

MENINGKATKAN *SELF-ESTEEM* MAHASISWA STAIN PONOROGO DENGAN PELATIHAN PENGENALAN DIRI

Lia Amalia

Jurusan Tarbiyah Sekolah Tinggi Agama Islam (STAIN)
Ponorogo

Abstrak:

Ketidakmampuan keluar dari krisis identitas pada masa remaja berdampak pada self-esteem yang rendah, dimana individu cenderung untuk merasa bahwa dirinya tidak mampu berprestasi, tidak berani menghadapi tantangan-tantangan dalam hidupnya dan tidak memiliki kepercayaan diri. Masalah remaja semacam ini juga ditemukan pada mahasiswa STAIN Ponorogo. Tulisan ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pelatihan pengenalan diri dalam meningkatkan self-esteem mahasiswa STAIN Ponorogo. Metode penelitian menggunakan quasi experiment untuk mengetahui efektivitas pelatihan pengenalan diri. Subjek penelitian sejumlah 30 orang yang dibagi menjadi dua kelompok. Kesimpulan penelitian ini memperlihatkan adanya peningkatan self-esteem yang signifikan pada mahasiswa STAIN yang ada dalam kelompok eksperimen antara sebelum dan sesudah pelatihan pengenalan diri. Hal ini ditunjukkan dengan nilai t pada taraf signifikansi 5%, $t_0 = 14,724$ dan t_t adalah 2,14 maka $t_0 > t_t$, sehingga H_0 ditolak atau H_a diterima. Pada taraf signifikansi 1%, $t_0 = 14,724$ dan t_t adalah 2,98 maka $t_0 > t_t$, sehingga H_0 ditolak atau H_a diterima. Selain itu, terdapat perbedaan nilai posttest self-esteem mahasiswa yang mengikuti pelatihan pengenalan diri dan nilai posttest self-esteem mahasiswa yang tidak mengikuti pelatihan dengan perbedaan rata-rata 16,53333.

PENDAHULUAN

Dalam kehidupan sehari-hari, manusia selalu dihadapkan pada beragam masalah. Dinamika kehidupan masyarakat saat ini memunculkan beragam masalah yang kompleks bagi setiap individu. Mulai dari masalah-masalah kecil dan sederhana yang dapat diselesaikan dengan mudah sampai dengan masalah-masalah besar yang tidak hanya membuat manusia mengerutkan dahi, tapi juga dapat membuat stress dan berpengaruh negatif terhadap kesehatan

fisik maupun psikisnya. Kemampuan seseorang untuk dapat menyelesaikan masalah sangat diperlukan agar ia bisa beradaptasi dan menjalani kehidupannya dengan baik dan memunculkan kepribadian yang sehat dan menyenangkan.

Dalam proses perkembangan kepribadian, remaja berada pada satu fase pencarian identitas dimana ia berhadapan pada banyak pertanyaan seputar dirinya. Siapakah saya, apakah kekurangan dan kelebihan saya, ingin menjadi seperti apakah saya kelak, dan pertanyaan-pertanyaan lain yang muncul, baik dari aspek perkembangan fisik, kognitif, maupun sosioemosi. Dalam membangun identitas dirinya, remaja akan membutuhkan penghargaan, baik yang datang dari dirinya sendiri maupun penghargaan yang didapatkan dari orang lain atau menggunakan istilah Abraham Harold Maslow, *self-esteem need*. Menurut Maslow, kebutuhan terhadap *self-esteem* pada remaja merupakan kebutuhan yang sangat penting yang meliputi kebutuhan terhadap prestasi, keunggulan dan kompetensi, kepercayaan diri, kemandirian dan kebebasan, serta penghargaan dari orang lain, seperti pengakuan, perhatian, penerimaan maupun kedudukan.¹

Menurut Myers dan Myers,² individu yang memiliki *self-esteem* tinggi akan cenderung respek terhadap dirinya, menganggap dirinya berharga, tidak menghendaki dirinya sempurna atau lebih baik dari orang lain, namun juga tidak berfikir dirinya buruk, mengakui secara realistis keterbatasan interpersonal yang dimilikinya. Meskipun ada kepuasan, namun tetap mengharapkan untuk dapat tumbuh dan berkembang. Hal ini senada dengan apa yang dikemukakan oleh Frey dan Carlock bahwa orang yang memiliki *self-esteem* tinggi biasanya memiliki sifat mampu menghargai dan menghormati dirinya sendiri, berpandangan bahwa dirinya sejajar dengan orang lain, cenderung tidak menjadi perfeksionis, mengenali keterbatasannya dan selalu memiliki harapan untuk tumbuh dan berkembang menjadi lebih baik.³ *Self-esteem* bukan merupakan faktor bawaan sejak lahir, tetapi merupakan faktor yang dipelajari dan terbentuk sepanjang

¹ Maslow, A.H. *Motivation and Personality* (New York: Harper and Row Publishers, 1970)

² Myers and Myers, *Social Psychology* (Boston: McGraw-Hill College, 1999), 143.

³ Lawrence Steinberg, *Adolescence* (Boston: McGraw-Hill, 2000), 167.

pengalaman individu. *Self-esteem* berkembang dan terbentuk dari interaksi individu dengan orang lain melalui penghargaan, penerimaan, dan respon sikap yang baik dari orang lain secara terus menerus.

Self-esteem juga berperan penting dalam dunia pendidikan. Dalam kehidupan kampus, misalnya, seorang mahasiswa yang memiliki *self-esteem* yang baik akan memiliki kepercayaan diri, merasa yakin dapat mencapai prestasi yang ia atau orang lain harapkan sehingga pada gilirannya keyakinan itu akan memotivasinya untuk sungguh-sungguh mencapai apa yang diimpikannya. Sebaliknya mahasiswa dengan *self-esteem* yang rendah akan cenderung tidak yakin pada perasaan dan pemikiran-pemikiran yang dimilikinya, cenderung takut untuk menghadapi respon orang lain, tidak mampu membina komunikasi yang baik, dan cenderung merasa hidupnya tidak bahagia. Oleh karena itu, mahasiswa, terutama mereka yang masih remaja, sangat membutuhkan *self-esteem* yang baik dalam masa pertumbuhan dan perkembangannya, apalagi karena *self-esteem* akan mencapai puncaknya pada masa remaja.

Berdasarkan interview awal yang dilakukan oleh peneliti pada beberapa mahasiswa STAIN Ponorogo, mereka menceritakan problem-problem psikologis yang sering dihadapi mereka sebagai remaja yang berada dalam krisis identitas. Kebingungan-kebingungan yang mereka hadapi dalam menjawab pertanyaan tentang diri mereka sendiri, masa depan, serta makna dan tujuan hidup sebenarnya. Ini bukanlah pertanyaan-pertanyaan yang mudah dijawab oleh individu sendiri maupun orang lain. Pertanyaan-pertanyaan semacam ini merupakan pertanyaan reflektif yang membutuhkan waktu dan proses untuk akhirnya bisa menemukan jawaban. Proses pencarian identitas ini yang melibatkan interaksi antara diri individu dan lingkungannya tidak selalu berakhir baik. Ketidakmampuan untuk keluar dari krisis identitas ini akhirnya berdampak pada *self-esteem* yang rendah, dimana individu cenderung untuk merasa bahwa dirinya tidak mampu berprestasi, tidak berani menghadapi tantangan-tantangan dalam hidupnya dan tidak memiliki kepercayaan diri. Mereka cenderung untuk melihat hidup ini sebagai sesuatu yang datar, tidak menarik, dan menjalani hari dengan tanpa semangat.

Menelusuri kajian-kajian terdahulu mengenai *self-esteem*, peneliti menemukan bahwa salah satu cara untuk meningkatkan *self-esteem* adalah dengan memberikan pelatihan pengenalan diri. Pengenalan diri merupakan salah satu cara untuk membantu individu memperoleh *self-knowledge* dan *self-insight* yang sangat berguna bagi proses penyesuaian diri yang baik dan merupakan salah satu kriteria mental yang sehat.⁴ *Self-knowledge* membutuhkan suatu kemampuan untuk menemukan aset pribadi yang dimiliki sehingga kelemahan-kelemahan yang ada dapat dikurangi atau dihilangkan. Pengetahuan tentang diri akan mengarah pada *self-objectivity* dan *self-acceptance*. Penerimaan diri adalah sejauhmana seseorang dapat menyadari dan mengakui karakteristik pribadi dan menggunakannya dalam menjalani kelangsungan hidupnya. Sikap penerimaan diri ini ditunjukkan oleh pengakuan seseorang terhadap kelebihan-kelebihannya sekaligus menerima kelemahan-kelemahannya tanpa menyalahkan orang lain dan mempunyai keinginan yang terus menerus untuk mengembangkan diri.

Melihat fenomena yang terjadi, maka pentinglah kiranya untuk meningkatkan mahasiswa yang memiliki *self-esteem* rendah agar mereka mampu beradaptasi dengan baik terhadap tugas-tugas perkembangan mereka sebagai remaja sehingga kelak mereka akan tumbuh menjadi manusia-manusia dewasa yang sehat dan bahagia. Dengan memberikan pelatihan pengenalan diri diharapkan akan mampu meningkatkan *self-esteem* mahasiswa yang negatif sehingga kelak sebagai mahasiswa STAIN Ponorogo yang memiliki *self-esteem* positif diharapkan akan membawa dampak positif pula terhadap iklim akademik di kampus STAIN Ponorogo karena mahasiswa yang memiliki *self-esteem* positif akan memiliki motivasi yang tinggi untuk belajar dan berkarya.

Berdasarkan uraian yang telah disampaikan sebelumnya, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “apakah kelompok yang mendapatkan pelatihan pengenalan diri memiliki *self-esteem* lebih tinggi dibandingkan kelompok yang tidak mendapatkan pelatihan?”

⁴Muryantinah Mulyo Handayani, Sofia Ratnawati, dan Avin Fadilla Helmi, *Efektivitas Pelatihan Pengenalan Diri terhadap Peningkatan Penerimaan Diri dan Self-esteem*, *Jurnal Psikologi*, 1998, No 2, 47-55.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pelatihan pengenalan diri untuk meningkatkan *self-esteem* mahasiswa. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, baik secara teoritis maupun secara praktis. Secara teoritis, manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah untuk memperkaya penelitian-penelitian psikologi khususnya mengenai *self-esteem* mahasiswa. Penelitian ini diharapkan pula dapat dimanfaatkan secara praktis sebagai dasar empiris oleh para pendidik, orang tua maupun pemerhati masalah pendidikan untuk memahami *self-esteem*, khususnya pada mahasiswa. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat dimanfaatkan oleh pengambil kebijakan sebagai data awal bagi perencanaan program-program yang dirancang untuk perkembangan kepribadian mahasiswa.

PEMBAHASAN

A. Landasan Teori

Menurut Rosenberg, *self-esteem* adalah totalitas dari fikiran dan perasaan individu mengenai dirinya sebagai obyek.⁵ Dalam *Gale Encyclopedia of Childhood and Adolescence*, *self-esteem* adalah perasaan dicintai dan diterima oleh orang lain dan rasa memiliki kemampuan dan penguasaan dalam melakukan tugas dan menangani masalah secara mandiri.⁶ Coopersmith berpendapat bahwa *self-esteem* adalah suatu evaluasi yang dimiliki individu berkaitan dengan penerimaan diri, yang dari evaluasi ini diperlihatkan bagaimana penilaian individu terhadap diri sendiri, pengakuan bahwa dirinya mempunyai suatu kemampuan atau tidak, sebagai orang yang berhasil atau tidak, dan sebagainya.⁷ Dapat dikatakan pula bahwa *self-esteem* adalah evaluasi seseorang terhadap dirinya sendiri bahwa ia dapat mengerjakan sesuatu dan merasa bahwa ia adalah seseorang yang berharga.

Dari beberapa definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa *self-esteem* adalah penilaian seseorang terhadap keberhargaan dirinya, baik secara fisik, intelektual, emosional, maupun moral yang diperoleh dari hasil

⁵ <http://www.bsos.umd.edu/socy/grad/socpsyrosenberg>

⁶ http://www.findarticles.com/cf_0/g2602/0000/2602000096/print.jhtml

⁷ Coopersmith, S. *Studies in Self Esteem* (Scientific American, 1967), 218, 96-106.

interaksinya dengan lingkungannya dan penghargaan, penerimaan, serta perlakuan orang lain terhadap dirinya.

Setiap manusia melakukan penilaian terhadap dirinya sendiri sebagai hasil interaksi dan pengalamannya dengan orang lain dalam kehidupan sehari-hari. Proses pembentukan *self-esteem* seseorang dimulai sejak masih kecil. Berbagai pengalaman di rumah, di sekolah, dan saat bersama dengan teman-teman sebaya dapat membantu atau menghambat perkembangan *self-esteem* anak-anak. Bagi setiap anak, apa yang diajarkan oleh keluarga dan orang lain yang dianggap penting olehnya baik secara eksplisit maupun implisit akan mempengaruhi bagaimana cara memandang dirinya dan akan mempengaruhi pembentukan *self-esteem*-nya. *Self-esteem* yang dimiliki pada saat anak-anak akan berpengaruh pada perkembangan *self-esteem* selanjutnya.

Pada saat remaja terjadi peningkatan kesadaran diri yang akan membantunya untuk dapat lebih mengembangkan pemahaman mengenai dirinya. Pemahaman ini bukanlah sesuatu yang tetap, namun berubah sesuai dengan pengalaman hidup yang dihadapinya. Karena *self-esteem* merupakan bagian dari pemahaman diri remaja, maka *self-esteem* remaja adalah sesuatu yang fluktuatif dan merupakan konstrak yang dinamis.⁸

Self-esteem merupakan salah satu konsep sentral dalam kajian psikologi. Salah satu faktor yang mempengaruhi perkembangan *self-esteem* pada masa remaja adalah hubungannya dengan orang lain, terutama orang-orang yang dianggap penting, seperti orang tua, saudara kandung, dan teman-teman dekat. Hubungan dengan orang tua dan teman-teman sebaya merupakan dua sumber dukungan sosial yang sangat membantu pembentukan *self-esteem* yang positif untuk membangkitkan rasa percaya diri, penghargaan diri, rasa yakin terhadap kemampuan diri, rasa berguna, serta rasa bahwa kehadirannya di dunia ini adalah sesuatu yang berarti.

Menurut Coopersmith, *self-esteem* seseorang terdiri dari beberapa aspek yaitu: (1) pengabaian atau keberartian diri berupa penilaian individu terhadap keberartiannya, keberhargaannya, termasuk pene-

⁸ Baldwin, S.A. dan Hoffmman, J. P. *The Dynamics of Self-esteem: A Growth-Curve Analysis* dalam *Journal of Youth and Adolescence*, 2002. 31, 2, 101- 113.

rimaan dan rasa berarti yang didapatkan dari lingkungan, (2) kepemimpinan-prestasi, meliputi kemampuan untuk mengontrol diri sendiri, mengendalikan dan mempengaruhi orang lain, mengorganisasi satu kelompok dengan maksud untuk mencapai tujuan, kemampuan melakukan inisiatif dengan baik, serta kemampuan atau performansi untuk mencapai prestasi, (3) orang tua (keluarga), yakni keberartian diri yang didapatkan dalam hubungan antara orang tua dan anak serta keluarga, misalnya penerimaan, penghargaan, toleransi orang tua yang dirasakan oleh anak atau sebaliknya berupa penolakan, tekanan yang dirasakan individu dalam keluarga, (4) asertivitas, yakni kemampuan untuk menyatakan keinginan, perasaan dan keyakinan secara langsung, jujur, dan dengan cara yang tepat tanpa mengabaikan orang lain atau kemampuan untuk mempertahankan hak-hak individu tanpa mengabaikan hak orang lain, serta kemampuan untuk berkomunikasi dan beradaptasi dengan lingkungan secara baik.⁹

Berdasarkan pendapat Coopersmith di atas, dapat disimpulkan bahwa *self-esteem* memiliki empat aspek, yaitu pengabaian atau keberartian diri, kepemimpinan (prestasi), orang tua (keluarga), dan asertivitas. Empat aspek tersebut merupakan aspek *self-esteem* yang masing-masing dapat mencerminkan *self-esteem* dan dapat digunakan sebagai dasar dalam mengukur *self-esteem* seseorang.

Johari Window atau Jendela Johari merupakan salah satu cara untuk melihat dinamika dari *self-awareness*, yang berkaitan dengan perilaku, perasaan, dan motif manusia. Model yang diciptakan oleh Joseph Luft dan Harry Ingham di tahun 1955 ini berguna untuk mengamati cara kita memahami diri kita sendiri sebagai bagian dari proses komunikasi. Joseph Luft dan Harrington Ingham mengembangkan konsep Johari Window sebagai perwujudan bagaimana seseorang berhubungan dengan orang lain yang digambarkan sebagai sebuah jendela.

Jendela tersebut terdiri dari matrik empat sel. Masing-masing sel menunjukkan daerah *self* (diri) baik yang terbuka maupun yang disembunyikan. Empat sel tersebut adalah daerah publik, daerah

⁹ Eryunanti Dyah, *Perbedaan Harga Diri pada Siswa SLTP Negeri di Kotamadya Yogyakarta Berdasarkan Peringkat Sekolah, Ranking, Kelas dan Jenis Kelamin*. (Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada Yogyakarta, 2000, tidak diterbitkan).

buta, daerah tersembunyi, dan daerah yang tidak disadari.¹⁰ Jendela yang pertama atau disebut *open area* adalah informasi tentang diri kita yang diketahui oleh orang lain seperti nama, jabatan, pangkat, status perkawinan, pendidikan terakhir, dan lain-lain. Area terbuka merujuk kepada perilaku, perasaan, dan motivasi yang diketahui oleh diri kita sendiri dan orang lain. Bagi orang yang telah mengenal potensi dan kemampuan dirinya sendiri, kelebihan, dan kekurangannya sangatlah mudah untuk melakukan kegiatan-kegiatan yang bermanfaat bagi diri sendiri maupun orang lain sehingga orang dengan tipe ini pasti selalu menemui kesuksesan setiap langkahnya karena orang lain mengetahui kemampuannya, begitu juga dirinya sendiri. Makin besar *open area*, makin produktif dan menguntungkan hubungan interpersonal kita. Jendela berikutnya adalah *hidden area* berisi informasi yang kita ketahui tentang diri kita, tapi tertutup bagi orang lain. Informasi ini meliputi perhatian kita mengenai atasan, pekerjaan, keuangan, keluarga, kesehatan, dan lain-lain. Dengan tidak berbagi mengenai *hidden area*, biasanya akan menjadi penghambat dalam berhubungan. Hal ini akan membuat orang lain miskomunikasi tentang kita, misalnya dalam hubungan kerja akan mengurangi tingkat kepercayaan orang. Jendela ketiga disebut dengan *blind area* yang menentukan bahwa orang lain sadar terhadap sesuatu, tetapi kita tidak. Pada daerah ini orang lain tidak mengenal kita, sementara kita mengetahui kemampuan dan potensi kita. Bila hal tersebut yang terjadi, maka umpan balik dan komunikasi merupakan cara agar kita lebih dikenal orang terutama kemampuan kita. Untuk menghilangkan rasa tidak percaya diri, hendaknya memulai bersikap terbuka. Makin kita memahami kekuatan dan kelemahan diri kita yang diketahui orang lain, maka akan bagus dalam bekerja tim. Jendela keempat disebut dengan *unknown area* adalah informasi yang orang lain dan juga kita tidak mengetahuinya. Sampai kita dapat pengalaman tentang sesuatu hal atau orang lain melihat sesuatu tentang diri kita bagaimana kita bertindak laku atau berperasaan. Jendela ini akan mengecil pada saat kita tumbuh dewasa, mulai mengembangkan diri atau belajar dari pengalaman.¹¹

¹⁰ <http://sbaweb.wayne.edu>

¹¹ <http://wps.pearsoncustom.com>

B. Kerangka Berfikir dan Metode Penelitian

Pada dasarnya setiap manusia yang sehat memiliki kecenderungan untuk mengembangkan dirinya sendiri menjadi lebih baik, lebih matang, dan lebih mantap. Namun kecenderungan seseorang untuk menimbulkan kemampuannya tidak terwujud begitu saja tanpa ada upaya untuk pengembangan kepribadian yang dimilikinya karena setiap manusia memiliki kemampuan dan keunikan tersendiri. Sejauh mana kepribadian terwujud sangat ditentukan oleh seberapa jauh lingkungan mendorong untuk perkembangan terhadap *self-esteem* seseorang dan seberapa jauh seseorang tersebut merasa dirinya perlu belajar agar lebih baik lagi.

Untuk itu, penting diketahui apakah perkembangan pribadi seseorang sudah mencapai tingkat optimal atau kematangan. Hal ini dapat diketahui dengan cara mengenal dirinya. Menegal diri sendiri berarti memperoleh pengetahuan tentang totalitas diri yang tepat, yaitu menyadari kelebihan maupun keunggulan yang dimiliki maupun kekurangan atau kelemahan yang ada pada diri sendiri. Dengan mengenal diri sendiri secara tepat akan diketahui konsep diri yang tepat pula, yakni dengan berupaya mengembangkan yang positif dan mengatasi dan menghilangkan yang negatif sehingga individu akan memiliki *self-esteem* yang positif.

Self-esteem seseorang akan menentukan bagaimana dia akan menampilkan dirinya di lingkungannya. *Self-esteem* seseorang juga mempengaruhi bagaimana dia akan menampilkan potensi yang dimilikinya sehingga *self-esteem* memiliki peranan yang besar dalam prestasi yang dicapai seseorang. Biasanya mahasiswa yang memiliki *self-esteem* yang tinggi akan tampil sebagai seseorang yang percaya diri, bekerja dengan baik di kampusnya, dan disukai oleh orang lain dalam relasi sosialnya. Sedangkan mahasiswa yang memiliki *self-esteem* yang rendah lebih sering tidak memiliki teman, tidak memiliki motivasi belajar, prestasi yang rendah di kampus, dan memiliki bermacam-macam masalah dalam penyesuaian sosialnya.

Dari beberapa penelitian yang telah dilakukan sebelumnya memperlihatkan pentingnya *self-esteem* bagi mahasiswa dalam berbagai aspeknya. Dua penelitian terakhir menyebutkan bahwa pelatihan pengenalan diri dapat meningkatkan *self-esteem* bagi remaja.

Pengenalan diri adalah mengetahui apakah kekuatan-kekuatan dan kelemahan-kelemahan diri. Dengan demikian individu akan menyadari 'siapa saya' dan 'saya ingin menjadi siapa'. Hal ini merupakan dasar berpijak dalam menghadapi masalah-masalah yang kompleks.

Berdasarkan uraian di atas, maka hipotesis penelitian ini adalah "setelah mendapatkan pelatihan pengenalan diri, *self-esteem* subjek kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan dengan sebelum mendapatkan pelatihan" Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dilakukan dengan melakukan manipulasi yang bertujuan untuk mengetahui akibat manipulasi terhadap perilaku yang diamati. Manipulasi yang dilakukan dapat berupa situasi atau tindakan tertentu yang diberikan kepada individu atau kelompok, dan setelah itu dilihat pengaruhnya. Eksperimen ini dilakukan untuk mengetahui efek-efek yang ditimbulkan dari suatu perlakuan yang diberikan secara sengaja oleh peneliti. Sesuai dengan tujuannya untuk mengetahui efek suatu perlakuan, maka penelitian eksperimen ini merupakan penelitian yang bersifat prediktif, yaitu meramalkan akibat dari suatu manipulasi terhadap variabel terikatnya.¹²

Desain penelitian adalah sebagai model pendekatan penelitian yang juga sekaligus juga merupakan desain analisis data. Jenis desain eksperimen yang paling tepat untuk penelitian ini adalah *quasi experiment* atau eksperimen semu, yaitu suatu desain eksperimen yang memungkinkan peneliti mengendalikan variabel sebanyak mungkin dari situasi yang ada. Desain ini tidak mengendalikan variabel secara penuh seperti pada eksperimen sebenarnya, namun peneliti bisa memperhitungkan variabel apa saja yang tak mungkin dikendalikan serta sumber-sumber kesesatan mana saja yang mungkin ada dalam menginterpretasi hasil penelitian.

Variabel dalam penelitian ini terdiri dari dua jenis, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Pada penelitian ini yang bertindak sebagai variabel bebas adalah pelatihan pengenalan diri. Hal ini dikarenakan pelatihan pengenalan diri berpengaruh terhadap *self-esteem*. Penelitian

¹² Latipun, *Psikologi Eksperimen* (Malang: UMM Press, 2006), 8.

ini bertujuan untuk meningkatkan *self-esteem* dengan memberikan pelatihan pengenalan diri sehingga definisi operasionalnya mencakup: (1) *self-esteem* adalah penilaian seseorang terhadap keberhargaan dirinya baik secara fisik, intelektual, emosional, maupun moral yang diperoleh dari hasil interaksinya dengan lingkungannya dan penghargaan, penerimaan, serta perlakuan orang lain terhadap dirinya, dan (2) pelatihan pengenalan diri merupakan bentuk pelatihan yang disusun untuk membantu individu dalam mengenali dirinya melalui proses pengungkapan diri. Metode yang digunakan adalah ceramah, permainan, diskusi, dan introspeksi.

Penelitian ini dilaksanakan di STAIN Ponorogo dengan melibatkan mahasiswa Jurusan Tarbiyah, Jurusan Syariah, dan Jurusan Ushuluddin semester III tahun akademik 2014/2015 sebagai subjek penelitian. Seleksi subjek penelitian dilaksanakan sebelum pelaksanaan eksperimen dengan melibatkan mahasiswa Jurusan Tarbiyah, Jurusan Syariah, dan Jurusan Ushuluddin semester III dengan usia di bawah 23 tahun. Pemilihan mahasiswa semester III dilakukan dengan alasan bahwa mahasiswa di tingkat awal masuk ke dalam periode masa remaja. Untuk mengetahui tingkat *self-esteem* mahasiswa sebelumnya lebih dahulu dilakukan dengan menyebarkan angket *self-esteem* kepada mahasiswa setiap program studi. Dari angket yang disebarkan, angket yang kembali sebanyak 80 buah. Dari angket yang masuk tersebut kemudian dipilih mereka yang skor *self-esteem*-nya rendah dan berminat mengikuti pelatihan pengenalan diri. Kemudian secara *random*, mereka dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dan mengikuti *pre-test*. Kelompok eksperimen adalah 15 mahasiswa yang akan mengikuti pelatihan pengenalan diri, sedangkan kelompok kontrol adalah 15 mahasiswa yang diperlakukan sebagai *waiting list* dan akan mendapatkan pelatihan setelah penelitian berakhir.

Sebagai alat pengumpul data pada saat *pre-test* dan *post-test* akan menggunakan angket modifikasi *Self-Esteem Inventory* (SEI) bentuk panjang dari Coopersmith yang telah dimodifikasi oleh Eryunanti dan pernah digunakan oleh Amalia untuk mengukur *self-esteem* subyek yang juga berada pada masa remaja.

Berdasarkan hasil pengujian dengan menggunakan teknik Alpha Cronbach diketahui bahwa angket *self-esteem* sebesar 0,8769

menunjukkan bahwa angket ini reliabel. Dari hasil uji validitas dan reliabilitas di atas diketahui bahwa angka koefisien korelasi butir-butir yang terdapat dalam alat ukur modifikasi *SEI* ini berkisar dari 0,3043 hingga 0,6591 dan memiliki angka koefisien reliabilitas 0,8960 sehingga bisa disimpulkan bahwa alat ukur ini memiliki tingkat validitas dan reliabilitas yang cukup memenuhi standar sehingga bisa digunakan untuk mengukur *self-esteem*. *SEI* disusun menurut aspek-aspek (1) Pengabaian atau keberartian diri, (2) Kepemimpinan-prestasi, (3) Orangtua-keluarga dan (4) Asertivitas. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *t* atau *t test* dengan menggunakan bantuan program SPSS 16.0.

Modul Pelatihan Pengenalan Diri disusun oleh peneliti menggunakan konsep dasar dari Jendela Johari (Joe-Harry Windows) yang terdiri atas dua langkah besar yaitu pembukaan diri (*self-disclosure*) dan menerima umpan balik. Metode yang digunakan adalah ceramah, diskusi, introspeksi, dan permainan.

C. Hasil Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan *self-esteem* dengan memberikan pelatihan pengenalan diri. Hasil penelitian yang diperoleh dalam penelitian ini berupa nilai *pre-test* dan *post-test* dari subjek penelitian kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen yaitu kelompok mahasiswa yang mendapatkan pelatihan pengenalan diri, sedangkan kelompok kontrol adalah kelompok mahasiswa yang tidak mendapatkan pelatihan pengenalan diri.

Data yang diperoleh tersebut kemudian diolah untuk mengetahui kategorisasi kelompok nilai tinggi, sedang, dan rendah yang kemudian dijadikan acuan dalam melibatkan mahasiswa yang memiliki *self-esteem* rendah untuk mengikuti pelatihan. Setelah angket *self-esteem* (SE) diisi oleh mahasiswa, maka langkah berikutnya adalah membuat kategorisasi untuk mengetahui sejumlah subjek yang memiliki nilai SE rendah untuk menjadi peserta pelatihan. Dari nilai *pre-test* dan *post-test* kemudian dilakukan uji normalitas sebagai uji persyaratan hipotesis dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 1.

Rangkuman Uji Normalitas

Kelompok	<i>Pre-test</i>	Ketr.	<i>Post-test</i>	Ketr.
Eksperimen	0,233 < 0,388	Normal	0,148 < 0,388	Normal
Kontrol	0,195 < 0,388	Normal	0,244 < 0,388	Normal

Dari rangkuman di atas, dapat disimpulkan bahwa semua data normal sehingga memenuhi syarat untuk pengujian hipotesis. Dari uji t yang dilakukan menghasilkan dua kesimpulan. *Pertama*, terdapat peningkatan *self-esteem* yang signifikan pada mahasiswa STAIN yang ada dalam kelompok eksperimen antara sebelum dan sesudah pelatihan pengenalan diri. Hal ini ditunjukkan dengan nilai t pada taraf signifikansi 5%, $t_0 = 14,724$ dan t_t adalah 2,14 maka $t_0 > t_t$ sehingga H_0 ditolak atau H_a diterima. Pada taraf signifikansi 1%, $t_0 = 14,724$ dan t_t adalah 2,98 maka $t_0 > t_t$ sehingga H_0 ditolak atau H_a diterima. Kesimpulan kedua adalah terdapat perbedaan nilai *post-test self-esteem* mahasiswa yang mengikuti pelatihan pengenalan diri dan nilai *post-test self-esteem* mahasiswa yang tidak mengikuti pelatihan dengan perbedaan rata-rata 16,53333.

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan *self-esteem* pada mahasiswa yang mengikuti pelatihan pengenalan diri. Dengan mengikuti pelatihan pengenalan diri akan membantu mahasiswa dalam proses menemukan siapa dirinya dan ingin menjadi siapa nantinya sehingga ia akan lebih fokus dan termotivasi dalam mencapai tujuan hidupnya. Mahasiswa yang memiliki *self-esteem* yang baik akan memiliki kepercayaan diri, merasa yakin dapat mencapai prestasi yang ia atau orang lain harapkan, sehingga pada gilirannya keyakinan itu akan memotivasinya untuk sungguh-sungguh mencapai apa yang diimpikannya.

PENUTUP

Penelitian ini telah dirancang dengan cermat dengan prosedur baku sebagaimana harusnya penelitian eksperimen dilaksanakan. Namun, ada beberapa keterbatasan yang perlu dipertimbangkan. Penelitian ini merupakan sebuah penelitian *quasi experiment* yang berbeda dengan penelitian eksperimen sesungguhnya (*true experiment*). Variabel bebas tidak dapat dikontrol secara ketat sebagaimana halnya penelitian

eksperimen murni di laboratorium. Penelitian berlatar sosial cenderung berubah-ubah dan sangat terbuka terhadap pengaruh berbagai faktor yang ada. Penelitian dilakukan di STAIN Ponorogo dengan jumlah sampel terbatas sehingga hasil penelitian ini tidak dapat digeneralisasi kepada semua mahasiswa.

Berdasarkan keterbatasan penelitian di atas dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut. Kampus sebaiknya memperhatikan perkembangan psikologis mahasiswa. Salah satunya dengan memperhatikan kebutuhan mahasiswa terhadap *self-esteem*. Bagi peneliti selanjutnya dibutuhkan persiapan waktu yang panjang agar penelitian mampu melibatkan lebih banyak mahasiswa. Selain itu, peneliti harus mempersiapkan jadwal yang fleksibel, mengingat mahasiswa juga memiliki aktivitas dan kesibukan yang beragam.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1999.
- Dyah, Eryunanti. *Perbedaan Self-esteem pada Siswa SLTP Negeri di Kotamadya Yogyakarta Berdasarkan Peringkat Sekolah, Ranking, Kelas dan Jenis Kelamin*. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada, 2000.
- Gale *Encyclopedia of Childhood and Adolescence*.
[http://www.findarticles.com/
cf_0/g2602/0000/2602000096/print.jhtml](http://www.findarticles.com/cf_0/g2602/0000/2602000096/print.jhtml).
- Gunarsa, J.D.S. "Perkembangan Kepribadian Remaja" dalam
Gunarsa, S.D. *Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta: BPK:
Gunung Mulia, 1983.
- Hadi, S. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Andi Offset, 1993.
- Hardy, M. dan Heyes S. *Pengantar Psikologi*. Jakarta: Erlangga, 1988.
- Hurlock, E.B. *Adolescent Development*. New York: McGraw Hill Co,
1973.
- Hurlock, E.B. *Personality Development*. New Delhi: Mc. Graw Hill
Publishers Co. Ltd, 1976.

Latipun. *Psikologi Eksperimen*. Malang: UMM Press, 2006.

Maslow, A.H. *Motivation and Personality*. New York: Harper and Row Publishers, 1970.

Nazir, Moh. *Metode Penelitian*. Bogor: Ghalia Indonesia, 2005.

Myers and Myers. *Social Psychology*. Boston: McGraw-Hill College, 1999.

Papalia, Olds, and Feldman, *Human Development*, Boston: McGraw-Hill. 2000.

Widyaningrum, Retno. *Statistika*. Yogyakarta: Pustaka Felicha, 2013.

Santrock, J.W. *Adolescence*. Mc Graw Hill: Boston, 1998.

Steinberg, Lawrence. *Adolescence*. Boston: Mc Graw Hill, 2000.

Sugiyono. *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta, 2003.