**PENGARUH MEDITASI TERHADAP HARGA DIRI PADA REMAJA**

***THE EFFECTS OF MEDITATION ON SELF-ESTEEM IN ADOLESCENTS***

**Khafid Rizaldi1**

12Universitas Mercu Buana Yogyakarta

[12khafidrizaldi@gmail.com](mailto:12khafidrizaldi@gmail.com)

**Abstrak**

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain penelitian *one-group pre-test post-test* yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh meditasi terhadap harga diri pada remaja. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah adanya perbedaan harga diri pada remaja antara sesudah dengan sebelum melakukan meditasi, yaitu tingkat harga diri pada remaja menjadi lebih tinggi setelah melakukan meditasi. Subjek dalam penelitian ini adalah remaja sebanyak 6 orang telah disesuaikan dengan karakteristik subjek penelitian. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur harga diri subjek pada penelitian ini menggunakan *Self-esteem Inventory* yang peneliti sudah modifikasi dan translasi. Metode analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Wilcoxon Matched-pairs Signed Rank Test.* Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh meditasi terhadap harga diri pada remaja. (Z= -1,997b dan p= 0,046) dimana tingkat harga diri setelah melakukan meditasi lebih tinggi dibanding sebelum melakukan meditasi.

**Kata Kunci: Harga Diri, Meditasi, Remaja**

***Abstract***

*This study is an experimental study with a one-group pre-test post-test research design that aims to determine the effect of meditation on the self-esteem of adolescents. The hypothesis proposed in this study is that there is a difference in self-esteem in adolescents after meditation and before meditation, that the level of self-esteem in adolescents becomes higher after doing meditation. The subjects in this study were 6 adolescents that have been adjusted to the characteristics of the research subject. The measuring instrument used to measure the self-esteem of the subjects in this study is Self-esteem Inventory that the researcher had modified and translated. The analysis method used in this research is the Wilcoxon Matched-pairs Signed Rank Test. The results showed that there is an effect of meditation on self-esteem in adolescents. (Z= -1.997 b and p= 0.046) where the level of self-esteem after meditation is higher than before meditation.*

***Keywords:*** *Adolescents, Meditation, Self-esteem*

**PENDAHULUAN**

Remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Menurut Sarwono (2019), WHO menetapkan batas usia remaja yaitu antara 10-20 tahun dengan kurun usia dibagi menjadi dua, yaitu 10-14 tahun sebagai remaja awal dan 15-20 tahun sebagai remaja akhir. Sedangkan di Indonesia, batas usia pemuda yang ditetapkan oleh PBB adalah usia 14-24 tahun. Masa remaja merupakan masa transisi yang mencakup perubahan biologis, psikologis, sosial, dan ekonomi (Steinberg, 2017).

Hill (1983) menyatakan bahwa remaja melalui beberapa perubahan dalam proses menuju dewasa yaitu perubahan biologis akibat masa pubertas; kemampuan dalam berpikir yang meningkat; dan peran baru dalam masyarakat. Perubahan-perubahan ini merupakan perubahan pokok dalam masa remaja yang mencakup perubahan biologis, kognitif, dan sosial. Banyaknya perubahan yang dialami remaja dan tugas-tugas barunya yang harus dipenuhi, tak heran jika masa ini sering disebut dengan masa *storm and stress* atau periode badai dan tekanan karena remaja memang dihadapkan pada beragam masalah yang kompleks yang mengiringi perkembangannya (Hurlock, 1999).

Erik Erikson (dalam Shaffer & Kipp, 2010) menyatakan bahwa remaja yang mengalami banyak perubahan biologis, kognitif, dan psikososial akibat pubertas seringkali mengalami kebingungan dan setidaknya mengalami pengikisan harga diri saat mereka mulai beranjak dewasa. Di sisi lain, ketidakmampuan remaja dalam memenuhi tuntutan tugas perkembangannya juga dapat menyebabkan turunnya harga diri mereka karena kecaman dan celaan dari masyarakat (Mönks, Knoers, & Haditono, 2019).

Menurut Coopersmith (1967), harga diri adalah evaluasi yang diciptakan dan dipertahankan oleh individu mengenai dirinya sendiri, dimana evaluasi diri tersebut menyatakan suatu sikap penerimaan atau penolakan dan menunjukkan seberapa besar individu percaya bahwa dirinya mampu, berarti, berhasil, berharga menurut standar dan nilai pribadinya. Dacey & Kenny (1997) menyatakan bahwa harga diri merupakan bagaimana perasaan seseorang mengenai siapa dirinya. Orth & Robins (2014) menjelaskan harga diri sebagai suatu perasaan yang dimiliki oleh seseorang dimana ia merasa dirinya cukup.

Harter (dalam Damon, Lerner, & Eisenberg, 2006) menyatakan bahwa harga diri rendah erat kaitannya dengan gejala depresi yang berujung pada munculnya keinginan untuk bunuh diri. Branden (1992) berpendapat bahwa seseorang dengan harga diri rendah rentan terjerumus dalam penggunaan narkoba; alkohol; dan terjebak dalam hubungan yang tidak sehat, individu dengan harga diri rendah juga cenderung kurang berambisi dalam meraih cita-cita dan mencapai kesuksesan. Sebaliknya, seseorang dengan harga diri tinggi lebih ambisius dalam menjalani kehidupan, memperlakukan orang lain dengan penuh rasa hormat dan kebajikan, serta cenderung membangun hubungan yang sehat dengan orang lain. Dalam menilai dirinya, seseorang dengan harga diri tinggi memandang dirinya secara positif; memiliki evaluasi diri yang tinggi; serta yakin dengan nilai dirinya (Owens, Stryker, & Goodman, 2006). Coopersmith (1967) menerangkan beberapa aspek mengenai harga diri, di antaranya ialah 1) Kekuasaan (*Power*), 2) Keberartian Diri (*Significance*), 3) Kebajikan (*Virtue*), 4) Kompetensi (*Competence*).

Berdasarkan penelitian mengenai harga diri yang telah dilakukan oleh Yusuf dan Bagus R. dengan judul Harga Diri pada Remaja Menengah Putri di SMA Negri 15 Kota Semarang pada tahun 2012 terhadap 170 siswi SMAN 15 Semarang berusia 15-17 tahun, diperoleh bahwa sebanyak 95 responden (55.9%) memiliki harga diri tinggi, sedangkan sebanyak 75 responden (44.1%) memiliki harga diri rendah. Hal ini menunjukkan bahwa remaja, khususnya perempuan masih mengalami permasalahan mengenai harga diri.

Permasalah mengenai harga diri pada remaja juga peneliti temukan dalam wawancara yang dilakukan pada Mei 2021 kepada sejumlah remaja dengan rentang usia 12-21 tahun. Beberapa remaja menuturkan bahwa mereka memiliki permasalahan harga diri seperti tidak yakin terhadap kemampuan sendiri, membandingkan diri dengan orang lain, memandang bahwa diri sendiri memiliki banyak kekurangan, kurangnya minat bergaul dengan teman seusianya, ragu terhadap pendapatnya sendiri, dan tidak berani untuk mengungkapkan pendapat. Beberapa subjek cenderung melakukan perenungan terhadap masa lalu yang pahit atau saat merasa melakukan kesalahan dalam lingkup sosial yang memperparah rasa bersalahnya.

Coopersmith (1967) mengungkapkan beberapa faktor yang dapat mempengaruhi pertumbuhan harga diri seseorang, antara lain: 1) Penerimaan, kepedulian, dan penghargaan dari orang terdekat, 2) Kesuksesan dan status sosial, 3) Nilai dan aspirasi seseorang dalam menginterpretasi pengalamannya, 4) Sikap individu dalam menghadapi devaluasi. Faktor harga diri yang digunakan dalam penelitian ini adalah sikap individu dalam menghadapi devaluasi dimana seseorang dengan harga diri yang rendah cenderung sensitif terhadap kritik dan penilaian dari lingkungannya serta terlalu fokus terhadap kegagalan (Sorensen, 2006).

Salah satu teknik untuk meningkatkan harga diri seseorang adalah dengan bermeditasi (Brown & Ryan, 2003). Pernyataan ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Yoo dan Lee di Korea dengan judul *The Effects of School-Based Maum Meditation Program on the Self-Esteem and School Adjustment in Primary School Students* pada tahun 2013 dengan subjek penelitian 50 anak kelas tiga Sekolah Dasar menggunakan metode quasi eksperimen. Kelompok eksperimen mengalami peningkatan rata-rata skor harga diri dari 2,32 menjadi 2,57 setelah menerapkan meditasi selama lima minggu dengan jadwal dua kali meditasi dalam satu minggu. Hasil ini berbeda dengan kelompok kontrol dimana rata-rata skor harga diri pada kelompok ini berjumlah 2,28 dan menjadi 2,29 pada minggu kelima. Penelitian ini membuktikan bahwa meditasi berpengaruh terhadap perkembangan harga diri seseorang.

Meditasi adalah suatu kegiatan mengendalikan pikiran seseorang yang sibuk menjadi tenang, bebas, dan sadar akan energi yang mengalir dalam tubuh (Rinpoche, 2015). Walsh (1983) mengungkapkan bahwa meditasi merupakan teknik atau metode latihan yang digunakan untuk meningkatkan taraf kesadaran dengan melatih perhatian, yang dapat membawa proses‐proses mental menjadi lebih terkontrol secara sadar. Lusnig dkk (2020) berpendapat bahwa meditasi adalah suatu latihan mental yang meningkatkan perhatian seseorang dan teknik untuk mengamati semua pengalaman yang muncul saat ini secara sadar dengan tenang.

Lippelt, Hommel, & Colzato (2014) membagi meditasi menjadi 3 jenis berdasarkan titik fokusnya, yaitu *focused attention meditation*, *open monitoring meditation*, dan *loving-kindness meditation.* Dalam penelitian ini, jenis meditasi yang digunakan adalah *focused attention meditation, mindfulness meditation* yang merupakan salah satu jenis lain dari *open monitoring meditation* (Ooishi dkk, 2021), dan *loving-kindness meditation*.

Meditasi merupakan latihan untuk meningkatkan kesadaran dan perhatian (*mindfulness*) seseorang (Germer, Siegel, & Fulton, 2005), sedangkan *mindfulness* sendiri adalah suatu kegiatan dimana seseorang menaruh perhatian secara khusus; yaitu dengan tujuan, fokus pada kejadian saat ini, dan tanpa menghakimi (Kabat-Zinn dalam Mace, 2008). Didonna (2009) menerangkan bahwa meditasi berbasis *mindfulness* mampu meningkatkan kualitas mental dan fisik seseorang dengan memisahkan diri dengan pikiran-pikiran yang dimiliki sehingga tidak terhanyut di dalamnya. *Loving-kindness meditation* adalah meditasi berbasis *mindfulness* yang bertujuan pada terciptanya keadaan mental penuh kebaikan dan kasih sayang tanpa syarat pada seseorang yang ditujukan ke semua orang termasuk diri sendiri (Hofmann, Grossman, & Hinton, 2011). *Loving-kindness meditation* menumbuhkan rasa cinta, kasih sayang, kebaikan, dan rasa memaafkan pada diri sendiri dan pada orang lain (Roeser & Pinela, 2014).

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa meditasi *mindfulness* dan *loving-kindness meditation* mampu membantu mengatasi permasalahan individu dengan harga diri rendah dengan membantu individu mengatasi devaluasi dimana kedua praktik tersebut fokus terhadap pemikiran tanpa penghakiman dan penerimaan diri secara utuh.

**Hipotesis**

Berdasarkan uraian di atas dapat diajukan hipotesis bahwa terdapat perbedaan tingkat harga diri remaja antara sebelum melakukan meditasi dengan sesudah melakukan meditasi. Tingkat harga diri remaja sesudah melakukan meditasi lebih tinggi dibanding remaja sebelum melakukan meditasi.

**Tujuan dan Manfaat Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh meditasi terhadap harga diri pada remaja.

**Manfaat Teoritis**

Manfaat dari penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dalam pengembangan ilmu psikologi klinis khususnya dalam hal terkait meditasi terhadap harga diri pada remaja.

**Manfaat Praktis**

1. Bagi masyarakat, diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat bermanfaat sebagai penambahan wawasan dan ilmu pengetahuan dan dapat mempraktikkan penggunaan teknik meditasi sebagai sarana untuk meningkatkan harga diri.
2. Bagi kalangan akademis, diharapkan dapat menambah wawasan terkait penggunaan teknik meditasi sebagai sarana meningkatkan harga diri.

**METODE**

Subjek penelitian ini yaitu 6 remaja dengan rentang usia 17 tahun sampai dengan 24 tahun yang telah melalui uji *screening* menggunakan skala yang telah ditranslasi dan dimodifikasi berdasarkan *Self-esteem Inventory* milik Coopersmith (1967) yang menggunakan model Likert berjumlah 21 aitem dimana aitem-aitem skala dibagi menjadi dua kelompok yaitu *favorable* dan *unfavorable* dengan empat alternatif pilihan yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS). Penelitian ini merupakan penelitian eksperimental yang menggunakan rancangan pra-tes pos-tes pada satu kelompok (*One-Group Pre-Test Post-Test Design*) dimana perlakuan yang diberikan kepada para subjek adalah pelatihan meditasi. Pelatihan meditasi diberikan secara *online* menggunakan aplikasi *Google Meet* dengan durasi 90 menit yang dilakukan selama dua kali dengan jarak waktu pengulangan satu minggu. Metode analisis data dalam penelitian menggunakan uji *Wilcoxon Matched-pairs Signed Rank Test* untuk mengetahui adanya perbedaan harga diri pada subjek eksperimen antara sebelum dan sesudah melakukan meditasi. Teknik analisis data ini dihitung dengan bantuan program komputer *Statistical Package for Science* (SPSS) 23 *for Windows*.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil data *pre-test* menunjukkan skor harga diri pada subjek terendah sebesar 46 dan tertinggi sebesar 57 dengan skor rata-rata (*mean*) sebesar 51,5 dan untuk deviasi standar sebesar 4,135. Hasil pengumpulan data *post-test* menunjukkan harga diri pada subjek setelah diberi perlakuan menunjukkan terendah sebesar 49 dan tertinggi sebesar 67 dengan skor rata-rata (*mean*) 57,7 dan deviasi standar sebesar 7,941.

Berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test,* diketahui terdapat lima subjek yang memiliki skor *pre-test* harga diri sedang dan satu subjek yang memiliki skor *pre-test* harga diri rendah. Pada hasil *post-test*, data menunjukkan bahwa terdapat tiga subjek berada di kategori sedang, dan tiga subjek berada di kaetgori tinggi. Berdasarkan pada kategorisasi tersebut, dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan skor harga diri pada subjek setelah diberikan pelatihan meditasi. Dimana Terdapat satu subjek yang menunjukkan peningkatan kategori dari rendah ke sedang, terdapat tiga subjek yang menunjukkan peningkatan kategori dari sedang ke tinggi, dan terdapat dua subjek yang tetap berada di kategori sedang.

Berdasarkan hasil analisis uji hipotesis menggunakan uji *wilcoxon*, diperoleh Z = -1.997b dan 0,046 (p< 0,05) yang menunjukkan adanya perbedaan skor harga diri pada subjek eksperimen sebelum dengan sesudah diberikan perlakuan. Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan meditasi pada penelitian ini dapat meningkatkan harga diri pada subjek yang ditunjukkan dengan adanya peningkatan antara skor harga diri antara sesudah dengan sebelum diberi pelatihan meditasi.

**KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya, dapat ditarik kesimpulan bahwa meditasi berpengaruh terhadap peningkatan harga diri pada remaja. Terdapat perbedaan harga diri pada subjek eksperimen sebelum diberikan perlakuan (*pre-test*) dengan setelah diberikan perlakuan *(post-test*). Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan meditasi pada penelitian ini dapat meningkatkan harga diri pada subjek yang ditunjukkan dengan adanya peningkatan skor harga diri antara setelah dengan sebelum diberikannya pelatihan meditasi. Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh meditasi terhadap harga diri pada remaja.

Saran yang dapat diberikan berdasarkan penelitian ini kepada subjek penelitian yaitu diharapkan bagi subjek agar tetap berlatih meditasi dan mempraktikkan *mindfulness* dalam kehidupan sehari-hari sehingga lebih mengenal diri sendiri dan hadir di saat ini. Bagi Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengondisikan subjek agar dapat fokus mengikuti pelatihan meditasi secara *online* tanpa gangguan dari lingkungan sekitar.

**DAFTAR PUSTAKA**

Branden, N. (1992). *The power of self-esteem: An inspiring look at our most important psychological resource*. Health Communications, Inc.

Brown, K. W., Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848. [https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822](https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.84.4.822)

Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. W. H. Freeman and Company.

Dacey, J., & Kenny, M. (1997*). Adolescent Development* (2nd ed.). Brown & Benchmark Publishers.

Damon, W., Lerner, R. M., Eisenberg, N. (2006). *Handbook of child psychology volume three: Social, emotional, and personality development* (6th ed.). John Wiley & Sons, Inc.

Didonna, F. (2009). Introduction: Where new and old paths to dealing with suffering meets. Dalam F. Didonna (Ed.). *Clinical Handbook of Mindfulness* (1-14). Springer Science+Business Media. <http://dx.doi.org/10.1007/978-0-387-09593-6_1>

Germer, C. K., Siegel, R. D., & Fulton, P. R. (2005). *Mindfulness and psychotherapy*. The Guilford Press.

Hill, J. P. (1983). Early adolescence: A research agenda. *Journal of Early Adolescence*, 3(1-2), 1-21. [https://doi.org/10.1177/027243168331002](https://doi.org/10.1177%2F027243168331002)

Hofmann, S. G., Grossman, P., Hinton, D. E. (2011). Loving-kindness and compassion meditation: Potential for psychological interventions. *Clinical Psychology Review*, 31(7), 1126-1132. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.07.003>

Hurlock, E. B. (1999). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan* (edisi kelima). Erlangga.

Lippelt, D. P., Hommel, B., Colzato, L. S. (2014). Focused attention, open monitoring and loving kindness meditation: Effects on attention, conflict monitoring, and creativity – A review. *Frontiers in Psychology*, 5(1083), 1-5. <http://dx.doi.org/10.1007/978-0-387-09593-6_1>

Lusnig, L., Radach, R., Mueller, C. J., Hofmann, M. J. (2020). Zen meditation neutralizes emotional evaluation, but not implicit affective processing of words. *PLoS ONE*, 15(2), 1-14. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0229310>

Mace, C. (2008). *Mindfulness and mental health: Therapy, theory, and science*. Routledge.

Mönks, F. J., Knoers, A. M. P., Haditono, S. R. (2019). *Psikologi perkembangan: Pengantar dalam berbagai bagiannya*. Gadjah Mada University Press.

Ooishi, Y., Fujino, M., Inoue, V., Nomura, M., Kitagawa, M. (2021). Differential effects of focused attention and open monitoring meditation on autonomic cardiac modulation and cortisol secretion. *Frontiers in Physiology*, 12:675899. <https://doi.org/10.3389/fphys.2021.675899>

Orth, U., & Robins, R. W. (2014). The development of self-esteem. *Current Directions in Psychological Science*, 23(5), 381-387. [https://doi.org/10.1177/0963721414547414](https://doi.org/10.1177%2F0963721414547414)

Owens, T. J., Stryker, S., Goodman, N. (2006). *Extending self-esteem theory and research sociological and psychological currents*. Cambridge University Press.

Rinpoche, D. K. (2015). *The relaxed mind: A seven-step method for deepening meditation practice*. Shambhala Publications, Inc.

Roeser, R. W., Pinela, C. (2014). Mindfulness and compassion training in adolescence: A developmental contemplative science perspective. *New Directions for Youth Development*, 142, 9-30. <https://doi.org/10.1002/yd.20094>

Sarwono, S. W. (2019). *Psikologi remaja*. Rajawali Pers.

Shaffer, D. R., Kipp, K. (2010). *Developmental psychology: Childhood and adolescence* (8th ed.). Wadsworth Publishing.

Steinberg, L. (2017). *Adolescence* (11th ed.). McGraw-Hill Education.

Walsh, R. (1983). Meditation practice and research. *Journal of Humanistic Psychology*, 23(1), 18-50. [https://doi.org/10.1177/0022167883231004](https://doi.org/10.1177%2F0022167883231004)

Yoo, Y. G., Lee, I. S. (2013). The effects of school-based maum meditation program on the self-esteem and school adjustment in primary school students. *Global Journal of Health Science*, 5(4), 14-27. <http://dx.doi.org/10.5539/gjhs.v5n4p14>

Yusuf, L., & Ropyanto, B. C. (2012). Harga diri pada remaja menengah putri di SMA negri 15 kota semarang. *Jurnal Nursing Studies*, 1(1), 225 – 230. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jnursing/article/view/454>