



Efektivitas Psikoedukasi Melalui Musik terhadap Peningkatan Self Esteem Remaja Beresiko

The Effectiveness of Psycho-education Through Music in Increasing the Self-Esteem of Risk-Adolescents

Heppi Sasmita^{1*}, Tasman², Deviaroza³, N.Rachmadanur⁴, Murniati Muchtar⁵

^{1,2,3,4,5} Poltekkes Kemenkes Padang

ABSTRACT

The development of adolescence is very important throughout the life cycle. At this time, there is a change in adolescents' experience of fundamental physical and psychological. They also do not yet have effective coping experiences, causing difficulties in managing their emotions and behavior. The low self-esteem in adolescents causes them to be unable to maximize their potential. This study aimed to see an increase in self-esteem in at-risk adolescents by applying psychoeducation through music at SMPN 39 Padang. This quantitative study was designed in a "Quasi-experimental pre-posttest control group" by applying psychoeducational therapy through music using social media. The results of the analysis showed that there was an effect of psychoeducation through music on changes in the self-esteem of at-risk adolescents before and after the intervention in the treated group. The results of the statistical test can be concluded that there was a significant increase in self-esteem before and after giving psychoeducational therapy through music (Pvalue <0.05). The average self-esteem of at-risk adolescents in the group that received psychoeducation through music was 1.85 lower than the group that did not receive psychoeducation through music. Self-esteem in adolescents at risk differed significantly between the group that received psychoeducation through music and the group that did not receive psychoeducation through music.

ABSTRAK

Perkembangan masa remaja sangat penting sepanjang daur kehidupan, dimana pada masa ini remaja mengalami perubahan fisik dan psikologis yang mendasar dan belum memiliki pengalaman coping yang efektif sehingga menimbulkan kesulitan dalam mengelola emosi dan perilaku. Harga diri rendah (*low self esteem*) pada remaja menyebabkan remaja tidak dapat memaksimalkan potensi yang dimiliki. Penelitian ini bertujuan untuk melihat peningkatan *self esteem* pada remaja yang berisiko dengan menerapkan psikoedukasi melalui musik di SMPN 39 Padang. Penelitian kuantitatif ini didesain secara "Quasi-experimental pre-post test kontrol group" dengan menerapkan terapi psikoedukasi melalui musik dengan menggunakan media sosial. Waktu penelitian 8 bulan dengan jumlah sampel adalah 64 yang terdiri dari 32 orang kelompok intervensi dan 32 orang kelompok kontrol. Data hasil penelitian dianalisis menggunakan uji T. Hasil analisis menunjukkan bahwa ada pengaruh psikoedukasi melalui musik terhadap perubahan *self esteem* remaja berisiko sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok yang diberikan perlakuan. Hasil uji statistik dapat disimpulkan ada peningkatan yang bermakna antara *self esteem* sebelum dan sesudah pemberian terapi psikoedukasi melalui musik (Pvalue<0,05). Rata-rata *self esteem* remaja berisiko pada kelompok yang mendapatkan psikoedukasi melalui musik lebih rendah 1,85 dibandingkan kelompok yang tidak mendapatkan psikoedukasi melalui musik. *Self esteem* pada remaja berisiko berbeda secara bermakna antara kelompok yang mendapatkan psikoedukasi melalui musik dengan kelompok yang tidak mendapatkan psikoedukasi melalui musik. Guru BK disekolah perlu meningkatkan kualitas dan kesinambungan penerapan terapi psikoedukasi melalui musik untuk meningkatkan *self-esteem* remaja.

Keywords : Music, psychoeducation, self esteem

Kata Kunci : Musik, psikoedukasi, self esteem

Correspondence : Heppi Sasmita

Email : heppisasmita@yahoo.com

• Received 30 Januari 2023 • Accepted 20 Juni 2023 • Published 31 Maret 2024

• p - ISSN : 2088-7612 • e - ISSN : 2548-8538 • DOI: <https://doi.org/10.25311/keskom.Vol10.Iss1.1459>

PENDAHULUAN

Perilaku berisiko merupakan keterlibatan dalam aktivitas yang berpotensi menimbulkan bahaya serta mengancam kesejahteraan fisik dan emosional remaja, yang salah satunya adalah gangguan suasana hati.¹ Remaja dianggap berisiko mengalami masalah psikososial karena tidak memiliki pekerjaan, perilaku yang cenderung agresif dan melakukan kriminalitas.² Hal ini membuat remaja mudah terjerumus dan dapat menimbulkan kenakalan remaja.

Terjadi peningkatan kenakalan remaja setiap tahunnya. Penelitian yang dilakukan oleh WHO tahun 2013 menunjukkan hasil bahwa 1 dari 5 anak berusia kurang dari 16 tahun dan sebanyak 104 orang dari 1.000 anak berusia 4–15 tahun didunia mengalami masalah mental emosional.³ Data riskesdas tahun 2013 menunjukkan prevalensi penduduk Indonesia yang mengalami gangguan mental emosional secara nasional 6% atau 37.728 orang.⁴ Di provinsi Sumatera Barat dari 851.644 remaja yang terdata ditemukan sebanyak 47.692 jiwa mengalami gangguan mental emosional. Terjadinya peningkatan kasus tawuran sebesar 1,1% dari tahun sebelumnya. KPAI pada tahun 2017 menyatakan terdapat beberapa korban dari tawuran dalam bidang pendidikan, seperti 54 orang sebagai korban tawuran, 74 orang sebagai pelaku tawuran, 129 orang sebagai korban kekerasan di sekolah dan 116 orang sebagai pelaku kekerasan di sekolah.⁵ D.I Yogyakarta merupakan daerah dengan kasus penyalahgunaan narkoba tertinggi sebesar 6,6%, kemudian diikuti oleh Sumatera Baran 4,7%. Berdasarkan Penelitian yang dilakukan sebelumnya menunjukkan bahwa pola asuh orang tua memiliki hubungan dengan depresi pada remaja dan depresi yang dialami tergolong pada gejala harga diri rendah.⁶

Perilaku berisiko merupakan keterlibatan dalam aktivitas yang berpotensi menimbulkan bahaya serta mengancam kesejahteraan fisik dan emosional remaja, yang salah satunya adalah gangguan suasana hati. Remaja menurut Stuart menjelaskan bahwa remaja mengalami kesulitan dalam menggambarkan emosi dan kondisi alam perasaannya. Remaja muda cenderung tidak

mengeluh apa yang dirasakannya dan lebih suka murung serta mudah marah. Hal yang paling umum dialami anak remaja terkait emosi adalah kesulitan mengenali, mengendalikan, atau mengontrol emosi mereka sehingga emosi menjadi labil.⁸

Harga diri rendah (*low self esteem*) pada remaja menyebabkan remaja tidak dapat memaksimalkan potensi yang dimiliki, sehingga mengakibatkan sikap mudah putus asa, tidak mampu membuat perencanaan akan masa depan, kurang mampu menghargai diri sendiri dan orang lain, minder, kurang percaya diri dan sebagainya. Remaja dengan harga diri rendah akan cenderung takut dalam mengambil suatu tantangan dalam kehidupannya, mereka lebih cenderung menikmati pada lingkungan yang aman yang dimilikinya.⁹

Untuk mengatasi masalah *low self esteem* pada remaja dapat dilakukan salah satunya dengan memberikan terapi *Psikoedukasi*. Psikoedukasi merupakan salah satu elemen program perawatan kesehatan jiwa dengan cara pemberian informasi dan edukasi melalui komunikasi terapeutik.¹⁰ Griffith menjelaskan psikoedukasi merupakan intervensi yang berfokus pada mendidik mengenai tantangan terkait kehidupan, mengembangkan sumber pendukung dan mengembangkan keterampilan coping menghadapi tantangan. Berbagai metode yang dapat dilakukan dalam memberikan psikoedukasi, salah satunya melalui musik.¹¹

Penelitian yang menjadikan musisi terapi sebagai suatu intervensi menunjukkan peningkatan harga diri remaja pasca intervensi terapi musik pada kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok kontrol ($t = 10,85$, $p < 0,01$). Ada perbedaan yang signifikan antara skor sebelum dan sesudah intervensi kelompok eksperimen ($t = 10,28$, $p < 0,01$) sedangkan kelompok kontrol tidak menunjukkan perbedaan statistik antara skor sebelum dan sesudah intervensi ($t = 1,06$).¹²

Musik akan dapat mempengaruhi dimensi afek, kognisi, dan perilaku seseorang, hal ini akan dapat membuat orang tersebut merasa senang, dan sedih maupun rasa marah.¹³ Penggunaan positron emission tomography (PET) menunjukkan bahwa terjadi peningkatan dopamine pada saat seseorang

mendengarkan musik yang nyaman dibandingkan musik yang netral. Dopamine yang dihasilkan merupakan neurotransmitter untuk menimbulkan perasaan senang.¹⁴ Oleh sebab itu melalui penelitian ini diharapkan dapat dilihat keefektifan terapi psikoedukasi melalui musik dalam meningkatkan *self-esteem* remaja berisiko.

Survey awal yang dilakukan di SMPN 39 Padang terhadap wakil keremajaan dan guru BK diperoleh data sebanyak 110 orang remaja yang bermasalah dan 55 orang diantaranya mengalami masalah keausilaan, tindak kekerasan, menghirup lem dan melukai diri sendiri. Kemudian dilakukan penggalian informasi dengan mewawancarai 6 orang remaja, didapatkan sebagian remaja mengalami permasalahan tersebut disebabkan takut untuk terkucilkan dan disisihkan dari lingkungan pertemanan. Selain hal tersebut kurnya perhatian dari orang tua juga menyebabkan hal ini terjadi.

Dari latar belakang tersebut peneliti melakukan penelitian tentang “Efektivitas psikoedukasi melalui musik terhadap peningkatan *self-esteem* remaja yang berisiko.

METODE

Jenis penelitian adalah kuantitatif dengan menggunakan “*Quasi experimental pre-post test*” menggunakan “*kontrol group*” dengan tindakan terapi psikoedukasi melalui musik di media sosial sebagai disain dalam penelitian. Terapi edukasi dengan musik yang dimaksud adalah bait dari lagu yang dinyanyikan menggunakan musik yang didengarkan siswa melalui androidnya berisi informasi kesehatan bagi remaja dan memotivasi remaja dalam meningkatkan harga diri. Penelitian dilakukan untuk mengetahui perubahan *self-esteem* remaja berisiko sebelum diberikan perlakuan berupa terapi psikoedukasi dengan musik dan membandingkannya dengan *self-esteem* remaja berisiko sesudah diberikan perlakuan baik pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Kelompok intervensi ini diberikan musik dengan lagu yang berisikan informasi-informasi kesehatan bagi remaja dan dishare melalui androidnya sehingga dapat didengarkan setiap saat selama 3

minggu, sedangkan pada kelompok kontrol hanya diberikan pendidikan kesehatan secara umum. Sebelum diberikan intervensi, dilakukan pretest dan sesudah intervensi dilakukan posttes. Penelitian juga membandingkan dua kelompok remaja berisiko yang ada di SMPN 39 Padang.

Penelitian dilaksanakan terhadap remaja berisiko di SMPN 39 Padang. Penelitian dilaksanakan dari bulan Februari – Oktober 2019. Waktu pengumpulan data dan intervensi penelitian dilakukan pada bulan Juli 2019 – September 2019. Kegiatan penelitian ini meliputi tahap penyusunan proposal, pengambilan data awal, melakukan intervensi dan pengambilan data akhir, analisis dan pengolahan data, penyusunan dan penyerahan laporan akhir.

Sampel dalam penelitian ini diambil dengan cara proporsional random sampling terhadap remaja berisiko mengalami penurunan *self-esteem*. Pengambilan sampel dilakukan secara simple random sampling sehingga sampel tersebut dapat mewakili karakteristik yang telah dikenal sebelumnya.¹⁵ Teknik pengambilan sampel dilakukan atas dasar pertimbangan waktu, keterbatasan biaya, tenaga, dan lokasi. Data hasil penelitian dianalisis menggunakan uji T. Untuk melindungi hak azazi dan kesejahteraan subjek penelitian ini sudah lolos kaji etik dengan nomor surat 174/KEP/FK/2019.

HASIL

Bagian ini menguraikan secara lengkap hasil penelitian Efektivitas psikoedukasi melalui musik terhadap peningkatan *self-esteem* remaja berisiko di SMPN 39 yang dilakukan pada bulan Juli - Oktober 2019. Responden yang mengikuti kegiatan penelitian secara penuh mulai pre test, saat intervensi dan post test dari awal sampai akhir penelitian hanya 54 orang, yaitu 27 orang mendapatkan intervensi psikoedukasi melalui musik dan 27 orang tidak mendapatkan intervensi psikoedukasi melalui musik. Hasil penelitian ini terdiri dari dua bagian yaitu analisis univariat, dan bivariat yang diuraikan berikut ini.

Analisis univariat meliputi karakteristik remaja (usia dan jenis kelamin), *self-esteem*

sebelum dan sesudah Psikoedukasi melalui musik.
 Karakteristik usia remaja disajikan pada tabel 1.

Tabel 1. Rerata Responden berdasarkan Karakteristik (Usia) Di SMP 39 Kota Padang

Variabel	Kelompok	Mean	SD	Median	Min - Mak	95% CI
Usia	Intervensi	14,30	0,61	14	13 -16	14,06-15,54
	Kontrol	14,30	0,67	14	13 - 16	14,03-14,56

Hasil analisis tabel 1 menunjukkan *mean* dari remaja beresiko yang diberi psikoedukasi melalui musik adalah 14,30 (95%: 14,06-15,54), median 14 dengan SD 0,61. Remaja dengan usia terendah 13 dan tertinggi 16. Dari hasil estimasi interval dapat disimpulkan bahwa 95% diyakini bahwa rerata usia remaja beresiko yang mendapatkan tindakan psikoedukasi melalui musik berada pada kisaran 14,06 sampai dengan 15,54.

Rerata usia remaja kelompok yang tidak mendapatkan psikoedukasi melalui adalah 14,30 (95%: 14,03-14,56), median 14 dengan SD 0,67. Remaja dengan usia terendah 13 dan tertinggi 16. Dari hasil estimasi interval dapat disimpulkan bahwa 95% diyakini bahwa rata-rata usia remaja yang tidak mendapatkan psikoedukasi melalui musik adalah diantara 14,03 sampai dengan 14,56.

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Karakteristik (Jenis Kelamin) Di SMP 39 Kota Padang

Variabel	Yang mendapatkan perlakuan		Yang tidak mendapat perlakuan	
	n	%	N	%
Jenis Kelamin				
a. Laki-laki	9	33,3	14	51,9
b. Perempuan	18	66,7	13	48,1
Jumlah	27	100	27	100

Dari tabel diatas dapat dilihat dari 27 responden pada kelompok intervensi menunjukan bahwa jumlah jenis kelamin perempuan merupakan populasi terbanyak sebesar 66,7%, berbanding terbalik dengan kelompok kontrol yang populasinya pria lebih dominan sebesar 51,9%.

Deskriptif *self esteem* pada remaja yang beresiko pada kelompok intervensi dan kontrol sebelum diberikan intervensi, dianalisis dengan menggunakan analisis *explore* dan untuk melihat kenormalan data dengan uji *Shapiro-wilk* karena jumlah sampel masing kelompok kurang dari 50.

Tabel 3. Analisis Self Esteem Remaja Sebelum Mendapatkan Psikoedukasi Melalui Musik Pada Kelompok Yang Mendapat Perlakuan Dan Yang Tidak Mendapat Perlakuan Di SMP 39 Kota Padang

Variabel	Kelompok	Mean	Median	SD	Min - Max	95% CI	Shapiro-Wilk
<i>Self Esteem</i>	Intervensi	26,37	26	2,69	22-34	25,31-27,43	0,113
	Kontrol	26,22	26	3,24	19-34	24,94-27,50	0,015

Hasil analisis untuk variabel *self esteem*, didapatkan *self esteem* pada kelompok yang mendapatkan perlakuan sebelum pemberian psikoedukasi melalui musik sebagai berikut: 26,37 (95% CI: 25,31-27,43) yang diyakini bahwa rata-rata *self esteem* remaja berisiko berada pada rentang antara 22 sampai 34, dengan standar deviasi 2,69. *Self esteem* pada kelompok tidak mendapatkan perlakuan sebelum pemberian psikoedukasi melalui musik adalah 26,22 (95% CI: 24,94-27,50) yang diyakini bahwa *self esteem* pada remaja berisiko berada pada rentang antara 19 sampai 34, dengan standar deviasi 3,24. Sehingga

dapat disimpulkan bahwa *self esteem* pada kelompok mendapatkan perlakuan lebih besar dari kelompok yang tidak mendapatkan perlakuan. Berdasarkan uji Shapiro-Wilk, distribusi *self esteem* pada kedua kelompok ditemukan bahwa kelompok yang mendapatkan perlakuan berbentuk normal, berbanding terbalik dengan kelompok yang tidak mendapatkan perlakuan yang tidak normal dengan p value besar dari 0,05.

Untuk melihat gambaran *self esteem* remaja berisiko pada kedua kelompok, dilakukan analisis *explore*.

Tabel 4. Analisis Self Esteem Remaja Sesudah Mendapatkan Psikoedukasi Melalui Musik Pada Kelompok Yang Mendapat Perlakuan Dan Yang Tidak Mendapat Perlakuan Di SMP 39 Kota Padang

Variabel	Kelompok	Mean	Median	SD	Min-Max	95% CI	Shapiro-Wilk
Self Esteem	Intervensi	29,48	30	2,14	25-34	28,64-30,33	0,068
	Kontrol	27,63	27	2,27	20-30	26,73-28,53	0,001

Hasil analisis untuk variabel berupa *self esteem* pada kelompok yang mendapatkan perlakuan sebagai berikut, 29,48 (95% CI: 28,64-30,33) yang diyakini bahwa rata-rata *self esteem* berada pada rentang antara 25 sampai 34, menggunakan standar deviasi 2,14. Rata-rata *self esteem* pada kelompok yang tidak mendapatkan perlakuan adalah 27,63 (95% CI: 26,73-28,53) yang diyakini bahwa *self esteem* berada pada rentang antara 20 sampai 30, menggunakan standar

deviasi 2,27. Dari peristiwa ini menyimpulkan rata-rata *self esteem* pada kedua kelompok berbeda, dimana kelompok yang mendapatkan perlakuan memperoleh rata-rata tertinggi.

Untuk melihat peningkatan *self esteem* remaja berisiko pada kelompok yang mendapatkan perlakuan dan yang tidak dapat perlakuan digunakan uji *dependen sample t-Test (Paired t test)*, yang dapat dilihat pada tabel 5.

Tabel 5. Analisis Perbedaan Self Esteem Remaja Berisiko Sebelum - Sesudah Pemberian Psikoedukasi Melalui Musik Pada Kelompok Yang Mendapatkan Perlakuan dan Yang Tidak Mendapatkan Perlakuan Di SMP 39 Kota Padang

Variabel	Kelompok	N	Mean	SD	t	P value
<i>Self Esteem</i>						
a. Sebelum	Yang Mendapatkan Perlakuan	27	26,37	2,69	-5,427	0,000
b. Sesudah		27	29,48	2,14		
<i>Self Esteem</i>						
a. Sebelum	Yang Tidak Mendapatkan Perlakuan	27	26,22	3,24	-2,347	0,027
b. Sesudah		27	27,63	2,27		

Rerata *self esteem* remaja berisiko sebelum psikoedukasi melalui musik pada kelompok yang mendapatkan perlakuan adalah 26,37, SD 2,69. Rata-rata *self esteem* remaja berisiko sesudah psikoedukasi melalui musik pada

kelompok yang mendapatkan perlakuan adalah 29,48, SD 2,14. Terdapat peningkatan harga diri remaja berisiko sebelum dan sesudah psikoedukasi melalui musik pada kelompok yang mendapatkan perlakuan adalah 3,11. Uji statistik menunjukkan

bahwa P value ; 0,05, sehingga dapat disimpulkan adanya peningkatan antara harga diri remaja berisiko sebelum dan sesudah intervensi psikoedukasi melalui musik pada kelompok yang mendapatkan perlakuan.

Rerata *self esteem* remaja berisiko pada kelompok yang tidak mendapatkan perlakuan sebelum psikoedukasi melalui musik adalah 26,22, dengan standar deviasi 3,24. Saat mengukur psiko-reduksi dengan musik, rata-rata harga diri remaja berisiko adalah 27,62 dengan standar deviasi 2,27. Terlihat bahwa rata-rata peningkatan *self esteem* berisiko sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok yang mendapatkan psikoedukasi melalui musik adalah 1,40. Hasil uji statistik diperoleh P value; 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa *self esteem* remaja berisiko meningkat secara signifikan sebelum dan sesudah dilakukan psikoedukasi melalui musik pada kelompok yang tidak diberikan perlakuan.

PEMBAHASAN

Rerata usia kelompok yang mendapatkan perlakuan yaitu antara 14,06 - 15,54. remaja berisiko kelompok kontrol rata-rata berusia 14,03 sampai 14,56. Perilaku seseorang bukan hanya dipengaruhi oleh jumlah tahun yang dilalui orang tersebut. Hal ini diperkuat oleh pendapat Huclok yang menyatakan bahwa, semakin cukup usia seseorang maka tingkat kematangan dan kekuatan orang tersebut juga akan semakin meningkat, baik itu dalam berfikir maupun dalam bekerja.¹⁶ Kondisi ini menunjukkan bahwa semakin tua usia seseorang semakin konstruktif sikapnya dalam menghadapi masalah-masalah yang terjadi pada dirinya, termasuk pandangan negatif klien terhadap dirinya dan lingkungan serta tingkah laku yang maladaptif yang biasa menimbulkan harga diri rendah.¹⁷

Usia remaja merupakan masa pencarian jati diri, dimana pada masa ini terjadi perubahan terhadap fisik, kognitif, dan emosional yang akan menimbulkan kondisi stress sehingga memicu perilaku unik pada remaja.¹⁸

Hasil penelitian menunjukkan bahwa lebih separoh dari 27 remaja berisiko pada kelompok

yang mendapatkan perlakuan adalah perempuan (66,7%), sedangkan pada kelompok yang tidak mendapatkan perlakuan lebih separoh adalah laki-laki (51,9%).

Harga diri remaja berisiko sebelum dan sesudah psikoedukasi melalui musik pada kelompok yang mendapatkan perlakuan menunjukkan ada pengaruh psikoedukasi melalui musik terhadap perubahan harga diri remaja berisiko. Uji statistik menunjukkan hasil P value; 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa harga diri meningkat secara signifikan sebelum dan sesudah tindakan psikoedukasi melalui musik.¹⁹

Sebuah penelitian menunjukkan Kelompok yang mendapatkan perlakuan berupa psikoedukasi keluarga yang dilakukan sebanyak 5 sesi. Hasil analisa data dengan menggunakan uji *T-Test* didapatkan perbedaan nilai beban dan nilai harga diri rendah antara sebelum dan sesudah terapi psikoedukasi keluarga pada kelompok intervensi (nilai *p-value* = 0,000).¹⁹

Harga diri rendah (*low self esteem*) pada remaja akan dapat menyebabkan remaja tidak dapat memaksimalkan potensi yang dimiliki, sehingga menimbulkan sikap mudah putus asa, tidak mampu membuat perencanaan akan masa depan, kurang mampu menghargai diri sendiri dan orang lain, minder, kurang percaya diri dan sebagainya. Remaja yang mengalami harga diri rendah memiliki kecenderungan adanya rasa tidak berani dalam menghadapi tantangan-tantangan baru dalam hidupnya. Remaja lebih menyenangi untuk menikmati hal yang tidak penuh tuntutan, disamping itu juga merasa tidak yakin terhadap pikiran-pikiran ataupun perasaan yang dimilikinya.⁹

Sebuah studi menunjukkan bahwa ada hubungan signifikan antara harga diri dan hasil belajar remaja di SMK di Magetan yang menyatakan semakin tinggi harga diri remaja, semakin tinggi motivasi dalam berprestasi.²⁰ Harga diri rendah adalah perasaan tidak berharga, tidak penting dan rendah diri dalam jangka panjang yang disebabkan oleh penilaian negatif terhadap diri sendiri atau kemampuan seseorang, rasa kehilangan kepercayaan diri, rasa gagal.

karena tidak ada yang bisa menjangkau. sebagai cita-cita keinginan Anda. Harga diri rendah terjadi ketika keterikatan hilang, ancaman terhadap perlakuan orang lain, dan hubungan interpersonal yang buruk.²¹ Orang dengan harga diri rendah memandang lingkungan secara negatif dan melihatnya sebagai ancaman. Harga diri remaja akan dapat menstimulasi mereka untuk menemukan siapa dirinya dan seperti apa dirinya kelak. Harga diri yang tinggi dimiliki remaja, maka konsep diri yang terbentuk akan semakin jelas. Sebaliknya harga diri yang rendah dialami seorang remaja, semakin konsep diri yang terbentuk juga akan semakin rendah.²²

Ada beberapa hal yang dapat mempengaruhi harga diri yaitu: pengalaman, partisipasi dalam kelompok sosial, dan latar belakang sosial. Individu dengan harga diri tinggi akan memiliki keyakinan lebih besar dirinya akan berhasil, dan mengekspresikan diri yang lebih semangat dalam menanggapi peristiwa internal dan eksternal.⁹ Hubungan baik yang dialami individu bersama orang tua, teman sebaya, lingkungan sekitarnya akan dapat membuat remaja merasakan adanya keamanan dan kenyamanan dalam hubungan sosial dan harga diri. Latar belakang hubungan sosial keluarga juga berpengaruh besar terhadap perkembangan diri individu karena keluargalah individu memperoleh konsep tentang dirinya, sehingga jumlah perlakuan menghargai, menerima, memperhatikan yang diterima individu merupakan faktor yang sangat berpengaruh dalam pembentukan *self esteem*. Remaja yang memiliki kinerja di sekolah lebih kuat dan ikut berpartisipasi dalam olahraga tim memiliki risiko lebih rendah untuk harga diri yang buruk. Disamping itu remaja yang menganggap orang tua mereka lebih responsif dan lebih baik dalam menetapkan batasan juga memiliki risiko lebih rendah untuk harga diri yang buruk.²³

Hal ini juga disampaikan oleh Caplan bahwa individu, pengalaman seseorang dan adanya perubahan sosial dipengaruhi oleh lingkungan sosial seperti perasaan dikucilkan, ditolak oleh lingkungan sosial, dan perasaan tidak dihargai. Kondisi ini akan menyebabkan terjadinya stress

sehingga menimbulkan penyimpangan perilaku sebagai akibat dari harga diri rendah.²¹

Berdasarkan analisis hasil penelitian terkait *self esteem* pada remaja berisiko sebelum dan sesudah psikoedukasi melalui musik pada kelompok yang tidak mendapatkan perlakuan didapatkan $P\text{-value} < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima, artinya *self esteem* saat sebelum dengan sesudah tindakan psikoedukasi melalui musik pada kelompok yang tidak mendapatkan perlakuan ada perbedaan. Griffith, menjelaskan bahwa psikoedukasi merupakan intervensi yang dapat dilakukan pada individu, keluarga dan kelompok yang fokus pada mendidik mengenai tantangan yang berkaitan dengan kehidupan, membantu mengembangkan pencetus dukungan dan dukungan secara sosial dalam menghadapi permasalahan mereka dan mengembangkan kemampuan coping untuk menghadapi tantangan tersebut.²⁴

Psikoedukasi dalam penelitian ini diberikan melalui musik dimana materi psikoedukasi dibuat dalam bentuk bait-bait lagu yang diiringi dengan musik klasik. Mendengarkan musik dapat menyebabkan individu termotivasi untuk bangkit dari kesedihannya.²⁵ Melalui musik instrumental yang diberikan sangat berpengaruh terhadap peningkatan kesehatan mental remaja.²⁶ Hasil penelitian pada kelompok kontrol terdapat perbedaan nilai beban antara sebelum dan sesudah terapi psikoedukasi (nilai $p\text{-value} = 0,001$), tetapi harga diri rendah antara sebelum dan sesudah psikoedukasi melalui musik pada kelompok yang tidak mendapatkan perlakuan tidak ada perbedaan ($p\text{-value} = 0,104$).¹⁹ Terjadinya peningkatan self esteem (harga diri) pada remaja berisiko ini karena remaja tersebut tetap diberikan intervensi dengan memberikan pendidikan kesehatan secara umum.

SIMPULAN

Usia rata-rata remaja berisiko pada kelompok intervensi adalah 14,06-15,54. Usia rata-rata remaja yang termasuk dalam kelompok risiko kelompok referensi adalah 14,03-14,56.

Lebih dari separuh remaja berisiko adalah perempuan (66,7%), sedangkan pada kelompok pembandingan proporsi tertinggi pemuda berisiko adalah laki-laki (51,9%). Harga diri meningkat secara signifikan sebelum dan sesudah terapi musik psikopedagogis. Terdapat perbedaan yang signifikan pada harga diri remaja berisiko pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Guru BK disekolah perlu meningkatkan kualitas dan kesinambungan penerapan terapi psikoedukasi melalui musik untuk meningkatkan *self esteem* remaja.

DAFTAR PUSTAKA

1. Rusyidi B, Hidayat EN. Kekerasan Dalam Pacaran: Faktor Risiko dan Pelindungan Serta Implikasinya Terhadap Upaya Pencegahan. *Sosio Informa*. 2020;6(02):152–70.
2. Manuhutu V, Hari Soetjningsih C. Perilaku Konsumsi Minuman Alkohol dan Perilaku Agresif Mahasiswa Rantau Asal X Di Salatiga. *Jurnal Inovasi Penelitian*. 2022 Nov;3(6):6765–73.
3. WHO. world health statistics 2012. , Switserlan; 2012.
4. RISKESDAS. Riset Kesehatan Dasar. Jakarta; 2013 Dec.
5. Permatasari IA, Wijaya JH. Implementasi Undang-Undang Informasi dan Transaksi Elektronik Dalam Penyelesaian Masalah Ujaran Kebencian Pada Media Sosial. *Jurnal Penelitian Pers Dan Komunikasi Pembangunan*. 2019;23(1):27–41.
6. Arsyam S, Murtiani. Pola Asuh Orang Tua dengan Tingkat Depresi Remaja. *JOURNAL OF ISLAMIC NURSING* [Internet]. 2017;2(1):17–21. Available from: <http://www.majalahadinfo.com/2009/02/faktor->
7. Stuart. Prinsip dan Praktik : Keperawatan Kesehatan Jiwa Stuart. Singapura: Elsevier; 2016.
8. Santrock JW. Life – Span Development. Perkembangan Bahasa Masa Hidu. In: 13. Jilid 1. Jakarta: Erlangga; 2012.
9. Susanto A. Bimbingan dan Konseling di sekolah Konsep, Teori dan Aplikasinya (ed 1). Jakarta: Prenadamedia Group; 2018.
10. Stuart GW. Prinsip dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa Stuart, Edisi Indonesia 11. Elsevier Health Sciences; 2021.
11. Walsh J. Psychoeducation In Mental Helath. Chicago: Lyceum Books, Inc; 2010.
12. Sharma M, Jagdev T. Use of Music Therapy for Enhancing Self-esteem among Academically Stressed Adolescents. *Pakistan Journal of Psychological Research*. 2012;27(1):53–64.
13. Shaleha RRA. Do re mi: Psikologi, musik, dan budaya. *Buletin Psikologi*. 2019;27(1):43–51.
14. Salimpoor VN, Benovoy M, Larcher K, Dagher A, Zatorre RJ. Anatomically distinct dopamine release during anticipation and experience of peak emotion to music. *Nat Neurosci*. 2011 Feb 9;14(2):257–62.
15. Nursalam. Manajemen Keperawatan. III. Jakarta: Salemba Medika; 2014.
16. Nursalam D. Manajemen Keperawatan" Aplikasi dalam Praktik Keperawatan Profesional. Salemba Medika; 2014.
17. Setyaputri NY. Raising Self Esteem in Teenagers: Sebuah Upaya untuk Penguatan Karakter Siswa. Prosiding SEMDIKJAR (Seminar Nasional Pendidikan dan Pembelajaran) [Internet]. 2022 Aug;5:915–22. Available from: <https://proceeding.unpkediri.ac.id/index.php/semdikjar/article/view/2506>
18. Chairunnisa M, Afriani M, Sitorus MA. Hubungan Pengetahuan, Usia dan Jenis Kelamin Terhadap Penggunaan NAPZA Pada Remaja Provinsi Sumatera Utara (Analisis Data Sekunder SRPJMN Tahun 2017). *JURNAL DIVERSITA*. 2019 Dec 30;5(2):86–94.
19. Wulandari RA, Soeharto S, Setyoadi S. Pengaruh terapi psikoedukasi keluarga

- terhadap harga diri rendah dan beban keluarga dengan anak retardasi mental. *Journal of Nursing Science Update (JNSU)*. 2016;4(2):184–204.
20. Susanto T, Sulistyorini L. Family Friendly for Improvement of Using Exclusive Breast with Integration Family Center Nursing Model and Transcultural Nursing. *Jurnal INJEC*. 2018;1(2):156–67.
 21. Yosep I. Keperawatan Jiwa . Revisi. Gunarsa A, editor. Bandung: PT. Refika Aditama; 2010. 1–378 p.
 22. Repi AA. Self Compassion Versus Self Esteem terhadap Pembentukan Self Concept Remaja: Mana yang Lebih Baik? Self Compassion Versus Self Esteem terhadap Pembentukan Self Concept Remaja: Mana yang Lebih Baik? 2019;4(2):167–81.
 23. McClure AC, Tanski SE, Kingsbury J, Gerrard M, Sargent JD. Characteristics associated with low self-esteem among US adolescents. *Acad Pediatr*. 2010;10(4):238–44.
 24. Walsh J. *Psychoeducation In Mental Health*. Chicago: Lyceum Books, Inc; 2010.
 25. Chen L, Zhou S, Bryant J. Temporal changes in mood repair through music consumption: Effects of mood, mood salience, and individual differences. *Media Psychol*. 2007;9(3):695–713.
 26. Sari TA. Peran Musik Instrumental untuk Terapi Kesehatan Mental Remaja Usia 10 hingga 24 Tahun di BE Psychology Kediri. [Yogyakarta]: ISI Yogyakarta; 2022.