

EFEKTIVITAS PELATIHAN PENGENALAN DIRI TERHADAP PENINGKATAN PENERIMAAN DIRI DAN HARGA DIRI

Muryantinah Mulyo Handayani, Sofia Ratnawati, Avin Fadilla Helmi
Universitas Gadjah Mada

ABSTRACT

The present research, based on Johary window's concept, was designed to test the hypothesis that self-knowledge training effective to the increased self-acceptance and self-esteem score's subjects.

The research design was pre-test post-test control group design. Thirty-four subject participated and divided into two group, one experiment group and one control group. The groups filled out 2 scales, elf-acceptance and self-esteemscales before (pre-test) and after (posy-test) training. Result showed that self-acceptance and self-esteem scores of subjects in the experiment group are higher than the control group. The self-knowledge training effectively increased self-acceptance and self-esteem subjects.

Keyword: *self-acceptance, self-esteem*

Individu dalam rentang kehidupannya akan selalu berhadapan dengan berbagai masalah. Hanya saja masalah yang dihadapi oleh individu satu akan mempunyai bentuk dan tingkat kesulitan yang berbeda dengan yang lainnya. Masalah-masalah yang dihadapi individu sekarang ini begitu kompleks, yang dihadapi manusia dalam waktu yang bersamaan, sehingga membutuhkan ketrampilan pemecahan masalah yang strategis, yang dilandasi oleh tujuan hidup seseorang. Tanpa tujuan hidup yang jelas, individu akan mengalami kesulitan-kesulitan dalam mengarungi kehidupan ini.

Salah satu cara untuk mencapai tujuan hidup adalah dengan cara lebih mengenal diri sendiri, yaitu apakah kekuatan-kekuatan diri dan apakah kelemahan-kelemahan diri. Dengan demikian menyadari 'siapa saya' dan 'saya ingin menjadi siapa', merupakan dasar berpijak dalam

menghadapi masalah yang kompleks. Namun demikian, tidak semua orang dapat menilai dirinya sendiri dengan tepat dan bahkan ada kecenderungan lebih mudah untuk selalu menilai orang lain atau mengalami *self-serving bias*.

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. *Self-knowledge* membutuhkan suatu kemampuan untuk menemukan aset pribadi yang dimiliki sehingga kelemahan-kelemahan yang ada dapat dikurangi atau dihilangkan. Pengetahuan tentang diri ini 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 ditunjukkan oleh pengakuan seseorang terhadap kelebihan-kelebihannya sekaligus menerima kelemahan-kelemahannya tanpa menyalahkan orang lain dan mempunyai keinginan yang terus menerus untuk mengembangkan diri.

Penerimaan diri merupakan variabel yang penting dan telah teruji dalam berbagai terapi Gestalt dan Rogerian. Pengembangan kesadaran diri dan penerimaan diri individu merupakan objek utama terapi Gestalt (Carson dan Butcher, 1992) yang mengarah pada aktualisasi diri (Golstein dalam Sarason, 1972). Objek utama terapi Rogerian adalah memecahkan keadaan yang tidak harmoni (*incongruence*) dengan membantu klien untuk dapat menerima dan menjadi diri sendiri (Carson & Butcher, 1992). Penerimaan diri dapat dicapai apabila aspek-aspek dari *self* dalam keadaan *congruence*, di mana penerimaan diri individu sesuai dengan keadaan yang sebenarnya (*real self*) dan keadaan yang diinginkannya (*ideal self*).

Penerimaan diri berkaitan dengan konsep diri yang positif. Seseorang dengan konsep diri yang positif dapat memahami dan menerima fakta-fakta yang begitu berbeda dengan dirinya, orang dapat menyesuaikan diri dengan seluruh pengalaman mentalnya sehingga evaluasi tentang dirinya juga positif (Calhoun dan Acocella, 1990).

Jika membicarakan evaluasi diri berarti membicarakan *self* dari komponen afektif yaitu harga diri. Harga diri dikatakan Coopersmith (dalam Hidayati, 1995) sebagai evaluasi individu mengenai hal-hal yang berkaitan dengan dirinya, yang mengekspresikan sikap setuju atau tidak setuju dan menunjukkan

tingkat individu meyakini dirinya sendiri sebagai mampu, penting, berhasil dan berharga.

Harga diri berkembang sesuai dengan kualitas interaksi individu dengan lingkungannya. Subjek dapat meingkat harga dirinya setelah diberikan *terror management* (Baron, 1994). Harga diri akan meningkat bila diberikan kesempatan memperoleh sukses lebih besar (James dalam Hewitt, 1988). Beberapa penelitian di Indonesia telah menunjukkan bahwa harga diri dapat ditingkatkan melalui pelatihan asertivitas (Hidayati, 1995).

Dalam penelitian ini, peneliti menyusun pelatihan pengenalan diri yang didasarkan atas konsep jendela Johari (Helmi, 1995). Upaya pengenalan diri pada dasarnya dapat dijelaskan melalui teori persepsi diri (*self perception theory*), teori perbandingan sosial (*social comparison theory*) maupun umpan balik. Teori persepsi diri menyatakan bahwa seseorang memahami sikap dan emosinya sebagian melalui pengamatan yang dilakukan terhadap perilaku atau lingkungan di mana perilaku itu terjadi. Melalui metode *introspeksi* orang akan mengerti apa yang dilakukan dan bagaimana seseorang merasakan dan bereaksi. Festinger (dalam Sears, 1985) menyatakan teori perbandingan sosial dalam dua gagasan besar yaitu orang mempunyai dorongan untuk mengevaluasi dirinya sendiri dan dalam ketiadaan patokan, orang akan mengevaluasi melalui perbandingan dengan orang lain. Orang yang dijadikan perbandingan adalah orang yang dinilai mempunyai kesamaan atribut dengannya (Brigham, 1991).

Teknik pengenalan diri dapat dijelaskan melalui konsep jendela Johari,

yang melukiskan hubungan interpersonal sebagai 4 jendela. Masing-masing sel menunjukkan daerah *self* yaitu daerah publik, buta, tersembunyi, dan tidak disadari (helmi, 1995). Masing-masing individu mempunyai pola matrik sel yang berbeda tetapi tujuan dari pelatihan pengenalan diri memperluas daerah publik. Adapun tekniknya adalah pengungkapan diri memperluas daerah publik dengan cara mempersempit daerah tersembunyi dan teknik menerima umpan balik yaitu memperluas daerah publik dengan mempersempit daerah buta. Dengan semakin meluasnya daerah publik maka diharapkan orang akan lebih tepat memandang dan menilai apa yang dirasakan, difikirkan, dan apa yang akan dilakukan dan dalam penelitian ini akan difokuskan pada penerimaan diri dan harga diri, semakin meningkat.

Hipotesis

Setelah mendapatkan pelatihan pengenalan diri, penerimaan diri dan harga diri subjek kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan dengan sebelum mendapatkan pelatihan.

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel

Variabel-variabel dalam penelitian ini adalah:

1. Variabel bebas : pelatihan pengenalan diri
2. Variabel tergantung : penerimaan diri dan harga diri

B. Definisi Operasional

1. Penerimaan diri adalah sejauh mana seseorang menerima karakteristik personalnya dan menggunakannya untuk menjalani kelangsungan hidupnya. Variabel ini akan

diungkapkan dengan Skala Penerimaan Diri.

2. Harga diri adalah evaluasi yang dibuat oleh individu mengenai hal-hal yang berkaitan dengan dirinya, yang mengekspresikan suatu sikap setuju atau tidak setuju dan menunjukkan tingkat di mana individu itu meyakini dirinya sendiri sebagai mampu, penting, berhasil, dan berharga. Variabel ini akan diungkap dengan Skala Harga Diri.
3. Pelatihan pengenalan diri merupakan bentuk pelatihan yang disusun untuk membantu individu dalam mengenali dirinya melalui proses pengungkapan diri dan umpan balik. Metode yang digunakan adalah ceramah, permainan, diskusi, dan introspeksi.

C. Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Indonesia Yogyakarta. Dari 70 yang mendaftarkan diri, jumlah yang hadir dalam acara *briefing* sebanyak 34 orang dan terbagi dalam dua kelompok. Pada awalnya peneliti menetapkan kategori harga diri rendah yang sebagai subjek penelitian, tetapi karena kekurangan subjek maka subjek penelitian adalah yang mempunyai kategori harga diri rendah dan sedang.

D. Alat Pengumpul Data

1. Skala Penerimaan Diri

Skala penerimaan diri merupakan gabungan dari *Expressed Acceptance on Scale Test* dari Berger (1952) sebanyak 36 butir dan *Self Acceptance Scale* dari Phillips (1951) sebanyak 25 butir. Adapun aspek-aspek penerimaan adalah (1) mempunyai keyakinan akan kemampuan dalam menghadapi kehidupan, (2) sikap dan perilakunya

lebih berdasarkan nilai-nilai dan standar yang ada pada dirinya daripada didasari oleh tekanan-tekanan dari luar dirinya, (3) menganggap dirinya berharga sebagai manusia yang sederajat dengan orang lain, (4) berani memikul tanggungjawab terhadap perilakunya, (5) menerima pujian dan celaan secara objektif, (6) tidak menyalahkan dirinya akan keterbatasan yang dimiliki ataupun mengingkari kelebihanannya, (7) dan tidak merasa ditolak orang lain, tidak pemalu, serta menganggap dirinya berbeda dari orang lain.

Skala ini terdiri atas 5 alternatif jawaban dari SS (sangat sesuai), S (sesuai), TT (tidak tahu), TS (tidak sesuai), dan STS (sangat tidak sesuai). Sekornya bergerak dari 1 sampai dengan 5 untuk aitem yang bersifat *favorable*. Jumlah item keseluruhan 61 aitem, yang dinyatakan gugur sebanyak 19 aitem. Korelasi aitem total bergerak dari 0,2770 sampai dengan 0,6290. Koefisien reliabilitas dengan menggunakan alpha Cronbach sebesar 0,9091.

2. Skala Harga Diri

Skala Harga Diri yang digunakan adalah Skala Harga Diri yang diadaptasi oleh Lestari dari *Self Esteem Inventory* (dalam Hidayati, 1991). Skala ini terdiri atas 23 butir yang berisi pernyataan positif dan negatif yang berhubungan dengan masalah pergaulan, sekolah, hubungan dengan orang tua dan minat

individual. Masing-masing pernyataan terdiri atas 2 pilihan jawaban yaitu mendapatkan skor 1 dan tidak setuju mendapatkan skor 0 untuk aitem yang bersifat *favorable*. Skala ini telah sering digunakan dan menunjukkan kualitas internal konsistensi yang cukup meyakinkan, oleh karenanya Skala ini langsung digunakan saja tanpa terlebih dahulu diujicobakan.

E. Modul Pelatihan Pengenalan Diri

Pelatihan pengenalan diri disusun menggunakan konsep dasar dari Jendela Johari yang terdiri atas dua langkah besar yaitu pembukaan diri (*self-disclosure*) dan menerima umpan balik. Metode yang digunakan adalah ceramah, diskusi, introspeksi, dan permainan. Sebelum digunakan, modul pelatihan ini diujicobakan pada mahasiswa Fakultas Psikologi, Sastra, Teknik UGM sebanyak 12 orang. Berdasarkan hasil uji diperoleh masukan bahwa secara garis besar modul tersebut telah cukup baik hanya saja beberapa masukan yang berkaitan dengan masalah teknik pelaksanaan pelatihan misalnya mengenai alokasi waktu yang terlalu padat, pengaturan ruangan yang agak kurang nyaman, dan penjadwalan ulang seluruh agenda kegiatan.

Berdasarkan masukan-masukan tersebut maka modul pelatihan tersusun dalam jadwal pelatihan yang terlihat dalam tabel berikut ini.

Tabel 1. Jadwal dan Kegiatan Pelatihan Pengenalan Diri

Pertemuan	Materi	Metode	Waktu
Pertama	Perkenalan	Permainan	60 menit
	Membangun Harapan	Diskusi	15 menit
	Membangun Kemitraan	Diskusi dan tugas	15 menit
Kedua	Insight kenal diri	Introspeksi	30 menit
	Konsep dan teknik pengenalan diri	Ceramah Diskusi	70 menit
Ketiga	Praktek pengenalan diri	Permainan	45 menit
	Simbolisasi diri	Permainan	60 menit
	Membuka diri		
Keempat	Praktek pengenalan diri	Permainan	75 menit
	Membuka diri dan sadar diri	Permainan	45 menit
	Simbolisasi orang lain		
Kelima	Siapa saya	Introspeksi	60 menit
		Diskusi	
	Saya ingin menjadi siapa	Introspeksi	30 menit
		Diskusi	
	<i>Hand in hand</i>	Janji diri	30 menit
Jumlah			540 menit

F. Jalannya Pelatihan

Setelah didapatkan 37 subjek secara sukarela, subjek diminta untuk mengisi lembar persetujuan dan mengerjakan Skala Harga Diri dan Penerimaan Diri sebagai *pre test*. Dalam pertemuan pertama, ada 3 subjek yang mengundurkan diri sehingga jumlah subjek yang terlibat 34 orang, yang terbagi dalam 2 kelompok.

Penempatan subjek dalam kelompok pada mulanya direncanakan dengan cara random, tetapi mengingat keterbatasan waktu dari subjek akhirnya diperoleh kesepakatan dilakukan *matching*.

Dari 17 subjek yang ikut dalam kelompok perlakuan, terdapat 3 subjek yang tidak dapat mengikuti seluruh kegiatan pelatihan ini, sehingga jumlah subjek pada akhirnya tinggal 14 orang untuk kelompok perlakuan.

Sebelum mengikuti pelatihan, subjek kedua kelompok di uji terlebih dahulu apakah mempunyai keadaan yang sama.

Hasilnya menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan rerata sekor penerimaan diri dan harga diri antara kelompok perlakuan dan kontrol pada *pre-test* (U Mann Whitney = $p < 0,5$). Dapat dikatakan bahwa ke dua kelompok subjek mempunyai sekor basal yang sama.

Tabel 2. Rerata penerimaan diri dan harga diri pada *pre-test*

Kelompok	Rerata penerimaan diri	Rerata harga diri
Perlakuan	107,143	12,071
Kontrol	109,700	12,50

Setelah mendapatkan bukti empiris bahwa kedua kelompok dalam kondisi yang tidak berbeda, kemudian baru diberikan pelatihan pengenalan diri. *Trainer* dan *co-trainer* adalah mahasiswa yang aktif di Biro Konsultasi Fakultas

Psikologi UGM, Yogyakarta dan disertai dua orang pengamat.

G. Rancangan Penelitian

Rancangan penelitian ini adalah sebagai berikut:

M	Kelompok	<i>Pre-test</i>	Perla kuan	<i>Post- test</i>
	Perlakuan	Y1	X	Y2
	Kontrol	Y1	-X	Y2

Keterangan:

M : Matching

Y1 : skor *pre-test*

Y2 : skor *post-test*

X : pelatihan pengenalan diri

-X : tanpa pelatihan pengenalan diri

H. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistika non-parametrik dengan teknik U Mann Whitney.

HASIL PENELITIAN DAN DISKUSI

Hasil analisis statistika rerata *post-test* pada variabel penerimaan diri dan harga diri terlihat pada tabel berikut ini.

Tabel 3. Rerata penerimaan diri dan harga diri pada *pre-test* dan *post-test*

Pertemuan	Materi	Metode	Waktu
Perlakuan	<i>Pre-test</i>	107,143	12,071
	<i>Post-test</i>	139,429	17,071
Kontrol	<i>Pre-test</i>	109,700	12,50
	<i>Post-test</i>	111,400	12,20

Dari tabel di atas terlihat bahwa terjadi peningkatan rerata penerimaan diri bila dibandingkan antara *pre-test* ($X = 107,143$) dengan *post-test* ($X = 139,429$).

Demikian halnya dengan harga diri, terjadi peningkatan rerata antara *pre-test* ($X=12,071$) dengan *post-test* ($X=17,071$).

Hasil uji U Mann Whitney mempertegas adanya perbedaan penerimaan diri ($U=23$; $p < 0,05$) dan harga diri ($U= 34,5$; $p < 0,05$) pada kelompok perlakuan antara kondisi *pre-test* dan *post-test*.

Untuk lebih meyakinkan kembali, peneliti mencoba membandingkan dengan skor *post-test* antara kelompok perlakuan dengan kelompok kontrol. Hasil uji U Mann Whitney membuktikan adanya perbedaan penerimaan diri ($U=19$; $p < 0,05$) antara kelompok perlakuan dan

kelompok kontrol pada kondisi *post-test*. Rerata penerimaan diri kelompok perlakuan ($X=139,429$) lebih tinggi dibandingkan dengan rerata penerimaan diri kelompok kontrol ($X=111,400$). Demikian halnya yang terjadi dengan harga diri ($U=29$; $p < 0,05$), artinya ada perbedaan harga diri antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol pada kondisi *post-test*. Rerata harga diri kelompok perlakuan ($X=17,071$) lebih tinggi dibandingkan dengan rerata harga diri kelompok kontrol ($X=12,20$).

Bagaimana efektivitas dari pelatihan ini? Untuk melihat efektivitas peneliti mencoba melakukan uji U Mann Whitney terhadap perubahan peningkatan skor *pre-test* – *post-test* (*gain skor*) dibandingkan antara kelompok perlakuan dan kontrol terhadap variabel penerimaan

diri dan harga diri. Ada perubahan penerimaan diri ($U=17,5$; $p < 0,05$) dan harga diri ($U=18,5$; $p < 0,01$) antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Berdasarkan hasil uji perubahan ini, dapat dikatakan bahwa pelatihan pengenalan diri efektif untuk meningkatkan penerimaan diri dan harga diri. Dengan demikian, hipotesis yang diajukan teruji.

Dengan terujinya hipotesis maka sebenarnya membuktikan secara empiris bahwa modul pelatihan pengenalan diri efektif untuk meningkatkan penerimaan diri dan harga diri. Materi dalam pelatihan ini bertujuan untuk membantu subjek lebih mengenali diri sendiri dan menjadi semakin paham akan proses-proses psikologis yang terjadi pada dirinya yang disusun secara bertahap intensitas dan kualitasnya. Melalui pelatihan ini juga merupakan media alternatif yang efektif dalam membantu individu untuk lebih terbuka terhadap kemungkinan-kemungkinan kelemahan-kelemahan yang ada pada dirinya. Proses *self-disclosure* sengaja diciptakan dalam suasana yang tidak mengancam, menyenangkan, dan tidak menimbulkan rasa tertekan. Dengan demikian setahap demi setahap individu akan mulai mengungkapkan kesulitan-kesulitan dirinya. Memberikan kesempatan pada individu untuk mengungkapkan diri berarti mendorong individu untuk mulai menyadari siapa saya dan seperti apa dirinya, sebagaimana diungkapkan oleh Higgins (1993) bahwa kesadaran diri merupakan langkah pertama untuk memahami diri dan menentukan pilihan apakah seseorang perlu mengubah pola perilaku yang sudah ada agar lebih efektif. Pengungkapan diri di samping membantu individu untuk mengenali dirinya sendiri juga sekaligus membimbing ke arah tujuan hidup yaitu saya ingin menjadi siapa.

Artinya, setelah menyadari kelemahan dan kekuatan, maka seseorang dibimbing untuk menentukan tujuan-tujuan hidupnya.

Melalui pengungkapan diri juga memberikan kesempatan pada anggota kelompok yang lain untuk mengungkapkan apa yang sebaiknya atau tidak sebaiknya dilakukan oleh anggota kelompok lainnya. Artinya, melalui proses pengungkapan diri sekaligus menstimulasi adanya proses umpan balik. Umpan balik tersebut dapat digunakan untuk menyesuaikan antara penilaian orang lain dengan penilaian diri sendiri, sehingga seseorang dapat melihat dirinya dengan cara yang mungkin berbeda. Hal ini berarti menjadi individu yang lebih dapat mengenal diri lebih objektif.

Berikut ini ungkapan beberapa subjek selama mengikuti proses pelatihan ini. Salah satu subjek dalam proses pelatihan mengungkapkan sebagai berikut:

'Saya mengalami kesulitan dalam berinteraksi dengan orang lain, sulit bagi saya untuk mengatakan 'tidak' pada orang lain-lain. Saya merasa saya itu plin-plan, tidak punya pendirian tetap dan mudah dipengaruhi orang lain. Normalakah saya?'

Hal ini adalah salah satu ungkapan subjek pada waktu membangun harapan, bahwa mereka mengalami kesulitan untuk bersikap asertif. Melalui proses-proses umpan balik dalam kelompok, maka pada sesi terakhir yaitu *hand in hand* subjek mengatakan bahwa *'Saya akan lebih tegas, asertif, dan lebih memperhatikan suara hati saya'*.

Subjek berikut ini mengalami keadaan yang sebaliknya dengan subjek yang pertama. *Saya lebih suka bicara to the point dan akan merasa lucu ketika mencoba untuk berbasa-basi.* Sikap yang dingin dan keras kepala juga dirasakan oleh peserta lain selama mengikuti

pelatihan ini. Hal ini tampak saat simbolisasi, lebih dari lima peserta lain memberikan simbol 'batu' kepada subjek tersebut sebagai simbol karakteristik subjek.

Menurut subjek sikap seperti ini memang sudah terbentuk sejak kecil dari keluarganya dan sekarang ini dirasakan subjek sebagai suatu masalah. Berawal dari keinginan untuk berubah dabelajar cara berbahasa-basi inilah subjek berniat mengikuti pelatihan ini. Selama proses pelatihan subjek diajak membiasakan diri mengungkapkan secara verbal apa yang diperoleh, mendengarkan secara aktif, dan diberikan kesempatan untuk memberikan umpan balik. Dalam sesi *hand in hand* subjek menyatakan '*Saya akan mencoba tersenyum, bicara tidak to the point, memperhatikan orang lain, dan melunakkan pola pikir saya yang kaku.* Hal ini salah satu bukti *adanya self-knowledge, self-insight* yang sangat berguna dalam membangun diri dan harga diri subjek.

KESIMPULAN DAN IMPLIKASI

Berdasarkan hasil uji statistika dan hasil ungkapan subjek selama proses pelatihan ini maka pelatihan pengenalan diri efektif untuk meningkatkan penerimaan diri dan harga diri.

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka modul pelatihan pengenalan diri ini dapat digunakan untuk meningkatkan harga diri dan penerimaan diri bagi masyarakat terutama mereka yang berusia remaja, yang mempunyai harga diri rendah atau pun kurang mampu menerima diri.

DAFTAR PUSTAKA

- Baron, R. A. dan Byrne, B. 1994. *Sosial Psychology*. New York: John Willey & Sons, Inc.
- Brigham, J. C. 1991. *Sosial Psychology*. New York: Harper Collins Publisher.
- Calhoun, J. F., dan Acocella, J. R., 1990. *Psychology of Adhustment and Human Relationship*. New York: Mc GrawHill Publishing Company.
- Carson, C. R dan Butcher, N. J., 1992. *Abnormal Psychology and Modern Life*. New York: Harper Collins Publisher.
- Helmi, A. F. 1995. Konsep dan Teknik Pengenalan Diri. *Buletin Psikologi*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM. Nomor 2, Desember 1995.
- Hidayati, N. I. L., 1985. Pengaruh Asertivitas terhadap Peningkatan Harga Diri. *Tesis*. (tidak diterbitkan). Yogyakarta : Program Pasca Sarjana UGM.
- Sarason dan Irwin G, 1972. *Personality: An Objective Approach*. 2 nd ed. New York: John Willey & Sons, Inc.
- Sears, D. O., Freedman, J. L., Peplau, L. A. 1991. Psikologi Sosial. Penterjemah: Michael Adryanto. Jakarta: Erlangga.