

Pengaruh Pelatihan Pengenalan Diri Terhadap Peningkatan Harga Diri Remaja Panti Asuhan Pamardi Yoga Surakarta

The Influence of Self Knowing Training to Increase The Self
Esteem Of Orphan Adolescent in Pamardi Yoga
Surakarta Orphanage

Novialita Restuti, Machmuroch, Moh. Abdul Hakim

Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran
Universitas Sebelas Maret

ABSTRAK

Salah satu permasalahan yang dihadapi anak panti asuhan adalah kecenderungan untuk rendah diri, terlebih anak panti asuhan yang menginjak usia remaja dimana sedang terjadi masa transisi dan anak mulai mencari jati diri. Hal ini dapat diatasi di antaranya dengan memberikan pelatihan pengenalan diri untuk meningkatkan harga diri.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan pengenalan diri positif terhadap peningkatan harga diri remaja penghuni Panti Asuhan Pamardi Yoga. Pelatihan pengenalan diri positif merupakan suatu rangkaian pelatihan yang bertujuan untuk memberikan pemahaman dan keterampilan untuk mengenali diri berikut kelebihan serta kelemahannya sehingga peserta dapat memaksimalkan potensi yang dimiliki. Pelatihan pengenalan diri positif menggunakan metode ceramah, diskusi kasus, dan simulasi.

Penelitian ini merupakan quasi eksperiment dengan desain penelitian adalah non-randomized pretest-posttest control group design. Jumlah subjek penelitian sebanyak 20 orang remaja. Pelatihan pengenalan diri dan restrukturisasi kognitif diberikan oleh dua orang fasilitator sebanyak dua kali pertemuan dengan durasi setiap pertemuan selama 100 menit. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan skala State Self Esteem Scale dengan indeks korelasi bergerak dari 0,320 sampai 0,757 dan koefisien reliabilitas (α) 0,900.

Berdasarkan uji hipotesis dengan menggunakan Independent Sample T Test didapatkan nilai t hitung sebesar 3,899 dan probabilitas (p) signifikansi 0,0005 (uji satu sisi) dengan t tabel 1,743. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa t hitung lebih besar dari t tabel. Oleh karena probabilitas (p) 0,0005 lebih kecil dari $\alpha = 0,05$ dan t hitung sebesar 3,899 > t tabel 1,743 maka dapat disimpulkan bahwa pelatihan pengenalan diri positif berpengaruh terhadap peningkatan harga diri remaja penghuni panti asuhan Pamardi Yoga.

Kata kunci : harga diri, remaja penghuni panti asuhan, pelatihan pengenalan diri.

PENDAHULUAN

Rendahnya harga diri adalah masalah psikologis yang umum dialami oleh anak-anak yang tinggal di panti asuhan. Pengalaman yang diperoleh anak-anak panti asuhan berbeda dengan anak yang tinggal bersama orang tuanya. Bagi anak yang tinggal di panti asuhan, peran orang tua digantikan oleh pengasuh yang

bertugas memberikan kasih sayang, perhatian, dan pendidikan yang dibutuhkan anak-anak di panti asuhan tersebut. Meskipun begitu, jumlah anak panti asuhan yang banyak tidak sebanding dengan jumlah pengurus yang terbatas sementara mereka memiliki kebutuhan kasih sayang dan perhatian yang sama dengan anak lain pada umumnya yang tinggal bersama orang

tua. Hal ini dapat mengakibatkan kebutuhan-kebutuhan anak tersebut kurang terpenuhi secara maksimal.

Pembentukan harga diri dimulai ketika individu mulai mampu melakukan persepsi dalam interaksinya dengan orang lain atau dalam bersosialisasi. Tanggapan yang diperoleh dari orang lain selama interaksi tersebut akan dijadikan cerminan bagi individu untuk menilai dan memandang dirinya sendiri (Pudjijogyanti, 1985). Memasuki masa remaja, teman sebaya menggantikan peran keluarga sebagai hal utama dalam bersosialisasi. Remaja melakukan identifikasi dengan teman sebayanya. Bagi remaja yang tinggal di panti asuhan sering muncul perasaan rendah diri, cenderung menjadi pemalu dan menutup diri terkait dengan status mereka sebagai anak panti asuhan.

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Pusat Penelitian Kependudukan, LPPM UNS bekerjasama dengan UNICEF (2009) berusaha memberikan gambaran mengenai pola pengasuhan anak di panti asuhan di Kota Solo. Kurangnya perhatian, perawatan dan afeksi secara individual yang dialami anak panti asuhan karena lembaga cenderung memperlakukan anak secara seragam menyebabkan anak kehilangan kesempatan untuk berelasi dan terikat dengan figur orang tua, khususnya pada masa perkembangan awal anak. Banyak lembaga, dalam hal ini panti asuhan, yang tidak memberikan stimulasi dan kegiatan yang berguna bagi anak sehingga hak anak untuk memperoleh kesenangan, bermain

dan rekreasi sesuai dengan usianya tidak terpenuhi. Ketiadaan stimulasi ini dapat menghambat perkembangan intelektual, ketrampilan motorik dan sosial anak.

Penelitian yang dilakukan oleh Setiawan (2001) mengungkapkan hal senada, yaitu bahwa para remaja panti asuhan memiliki perkembangan persepsi, intelektual, dan kognitif yang lambat karena kurangnya fasilitas yang mendukung seperti kurangnya perhatian serta kurangnya pendidikan non-formal sehingga tidak ada kesempatan untuk mengembangkan minat bakat, selain itu mereka menunjukkan sikap menghindar, menarik diri, tidak bersahabat terhadap orang lain dan menunjukkan adanya ketergantungan terhadap pengasuh, bila anak tinggal sejak lahir di panti asuhan.

Panti asuhan merupakan salah satu lembaga perlindungan anak yang berfungsi untuk memberikan perlindungan terhadap hak-hak anak (pedoman perlindungan anak, 1999). Perlindungan yang diberikan berupa penyediaan tempat tinggal serta pengasuh sebagai pengganti orang tua. Anak yang tinggal di panti asuhan biasanya merupakan anak yang sudah tidak memiliki orang tua atau anak yang masih memiliki orang tua namun karena alasan ekonomi terpaksa dititipkan oleh pihak keluarga. Untuk anak panti asuhan yang sengaja dititipkan oleh pihak keluarga terkadang memunculkan berbagai penilaian negatif dalam diri anak sendiri maupun dari orang lain, misalnya seperti anggapan bahwa mereka telah ditolak atau dibuang oleh keluarganya sendiri.

Kondisi semacam itu cenderung menyebabkan anak merasa kehilangan identitas personal, hubungan kekeluargaan dan rasa sebagai bagian dari masyarakat.

Salah satu panti asuhan yang berada di Kota Surakarta adalah Panti Asuhan Pamardi Yoga. Tercatat ada 50 anak yang tinggal di panti asuhan ini dengan rentang usia 6-19 tahun. Masing-masing anak memiliki latar belakang yang berbeda-beda. Ada yang sejak kecil berada di panti asuhan, ada yang dititipkan pada saat usia remaja. Anak panti asuhan yang masih memiliki keluarga namun dititipkan di sini biasanya dilatarbelakangi oleh alasan ekonomi. Ada juga yang dititipkan oleh pihak kepolisian, yaitu anak-anak yang terlantar di terminal, stasiun atau di jalanan.

Berdasarkan wawancara dan observasi dengan penghuni panti asuhan dan pengasuh, peneliti mengidentifikasi bahwa anak-anak penghuni Panti Asuhan Pamardi Yoga memiliki kecenderungan harga diri yang rendah. Hal ini terlihat dari sikap anak-anak tersebut yang menunjukkan sikap kurang percaya diri, yaitu cenderung pendiam dan malu-malu ketika diajak bicara, tidak berani menatap lawan bicara, lebih banyak menunduk, dan bicara lambat dengan nada suara lemah. Di sekolah mereka mengaku sering diejek teman-temannya terkait status mereka sebagai anak panti asuhan. Dengan adanya label anak panti asuhan yang disematkan teman-teman sekolahnya, anak-anak tersebut merasa dinilai negatif oleh teman-temannya. Hal ini sangat berpengaruh terhadap pertumbuhan identitas dan kepercayaan diri

anak. Sedangkan menurut pernyataan pengurus panti asuhan Pamardi Yoga, anak-anak di sana tidak memiliki masalah yang berarti dalam bersosialisasi, baik di sekolah maupun di rumah. Hanya saja mereka lebih pendiam dibanding anak-anak remaja yang lain, terlebih kepada orang yang baru dikenal. Menurutnya anak-anak di Panti Asuhan memang memiliki kecenderungan memiliki kepercayaan diri yang kurang.

Menurut Coopersmith (1967) seseorang yang memiliki harga diri rendah memiliki ciri-ciri antara lain menganggap dirinya sebagai orang yang tidak berharga dan tidak sesuai, sehingga takut gagal untuk melakukan hubungan sosial. Hal ini sering kali menyebabkan individu yang memiliki harga diri yang rendah, menolak dirinya sendiri dan tidak puas akan dirinya. Selain itu juga selalu merasa khawatir dan ragu-ragu dalam menghadapi tuntutan dari lingkungan. Ini berarti orang yang memiliki harga diri rendah kurang memiliki rasa percaya diri seperti yang terlihat pada perilaku anak asuh yang cenderung lebih banyak diam ketika diajak bicara. Mereka hanya bicara ketika menjawab pertanyaan yang diajukan.

Menurut Coopersmith (1967), harga diri seseorang dipengaruhi oleh orang yang dianggap penting dalam kehidupan individu yang bersangkutan. Selain pengurus panti dan teman teman di panti asuhan, teman-teman di sekolah merupakan significant other bagi anak asuh karena merupakan lingkungan yang paling dekat setelah panti asuhan.

Masih menurut Coopersmith, faktor kedudukan kelas sosial turut mempengaruhi tingkat harga diri seseorang. Dalam hal ini, status anak panti asuhan menjadikan mereka memiliki kelas sosial sendiri yang membedakan kedudukan mereka dengan teman-teman sekolahnya yang hidupnya berkecukupan. Di sekolah, anak-anak panti asuhan harus berbaur dengan anak yang berasal dari keluarga normal lainnya. Tidak jarang mereka mendapat ejekan dari teman-temannya tentang status mereka sebagai anak panti asuhan. Status ini seolah memberi label bagi diri mereka yang membedakan mereka dengan anak lain. Status sebagai anak panti juga berkaitan dengan kondisi ekonomi dan sosial mereka dimana anak panti asuhan dinilai memiliki ekonomi menengah ke bawah. Hal ini tentu bisa memberikan tekanan pada anak asuh dan mempengaruhi harga diri mereka.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas penulis menarik kesimpulan bahwa remaja penghuni panti asuhan Pamardi Yoga cenderung memiliki harga diri yang rendah. Hal ini diperkuat dengan adanya beberapa penelitian pendahulu, di antaranya penelitian yang menyatakan adanya perbedaan tingkat harga diri antara remaja yang tinggal di panti asuhan dengan remaja yang tinggal bersama keluarganya. Riyanti (2005) menyatakan bahwa tingkat self esteem remaja yang diasuh di keluarga lebih tinggi dibanding dengan remaja yang diasuh di panti asuhan. Widyawati (2009) melakukan studi deskriptif komparatif antara siswa yang tinggal di panti asuhan dan siswa yang tinggal bersama keluarga. Hasilnya

menunjukkan bahwa 56,67% remaja yang tinggal dalam panti asuhan memiliki self esteem sedang dan sebanyak 53,33 % remaja yang tinggal bersama keluarga memiliki self esteem tinggi.

Secara teoritis, salah satu cara atau teknik untuk meningkatkan harga diri adalah dengan lebih mengenali dan menerima diri. Melalui pengenalan diri individu mengalami peningkatan dalam proses penyesuaian diri. Mengenal diri sendiri juga merupakan salah satu kriteria kesehatan mental (Handayani, Ratnawati, Helmi, 1998). Maslow (dalam Partowisastro, 1983) mengatakan bahwa orang yang mengenali dirinya sendiri adalah orang yang hampir memenuhi potensi yang ada sejak lahir. Pemenuhan potensi ini berarti anak tidak lagi dihambat oleh kelaparan, ketakutan, kurangnya kasih sayang, pengakuan, dan penerimaan, ataupun tidak percaya diri.

Dalam penelitian ini peneliti menyusun suatu pelatihan pengenalan diri dan restrukturisasi kognitif yang didasarkan pada teknik pelatihan pengenalan diri yang sudah ada sebelumnya dan dilanjutkan dengan pemberian restrukturisasi kognitif. Pengenalan diri meliputi identifikasi kelemahan dan kelebihan diri sehingga diharapkan peserta memperoleh gambaran diri secara objektif. Sedangkan restrukturisasi kognitif bertujuan untuk mengurangi distorsi kognitif yang dimiliki individu sehingga ia bisa meminimalisir kelemahan yang dimiliki dan memperoleh pandangan yang positif mengenai dirinya. Restrukturisasi kognitif adalah suatu metode

terapi kognitif untuk membantu subjek mengidentifikasi pemikiran-pemikiran atau keyakinan yang negatif dan menggantikannya dengan pemikiran-pemikiran yang positif/rasional dengan menggunakan pernyataan-pernyataan yang lebih realistis (Oemarjoedi, 2003).

Bentuk dari pelatihan berupa pemberian materi yang disampaikan secara interaktif, pemutaran video, simulasi dan pemberian tugas. Pelatihan ini dilakukan dalam dua kali pertemuan sehingga diharapkan materi dan pemberian keterampilan yang diberikan selama pelatihan bisa diserap benar oleh peserta untuk selanjutnya bisa diterapkan di kehidupan sehari-hari. Fokus dari penelitian ini adalah untuk mengevaluasi pengaruh pelatihan pengenalan diri positif terhadap peningkatan harga diri remaja panti asuhan

DASAR TEORI

A. Harga Diri

Coopersmith (1967) menyatakan bahwa harga diri (self esteem) merupakan evaluasi yang dibuat oleh individu mengenai hal-hal yang berkaitan dengan dirinya yang diekspresikan melalui suatu bentuk penilaian setuju dan menunjukkan tingkat dimana individu meyakini dirinya sebagai individu yang mampu, penting dan berharga. Rosenberg (dalam Mruk 2006) menekankan aspek keberhargaan dalam konsep harga diri. Secara sederhana Rosenberg mendefinisikan harga diri sebagai penilaian diri terhadap perasaan dan keyakinan akan

keberhargaan diri yang tercermin pada sikap-sikap (negatif dan positif) terhadap dirinya.

Frey dan Carlock (1987) mengartikan harga diri sebagai sebuah penilaian tinggi atau rendah terhadap diri sendiri yang menunjukkan sejauh mana individu itu meyakini dirinya sebagai individu yang mampu, penting dan berharga yang berpengaruh dalam perilaku seseorang. Sementara, Branden (2001) mendefinisikan harga diri sebagai penilaian diri terhadap perasaan mampu menghadapi tantangan hidup dan kebahagiaan dalam keberhargaan diri.

Menurut Heatherton dan Polivy (1991) harga diri dapat dikonstruksi menjadi 3 komponen utama yakni :

- a. Performance self-esteem, mengacu pada kompetensi umum seseorang meliputi kemampuan intelektual, performa hasil sekolah, kapasitas diri, percaya diri, self-efficacy dan self agency.
- b. Social self-esteem, mengacu pada bagaimana seseorang mempercayai pandangan orang lain menurut mereka..
- c. Physical (Appearance) self-esteem, mengacu pada bagaimana seseorang melihat fisik mereka meliputi skills, penampilan menarik, body image dan juga stigma mengenai ras dan etnis.

Menurut Coopersmith (1967), aspek-aspek harga diri meliputi self values, leadership popularity, family, dan achievement. Sedangkan aspek-aspek harga diri menurut Gecas (dalam Cast dan Burke, 2002) yaitu dimensi worth dan dimensi competence.

Harga diri seorang individu dipengaruhi oleh orang yang dianggap penting dalam kehidupan individu yang bersangkutan. Hubungan dengan orang tua dan teman menjadi kontributor penting terhadap tingkat harga diri remaja (Santrock, 2001). Selain itu, menurut Kentjoro perbedaan jenis kelamin, faktor psikologis, umpan balik terhadap performace, dan perbandingan sosial turut mempengaruhi harga diri seseorang. Faktor lain yang turut mempengaruhi di antaranya status sosial dan ekonomi (Rice, 1999) serta ras dan kebangsaan (Du bois dalam Rhodes, 2004).

Ali & Asroni (2004) mengatakan bahwa individu dengan harga diri yang tinggi akan menunjukkan sikap percaya diri, menerima dan menghargai diri sendiri, memiliki perasaan mampu dan lebih produktif. Sebaliknya, seseorang dengan harga diri yang rendah cenderung akan merasa rendah diri, tidak percaya diri, tidak berdaya, dan bahkan kehilangan inisiatif dan kebutuhan berfikir. Harga diri yang dimiliki seorang remaja akan menentukan keberhasilan atau kegagalan di masa depannya.

B. Pelatihan Pengenalan Diri

Pelatihan pengenalan diri merupakan suatu proses pendidikan jangka pendek yang bertujuan memberikan pemahaman dan keterampilan untuk mengenali diri berikut kelebihan serta kelemahannya sehingga peserta dapat memaksimalkan potensi yang dimiliki. Program pelatihan ini terdiri dari dua tahap,

yaitu tahap pengenalan diri dan restrukturisasi kognitif.

Tahap pertama, yaitu pengenalan diri disusun berdasarkan konsep Johari Window yang meliputi tahap self disclosure (pengungkapan diri) dan umpan balik. Model Johari Window yang digunakan dalam penelitian ini diadaptasi dari model Johari Window yang disusun oleh T.M. Griffin (dalam Harverson, 2008) berdasarkan konsep Johari Window yang ditemukan oleh Luft dan Ingham. Teknik pengenalan diri serupa sebelumnya pernah digunakan di penelitian Handayani, Ratnawati, dan Helmi (1998) dengan judul “Efektivitas Pengenalan Diri terhadap Peningkatan Penerimaan Diri dan Harga Diri”.

Tahap kedua dari pelatihan ini adalah restrukturisasi kognitif. Teknik restrukturisasi kognitif adalah suatu metode terapi kognitif untuk membantu subjek mengidentifikasi pemikiran-pemikiran atau keyakinan yang negatif dan menggantikannya dengan pemikiran-pemikiran yang positif/rasional dengan menggunakan pernyataan-pernyataan yang lebih realistis (Oemarjoedi, 2003). Teknik restrukturisasi kognitif dapat mengubah pola-pola kognitif, asumsi-asumsi, keyakinan-keyakinan dan penilaian-penilaian yang irasional merusak dan mengalahkan diri sendiri. Metode pelatihan yang digunakan pada tahap ini mengadopsi pendekatan kognitif. Pendekatan kognitif menekankan bahwa tingkah laku lahir dari proses mental, dimana individu (organisme) aktif dalam menangkap, menilai, membandingkan, dan menanggapi

stimulus sebelum melakukan reaksi. Individu dalam hal ini menerima stimulus kemudian melakukan proses mental sebelum memberikan reaksi yang datang (Boeree, 2008).

Meskipun terdiri dari dua tahapan yang menggunakan pendekatan yang berbeda, Pelatihan Pengenalan Diri ini merupakan suatu rangkaian pelatihan yang berhubungan satu sama lain. Setelah mengikuti tahap awal, peserta diharapkan dapat mengenal dirinya dengan lebih baik sehingga dapat mengidentifikasi kelemahan, kelebihan serta keyakinan tentang dirinya. Kelemahan serta keyakinan tentang diri sendiri inilah yang kemudian akan menjadi sumber distorsi kognitif yang mungkin dimiliki oleh peserta. Tanpa didahului dengan teknik pengenalan diri di awal, peserta pelatihan dikhawatirkan akan mengalami kesulitan dalam mengidentifikasi distorsi kognitifnya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuasi eksperimen yang melibatkan penghuni panti asuhan Pamardi Yoga sebagai subjek penelitian dengan kriteria sebagai berikut : 1) Remaja yang terdaftar sebagai penghuni panti asuhan Pamardi Yoga; 2) Remaja usia 12-18 tahun; 3) Memiliki harga diri rendah dan sedang berdasarkan pengukuran tingkat harga diri menggunakan State Self Esteem Scale (SSES); 4) Bersedia mengikuti seluruh rangkaian Pelatihan Pengenalan Diri serta bersedia mengisi skala harga diri sebelum dan setelah pelatihan pengenalan diri.

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan alat ukur psikologi berupa State Self Esteem Scale (SSES) yang disusun oleh Heatherton & Polivy (1991). Terdiri dari 20 item yang mewakili tiga komponen harga diri, yaitu harga diri prestasi (performance self esteem), harga diri sosial (social self esteem), dan harga diri penampilan (appearance self esteem). SSES konsistensi internal yang baik dengan $\alpha=0.92$ dan responsif terhadap perubahan sementara pada evaluasi diri (Heatherton dan Wyland, 2003).

Panduan Pelatihan Pengenalan Diri digunakan sebagai acuan untuk memberikan perlakuan terhadap subjek. Pelatihan Pengenalan Diri dalam penelitian ini menggunakan konsep Johari Window, umpan balik, serta pendekatan kognitif untuk menghilangkan keyakinan disfungsional.

HASIL- HASIL

Perhitungan dalam analisis ini dilakukan dengan bantuan program Statistical Product and Service Solutions (SPSS) versi 17.

a. Uji asumsi dasar

Hasil uji normalitas distribusi data dalam Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol dinyatakan normal. Uji homogenitas menunjukkan distribusi semua data yang akan dianalisis bersifat homogen.

b. Uji Hipotesis

Hasil uji hipotesis dengan Independent Sample t-test menunjukkan adanya perbedaan gain score pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol antara

sebelum dan sesudah pemberian perlakuan. Dengan begitu dapat disimpulkan bahwa Pelatihan Pengenalan Diri berpengaruh terhadap peningkatan harga diri.

c. Hasil Analisis Kualitatif

Hasil analisis kualitatif pada seluruh subjek Kelompok Eksperimen menunjukkan perubahan akan pandangan dan penilaian tentang dirinya. Peserta menyatakan telah berusaha untuk mendemonstrasikan poin-poin yang sudah diberikan selama pelatihan. Peserta mampu memberikan gambaran baru mengenai penilaian tentang diri mereka sendiri. Beberapa subyek yang sebelumnya kebingungan mengidentifikasi diri mereka sendiri pada saat evaluasi hasil sudah lebih lancar menyampaikan gambaran diri mereka dengan penilaian yang positif. Peserta juga menyatakan bahwa setelah mengikuti Pelatihan Pengenalan Diri mereka merasa lebih baik dan merasa lebih nyaman menjadi diri mereka sendiri.

PEMBAHASAN

Data yang didapat saat pretest menunjukkan bahwa tingkat harga diri subyek di awal penelitian berada pada kategori rendah, sedang, dan tinggi. Subjek penelitian dipilih dari responden yang berada pada kategori rendah dan sedang karena perlakuan dalam penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan harga diri. Subjek yang telah dipilih dikelompokkan dalam kelompok eksperimen (KE) dan kelompok kontrol (KK).

Pengujian hipotesis dilakukan dengan menguji gain (selisih) skor pretest dan posttest kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebelum dan sesudah mengikuti Pelatihan Pengenalan Diri dengan menggunakan Independent Sample t test. Berdasarkan hasil uji hipotesis, pernyataan bahwa ada pengaruh dari Pelatihan Pengenalan Diri terhadap peningkatan harga diri pada remaja penghuni panti asuhan Pamardi Yoga Surakarta dapat diterima. Hal ini dapat dilihat pada hasil analisis dengan menggunakan teknik analisis uji Independent Sample T-test yang menunjukkan bahwa nilai t hitung sebesar 3,899 dan probabilitas (p) $0,0005 < 0,05$. Hasil tersebut berarti terdapat perbedaan gain skor harga diri pada saat pretest (sebelum) dan posttest (sesudah) antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen setelah diberi perlakuan berupa Pelatihan Pengenalan Diri.

Berdasarkan data pada tabel group statistic terlihat perbedaan mean gain skor harga diri pada kelompok eksperimen setelah diadakannya pelatihan pengenalan diri lebih tinggi daripada mean gain skor pada kelompok kontrol. Pada KE yang diberi perlakuan Pelatihan Pengenalan Diri, terjadi peningkatan skor harga diri yang cukup signifikan antara sebelum dan setelah pelatihan yang diberikan dibandingkan dengan kenaikan pada kelompok kontrol

Dalam analisis kualitatif, keberhasilan Pelatihan Pengenalan Diri dapat dilihat dari adanya beberapa perubahan akan pandangan dan penilaian tentang dirinya. Hal ini terlihat dari data hasil evaluasi hasil yang diisi oleh peserta, semua menyatakan telah berusaha untuk

mendemonstrasikan apa yang sudah diberikan selama pelatihan. Mereka memberikan gambaran baru mengenai penilaian tentang diri mereka sendiri. Beberapa subyek yang sebelumnya kebingungan mengidentifikasi diri mereka sendiri pada saat evaluasi hasil sudah lebih lancar menyampaikan gambaran diri mereka dengan penilaian yang positif. Peserta juga menyatakan bahwa setelah mengikuti Pelatihan Pengenalan Diri mereka merasa lebih baik dan merasa lebih nyaman menjadi diri mereka sendiri.

Hal ini sesuai dengan yang disampaikan Ali & Asroni (2004) mengenai karakteristik individu dengan harga diri yang tinggi yaitu menunjukkan sikap percaya diri, menerima dan menghargai diri sendiri, memiliki perasaan mampu dan lebih produktif. Setelah mengikuti pelatihan peserta menilai diri mereka lebih positif sehingga mengaku kepercayaan diri mereka meningkat. Meskipun begitu mereka tidak begitu saja melupakan kelemahan yang dimiliki namun justru berkomitmen untuk merubah hal-hal dalam diri mereka yang dapat menghambat perkembangan diri mereka.

Pelatihan Pengenalan Diri dalam pelatihan ini mampu memberi keterampilan bagi peserta untuk mengenal diri sendiri lebih baik dan lebih objektif serta memberikan dorongan kepada peserta untuk memberikan penilaian yang lebih positif tentang dirinya sehingga memungkinkan untuk adanya kenaikan harga diri peserta. Pelatihan dilakukan melalui upaya pemahaman akan diri sendiri dilanjutkan dengan restrukturisasi kognitif peserta sehingga didapat

gambaran baru tentang dirinya yang lebih positif. Pemahaman diri sendiri di sini dimaksudkan bahwa ia mampu mengenali kelemahan dan kelebihan diri sendiri.

Peran kelompok sangat diperlukan di sini untuk membantu individu mendapat gambaran obyektif mengenai dirinya sendiri sehingga diharapkan dapat mencapai pemahaman diri. Hal ini sesuai dengan teori perbandingan sosial yang diungkapkan oleh Festinger yaitu bahwa setiap orang mempunyai dorongan (drive) untuk menilai pendapat dan kemampuannya sendiri dengan cara membandingkannya dengan pendapat dan kemampuan orang lain. Dengan cara itulah orang bisa mengetahui bahwa pendapatnya benar atau tidak dan seberapa jauh kemampuan yang dimilikinya (Sarwono, 2004). Perubahan pendapat relatif lebih mudah terjadi daripada perubahan kemampuan. Dalam penelitian ini kelompok yang dipilih adalah kelompok teman sebaya karena menurut Festinger, setiap orang cenderung memilih orang sebaya atau rekan sendiri untuk dijadikan perbandingan.

Menurut Daradjat (1976) pada dasarnya setiap individu membutuhkan penghargaan, penerimaan, dan pengakuan dari orang lain. Penghargaan dan penerimaan serta pengakuan membawa dampak bagi diri seseorang yaitu perasaan bahwa dirinya berharga dan diakui kehadirannya oleh lingkungan sehingga menambah rasa percaya diri dan harga dirinya. Oleh karena itu peran kelompok (peer group) dalam pelatihan ini sangat penting. Selain itu menurut Santrock (2001), hubungan dengan

orang tua dan teman menjadi kontributor penting terhadap tingkat harga diri remaja.

Setelah pemahaman diri berhasil dicapai, peserta akan mendapatkan gambaran yang obyektif tentang dirinya, yaitu kelebihan dan kelemahan yang dimiliki. Dengan mengetahui kelebihan, peserta akan dapat menyadari kemampuan-kemampuan yang sebelumnya mungkin tidak disadari yang kemudian dapat mengoptimalkan kemampuannya tersebut sehingga menjadi suatu kelebihan.

Tahap berikutnya dari pelatihan ini yaitu peserta diminta untuk merestrukturisasi cara berpikirnya. Dalam hal ini yang menjadi sasaran restrukturisasi adalah kelemahan-kelemahan yang berhasil diidentifikasi. Peserta diminta untuk meminimalisir kelemahan mereka tersebut. Dalam penelitian ini misalnya sifat egois, keras kepala atau susah mengendalikan emosi serta kebiasaan-kebiasaan buruk yang ternyata mengganggu orang lain yang sebelumnya tidak disadari.

Selanjutnya peneliti menggunakan prinsip Counterattitudinal advocacy dalam menanamkan keyakinan-keyakinan baru tersebut terhadap peserta. Yang dimaksud dengan Counterattitudinal advocacy yaitu proses seseorang menyatakan pendapat pada publik dan selanjutnya meng-counter sikap pribadinya sendiri atau mengubah dirinya sesuai dengan apa yang dinyatakannya (Festinger dalam Aronson, 2007). Penerapan dua prinsip ini, yaitu restrukturisasi kognitif serta Counterattitudinal advocacy menjadi dasar perubahan sikap peserta sebelum dan sesudah

mengikuti pelatihan sehingga tercapainya peningkatan harga diri.

Hasil penelitian ini senada dengan pendapat Branden (1993) dalam bukunya *The Art of Self Discovery*. Branden menjelaskan pentingnya pemahaman diri untuk mencapai sage self esteem atau harga diri yang baik. Menurut Branden melalui kesadaran diri yang baik seorang individu akan melahirkan kebijaksanaan diri yang dapat merubah dirinya menjadi orang yang lebih baik sehingga dicapai sage self esteem. Perubahan sikap yang dialami tersebut bukan dengan memaksakan diri menjadi orang lain namun justru dengan menyadari betul siapa dirinya yang sebenarnya kemudian menentukan perubahan perilaku yang diinginkan dan secara bertahap berubah menjadi diri yang diinginkan tersebut.

Meskipun peserta pelatihan mengalami kenaikan skor harga diri namun kenaikan skor tersebut tidak sama pada masing-masing subyek, tercermin dari subyek RW yang mengalami kenaikan sangat tinggi yaitu mengalami kenaikan sebanyak 20 poin dan subyek NTB yang hanya mengalami kenaikan sebanyak 3 poin. Hal ini bisa disebabkan oleh banyak hal, seperti keterlibatan dan keterbukaan subyek dalam proses pelatihan. Sebagaimana telah dijabarkan pada analisis deskriptif tiap subyek, subyek NTB memang cenderung pasif dari awal pelatihan sampai akhir pelatihan. Subyek NTB baru mau sedikit terbuka ketika memasuki sesi kelompok, itupun dengan bantuan fasilitator dan teman-teman kelompoknya. Subyek NTB lebih mampu

mengutarakan pikiran-pikirannya secara tertulis melalui workhseet yang diberikan. Hal ini berbeda dengan subyek RW yang walaupun pada awal pelatihan terlihat pasif namun pelan-pelan bersemangat mengikuti jalannya pelatihan. Subyek RW juga lebih aktif dan terbuka dalam menyampaikan pikiran-pikirannya pada saat sesi kelompok.

Kecakapan fasilitator serta partisipasi peserta memiliki peran penting dalam lancarnya pelatihan. Kualitas interpersonal yang baik menentukan penerimaan peserta yang selanjutnya berpengaruh pada tumbuhnya minat peserta untuk ikut berpartisipasi selama pelatihan. Dari awal pelatihan fasilitator harus mampu menumbuhkan suasana keterbukaan dan keakraban antara fasilitator dengan subyek dan antar subyek sehingga mencapai atmosfir suasana yang diinginkan.

Secara garis besar Pelatihan Pengenalan Diri bisa dikatakan berhasil walau ada beberapa kendala yang ditemui peneliti. Kendala yang dialami dalam penelitian ini adalah ketersediaan waktu. Pihak instansi meminta kegiatan pelatihan oleh peneliti dilakukan pada waktu jam belajar. Sementara peserta pelatihan sendiri menggunakan jam belajar untuk belajar dan mengerjakan pekerjaan rumah dari sekolah. Oleh karena itu peserta meminta pelatihan dilaksanakan lebih singkat. Selain itu ada beberapa kegiatan panti asuhan lain yang dikerjakan pada saat jam belajar sehingga sempat mengacaukan jadwal pelatihan yang sudah dibuat sebelumnya. Banyaknya jumlah peserta dimana masing-masing memiliki

kesibukan sendiri juga memberi kesulitan dalam menyesuaikan jadwal.

Keterbatasan penelitian ini tidak hanya dari segi teknis seperti yang dijelaskan di atas, namun juga ketidakmampuan peneliti dalam mengendalikan proactive history, yaitu faktor-faktor bawaan yang mempengaruhi harga diri subyek seperti perbedaan latar belakang keluarga. Selain itu peneliti juga tidak mampu mengendalikan faktor-faktor tak terduga yang mempengaruhi jalannya pelatihan maupun faktor yang mempengaruhi penerimaan materi pada saat pelatihan seperti faktor intelegensi, fisik (dalam kondisi sakit atau tidak) dan psikologis seperti kecemasan, motivasi mengikuti pelatihan dan lain sebagainya.

Selain itu peneliti juga tidak melakukan pengukuran berulang (time series). Pengukuran berulang dimaksudkan untuk mengetahui bahwa perubahan yang dialami subjek benar-benar karena pelatihan dan juga untuk mengetahui perubahan yang dialami subjek bersifat menetap atau temporer.

Kendala terakhir yang dihadapi peneliti yaitu ketidakhadiran fasilitator pada hari terakhir dikarenakan sakit. Dengan mempertimbangkan efisiensi pelaksanaan pelatihan dan kompetensi fasilitator, peneliti mengambil solusi untuk menjadi fasilitator pengganti dan memandu pelatihan hingga akhir. Hal ini terbantu dengan hubungan yang akrab antara peneliti dengan peserta sehingga peneliti tidak kesulitan dalam melakukan pendekatan kepada peserta. Selain itu pada hari kedua bentuk pelatihan hanya berupa pendampingan kelompok.

Kelebihan dari penelitian ini adalah dihasilkannya sebuah panduan Pelatihan Pengenalan Diri. Dalam panduan tersebut sudah terdapat materi, lembar kerja, serta simulasi yang tingkat kerumitannya telah disesuaikan dengan usia dan pendidikan subyek. Selain itu, pelaksanaan pelatihan pada penelitian ini juga tergolong lancar, hal ini disebabkan oleh prosedur pelatihan yang tidak terlalu rumit dan materi serta aplikasi yang diberikan dalam pelatihan mudah dipahami dan diterapkan oleh subjek selama pelatihan berlangsung.

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan uji hipotesis dengan uji Independent Sample t-test didapatkan nilai t hitung sebesar 3,899 dimana lebih besar dari t-tabel ($3,899 > 1,743$) dengan dan probabilitas (p) 0,0005 uji satu sisi ($p < 0,05$). Hal tersebut berarti terdapat perbedaan yang signifikan pada gain skor harga diri pada saat pretest (sebelum) dan posttest (sesudah) antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen setelah diberi perlakuan berupa Pelatihan Pengenalan Diri. Maka didapatkan kesimpulan bahwa Pelatihan Pengenalan Diri berpengaruh terhadap peningkatan harga diri remaja Panti Asuhan Pamardi Yoga.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Remaja Penghuni Panti Asuhan Pamardi Yoga
Remaja penghuni Panti Asuhan Pamardi Yoga mampu menerapkan langkah-langkah untuk meningkatkan pengenalan diri secara positif diantaranya mengenali kelebihan, kelemahan diri, meminimalisir kelemahan yang dimiliki sehingga tidak menjadi penghambat dalam hidup.
2. Bagi pihak Panti Asuhan Pamardi Yoga.
 - a. Pihak Panti Asuhan Pamardi Yoga dapat memberikan pembekalan mengenai pentingnya pengenalan diri dan restrukturisasi kognitif dalam kaitannya dengan peningkatan harga diri.
 - b. Pihak Panti Asuhan Pamardi Yoga dapat meningkatkan pendampingan psikologis kepada remaja penghuni Panti Asuhan sehingga remaja dapat memperoleh arahan yang sesuai. Pendampingan psikologis, salah satunya dapat dilakukan dengan konseling.
3. Bagi Psikolog
Psikolog dapat menggunakan panduan Pelatihan Pengenalan Diri sebagai salah satu alternatif untuk menangani klien dengan permasalahan inferioritas.
4. Bagi Peneliti Selanjutnya
 - a. Peneliti selanjutnya terlebih dahulu melakukan survey secara mendalam agar didapatkan fenomena yang sesuai dengan kondisi di lapangan, misalnya dengan menyebarkan angket atau wawancara mendalam.

- b. Peneliti selanjutnya diharapkan melakukan pemantauan terhadap subjek penelitian dengan memberikan buku catatan harian untuk melihat kemajuan yang dialami oleh subjek penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, M dan Asrori, M. 2004. Psikologi Remaja,Perkembangan Peserta Didik. Jakarta: Bumi Aksara.
- Aronson, E, Wilson, TD & Akert,RM. 2007. Social Psychology. Singapore : Pearson Prentice Hall.
- Branden, N. 2001. The Psychology of Self Esteem. New York : Bantam Books.
- _____. 1993. The Art of Self Discovery : A Powerful Technique for Building Self-Esteem. New York : Bantam Books.
- Boeree, G. 2008. Psikologi Kepribadian, Persepsi, Kognisi, Emosi & Perilaku. Jogjakarta: Prismsophie.
- Cast, D. A & Burke, P. J. 2002. A Theory of Self Esteem. Social Forces. Vol.80, No. 3 p.1041-1068.
- Coopersmith, S. 1967. The Antecedent Of Self Esteem. San Fransisco : W. H. Freeman & Company.
- Daradjat. 1976. Kesehatan Mental. Gunung Agung.
- Departemen Sosial Republik Indonesia. 1989. Petunjuk teknis pelaksanaan, penyantunan dan pengentasan anak terlantar melalui panti asuhan anak. Jakarta.
- Frey, D & Carlock, C. J. 1987. Enhancing Self Esteem. Ohio : Accelerated Development.
- Handayani, M. M., Ratnawati, S., Helmi, A. F. 1998. Efektivitas Pelatihan Pengenalan Diri terhadap Peningkatan Penerimaan Diri dan Harga Diri. Junal Psikologi No. 2.
- Harverson, B., Tirmizi, S. Aqeel . 2008. Effective Multicultural Teams: Theory and Practice. Springer Science and Bussiness.
- Heatherton, T. F. & Polivy, J. 1991. Development and Validation of a Scale for Measuring State Self-Esteem. Journal or Personality and Social Psychology
- Heatherton, T. F. & Wyland, C.L. 2003. Assessing self-esteem. In S. J. Lopez & C. R. Synder (Eds.) Positive Psychology Assessment. Washington DC: American Psychological Association.
- Mruk, Christopher J . 2006. Self Esteem Research, Theory, and Practice. New York : Springer Publishing Company, Inc.
- Oemarjoedi, A.Kasandra. 2003. Pendekatan Cognitive Behavior dalam Psikoterapi. Jakarta : Creativ Media.
- Partowisastro, Kustur. 1983. Dinamika dalam Psikologi Pendidikan. Jakarta : Erlangga.
- Pudjijogyanti, C.R. 1985. Konsep Diri dalam Proses Belajar Mengajar. Jakarta: Pusat Penelitian UNIKA Atmajaya.
- Pusat Penelitian Kependudukan, LPPM UNS dengan UNICEF. 2009. Pola Pengasuhan Anak di Panti Asuhan dan Pondok Pesantren Kota Solo dan Kabupaten Klaten.
- Rhodes, J., Roffman, J., Reddy, R., Fredriksen, K. 2004. Changes in Self-Esteem during The Middle School Years : a latent growth curve study of individual and contextual influences. Journal of School Psychology 42 (2004) 243-261.
- Rice, F.P. 1999. The Adolescent: Development, Relationship, and Culture (9th edition). Boston : Allyn & Bacon.
- Riyanti, Ruth Ratih. 2005. Perbedaan Tingkat Self Esteem antara Remaja Yang Diasuh di Panti Asuhan dengan Yang Diasuh di Keluarga. (Tugas Akhir Tidak Dipublikasikan). Program Sarjana Fakultas Psikologi Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya.

Sarwono, Sarlito Wirawan. 2002. Psikologi Sosial: Individu dan Teori-teori Psikologi Sosial. Jakarta: Balai Pustaka.

_____. 2001. Adolescence: Perkembangan Remaja (Edisi Ke-6). Jakarta : Penerbit Erlangga.

Setiawan, L., Supelli, A. 2001. Rasa Aman pada Remaja. Phronesis. Vol. III. No. 6 (93-98).

Widyawati, Dita. 2009. Perbedaan Self Esteem antara Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan dan Remaja yang Tinggal Bersama Keluarga di Kecamatan Mojoroto Kediri (Skripsi). Universitas Negeri Malang.