
PENGARUH PELATIHAN HARGA DIRI TERHADAP PENYESUAIAN DIRI PADA REMAJA

Faridah Ainur Rohmah

Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan harga diri terhadap penyesuaian diri pada remaja. Subjek penelitian adalah siswa MAN I Yogyakarta sebanyak 22 orang yang memiliki gangguan penyesuaian diri yang tinggi. Subjek dibagi dalam dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Data yang diperoleh dianalisis dengan Mann Whitney. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada saat sebelum dilakukan penelitian harga diri, kondisi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol tidak berbeda penyesuaian dirinya. Setelah pelatihan, terhadap perbedaan penyesuaian diri antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol ($U=3.0$; $p<0.01$), dengan demikian penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh pelatihan harga diri terhadap penyesuaian diri pada remaja.

Kata kunci : Pelatihan harga diri, penyesuaian diri, remaja

Abstract

The study intends to know the effect of self esteem training to self adaptation of adolescent. The subject are 22 students of MAN I Yogyakarta who have high self adaptation of problems. They divide into two groups : experiment group and control group.

The data is analyzed by man witney. The result shows that before research the condition of experiment and control group is not different in self adjusment. After researchm, there is adjusment between experimental group and control group ($u = 3.0$; <0.001). Thus the research show there is affect of self esteem training to self adjusment of adolescent

Kata kunci : Self esteem training, self adjusment, adolescent

Pendahuluan

Saat ini dunia telah memasuki era globalisasi. Pengaruh-pengaruh kebudayaan luar mudah masuk dan ikut mewarnai kehidupan individu. Seseorang dapat memperoleh berbagai informasi tanpa susah payah, misalnya melalui media audio, visual, dan audio-visual. Sadar atau tidak sadar, individu mentransfer informasi-informasi tersebut, sehingga tidak sedikit dari individu menjadi terpengaruh.

Produk globalisasi bisa dirasakan dalam kehidupan individu misalnya pengaruh internet. Bagi kalangan tertentu internet sudah tidak asing

lagi. Melalui internet berbagai data dan informasi bisa didapat baik dalam bentuk teks, gambar, grafik, atau foto dengan bebas hambatan, bebas sensor, dan bebas etika. Pengaruh media lain juga besar dampaknya pada kehidupan seseorang, yaitu media televisi. Misalnya saja pengaruh iklan, melalui kata dan gambar, iklan mampu mendorong seseorang menjadi tertarik untuk mengikuti slogan-slogan dan ajakan-ajakannya. Misalnya saja pada iklan bir bintang, jika seseorang ingin tampil istimewa serta menawan, atau bila ingin layak dapat bintang, maka semua ditawarkan untuk memilih

minuman yang mengandung alkohol. Hal ini merupakan gambaran iklan setiap hari yang ditayangkan di televisi nasional yang lengkap dengan tampilan gambar serba berani, merangsang, dan hebat. Apalagi sekarang, berbagai jenis minuman keras semakin membanjiri kota-kota besar dan semakin meluas di beberapa daerah sehingga mudah untuk mendapatkannya (Resmianto, 1996).

Semua lapisan umur dapat terpengaruh oleh globalisasi, termasuk golongan remaja. Salah satu contoh konkret adalah adanya gejala gejala yang berlebihan pada remaja untuk memiliki barang tertentu atau menggunakan produk tertentu untuk suatu keperluan. Remaja akan merasa tidak modern, atau merasa ketinggalan zaman bila tidak merawat tubuhnya dengan cara tertentu atau barang yang mencirikan hal modern menurut yang ditawarkan, walaupun banyak cara lain yang terkesan tidak modern yang barangkali lebih cocok bagi dirinya. Jadi, orang dirangsang untuk berpacu dengan orang lain dalam hal pemilikan barang, akibatnya orang mudah kehilangan kepercayaan diri, menjadi kecewa pada diri sendiri, merasa kalah, tidak berharga dalam hal pemilikan, dan pemakaian barang dibanding orang lain (Singgih, dalam keluarga, 1994).

Banyak cara yang ditempuh oleh remaja dalam menghadapi laju kehidupan. Tidak sedikit remaja menutup diri dan mengisolasi diri dari pengaruh-pengaruh luar. Remaja cenderung menutup diri, eksklusif, apriori terhadap semua pemikiran, pandangan, dan gagasan dari manapun datangnya. Banyak juga remaja yang berusaha menyerap pengaruh luar sekedar untuk mempercantik penampilannya, tetapi ternyata masyarakat mempersepsi lain, misalnya tidak etis atau tidak pantas. Remaja lain mempunyai problem yang berbeda yaitu ketidakmampuannya mengikuti perkembangan zaman dan tidak mampu mengikuti banyak hal yang ditawarkan oleh lingkungan luas karena keterbatasan fasilitas dan tidak adanya kesempatan.

Dalam kehidupan yang luas, kompleks, penuh dengan informasi, dan daya tarik, individu dituntut untuk mampu menyesuaikan dengan kondisi yang ada agar dapat eksis, dan berfungsi di lingkungan sekitarnya. Padahal dalam proses penyesuaian diri, tidak jarang individu mengalami hambatan-hambatan. Akibatnya menjadi kurang percaya diri, canggung dalam peranan sosialnya, ragu untuk bertindak, terlalu gelisah, dan sibuk memperhatikan pandangan orang lain tentang dirinya. Akhirnya individu menjadi cemas tentang segala sesuatu yang ada pada dirinya. Perasaan cemas dan kurang aman akan menyebabkan hambatan bagi proses belajar seseorang dalam banyak hal dan akan mempengaruhi dalam beraktivitas dan merespon (Hyatt, 1993). Kecemasan merupakan kondisi psikologis yang sangat tidak menyenangkan, karena pikiran dan pendapat menjadi terganggu, perbuatan menjadi tidak menentu dan kurang dapat dikontrol akhirnya timbul perasaan kehilangan keseimbangan mental. Hanya individu yang mempunyai kepribadian yang mantap yang mampu menyesuaikan dan menghadapi arus informasi serta pengaruh-pengaruh yang ditawarkan kepadanya. Salah satu aspek kepribadian yang penting dan harus dimiliki oleh remaja adalah harga diri.

Para pengamat menyadari bahwa sungguh besar kemungkinan untuk meningkatkan harga diri pada remaja, karena remaja masih memiliki banyak kesempatan dan waktu dalam mengarungi perjalanan hidupnya. Remaja adalah pemilik masa depan dan pelaku sejarah umat manusia abad 21. (Muhammad, 1996) mengimbau bahwa remaja perlu dilatih dan dididik sejak dini agar mampu menghadapi perubahan-perubahan yang bersifat multi-dimensional. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk remaja adalah meningkatkan harga diri melalui pelatihan peningkatan harga diri. Seperti John Vasconcellos pernah melakukan penelitian harga diri untuk mengatasi harga diri yang rendah (Hyatt, 1993). Ternyata

pelatihan tersebut efektif untuk mengatasi harga diri yang rendah terutama pada remaja.

Penelitian tentang harga diri yang dikaitkan dengan aspek-aspek tertentu sudah banyak dilakukan, antara lain: pengaruh harga diri terhadap kecenderungan agresifitas, hubungan harga diri dengan sikap terhadap hak-hak konsumen. Penelitian-penelitian tersebut bersifat korelasional, sedangkan penelitian mengenai pelatihan harga diri belum pernah ada, oleh karena itu peneliti tertarik untuk menyusun pelatihan tersebut dan ingin meneliti lebih lanjut apakah ada pengaruh pelatihan harga diri terhadap penyesuaian diri pada remaja.

Penyesuaian Diri

Schneiders (1964) mengatakan bahwa penyesuaian diri adalah proses kecakapan mental dan tingkah laku seseorang dalam menghadapi tuntutan-tuntutan baik dari dalam diri sendiri maupun dari lingkungannya. Penyesuaian ditentukan oleh bagaimana seseorang dapat bergaul dengan diri dan orang lain secara baik. Tanggapan-tanggapan terhadap orang lain atau lingkungan sosial pada umumnya dapat dipandang sebagai cermin apakah seseorang dapat mengadakan penyesuaian dengan baik atau tidak.

Manson (dalam Meichati, 1974) mengemukakan tujuh faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri yaitu kecemasan, depresi, kepekaan sosial, sentimen, kegagalan, kesepian, dan hubungan pribadi. Faktor-faktor ini selanjutnya dikembangkan oleh Manson untuk menyusun skala penyesuaian diri yang disebut "*The Manson Evaluation*".

Menurut Tallent (1978) bahwa ada individu yang berhasil dalam melakukan penyesuaian diri tetapi ada yang terhambat penyesuaian dirinya. Penyesuaian diri yang baik akan memberikan kepuasan yang lebih besar bagi kehidupan seseorang. Hanya individu yang mempunyai kepribadian kuat yang mampu menyesuaikan diri secara baik. Salah satu kepribadian yang penting adalah harga diri.

Harga Diri

Pendapat Coopersmith (1976) tentang harga diri adalah bahwa harga diri itu mengarah pada evaluasi diri yang dirancang dan dilakukan individu yang sebagian besar berasal dari interaksi dengan lingkungan dan perlakuan orang lain terhadap dirinya. Menurut Miller (1990) harga diri berhubungan dengan ketidakcocokan antara ideal diri (bagaimana seharusnya) dengan konsep diri (bagaimana kondisi sebenarnya). Semakin besar perbedaannya, semakin kurang harga diri seseorang.

Harga diri pada umumnya penting dalam perkembangan kepribadian individu. Seseorang yang bermasalah dalam harga diri pada umumnya gagal dalam mengembangkan potensi diri secara penuh. Individu cenderung menjadi pendiam dan menunjukkan gejala-gejala kecemasan, yaitu gugup, sakit kepala, mudah tersinggung, canggung, merasa tidak aman, menarik diri, bahkan mengalami gangguan emosi. Ada beberapa cara untuk meningkatkan harga diri seseorang. Menurut Miller (1990) harga diri itu masih dimungkinkan untuk diubah dan diperbaiki. Menurut Coopersmith (1976), hal-hal yang perlu diperhatikan dalam meningkatkan harga diri adalah :

a. Sikap

Sikap yang negatif merefleksikan keadaan individu yang lemah, inferior yang mengarah pada kesimpulan ketidakberhargaan dan merasa tidak dapat mempengaruhi orang lain atau kelompok tertentu. Selain itu sikap juga merefleksikan harapan-harapan individu pada apa yang akan terjadi padanya dalam satu situasi yang baru. Harapan-harapan terhadap kesuksesan nampak pada sikap percaya diri, sedangkan harapan-harapan yang negatif memunculkan kecemasan dan kurang persisten. Jadi orang-orang dengan sikap diri yang negatif akan menempatkan nilai-nilai yang berbeda pada partisipasi sosialnya dalam berusaha.

b. Perilaku

Manifestasi perilaku orang yang memiliki harga diri rendah dan tinggi itu berbeda. Individu yang harga dirinya tinggi cenderung dominan dan asertif, sedangkan orang yang harga dirinya rendah akan menarik diri dari pergaulan sosial dan menilai dirinya negatif.

Secara umum ada tiga cara untuk memperbaiki harga diri yaitu :

1. Meningkatkan kesadaran dalam tiga area:

a). Ideal diri

Ideal diri merupakan diri (*self*) yang diinginkan meliputi aspirasi, moral ideal, dan nilai-nilai. Hal yang penting dalam ideal diri adalah realistis atau dapat tidaknya tujuan yang ditetapkan itu terwujud.

b). Konsep diri.

Melihat diri sendiri secara jelas merupakan komponen sangat penting dalam perkembangan harga diri yang sehat. Metode untuk mengubah konsep diri adalah belajar bagaimana memo-nitor pernyataan diri yang dimiliki.

c). Ketidaksesuaian antara ideal diri dan konsep diri.

Individu menyadari adanya ketidaksesuaian antara ideal diri dan konsep diri pada dirinya. Semakin lebar jurang antara konsep diri dan ideal diri maka individu akan menolak diri dan membenci diri sendiri.

2. Penerimaan.

Orang yang mempunyai penerimaan diri adalah orang yang menyadari area yang masih perlu diubah dan dikembangkan.

3. Alternatif strategi memecahkan masalah.

Ada tiga pendekatan umum yang dapat dilakukan yaitu evaluasi ulang konsep diri, evaluasi ulang ideal, dan mengubah arah ideal diri.

Pelatihan Harga Diri

Berdasarkan teori-teori di atas, maka pelatihan harga diri meliputi beberapa materi diantaranya:

- a. Distorsi kognitif, berisi tentang macam-macam penyimpangan berpikir dan efek yang ditimbulkan. Peserta diharapkan mampu menganalisa pikiran-pikiran negatif yang selama ini muncul yang ikut mempengaruhi emosi dan perilakunya. Selain itu peserta juga diharapkan mengerti tentang dinamika munculnya ketegangan, kecemasan, dan rasa tidak aman dalam dirinya.
- b. Manajemen konflik internal, berisi tentang bagaimana cara mengenali konflik dalam diri dan bagaimana mengatasi. Peserta diharapkan mampu mengidentifikasi situasi-situasi yang membuat dirinya kurang aman, tegang dan cemas, menyadari secara dini gejala-gejala stres, mengetahui cara-cara mensikapi permasalahan yang dihadapi secara sehat dan tidak merugikan.
- c. Manajemen konflik eksternal, berisi tentang bagaimana menghadapi konflik dengan orang lain. Peserta diharapkan mampu mengenali sumber-sumber konflik dan strategi mengatasi konflik yang berhubungan dengan orang lain.
- d. Introspeksi, yaitu berisi penjelasan pentingnya mengaca diri, untuk meningkatkan kesadaran diri. Peserta diharapkan menyadari respon-respon terhadap stimulus yang dihadapi serta kekurangan dan kelebihan yang dimiliki, dengan demikian diharapkan individu dapat berperilaku efektif dengan memanfaatkan apa yang dimiliki.
- e. Umpan balik, yaitu berisi tentang pentingnya meningkatkan kesadaran diri lewat orang lain. Peserta diharapkan peka dan terbuka terhadap pendapat orang lain.
- f. Konsep diri, berisi tentang gambaran individu yang realistis. Peserta diharapkan

mampu mengurangi jarak antara konsep dirinya dengan ideal dirinya, sehingga mempunyai gambaran tentang ideal diri yang realistis.

Pelatihan harga diri ini merupakan paket program latihan yang menggunakan beberapa teknik pemantauan diri, pengenalan diri, dan penerimaan diri.

a. Teknik pemantauan diri.

Pemantauan diri merupakan awal dari sederetan prosedur yang digunakan dalam intervensi perilaku. Pemantauan diri adalah alat untuk mengumpulkan data dan menuntut keaktifan klien di dalam pengamatan terhadap dirinya sendiri, faktor situasional dan juga perilaku yang diharapkan. Pemantauan diri dapat menjadi intervensi yang kurang bermanfaat secara langsung apabila tidak diikuti oleh evaluasi diri dan penguatan diri (Kanfer dalam Prawitasari, 1989).

Pemantauan diri sebagai perlakuan yang berdiri sendiri maupun bersama-sama dengan perlakuan yang lain berhasil dalam mencapai perilaku yang dituju. Melalui pemantauan diri, perilaku yang ditargetkan dapat berubah kearah positif (Kanfer dalam Prawitasari, 1989). Subyek yang memantau dan mencatat perilakunya sendiri akan mendapatkan umpan balik untuk memperbaiki perilakunya.

b. Teknik pengenalan diri.

Pengenalan diri berarti mengetahui benar kelebihan dan kelemahan yang ada dalam dirinya. Pengenalan diri yang memadai menuntut pemahaman tentang hubungan atau perbedaan antara gambaran tentang diri yang dimiliki seseorang dengan dirinya menurut keadaan yang sesungguhnya dan hubungan antara apa yang dipikirkan seseorang tentang dirinya dengan apa yang dipikirkan orang lain tentang dirinya (Schultz, 1991).

Teknik pengenalan diri dapat dijelaskan dengan konsep *Jobari window* sebagai perwujudan bagaimana seseorang berhubungan dengan orang lain (Higgins dalam Bastaman, 1995).

Jendela tersebut terdiri dari matrik empat sel, yaitu daerah terbuka, daerah buta, daerah tertutup, dan daerah gelap.

Teknik pengenalan diri dilakukan melalui dua tahap, yaitu pengungkapan diri dan penerimaan umpan balik. Pada tahap pengungkapan diri orang memperluas daerah tertutup dengan cara membuka diri terhadap orang lain. Penerimaan umpan balik dapat dilakukan dengan cara memperluas daerah buta dengan menerima umpan balik dari orang lain.

Secara teknis, pengungkapan diri adalah merupakan penyajian atau persentasi diri seseorang di depan orang lain, sehingga diharapkan individu mendapat umpan balik dari orang lain mengenai dirinya secara obyektif apabila dalam dirinya terdapat kesesuaian antara penilaian diri sendiri, artinya seseorang telah dapat melihat dirinya sebagaimana orang lain melihatnya.

c. Teknik penerimaan diri.

Sartain (dalam Handayani, 1997) mengatakan bahwa penerimaan diri sebagai kesadaran seseorang untuk menerima dirinya sebagaimana adanya dan memahami dirinya seperti apa adanya. Seseorang yang menerima dirinya berarti orang tersebut mengenali di mana dan bagaimana dirinya saat ini dan mempunyai keinginan untuk terus mengembangkan diri. Jersild (dalam Hurlock, 1973) mendefinisikan penerimaan diri sebagai tingkat sejauh mana seseorang menerima karakteristik personalnya dan menggunakannya untuk menjalani kelangsungan hidupnya. Tingkat penerimaan diri seseorang menentukan penyesuaian kehidupannya. Rubin (1974) menyatakan bahwa penerimaan diri merupakan sikap yang mencerminkan rasa senang sehubungan dengan kenyataan diri sendiri. Sikap tersebut merupakan perwujudan dari kepuasan terhadap kualitas kemampuan diri yang nyata. Hurlock (1973) menambahkan bahwa penerimaan diri akan ditentukan sejauh mana keberhasilan individu dalam membentuk tingkah laku yang sesuai dengan nilai-nilai yang melingkupi

kehidupannya. Lebih jauh hal ini akan mengarah kepada aktualisasi diri sebagai motif utama individu yang mengarahkannya pada pengembangan potensi sebagai individu yang unik. Orang yang tertarik pada dirinya akan mengagumi dirinya dan memberi penghargaan pada dirinya.

Berikut ini akan dijelaskan peranan masing-masing teknik yang dipergunakan dalam penelitian tersebut:

1. Peranan teknik pemantauan diri terhadap penyesuaian diri.

Individu dituntut aktif dalam melakukan pencatatan tentang perilakunya sendiri dan situasi-situasi sosial yang dapat menimbulkan kecemasan, kebingungan, atau kecanggungan. Melalui catatan yang dimiliki, individu akan mendapatkan umpan balik untuk memperbaiki perilakunya. Pemantauan diri mempunyai efek reaktif yaitu perubahan perilaku (Bellak & Harsen dalam Prawitasari, 1989). Melalui pemantauan diri, perilaku yang ditargetkan dapat diubah ke arah positif. Terbukti orang yang pemantauan dirinya tinggi termotivasi dan cakap mengidentifikasi hubungan sosial dan interpersonal yang selaras dengan perilaku orang lain (Gerstein, 1989). Sebaliknya orang yang pemantauan dirinya rendah relatif tidak peka terhadap tuntutan situasi sosial. Diharapkan individu yang mempunyai perilaku yang tidak adaptif dapat berubah menjadi lebih baik dan diterima orang lain.

2. Peranan teknik pengenalan diri terhadap penyesuaian diri.

Seseorang yang mengenal dirinya berarti mengetahui benar kelemahan dan kelebihan yang ada dalam dirinya. Selanjutnya dengan adanya pemahaman tersebut, dimungkinkan individu menggunakan langkah-langkah yang tepat untuk memanfaatkan kelebihan dan mengatasi kelemahannya sehingga dapat menjalani kehidupan secara efektif. Selain

itu orang yang mengenali dirinya akan mampu memahami hubungan atau perbedaan antara gambaran tentang diri yang dimiliki seseorang dengan dirinya menurut keadaan sesungguhnya hubungan antara apa yang dipikirkan orang lain tentang dirinya (Schultz, 1991). Dengan demikian orang menjadi tahu siapa dirinya dan harus bagaimana dalam menjalani kehidupannya. Selain itu individu pandai dalam menempatkan diri dalam keberagaman karakteristik individu dan kehidupannya yang kompleks.

3. Peranan teknik penerimaan diri terhadap penyesuaian diri.

Penerimaan diri merupakan kesadaran seseorang untuk menerima dirinya sebagaimana adanya dan memahami dirinya seperti apa adanya (Sartain dalam Handayani, 1997). Sedangkan Jersild (dalam Hurlock, 1973) mengartikan penerimaan diri sebagai tingkat sejauh mana seseorang menerima karakteristik personalnya dan menggunakannya untuk menjalani kelangsungan hidupnya. Pentingnya penerimaan diri seseorang menentukan penyesuaian kehidupannya. Orang yang tidak menerima dirinya dan tidak menyukai dirinya akan sulit untuk menyesuaikan dengan orang lain.

Seseorang yang dapat menerima dirinya mempunyai penilaian yang realistik terhadap potensi-potensi yang ada pada dirinya disertai dengan penilaian yang positif akan harga dirinya (Hurlock, 1973). Orang yang mempunyai harga diri tinggi dapat memberikan nilai keberartian dirinya akibatnya mudah menyesuaikan diri dengan pengalaman mentalnya.

Berdasarkan teori-teori yang telah dikemukakan hipotesis yang diajukan yaitu ada pengaruh pelatihan harga diri terhadap penyesuaian diri pada remaja. Subyek yang mengikuti pelatihan harga diri akan meningkat penyesuaian dirinya.

Metode penelitian

1. Variabel tergantung : a. Penyesuaian Diri.

b. Harga Diri.

2. Variabel bebas : Pelatihan Harga Diri.

Dalam penelitian ini alat yang digunakan untuk mengukur harga diri subyek adalah skala harga diri, sedangkan penyesuaian diri subyek diukur dengan alat ukur M. E. Hasil analisis alat ukur M. E., ini merupakan sektor yang dapat digunakan untuk melihat seberapa besar kadar gangguan penyesuaian diri subyek penelitian. Semakin tinggi skor skala, semakin tinggi kecenderungan gangguan seseorang.

Rancangan eksperimen yang digunakan adalah *pre test-post test control design* (Kerlinger, 1990). Analisis terhadap data hasil penelitian menggunakan analisis non parametrik *U mann-whitney*.

Hasil analisis dan pembahasan

Penelitian ini menggunakan dua kelompok subyek yaitu kelompok eksperimen sebagai kelompok yang memperoleh pelatihan harga diri dan kelompok kontrol sebagai kelompok yang akan memperoleh pelatihan harga diri setelah penelitian ini selesai.

Untuk menguji hipotesis yang diajukan data dianalisis dengan analisis non parametrik *U mann-whitney*. Sebagai kovariabel adalah skor skala penyesuaian diri sebelum pelatihan dilaksanakan.

Teknik analisis ini digunakan sekaligus untuk mengetahui kondisi subyek penelitian sebelum eksperimen dilaksanakan. Dari perhitungan yang telah dilakukan diperoleh hasil bahwa kovariabel atau skor penyesuaian diri sebelum perlakuan diberikan dari dua kelompok tersebut tidak berbeda. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa pembagian subyek menjadi dua kelompok tersebut sudah memenuhi syarat. Maksudnya, kedua kelompok memiliki kondisi yang setara sebelum menerima perlakuan.

Ada perbedaan penyesuaian diri yang sangat signifikan ($U=3.0$ pada $p<0.01$) antara dua kelompok subyek penelitian setelah perlakuan diberikan. Kelompok eksperimen menunjukkan penurunan gangguan penyesuaian diri sebesar 12.200. Sedangkan pada kelompok kontrol tidak terjadi perubahan gangguan penyesuaian diri yang berarti. Hal itu menunjukkan bahwa perubahan pada kelompok eksperimen karena mendapat pelatihan harga diri. Ini membuktikan bahwa modul pelatihan harga diri yang penulis susun dapat digunakan untuk menangani individu-individu yang memiliki gangguan penyesuaian diri yang tinggi.

Berdasarkan alat ukur M. E, nilai kritis untuk wanita adalah 21, sedangkan untuk laki-laki sebesar 26, artinya subyek yang menunjukkan nilai tersebut atau lebih dikatakan mengalami gangguan penyesuaian diri. Sebelum dilakukan penelitian, rerata nilai kritis kelompok eksperimen untuk wanita adalah 28.4, sedangkan untuk laki-laki adalah sebesar 27, berarti angka tersebut di atas rata-rata nilai kritis M. E. Setelah pelatihan skor tersebut menurun menjadi 20.6 untuk wanita dan 10.4 untuk laki-laki, berarti angka-angka ini menunjukkan kategori tidak mengalami gangguan penyesuaian diri.

Pelatihan harga diri pernah dilakukan oleh John Vasconcellos untuk mengatasi hambatan beraktivitas dan problem-problem sosial seperti kriminalitas, ketergantungan obat, dan hamil masa remaja. Pelatihan ini juga efektif untuk mengatasi masalah pribadi misalnya terlalu sedih, murung, dan terlalu sensitif (Hyatt, 1995).

Dalam penelitian ini, pelatihan harga diri yang dilakukan ingin membantu subyek yang mempunyai gangguan penyesuaian diri tinggi dan sangat tinggi. Ternyata pelatihan harga diri mampu untuk menangani masalah gangguan penyesuaian diri. Hal ini tidak terlepas dari prosedur pelatihan harga diri itu sendiri. Pelatihan harga diri diawali dengan materi konsep diri. Materi tersebut bertujuan untuk mengetahui konsep diri masing-masing subyek.

Konsep diri adalah seperangkat gagasan mengenai diri seseorang yang bersifat deskriptif (Mussen, 1989). Konsep diri merupakan konsep dasar yang perlu diketahui untuk mengerti perilaku dan pandangan subyek terhadap dirinya, masalahnya serta lingkungannya. (Keliat, 1994). Menurut Hurlock (1973) konsep diri berperan dalam mengatur dan mengarahkan tingkah laku. Apabila seseorang mempunyai konsep diri negatif, maka akan mempengaruhi kehidupan pribadinya. Individu cenderung memusatkan perhatian pada hal-hal yang negatif dan sulit menemukan hal-hal yang pantas dihargai dalam diri sendiri. Konsep diri yang rendah akan mengakibatkan tingkah laku seseorang kurang produktif, tidak efektif, terhambat bahkan bersifat destruktif, sehingga individu kurang berhasil dalam memenuhi kebutuhan dan menyesuaikan tugas-tugas. Subyek selalu menciptakan ingatan yang pilih-pilih dan meneguhkan perasaan diri tidak berharga, maka seseorang sedang dilanda rasa rendah diri. Harga diri erat sekali kaitannya dengan konsep diri, karena tanpa konsep diri yang baik akan sulit tumbuh pada diri individu harga diri yang kuat. Konsep diri positif pada akhirnya akan membentuk harga diri yang kuat, dengan konsep diri positif seseorang akan tepat dalam memberikan nilai keberartian dirinya dan dapat menyesuaikan diri dengan pengalaman mentalnya.

Materi konsep diri dilanjutkan dengan materi pengenalan diri yang terdiri dari introspeksi dan umpan balik. Materi tersebut bertujuan agar subyek lebih mengenali diri sendiri dan memahami proses-proses psikologis yang terjadi padanya. Materi pengenalan diri memberi kesempatan kepada individu untuk menemukan diri sehingga individu mempunyai kemampuan untuk memahami dirinya. Pemahaman diri terhadap kelebihan dan kekurangan yang dimiliki mempermudah individu untuk dapat menerima dirinya dan mengarah pada harapan-harapan yang realistik pada diri individu.

Subyek memiliki kebebasan untuk mengemukakan siapa dia, dan apa yang dia rasakan, apa yang dipikirkan maupun apa yang ia inginkan dari orang lain tanpa adanya kekhawatiran untuk dikritik. Dalam kondisi seperti ini subyek siap untuk membuka diri guna mendapatkan umpan balik langsung dari peserta lain. Dengan demikian mempermudah individu untuk dapat mengenali potensi dirinya dan menerima dirinya yang mengarah pada harapan-harapan yang realistik. Bila seseorang telah mampu mengenali diri maka akan memiliki kepercayaan diri. Karena kepercayaan diri dimulai dengan pengenalan diri, bagaimana seseorang menilai dirinya, menerima, atau menolaknya. Seseorang yang bersikap demikian akan sadar dan terbuka mengakui secara sungguh-sungguh kekurangan dan kelebihanannya.

Kepercayaan diri bukan merupakan sesuatu yang bersifat bawaan tetapi merupakan sesuatu yang terbentuk dari interaksi dengan orang lain. Interaksi langsung dengan orang lain tersebut akan diperoleh informasi tentang dirinya dan dengan bersosialisasi seseorang akan dapat menilai dirinya sendiri jika dibandingkan dengan orang lain. Cara mengevaluasi diri ini, seseorang akan dapat memahami dirinya sendiri dan akan tahu siapa dirinya yang kemudian akan berkembang menjadi kepercayaan diri. Selanjutnya hal ini akan menimbulkan rasa puas, harga diri yang akan mempengaruhi perkembangan mentalnya (Hurlock, 1987). Tetapi bisa juga sebaliknya, ketika subyek berada dalam komunitas sosial, karena sikap dan penilaian orang lain, seseorang menjadi tidak puas, merasa rendah diri, dan kecewa. Oleh karena itu, subyek dibekali materi distorsi kognitif dan manajemen konflik. Pikiran-pikiran negatif pada diri akan menciptakan suasana emosi yang tidak baik. Emosi itu dipengaruhi oleh cara pandang seseorang terhadap segala hal. Secara neurologis, sebelum seseorang mengalami suatu peristiwa maka sesuatu itu diproses dalam pikirannya dan akan memberi arti terhadap peristiwa tersebut, jika

persepsinya tepat, maka emosinya akan normal tapi jika menyimpang maka tanggapan emosi akan abnormal (Burns, 1988).

Materi manajemen konflik menyempurnakan materi-materi sebelumnya. Materi tersebut bertujuan untuk mengatur konflik dalam diri dan konflik di luar diri agar konflik-konflik tersebut memberikan hasil yang menguntungkan.

Selain materi-materi tersebut, kondisi pelatihan yang tidak menegangkan, penuh penerimaan, dan ada rasa harga menghargai menyebabkan subyek tidak takut, cemas untuk mengungkapkan segala hal tentang dirinya. Suasana tersebut mendukung keberhasilan pelatihan. Dalam kelompok subyek dapat menemukan sesuatu tentang dirinya; akan menerima sugesti, dukungan dan pemberian keyakinan dari anggota kelompok lainnya. Kelompok juga dapat digunakan untuk berbagai masalah dengan orang lain, dapat digunakan untuk mengembangkan ketrampilan sosial, mengenal, mengubah perilaku, dan kondisi anggota kelompok. Selain itu dengan kelompok subyek belajar untuk bertanggung jawab terhadap apa yang dilakukannya dan menyadari petunjuk dan bimbingan yang didapat dari orang lain. Pengalaman ini akan mengembangkan gambaran diri baik dari segi fisik maupun psikis, melalui respon dan sikap orang lain terhadap dirinya. Individu merasa diterima, dihargai, dihormati, dan diakui keberadaannya. Perlakuan itulah kemudian menyebabkan seseorang berfikir dan bersikap lebih baik tentang dirinya. Sikap dan perilaku seperti itu berfungsi sebagai sebuah pengalaman sukses individu, dalam hal ini kesuksesan mengekspresikan emosinya secara terbuka dan tepat. Kesuksesan dapat dipandang sebagai hadiah, popularitas, dan kepuasan. Pengalaman sukses yang diperoleh seseorang dapat memberikan sumbangan yang cukup besar terhadap peningkatan harga diri (Coopersmith, 1967). Harga diri merupakan rasa nilai diri yang berasal dari seluruh pikiran, perasaan, sensasi, dan pengalaman yang telah

dikumpulkan sepanjang hidup (Clemes, 1995). Harga diri juga berpengaruh pada tingkat emosi, keputusan yang diambil bahkan berpengaruh terhadap nilai dan tujuan hidup. Selain itu harga diri merupakan kunci paling penting dalam pembentukan perilaku yang akan membawa seseorang kearah keberhasilan atau kegagalan.

Individu yang mempunyai harga diri rendah diliputi kekuatiran tentang interaksi sosial dan tidak yakin akan keberhasilannya. Individu digambarkan mempunyai sifat-sifat depresif, terlalu lemah untuk melawan kekurangan diri, disibukkan oleh persoalan-persoalan pribadi, cenderung terisolir, tidak mampu mengekspresikan diri, dan peka terhadap kritik. Individu lebih pasif, pesimis, kurang percaya diri dalam interaksi sosial, cenderung menarik diri dari pergaulan sosial dan lingkungannya (Coopersmith, 1967). Coopersmith (1967) mengemukakan bahwa tidak terpenuhi kebutuhan akan harga diri menyebabkan munculnya perasaan tidak bahagia, kurang ekspresif, dan relatif mengalami kecemasan. Hal tersebut didukung oleh Fuhrman (1990) yang mengatakan bahwa seseorang yang tidak terpenuhi kebutuhan harga dirinya akan merasa tidak aman dan cemas. Perasaan cemas dan kurang aman akan menyebabkan hambatan bagi proses belajar seseorang dalam banyak hal dan akan mempengaruhi dalam beraktivitas dan merespon (Hyatt, 1993). Kecemasan merupakan kondisi psikologis yang sangat tidak menyenangkan karena pikiran dan pendapat menjadi terganggu, perbuatan menjadi tidak menentu dan kurang dapat dikontrol, akhirnya timbul perasaan kehilangan keseimbangan mental. Dengan kata lain individu tidak mampu menyesuaikan diri dengan keadaan apapun. Menurut Manson (dalam Meichati, 1974) kecemasan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri.

Selain persoalan-persoalan di atas, seseorang yang harga dirinya rendah tidak senang terhadap dirinya, tidak puas dengan

dirinya dan cenderung akan menolak dirinya sendiri. Jika seseorang tidak menyukai dirinya, maka tidak akan mampu untuk menyesuaikan diri secara baik. Tanggapan individu yang sehat terhadap diri dan kehidupan merupakan landasan untuk penyesuaian diri yang sehat (Meichati, 1972). Harga diri yang rendah akan membawa pengaruh pada perilaku yang negatif sedangkan harga diri yang tinggi akan membawa pengaruh pada perilaku yang positif.

Individu yang mempunyai harga diri tinggi mampu melakukan penyesuaian psikologis. Ada motivasi kuat untuk menghadapi kegagalan dan mencoba menghadapi situasi kompetitif. Mereka lebih percaya diri dan lebih mampu (Maslow, dalam Globe 1991), cenderung cemerlang dan lebih berambisi (Coopersmith, 1967). Individu yang bersangkutan senantiasa berpikir positif terhadap apa yang akan terjadi dan tidak akan mudah putus asa, optimis, selalu mencoba untuk menghadapi serta memecahkan masalahnya dan cenderung melihat dirinya berhasil. Harga diri diperlukan tiap orang karena dengan harga diri orang akan menemukan kepuasan dan kebahagiaan. Menurut Daradjat (1985) harga diri mempunyai peran yang sangat menonjol dalam penyesuaian diri dan kesehatan.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa:

1. Ada beberapa gangguan penyesuaian diri yang sangat signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, dimana kelompok eksperimen mengalami penurunan gangguan penyesuaian diri.
2. Ada peningkatan tingkat harga diri pada kelompok eksperimen setelah mengikuti pelatihan. Kelompok eksperimen memiliki rerata yang lebih tinggi dibanding kelompok kontrol. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa pelatihan tersebut mampu meningkatkan harga diri kelompok eksperimen.

3. Setelah mengikuti pelatihan, subyek menjadi mengenal diri sendiri, tidak menyalahkan diri sendiri, berfikir positif, mampu melakukan hubungan sosial, mempunyai cita-cita dan tujuan hidup, tidak mudah tersinggung, marah dan putus asa, lebih optimis, mampu mengatasi masalah dan rasa rendah diri berkurang.
4. Keberhasilan pelatihan didukung oleh pelatih, asisten, suasana pelatihan, motivasi yang tinggi, keaktifan subyek, disiplin yang tinggi, rasa ingin tahu yang besar, serta tingkat pemahaman yang tinggi.

Berdasarkan pada hasil penelitian, pembahasan dan juga kesimpulan di atas, maka diajukan beberapa saran-saran:

1. Untuk subyek penelitian

Segala sesuatu yang diperoleh tidak hanya diketahui sebatas pengetahuan saja namun benar-benar dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu hendaknya membaca kembali makalah yang telah diterima atau buku-buku psikologi yang lain sebagai pendukung. Bagi yang kurang mendapatkan manfaat dari pelatihan untuk selalu memotivasi diri agar mendapatkan lebih manfaatnya.

2. Untuk peneliti selanjutnya

Penelitian ini berlangsung empat hari dan setiap pertemuan waktunya 160-190 menit. Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk mengurangi jam pertemuan dan menambah hari pelatihan. Pertimbangannya adalah peserta cepat merasa jenuh mengikuti pelatihan, kondisi fisik cepat lelah karena pelatihan dilakukan setelah pulang sekolah atau sebaiknya pelatihan jangan dilakukan setelah jam sekolah tapi waktu hari-hari libur sekolah.

Subyek yang dipakai dalam penelitian ini adalah siswa SMU Swasta dan untuk peneliti selanjutnya dapat meneliti siswa SMU Negeri dengan membandingkan dengan siswa SMU Swasta karena faktor-

faktor seperti lingkungan, intelegensi juga mempengaruhi perkembangan harga diri.

3. Untuk kalangan profesional

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan harga diri efektif untuk mengurangi gangguan penyesuaian diri, sehingga pelatihan ini dapat dipakai sebagai metode untuk menangani gangguan penyesuaian diri. Namun untuk gangguan penyesuaian diri yang terlalu berat perlu penanganan khusus dan waktunya hendaknya ditambah.

Daftar Pustaka

- Bastaman, H. D. 1996. *Meraih Hidup Bermakna*. Jakarta: Paramadina.
- Burns, D. D. 1988. *Terapi Kognitif. Pendekatan baru bagi Penanganan Depresi*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Clemes, H. 1995. *Bagaimana Meningkatkan Harga Diri Remaja*. Jakarta: Binarupa aksara.
- Coopersmith, S. 1967. *The Antecedent of Self-esteem*. San francisco: W. H. Freeman and Company.
- Dradjat, Z. 1985. *Kesehatan Mental*. Jakarta: Penerbit Gunung Agung.
- Fuhrman, B. S. 1990. *Adolescence-Adolescent. Second Edition*. Illions. Scott, Foresman and Company.
- Gerstein, H. L. 1989. Self Monitoring Processes and Hollannd Vocational Preferences Among College Students. *Journal of Counseling Psychology*: 36, (2), 183- 88. American Psychological Association. Inc.
- Globe, F. 1987. *Mazhab Ketiga Psikologi Humanistik Abraham Maslow*. Yogyakarta: Kanisius.
- Handayani, M. M. 1997. Efektivitas Pelatihan Pengenalan Diri terhadap Peningkatan Penerimaan Diri dan Harga Diri. *Skripsi*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM.
- Hurlock, E. 1973. *Adolescent Development*. Tokyo: Mc Graw Hill Kogakusha Company. Ltd.
- Hurlock, E. 1987. *Psikologi Perkembangan suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. (Terjemahan). Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Hyatt, R. 1993. *Psychology. Self-esteem: The Keystone to Happiness*. Dushkin Publishing Group. Inc. 174-175.
- Keliat, B. A. 1994. *Gangguan Konsep Diri*. Penerbit Buku Kedokteran. EGC. Jakarta.
- Kerlinger, 1990. *Asas-asas Penelitian Behavioral. Edisi Ketiga*. Yogyakarta: UGM Press.
- Meichati, S. 1975. *Penyelidikan Tentang Tanggapan Remaja Mengenal Diri dan Kehidupannya*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM..
- Miller, S.M. et al. 1990. *Anxiety in Children, Nature and Development: Handbook of Developmental Psychology*. New York. Plenum Press.
- Muhammad, M. 1996. Mar'i dan Pandangan Visioner. *Republika*. 8 Februari 1996. Jakarta.
- Museen, P. H. 1989. *Perkembangan dan Kepribadian Anak*. Penerbit Arcan.
- Prawitasari, E. J. 1989. Pemantauan Diri: Salah Satu Cara untuk Mengendalikan Ketegangan. *Laporan Penelitian*. (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM.
- Resmianto, H. B. 1996. Minuman Keras, Perda dan Keberanian Kita. *Republika*. 25 Oktober 1996. Jakarta.
- Rubin, T. I. 1974. *Dr. Rubin: Please Make Me Happy*. New York: Arbor House.
- Schneiders, A. 1964. *Personal Adjustment and Mental Health*. New York: Hold, Rinehart & Winston.
- Schultz, D. 1991. *Psikologi Pertumbuhan: Model-model Kepribadian Sehat*. Penerjemah: Yustinus. OFM. Yogyakarta: Kanisius.
- Singgih, W. S. 1994. *Tantangan Wanita dalam Keluarga di Zaman Modern Keluarga*. IKAPI. DIY.
- Tallent, N. 1978. *Psychology of Adjustment*. New York, D. Van Nostrand. Company.