

**PELATIHAN SELF-ESTEEM PADA REMAJA DI PANTI ASUHAN "X" SURABAYA**Wanda Rahma Syanti<sup>✉</sup>

Fakultas Psikologi, Universitas Hang Tuah

**Info Artikel***Sejarah Artikel:*

Diterima

20 Januari 2019

Disetujui

25 Februari 2019

Dipublikasikan

30 Maret 2019

**Keywords:***Self-esteem,**Adolescent,**Orphanage***Abstrak**

Sebagian besar anak yang tinggal di panti asuhan memiliki dinamika psikologis yang berbeda dengan anak lain pada umumnya. Permasalahan, pergesekan antara teman di dalam panti, dan ketiadaan peran orang tua lengkap dalam hidup anak akan menimbulkan perasaan inkompeten jika dibandingkan dengan anak lain dan muncul pula perasaan tidak berharga. Dua aspek ini akan mempengaruhi *self-esteem* yang dimiliki anak. *Self-esteem* sangat dibutuhkan oleh anak. *Self-esteem* yang baik dikaitkan dengan regulasi diri yang baik, kesehatan mental dan tingginya *psychology wellbeing*. Sebaliknya, anak yang memiliki *self-esteem* rendah dikaitkan dengan rendahnya prestasi akademik, rendahnya motivasi belajar bahkan kecenderungan depresi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pelatihan *self-esteem* untuk meningkatkan *self-esteem* pada remaja di panti asuhan. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif eksperimen dengan desain *one group pretestposttest design* dengan 1 kali *pretest* dan 1 kali *posttest*. Teknik sampling menggunakan *purposive sampling*. Perlakuan yang diberikan adalah pemberian Pelatihan *Self-esteem*. Data penelitian dikumpulkan dengan menggunakan *Rosenberg Self-esteem Scale* (RSES) dari Rosenberg. Analisis uji hipotesis menggunakan *wilcoxon signed rank test* dengan bantuan *software* pengolahan data. Berdasarkan hasil dari perhitungan Wilcoxon Signed Rank Test didapatkan hasil *positive ranks* 14 dengan nilai *z* didapat -3.277 dengan *p value* (*asymptotic sig 2 tailed*) 0,001 (< 0,05). Hal ini menunjukkan terdapat perbedaan signifikan antara skor *self-esteem* sebelum dan setelah adanya *treatment*. *Positive ranks* menunjukkan sampel nilai kelompok kedua (*posttest*) lebih tinggi dibandingkan nilai kelompok pertama (*pretest*). Dapat disimpulkan bahwa pelatihan *self-esteem* dapat meningkatkan *self-esteem* pada remaja di Panti Asuhan "X" Surabaya

**Abstract**

*Most children who live in orphanages have psychological dynamics that are different from other children in general. Problems, friction between friends in the orphanage, and the absence of a complete parent role in a child's life will lead to feelings of incompetence when compared with other children and feelings of worthlessness arise. These two aspects will affect children's self-esteem. Self-esteem is needed by children. Good self-esteem is associated with good self regulation, mental health and high psychology wellbeing. Conversely, children who have low self-esteem are associated with low academic achievement, low motivation to learn and even a tendency to depression. This study aims to determine the effectiveness of self-esteem training to improve self-esteem in adolescents in orphanages. This study uses a type of quantitative research experiment with the design of one group pretest posttest design with 1 pretest and 1 posttest. The sampling technique uses purposive sampling. The treatment given is the provision of Self-esteem Training. The research data was collected using Rosenberg Self-esteem Scale (RSES) from Rosenberg. Hypothesis analysis uses the Wilcoxon-marked rank test with the help of data processing software. Based on the results of the calculation of the Wilcoxon Signed Rank Test obtained a positive ranking of 14 results with z values obtained -3,277 with p values (asymptotic sig 2 tailed) 0.001 (<0.05). This shows a significant difference between self-esteem scores before and after treatment. Positive rating shows the sample value of the second group (posttest) is higher than the value of the first group (pretest). Can increase the contribution of self-esteem can increase self-esteem in adolescents at the "X" Orphanage in Surabaya*

## PENDAHULUAN

*Self-esteem* telah menjadi isu di berbagai kalangan. Para guru, orang tua, terapis dan lainnya berfokus untuk menaikkan dan mendorong meningkatnya *self-esteem*, dilandaskan asumsi bahwa tingginya tingkat *self-esteem* akan menghasilkan perilaku positif dan keuntungan lainnya (Baumeister dkk., 2003). Beberapa dekade terakhir, kebutuhan akan tingginya *self-esteem* meningkat dari kebutuhan individu ke kebutuhan masyarakat (Baumeister dkk., 2003).

Individu tidak terlahir dengan memiliki *self-esteem*. Individu harus belajar mengenai dirinya dan bagaimana individu berharga melalui berbagai pengalaman. Ada berbagai macam hal yang bisa mempengaruhi berkembangnya *self-esteem*, misalnya pengalaman normatif saat masa kecil dalam kaitannya dengan pola asuh orang tua, hingga standar pribadi mengenai diri ideal (*ideal self*) individu yang bisa dipengaruhi oleh budaya yang ada di sekitar anak (Miller, dalam Duffy & Atwater, 2002). Selain itu, keluarga sebagai lingkungan sosial pertama bagi anak juga sangat mempengaruhi perkembangan *self-esteem* bagi anak.

Perkembangan *self-esteem* cukup kompleks. *Self-esteem* berkembang dan terbentuk sebagai hasil dari orang-orang di sekitar individu yang bersangkutan (Katz, 1995 dalam De Bord, 2012). Perasaan mampu untuk mengatur hidup seseorang, dan mampu membuat keputusan merupakan sebuah dasar yang kuat akan jati diri individu. Perasaan mampu untuk membantu orang menyelesaikan suatu masalah akan meningkat. Anak yang memiliki *self-esteem* positif akan mampu mengenali kualitas positif pada diri, nyaman dengan diri sendiri, optimistik, percaya diri, cenderung mau mencoba hal baru, percaya pada kemampuan diri sendiri dan mampu kembali bangkit dari kegagalan yang dihadapi dan mampu kembali

mencoba untuk memperbaiki kegagalan (Mruk, 2006 dalam McMahon, dkk., 2011)

Perkembangan *self-esteem* terbentuk oleh pengalaman individu. Individu mengembangkan perasaan percaya pada orang-orang yang peduli pada mereka merupakan satu tahap penting seorang anak untuk sadar menjadi dirinya sendiri. Anak harus belajar untuk percaya orang lain, sehingga mereka dapat belajar untuk mempercayai diri sendiri. Orang dewasa di sekitar anak yang memberikan perhatian, dan menjawab kebutuhan anak adalah bagian penting untuk menumbuhkan rasa diinginkan, rasa berharga dan rasa dicintai bagi seorang anak (De Bord, 2012). Anak harus dilatih untuk mengeksplor secara mandiri, agar ia tidak merasa malu dan percaya terhadap kemampuannya.

Perasaan berharga tumbuh pada berbagai sisi anak. Bukan hanya sebagai satu area yang luas. Seorang individu harus bisa merasakan bahwa mereka merasa bisa, baik atau berkompeten pada suatu aspek dan kurang baik di aspek yang lain. Misalnya, seorang anak yang merasa bahwa ia mampu di sekolah, mampu menjalin dan menjaga persahabatan dengan teman-teman di sekolah, mampu dalam bidang atletik, cukup baik dalam hal penampilan fisik dan perilaku sehari-harinya. Semua aspek ini menjadi nilai total dari perasaan berharga seseorang (De Bord, 2012).

Banyak orang percaya bahwa rendahnya *self-esteem* akan menjadi akar dari berbagai masalah sosial lainnya (Katz, 1995 dalam De Bord, 2012). Sebuah studi menunjukkan bahwa orang dewasa di sekitar anak harus menumbuhkan dan memberi dukungan pada anak selama masa pertumbuhannya. Orang dewasa di sekitar juga perlu membantu anak merasa aman terhadap dirinya sendiri dan membantu anak belajar bagaimana membuat keputusan terhadap kejadian sehari-hari di sekitarnya agar menjadi pembelajaran sepanjang hidup

anak (De Bord, 2012). Pujian pada anak bisa meningkatkan *self-esteem* dan diberikan sebagai *reward* atas munculnya perilaku yang diinginkan dan peningkatan kemampuan diri anak (Baumeister, 2003). Tentu saja tidak semua anak memiliki *self-esteem* yang positif. Dukungan dan peran positif dari orang tua inilah yang tidak selalu bisa didapatkan oleh anak panti asuhan. Anak yang tinggal di panti asuhan harus berbagi perhatian dari pengasuh dengan puluhan anak lainnya.

Selanjutnya, *self-esteem* diketahui memiliki hubungan yang kuat dengan kebahagiaan. Orang-orang dengan tingkat *self-esteem* yang tinggi berpeluang lebih besar untuk merasa bahagia. Orang dengan *self-esteem* yang rendah lebih cenderung mudah merasa depresi atas keadaan di sekitar dirinya. Hal ini menunjukkan pentingnya terbentuknya *self-esteem* pada individu.

*Self-esteem* adalah jalan untuk kesehatan mental dan kebahagiaan sosial pada anak-anak. Hal ini menjadi dasar bagi seorang anak untuk bisa hidup sejahtera dan kunci untuk sukses di masa dewasanya. *Self-esteem* diketahui memiliki dampak positif yang signifikan di bidang akademik. *Self-esteem* memiliki pengaruh terhadap peningkatan prestasi belajar siswa SMKN di Jakarta (Irawati & Hajat, 2012). Pada semua usia, bagaimana individu berpikir mengenai dirinya sendiri akan mempengaruhi bagaimana dia akan bertindak (Sears, 1995). *Self-esteem* yang sehat bukan berarti akan membentuk anak menjadi arogan atau narsistik, namun memiliki pandangan yang realistis.

Penelitian ini akan dilakukan di salah satu panti asuhan di Surabaya. Wawancara awal yang dilakukan dengan pengurus panti asuhan memberikan informasi bahwa anak-anak yang ada di panti asuhan seringkali menolak jika harus tampil di depan umum. Anak panti asuhan sering menyebutkan alasan tidak mampu, tidak bisa. Hal ini juga nampak saat di sekolah. Beberapa anak yang dianggap memiliki potensi, seperti kemampuan dalam

hal musik, saat diminta untuk mewakili sekolah memilih mundur dan tidak bersedia mengikuti lomba. Hal ini tentu saja bisa menghambat mereka dalam acara-acara panti yang memerlukan keberanian untuk tampil dalam forum umum.

Wawancara yang dilakukan dengan beberapa anak panti asuhan juga memberikan informasi bahwa banyak dari mereka yang sering merasa gugup jika harus presentasi di depan umum, gugup jika harus tampil membawakan hadrah di depan umum, bahkan ada anak yang mundur dari kompetisi bahasa Inggris tingkat nasional karena dia merasa dirinya kurang mampu dan kurang pandai jika dibandingkan temannya. Saat ditanya lebih lanjut, anak panti mengatakan bahwa mereka merasa tidak sebaik teman lainnya, banyak yang lebih baik dibandingkan dirinya dan merasa tidak ada kelebihan yang bisa dibanggakan. Beberapa keterangan yang didapat dari hasil wawancara dengan pengurus dan anak di panti asuhan menunjukkan bahwa anak di panti asuhan merasa tidak mampu, tidak mengenali kelebihan diri, bahkan saat dirasa mampu oleh orang lain pun anak tetap merasa dirinya tidak lebih baik dari orang lain. Hal ini menunjukkan indikasi *self-esteem* yang rendah di kalangan anak panti asuhan X Surabaya.

Penelitian ini menggunakan pendekatan psikologi dalam ranah komunitas. Psikologi komunitas adalah suatu pendekatan mengenai hubungan individu dalam suatu komunitas dan masyarakat. Melalui berbagai penelitian dan penelitian tindakan yang kolaboratif, psikolog komunitas mencari pemahaman dan meningkatkan kualitas hidup dari individu, komunitas dan masyarakat (Dalton dkk., 2001). Psikologi komunitas menyoroti keprihatinan mengenai hubungan yang kompleks antara individu, komunitas dan masyarakat. Seorang individu hidup dengan banyak struktur sosial yang menandakan komunitasnya, pada berbagai

level, seperti jaringan pertemanan, keluarga besar, lingkungan atau dunia kerja, lingkungan sekolah, komunitas religi, tetangga, dan kemasyarakatan lainnya (Dalton dkk., 2001). Psikolog komunitas mempelajari hubungan antara individu-individu dengan lingkungannya, diantara mereka terdapat hubungan saling pengaruh. Psikologi komunitas berbicara mengenai bagaimana interaksi itu dapat bersifat positif, saling dukung, untuk mengembangkan kualitas keseluruhan maupun individual (Wiramihardja, 2007).

*Self-esteem* (harga diri) adalah dimensi evaluatif global dari diri. Harga diri juga diacu sebagai nilai diri atau citra diri (Sanrock, 2002). Rosenberg (1965) menjelaskan bahwa *self-esteem* merupakan orientasi positif atau negatif terhadap diri sendiri, merupakan evaluasi keseluruhan nilai atau nilai seseorang. *Self-esteem*, merupakan refleksi keseluruhan dari harga diri seseorang, meliputi kepercayaan tentang diri sendiri serta respons emosional terhadap kepercayaan tersebut (Mc Clure, dkk., 2010). Sanrock (2002) menjelaskan bahwa *Self-esteem* merupakan dimensi evaluatif diri yang bersifat luas, yang artinya sikap yang dibuat individu terhadap diri sendiri mulai dari rentang dimensi yang positif sampai negatif. Misalnya, seorang anak dapat merasa bahwa ia tidak sekedar seorang manusia, tetapi juga sebagai seorang manusia yang baik. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa *self-esteem* merupakan sebuah refleksi keseluruhan kepercayaan diri terhadap kualitas individu mengenai hal-hal positif dan negatif dari diri individu itu sendiri. (Rosenberg; Mc Clure, dkk., 2010; Naeem, dkk., 2014).

*Self-esteem* adalah nilai yang kita tempatkan pada diri kita sendiri. Hal itu mengindikasikan orientasi positif atau negatif pada diri kita dan evaluasi diri secara keseluruhan atau derajat harga diri (Rosenberg, 1979). Mruk (2006)

mendefinisikan *self-esteem* sangat berhubungan dengan persepsi diri terhadap kompetensi yang dimiliki dan perasaan berharga individu (Mruk, 2006). Kompetensi merujuk pada serangkaian keterampilan atau kemampuan dalam hal fisik, kognitif dan sosial tertentu. *Self-esteem* dilihat dari seberapa besar individu memberikan nilai bagi diri mereka sendiri (Mruk, 2006).

*Self-esteem* juga terbukti dipengaruhi dari lingkungan sekitar tempat anak tumbuh. Suatu studi yang paling ekstensif tentang relasi orang tua-anak dan *self-esteem* (Coopersmith, 1967 dalam Sanrock, 2002) menunjukkan bahwa ada beberapa atribut dari orangtua yang diasosiasikan dengan tingginya *self-esteem* pada anak-anak, yaitu diantaranya: a) Ekspresi afeksi, b) Kepedulian terhadap masalah-masalah anak, c) Harmoni di dalam rumah (keluarga), d) Partisipasi dalam kegiatan-kegiatan bersama keluarga, e) Kesiapan memberi bantuan yang kompeten dan terorganisasi kepada anak-anak ketika mereka membutuhkannya, f) Penerapan aturan yang jelas dan adil, g) Ketaatan terhadap aturan ini, h) Pemberian kebebasan pada anak-anak dalam batas-batas yang ditentukan dengan jelas

Adanya korelasi antara atribut yang diberikan orang tua pada anak memberikan informasi pada kita bahwa atribut-atribut ini sebagian besar tidak diterima oleh anak-anak yang ada di panti asuhan. Kita tidak dapat mengasumsikan bahwa hal itu langsung berhubungan, namun faktor-faktor yang tidak diterima anak itu mungkin juga memiliki andil dalam pembentukan *self-esteem* pada anak-anak di panti asuhan.

Latar belakang yang telah dipaparkan menunjukkan pentingnya *self-esteem* untuk dimiliki setiap anak, *self-esteem* bisa dikembangkan dan didukung dari lingkungan sekitar yang memberi dukungan pada anak. Namun pada kenyataannya tidak semua anak memiliki *self-esteem* yang tinggi, terutama bagi anak yang tidak tinggal bersama orang

tua dan tidak mendapat dukungan penuh dari orang tua. Oleh karena itu, perlu adanya perlakuan untuk meningkatkan self-esteem pada anak di panti asuhan. Menurut penelitian dari Hutahaean (2012) pelatihan self-esteem terbukti meningkatkan *self-esteem* pada mahasiswa yang mengalami distres psikologis. Penelitian lain dari El-Daw& Hammoud (2015) juga menunjukkan efek positif setelah pelatihan self-esteem pada siswa dan siswa dengan kebutuhan khusus di Lebanon. Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah pelatihan self-esteem efektif untuk meningkatkan self-esteem pada anak di Panti Asuhan. Selain itu, penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan self-esteem pada anak-anak di Panti Asuhan X Surabaya. Manfaat dalam penelitian ini untuk menambah literatur yang membahas mengenai efektivitas intervensi pada kelompok dengan metode pelatihan, terutama pada anak di Panti Asuhan. Hasil penelitian diharapkan menjadi pertimbangan acuan dalam pelaksanaan intervensi pada anak lain yang mengalami masalah serupa.

Hipotesis dalam penelitian ini adalah “Ada perbedaan *self-esteem* pada remaja di Panti Asuhan X sebelum dan setelah diberikan pelatihan *self-esteem*”.

## METODE

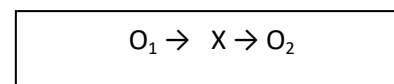
Subjek penelitian dalam penelitian ini adalah 15 orang anak yang tinggal menetap di Panti Asuhan X Surabaya. Penelitian ini menggunakan teknik *sampling purposive*, yaitu pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2010). Kriteria yang diterapkan dalam penelitian ini berdasarkan usia, yaitu remaja yang berusia 12 hingga 21 tahun.

Metode penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif eksperimen. Metode eksperimen merupakan metode yang digunakan untuk mencari pengaruh atau efektivitas tertentu terhadap hal lain dalam kondisi terkendali

(Sugiyono, 2011). Penelitian jenis eksperimen yaitu teknik penelitian dengan cara memodifikasi sesuatu pada situasi tertentu, kemudian membandingkan hasil tersebut dengan hasil tanpa modifikasi (Neuman, 2007).

Desain penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan metode eksperimen semu (*quasi experiment*) dengan *non-randomized pre test-posttest control group design*. Perlakuan dalam penelitian ini ialah pemberian intervensi dengan menggunakan teknik *training* atau pelatihan. Peneliti ingin melihat efektivitas intervensi yang diberikan dengan membandingkan keadaan partisipan sebelum dan setelah *treatment* dilakukan. Pengukuran variabel dengan desain *one group pretest-posttest design* dilakukan dua kali, yaitu sebelum pelatihan dan setelah pelatihan. Pengaruh perlakuan dilihat dari ada tidaknya perbedaan antara skor *self-esteem* pada pengukuran awal dan pengukuran skor *self-esteem* pada remaja pada Panti Asuhan X Surabaya.

Gambar 1. Skema Desain Penelitian



Keterangan:

- O1 : *Pretest* Pengukuran awal
- X : Perlakuan (*treatment*)
- O2 : *Posttest* Pengukuran Setelah *Treatment*

*Pretest* merupakan pengukuran awal yang dilakukan sebelum adanya perlakuan eksperimen untuk melihat tingkat *self-esteem* remaja yang tinggal di Panti Asuhan. Setelah pengambilan data, dilakukan perlakuan berupa pelatihan *self-esteem* pada peserta pelatihan. Setelah pemberian perlakuan *self-esteem* dilakukan *posttest* untuk pengukuran *self-esteem* setelah dilakukannya *treatment*. Pemberian *posttest* ini bertujuan untuk

mengetahui apakah pemberian pelatihan *self-esteem* dapat meningkatkan *self-esteem* pada subjek penelitian.

Skala yang digunakan untuk mengukur tingkat *self-esteem* adalah *Rosenberg Self-esteem Scale* (RSES) dari Rosenberg. Secara spesifik RSES memiliki validitas internal yang bergerak dari 0,77 sampai 0,88 dan memiliki validitas tes-retest yang bergerak dari 0,82 sampai 0,85 (Rosenberg dalam Martin dkk., 2007). Skor dari setiap aitem dalam tes ini bergerak dari angka satu sampai empat, yaitu dari sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), sangat tidak setuju (STS). RSES terdiri dari 10 aitem pertanyaan yang meliputi 5 pertanyaan berkategori *favourable* dan 5 pertanyaan yang memiliki kategori *unfavourable*. Semakin tinggi akumulasi skor dari seluruh aitem yang diisi subjek dalam tes ini, maka semakin tinggi pula tingkat *self-esteem* dalam diri subjek.

Definisi operasional variabel dalam penelitian ini adalah:

1) Pelatihan *Self-esteem*

Pelatihan ini merupakan serangkaian proses terstruktur yang diawali dengan analisa kebutuhan subjek, pengukuran *pretest* skor *self-esteem*, pelaksanaan penelitian kemudian diakhiri dengan *sharing* kemudian evaluasi dan pengambilan data *posttest*. Metode yang digunakan dalam pelatihan ini adalah metode pemberian informasi, *role play*, *ice breaking* dan games, kemudian diskusi dan evaluasi hasil pelatihan.

2) *Self-esteem*

Mruk (2006 dalam McMahon, dkk., 2011) menjelaskan anak perlu merasa kompeten dan dibutuhkan untuk mengembangkan *self-esteem* yang positif. Perkembangan *self-esteem* membutuhkan feedback dari luar, yaitu dari orang-orang yang dekat dengan anak (*significant other*) dan juga membutuhkan feedback dari dalam yaitu dari anak itu sendiri. Feedback ini akan memungkinkan anak untuk melakukan kontrol, regulasi dan evaluasi terhadap perilaku anak. *Feedback* yang positif akan membantu meningkatkan anak membangun *self-esteem* yang positif. Penjelasan ini menjelaskan bahwa *self-esteem* memiliki dua aspek, yaitu:

a. *Self-esteem Competence*

Mruk menjelaskan bahwa *self-esteem* akan sangat dipengaruhi dengan kompetensi dan perasaan bahwa memiliki kompetensi dan kemampuan pada bidang-bidang tertentu.

b. *Self-esteem Worthiness*

*Self-esteem* mengacu pada sikap positif dan kelayakan diri sendiri. Individu perlu memiliki asertifitas pengungkapan perasaan bahwa dirinya cukup mampu dan pemberian penghormatan terhadap diri sendiri. Perasaan kelayakan harga diri ini bukan berarti merasa kagum terhadap diri sendiri atau mengharapkan orang lain untuk kagum terhadap dirinya serta tidak menganggap dirinya superior dibandingkan orang lain.

**Tabel 1. Blue Print Skala *Self-esteem***

Aspek	Kategori	Nomor Aitem	Jumlah
<i>Self-esteem worthies</i>	<i>Favourable</i>	1, 3, 10	3
	<i>Unfavourable</i>	2, 5	2
<i>Self-esteem Competence</i>	<i>Favourable</i>	4,7	2
	<i>Unfavourable</i>	6, 8, 9	3
Total			10

Data yang diperoleh dari *pretest* dan *posttest* diolah dengan formula *paired sample t-test* (apabila data terdistribusi normal) atau diolah dengan formula *wilcoxon sign rank test* (apabila data tidak terdistribusi normal).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut akan dipaparkan hasil berupa gambaran *self-esteem* subjek penelitian sebelum dilakukannya *treatment* pelatihan *self-esteem*.

**Tabel 2. Hasil Pretest Self-esteem (Sebelum Pelatihan)**

	N	Minimum	Maksimum	Mean	Std. Deviasi	Variance
<i>Pretest Self-esteem</i>	15	27	36	32,93	2,576	6,638

Tabel di atas menunjukkan bahwa skor *self-esteem* minimal yang didapatkan pada saat *pretest* adalah 27 sedangkan skor maksimalnya adalah 36. Data selanjutnya

akan menjelaskan skor *self-esteem* setelah diberikan *treatment* yaitu pelatihan *self-esteem*.

**Tabel 3. Hasil Posttest Self-esteem (Setelah Pelatihan)**

	N	Minimum	Maksimum	Mean	Std. Deviasi	Variance
<i>Posttest Self-esteem</i>	15	31	45	38,07	3,751	14,067

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa skor rata-rata *self-esteem* dari subjek penelitian setelah mendapatkan pelatihan *self-esteem* adalah 38,07. Skor minimal yang

didapatkan adalah 31 sedangkan skor maksimum peserta adalah 45.

Perincian data peserta pada pelatihan ini akan disampaikan pada tabel berikut:

**Tabel 4. Perbandingan Skor Pretest dan Posttest Peserta Pelatihan Self-esteem**

No	Nama (Inisial)	Skor Tingkat <i>Self-esteem</i>				Selisih	Keterangan
		<i>Pretest</i>	Kategori	<i>Posttest</i>	Kategori		
1	UL	31	Sedang	39	Sangat Tinggi	8	Meningkat
2	YN	36	Tinggi	45	Sangat Tinggi	9	Meningkat
3	NS	33	Sedang	36	Tinggi	3	Meningkat
4	UU	27	Sangat Rendah	31	Sedang	4	Meningkat
5	SA	29	Rendah	37	Tinggi	8	Meningkat
6	IM	36	Tinggi	33	Sedang	-3	Menurun
7	MU	33	Sedang	43	Sangat Tinggi	10	Meningkat
8	DN	34	Sedang	38	Tinggi	4	Meningkat
9	VT	34	Sedang	38	Tinggi	4	Meningkat
10	FR	33	Sedang	43	Sangat Tinggi	10	Meningkat
11	SR	33	Sedang	38	Tinggi	5	Meningkat
12	NU	33	Sedang	37	Tinggi	4	Meningkat
13	SY	36	Tinggi	41	Sangat Tinggi	5	Meningkat
14	IF	35	Sedang	36	Tinggi	1	Meningkat
15	NC	31	Sedang	36	Tinggi	5	Meningkat

Berdasarkan hasil analisis deskriptif yang dipaparkan pada Tabel 4, diketahui bahwa 14 orang dari 15 orang peserta pelatihan menunjukkan peningkatan nilai skor *self-esteem* peningkat *self-esteem*, dengan

peningkatan nilai selisih skor yang berkisar antara 1 hingga 10 poin. Hanya ada 1 orang menunjukkan selisih skor negatif, yaitu -3. Partisipan UU yang awalnya memiliki *self-esteem* pada kategori sangat rendah meningkat

menjadi masuk pada kategori sedang setelah adanya *treatment*. Partisipan SA yang awalnya memiliki *self-esteem* dalam kategori rendah meningkat menjadi memiliki *self-esteem* dalam kategori tinggi setelah adanya *treatment*. Partisipan NS, DN, VT, SR, NU, IF, NC yang awalnya menunjukkan tingkat *self-esteem* pada kategori sedang meningkat menjadi masuk di kategori tinggi. Partisipan UL dan MU yang awalnya memiliki *self-esteem* pada kategori sedang meningkat menjadi masuk di kategori sangat tinggi. Partisipan YN dan SY yang awalnya memiliki *self-esteem* pada kategori tinggi meningkat menjadi masuk di kategori sangat tinggi. Sedangkan Partisipan IM yang

awalnya memiliki *self-esteem* pada kategori tinggi mengalami penurunan menjadi masuk di kategori sedang setelah pemberian *treatment*.

Pengolahan data selanjutnya adalah uji hipotesis yang disesuaikan dengan tujuan penelitian. Uji hipotesis dilakukan untuk melihat ada tidaknya perbedaan skor *self-esteem* sebelum dan setelah adanya *treatment* pada partisipan. Dikarenakan jumlah partisipan tidak melebihi 30 orang dan hasil uji normalitas menunjukkan sebaran data yang diperoleh dalam penelitian ini tidak terdistribusi normal, maka uji hipotesis dilakukan dengan formula *wilcoxon sign rank test*

**Tabel 5. Hasil Uji Beda dengan *wilcoxon sign rank test*.**

	Hasil <i>Posttest-Pretest</i>
Z	-3,277
Asymp Sig. (2-tailed)	0,001

Tabel 5. Menunjukkan hasil uji beda dengan formula *wilcoxon sign rank test*. Hasil Uji *wilcoxon* menunjukkan  $Z = -3,277$  dengan tingkat (sig (2-tailed) = 0,001 kurang dari  $\alpha$  5% maka  $H_0$  ditolak yang berarti bahwa pada tingkat kepercayaan 95% ada perbedaan signifikan skor *pretest* dan *posttest*. Maka dengan itu Hipotesis yang berbunyi “Ada perbedaan *self-esteem* pada remaja di Panti Asuhan X sebelum dan setelah diberikan pelatihan *self-esteem*” diterima.

Berdasarkan hasil *pretest* yang dilakukan sebelum pelatihan *self-esteem* ini masih banyak yang anak di panti asuhan X yang memandang diri atau memiliki konsep diri yang negatif. Setelah dilakukannya intervensi dan dilakukan *role play* untuk mengenali potensi dan kemampuan diri, banyak dari peserta yang mulai lebih memahami adanya sifat positif lain yang selama ini belum disadari. Partisipan menjadi lebih positif dalam memahami diri, mengetahui bahwa ada potensi dan memiliki

hal-hal baik dalam dirinya sehingga kepuasan terhadap dirinya lebih meningkat.

Hasil penelitian ini sesuai dengan pendapat Agochiya (2002) yang menjelaskan bahwa pelatihan adalah suatu proses yang terdiri dari serangkaian aktivitas yang bertujuan untuk memperluas pengetahuan individu, sehingga dapat mempengaruhi perubahan perilaku sesuai dengan situasi kerja atau hidupnya. Tiga domain perilaku yang dikembangkan dalam pelatihan ini menasar pada aspek kognitif, afeksi dan psikomotor dari partisipan, sesuai dengan pendapat dari Bloom (1975 dalam Anderson & Krathwohl, 2001). Pada aspek kognitif, partisipan mendapatkan keterampilan mental dalam bentuk pengetahuan, pemahaman, aplikasi, sintesis, evaluasi, dan analisis melalui pembahasan materi mengenai *self-esteem* dan demonstrasi. Pada aspek afeksi, partisipan mengembangkan emosi dan perasaan spesifik, misalnya kesadaran akan potensi, karakter diri sendiri dan kesadaran akan nilai yang selama ini dianut. Selain itu, pada aspek psikomotor,



partisipan diharapkan memperoleh keterampilan fisik berkaitan dengan target pelatihan dengan adanya *roleplay* yang dilakukan secara berpasangan dan berlanjut pada pendalaman keterampilan yang harus terus diasah setelah pelaksanaan pelatihan *self-esteem* hingga sampai di pengukuran *posttest*. Seluruh peserta diwajibkan untuk mengasah keterampilan dan kemampuan yang sesuai dengan hasil gali potensi diri masing-masing.

Sesuai dengan penelitian sebelumnya yang telah dilakukan oleh Hutahaean (2012), pelatihan *self-esteem* dinilai efektif untuk meningkatkan *self-esteem* individu. Partisipan pada penelitian ini menunjukkan perubahan tingkat *self-esteem* pada diri, sebanyak 14 partisipan menunjukkan perubahan berupa peningkatan *self-esteem* sedangkan hanya satu partisipan yang mengalami penurunan *self-esteem*. Berdasar pada penelitian Velicer, Prochaska, Fava, Norman & Redding (1998) ada beberapa faktor yang mungkin mendasari perbedaan hasil *treatment* pada partisipan penelitian ini. Tahap perubahan perilaku ada lima tahapan (*stages of change*). Tahap pertama yaitu *precontemplation* yaitu tahap dimana individu belum memiliki niat untuk berubah. Keadaan ini bisa disebabkan karena kurangnya informasi mengenai konsekuensi dari perilaku yang ingin diubah atau karena kegagalan saat ingin melakukan perubahan. Pada penelitian ini, tahap ini terjadi di saat sebelum pelaksanaan pelatihan hingga dilaksanakannya *pretest* penelitian. Tahap kedua adalah tahap *contemplation*, yaitu tahap saat individu memiliki niat untuk berubah. Individu sudah memiliki pemahaman dalam perubahan perilaku sehingga individu akan mengarahkan perilaku pada usaha untuk mengubah perilaku secara total atau justru tidak mengubah sama sekali. Tahap ini mulai terjadi saat pertemuan awal pelatihan *Self-esteem*. Partisipan sudah mulai memahami konsep *self-esteem* dan melakukan identifikasi terhadap potensi dan kelemahan yang

dimiliki. Beberapa partisipan juga menemui peneliti untuk berkonsultasi mengenai materi yang didapat dari pelatihan. Tahap ketiga adalah tahap *preparation*, yaitu tahap dimana individu berusaha untuk mengambil tindakan yang mengarahkan pada terjadinya perubahan perilaku, sudah nampak adanya motivasi internal partisipan untuk berubah, misalnya berkonsultasi pada ahli, membeli buku-buku yang bisa menjadi sumber inspirasi perubahan perilaku, dan lainnya. Tahap keempat adalah tahap *action*, yang menunjukkan adanya perubahan perilaku yang dilakukan oleh partisipan. Tahap kelima adalah tahap *maintenance*, yaitu tahap untuk mempertahankan perilaku baru yang telah terbentuk.

*Treatment* yang telah diberikan pada partisipan menjadi sebuah sarana untuk perubahan perilaku yang diharapkan muncul setelah partisipan mengalami kenaikan tingkat *self-esteem*. Wawancara yang dilakukan sebelum dan setelah pemberian pelatihan *self-esteem* menjadi data penunjang dalam penelitian ini. Sebelum diberikan *treatment* pelatihan *self-esteem*, partisipan SA mengungkapkan bahwa dia merasa tidak berharga. Saat dilakukan penggalan lebih lanjut, hal ini dikarenakan SA tidak pernah merasa ada yang istimewa pada dirinya. SA juga merasa tidak dipedulikan oleh keluarga. SA jarang mendapatkan kunjungan dari keluarganya setelah dititipkan di panti asuhan. Saat sesipelatihan, SA juga kesulitan saat harus menuliskan kelebihan dan potensi yang dimiliki. SA menyatakan bahwa dirinya tidak memiliki kelebihan dibanding teman-temannya, tidak pernah mengikuti lomba maupun kompetisi dalam tingkat apapun. Hal ini tentunya berdampak pada performa SA di sekolah. Saat SA diminta mewakili sekolah untuk mengikuti lomba bidang studi, SA menolak tawaran dari guru dan menganggap dirinya tidak mampu untuk bersaing dengan kandidat lain. Hal ini senada dengan penelitian dari Irawati & Hajat (2012) dan

Martin, dkk. (2007) yang menyebutkan bahwa *self-esteem* berhubungan secara signifikan dengan prestasi belajar pada siswa. Setelah dilakukan *treatment*, SA menyebutkan dan baru menyadari bahwa selama ini dia tidak memperhatikan kelebihan yang dimiliki karena terlalu berfokus pada kekurangan yang dimiliki. SA menyadari bahwa secara akademis memiliki nilai yang lebih baik, pintar mempertahankan pendapat sehingga kelebihan ini harus lebih digali dan dimanfaatkan untuk prestasi SA ke depan.

Secara keseluruhan, *treatment* yang telah dilaksanakan bisa memberi dampak yang positif pada seluruh partisipan, dilihat dari meningkatnya kategori *self-esteem* yang didapat oleh sebagian besar partisipan. Partisipan mampu memahami pengetahuan yang diberikan, juga mampu melakukan instruksi untuk melakukan *role play* dan seluruh rangkaian pelatihan.

Peserta pelatihan *self-esteem* perlu melakukan *maintenance* terhadap perubahan yang telah terjadi setelah pelatihan. Panti Asuhan tempat pelaksanaan penelitian juga memiliki andil besar dalam pelaksanaan *maintenance* pada peserta. Peserta diberi giliran piket untuk tampil di setiap kali diadakan kegiatan maupun saat mendapat undangan dari pihak lain. Hal ini memacu partisipan untuk percaya diri dalam menampilkan kelebihan yang dimiliki. Saran bagi peneliti lain, diharapkan bisa mengkaji variabel lain untuk melengkapi hasil penelitian.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil uji hipotesis data yang telah dilakukan, maka dapat diambil simpulan bahwa Pelatihan *Self-esteem* efektif untuk meningkatkan *self-esteem* pada remaja. Konten pelatihan *self-esteem* yang menitikberatkan pada kemampuan individu untuk memahami diri, baik itu potensi maupun kelebihan mampu meningkatkan *self-esteem* peserta pelatihan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anderson, L. & Krathwohl, D. (2001). *A Taxonomy for Learning, Teaching and Assessing: A Revision of Bloom's Taxonomy of Educational Objectives*. New York: Longman.
- Agochiya, D. (2002). *Every Trainer's Handbook*. New Delhi: Sage Publications.
- Baumeister, R.F., Campbell, J.D., Krueger, J.L., dkk. (2003). Does High *Self-esteem* Cause Better Performance, Interpersonal Success, Happiness, or Healthier Lifestyles?. *Psychological Science in the Public Interest Journal* 4(1).
- Dalton, J.H., Elias, M.J., & Wandersman, A. (2001). *Community Psychology: Linking Individuals and communities*. Belmont, CA, US: Wadsworth / Thomson Learning.
- De Bord, K. (2012). *Self-esteem in children*. North Carolina: North Carolina Cooperative Extension Service. Diakses dari: [www.ces.ncsu.edu/depts/fcs/pdfs/fcsw\\_506.pdf](http://www.ces.ncsu.edu/depts/fcs/pdfs/fcsw_506.pdf)
- Duffy, K.G. & Atwater, E. (2002). *Psychology for Living: Adjustment, Growth and Behavior Today*(7th ed). New Jersey: Pearson education Inc.
- El-Daw, B. & Hammoud, H. (2015). The Effect of Building Up Self-esteem Training on Students Social and Academic Skills 2014. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 190, 146-155.
- Hutahaean. (2012). *Pelatihan Untuk Peningkatan Self-Esteem Pada Mahasiswa Universitas Indonesia Yang Mengalami Distres Psikologis*. Skripsi. Tidak diterbitkan
- Irawati, N & Hajat, N. (2012). Hubungan antara Harga Diri (*Self-esteem*) dengan prestasi belajar pada siswa SMKN 48 di Jakarta Timur. *Jurnal Ilmiah Econosains*, 10 (2), 193-210.

- Martin, J.A, Nunez, J. L., Navarro, J. G., & Grijalvo, F. (2007). *The Rosenberg Scale: Translation and Validation in University Students. The Spanish Journal of Psychology*. 10, 458-467.
- Mc Mahon, M., Forde, C & Martin, M. (2011). *Contemporary Issues in Learning and Teaching*. London: Sage publications.
- Mruk, C. J. (2006). *Self-esteem research, theory, and practice : toward a positive psychology of self-esteem 3rd edition*. New York : Springer Publishing Company Inc
- Naeem, M. H., Shabir, G., Umar, H. N., Shabir, S. A., Nadvi, N. A., Hayat, A. & Azher, M. (2014). Effects of social support on self-esteem amongst the students of U.O.S, Sargodha. *International Journal of Academic Research and Reflection*, 2 (2), 5-11.
- Mc Clure, A.C., Tanski, S.E., Kingsbury, J., Gerrard, M., Sargent, J.D. (2010). Characteristic Associated with Low Self-esteem among U.S Adolescent. *Academic Pediatric* , 10(4), 238 – 256.
- Mruk, C. J. (2006). *Self-esteem research, theory, and practice : toward a positive psychology of self-esteem 3rd edition*. New York : Springer Publishing Company Inc
- Neuman, W.L. (2007). *Basic of social research: Qualitative and quantitative approaches second edition*. Boston: Pearson Education.
- Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the Self*. New York: Basic Books.
- Santrock, John W. (2002). *Life-span Development : Perkembangan Masa Hidup*. Edisi 5 jilid 2, Jakarta : Erlangga
- Sears, W & Sears, M. (1995). *The Discipline book: Everything You Need to Know to have a Better-Behaved Child-From Birth to Age Ten*. Canada: Little, Brown and Company.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Velicer, W.F., Prochaska, J.O., Fava, J.L., Norman, G.J., & Redding, C.A. (1998). Smoking Cessation and Stress Management: Applications of the Transtheoretical Model of Behavior Change. *Homeostasis in Health and Disease*, 38 (5-6), 216-233.
- Wiramihardja, S.A. (2007). *Pengantar Psikologi Klinis*. Bandung: PT. RefikaAditama.