

PENGARUH *SUPPORTIVE THERAPY* DALAM MENINGKATKAN *SELF-ESTEEM*

Irene Sophia Dorothea Lepa⁽¹⁾, Herlan Pratikto⁽²⁾
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
irene.lepa@gmail.com⁽¹⁾

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui *supportive therapy* berpengaruh dalam meningkatkan *self-esteem*. Peneliti memberi *supportive therapy* sebagai intervensi dengan tujuan untuk meningkatkan *self-esteem* yang rendah diakibatkan oleh pengalaman traumatis. Dalam hal ini, peneliti menggunakan studi kasus dengan instrumen tunggal. Subjek penelitian ini adalah remaja putri yang merasa dirinya tidak berharga baik dalam keluarga maupun sekolah dan lingkungan sekitar. Metode penelitian yang digunakan adalah *mixed method research* sehingga penelitian ini menggunakan, mengumpulkan serta menganalisa data kualitatif, yaitu observasi dan wawancara dan data kuantitatif, data yang adalah beberapa alat tes psikologi. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa *supportive therapy* berpengaruh dalam meningkatkan *self-esteem*. Peneliti menyarankan kepada pihak lain untuk melakukan penelitian lanjutan tentang *supportive therapy* ini kepada subjek yang lebih luas.

Kata kunci: *Supportive Therapy, Self-Esteem, Mixed Method*

ABSTRACT

This study aims to determine *supportive therapy* has an effect on increasing *self-esteem*. Researcher provide *supportive therapy* as an intervention in order to increase low *self-esteem* due to traumatic experiences. In this case, researchers used a case study with a single instrument. The subjects of this study were a young women who felt herself worthless both in the family and school and the surrounding environment. The research method used is *mixed method research* so that this study uses, collects and analyzes qualitative data, namely observation and interviews and quantitative data, the data are some psychological test kits.. The results of this study indicate that *supportive therapy* has an effect on increasing *self-esteem*. Researcher suggest to other parties to conduct further research on *supportive therapy* to a broader subjects.

Keywords: *Supportive Therapy, Self-Esteem, Mixed Method*

PENDAHULUAN

Individu pada umumnya adalah makhluk sosial. Makhluk sosial itu sendiri adalah manusia yang berinteraksi secara timbal-balik dengan manusia di sekitarnya. Namun terdapat juga manusia yang terhambat dalam memiliki interaksi yang bertimbal-balik positif dikarenakan oleh lingkungannya. Orang-orang ini sering mengalami interaksi timbal-balik yang negatif seperti penampilannya dikritik atau ketika seseorang melakukan sesuatu dengan

susah payah tetapi hal yang dilakukannya tidak dihargai. Hal ini memiliki efek buruk dalam diri seseorang salah satunya adalah rendahnya *self-esteem* yang dimiliki.

Self-esteem menurut Hanna (dalam Salmiyati, 2011) adalah dasar untuk membangun *well-being* dan kebahagiaan dalam hidup individu. Berdasarkan penelitian Guindon (2010) tentang *self-concept* dan *self-esteem*, terdapat kesimpulan bahwa *self-esteem* merupakan sikap atau evaluasi (penilaian afektif) individu terhadap *self-concept*. Karakteristik *self-esteem* yang tinggi akan membangkitkan rasa percaya diri, penghargaan diri, rasa yakin akan kemampuan diri, rasa berguna serta rasa bahwa kehadirannya diperlukan dalam dunia ini.

Menurut Maslow, harga diri sebagai suatu kebutuhan yang harus dipenuhi oleh manusia (Rohmah, 2012). Kebutuhan akan rasa harga diri ini oleh Maslow dibagi menjadi dua bagian yaitu : (1) 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. (2) Penghargaan dari orang lain, antara lain prestasi. Dalam hal ini individu butuh penghargaan atas apa-apa yang dilakukannya (Sri Mendari, 2013).

Menurut Battle (Marjohan, 1997), komponen *self-esteem* terdiri atas tiga, yaitu: a. *general self-esteem*, b. *social self-esteem*, c. *personal self-esteem*. *General self-esteem* mengacu pada perasaan keseluruhan seseorang terhadap *self-worth* yang bertentangan dengan *self-esteem* dalam kaitannya dengan aktivitas tertentu atau keterampilan dan perasaan harga diri dan kepercayaan diri serta persepsi keseluruhan individu dari nilai mereka yang merupakan hasil dari pengalaman masa lalu dan sejarah individu. *Social self-esteem* adalah aspek harga diri yang mengacu pada persepsi individu terhadap kualitas hubungan mereka dengan teman sebaya serta kemampuan untuk terlibat dalam interaksi interpersonal individu hidup dalam dunia sosial. Kenyamanan merupakan hal yang penting untuk interaksi sosial. *Personal self-esteem* adalah cara melihat diri sendiri dan berkaitan erat dengan self-image.

Self-esteem dibutuhkan individu untuk mendefinisikan serta menempatkan dirinya dalam lingkungan sosial. Sebagai individu dalam lingkungan sosial, tidak bisa dipungkiri bahwa seorang individu akan bergantung kepada orang lain sehingga tinggi atau rendahnya *self-esteem* seseorang bisa disebabkan oleh perlakuan orang terdekatnya yang dilakukan selama bertahun-tahun.

Salah satu terapi yang dapat digunakan untuk meningkatkan *self-esteem* yang rendah pada seseorang adalah dengan menggunakan *supportive therapy*. *Supportive therapy* adalah salah satu bentuk psikoterapi yang dapat diterapkan secara individu maupun kelompok.

Supportive therapy dapat diterapkan pada semua usia, baik dari usia anak-anak, remaja hingga dewasa. Tujuan dari terapi ini adalah untuk melakukan evaluasi diri, melihat kembali cara menjalani hidup, eksplorasi berbagai pilihan yang ada, dan mengajukan pertanyaan pada diri sendiri terkait hal-hal yang diinginkan di masa depan (Palmer, 2011). *Supportive therapy* berupaya untuk membantu agar subjek dapat memaksimalkan fungsi dirinya dengan cara memberi dukungan yang dilakukan secara personal. Tujuan yang diharapkan ketika melakukan *supportive therapy* dalam meningkatkan *self-esteem* adalah untuk mempertahankan dan meningkatkan rasa positif dari diri yang universal, dikarenakan *self-esteem* adalah kebutuhan dasar manusia.

Beberapa sikap yang dilakukan oleh terapis saat melakukan *supportive therapy* adalah : berusaha membangun, mengubah dan menguatkan impuls-impuls tertentu serta membebaskan diri dari impuls yang mengganggu secara masuk akal dan sesuai hati nurani dan berusaha meyakinkan pasien dengan alasan yang masuk akal tentang realitas yang ada. Topik pembahasan adalah tentang ide dan kebiasaan pasien yang mengarah pada terjadinya gejala.

METODE PENELITIAN

Subjek dalam penelitian ini adalah seorang perempuan berusia 16 tahun yang merasa dirinya tidak dihargai oleh orang sekitarnya termasuk keluarganya. Subjek merasa dirinya tidak pantas hidup dalam keluarganya sendiri dikarenakan subjek selalu disalahkan ketika terjadi masalah terutama di keluarga ibu dan ayah tirinya. Ayah subjek juga sibuk bekerja sehingga membuat subjek bergantung pada kakaknya yang pada akhirnya mengecewakan subjek ketika berkuliah di luar kota.

Dalam hal ini, peneliti menggunakan studi kasus dengan instrument tunggal, penelitian studi kasus yang dilakukan dengan cara meneliti kasus yang diposisikan sebagai instrumen untuk memberikan pemahaman secara mendalam. Metode penelitian yang digunakan adalah *mixed method research* sehingga penelitian ini menggunakan, mengumpulkan serta menganalisa data kualitatif, yaitu observasi dan wawancara dan data kuantitatif, data yang adalah beberapa alat tes psikologi. Metode observasi termasuk observasi fisik, lingkungan fisik sekitar, kegiatan yang dilakukan dalam kesehariannya serta berbagai perilaku yang muncul di saat wawancara dan tes-tes psikologi. Tes psikologi yang digunakan adalah WAIS, WWQ, NSQ dan RSES. Data yang didapatkan akan dianalisa secara kualitatif dengan membandingkan kondisi subjek sebelum dilakukannya *supportive therapy*, selama dilakukan *supportive therapy*, serta setelah dilakukan *supportive therapy*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Supportive therapy yang dilakukan dalam penelitian ini dilaksanakan sebanyak 7 kali pertemuan dengan subjek penelitian. Hal pertama yang dilakukan adalah membangun kepercayaan dengan subjek dan melakukan asesmen serta menjelaskan tujuan dilakukan penelitian.

Supportive therapy dilakukan dengan tiga tahap yang dimulai dengan tahap *emotional ventilation*, yaitu sarana subjek dalam mengungkapkan apa yang dipikirkan serta apa yang dirasakan subjek karena tidak bisa mengekspresikan hal-hal ini dengan tepat sehingga menjadi tekanan dalam kehidupan subjek sehari-hari. Subjek kecewa terhadap orang tua subjek yang bercerai pada saat subjek berusia 5 tahun sehingga menyebabkan subjek menyalahkan diri sendiri dan merasa bahwa dirinya tidak pantas dipuji orang lain, subjek juga kecewa terhadap kakak subjek yang pergi meninggalkan subjek dengan tujuan kuliah di luar kota, subjek pun kecewa ketika subjek kehilangan barang pribadi di lingkungan pesantren. Subjek mempercayai peneliti sehingga dapat mengungkapkan kekecewaan-kekecewaan yang dirasakan oleh subjek.

Selanjutnya adalah tahap *reassurance*, yaitu tahap dimana peneliti membimbing serta mengarahkan subjek kepada alternatif yang berbentuk positif dalam hal berpikir, berperilaku serta dalam mengungkapkan perasaan. Peneliti bertugas untuk meyakinkan subjek bahwa subjek, sama halnya dengan orang lain, pantas untuk menerima kasih sayang dan penghargaan diri, serta membimbing subjek untuk yakin dan percaya diri pada pendapatnya tentang dirinya sendiri bukan pendapat orang lain. Hal ini membuat subjek berpikir kembali caranya dalam mengevaluasi dirinya.

Yang terakhir adalah tahap *persuasion*. Peneliti mengajak subjek untuk melihat serta meninjau kembali potensi-potensi yang dapat dilakukan dan dikembangkan oleh dirinya. Peneliti memberikan subjek suatu penguatan agar subjek dapat memahami pemikiran-pemikiran irasional serta perilaku-perilaku yang menurut subjek adalah hambatan dalam subjek menjalani kehidupan sehari-hari selama ini.

Tabel 1 Keadaan Subjek Sebelum dan Sesudah *Supportive Therapy*

Sebelum <i>Supportive therapy</i>	Setelah <i>Supportive therapy</i>
-----------------------------------	-----------------------------------

Subjek merasa dirinya jelek	Subjek merasa dirinya adalah orang yang cantik.
Subjek tidak menghargai apa yang dimilikinya seperti lengkapnya anggota tubuh subjek	Subjek menyadari bahwa dia beruntung karena bisa berjalan dengan kaki yang sehat, bisa menggunakan tangannya sendiri untuk makan
Subjek mencari perhatian orang tuanya dengan melakukan masalah	Subjek menyadari bahwa orang tuanya memperhatikan dia walaupun secara terpisah
Subjek iri dan sering menginginkan barang orang lain	Subjek mensyukuri apa yang dimilikinya salah satunya dengan cara menulis 3 hal yang disyukuri setiap harinya

Dari table 1 dapat terlihat perbedaan keadaan subjek ketika belum menerima *supportive therapy* dan ketika sudah menerima *supportive therapy*.

Subjek memendam banyak kekecewaan dari perlakuan keluarga sehingga peneliti juga meminta keluarga mengambil bagian dengan mengikuti psikoedukasi yang dapat menjelaskan kondisi Subjek serta hal-hal yang dapat dilakukan untuk membantu dan membimbing subjek.

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa *supportive therapy* berpengaruh kepada individu yang memiliki *self-esteem* yang rendah dengan terdiri dari tiga tahap yaitu *emotional ventilation*, *reassurance* dan *persuasion* serta didukung dengan kerja sama dari pihak keluarga. Dengan memiliki *self-esteem* yang tinggi dapat mencegah subjek berpikiran negative tentang dirinya. Untuk penelitian selanjutnya, diperlukan penelitian lebih lanjut dengan subjek yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Guindon, M, H. (2010). *Self-esteem Across The Lifespan*. New York: Routledge Taylor Francis Group.
- Marjohan. (1997). An investigation of factors that influence decision making and their relationship to self-esteem and locus of control among Minangkabau students. Disertasi, University of Tasmania, Australia.
- Palmer, Stephen. (2011). *Introduction To Counselling and Psychoterapy: The Essential Guide (Konseling dan Psikoterapi)*, diterjemahkan oleh Sage Publication Ltd. Yogyakarta: Bandung.
- Rohmah, F. A. (2012). Pengaruh pelatihan harga diri terhadap penyesuaian diri pada remaja. *HUMANITAS (Jurnal Psikologi Indonesia)*, 1(1), 53-63.
- Salmiyati. (2011). *Harga Diri (Self-esteem) Remaja Panti Asuhan di Pekanbaru*. (Skripsi. UIN Suska Riau).
- Sri Mendari, A. (2013). Aplikasi teori hierarki kebutuhan Maslow dalam meningkatkan motivasi belajar mahasiswa. *Widya warta*, 34(01).