

**PENGARUH PELATIHAN PENGENALAN DIRI
TERHADAP PENINGKATAN HARGA DIRI
REMAJA KELAS VII SMP NEGERI 2
YOGYAKARTA
TAHUN 2012**

NASKAH PUBLIKASI



**Disusun Oleh :
DEWI HAQI
080201137**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2012**

**PENGARUH PELATIHAN PENGENALAN DIRI
TERHADAP PENINGKATAN HARGA DIRI
REMAJA KELAS VII SMP NEGERI 2
YOGYAKARTA
TAHUN 2012**

NASKAH PUBLIKASI

Diajukan Untuk Melengkapi Sebagian Syarat Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan Pada
Program Pendidikan Ners-Program Studi Ilmu Keperawatan
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Yogyakarta



**Disusun oleh:
DEWI HAQI
080201137**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIAH
YOGYAKARTA**

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH PELATIHAN PENGENALAN DIRI
TERHADAP PENINGKATAN HARGA DIRI
REMAJA KELAS VII SMP NEGERI 2
YOGYAKARTA TAHUN 2012**

NASKAH PUBLIKASI



**Disusun oleh:
DEWI HAQI
080201137**

Telah Disetujui Oleh Pembimbing:

Pada tanggal:

4 Agustus 2012

Pembimbing

Mamnuah S.Kep.Ns., M. Kep.,Sp. Kep. J.

**PENGARUH PELATIHAN PENGENALAN DIRI
TERHADAP PENINGKATAN HARGA DIRI
REMAJA KELAS VII SMP NEGERI 2
YOGYAKARTA
TAHUN 2012**

Dewi Haqi, Mamnuah

Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta

Email: dewihaqi@gmail.com

Abstract : The objective of the study was to identify effect of self-knowledge training to self-esteem improvement of the seventh grade students of State Junior High School 2 Yogyakarta in 2012. Moreover, it aims at finding the difference between experiment and control group. This research used *Quasi Experiment with Non- Equivalent Control Group Design*. Sample technique that was used is *Nonprobability Sampling* with *Purposive Sampling* technique that is sample defining with certain consideration. Amount of samples were 27 respondents, 13 respondents are as the experiment group and 14 respondents are as the control group. *Paired Sample T-Test* was used to test the hypothesis, and *Independent Sample T-Test* to compare between experiment group and control group. The result of the test shows that *paired sample t-test* with p-value was 0,000 ($p < 0.05$), thus it can be concluded that there was influence of training on self-knowledge training of adolescents. From the *Independent Sample T-Test*, it results p-value was 0,003 ($p < 0.05$), thus there was difference in self-esteem between experiment group and control group.

Keywords : self-esteem, self-knowledge training, adolescents

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan pengenalan diri terhadap peningkatan harga diri remaja kelas VII di SMP Negeri 2 Yogyakarta 2012. Mengetahui perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Jenis penelitian ini menggunakan desain penelitian Eksperimen Semu (*Quasi Eksperimen*) dengan *Non-Equivalent Control Group*. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian menggunakan *Nonprobability Sampling* dengan teknik *Purposive Sampling* yaitu penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Sampel sebanyak 27 responden, 13 responden sebagai kelompok eksperimen dan 14 responden sebagai kelompok kontrol. Untuk menguji hipotesis menggunakan *Paired t-test* dan untuk membandingkan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menggunakan uji *Independent t-test*. Hasil penelitian diketahui bahwa didapatkan hasil uji *Paired t-test* menunjukkan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pelatihan pengenalan diri terhadap peningkatan harga diri remaja. Dan dari hasil uji *Independent t-test* diperoleh nilai p 0,003 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Kata kunci : harga diri, pelatihan pengenalan diri, remaja

PENDAHULUAN

Indonesia telah melakukan berbagai upaya dalam pembangunan kesehatan yang bertujuan agar tercapainya kemampuan hidup sehat bagi setiap penduduk dan terwujudnya derajat kesehatan masyarakat yang optimal. Dan sasaran pembangunan kesehatan adalah dengan mewujudkan generasi muda yang sehat sebagai sumber daya manusia yang produktif dan mampu berperan secara aktif dalam pembangunan nasional (Depkes RI, 2001 dalam Sumiati 2009). Banyaknya jumlah remaja di Indonesia yang merupakan generasi penerus bangsa selanjutnya, yaitu lebih dari seperempat populasi penduduk Indonesia. Pada tahun 2007 terdapat sekitar 64 juta jiwa remaja usia 10-24 tahun atau 28,64% dari seluruh jumlah penduduk Indonesia sebanyak 222 juta (Khasanah, 2011). Sedangkan di Yogyakarta pada pendataan keluarga tahun 2009 jumlah anak dan remaja usia 7- 21 tahun sebanyak 66.476 atau 21,81 % dari jumlah jiwa yang ada (Dhamayanti, 2009). Sehingga penting untuk meningkatkan kualitas non fisik yang meliputi segi intelektual, emosional dan psikososial pada kesehatan remaja.

Remaja didefinisikan sebagai individu yang berada pada periode transisi perkembangan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, yang mencakup aspek sosial, biologik, kognitif dan perubahan sosial yang berlangsung antara usia 10-19 tahun (Sumiati, 2009). Menurut Stanley Hall dalam Santrock (2003), remaja adalah masa yang penuh dengan permasalahan. Masa dimana merupakan masa badai dan tekanan (*storm and stress*). Karena secara fisik, remaja memang dalam kondisi yang optimal sehubungan dengan puncak perkembangannya. Namun dari sisi psikososial, remaja berada pada fase yang mengalami banyak masalah, baik menyangkut hubungan dengan dirinya maupun dengan orang lain (Sumiati, 2009).

Remaja membutuhkan pengakuan akan eksistensinya serta kebutuhan untuk diterima oleh lingkungan dan menjadi sama dengan orang lain khususnya bagian dari kelompok sebaya. Kebutuhan akan identitas kelompok ini sering menimbulkan konflik (Potter & Perry, 2009). Sehingga harga diri (*self-esteem*) yang positif sangat berperan dalam pembentukan pribadi yang kuat, sehat dan memiliki kemampuan untuk menentukan pilihan, termasuk mampu berkata "tidak" untuk hal-hal yang negatif dengan kata lain tidak mudah terpengaruh berbagai godaan yang dihadapi seorang remaja setiap hari dari teman sebaya mereka sendiri (*peer pressure*) (Tambunan, 2001). Harga diri tinggi pada remaja dapat menentukan bagaimana cara remaja berperilaku di dalam lingkungannya, dapat dilihat melalui proses berpikirnya, emosi, nilai, cita-cita, serta tujuan yang hendak dicapai remaja. Bila remaja mempunyai harga diri yang tinggi, maka perilakunya juga akan tinggi, sedangkan bila harga dirinya rendah, akan tercermin pada perilakunya yang negatif pula (Coopersmith, 1967).

Harga diri (*self-esteem*) merupakan penilaian individu tentang dirinya dengan menganalisis kesesuaian antara perilaku dan ideal diri yang lain. Harga diri dapat diperoleh melalui penghargaan dari diri sendiri maupun orang lain dan ditentukan oleh perasaan diterima, dicintai, dihormati oleh orang lain, serta keberhasilan yang pernah dicapai (Hidayat, 2006). Menurut Reasoner (2004), sebanyak 12% individu menunjukkan adanya penurunan harga diri (*self-esteem*) setelah memasuki sekolah menengah pertama, dan 13% memiliki *self-esteem* yang rendah pada sekolah menengah. Hal ini menunjukkan bahwa harga diri beresiko selama masa remaja awal, ketika mereka mendefinisikan identitas dan rasa diri dalam konteks kelompok sebaya mereka (Wong, 2001).

Dampak harga diri rendah pada remaja dapat menyebabkan kemungkinan besar individu mengalami gangguan psikologis (Baron & Byrne, 2003), yaitu seperti depresi, *anxiety*, bunuh diri, *eating disorder*, perilaku kekerasan, dan aktivitas seksual (pada wanita) (McClure, 2010). Menurut Santrock (2007), dampak harga diri rendah pada remaja secara ekstrim dapat menyebabkan masalah depresi, bunuh diri, *anoreksia nervosa*, dan kenakalan remaja.

Faktor-faktor yang mempengaruhi harga diri rendah pada remaja yaitu Pertama, jenis kelamin. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa perempuan cenderung mempunyai harga diri dan kepercayaan diri yang lebih rendah bila dibandingkan dengan pria. Kedua, kelas sosial. Umumnya, remaja dengan kelas sosial menengah ke atas lebih mempunyai harga diri yang tinggi dibandingkan dengan remaja dengan kelas sosial menengah ke bawah. Ketiga, pola pengasuhan. Individu yang diasuh dengan penerimaan dan kehangatan serta memiliki suasana rumah yang memahami dan toleran memiliki harga diri yang lebih tinggi dibandingkan dengan remaja yang diasuh oleh orang tua yang permisif dan otoriter (Coopersmith 1967, dalam Siregar, 2006). Keempat, lingkungan sosial. Kehilangan kasih sayang, penghinaan dan dijauhi teman dapat menurunkan harga diri individu. Kelima, lingkungan keluarga. Di dalam keluarga remaja akan merasa dirinya ditolak atau diterima, merasa berharga atau tidak berharga, dicintai atau tidak dicintai oleh keluarga. Keenam, keadaan psikologis individu. Remaja yang memiliki ketenangan dan perasaan yakin dalam berperilaku, timbul rasa puas serta bangga sehingga meningkatkan harga diri. Ketujuh, faktor fisik. Individu yang memiliki kecacatan cenderung menunjukkan penerimaan sosial yang lebih rendah, tidak menyukai diri sendiri, menghina diri dan menganggap dirinya kurang cakap dalam menghadapi lingkungannya sehingga terbentuk harga diri rendah (Walgito, 1991).

Pemerintah berupaya meningkatkan kualitas remaja selaku generasi penerus bangsa dengan banyak menaruh perhatian terhadap kesehatan remaja, termasuk untuk menghadapi berbagai problematika kompleks yang dialami remaja. Melalui kelompok Bina Keluarga Remaja (BKR), kegiatan ini meliputi penyuluhan kepada orangtua mengenai masalah remaja supaya orang tua lebih meningkatkan pengawasan terhadap anaknya (Khasanah, 2011). Serta suatu model pelayanan kesehatan yang peka terhadap kebutuhan kesehatan remaja yaitu Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR) melalui penyuluhan, pelayanan klinis maupun konseling (Depkes, 2011).

Menurut Santrock (2003) upaya dalam meningkatkan harga diri remaja dapat dilakukan dengan cara: 1) Mengidentifikasi penyebab rendahnya harga diri dan kompetensi diri yang penting, 2) Dukungan emosional dan penerimaan sosial, 3) Prestasi individu, 4) Mengatasi masalah (*coping*). Keseluruhan upaya tersebut dapat dilakukan melalui pelatihan pengenalan diri.

Pengenalan diri yaitu upaya mengetahui sikap, sifat, kemampuan, hal positif maupun negatif, kelemahan dan kelebihan serta menitikberatkan pada potensi diri yang dimiliki sehingga membentuk konsep diri positif termasuk aspek-aspek didalamnya yaitu harga diri tinggi. Pengenalan diri dapat dilakukan dengan metode *Johari Window* yang dilakukan berdasarkan atas kemauan diri memberi dan menerima, baik informasi maupun masukan (umpan balik) serta kritik dalam kerjasama maupun antar individu untuk kepentingan pengembangan kepribadian (Lukaningsih, 2010).

Hasil wawancara yang dilakukan pada 8 orang remaja, 3 remaja mengatakan memiliki rasa percaya diri dalam bergaul, tidak merasa malu, tidak minder ataupun iri

dengan orang lain, dan tidak mengalami kesulitan untuk mengemukakan pendapat di depan umum. Sedangkan pada 5 remaja mengatakan kesulitan dalam bergaul dengan orang lain terutama lingkungan yang baru, merasa malu dan kurang percaya diri dalam mengemukakan pendapatnya di depan umum seperti di kelas, mudah putus asa dan kurang motivasi dalam belajar. Salah satu remaja juga mengatakan bahwa terdapat teman mereka yang pendiam, tidak mau bergaul, dan suka menyendiri di kelas.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan pengenalan diri terhadap peningkatan harga diri remaja kelas VII di SMP Negeri 2 Yogyakarta Tahun 2012 dan mengetahui perbedaan harga diri antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini menggunakan rancangan *Eksperimen Semu (Quasi Eksperiment)* dengan *Non-Equivalent Control Group*. Dengan pendekatan waktu menggunakan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 240 responden. Pengambilan sampel secara *non probability sampling* dengan metode *purposive sampling* yang berjumlah 27 responden yang terdiri dari 13 responden sebagai kelompok eksperimen dan 14 responden sebagai kelompok kontrol. Instrumen yang digunakan yaitu *Coopersmith Self-Esteem Inventory* berkorelasi setinggi 0,90 sebagai alat pengukuran harga diri yang tidak perlu dilakukan uji validitas dan reliabilitas, dan instrumen untuk pelatihan pengenalan diri yaitu SOP, kertas kosong, bolpoint, kerangka jendela johari, spidol, alat bantu berupa tabel kelebihan dan kekurangan, Jendela Johari standar, Jendela Johari hasil, lembar penugasan. Analisa data menggunakan uji *Paired t-test* dan *Independent t-test* dengan distribusi data normal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 2 Yogyakarta yang berlokasi Jl. P. Senopati No.28-30 Yogyakarta, yang didirikan pada zaman penjajahan Jepang tanggal 12 September 1942.

Karakteristik responden remaja kelas VII SMP Negeri 2 Yogyakarta yaitu sebagai berikut:

Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Dan Pekerjaan Orang Tua

Tabel. 1

Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Dan Pekerjaan Orang Tua

Karakteristik	Kelompok Eksperimen		Kelompok Kontrol	
	Frekuensi	%	Frekuensi	%
Usia				
12	2	15,4	6	42,9
13	10	76,9	8	57,1
14	1	7,7	0	0,0
Pekerjaan Orang Tua				
Swasta	5	38,6	7	50,0
Wiraswasta	3	23,0	5	35,7
PNS	3	23,0	2	14,3
Buruh	2	15,4	-	0,0

Sumber: data primer 2012

Tabel . 1 menunjukkan bahwa berdasarkan usia, pada kelompok eksperimen paling banyak berusia 13 tahun yaitu sebanyak 10 responden (76,9%), dan paling yang sedikit berusia 14 tahun yaitu 1 responden (7,7%) sedangkan pada kelompok kontrol responden paling banyak berusia 13 tahun yaitu sebanyak 8 orang (57,1%), dan yang paling sedikit berusia 12 tahun yaitu sebanyak 6 responden (42,9%).

Tabel. 1 menunjukkan bahwa responden pada kelompok eksperimen paling banyak orang tuanya bekerja sebagai swasta yaitu sebanyak 5 responden (38,6%) dan paling sedikit orang tuanya bekerja sebagai buruh yaitu sebanyak 2 responden (15,4%) sedangkan pada kelompok kontrol, paling banyak responden orang tuanya bekerja sebagai swasta yaitu sebanyak 7 responden (50,0%) dan paling sedikit orang tuanya bekerja sebagai PNS yaitu sebanyak 2 responden (14,3%).

Karakteristik Responden Berdasarkan Keikutsertaan Dalam Organisasi Dan Ekstrakurikuler Sekolah

Tabel. 2
Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Keikutsertaan Dalam Organisasi Dan Ekstrakurikuler Sekolah

Karakteristik	Kelompok Eksperimen		Kelompok Kontrol	
	Frekuensi	%	Frekuensi	%
Organisasi				
OSIS	0	0,0	3	21,4
ROHIS	0	0,0	1	7,1
Tidak mengikuti	13	100	11	78,6
Ekstrakurikuler				
English Speaking Club	2	15,4	4	28,6
Pramuka	13	100	10	71,4
Tartil	8	61,5	8	57,1
Mentoring	4	30,8	1	7,1
PMR	4	30,8	2	14,3
Mading	1	7,7	1	7,1
Basket	1	7,7	0	0,0
Tonti	4	30,8	4	28,6
Bulu tangkis	0	0,0	1	7,1
Qiroah	0	0,0	1	7,1
Taekwondo	0	0,0	1	7,1
Tari	4	30,8	0	0,0

Sumber: data primer 2012

Tabel. 2 menunjukkan bahwa setiap responden dapat mengikuti lebih dari satu organisasi dan kegiatan ekstrakurikuler sekolah yang ada. Responden pada kelompok eksperimen secara keseluruhan tidak mengikuti organisasi sekolah yaitu sebanyak 13 responden (100%) sedangkan pada kelompok kontrol paling banyak tidak mengikuti organisasi sekolah sebanyak 11 responden (78,6%) dan paling sedikit mengikuti organisasi sekolah ROHIS yaitu 1 responden (7,1%).

Pada kelompok eksperimen secara keseluruhan semuanya mengikuti ekstrakurikuler pramuka yaitu sebanyak 13 responden (100%) dan paling sedikit mengikuti ekstrakurikuler mading dan basket yaitu masing-masing 1 responden

(7,7%), sedangkan responden pada kelompok kontrol paling banyak mengikuti ekstrakurikuler pramuka yaitu sebanyak 10 responden (71,4%) dan yang paling sedikit mengikuti ekstrakurikuler taekwondo, qiroah, bulutangkis, mading dan mentoring yaitu masing-masing 1 responden (7,1%).

Harga Diri Remaja Kelas VII SMP Negeri 2 Yogyakarta

Harga diri remaja diketahui berdasarkan pengisian kuesioner tentang harga diri sebelum dan sesudah pelatihan pengenalan diri, yaitu sebagai berikut:

Tabel. 3
Distribusi Frekuensi Harga Diri Sebelum dan Sesudah Pelatihan Pengenalan Diri Pada Kelompok eksperimen dan Kelompok Kontrol Remaja Kelas VII di SMP Negeri 2 Yogyakarta tahun 2012

Kelompok	Tinggi		Sedang		Rendah	
	Frekuensi	%	Frekuensi	%	Frekuensi	%
Eksperimen						
Sebelum	5	38,5	5	38,5	3	23
Sesudah	12	92,3	1	7,7	0	0,0
Kontrol						
Sebelum	10	71,4	4	28,6	0	0,0
Sesudah	11	78,6	3	21,4	0	0,0

Sumber: data primer 2012

Tabel. 3 menunjukkan bahwa harga diri pada kelompok eksperimen sebelum diberikan pelatihan pengenalan diri paling banyak memiliki kategori harga diri tinggi dan sedang masing-masing sebanyak 5 responden (38,50%) dan yang paling sedikit dengan kategori harga diri rendah sebanyak 3 responden (23%). Sesudah pelatihan pengenalan diri pada kelompok eksperimen menunjukkan hasil paling banyak responden memiliki kategori harga diri tinggi sebanyak 12 responden (92,30%) dan yang paling sedikit memiliki harga diri sedang sebanyak 1 responden (7,70%)

Tabel. 3 menunjukan harga diri kelompok kontrol saat dilakukan *pretest* didapatkan paling banyak memiliki kategori harga diri tinggi sebanyak 10 responden (71,40%) dan paling sedikit memiliki harga diri sedang sebanyak 4 responden (28,60%). Hasil pengukuran *posttest* menunjukkan harga diri kelompok kontrol paling banyak memiliki kategori harga diri tinggi sebanyak 11 responden (78,60%) dan paling sedikit memiliki harga diri sedang sebanyak 3 orang (21,40%).

Tabel. 4
Hasil Uji *Paired Sample T-Test* Harga Diri Sebelum dan Sesudah Pelatihan Pengenalan Diri Kelompok Eksperimen Dan Kontrol Remaja Kelas VII SMP Negeri 2 Yogyakarta Tahun 2012

Kelompok	Rata-rata	N	t hitung	Sig	Keterangan
Eksperimen					
Sebelum	38,15	13	-6,396	0,000	Signifikan
Sesudah	44,84				
Kontrol					
Sebelum	41,85	14	-3,226	0,007	Tidak signifikan
Sesudah	43,50				

Sumber: data primer 2012

Tabel. 4 menunjukkan bahwa nilai rata-rata harga diri kelompok eksperimen sebelum diberi pelatihan pengenalan diri sebesar 38,15, sedangkan nilai rata-rata harga diri setelah diberi pelatihan pengenalan diri sebesar 44,84. Rata-rata harga diri setelah diberi pelatihan pengenalan diri meningkat bila dibandingkan dengan nilai rata-rata harga diri sebelum diberi pelatihan pengenalan diri, yaitu mengalami kenaikan 6,69.

Dari hasil uji *paired sample t-test* pada kelompok eksperimen didapatkan nilai signifikansi 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa nilai signifikansi lebih kecil dari *p value* ($0,000 < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa H_a diterima yang artinya ada pengaruh pelatihan pengenalan diri terhadap peningkatan harga diri remaja kelas VII di SMP Negeri 2 Yogyakarta pada kelompok eksperimen.

Pada kelompok kontrol nilai rata-rata harga diri saat *pretest* sebesar 41,85, sedangkan nilai rata-rata harga diri saat *posttest* sebesar 43,50. Hal ini menunjukkan bahwa kelompok kontrol yang tidak diberikan pelatihan pengenalan diri nilai rata-rata harga diri saat *posttest* meningkat bila dibandingkan dengan nilai rata-rata harga diri pada saat *pretest*, yaitu meningkat sebesar 1,65.

Dari hasil uji *paired sample t-test* pada kelompok kontrol didapatkan nilai signifikansi 0,007. Hal ini menunjukkan bahwa nilai signifikansi lebih besar dari *p value* ($0,007 > 0,05$), sehingga H_a ditolak. Dapat disimpulkan bahwa tidak ada peningkatan harga diri pada kelompok kontrol tanpa diberikan pelatihan pengenalan diri.

Tabel. 5
Hasil Uji *Independent T-Test* Harga Diri Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol Pada Remaja Kelas VII SMP Negeri 2 Yogyakarta Tahun 2012

Selisih	Rata-rata	t hitung	df	Sig	Keterangan
<i>Pre-posttest</i> Eksperimen	5,76	3,25	25	0,003	Signifikan
<i>Pre-posttest</i> Kontrol	1,64				

Sumber: data primer 2012

Berdasarkan Tabel. 10 menunjukkan bahwa nilai rata-rata harga diri kelompok eksperimen sebesar 5,76, sedangkan nilai rata-rata harga diri kelompok kontrol sebesar 1,64. Hal ini menunjukkan nilai rata-rata harga diri kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan dengan nilai rata-rata harga diri kelompok kontrol.

Hasil uji *independent t-test* menunjukkan bahwa nilai signifikansi lebih kecil dari *p value* ($0,003 < 0,05$), sehingga H_a diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang bermakna secara statistik harga diri antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Harga Diri Remaja Sebelum Pelatihan Pengenalan Diri

Tabel. 3 menunjukkan bahwa paling banyak responden pada kelompok eksperimen memiliki kategori harga diri tinggi dan sedang yaitu masing-masing 5 responden (38,50%) sedangkan pada kelompok kontrol paling banyak memiliki kategori harga diri tinggi sebanyak 10 responden (71,40). Menurut Copersmith (1967) remaja yang memiliki harga diri tinggi lebih independen dalam mempengaruhi situasi, memiliki kepercayaan diri akan keberhasilan, serta memiliki karakter yang konsisten. Sedangkan remaja dengan harga diri sedang memiliki

karakteristik yang relatif sama dengan individu yang memiliki harga diri tinggi. Individu dengan harga diri sedang memiliki penerimaan diri yang relatif baik, pertahanan yang baik, serta pemahaman dan penghargaan yang baik pula, namun terkadang merasa ragu-ragu dengan penghargaan yang diterimanya dan cenderung tidak yakin terhadap kemampuan yang dimiliki (Coopersmith, 1967).

Harga diri tinggi dan sedang yang dimiliki oleh sebagian besar responden ini dapat disebabkan karena keikutsertaan remaja dalam kegiatan ekstrakurikuler yang disediakan oleh sekolah yang mampu menunjang kemampuan dan bakatnya. Hal ini terlihat dari tabel. 2 yang menunjukkan bahwa semua responden dapat mengikuti lebih dari satu jenis kegiatan ekstrakurikuler yang diminati. Kegiatan ekstrakurikuler yang paling banyak diikuti responden adalah pramuka dan tartil. Pada kelompok eksperimen secara keseluruhan responden mengikuti ekstrakurikuler pramuka yaitu sebanyak 13 responden (100%), dan tartil sebanyak 8 responden (61,5%) sedangkan pada kelompok kontrol yang mengikuti pramuka sebanyak 10 responden (71,4%) dan tartil sebanyak 8 responden (57,1%).

Penelitian Peixoto (2004) mengungkapkan bahwa harga diri tinggi pada remaja dapat disebabkan karena partisipasi remaja dalam kegiatan ekstrakurikuler yang berhubungan positif terhadap harga diri remaja. Kegiatan ekstrakurikuler memiliki fungsi sebagai sarana untuk menyalurkan energi, kreatifitas dan pikiran dalam kegiatan yang bermanfaat, sehingga berkembang menjadi lebih baik akan membuat remaja menghargai dirinya. Jenis kegiatan ekstrakurikuler yang diikuti remaja juga dapat mendukung dalam pembentukan harga diri. Berdasarkan data yang diperoleh pada tabel. 2, secara keseluruhan responden mengikuti jenis kegiatan ekstrakurikuler pramuka yang diduga turut berperan dalam meningkatkan harga diri, yaitu pada kelompok eksperimen (100%) 13 responden dan pada kelompok kontrol 10 responden (71,40). Menurut James dan Ashwill (2007) kegiatan formal seperti pramuka, *campfire* anak laki-laki dan perempuan, dapat mendorong harga diri dan kompetensi remaja karena dalam kegiatan ini remaja mendapatkan pangkat dan lencana atas keberhasilan yang mereka lakukan.

Harga diri tinggi remaja juga dapat disebabkan karena status sosial ekonomi yang dimiliki oleh remaja. Tabel. 1 menunjukkan bahwa jenis pekerjaan orang tua remaja sebagian besar adalah sebagai swasta 38,6% pada kelompok eksperimen dan 50% pada kelompok kontrol, ditunjukkan dengan tingkat penghasilan orang tua yang cukup dengan tidak mendapatkan kartu menuju sejahtera (KMS) yaitu bantuan berupa beasiswa dari sekolah bagi yang kurang mampu. Menurut Coopersmith (1967) kelas sosial ekonomi orang tua yang berupa pekerjaan, pendidikan, dan tingkat penghasilan orang tua sangat penting dalam mempengaruhi harga diri remaja.

Responden dalam penelitian ini semuanya menganut agama islam yang mayoritas dianut oleh masyarakat Indonesia. Berdasarkan studi dari Coopersmith (dalam Mangantes, 2005) agama sebagai kepercayaan ritual telah terorganisasi secara sosial dan diberlakukan oleh anggota suatu masyarakat. Setiap agama memiliki jumlah pemeluk dan nilai-nilai yang berbeda dengan agama lainnya. Hal ini dapat berpengaruh pada harga diri seseorang. Remaja yang berasal dari agama yang dianut oleh mayoritas anggota masyarakat akan mempunyai pengaruh yang berbeda dengan mereka yang agamanya dianut oleh kaum minoritas.

Harga Diri Remaja Sesudah Pelatihan Pengenalan Diri

Tabel. 3 menunjukkan bahwa sesudah dilakukan pelatihan pengenalan diri pada remaja kelas VII di SMP Negeri 2 Yogyakarta didapatkan hasil responden pada

kelompok eksperimen sebagian besar memiliki harga diri tinggi yaitu sebanyak 12 responden (92,3%) mengalami peningkatan yang sebelumnya hanya 5 responden (38,50%). Penelitian ini terjadi peningkatan harga diri remaja sebelum dan sesudah dilakukan pelatihan pengenalan diri. Hasil penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian Handayani, dkk (1998) yang menunjukkan terjadi peningkatan harga diri dari nilai rerata pretest 12,071 setelah dilakukan pelatihan pengenalan diri rerata posttest menjadi 17,071.

Penelitian ini menggunakan perlakuan pelatihan pengenalan diri untuk meningkatkan harga diri remaja. Pelatihan pengenalan diri dilakukan dengan cara menggabungkan konsep Jendela Johari dengan proses pembukaan diri (*self-disclosure*) dan umpan balik (*feedback*). Membuka diri dalam pelatihan pengenalan diri yaitu membagikan kepada orang lain mengenai perasaan kita terhadap sesuatu yang dikatakan atau dilakukan atau perasaan kita terhadap suatu kejadian (Johnson, 1981 dalam Supratiknya 2004). Pada tahap ini responden tidak tampak mengalami kesulitan dan memiliki kepercayaan diri ketika diminta untuk mengungkapkan kepada teman-temannya kelebihan-kelebihan yang dimiliki. Pada proses umpan balik diupayakan untuk memberikan informasi yang membangun agar responden menyadari kelebihan dirinya berdasarkan yang diutarakan orang lain, sehingga menjadi penguatan bagi individu terhadap kemampuan yang dimiliki. Responden lain ketika diberikan kesempatan untuk umpan balik memiliki antusias tinggi dan semangat dalam mengutarakan kelebihan yang mereka ketahui mengenai diri responden. Hal ini membuat responden menyadari bahwa ternyata dirinya diperhatikan oleh teman-temannya yang lain. Supratiknya (2004) menyatakan bahwa dengan adanya umpan balik dapat mendorong individu untuk menyadari bahwa ia dicintai, dihargai, meyakini kemampuannya, dan berharga.

Pelatihan pengenalan diri ini dapat membantu agar responden menyadari kelebihan dirinya berdasarkan kesadaran diri dan berdasarkan pendapat yang diutarakan oleh orang lain, sehingga menjadi penguatan bagi individu terhadap kemampuan yang dimiliki. Setelah melakukan pelatihan pengenalan diri seorang responden mengatakan bahwa ternyata setiap orang memiliki kelebihan masing-masing termasuk dirinya, hanya saja mereka belum mengetahui dan perlu menggali lebih mendalam. Kesadaran remaja akan hal ini dapat meningkatkan harga dirinya.

Kertas penugasan yang diberikan setelah pelatihan pengenalan diri merupakan bentuk upaya yang dilakukan remaja untuk membantu mencari lebih banyak kelebihan-kelebihan yang dimiliki berdasarkan informasi orang lain disekitarnya, seperti keluarga, tetangga, saudara dan teman-teman. Semakin banyak kelebihan yang remaja ketahui maka akan membantu remaja mengenali dirinya, menyadari segala kelebihan dan potensi dirinya. sehingga dapat membuat remaja meyakini bahwa dirinya mampu, penting dan berharga (Handayani, dkk 1998).

Tabel. 3 menunjukkan harga diri remaja pada kelompok kontrol sesudah pelatihan pengenalan diri, didapatkan hasil sebagian besar memiliki harga diri tinggi sebanyak 78,60% dan sebagian kecil memiliki harga diri sedang sebanyak 21,40%. Harga diri pada kelompok kontrol tidak terjadi perubahan yang berarti, karena memang tidak ada upaya untuk meningkatkan harga diri.

Pengaruh Pelatihan Pengenalan Diri Terhadap Peningkatan Harga Diri Remaja Kelas VII Di SMP Negeri 2 Yogyakarta

Tabel. 4 menunjukkan hasil uji *paired sample t-test* pada kelompok eksperimen didapatkan nilai signifikansi p value=0,000 ($p<0,05$), yang berarti ada

pengaruh pelatihan pengenalan diri terhadap peningkatan harga diri pada kelompok eksperimen remaja kelas VII SMP Negeri 2 Yogyakarta. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Handayani, dkk (1998) yang berdasarkan uji *Mann Whitney U-test* menunjukkan terjadi peningkatan harga diri dari nilai rerata pretest 12,071 setelah dilakukan pelatihan pengenalan diri rerata posttest menjadi 17,071, yang berarti terdapat pengaruh pengenalan diri terhadap penerimaan diri dan harga diri remaja.

Tabel. 5 menunjukkan bahwa hasil statistik uji *Independent t test* didapatkan nilai $p\text{ value}=0,003$ ($p<0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol, yang artinya kelompok eksperimen yang diberi pelatihan pengenalan diri berpengaruh dalam meningkatkan harga diri remaja.

Penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan pengenalan diri sebagai salah satu metode yang efektif untuk meningkatkan harga diri remaja. Metode ini menggunakan Jendela Johari yang proses didalamnya dilakukan dengan cara pengungkapan diri dan umpan balik mengenai kelebihan, kekuatan diri dan segala potensi dari yang bersumber dari diri sendiri maupun orang lain. Sehingga individu memperoleh *self knowledge* dan *self insight* yang sangat berguna bagi proses penyesuaian diri yang baik dan mental yang sehat, dengan cara lebih mengenal diri sendiri, yaitu apakah kekuatan-kekuatan diri, menyadari siapa dan ingin menjadi siapa merupakan dasar berpijak dalam menghadapi masalah yang kompleks (Handayani, 1998).

Pelatihan pengenalan diri yang dibuat berdasarkan konsep *Johari Window* dilakukan oleh remaja secara berkelompok dengan saling mengungkapkan diri dan memberikan umpan balik. Melalui proses pengungkapan diri (*self-disclosure*), memberikan kesempatan pada remaja untuk mengungkapkan kelebihan diri, potensi diri, kompetensi-kompetensi yang dimiliki sehingga mendorong remaja untuk mulai menyadari siapa dan seperti apa dirinya. Adanya pengungkapan diri ini oleh salah seorang remaja sekaligus menstimuli adanya proses umpan balik dari remaja lainnya. Umpan balik digunakan untuk menyesuaikan antara penilaian orang lain dengan penilaian dirinya, sehingga remaja dapat melihat dirinya dengan cara yang berbeda. Remaja menjadi mengenal dirinya lebih objektif, menyadari kekuatan, kelebihan, aset pribadi dan segala potensi diri yang dimiliki serta kekurangannya berdasarkan informasi dari orang lain. Adanya umpan balik, membuat remaja menyadari bahwa dirinya dicintai, dihargai, meyakini kemampuannya, dan merasa berharga (Supratiknya, 2004). Umpan balik ini sekaligus merupakan bentuk dukungan emosional dan penerimaan sosial dalam bentuk konfirmasi dari orang lain yang juga merupakan pengaruh penting bagi harga diri remaja (Santrock, 2003).

Menurut Yuniardi (2011) pelatihan pengenalan diri dapat menumbuhkan harga diri tinggi yang diperoleh melalui penilaian orang lain atas kesan luar (*first impression*) ataupun kesan personal (*deep impression*) yang remaja dapatkan dari hubungan yang dalam, remaja mengkonfirmasi bagaimana remaja mempersepsikan diri dan berperilaku selama ini. Semakin banyak hal yang diketahui orang lain dan diri remaja sendiri ketahui, menunjukkan bahwa remaja semakin mengenali dirinya (*high self awarness*) dan memiliki kepribadian sehat yaitu harga diri tinggi.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Tingkat harga diri remaja kelas VII SMP Negeri 2 Yogyakarta pada kelompok eksperimen sebelum pelatihan pengenalan diri sebagian besar responden memiliki harga diri tinggi dan sedang sebanyak 38,5 % dan sesudah pelatihan pengenalan diri sebagian besar remaja memiliki harga diri tinggi sebanyak 92,3% . Sedangkan pada kelompok kontrol pada saat *pretest* sebagian besar remaja memiliki harga diri tinggi sebanyak 71,4% dan pada saat *posttest* sebagian besar remaja memiliki harga diri tinggi sebanyak 78,6%. Hasil uji *paired t-test* pada kelompok eksperimen diperoleh nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, yang berarti ada pengaruh pelatihan pengenalan diri terhadap harga diri kelompok kontrol. Sedangkan pada kelompok kontrol didapatkan nilai signifikansi $0,007 > 0,005$, yang berarti tidak ada peningkatan harga diri pada kelompok kontrol tanpa diberikan pelatihan pengenalan diri. Dan Ada perbedaan tingkat harga diri remaja kelas VII SMP Negeri 2 Yogyakarta antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sesudah pelatihan pengenalan diri dengan nilai signifikansi sebesar 0,003 ($0,003 < 0,05$) dari hasil uji *independent t-test*.

Saran

Berdasarkan hasil kesimpulan penelitian, dapat disampaikan beberapa saran yaitu sebagai berikut: Pertama, bagi responden agar senantiasa mengaplikasikan metode pengenalan diri dengan teman dan keluarga sehingga dapat bermanfaat untuk membantu meningkatkan harga diri remaja. Kedua, bagi guru bimbingan konseling SMP Negeri 2 Yogyakarta agar senantiasa menerapkan pelatihan pengenalan diri kepada remaja untuk membantu remaja dalam meningkatkan harga dirinya. Ketiga, bagi peneliti selanjutnya agar mengendalikan variabel-variabel pengganggu yang dapat mempengaruhi harga diri pada remaja yang sebelumnya tidak dapat dikendalikan oleh peneliti, yaitu pola asuh orang tua, lingkungan sosial dan keadaan psikologi remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Baron dan Byrne. 2004. *Psikologi sosial*. edisi ke-10 jilid 1. Erlangga: Jakarta.
- Coopersmith, S. 1967. *The Antecedents of Self Esteem*. W.H Freeman & Company: USA.
- Depkes, PKPR. 2010. *Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja Departemen Kesehatan RI* dalam <http://pkprdepkes.blogspot.com>, diperoleh tanggal 25 November 2011.
- Depkes RI. 2001. *Pedoman Kesehatan Jiwa Remaja (Pegangan bagi Dokter Puskesmas) Depkes dan Kesejahteraan Sosial*. RI Dirjen Kesmas Depkes : Jakarta.
- Dhamayanti, M. 2009. *Overview adolescent health problems and services* dalam <http://www.idai.or.id>, diperoleh 27 Desember 2011.
- Handayani, M.M., Ratnawati, S dan Helmi, A.F.1998. Efektifitas Pelatihan Pengenalan Diri Terhadap Peningkatan Penerimaan Diri Dan Harga Diri Remaja. *Jurnal Psikologi Universitas Gajah Mada Yogyakarta*. 2.47-55.
- James, R.J dan Ashwill, W.A. 2007. *Nursing Care Of Children:Principles and Practice*. Saunders: Canada.
- Khasanah, F.U. 2011. *Membangun Kesadaran Remaja Berperilaku Sehat* dalam www.kulonprogokab.go.id, diperoleh tanggal 20 November 2011.
- Lukaningsih, Z. L. 2010. *Pengembangan Kepribadian*. Nuha Medika: Yogyakarta.
- McClure, Auden C. 2010. *Characteristics Associated With Low Self-Esteem Among US Adolescents* dalam psyc526final.wikispaces.com, diperoleh tanggal 20 November 2011.
- Potter dan Perry. 2009. *Fundamental Keperawatan, Edisi 7 Buku I*. Salemba Medika: Jakarta.
- Reasoner, R. 2004. *The True Meaning of Self-Esteem*. <http://www.self-esteem-nase.org>, diperoleh, tanggal 22 Desember 2011.
- Santrock, J W. 2003. *Adolescence*. Edisi Keenam. Penerbit Erlangga: Jakarta.
- 2007. *Adolescence*. Eleventh Edition. Mc.Graw Hill: New York.
- Siregar, A. R. 2008. *Harga Diri Pada Remaja Obesitas*. Skripsi Tidak Dipublikasikan, Universitas Sumatra Utara.
- Sumiati., Dinarti., Nurhaeni H., Aryani R. 2009. *Kesehatan Jiwa Remaja Dan Konseling*. Trans Info Media: Jakarta.
- Supratiknya, A. 2004. *Komunikasi Antar Pribadi*. Tinjauan Psikologi. Kanisius: Yogyakarta.
- Tambunan, R. 2001. *Beberapa Isu Perkembangan Remaja* dalam <http://rumahbelajarpsikologi.com>, diperoleh tanggal 5 Desember 2011.
- Walgito. 1991. *Hubungan Antara Persepsi Mengenai Sikap Orangtua Dengan Harga Diri Pada Siswa SMA Di Provinsi Jawa Tengah*. Tesis Tidak Dipublikasikan. Universitas Gajah Mada Yogyakarta.
- Wong. 2001. *Buku ajar keperawatan pediatrik wong*. vol.1.Buku Kedokteran EGC: Jakarta.
- Yuniardi, M. S. 2011. Pengenalan Diri (Potensi). P2kk.umm.ac.id, diperoleh tanggal 21 Desember 2011.