harga diri anak itu sendiri. Pengalaman seperti itu akan membekas dalam waktu yang lama dan sulit untuk membuangnya dan menyebabkan dirinya merasa kehilangan rasa percaya diri. Kehilangan rasa percaya diri ini akan meyebabkan terbentuknya harga diri yang rendah.

#### 4) Hubungan social awal

Keluarga merupakan unit social pertama dan utama yang dijumpai anak dalam hidupnya. Dari keluarga anak mengenal konsep diri, peranan yang harus diperankan sesuai dengan jenis kelaminnya, keterampilan intelektual maupun social. Dengan demikian hubungan social yang baik diantara anggota keluarga memberikan rasa aman dan berpengaruh pada terbentuknya harga diri yang tinggi pada diri anak.<sup>21</sup>

#### e. Hubungan orang tua- Anak

Hubungan orang tua dengan anak merupakan faktor mendasar yang mempengaruhi perkembangan anak, termasuk harga dirinya. Studi yang dilakukan coopersmith lebih menekankan pola asuh orang tua yaitu sikap dan perilaku orang tua yang cenderung otoriter menyebabkan anak menjadi kurang percaya diri terhadap kemampuannya sendiri. Pola asuh yang permisif ditandai dengan supervisi yang longgar dan bimbingan yang minim terhadap anak yang menjadi individu yang kurang dapat menghargai orang lain, emosi yang tidak stabil dan control social yang kurang. Ini yang menyebabkan anak tergolong memiliki harga diri yang rendah.

---

<sup>21</sup> Syaifudin. Azwar, *Sikap Manusia: Teori dan Pengukurannya*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1999), 34.

## 5. Proses Pembentukan Harga Diri

Hasil penelitian yang dilakukan oleh *Khon* menunjukkan adanya hubungan yang berarti antara penilaian anak terhadap dirinya dengan pola asuh orang tua. Anak dengan harga diri tinggi biasanya diasuh oleh orang tua yang mudah mengekspresikan kasih sayang, mempunyai perhatian terhadap masalah-masalah yang dihadapi anak, memiliki hubungan yang harmonis dengan anak, memiliki aktifitas yang dilakukan bersama, memiliki peraturan yang jelas dan memberikan kepercayaan kepada anak. Selain hubungan dengan orang tua, identitas berkelompok yang dimiliki anak juga mempengaruhi harga diri mereka. Anak usia sekolah mulai mengidentifikasikan dirinya pada kelompok tertentu 'nilai lebih' dibanding kelompok lain, hal ini akan menghasilkan harga diri yang tinggi pada diri anak.<sup>22</sup>

Namun pengaruh ini sangat kecil sebagaimana ditunjukkan oleh hasil peneliti. *Coopersmith*, yaitu bahwa harga diri anak hanya sedikit saja berhubungan dengan posisi sosial dan tingkat penghasilan orang tuanya. Harga diri anak terbentuk melalui berbagai pengalaman yang dialaminya, terutama yang diperolehnya dari sikap orang lain terhadap dirinya.<sup>23</sup>

---

<sup>22</sup> Saut P Tambunan, *Harga Diri*, (Jakarta:Erlangga,2009),49.

<sup>23</sup> Stanley coopersmith, *The Antecedent Of Self Esteem*, (San Fransisco : W.H Freeman and Company, 1967),119.

## B. Konsep Teknik *Thought Stopping* Dalam Dunia Konseling

Konsep dasar konseling *thought stopping* yaitu membantu konseli mengidentifikasi pikiran negative, menghentikan pikiran- pikiran negatifnya kemudian mengantikkan dengan pikiran yang lebih rasional dan realitas. Dalam pelaksanaan teknik *thought stopping* ini berasal dari teknik *Cognitive Restructuring* dalam pendekatan *rational emotif behavior therapy*.

Konseling *rational emotive* atau lebih tepatnya disebut *rational behavior therapy* (REBT) dikembangkan oleh Albert Ellis pada tahun 1962. Rational emotive adalah aliran yang berusaha memahami manusia sebagaimana adanya. Manusia adalah objek yang sadar akan dirinya dan sadar akan objek-objek yang dihadapinya. Dalam memandang hakikat REBT memiliki sejumlah asumsi tentang kebahagiaan dan ketidakbahagian dalam hubungannya dengan dinamika pikiran dan perasaan. Asumsi tentang hakikat manusia menurut REBT adalah manusia merupakan pribadi unik yang dipandang sebagai makhluk rasional dan juga dapat irasional serta pikiran, perasaan dan tindakan manusia merupakan proses yang saling berhubungan dengan lainnya yang tidak dapat dipisahkan.<sup>24</sup>

Manusia sebagai pribadi yang unik, yang memiliki kekuatan untuk memahami keterbatasannya serta kemampuan mengubah pandangan dasar dan system nilainya dan untuk melawan kecenderungan untuk menolak diri sendiri.

---

<sup>24</sup> Gerald Corey. *Teori dan Praktik :Konseling & Psikoterapi*, ( Bandung. PT. Refika Aditama,2003),67.

Konseling REBT yang berusaha menghilangkan gangguan emosional yang merusak diri dibagi menjadi beberapa teknik diantaranya:

1. Teknik-teknik Perilaku ialah teknik-teknik intervensi yang bertujuan membiasakan konseli mengalami dan bertindak dengan perilaku baru yang disepakati dalam proses terapi. Teknik perilaku antara lain berupa teknik-teknik penguatan, penghentian, pembentukan perilaku, kendali stimulus, kendali afersif, pengelolah diri, desensitisasi sistematis, teknik relaksasi, modeling, perlakuan asertif dan kontrak perilaku.
2. Teknik-teknik Kognitif merupakan kelompok teknik intervensi yang dimaksudkan untuk membongkar akar-akar keyakinan irasional konseli. Teknik tersebut antara lain menentang keyakinan irasional, pekerjaan rumah yang bersifat kognitif, pengubahan pernyataan dan bahasa konseli, penggunaan humor, restrukturisasi kognitif, penghentian pikiran irasional, diskusi, dan terapi bacaan
3. Teknik –teknik Emotif untuk menghabiskan konseli dengan emosi baru yang diharapkan. Teknik emotif antara lain berupa imajinasi rasional emotif, permainan peran, latihan taklukkan rasa malu, penggunaan kekuatan dan tenaga untuk menghindari emosi negative, dan pekerjaan rumah yang berkaitan dengan pengembangan emosi.

Dalam mengubah pikiran negative siswa tentang harga dirinya digunakan teknik *thought stopping* yang berada dalam naungan teknik *cognitive*

*restructuring* pada pendekatan REBT tersebut. Teknik *cognitive restructuring* yang dikembangkan oleh *Meichenbaum*, yang terpusat pada pesan-pesan negative yang disampaikan oleh orang kepada diri sendiri dan cenderung melumpuhkan kreativitasnya serta menghambat dalam mengambil tindakan penyesuaian diri yang realistis. Menurut pandangan *Meichenbaum*, orang mendengarkan diri sendiri dan berbicara kepada diri sendiri, yang bersama-sama menciptakan suatu dialog internal dan berkisar pada mendengarkan pesan negative dari sendiri dan menyampaikan pesan negative pula kepada diri sendiri. Dialog internal yang berisikan penilaian negative terhadap diri sendiri akan membuat orang lain gelisah dalam menghadapi tantangan hidup dan kurang mampu mengambil tindakan penyesuaian diri yang tepat.

Struktur kognitif merupakan pikiran yang dapat menentukan kapan melanjutkan pikiran, menghentikan pikiran, dan mengubah pikiran. Struktur kognitif mempunyai beberapa aspek yaitu aspek mengatur pikiran, aspek memantau, aspek mengarahkan strategi, aspek menentukan penyebab masalah, aspek menentukan pilihan.

*Cognitive Restructuring* adalah suatu cara untuk menata kembali pikiran yang menimbulkan atau menyebabkan ketegangan pada individu atau proses belajar untuk menyangkal distorsi kognitif atau fundamental “kesalahan berpikir,” dengan tujuan menggantikan pikiran seseorang yang tidak rasional, keyakinan kontra-faktual yang akurat dan dominan.

Penggunaan rekonstruksi kognitif ini telah digunakan dalam berbagai sasaran perilaku, seperti mengurangi pernyataan diri irasional, untuk mengatasi kecemasan, untuk mengubah perilaku rendah diri dan pernyataan negative. Corminer mengemukakan bahwa prosedur teknik cognitive restructuring ini meliputi tahapan-tahapan sebagai berikut:

1. Menyajikan rasional tentang *cognitive restructuring* itu dilatih dan dipelajari oleh konseli.
2. Menyuruh konseli mengidentifikasi pikiran-pikiran positif dan negative terhadap sesuatu situasi masalah.
3. Memperkenalkan prosedur dan cara meningkatkan harga diri.
4. Beralih dari pikiran yang merusak diri pada pikiran penanggulangan positif.
5. Pengenalan dan latihan-latihan pernyataan positif atau memberi penguatan.
6. Tindak lanjut.

Tujuan dari teknik ini yaitu agar konseli terampil dalam mengenali dan mengamati sejauh mana pikiran dan perasaan pada saat itu, mengubah cara berpikir konseli yang salah, belajar tentang proses pembuatan keputusan, agar konseli dapat mengevaluasi tingkah laku mereka yang menitikberatkan pada pribadi yang negative.

Dari uraian tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa teknik *thought stopping* yang berada dalam cognitive restructuring merupakan strategi perubahan tingkah laku yang penekanannya pada perubahan kognitif dari

pemikiran yang positif dengan cara menghentikan pikiran negative dari diri konseli dengan mengatakan kata "stop", sehingga pikiran negative dapat terhenti digantikan dengan pikiran positif.

### C. Aplikasi Teknik *Thought Stopping* Untuk Meningkatkan Harga Diri Siswa

Teknik *thought stopping* merupakan strategi yang dapat digunakan dalam teknik *cognitive restructuring*. *Thought stopping* digunakan untuk mengatasi pikiran yang irasional yang dapat menjadikan masalah pada orang tersebut, teknik ini mengontrol pikiran irasional dengan membatasinya.<sup>25</sup>

Rudestan merupakan tokoh pengembangan teknik ini, rudestan mengaplikasikan prosedur teknik *thought stopping* dengan meminta konseli untuk membayangkan pikiran-pikiran irasional yang menimbulkan masalah sehingga konselor menyatakan secara keras "stop". Kata stop tersebut dimaksudkan untuk menghentikan urutan pikiran, yang memuat konseli tidak bisa melanjutkan. Prosedur ini diulang-ulang sehingga timbul hubungan antara kata *stop* dengan pikiran irasional yang ditekankan. Teknik *thought stopping* mencakup 6 langkah dasar, diantaranya :<sup>26</sup>

1. Mengantar kata-kata (verbal set). Konseli mulai memahami pikiran irasionalnya dan ingin mengubah pola pikirnya tersebut dan konselor

---

<sup>25</sup> Gerald Corey, *Teori dan Praktik :Konseling & Psikoterapi*, (Bandung. PT. Refika Aditama,2003), 45.

<sup>26</sup> R.I R George dan Cristiani, TS. *Theory, Methods, and Process Of Counseling and Psychoterap*, (Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice Hall,2001),69.

membantu untuk menyadari pikiran negatifnya dan bagaimana pikiran negative itu mempengaruhi tingkah lakunya, kemudian konselor memberikan penjelasan sebagai alasan pentingnya prosedur *thought stopping*.

2. Penghentian pikiran atas arahan konselor: *Overt Interruption*. konselor bertanggungjawab untuk menginterupsi kata berhenti.
3. Penghentian pikiran atas arahan konseli: *Overt interruption*. Konseli sendiri yang bertanggungjawab untuk menginterupsi kata berhenti setelah memusatkan lagi pada masalahnya dan pikiran negative tersebut muncul.
4. Penghentian pikiran atas arahan konseli: *Overt interruption*. Cara sama dengan langkah ketiga diulangi tetapi diucapkan dalam hati.
5. Pengubahan ke arah pikiran yang netral, positif dan tegas. Setelah menginterupsi kata *stop* konseli belajar menggantikan pikiran negative tersebut dengan pernyataan dan pikiran positif, tegas dan netral.

Pekerjaan rumah dan tindak lanjut. Konseli perlu menerapkan prosedur ini ketika konseling dan dalam kehidupan sehari-hari ketika pikiran yang merusak diri itu muncul. Cara ini perlu diimbangi dengan membuat catatan dalam kertas untuk kemajuan yang dicapai dalam penerapan teknik *thought stopping*.

Pada uraian diatas telah dijelaskan uraian prosedur dasar penghentian pikiran. Pada bagian ini akan diaplikasikan teknik *cognitive restructuring* melalui penghentian pikiran (*thought stopping*). Seorang konseli banyak mengalami hambatan-hambatan dan sering merendahkan dirinya sendiri karena

ada cara- cara berpikir yang salah pada diri konseli dengan berpikiran negative pada dirinya sendiri bahwa dirinya bodoh, akan mengalami kegagalan, serta tidak mampu dalam menghadapi ujian atau suatu masalah apapun. Pikiran-pikiran dari konseli seperti itu yang harus direstruktur dengan menghentikan pikiran-pikiran negativanya terlebih dahulu. Untuk membantu menstruktur kognitif konseli melalui penghentian pikiran konselor membantunya fase-fase berikut: terdiri atas cara belajar konseli bagaimana mengobservasi tingkah laku mereka sendiri.

Fase 1 yaitu observasi diri. Tahap awal dalam proses perubahan terdiri atas cara belajar konseli mengobservasi tingkah laku mereka sendiri. Suatu factor yang menentukan proses adalah kesediaan dan kemampuan konseli untuk mendengarkan diri mereka sendiri, ini menyangkut suatu kepekaan yang tinggi kepada pikiran mereka, perasaan-perasaan, reaksi psikologi dan tingkah laku dalam hubungan antar pribadi. Dalam penelitian ini, siswa-siswa yang tidak menghargai diri mereka dengan menganggap diri mereka bodoh, tidak berguna dan tidak mampu berharap mengadakan perubahan yang konstruktif, mereka harus pertama-tama menyadari bahwa mereka bukan korban-korban dan perasaan negative. Sebenarnya yang menyebabkan mereka mengalami hambatan dalam hidupnya adalah kata-kata mereka sendiri.

Fase 2, memulai dialog internal baru. Sebagai kontrak awal konseli dan konselor, konseli belajar tingkah laku kurang menghargai diri sendiri, dan mereka mulai melihat beberapa kesempatan adanya pilihan-pilihan untuk penyesuaian

tingkah laku yang akan mengarah pada perubahan afektif, kognitif dan behavioral. Jika konseli mengharap untuk perubahan maka apa yang mereka katakana kepada diri mereka harus dapat menghentikan pikiran irasional melalui teknik penghentian pikiran yang terdiri dalam 6 langkah seperti yang telah dijelaskan diatas kemudian menggantikan dengan pikiran rasional yang dapat membentuk tingkah laku baru untuk menghargai dirinya. Konseli belajar untuk mengubah dialog internal yang mereka bawa dalam proses *treatment* . Dialog internal mereka yang baru hasilnya dalam bentuk restrukturisasi kognitif.

Fase 3, yaitu mempelajari keterampilan baru. Fase ketiga prose memodifikasi terdiri atas mengajar konseli untuk memperoleh keterampilan pemecahan yang lebih efektif, yang dipraktikan dalam situasi kehidupan nyata (misalnya konseli yang tidak dapat menanggulangi kegagalan mungkin menghindari hal-hal yang konseli tidak dapat mampu padahal konseli bukan berarti tidak mampu tetapi hanya berfikir negative, *cognitive restructuring* dapat membantu konseli mengubah pandangan negative pada kegagalan, jadi membuat mereka lebih bersedia untuk melaksanakan kegiatan-kegiatan yang diinginkan). Pada waktu yang sama, konseli terus berfokus mengatakan kepada diri mereka dengan kalimat-kalimat baru dan mengobservasi dan menilai hasilnya karena mereka secara nyata mendapatkan reaksi-reaksi yang berbeda dari orang lain. Stabilitas apa yang mereka pelajari sangat dipengaruhi oleh apa yang mereka

katakan kepada mereka mengenai tingkah laku mereka yang baru diperoleh dan konsekuensi-konsekuensinya.<sup>27</sup>

#### **D. Teknik *Thought Stopping* Melalui Layanan Konseling Kelompok**

Konseling kelompok merupakan bantuan individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam pertumbuhan dan perkembangannya. Maksud dari konseling kelompok yang bersifat pencegahan bahwa individu mempunyai kemampuan normal atau berfungsi secara wajar dalam masyarakat, tetapi memiliki beberapa kelemahan dalam kehidupannya sehingga mengganggu kelancaran berkomunikasi dengan orang lain.<sup>28</sup>

Konseling kelompok bersifat memberi kemudahan bagi pertumbuhan dan perkembangan individu, dalam arti memberikan kesempatan, dorongan juga pengarahan pada individu-individu yang bersangkutan untuk mengubah sikap perilakunya sesuai dengan lingkungannya. *Thought stopping* dalam situasi kelompok dilakukan dengan mulai mengajarkan anggota memulai latihan kelompok tentang menggali pikiran-pikiran negative dalam diri, selanjutnya anggota lain memberikan balikan kemudian anggota kelompok didorong untuk menyusun pernyataan yang cenderung meningkatkan harga dirinya, yang

---

<sup>27</sup> Latipun, *Psikologi Konseling*, (Malang : UMM Press,2004), 60.

<sup>28</sup> M. Edi kurnanto ,*Konseling Kelompok*, (Jakarta:Alfabeta,2013), 20.

meningkatkan kemampuan pemecahan masalah dan tindakan efektif serta mencoba mengantikan dengan pernyataan konseli dalam menentang *self defeating*.<sup>29</sup>

Selain itu konselor juga dapat berperan sebagai ketua kelompok sehingga terwujud kepercayaan. Konselor memulai konseling dengan memproses kembali konsep-konsep yang dimiliki konseli dengan memberi *reinforce* baik negatif maupun positif terutama terhadap kondisi emotional konseli, dengan kata lain konselor mentransfer proses konseling menjadi normal.

Peranan untuk konseli sebagai anggota kelompok mampu mengubah pola berfikir sehingga mudah dalam menata kognitifnya. Pengalaman utama yang diharapkan adalah konseli menemukan pikiran negative tentang harga dirinya karena konseli sendiri yang akan mencari penyelesaiannya. Dari uraian tersebut digambarkan penerapan teknik *thought stopping* dalam meningkatkan harga diri siswa dengan konseling dengan 4 tahap diantaranya:<sup>30</sup>

1. Tahap pertama dengan pembentukan kelompok sehingga terbentuk kelompok yang dinamis.
2. Tahap kedua merupakan jembatan antara tahap pertama dan ketiga.
3. Tahap ketiga merupakan tahap kegiatan yang sesuai dengan tujuan kegiatan yaitu penerapan teknik *thought stopping*.

---

<sup>29</sup> Nur Hidayah , *Modul Pedekatan Konseling Individual*, (Malang: Elang Mas ,1991),34 .

<sup>30</sup> W. S. Winkel dan Sri Hastuti, *Bimbingan Dan Konseling Di Institusi Pendidikan*, (Yogyakarta: Media Abadi, 2004), 111.

4. Tahap keempat adalah tahap pengakhiran. Kegiatan-kegiatan yang *dilakukan* oleh kelompok dalam konseling kelompok yaitu diskusi, pengamatan diri, latihan penghentian, latihan *problem solving*.