

Pengaruh pelatihan pengenalan diri terhadap peningkatan *self-esteem* remaja di Panti Asuhan Sayyidah Adawiyah Kota Padang

Vesty Dheacylia Ramadhani¹

Universitas Negeri Padang, Padang, Sumatera Barat

Devi Rusli

Universitas Negeri Padang, Padang, Sumatera Barat

Abstract: *One of the needs that must be met is the need for appreciation, namely self-esteem. There are many problems that exist in the orphanage, namely the low self-esteem of adolescents in the orphanage. The purpose of this study is to increase the self-esteem of the orphanage youth by providing self-introduction training. The type of research used is experimental quantitative. The experimental research chosen to be used in this study is a quasi-experimental study with the type in question, namely the nonrandomized pretest posttest group design. The subject is a teenager from the sayyidah adawiyah orphanage, Padang city. The measuring instrument used is the rosenberg self-esteem scale and uses a module that has been validated by professionals. The data analysis technique used is ANOVA mixed design. This proves that there was an increase in adolescent self-esteem before being given treatment (pretest) and after being given treatment (posttest).*

Keywords: *Self-esteem, orphanage youth, self-introduction training*

Abstrak: Banyak permasalahan yang ada di panti asuhan yaitu rendahnya *self-esteem* remaja di panti asuhan. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk meningkatkan *self-esteem* remaja panti asuhan dengan memberikan pelatihan pengenalan diri. Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif eksperimen. Penelitian eksperimen yang dipilih untuk digunakan pada penelitian ini yaitu *quasi experiment* dengan jenis yang dimaksud yaitu *the nonrandomized pretest posttest group design*. Subjek merupakan remaja panti asuhan *sayyidah adawiyah* kota Padang. Alat ukur yang digunakan skala *rosenberg self-esteem* dan menggunakan modul yang telah divalidasi oleh tenaga profesional. Teknis analisis data yang digunakan adalah *anova mixed design*. Hasil penelitian menunjukkan dari kerangka hipotesis yang ditemukan bahwa terdapat kenaikan skor rata-rata kelompok eksperimen dibandingkan kelompok kontrol. Sehingga dapat disimpulkan pelatihan pengenalan diri berpengaruh dalam meningkatkan *self-esteem* remaja panti asuhan *sayyidah adawiyah* kota Padang.

Kata kunci: *self-esteem, remaja panti asuhan, pelatihan pengenalan diri*

1 Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan
Universitas Negeri Padang
email: vestydheacylia10@gmail.com

Pendahuluan

Setiap orang memiliki kebutuhan hidup dengan standar dan keinginan diri masing-masing. Kebutuhan hidup menjadi keperluan yang sangat penting agar individu merasakan kenyamanan menjalani kehidupan. Menurut Maslow (1970) manusia memiliki lima kebutuhan untuk menghadapi kehidupannya yaitu kebutuhan fisiologis (*physiological needs*), kebutuhan rasa aman (*safety needs*), kebutuhan akan memiliki dan kasih sayang (*social needs*), kebutuhan penghargaan (*esteem needs*), dan kebutuhan aktualisasi diri (*self-actualization*).

Kelima kebutuhan manusia tersebut, hal tersebut harus ada dan saling melengkapi berdasarkan tingkatan (hirarki) yang telah tersusun sedemikian rupa. Jika dilihat dari hirarki kebutuhan Maslow tersebut, kebutuhan penghargaan memiliki tingkatan ke empat yang harus dicapai. Terdapat dua klasifikasi pada kebutuhan akan penghargaan menurut Maslow (1970), pertama yaitu keinginan individu untuk pencapaian, kecukupan, penguasaan, dan kedua yaitu keinginan untuk memiliki reputasi, ketenaran, pengakuan, perhatian, dan penghargaan.

Salah satu masalah psikologis yang terjadi pada remaja yang bertempat tinggal di panti asuhan adalah rendahnya *self-esteem* mereka. Anak-anak yang tinggal dipanti asuhan memiliki pengalaman yang berbeda dengan

anak yang tinggal dengan orang tua. Anak-anak yang tinggal di panti asuhan diasuh oleh seorang pengasuh yang memiliki tugas pengganti orang tua dengan memberikan perhatian, kasih sayang dan pendidikan kepada anak-anak tersebut. Namun jumlah pengasuh tidak sebanding dengan anak-anak yang tinggal dipanti asuhan, bisa dikatakan terbatas, sehingga pengasuh tidak maksimal dalam memenuhi kebutuhan anak-anak tersebut (Restuti, Machmuroch & Hakim, 2015).

Self-esteem merupakan suatu penilaian konsep dirinya yang dirancang individu tentang betapa berharganya diri mereka. Menurut Baron dan Bryne (2012) *self-esteem* tertuju pada perilaku individu terhadap diri mereka sendiri, dari hal yang positif hingga hal yang negatif.

Seseorang yang dikatakan mempunyai *self-esteem* yang tinggi jika seorang individu mampu menyukai dirinya. *Self-esteem* memberikan gambaran secara menyeluruh dari individu agar dapat memiliki rasa kepercayaan diri yang besar dan reaksi emosional atas kepercayaan diri tersebut (McClure, dkk., 2010). Jika individu memiliki harga diri tinggi maka ia cenderung memandang diri mereka sebagai individu yang berharga, merasa tidak ada bedanya dari orang lain yang sebaya darinya, dapat menghargai orang lain, mampu membatasi dirinya terhadap lingkungan sekitar, dan siap menerima masukan dari orang lain

(Citra & Widyarini, 2015). Dengan menghargai diri sendiri, remaja panti asuhan akan dapat semangat menjalani hidup mereka dan menjadi orang yang lebih baik lagi.

Self-esteem sering menjadi masalah yang sering ditemukan pada remaja yang berada di panti asuhan. Pernyataan tersebut didukung oleh hasil penelitian dari Febristi (2021) yang menyatakan bahwa rendahnya *self-esteem* remaja panti asuhan di kota Padang. Sedangkan survei yang dilakukan Marwati, Prihartanti, dan Hertinjung (2016) pada remaja panti asuhan ditemukan sebanyak 46% remaja yang berada di panti asuhan mengarah pada ciri-ciri *self-esteem* rendah.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dalam Handayani, Ratnawati, Helmi dan Mada (2015) menyebutkan adanya pelatihan pengenalan diri efektif untuk dapat meningkatkan *self-esteem* remaja yang awalnya mempunyai *self-esteem* yang rendah. Setelah dilakukan pelatihan, ini dapat menjadi salah satu media alternatif yang mampu membuat seseorang individu dalam menyikapi kelemahan-kelemahan dan lebih terbuka. Peneliti juga menyebutkan pelatihan ini mampu membuat subjek mengenali diri mereka sendiri.

Pengenalan diri menjadi suatu cara yang dapat dilakukan agar untuk mendapatkan pengetahuan diri dan *self-insight* yang tentunya dapat digunakan dalam proses penyesuaian diri

dan juga bisa dikatakan sebagai salah satu ciri mental yang sehat. Pengetahuan diri memerlukan salah satu kemampuan untuk menemukan jati diri pribadi yang ada pada diri individu tersebut, sehingga apapun kelemahan-kelemahan yang terdapat dapat diminimalisir bahkan dihilangkan (Handayani, Ratnawati, Helmi & Mada, 2015).

Berdasarkan fenomena di atas dapat disimpulkan bahwa remaja di panti asuhan membutuhkan pelatihan yang mampu meningkatkan *self-esteem* mereka di panti asuhan *sayyidah adawiyah* kota Padang. Sehingga peneliti tertarik untuk melihat sejauhmana *self-esteem* pada remajajika diberikan pelatihan pengenalan diri. Penelitian ini mengangkat sebuah judul tentang “Pengaruh pelatihan pengenalan diri terhadap peningkatan *self-esteem* pada remaja panti asuhan *sayyidah adawiyah* di kota Padang”.

Metode

Peneliti menggunakan desain penelitian kuantitatif. Terdapat dua variabel yang diteliti pada penelitian ini yaitu *self-esteem* (*dependent variable*) dan pelatihan pengenalan diri (*independent variable*). Maka, pada penelitian kali ini melihat bagaimana pelatihan pengenalan diri berpengaruh terhadap peningkatan *self-esteem* remaja panti asuhan *sayyidah adawiyah* kota Padang.

Penelitian eksperimen yang dipilih untuk digunakan pada penelitian ini yaitu *quasi experiment* atau eksperimen semu dengan jenis yang dimaksud yaitu *the nonrandomized pretest posttest group design*. Jenis tersebut memiliki ciri khusus yang terdapat pada kelompok pembandingan atau terkontrol, sampel yang digunakan tidak dilakukan secara random. Pengukuran dilaksanakan sebelum (*pretest*) kemudian dilanjutkan pada saat sesudah (*posttest*) terhadap dua kelompok yang dinamakan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dari pengelompokan dan memaparkan perbedaan skor pengukuran perlakuan yang diberikan baik sebelum maupun sesudahnya (Seniati, Yulianto, & Setiadi, 2005).

Tabel 1.
Gambaran Subjek Penelitian

Karakteristik	N	Presentase
Usia (tahun)		
(12-15)	20	67%
(15-18)	10	33%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	7	23%
Perempuan	23	77%
Pendidikan		
SD	12	40%
SMP	10	33%
SMA	8	27%

Variabel bebas (*independent variable*) merupakan variabel penyebab yang mempengaruhi variabel terikat (*dependent variable*). Variabel bebas dalam penelitian ini

adalah pelatihan pengenalan diri. Variabel terikat (*dependent variable*) merupakan variabel akibat dari variabel bebas (*independent variable*). Variabel terikat dalam penelitian ini adalah *self-esteem*.

Populasi adalah keseluruhan objek yang akan diteliti. Populasi dalam penelitian kali ini adalah remaja panti asuhan *sayyidah adawiyah* di kota Padang. Sampel merupakan bagian dari populasi yang akan diteliti (Azwar, 2012). Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *purposive sampling*. *Purposive sampling* merupakan teknik yang dilakukan dengan mempertimbangkan kriteria atau ketentuan yang ada (Sugiyono, 2013). Kriteria populasi yang diteliti yaitu: Remaja yang berusia 12 hingga 18 tahun, remaja yang tinggal di panti asuhan *sayyidah adawiyah* kota Padang remaja yang memiliki status sebagai anak yatim/ piatu/ dhuafa

Tabel 2.
Perbandingan Skor *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Subjek	Pretest	Posttest
K. Eksperimen (th)		
(12-15)	264	330
(16-18)	51	94
K. kontrol (th)		
(12-15)	282	281
(16-18)	135	137

Pada penelitian ini, peneliti mengadaptasi alat ukur *rosenberg self-esteem scale* yang disusun oleh Rosenberg (1965). Uji

indeks daya deskriminasi yang dilakukan dalam penelitian ini dihitung menggunakan korelasi *pearson product moment* dengan menggunakan program SPSS. Batas korelasi item total yang sering digunakan adalah $r \geq 0,30$ (Azwar, 2012). Respon jawaban aitem terdiri dari empat alternatif jawaban yang dapat dipilih oleh responden yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Serta terdapat dua sifat pernyataan yaitu *favorable* dan *unfavorable*.

Uji normalitas digunakan sebelum dilakukannya uji hipotesis. Pada penelitian ini, analisis data menggunakan anava *mixed design*. Anava *mixed design* (campuran) adalah perpaduan dua sub analisis yaitu *within subject test* dan *between subject test*. Dimana *within subject test* adalah pengujian perbedaan skor dalam satu kelompok (pretest dan posttest) dan *between subjecttest* adalah pengujian perbedaan skor antara kelompok (eksperimen vs kontrol)(Widhiarso, 2011).

Tabel 3.
Statistik Deskriptif

	Group	Mean	Standar deviasi	N
Pretest	Kontrol	27.80	1.37	15
	Eksperime	22.40	2.03	15
	Total	25.10	3.23	30
Posttest	Kontrol	27.87	1.77	15
	Eksperime	28.37	3.01	15
	Total	28.07	2.43	30

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Subjek dalam penelitian ini adalah remaja (berumur 12- 18 tahun) yang tinggal di Panti Asuhan *Sayyidah Adawiyah* Kota Padang sebanyak 30 orang. Dimana dari 30 subjek tersebut akan dibagikan kuisioner (*prestet-posttest*), dari 30 orang tersebut dibagi menjadi 2 kelompok, yaitu kelompok yang diberi perlakuan (kelompok eksperimen) dengan keolompok yang tidak diberikan perlakuan

(kelompok kontrol). Tabel 1 adalah gambaran subjek penelitian.

Berdasarkan tabel 1, terlihat bahwa jumlah anak remaja yang berusia 12-15 tahun berjumlah 20 orang dan usia 15-18 tahun berjumlah 10 orang. Dilihat dari jenis kelamin jumlah laki-laki 7 orang dan perempuan lebih banyak yaitu 23 orang. Adapun dari latar pendidikan, dikarnakan anak-anak di panti asuhan sayyidah adawiyah kota padang mengalami keterlambatan masuk sekolah, anak

SD berjumlah 12 orang, SMP 10 orang dan SMA 8 orang.

Statistik deskriptif digunakan untuk menjelaskan variabel utama dalam penelitian ini. Dari skor yang didapat kemudian dikelompokkan berdasarkan umur untuk melihat apakah ada perbedaan skor yang diperoleh. Tabel 2 merupakan gambaran skor pretest dan posttest dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Tabel 4.
Uji Levene

	F	df1	df2	Sig.
PRE	1.408	1	28	.245
POS	3.264	1	28	.082

Dari tabel 2 dapat dilihat bahwa hasil dari perbandingan skor *self-esteempretest* dan *posttest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Dimana skor tersebut merupakan jumlah dari skor berdasarkan umur. Pada kelompok eksperimen jumlah skor *pretest* umur 12-15 tahun yaitu 264 dan *posttest* 330, sedangkan umur 16-18 tahun skor *pretest* 51 dan *posttest* 94. Dapat dikatakan skor *self-esteem*

Tabel 5.
Test of Between-Subjects Effects

Source	Mean Square	F	Sig.	Partial Eta Squared
Intercept	42.400.417	5.539.090	.000	.995
Group	93.750	12.247	.002	.304
Error	7.655			

kelompok eksperimen mengalami kenaikan setelah mendapatkan perlakuan berupa pelatihan pengenalan diri.

Jika dilihat dari skor *self-esteem* kelompok kontrol yang mana jumlah skor *pretest* umur 12-15 tahun yaitu 282 dan *posttest* 281, dan umur 16-18 tahun yaitu 135 dan *posttest* 137. Dapat dikatakan skor *self-esteem* mengalami kenaikan di umur 12-15 tahun 1 angka, sedangkan umur 16-18 tahun mengalami kenaikan 2 angka ini menunjukkan kelompok kontrol tidak mengalami perubahan skor *self-esteem* yang tinggi dikarenakan tidak mendapatkan perlakuan pelatihan pengenalan diri.

Dari tabel 3 terlihat bahwa deviasi standar kelompok eksperimen lebih besar dibandingkan kelompok kontrol. Hal ini menunjukkan skor *self-esteem* eksperimen lebih bervariasi dibanding dengan kelompok kontrol, artinya ada subjek yang mengalami peningkatan *self-esteem* yang kecil dan ada yang mengalami peningkatan *self-esteem* yang besar.

Tabel 4 merupakan hasil dari uji homogenitas. Dari tabel 4 dapat dilihat bahwa

nilai signifikan dari waktu *pretest* dan *posttest* 0.245 dan 0.082 yang mana hasilnya >0.05 , ini menunjukkan hasilnya tidak signifikan yang berarti tidak ada perbedaan skor kedua kelompok. Dapat diasumsikan varian eror pada data tersebut sama atau homogen.

Dari tabel 5 terdapat nilai pelatihan yang diberikan didapatkan nilai $F = 93.75$ dengan ($p < .05$), yang berarti pelatihan pengenalan diri yang diberikan peneliti berpengaruh terhadap remaja panti asuhan *sayyidah adawiyah*, jumlah besar pengaruhnya adalah sebesar 30.4%.

Pembahasan

Pelatihan pengenalan diri yang dilakukan menggunakan modul yang dijadikan sebagai acuan peneliti. Modul yang dirancang berdasarkan skala yang disusun oleh Azwar (2012). Rancangan modul tersebut berisi tentang konsep diri, *johari window* dan motivasi diri. Modul yang dirancang telah divalidasi oleh orang yang profesional dalam bidangnya. Manfaat modul pelatihan pengenalan diri ini mampu memberikan pengetahuan dan keterampilan kepada peserta. Eksperimental tidak boleh diberikan oleh peneliti. Pada penelitian ini eksperimental nya yaitu mahasiswa psikologi yang sudah pengalaman dalam memberikan materi *soft skill*.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh pendapat yang dikemukakan oleh Branden

(1992) untuk mendapatkan *self-esteem* yang positif, perlu adanya pemahaman diri yang baik. Ia juga mengatakan bahwa dengan adanya pengenalan atau pengetahuan tentang diri akan menciptakan kebijaksanaan diri yang dapat menjadikan hidup menjadi lebih baik sehingga menjadikan *self-esteem* yang positif.

Meskipun seluruh peserta mengalami kenaikan skor pada skala *self-esteem*, ada beberapa peserta yang mengalami kenaikan skor yang kecil. Hal tersebut terjadi dikarenakan kurangnya keterbukaan antara peserta dan pemateri. Peserta yang *pasif* akan menjadi tugas penting bagi fasilitator. Disinilah peran fasilitator sangat penting untuk mengubah pola sikap peserta yang awalnya pasif menjadi aktif. Fasilitator harus aktif untuk memancing peserta agar lebih terbuka dan terlibat dalam pelatihan.

Secara keseluruhan, pelatihan pengenalan diri ini berhasil dalam meningkatkan *self-esteem* remaja di panti asuhan *sayyidah adawiyah* kota Padang walau ada beberapa kendala atau hambatan yang terjadi selama pelatihan. Hambatan yang terjadi seperti sulitnya mengumpulkan peserta yang masih berpacu untuk main-main bersama teman-teman diluar panti, jadi ada keinginan untuk bermain terus. Anak remaja di panti asuhan ada beberapa yang mengalami keterlambatan dalam menempuh pendidikan, sehingga perlu lebih diulang-ulang lagi dalam

pemberian materi. Juga perlu nya dilakukan pengukuran yang berulang-ulang agar hasil yang didapat lebih stabil atau meetap.

Seluruh peserta dan pihak panti asuhan nyaman dengan diadakannya pelatihan ini. Pengurus panti juga merasa tidak terganggu dan memberikan fasilitas dan dukungan yang baik. Pengurus panti asuhan mengharapkan agar peneliti dapat melakukan kegiatan lainnya yang mampu meningkatkan *soft-skill* anak di panti asuhan *sayyidah adawiyyah* kota Padang.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, didapatkan kesimpulan bahwa gambaran *self-esteem* remaja panti asuhan *sayyidah adawiyyah* kota Padang negatif dan ada yang positif sedang diukur melalui *pretest* yang diberikan. terdapat pengaruh pelatihan pengenalan diri terhadap peningkatan *self-esteem* remaja panti asuhan *sayyidah adawiyyah* kota Padang.

Daftar Rujukan

- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baron, Robert, A., & Byrne, D. (2012). *Psikologi sosial jilid 2*. Jakarta: Erlangga.
- Branden, Nathaniel. (1992). *The power of self-esteem*. Florida : Health communications.
- Burns R. B. (1993). *Konsep diri: Teori,*

Pengukuran, Perkembangan dan Perilaku. (Ahli Bahasa: Eddy). Jakarta: Arcan.

Citra, A., & Widyarini, M. (2015). Pelatihan peningkatan harga diri pada remaja panti asuhan sub unit perlindungan sosial asuhan anak, Cibalagung, Bogor. *Jurnal Ilmiah Psikologi Gunadarma*, 8(2), 178-729.

Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. San Francisco : Freeman and Company.

Febristi, A. (2021). Faktor pengasuh dengan *self esteem* (harga diri) pada remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 3(2), 64-72. <https://doi.org/10.36590/jika.v3i2.131>.

Handayani, M. M., Ratnawati, S., Helmi, A. F., & Mada, U. G. (2015). Efektifitas pelatihan pengenalan diri terhadap peningkatan penerimaan diri dan harga diri. *Jurnal Psikologi (Yogyakarta)*, 25(2), 47-55. <https://doi.org/10.22146/jpsi.7504>.

Hurlock, E. (1973). *Adolescent Development, International Student edition*. Kogakusha: McGraw Hill.

Kurniawan, Agung Widhi & Zarah Puspitaningtyas. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Pandiva Buku.

Marwati, E., Prihartanti, N., Hertinjung, W. S., Psikologi, F., & Surakarta, U. M. (2016). Pelatihan berpikir optimis untuk meningkatkan harga. *Indigenous*, 1(1), 23-31.

Maslow, A. H. (1970). New introduction: religions, values, and peak-experiences (New Edition). *Journal of Transpersonal Psychology*, 2(2), 83-90.

- McClure, A. C., Tanski, S. E., Kingsbury, J., Gerrard, M., & Sargent, J. D. (2010). Characteristics associated with low self-esteem among us adolescents. *Academic Pediatrics*, 10(4), 238-244.e2. <https://doi.org/10.1016/j.acap.2010.03.007>.
- Minchinton, J. (1993). *Maximum Self-esteem: The Handbook for Reclaiming Your Sense of Self Worth*. Pennsylvania : Arnford House.
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1–12. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x>.
- Nur, F., & Latief, A. K. (2016). Pengaruh self-esteem dan self-regulation terhadap hasil belajar matematika siswa. *Biotek*, 4(36), 244-261.
- Restuti, N. A., Machmuroch., & Hakim, M. H. (2015). Pengaruh pelatihan pengenalan diri terhadap peningkatan harga diri remaja panti asuhan pamardi yoga surakarta. *Jurnal Wacana*, 7(2), doi<https://doi.org/10.13057/wacana.v7i2.86>.
- Pramudiasuti, W. (2012). *Pengaruh Pelatihan Pengenalan Diri Terhadap Harga Diri pada Anak Kelas V di Sekolah Dasar Negeri Glagah Umbulharjo kota Yogyakarta*. Skripsi thesis, STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Priyono. (2008). *Metode penelitian kuantitatif*. Sidoarjo : Zifatama.
- Restuti, N., Machmuroch., & Hakim. (2015). *Pengaruh pelatihan pengenalan diri terhadap peningkatan harga diri remaja panti asuhan pamardi yoga Surakarta*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret.
- Rosenberg, M. (1965). Society and the adolescent self-image. *Social Forces*, 44(2), 255-256.
- Seniati, L., Yulianto, A., & Setiadi, B. N. (2005). *Psikologi eksperimen*. Indeks.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Teknik, K. D. A. N. (2016). Konsep dan teknik pengenalan diri. *Buletin Psikologi*, 3(2), 13–17.
- Widhiarso, W. (2011). *Mengaplikasikan Uji-t Untuk Membandingkan Gain Score Antar Kelompok dalam Kksperimen*. Yogyakarta: FP UGM.