

PROGRAM PSIKOEDUKASI BELIEVE IN YOURSELF PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA YADIKA 11 JATIRANGGA

Luh Mea Tegawati
Fakultas Psikologi, Universitas Mercu Buana
Email: luhmea@gmail.com

ABSTRAK

Maraknya kasus kekerasan yang dilakukan oleh remaja mulai menjadi sorotan dewasa ini. Kekerasan remaja memiliki dampak serius karena sering kali berlangsung seumur hidup, tidak hanya pada aspek medis, tetapi juga pada fungsi psikososial. Apabila kasus-kasus dibiarkan tersebar dan menjadi konsumsi Remaja maka akan menjadi contoh yang buruk bagi perilaku remaja. Kasus yang muncul di sekitar kita tersebut hanyalah gunung, bisa jadi akan muncul kasus-kasus lain yang saat ini masih belum dilaporkan oleh masyarakat. Seperti kasus yang muncul di SMP Yadika 11 Bekasi berikut menurut hasil observasi dan wawancara, Beberapa siswa melakukan tindakan kekerasan terhadap siswa lain yang berdalih bercanda atau humor. Mereka berinteraksi dengan masuk ke dalam geng-geng tertentu dan melakukan tindakan saling menjatuhkan atau menyakiti antaranggota. Kondisi self esteem rendah memiliki kecenderungan seseorang untuk selalu menyamakan perilakunya terhadap kelompok sehingga dapat terhindar dari celaan, keterasingan, maupun cemoohan. Self esteem rendah juga membuat remaja tidak memiliki tujuan sikap keyakinan terhadap pilihannya. Mereka merasa tidak mampu mengatasi permasalahan dan pesimis terhadap masa depan. Hal tersebut juga akan menunjukkan kesan yang buruk tentang diri mereka sendiri sehingga mereka tidak mampu percaya kepada dirinya dan berusaha mengikuti keinginan kelompok. Metode yang digunakan untuk meningkatkan pemahaman mengenai self esteem dengan teknik Psikoedukasi yang bertujuan untuk tindakan pencegahan untuk siswa agar terhindar dari resiko low self-esteem yang mengakibatkan perasaan rendah diri, dan mental lemah. Program ini bersifat preventif primer, bertujuan untuk mencegah terjadinya suatu gangguan, mengurangi resiko dan menunda atau menghindari munculnya gangguan mental. Selanjutnya program ini kami beri nama "Believe in Yourself". Psikoedukasi akan dilakukan selama 3 jam dalam satu hari pertemuan.

Kata kunci: Self esteem, Believe in yourself, Program Psikoedukasi

PENDAHULUAN

Maraknya kasus kekerasan yang dilakukan oleh remaja mulai menjadi sorotan dewasa ini. Menurut, Global Status Report on Violence Prevention 2014 terdapat 133 negara yang melaporkan tentang penganiayaan anak, kekerasan remaja, pelecehan seksual, dan penelantaran. Selanjutnya, sekitar 250.000 kasus pembunuhan remaja terjadi sepanjang tahun 2013, yaitu 43% dari total jumlah pembunuhan global setiap tahun.

Kekerasan remaja memiliki dampak serius karena sering kali berlangsung seumur hidup, tidak hanya pada aspek medis, tetapi juga pada fungsi psikososial. Misalnya, Kasus kekerasan seksual menduduki proporsi yang signifikan, yaitu 24% dari semua kasus yang

dilaporkan. Kasus yang terjadi misalnya gadis remaja mengalami kekerasan dalam rumah tangga berupa kekerasan seksual pertama mereka. Laporan Multi-Country Study on Women's Health and Domestic Violence menyebutkan bahwa kekerasan fisik dan intimidasi juga umum di kalangan remaja. Laporan dari 40 negara berkembang menunjukkan bahwa intimidasi terjadi pada 45,2% remaja laki-laki dan 35,8% gadis atau remaja perempuan.

Adapun beberapa kasus kekerasan remaja yang terjadi di daerah antara lain, kasus di Palembang pada tanggal 23 Januari 2006 terjadi tawuran antar geng remaja yang melibatkan setidaknya lebih dari tiga sekolah SMK (Harian Pagi Sumatera Ekspres

Palembang). Kasus di probolinggo pada tanggal 22 September 2006 tawuran melibatkan dua geng sepeda BMX (Indosiar.com). Kasus di Denpasar Bali pada pertengahan Mei 2012, kekerasan yang melibatkan geng wanita dan disebarkan tayangan tersebut di dunia maya. Dan tentunya masih banyak kasus yang tidak tercium oleh media tetapi menjadi santapan sehari-hari siswa .

Apabila kasus-kasus dibiarkan tersebar dan menjadi konsumsi Remaja maka akan menjadi contoh yang buruk bagi perilaku remaja. Kasus yang muncul di sekitar kita tersebut hanyalah gunung, bisa jadi akan muncul kasus-kasus lain yang saat ini masih belum dilaporkan oleh masyarakat. Seperti kasus yang muncul di SMP Yadika 11 Bekasi berikut menurut hasil observasi dan wawancara, Beberapa siswa melakukan tindakan kekerasan terhadap siswa lain yang berdalih bercanda atau humor. Mereka berinteraksi dengan masuk ke dalam geng geng tertentu dan melakukan tindakan saling menjatuhkan atau menyakiti antaranggota geng. Hasil wawancara juga menunjukkan bahwa siswa yang tidak menjadi anggota geng sering kali tersudut atau bahkan menjadi korban kekerasan. Dalam hal ini, tidak ada tindakan tegas dari guru di sekolah tersebut untuk mengatasi tindak kekerasan dan kompetisi geng ke arah perilaku kenakalan remaja. Guru dan karyawan kurang peka terhadap kondisi interaksi antarsiswa tersebut dan menganggap sebagai hal yang tidak harus menjadi perhatian serta menganggap ini merupakan hal yang biasa terjadi.

Fenomena tersebut mengindikasikan bahwa manusia sebagai makhluk sosial yang berarti manusia sebagai makhluk yang selalu berinteraksi dengan sesamanya. Manusia tidak dapat mencapai apa yang diinginkan dengan dirinya sendiri, karena manusia menjalankan perannya dengan menggunakan simbol untuk mengkomunikasikan pemikiran dan perasaannya. Esensi manusia sebagai makhluk sosial pada dasarnya adalah kesadaran manusia

tentang status dan posisi dirinya adalah kehidupan bersama serta bagaimana tanggungjawab dan kewajibannya di dalam kebersamaan (Hadi, 1996). Dalam perkembangannya sebagai makhluk sosial dimana antar individu merupakan satu komponen yang saling ketergantungan dan membutuhkan, sehingga untuk bisa memperoleh kondisi yang diinginkan tidak lepas dari peran serta orang lain didalamnya. Dapat dikatakan bahwa sejak lahir manusia sudah disebut sebagai makhluk sosial (Hadi, 1996). Hakekat manusia sebagai makhluk sosial akan membentuk hukum, mendirikan kaidah perilaku, serta bekerja sama dalam kelompok. Dalam kelompok terdapat kepercayaan tertentu (norma) yang cenderung akan diikuti oleh seluruh individu yang ada dalam kelompok tersebut (Hurlock, E. B., 1999).

Bergaul dengan lingkungan sekitar melalui teman atau sahabat merupakan aktifitas atau kebutuhan dasar seseorang sebagai makhluk sosial. Pergaulan pada masa remaja membuat seseorang tumbuh menjadi lebih baik atau justru menjadi penghambat perkembangan seseorang. Hal ini terkait dengan perilaku konformitas remaja tersebut dengan teman-temannya. Konformitas secara singkat didefinisikan sebagai perilaku yang mendorong agar seseorang bisa sesuai dengan lingkungan atau kelompok (Alwisol, 2009). Akan tetapi kesesuaian yang terjadi tidak bisa dikendalikan sehingga akan mudah terpengaruh situasi yang negatif.

Baron & byrne merumuskan konformitas adalah adalah perubahan perilaku dan keyakinan sebagai hasil dari tekanan kelompok dimana tekanan itu bisa nyata atau bayangan saja (Baron & Byrne, dalam Hurlock, 1994). Individu akan melakukan tindakan sesuai dengan harapan-harapan kelompok sosial dimana perilaku tersebut merupakan ekspresi persetujuan pada norma-norma kelompok. Adapun norma tersebut merupakan aturan-aturan mengenai perilaku yang dapat

diterima dan diharapkan (Myers, 1988). Menurut (Myers, 1988), bentuk perilaku konformitas ada dua jenis, yaitu compliance adalah melakukan suatu tindakan konformitas disebabkan tekanan sosial meskipun secara pribadi sebenarnya tidak menyetujui, dan acceptance adalah melakukan suatu tindakan konformitas disebabkan perasaan senang hati karena percaya terhadap tekanan atau norma dalam kelompok. Menurut Sears, dkk (1992), konformitas adalah penyesuaian individu terhadap persepsi dan penilaian kelompok terhadap suatu hal. Menurut Myers (1999), konformitas mencerminkan perubahan perilaku sebagai hasil tekanan kelompok secara nyata atau hanya imajinasi. Hal ini dapat terlihat dari kecenderungan seseorang untuk selalu menyamakan perilakunya terhadap kelompok sehingga dapat terhindar dari celaan, keterasingan, maupun cemoohan (Sears, D.O., Freedman, J.L., & Peplau, L.A., 1992).

Self-esteem merupakan motivasi manusia yang mendasar guna mendorong motivasi keterhubungan manusia yang satu dengan manusia yang lainnya (Forest, A, L., Wood, J, V., 2012). Tennen & Affleck, 1993 mengatakan bahwa self-esteem adalah perasaan mampu untuk mengatasi tantangan dalam hidup mereka (Heaterton, Todd F., Wyland, Carrie L, 1965). Karakteristik individu dengan self-esteem tinggi adalah, bangga dengan dirinya sendiri, aktif dan dapat mengekspresikan diri dengan baik, optimis, memandang hidup secara positif, memiliki pendirian tetap (Larasati, W, 2012).

McFarlin & Blascovich (1981), mengatakan bahwa orang dengan harga diri rendah akan berusaha mengkonfirmasi kesan yang buruk tentang diri mereka sendiri. Perbedaan yang paling mencolok adalah orang yang memiliki self esteem rendah adalah mereka yang tidak mampu percaya kepada dirinya sendiri (Baumeister, Roy F. & Bushman, Brad J, 2008). Serupa dengan definisi dari McFarlin & Blascovich, Campbell, 1990 mengatakan orang dengan self

esteem rendah ketika mendapat masalah yang tidak dimengerti, mereka akan mengatakan “tidak mengetahui atau tidak yakin” dalam memberikan jawaban dan akan tidak konsisten dengan jawaban mereka di lain hari (Baumeister, Roy F. & Bushman, Brad J, 2008). Orang-orang dengan self esteem rendah akan cenderung untuk menghindari, masalah, penolakan, dan segala kemalangan lainnya. Berbeda dengan orang yang mempunyai self esteem tinggi, cenderung untuk meninggalkan zona nyaman (Baumeister, Roy F. & Bushman, Brad J, 2008). Cutrona, Crocker & Wolfe, 2001 mengatakan orang dengan self esteem yang rendah adalah orang yang tidak puas akan hidupnya, dan lebih banyak depresi (Gilovich, Thomas, Keltner, Dacher., Chen, Serena., & Nisbet, Richard E., 2013). Ditambahkan Rosenberg, 1979 mengatakan self esteem adalah evaluasi keseluruhan diri secara mendalam (Varnali, Kaan., Toker, Aysegul, 2015). Self-esteem yang rendah terdapat pula pada korban bullying. Self-esteem yang rendah merupakan efek berkepanjangan setelah perilaku bullying diterima oleh individu. Lebih jauh lagi efek tersebut dapat berujung kepada terjadinya bunuh diri (Andreas, 2007).

Collins dkk (dalam White, 2004) melakukan penelitian tentang geng, menemukan bahwa beberapa dari remaja yang diwawancarai menyatakandirinya sebagai geng untuk mendapatkan penghargaan tertentu. Alasan untuk menjadi geng adalah untuk menegaskan keberadaannya sosialnya, untuk mendapatkan perlindungan terus-menerus, dan untuk memberikan kompensasi terhadap posisi ekonomi. Remaja menyatakandirinya anggota geng, mereka cenderung terlibat dalam perilaku antisosial dan kriminal dibandingkan dengan mereka yang tidak mengakuanggota geng. Berndt (1979) dan Bixenstine, Decorte, dan Bixenstine (1976) melakukan penelitian, meminta siswa pada tingkat kelas yang dipilih dari Kelas 3 sampai 12 untuk menunjukkan bagaimana mereka akan menanggapi situasi hipotetis di mana teman-teman dekat

mendorong mereka untuk bergabung dalam berbagai kegiatan antisosial. Dalam kedua studi, sesuai disposisi meningkat dari masa kanak-kanak ke masa remaja. Dalam satu studi (Berndt, 1979) kesediaan untuk menyesuaikan berkurang di kelas tertua atau tertinggi. Tekanan teman sebaya lebih eksplisit dalam studi ini. Karena teman-teman yang digambarkan dalam situasi hipotetis tidak hanya sebagai berpartisipasi dalam kegiatan antisosial tapi aktif mendorong responden untuk bergabung dengan mereka (Bixenstine, V. E., DeCorte, M. S., & Bixenstine, B. A., 1976).

Dapat disimpulkan bahwa Compliance atau kecenderungan untuk membuat geng pada remaja mengarah pada kepatuhan terhadap aturan kelompok dalam hal ini geng yang aktivitasnya ke arah perilaku negatif. Remaja yang bergabung dalam geng tersebut disinyalir mempunyai self esteem yang lebih rendah daripada remaja yang berani bertindak individual atau bergabung dengan aktivitas yang positif di lingkungan. Kondisi self esteem rendah memiliki kecenderungan seseorang untuk selalu menyamakan perilakunya terhadap kelompok sehingga dapat terhindar dari celaan, keterasingan, maupun cemoohan. Self esteem rendah juga membuat remaja tidak memiliki tujuan sikap keyakinan terhadap pilihannya. Mereka merasa tidak mampu mengatasi permasalahan dan pesimis terhadap masa depan. Hal tersebut juga akan menunjukkan kesan yang buruk tentang diri mereka sendiri sehingga mereka tidak mampu percaya kepada dirinya dan berusaha mengikuti keinginan kelompok.

METODE

Metode yang digunakan dengan teknik Psikoedukasi yang bertujuan untuk tindakan pencegahan untuk siswa agar terhindar dari resiko low self-esteem yang mengakibatkan perasaan rendah diri, dan mental lemah. Program ini bersifat preventif primer, bertujuan untuk mencegah terjadinya suatu gangguan, mengurangi resiko dan

menunda atau menghindari munculnya gangguan mental. Selanjutnya program ini kami beri nama "Believe in Yourself". Psikoedukasi akan dilakukan selama 3 jam dalam satu hari pertemuan.

Metode yang digunakan adalah:

Psikoedukasi adalah metode yang paling efektif dari praktik uji klinis. Karena psikoedukasi memiliki fleksibilitas dari model yang menggabungkan kedua informasi penyakit spesifik dengan tujuan untuk mengelola situasi terkait.

Tahapan evaluasi yang akan dilakukan dalam pelatihan pengabdian ini, yakni:

1. Evaluasi pada akhir pelatihan, yang dimaksudkan untuk mengetahui tingkat pemahaman melalui pertanyaan yang menggali pengetahuan peserta sebelum (pretest) dan sesudah psikoedukasi (postes)
2. Evaluasi pada akhir pelatihan, untuk mengetahui keberhasilan pelaksanaan pengabdian pada masyarakat yang dilakukan oleh tim pengabdian dengan menggunakan kuesioner respon peserta terhadap psikoedukasi, sarana, fasilitas, dan fasilitator.

Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat berupa pelatihan keterampilan, melalui tahap yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Adapun rincian kegiatan yang dilaksanakan yaitu:

1. Tahap Persiapan;
 - a. Perizinan
 - b. Persiapan alat, bahan dan Modul psikoedukasi serta uji coba untuk modul psikoedukasi
2. Tahap Pelaksanaan
 - Pertemuan I : Pembukaan dan penyampaian Materi tentang self esteem
 - Pertemuan II : Evaluasi hasil pelatihan dengan teknik wawancara individual dan pengisian skala (tidak terdokumentasi)



Gambar 1. Pembukaan Kegiatan

Dalam rangka memecahkan masalah yang sudah diidentifikasi pada uraian di atas maka metode kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan oleh tim pengabdian adalah berbentuk penyampaian informasi melalui Psikoedukasi



Gambar 2. Penyampaian Psikoedukasi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Adapun hasil yang ingin kami tampilkan adalah hasil evaluasi dari respon partisipan dan proses pelatihan yaitu sebagai berikut:

Respon Partisipan

Pada acara psikoedukasi “Believe in Yourself” yang kami laksanakan di sekolah SMP Yadika 11 Jatirangga Bekasi ini dihadiri oleh seluruh anggota OSIS sebanyak 33 peserta.. Peserta hadir pada pukul 13.00, dengan kegiatan pertama berupa makan siang yang dibagikan fasilitator. Selanjutnya peserta

mengisi lembar pretes untuk mengetahui pemahaman awal mengenai self esteem terkait materi yang akan disampaikan.

Pemberian materi tentang gambaran masalah tentang kekerasan yang dialami banyak remaja karena rendahnya self esteem oleh pembicara yaitu salah satu Dosen Fakultas Psikologi Universitas Mercubuana. Sesi ini peserta mendapatkan gambaran mengenai berbagai perilaku yang mungkin dialami oleh siswa saat berinteraksi dengan teman sebaya. Perilaku yang mungkin dialami oleh siswa yaitu mendapatkan kekerasan dari teman lain. Siswa yang mengalami kekerasan disinyalir kurang mampu melawan apa yang dilakukan oleh teman lain. Ini salah satu dampak dari rendahnya self esteem pada siswa. Siswa yang memiliki self esteem baik akan mampu mempertahankan diri dan memperjuangkan haknya saat berada dalam kondisi tertekan. Peserta tampak antusias saat mendengarkan materi ini. Siswa juga terlihat cukup memahami materi tersebut ditandai dengan munculnya beberapa pertanyaan di akhir materi.

Materi selanjutnya mengenai “believe in your self” yaitu bagaimana menanamkan kepada siswa mengenai pentingnya mempunyai self esteem yang positif. Self esteem ditandai dengan adanya keyakinan diri, kepercayaan diri dalam bersikap, dan memiliki tujuan yang positif. Untuk mendeteksi bagaimana kecenderungan siswa dalam bersikap, penyelenggara meminta siswa mengisi quiz untuk mendeteksi sejauh mana positifnya self esteem yang mereka miliki. Sebelum mengisi quiz tersebut, siswa sudah dijelaskan mengenai gambaran umum tentang self esteem. Selain itu, siswa juga diberikan pengetahuan mengenai dampak rendahnya self esteem, pentingnya memiliki tujuan hidup, dan apa saja yang bisa dilakukan untuk meningkatkan perkembangan diri agar lebih positif. Peserta tampak antusias saat mengisi kuis, mereka mengungkapkan hasil dari kuis tersebut satu persatu. Mereka menyadari bahwa keyakinan saat melakukan tindakan di

lingkungan akan berpengaruh terhadap masa depan mereka.

Proses Pelatihan

Berdasarkan hasil dari lembar evaluasi yang telah kami berikan pada partisipan, mereka menyatakan bahwa materi yang diberikan dalam psikoedukasi memberikan pemahaman baru terhadap para siswa-siswi. Para partisipan mengatakan bahwa selama ini para siswa selama ini belum mengerti mengenai pentingnya memiliki keyakinan diri yang positif saat berada di lingkungan. Mereka cenderung terlalu mengikuti pengaruh atau ajakan lingkungan yang terkadang tidak tepat. Mereka kurang memiliki self esteem untuk memilih tindakan yang berbeda dengan orang lain. Mereka juga tidak berani mengkomunikasikan pilihannya yang berbeda tersebut pada orang lain karena takut tidak memiliki teman. Setelah mendapatkan materi, partisipan menilai mengenai materi yang disampaikan memiliki manfaat langsung bagi dirinya, dan juga dapat berdampak dalam lingkungannya.

Manfaat langsung tersebut seperti saling menghargai orang lain, menghargai perbedaan yang ada, lebih percaya diri mengungkapkan pendapat, dan tidak mudah terpengaruh dengan lingkungan yang tidak baik. Mereka memahami pentingnya memiliki tujuan positif saat melakukan sesuatu sehingga tidak mudah terpengaruh misalnya ikut-ikutan melakukan bullying terhadap teman yang lemah. Mereka juga menjadi tahu bahwa keyakinan terhadap diri sendiri akan menghindarkan dirinya ditindas oleh orang lain karena mampu mempertahankan diri. Partisipan mengetahui bahwa self esteem akan meningkatkan keyakinan dan kepercayaan diri di lingkungan.

Namun, Partisipan berpendapat agar acara psikoedukasi tersebut agar dilaksanakan pada ruang terbuka agar menimbulkan suasana yang lebih siap menerima materi. Pemilihan waktu bila nanti akan diadakan kembali

sebaiknya jangan dilaksanakan pulang sekolah, tetapi saat jam sekolah karena terdapat beberapa orang tua yang tidak tahu mengenai kegiatan tersebut sehingga menimbulkan kekhawatiran bagi para orang

Pembahasan Hasil

Berdasarkan hasil pretes, kelompok kami mendapati hasil rata-rata partisipan pada saat pretest menjawab kurang sesuai dengan konteks materi yang akan diberikan. Karena beberapa partisipan tidak memberikan jawaban pada pertanyaan-pertanyaan yang tersedia. Beberapa partisipan juga terlihat kesulitan menjawab pertanyaan pre-test. Jawaban partisipan juga memiliki kemiripan satu dengan partisipan lainnya, karena pada saat kami memberikan pertanyaan pre dan post partisipan duduk berdekatan. Namun, Hal tersebut dapat diatasi dengan memperketat pengawasan saat mengerjakan pretes sehingga peserta fokus terhadap pekerjaan masing-masing. Penyelenggara juga membantu menjelaskan ulang pertanyaan yang kurang dipahami oleh peserta sehingga peserta mampu menjawab pertanyaan tersebut.

Berdasarkan hasil postes, kelompok kami mendapati hasil yang meningkat dibandingkan hasil pretest sebelumnya, hal ini terlihat dari jawaban yang dituliskan oleh partisipan yang sudah mulai memahami materi psikoedukasi yang telah diberikan. Partisipan sudah mengetahui apa saja dampak negative dari self esteem yang rendah, pertanyaan yang sebelumnya dikosongkan sudah dapat terjawab dengan benar. Beberapa partisipan sudah ada yang mengerti tentang apa itu self esteem sebelum materi psikoedukasi diberikan. Berdasarkan hasil pretest dan posttest, didapati peningkatan pengetahuan mengenai self-esteem pada siswa/i sesudah diberikan materi psikoedukasi. Siswa yang memiliki self esteem baik akan mampu mempertahankan diri dan memperjuangkan haknya saat berada dalam kondisi tertekan. Mereka menyadari bahwa keyakinan saat melakukan tindakan di

lingkungan akan berpengaruh terhadap masa depan mereka. Kejadian yang sering dialami oleh siswa yaitu mendapatkan kekerasan dari teman lain ataupun diajak untuk menyerang siswa yang lemah. Siswa yang mengalami kekerasan disinyalir kurang mampu melawan apa yang dilakukan oleh teman lain. Ini salah satu dampak dari rendahnya self esteem pada siswa. Siswa yang memiliki self esteem baik akan mampu mempertahankan diri dan memperjuangkan haknya saat berada dalam kondisi tertekan. Disisi lain, Siswa yang memiliki self esteem yang baik akan berani mempertahankan pendapatnya sehingga tidak mudah terpengaruh ajakan negatif misalnya ikut menyerang siswa lain yang lemah. Hal tersebut berkaitan dengan teori mengenai self-esteem, karakteristik individu dengan self-esteem tinggi adalah, bangga dengan dirinya sendiri, aktif dan dapat mengekspresikan diri dengan baik, optimis, memandang hidup secara positif, memiliki pendirian tetap (Larasati, W, 2012).

Hal ini terlihat dari jawaban posttest siswa/i mengenai bagaimana cara meningkatkan self-esteem diri, mereka menjawab sudah sesuai dengan materi psikoedukasi yang diberikan. McFarlin & Blascovich (1981) mengatakan bahwa orang dengan harga diri rendah akan berusaha mengkonfirmasi kesan yang buruk tentang diri mereka sendiri. Perbedaan yang paling mencolok adalah orang yang memiliki self esteem rendah adalah mereka yang tidak mampu percaya kepada dirinya sendiri (Baumeister, Roy F. & Bushman, Brad J, 2008). Mereka juga paham mengenai dampak dari self-esteem yang rendah, seper

Saran

Adapun hal-hal yang dapat penulis sarankan untuk kegiatan serupa yaitu;

1. Kami mengharap pada siswa/i yang menjadi kader dalam psikoedukasi agar turut aktif dalam menyampaikan informasi mengenai topik bahasan dalam psiko-

edukasi kepada teman-teman sekolah ataupun teman diluar sekolah.

2. Kegiatan ini sebaiknya tidak hanya diikuti oleh siswa tetapi tenaga pengajar juga memerlukan pengetahuan tentang pentingnya self esteem agar dapat mendampingi perkembangan siswa.
3. Saran terhadap guru, diharapkan agar turut aktif dalam mengawasi siswa/i nya disekolah, untuk meminimalisir tindakan negatif dari siswa. Dan pihak guru turut membantu siswa/i khususnya kader yang telah mengiku psikoedukasi untuk menularkan pengetahuan terhadap siswa lain sekaligus sebagai agent of change di lingkungan sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Andreas. (2007, April 26). "Bullying" dalam Dunia Pendidikan . Retrieved September 28, 2016, from popsy.wordpress.com.. diakses tgl 1 Oktober 2016. 12.45 WIB
- Baumeister, Roy F. & Bushman, Brad J. (2008). *Social Psychology And Human Nature*. America: Thomson Learning Inc.
- Berndt, T. J. (1979). Developmental changes in conformity to peers and parents. *Developmental Psychology*, 15, 606-616-
- Bixenstine, V. E., DeCorte, M. S., & Bixenstine, B. A. (1976). Conformity to peer-sponsored misconduct at four grade levels. *Developmental Psychology*, 12, 226-236.
- Forest, A, L., Wood, J, V. (2012). When Social Networking Is Not Working: Individuals With Low Self-Esteem Recognize but Do Not Reap the Benefits of Self-Disclosure on Facebook. *Psychological Science*, 296-302.
- Gilovich, Thomas., Keltner, Dacher., Chen, Serena., & Nisbet, Richard E. (2013). *Social Psychology* (3th ed.). America: W.W. Norton & Company, Inc.
- Heaterton, Todd F., Wyland, Carrie L. (1965). *Assessing Self-Esteem*.
- Hurlock, E. B. (1999). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang*

Rentang Kehidupan (5th ed.). Jakarta: Erlangga.

Larasati, W. (2012). Meningkatkan Self Esteem Melalui Metode Self-Instruction. Depok: Fakultas Psikologi UI.

Sears, D.O., Freedman, J.L., & Peplau, L.A. . (1992). Psikologi Sosial (5th ed., Vol. I & II). Erlangga: Erlangga.

Varnali, Kaan., Toker, Aysegul. (2015). Self-Disclosure on Social Networking Sites. Social Behavior and Personality, 1-14.

www.sindonews.com. judul artikel kekerasan remaja. diakses tanggal 10 Oktober 2016. Pukul 13.15