

MENINGKATKAN *SELF-ESTEEM* MURID MELALUI TEKNIK STEP BY STEP

Lim Xing Er

Sheridean Bin Zakaria

xingersimple@gmail.com

Jabatan Bimbingan Dan Kaunseling, IPG Kampus Darulaman

ABSTRAK: Dalam kehidupan dan pergaulan harian, sesetengah murid menghadapi masalah tahap *self-esteem* yang rendah sehingga mempengaruhi prestasi diri dan keyakinan diri untuk melakukan apa-apa sahaja. Kajian ini dijalankan bertujuan untuk meningkatkan *self-esteem* murid. Pemilihan peserta kajian adalah berdasarkan hasil temubual, pemerhatian dan borang soal selidik yang dapat mengenal pasti tahap *self-esteem* murid yang rendah. Peserta kajian terdiri daripada 2 orang murid lelaki Tahun 4 dan seorang murid perempuan Tahun 6. Instrumen kajian meliputi temubual, pemerhatian dan borang soal selidik digunakan untuk mengumpul data. Data yang diperoleh melalui instrumen berikut dipaparkan dalam bentuk deskripsi, jadual dan graf bagi tujuan penganalisan data. Dapatan kajian menunjukkan bahawa Teknik *Step By Step* berjaya membantu semua peserta kajian meningkatkan *self-esteem* yang rendah kepada tinggi. Selain itu, peserta-peserta kajian telah menjadi lebih berani untuk bertanya dan menjawab soalan, kurang mementingkan pendapat orang lain dan lebih yakin dengan diri sendiri.

KATA KUNCI: murid, *self-esteem* dan Teknik Step By Step.

PENGENALAN

Self-Esteem adalah salah satu daripada konstruk psikologi yang membolehkan penyelidik mengkaji tahap *self-esteem* seseorang dan bagaimana pengalaman mempengaruhi cara orang lain berfikir tentang diri mereka menurut Brown, Dutton dan Cook (2001). Berdasarkan pendapat Altinyelken (2009) pula, *self-esteem* biasanya ditakrifkan sebagai pendapat terhadap nilai diri sendiri. Setiap guru bimbingan dan kaunseling mempunyai 4 fokus bidang tugas yang dipegang berpandukan Buku Panduan Pelaksanaan Perkhidmatan Bimbingan dan Kaunseling (2015). Salah satu fokus bidang tugas guru bimbingan dan kaunseling adalah pembangunan dan perkembangan sahsiah diri peserta kajian dalam bidang pembangunan diri yang berkaitan dengan pengurusan diri, contohnya adalah pengurusan *self-esteem*.

Melalui tinjauan awal yang dilakukan, didapati sesetengah murid-murid kurang yakin dalam meluahkan pendapatnya dalam kehidupan harian walaupun dipuji oleh guru-guru. Beberapa faktor telah membuatkan mereka memilih untuk tidak berbuat demikian iaitu takut diejek oleh rakan-rakan, tidak yakin kepada diri sendiri dan berasa malu serta gementar untuk bercakap di hadapan khalayak ramai serta terlalu mementingkan pendapat orang lain. Murid-murid yang menghadapi masalah ini tidak pernah diberikan peluang untuk menaik pentas. Di dalam kelas pula, murid-murid kurang yakin telah kurang aktif untuk proses pengajaran dan pembelajaran guru. Mereka hanyalah menunggu guru untuk menyuruh mereka menjawab soalan dan terlibat dalam aktiviti bimbingan kelas. Interaksi murid kurang *self-esteem* hanyalah terhad pada beberapa orang rakan sahaja yang rapat. Oleh itu, saya telah membuat kesimpulan terhadap keadaan murid-murid yang mengalami masalah ini adalah disebabkan oleh tahap *self-esteem* mereka yang rendah. Cadangan penambahbaikan yang telah saya laksanakan adalah cuba mengubahsuaikan teknik Disensitasi Sistemik dalam Teori Behavioris atau Tingkah Laku yang direka untuk merawat pesakit yang mengalami kebimbangan yang terlampau atau ketakutan terhadap peristiwa tertentu, orang-orang atau objek

(Joseph Wolpe, 1958 dalam Richard S. Sharf, 2012) kepada Teknik *Step By Step* (SBS) yang membantu peserta kajian meningkatkan *self-esteem* mereka.

Pengumpulan data awal telah dikumpul melalui pemerhatian berstruktur yang dijalankan oleh saya dan guru-guru sekolah berdasarkan senarai semak dan temu bual separa berstruktur dengan guru kelas dan guru subjek yang dapat mengenal pasti 5 orang murid yang mempunyai *self-esteem* rendah serta soal selidik jawapan dipilih yang telah memilih 3 orang peserta kajian yang mempunyai *self-esteem* yang lebih rendah daripada 5 orang murid-murid.

FOKUS KAJIAN

Fokus kajian ini adalah kaedah dan tindakan yang wajar untuk menolong peserta kajian meningkatkan *self-esteem* peserta kajian agar perasaan takut, malu dan gementar peserta kajian dapat dikurangkan apabila bercakap di hadapan khalayak ramai. Punca masalah ini adalah disebabkan *self-esteem* peserta kajian yang rendah. Kajian Altinyelken (2009) pula menyatakan *self-esteem* mempunyai impak yang ketara pada motivasi, emosi, tingkah laku dan pertumbuhan peserta kajian. Kajian Ferkany (2008) menyatakan *self-esteem* tinggi memiliki ciri-ciri kebebasan, kesediaan untuk mencuba tugas-tugas baru dan cabaran, keupayaan untuk mengendalikan emosi positif dan negatif, dan kesediaan untuk menawarkan bantuan kepada orang lain. Bagi *self-esteem* rendah pula, tabiat meragu-ragu terhadap kebolehan diri dan keadaan individu ini adalah terbalik dengan individu yang mempunyai *self-esteem* tinggi.

Harapan saya terhadap teknik *Step By Step* adalah para guru dapat mengetahui dan memahami ciri-ciri tahap *self-esteem* yang rendah dan tinggi serta mengenal pasti peserta kajian-peserta kajian yang menghadapi masalah ini. Selain itu, peserta kajian-peserta kajian dapat lebih mengenali diri sendiri dan membuat sesuatu untuk meningkatkan tahap *self-esteem*. Akhirnya, guru cuba mengaplikasikan Teknik SBS untuk meningkatkan tahap *self-esteem* peserta kajian dalam proses pengajaran dan mengaplikasikan pada diri sendiri dengan lebih memahami diri sendiri.

Kebolehtadbiran dalam fokus kajian ini adalah sangat tinggi kerana pelaksanaan kajian ini dapat dijalankan dengan terancang dan sistematik dalam konteks masa, tempat dan peserta kajian. Kepentingan kajian ini adalah dapat meningkatkan tahap *self-esteem* peserta kajian yang rendah. Kebolehgunaan teknik adalah sesuai untuk peserta kajian-peserta kajian tahap 2 yang sudah mempunyai pemikiran yang matang dan mempunyai keinginan berubah untuk diri sendiri. Kawalan kajian ini adalah banyak memerlukan masa untuk melaksanakan kajian. Alatan kajian pada peringkat 1 dan 2 dalam aktiviti 1 susah untuk dicari. Memastikan peserta kajian-peserta kajian selesa mengguna boneka dan cermin. Keinginan peserta kajian untuk mengikut pelaksanaan teknik yang banyak perlu kuat. Saya telah membuat kolaboratif dengan pensyarah pembimbing, pensyarah-pensyarah lain, guru-guru sekolah dan pasangan praktikum. Kerelevanan teknik ini adalah kepada guru-guru sekolah dan pihak sekolah kerana teknik ini mudah difahami dan sesuai untuk peserta kajian-peserta kajian sekolah rendah.

OBJEKTIF DAN SOALAN KAJIAN

A. OBJEKTIF KAJIAN

- i. Membina *self-esteem* dalam kalangan murid semasa proses pengajaran dan pembelajaran.
- ii. Membantu guru meningkatkan *self-esteem* murid untuk melibatkan diri secara aktif semasa proses pengajaran dan pembelajaran.

B. SOALAN KAJIAN

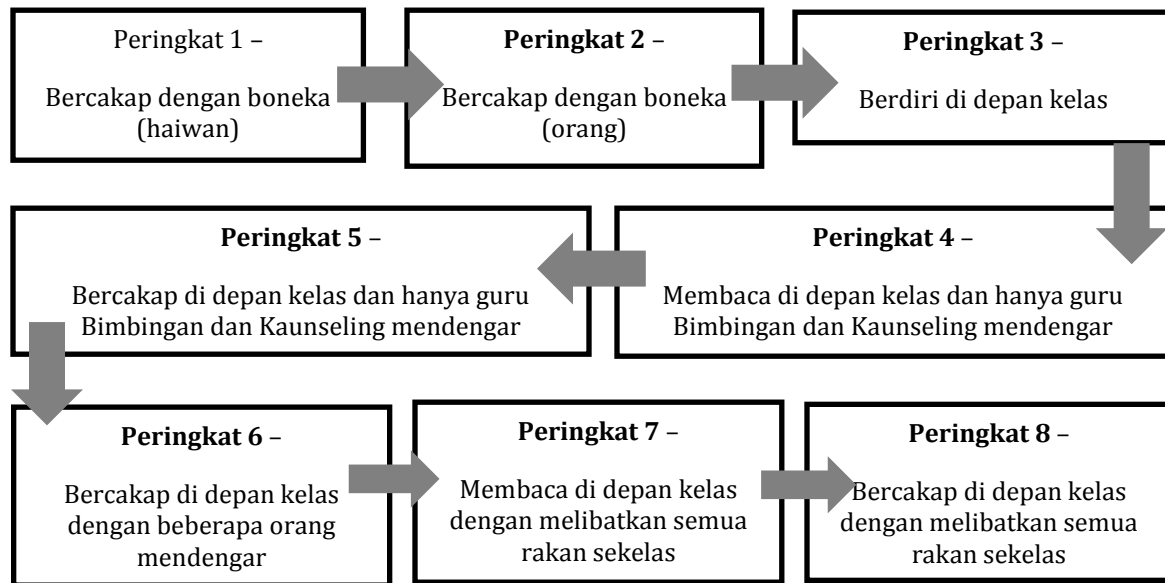
- i. Bagaimanakah Teknik SBS dapat membina *self-esteem* dalam kalangan murid semasa proses pengajaran dan pembelajaran?
- ii. Bagaimanakah Teknik SBS dapat membantu guru meningkatkan *self-esteem* murid untuk melibatkan diri secara aktif semasa proses pengajaran dan pembelajaran?

PESERTA KAJIAN

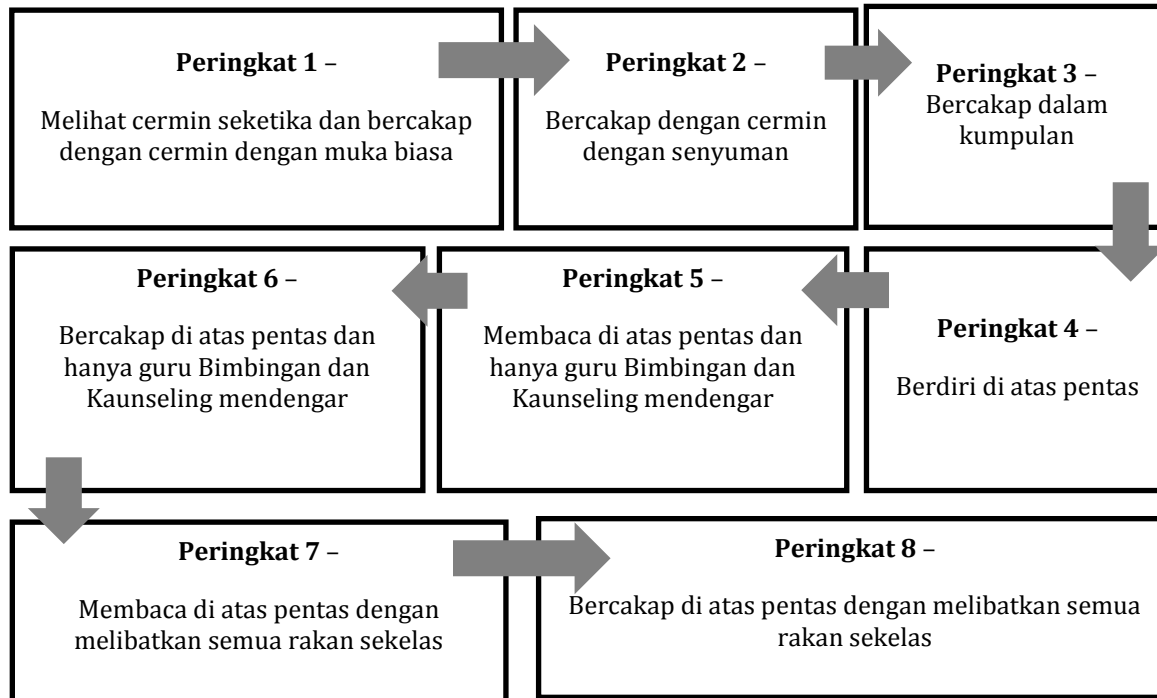
Kumpulan sasaran kajian ini dipilih secara spesifik. Masalah yang dihadapi oleh peserta kajian-peserta kajian adalah bertepatan dengan tajuk kajian. Prosedur persampelan kajian ini adalah persampelan purposif iaitu dipilih secara bertujuan. Kumpulan sasaran adalah terdiri daripada 3 orang peserta kajian yang mempunyai *self-esteem* rendah iaitu 2 orang peserta kajian lelaki tahun 4 serta seorang peserta kajian perempuan tahun 6.

TINDAKAN YANG DIJALANKAN

Teknik ini diaplikasikan dalam fasa mengambil tindakan. Semua teknik dimulakan dengan relaksasi iaitu pernafasan mendalam berulang kali dahulu. Pelaksanaan prosedur ringkas aktiviti 1 yang fokus pada seting kelas peserta kajian (Rajah 1) dan aktiviti 2 yang fokus pada seting pentas (Rajah 2).



Rajah 1. Pelaksanaan prosedur ringkas aktiviti 1 Teknik SBS



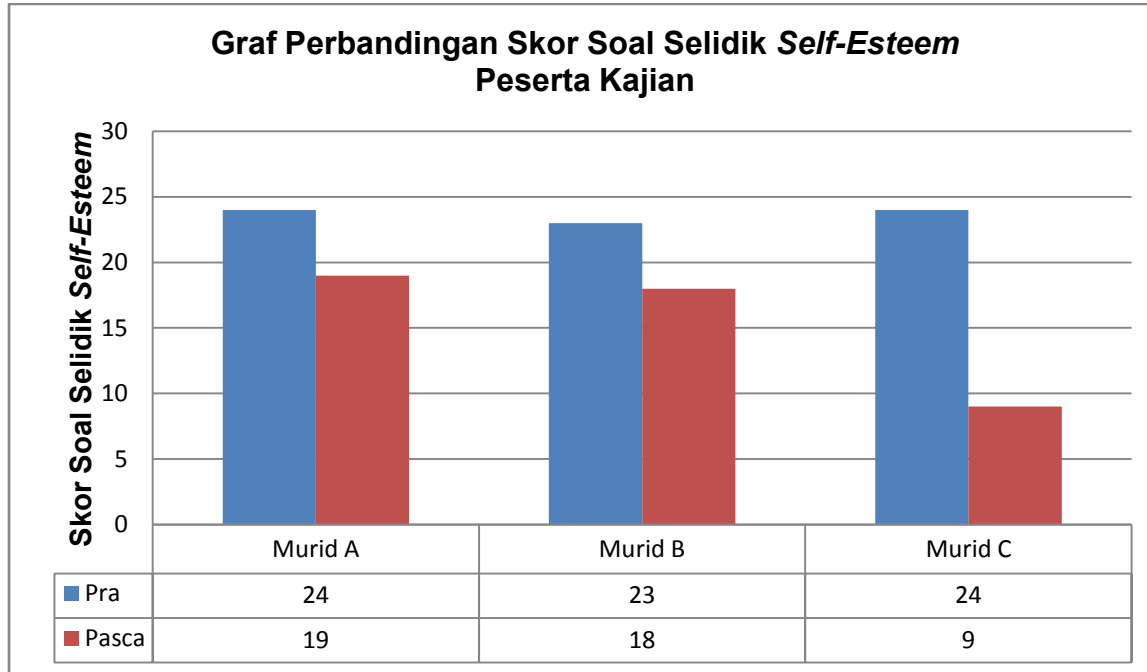
Rajah 2. Pelaksanaan prosedur ringkas aktiviti 2 Teknik SBS

Kaedah mengumpul data adalah melalui pemerhatian berstruktur yang dijalankan oleh saya sebagai pengkaji dan dua orang guru sekolah untuk setiap peserta kajian berdasarkan Senarai Semak Tahap *Self-esteem* Murid. Cara menganalisis data senarai semak adalah perbandingan peratus jumlah ya dalam senarai semak antara pengkaji dan guru-guru terhadap tahap *self-esteem* peserta-peserta kajian sebelum dan selepas teknik dilaksanakan. Kaedah kedua adalah temu bual separa berstruktur yang dijalankan dengan dua orang guru sekolah. Soalan-soalan temu bual disediakan tetapi maklum balas guru adalah secara terbuka. Audio temu bual dirakam dan ditulis dalam bentuk transkrip serta disusun mengikut tema soalan. Perbandingan pendapat guru-guru ditunjuk dalam bentuk jadual. Soal selidik *self-esteem* telah diedarkan kepada 3 orang peserta kajian agar mengumpul data perkembangan *self-esteem* peserta kajian sebelum dan selepas Teknik SBS dilaksanakan. Soal selidik dianalisis melalui perbandingan skor soal selidik yang didapati oleh peserta-peserta kajian.

Cara menyemak data adalah menggunakan triangulasi kaedah yang menyemak sama ada hasil dairpada temu bual, pemerhatian dan soal selidik selaras atau tidak serta triangulasi penyelidik yang melibatkan pasangan praktikum, guru-guru sekolah dan Guru Bimbingan dan Kaunseling mengumpul dan menganalisis data.

DAPATAN KAJIAN

Data Soal Selidik

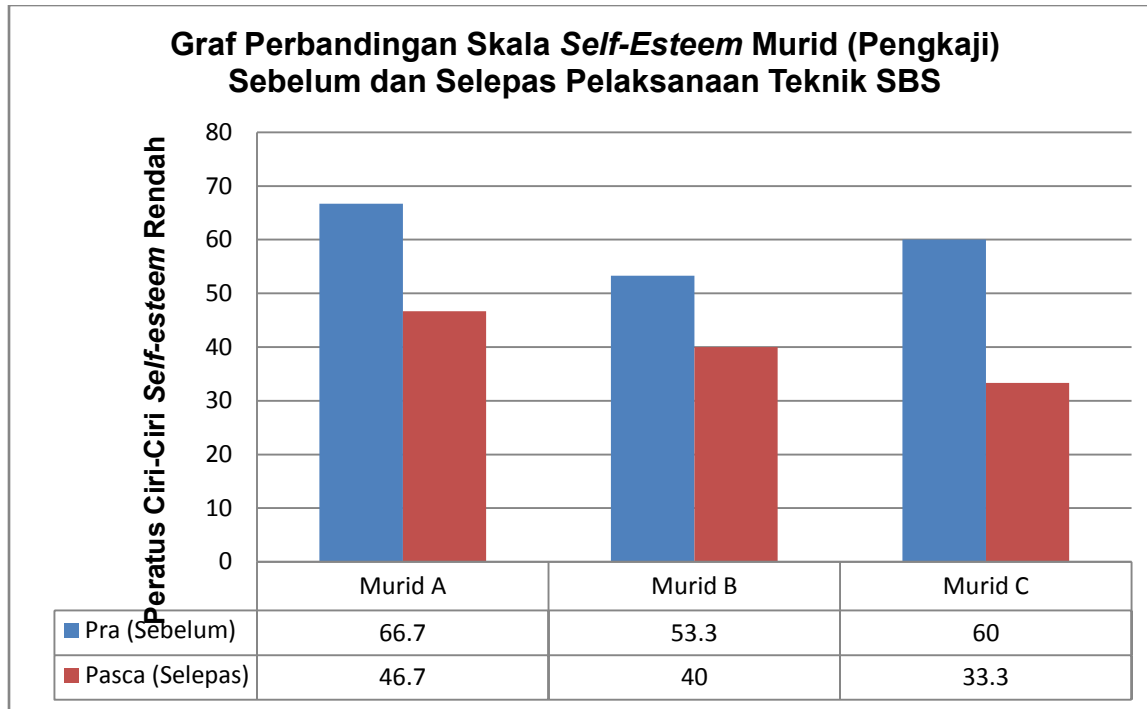


Rajah 3. Graf perbandingan skor soal selidik

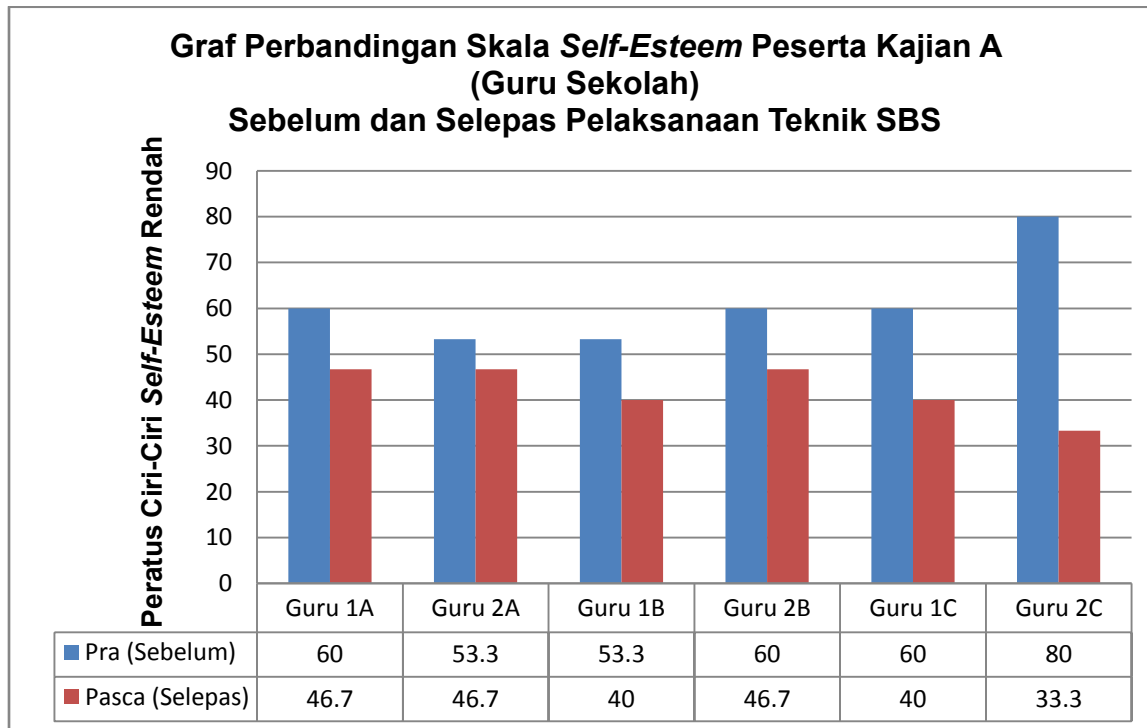
Soal selidik ini dijalankan berpandukan Borang Soal Selidik *Self-Esteem*. Semakin rendah skor, semakin tinggi tahap *self-esteem* peserta kajian. Berdasarkan hasil soal selidik sebelum dan selepas melaksanakan teknik *Step By Step* (Rajah 3), saya telah mendapati skor tahap *self-esteem* peserta kajian A telah menurun dari skor 24 kepada skor 19 walaupun kedua-dua skor masih berada di tahap *self-esteem* sederhana. Bagi peserta kajian B pula, proses peningkatan tahap *self-esteem* telah berlaku dengan perubahan skor tahap *self-esteem* 23 kepada 18 tetapi kedua-dua skor adalah berada pada tahap sederhana. Hasil soal selidik peserta kajian C yang paling ketara adalah dari skor 24 yang berada pada tahap *self-esteem* sederhana kepada skor 9 yang berada pada tahap *self-esteem* tinggi. Hasil soal selidik ini telah membuktikan bahawa terdapatnya peningkatan *self-esteem* peserta kajian selepas pelaksanaan Teknik SBS.

Data Pemerhatian

Dengan menggunakan kaedah pemerhatian berdasarkan Senarai Semak Ciri-Ciri *Self-Esteem* Rendah, guru sekolah dan saya dapat melihat bahawa setiap peserta kajian telah mengalami perubahan yang ketara atau kecil dari aspek tahan *self-esteem*. Perkembangan tahap *self-esteem* peserta-peserta kajian dapat dilihat melalui perbandingan peratus ciri-ciri *self-esteem* rendah murid sebelum dan selepas melaksanakan teknik *Step By Step* untuk pengkaji (Rajah 4) dan guru sekolah (Rajah 5). Semua perkembangan tahap *self-esteem* peserta kajian adalah baik mengikut tahap perkembangan masing-masing dan tidak boleh dibanding antara satu sama lain. Semakin tinggi peratus bermaksud semakin rendah tahap *self-esteem* peserta kajian dan semakin kurang ciri-ciri *self-esteem* rendah.



Rajah 4. Graf perbandingan skala *self-esteem* murid (pengkaji)



Rajah 5. Graf perbandingan skala *self-esteem* murid (guru sekolah)

Data Temu Bual

Berdasarkan temubual dengan guru 1A dan guru 2A mengenai peserta kajian A, saya telah mendapati bahawa peserta kajian A telah berubah dari seorang murid yang sangat malu, kurang yakin dalam membuat sesuatu dan kurang bersosial kepada lebih berani untuk bertanya dan menjawab soalan.

Hasil temu bual daripada guru 1B dan guru 2B mengenai perubahan peserta kajian B dari tidak yakin untuk menjawab soalan kerana meragu-ragu dengan kebolehan diri sehingga sanggup bergantung pada beberapa rakan-rakan ke lebih kerap bertanya dan menjawab di dalam kelas dengan yakin dan lebih berani mencuba sesuatu yang kurang faham dan mahir dengan kurang bergantung pada kawan-kawan.

Saya telah mendapati hasil temubual dengan guru 1C dan guru 2C mengenai perubahan peserta kajian C adalah dari kurang kerana terlalu mementingkan ejekan kawan-kawan dan skop pergaulan sosial yang kecil ke lebih berani untuk cuba menjawab dan bertanya soalan, kurang mengambil hati terhadap ejekan kawan-kawan dan berinteraksi dengan pelbagai kawan. Semua keadaan ini telah menunjukkan bahawa *self-esteem* peserta kajian A, B dan C telah meningkat.

REFLEKSI

Saya berasa lega dan bersyukur kerana mendapati bahawa ketiga-tiga peserta kajian telah berjaya melaksanakan setiap peringkat dalam kedua-dua aktiviti Teknik SBS dengan bimbingan saya. Saya pun berasa teruja dengan niat ketiga-tiga peserta kajian yang kuat dan kekal sehingga melaksanakan semua peringkat dalam Teknik SBS. Di sini saya sangat kagum dan berpendapat bahawa laluan untuk berjaya adalah pada tangan seseorang. Perubahan peserta kajian A adalah lebih kepada lebih berani bertanya dan menjawab soalan, manakala peserta kajian B adalah lebih yakin kepada diri sendiri, manakala peserta kajian C pula adalah kurang mementingkan pendapat orang lain.

Konklusinya, Teknik SBS ini telah mencapai objektif kajian berdasarkan hasil dapatan kaedah mengumpul data iaitu soal selidik, temu bual dan pemerhatian. Ketiga-tiga kaedah mengumpul data dapat membantu saya mengenal pasti sama ada objektif kajian dicapai atau tidak. Menurut Ledbetter, Griffin dan Sparks (2014), keperluan asas mestilah dipenuhi untuk memastikan individu tersebut berpuas hati dengan diri dan barulah proses pertumbuhan berlaku dalam Teori Maslow. Keadaan peserta-peserta kajian yang berusaha meningkatkan *self-esteem* diri merupakan usaha mereka untuk mencapai peringkat penghargaan sendiri atau *esteem*.

Impak teknik kajian ini kepada saya adalah saya menyedari betapa pentingnya *self-esteem* kepada seseorang. Azam untuk membantu lebih banyak murid yang memerlukan bantuan dari aspek *self-esteem* rendah melalui Teknik SBS dipupuk. Saya juga akan berusaha meningkatkan *self-esteem* diri untuk memastikan tahap *self-esteem* diri tinggi dan dapat menjadi rol model murid-murid.

CADANGAN TINDAKAN SUSULAN

Cadangan tindakan susulan saya adalah mengubahkan peringkat-peringkat dalam kedua-dua aktiviti Teknik SBS yang dapat diaplikasikan oleh murid-murid Tahap 1. Contohnya adalah berdiri di tempat duduk sendiri, duduk di depan kelas, duduk di depan kelas dan membaca atau bercakap. pemilihan peserta pula, peserta-peserta kajian yang mempunyai niat yang kuat untuk berubah dan lebih matang. Cara pelaksanaan teknik ini adalah melalui sesi kaunseling individu tetapi dicadangkan untuk mengubahkannya kepada sesi kaunseling kelompok. kaedah mengumpul data pula boleh menggunakan kaedah diari pelajar yang membolehkan murid-murid membuat catatan tentang pengalaman dan refleksi diri sebelum dan selepas teknikSBS dilaksanakan.

RUJUKAN

- Altinyelken, H. K . (2009). Migration and self-esteem: a qualitative study among internal migrant girls in turkey. *Libra Publishers, Inc.* Vol. 44, No. 173. Dimuat turun daripada: <http://dare.uva.nl/document/2/68123>
- Brown, J. D, Dutton, K. A, dan Cook, K. E. (2001). From the top down: self-esteem and self-evaluation. *Cognition And Emotion*, 15 (5), 615-631. Dimuat turun daripada <http://faculty.washington.edu/jdb/articles/Top.pdf>
- Ferkany, M . (2008). The educational importance of self-esteem. *Journal Of Philosophy Of Education*. Vol. 42, No. 1. Dimuat turun daripada: https://www.msu.edu/~ferkany/jope_610.pdf
- Kementerian Pelajaran Malaysia. (2015). *Panduan pelaksanaan perkhidmatan Bimbingan dan kaunseling di sekolah rendah dan menengah*.
- Ledbetter, Griffin dan Sparks. (2014). *A first look at communication theory*. New York: McGraw-Hill. Dimuat turun daripada: <http://www.afirstlook.com/docs/hierarchy.pdf>
- Sharf, R. S. (2012). *Theories of pschotherapy and counseling: Concept and cases*. Belmont: Brooks/ Cole Cengage Learning.