



UNIVERSITAS INDONESIA

PENGARUH LATIHAN  
MEMBANGUN KEPERCAYAAN DIRI  
TERHADAP RASA PERCAYA DIRI REMAJA  
DI KELURAHAN SINDANG BARANG KOTA BOGOR

Tesis

Oleh :

**N u r l i s**  
0606027234

**PROGRAM PASCASARJANA FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN  
KEKHUSUSAN KEPERAWATAN JIWA  
UNIVERSITAS INDONESIA  
JAKARTA, 2008**



UNIVERSITAS INDONESIA

**PENGARUH LATIHAN  
MEMBANGUN KEPERCAYAAN DIRI  
TERHADAP RASA PERCAYA DIRI REMAJA  
DI KELURAHAN SINDANG BARANG KOTA BOGOR**

**Tesis**

Diajukan sebagai persyaratan untuk  
memperoleh gelar Megister Ilmu Keperawatan  
Kekhususan Keperawatan Jiwa

**Oleh :**

**N u r l i s  
0606027234**

**PROGRAM PASCASARJANA FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN  
KEKHUSUSAN KEPERAWATAN JIWA  
UNIVERSITAS INDONESIA  
JAKARTA, 2008**

Tesis, 25 Juli 2008

**N u r l i s**

Pengaruh Latihan Membangun Kepercayaan Diri Terhadap Rasa Percaya Diri Remaja  
Di Kelurahan Sindang Barang Bogor

x + 119+15 tabel+3 skema + 8 lampiran

Abstrak

Jumlah remaja kelurahan Sindang Barang Bogor adalah 20 % dari jumlah penduduknya. Pada masa remaja terjadi berbagai perubahan baik fisik maupun psikologis dan social. Dalam perkembangannya, remaja mengalami berbagai stress psikologis, tekanan dari teman sebaya dan gejala emosi akibat perubahan dalam dirinya. Remaja memerlukan kegiatan mental untuk meningkatkan ketrampilan sosial dalam menghadapi setiap permasalahan hidup yang dihadapinya melalui suatu latihan mengembangkan kepercayaan diri. Penelitian yang dilakukan berjudul “ pengaruh latihan membangun rasa percaya diri” bertujuan mengembangkan rasa percaya diri remaja. Metode penelitian ini dengan desain *quasi experiment* melalui pendekatan *pre* dan *post test* dan tehnik pengambilan sampel secara *purposive sampling*, responden berjumlah 90 orang remaja yang dibagi dalam tiga kelompok latihan. Latihan kelompok pertama diberi buku pedoman , dilatih serta dibimbing dua kali, kelompok kedua diberi buku pedoman, dilatih dan tanpa dibimbing serta kelompok ketiga hanya diberi buku pedoman tanpa dilatih dan dibimbing. Rasa percaya diri diukur sebelum dan sesudah intervensi dengan menggunakan kuesioner. Kemudian hasil ini dianalisis secara statistik . Hasil penelitian membuktikan ada perbedaan peningkatan rasa percaya diri secara bermakna sebelum dan sesudah intervensi pada ketiga kelompok. Rasa percaya diri remaja yang diberi buku pedoman, dilatih dan dibimbing dua kali lebih meningkat dari dua cara lainnya. Usia remaja berpengaruh terhadap peningkatan rasa percaya diri. Disarankan kegiatan mengembangkan rasa percaya diri remaja dengan memberi buku pedoman, dilatih dan dibimbing .

Kata kunci : percaya diri, remaja, latihan mengembangkan rasa percaya diri.

Daftar pusaka : 45 (1993-2007)

**POSTGRADUATE PROGRAM FACULTY OF NURSING  
PSYCHIATRIC NURSING  
UNIVERSITY OF INDONESIA**

**Thesis, July 2008**

**Nurlis**

**The Effect of Self Confidence Developing Training On Adolescent Self Confidence  
At Sindang Barang Village Bogor City**

x + 119 pages + 15 tables + 3 figures + 8 appendices

**ABSTRACT**

Adolescent at Sindang Barang Village Bogor City are about 20% of total population. In their development, adolescent are having various physic, psychologic and social changes and facing various psychologic stresses, pressure from their peer and emotional fluctuation due to the changes in their body. Thus, adolescent need mental activity to improve their social capability in facing every problem they have through a self confidence development training. This research was aimed to develop adolescent self confidence. Method used was quasi experiment design using pre and post test approach. 90 adolescents were selected by purposive sampling, divided into three groups. Training given was differed into three groups, first group given guideline book, trained and guided twice, second group given guideline book, trained without being guided, and the third group only given guideline book without being trained and guided. Self confidence was evaluated before and after intervention using questionnaire, and analyzed statistically. The result revealed that there was a significant difference in increased self confidence before and after intervention given to the three groups. Self confidence of adolescent who given guideline book, trained and guided twice have increased compared to the two other groups. Adolescent age have an influence on increased self confidence. It is suggested to develop adolescent self confidence by giving guideline book, training and guidance.

Keywords : self confidence, adolescent, self confidence development training.

References : 45 (1993-2007)

## KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadiran Allah SWT karena atas rahmat dan karuniaNya sehingga penulisan tesis dengan judul “ **Pengaruh Latihan Membangun Kepercayaan Diri Terhadap Rasa Percaya Diri Remaja Di Kelurahan Sindang Barang Bogor**” ini dapat diselesaikan. Tesis ini dibuat dalam rangka menyelesaikan tugas akhir untuk memperoleh gelar Magister Keperawatan Kekhususan Keperawatan Jiwa pada Universitas Indonesia.

Dalam penyusunan tesis ini penulis banyak mendapat bantuan, bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih yang setulusnya kepada yang terhormat :

1. Dewi Irawaty, MA, Ph.D, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia
2. Krisna Yeti, SKp, M.App.Sc, selaku Ketua Program Pascasarjana Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia
3. Dra. Junaiti Sahar, M.App.Sc.Ph.D., selaku koordinator mata ajar tesis yang telah memberikan pengetahuan tentang penyusunan tesis.
4. Dr.Budi Anna Keliat, SKp. M.App.Sc., selaku pembimbing I yang telah menyediakan waktu, memberikan dukungan dan semangat, membimbing dengan sabar dan bijaksana, memberikan arahan dan masukan secara cermat dalam penyelesaian penulisan tesis ini.
5. Besral, SKM., MSc., selaku pembimbing II yang telah menyediakan waktu dan bersedia membimbing, memberikan arahan, serta dukungan sehingga terselesaikannya tesis ini.
6. Ria Utami Panjaitan, SKp., M.Kep., selaku asisten pembimbing yang telah memberikan arahan serta masukan kepada penulis selama penyusunan tesis
7. Seluruh Dosen pengajar Program Pasca Sarjana FIK UI, khususnya dosen keperawatan jiwa dan seluruh staf akademik yang telah membantu selama proses belajar mengajar

8. Rekan-rekan angkatan II Program Magister Kekhususan Keperawatan Jiwa yang telah memberikan dukungan selama penyelesaian tesis ini.
9. Ibunda dan seluruh sanak saudara tercinta yang telah memberikan dukungan dan doanya kepada penulis
10. Semua pihak yang telah memberikan bantuan selama penyelesaian tesis ini. tidak dapat penulis sebutkan satu persatu

Semoga Allah SWT senantiasa memberikan rahmat, hidayah dan lindunganNya atas segala kebaikan, bantuan dan dukungan yang diberikan kepada penulis selama ini. Semoga tesis ini dapat bermanfaat bagi upaya peningkatan mutu pelayanan asuhan keperawatan jiwa..

Depok, 20 Juli 2008

Penulis

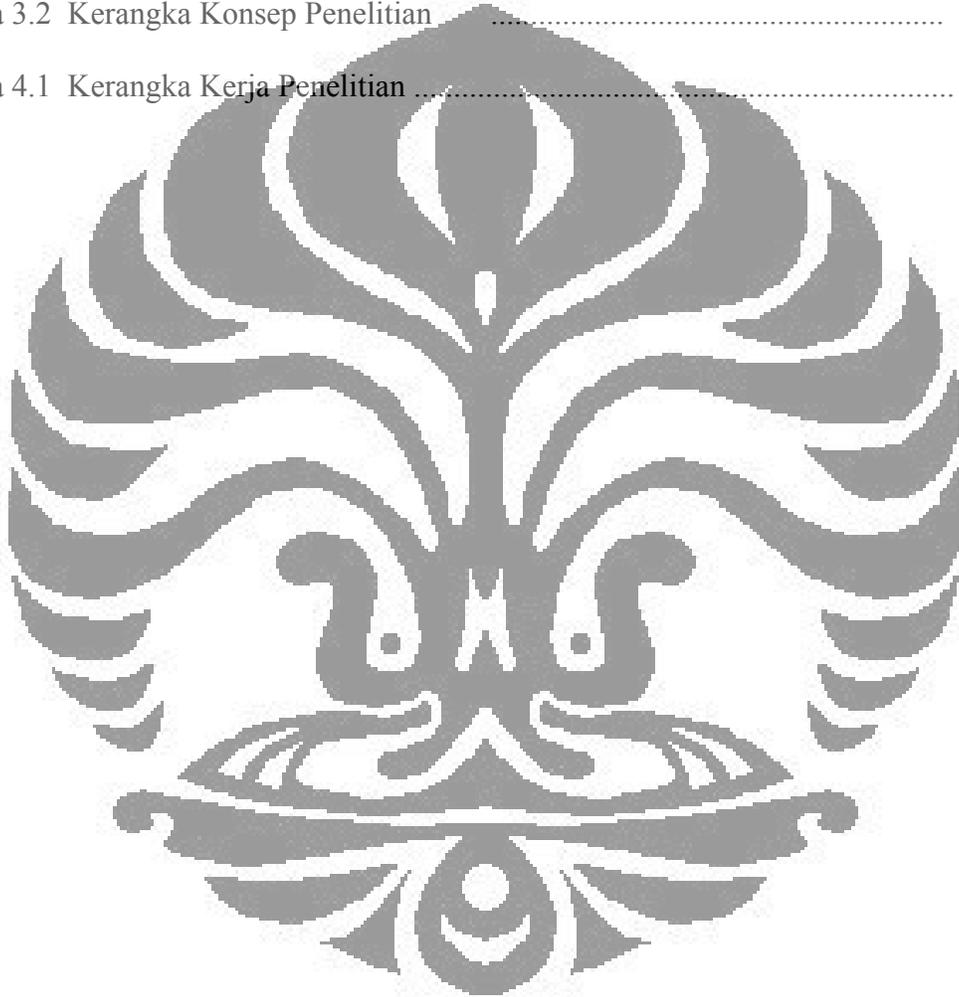
## DAFTAR ISI

	Hal
HALAMAN JUDUL .....	i
LEMBAR PERSETUJUAN .....	
ABSTRAK.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI .....	v
DAFTAR TABEL .....	vii
DAFTAR BAGAN.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
<b>BAB I : PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah .....	9
C. Tujuan .....	10
D. Manfaat Penelitian .....	11
<b>BAB II : TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Kepercayaan Diri.....	12
B. Konsep Remaja.....	27
C. Latihan Membangun Kepercayaan Diri.....	45
<b>BAB III : KERANGKA TEORI, KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI OPERASIONAL</b>	
A. Kerangka Teori .....	48
B. Kerangka Konsep.....	52
C. Hipotesis.....	53
D. Definisi Operasional .....	53
<b>BAB IV: METODE PENELITIAN</b>	
A. Desain penelitian .....	56
B. Populasi dan Sampel.....	56
1. Populasi .....	58
2. Sampel .....	58

C. Tempat Penelitian.....	61
D. Waktu Penelitian.....	61
E. Etika Penelitian.....	62
F. Alat Pengumpulan data.....	63
G. Uji Coba Instrumen .....	64
H. Prosedur Pengumpulan Data .....	65
1. Prosedur Administrasi .....	65
2. Prosedur Tehnis .....	65
I. Pengolahan Data .....	70
J. Analisis Data.....	71
<b>BAB V : HASIL PENELITIAN</b>	
A. Karakteristik Remaja.....	74
B. Rasa Percaya Diri Remaja.....	78
C. Pengaruh Intervensi Terhadap Rasa Percaya Diri Remaja.....	91
<b>BAB VI: PEMBAHASAN</b>	
A. Rasa Percaya Diri Remaja .....	96
B. Pengaruh Karak Teristik Remaja dan Latihan Terhadap Percaya Diri Remaja.....	103
C. Keterbatasan Penelitian .....	107
D. Implikasi Hasil Penelitian.....	109
<b>BAB VII : SIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Simpulan .....	112
B. Saran .....	113
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>115</b>
<b>LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR SKEMA

	Hal
Skema 3.1 Kerangka Teori Penelitian .....	51
Skema 3.2 Kerangka Konsep Penelitian .....	52
Skema 4.1 Kerangka Kerja Penelitian .....	69



## DAFTAR TABEL

	Hal
Tabel 3.1 Definisi Operasional .....	51
Tabel 4.1 Distribusi Sampel dan kelompok kerja .....	58
Tabel 4.2 Jadwal intervensi.....	68
Tabel 4.3 Analisi variabel penelitian .....	72
Tabel 5.1 Karakteristik remaja menurut umur.....	75
Tabel 5.2 Kesetaraan umur remaja .....	76
Tabel 5.3 Karakteristik remaja menurut jenis kelamin dan pendidikan.....	77
Tabel 5.4 Kesetaraan jenis kelamin dan pendidikan remaja .....	78
Tabel 5.5 Rasa percaya diri remaja sebelum intervensi.....	79
Tabel 5.6 Kesetaraan rasa percaya diri remaja.....	83
Tabel 5.7 Rasa percaya diri remaja sebelum dan setelah intervensi.....	84
Tabel 5.8 Selisih Rasa percaya diri remaja sebelum dan sesudah intervensi.....	86
Tabel 5.9 Rasa percaya diri remaja setelah intervensi.....	87
Tabel 5.10 Model regresi linear berganda tingkat rrasa percaya diri remaja.....	93

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Penjelasan tentang penelitian

Lampiran 2. Lembar persetujuan responden

Lampiran 3. Kisi-kisi Instrumen Penelitian

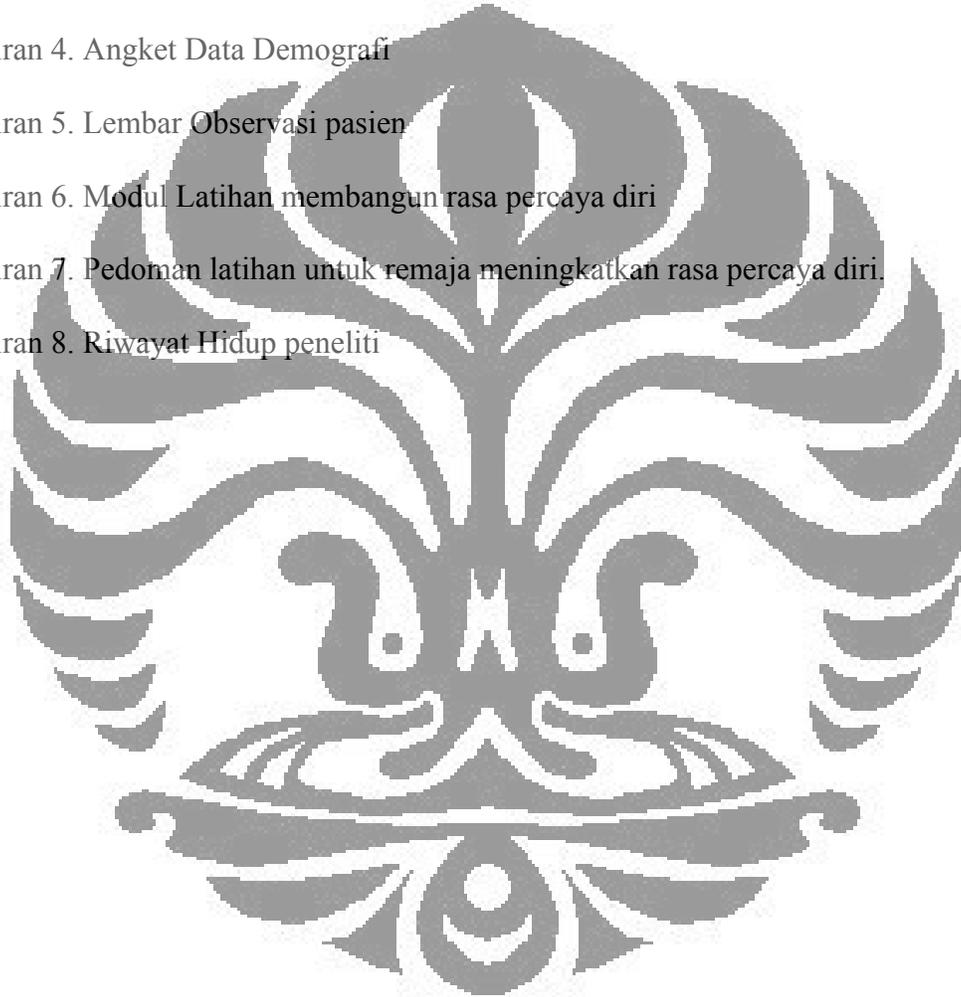
Lampiran 4. Angket Data Demografi

Lampiran 5. Lembar Observasi pasien

Lampiran 6. Modul Latihan membangun rasa percaya diri

Lampiran 7. Pedoman latihan untuk remaja meningkatkan rasa percaya diri.

Lampiran 8. Riwayat Hidup peneliti



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Tujuan pembangunan kesehatan adalah tercapainya kemampuan hidup sehat bagi setiap penduduk agar dapat diwujudkan derajat kesehatan masyarakat yang optimal, sebagai salah satu unsur kesejahteraan umum dan tujuan pembangunan nasional. Pengertian sehat yang dimaksud meliputi kesehatan fisik, mental dan sosial, bukan hanya keadaan yang bebas dari penyakit, cacat dan kelemahan. Salah satu sasaran pembangunan kesehatan adalah mewujudkan generasi muda yang sehat sebagai sumber daya manusia yang produktif dan mampu berperan serta secara aktif dalam pembangunan nasional. Dalam rangka mempersiapkan dan menyediakan sumber daya manusia yang berkualitas tersebut yaitu dengan meningkatkan kualitas non fisik ( dimensi intelektual, emosional dan psikososial) pada kesehatan anak dan remaja (Depkes.R.I, 1990)

Menurut UU Kesehatan No. 23 tahun 1992 kesehatan adalah keadaan sejahtera dari badan, jiwa dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomi. Kesehatan menurut *World Health Organization* (WHO, 1985) merupakan suatu keadaan sejahtera fisik (jasmani), mental (rohani) dan sosial yang lengkap dan bukan hanya bebas dari penyakit atau kecacatan. Sehat fisik yang berarti tidak ada gangguan fisiologis, dan dapat diketahui melalui pemeriksaan fungsi-fungsi sistem yang ada dalam tubuh, serta terbebas dari gangguan anggota

tubuh yang dapat mengurangi produktivitas dan kreativitas seseorang. Sehat mental berarti mampu menghadapi stress kehidupan yang wajar dan sehat sosial berarti seseorang mampu berhubungan dengan orang lain disekitarnya, yang dapat terlihat dari kemampuan menjalani peran sesuai perkembangannya.

Shives (1998) mengungkapkan bahwa kesehatan jiwa merupakan pernyataan positif, yang ditandai rasa tanggung jawab menunjukkan kesadaran diri, kemampuan mengatur diri sendiri, bebas dari rasa khawatir yang beralasan dan mampu mengendalikan ketegangan yang biasa terjadi pada individu. Seseorang yang sehat jiwa mempunyai ciri perilaku sesuai, pikiran dan persepsi logis, emosi konsisten, bersikap positif terhadap diri sendiri, mampu tumbuh, berkembang dan mencapai aktualisasi diri, mampu mengatasi stres atau perubahan pada dirinya, bertanggung jawab terhadap keputusan dan tindakan yang diambil, mempunyai persepsi yang realistis dan menghargai perasaan serta sikap orang lain, dan mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan.

Masa remaja merupakan salah satu tahap tumbuh kembang dalam siklus kehidupan manusia, yang memiliki ciri-ciri khusus tersendiri. Masa remaja merupakan tahap peralihan dari masa kanak-kanak beralih ke masa dewasa. Fase remaja ini menentukan perkembangan pembentukan identitas diri seorang individu (Sukanto, 1990 ). Masa remaja merupakan masa yang penuh dengan gejolak, karena pada masa tersebut terjadi berbagai perubahan baik fisik maupun psikologis dan social. Masa ini juga masa yang amat penting dan menjadi penentu keberhasilan generasi penerus, jika diarahkan dengan benar dan diisi dengan sesuatu yang bermanfaat.

Dalam perkembangannya, remaja mengalami berbagai stress psikologis, tekanan dari teman sebaya dan gejolak emosi akibat perubahan dalam dirinya, sehingga terdapat masalah dalam membina hubungan dengan orang lain ( orang tua, keluarga, guru, dan teman sebaya). Selain itu remaja juga menghadapi tuntutan pendidikan yang terlalu banyak dan pengaruh lingkungan yang sering menekan jiwa remaja. Adanya permasalahan remaja tersebut dapat dikaitkan dengan kurangnya rasa percaya diri. Seperti yang dikemukakan oleh Santrock (1999) rendahnya rasa percaya diri bisa menyebabkan harga diri rendah, isolasi sosial, depresi, bunuh diri, anoreksia nervosa, delinkuensi dan masalah penyesuaian lainnya.

Prevalensi bunuh diri pada anak remaja dalam satu tahun antara 1,7-5,9 %. Diperkirakan 12% dari kematian anak dan remaja disebabkan karena bunuh diri (harian Pikiran Rakyat, 13 Juni 2004, <http://www.pikiran-rakyat.com>, diperoleh tanggal 21 Februari 2008 ). Dikemukakan lebih lanjut profil anak remaja yang mempunyai resiko bunuh diri antara lain dikenal lingkungannya sebagai anak baik, memiliki tuntutan kemampuan yang tinggi, punya minat dan keinginan tinggi, memiliki karakter perfeksionis atau selalu harus sempurna, kesulitan untuk dapat menerima kekurangan diri, prestasi akademik mulai kurang sampai diatas rata-rata.

Hasil penelitian Freda (2006) tentang masalah- masalah yang dihadapi remaja dalam berbagai aspek kehidupan didapatkan data bahwa masalah kepribadian yang paling sering muncul adalah masalah kurang percaya diri 26,88 % . Kumboyo (2007) dalam penelitiannya menemukan bahwa perilaku merokok pada remaja salah satunya

adalah untuk menambah kepercayaan diri. Selain itu dari hasil survey yang dilakukan oleh Dinas kesehatan Kota Bogor pada tahun 2006 terhadap 4000 keluarga ternyata diperoleh hasil sebanyak 20 % usia remaja sudah mengalami perilaku menyimpang terutama menyangkut seks. Dari hasil wawancara didapatkan bahwa perilaku tersebut dilakukan karena takut ditinggal pacar dianggap tidak setia. Disamping itu yang juga mencemaskan, kebiasaan merokok dikalangan remaja yang menurut hasil penelitian Dinas kesehatan kota bogor, 20 % remaja kota Bogor sudah menjadi perokok salah satu faktornya adalah karena diajak teman takut tidak diakui (Anonim, 2006, 20 % Remaja Kota Bogor Lakukan Penyimpangan, <http://www.aidsindonesia.or.id>, diperoleh tanggal 7 Februari 2008 ). Hal ini menunjukkan bahwa masalah perkembangan pada remaja penting diperhatikan, terutama perkembangan psikososialnya salah satunya rasa percaya dirinya.

Percaya diri adalah suatu sikap yang memungkinkan individu yang mempunyai pandangan realistis dan positif tentang diri dan situasi mereka (WHO, 2003). Rasa percaya diri merupakan bagian dari harga diri. Orang yang percaya diri yakin akan kemampuannya, dapat mengendalikan kehidupannya dan yakin bahwa mereka akan mampu mengerjakan apa yang mereka inginkan/rencanakan /harapkan serta mempunyai harapan yang realistis. Walaupun sebagian harapannya tidak tercapai, mereka tetap positif dan menerima diri mereka. Rasa percaya diri dipengaruhi kemampuan, perbuatan, penampilan dan penilaian lainnya. Rasa percaya diri diperlukan untuk membentuk jiwa yang sehat dan perilaku yang positif, sehingga remaja dapat menghadapi tantangan hidup termasuk menolak godaan penggunaan NAPZA. Kepercayaan diri ini berpengaruh terhadap tugas perkembangan remaja

dalam membentuk identitas diri. Kegagalan pada tahap ini akan menyebabkan bingung peran dan tugas perkembangan pada tahap selanjutnya.

Banyaknya permasalahan yang dihadapi remaja disebabkan karena masa remaja merupakan masa transisi peran anak ke peran dewasa, dan masa ini disebut juga sebagai masa krisis pembentukan identitas diri yang membutuhkan bimbingan dari orang dewasa dilingkungannya terutama orang tua (Soekanto,1990) .

Keperawatan jiwa merupakan bagian dari pelayanan kesehatan jiwa bertanggung jawab untuk memberikan pelayanan keperawatan yang komprehensif, holistik dan paripurna kepada individu, keluarga, kelompok dan masyarakat dalam berbagai usia. Pelayanan keperawatan yang diberikan tidak hanya berfokus pada klien yang sudah terjadi gangguan jiwa tetapi juga pada mereka yang mengalami masalah psikososial atau beresiko mendapatkan masalah kesehatan mental serta meningkatkan dan mempertahankan kesehatan mentalnya seperti pada kelompok remaja. Ruang lingkup pelayanan keperawatan tidak hanya berada di rumah sakit tetapi juga di komunitas. Peran perawat jiwa di komunitas adalah membantu klien untuk mempertahankan fungsinya pada tingkat yang tertinggi dan memandirikan pasien di komunitas (Fortinash, 2004).

Mc Murray (2003) menjelaskan bahwa tujuan pembinaan remaja adalah sehat fisik, matangnya mental/emosional, gaya hidup yang sehat dan minimalnya perilaku beresiko. Pada remaja sasaran akhir asuhan keperawatan adalah pertumbuhan dan

perkembangan yang adaptif, dengan demikian diharapkan dapat tercapai pertumbuhan dan perkembangan remaja yang optimal, terutama rasa percaya diri remaja.

Rasa percaya diri (*self confidence*) adalah perilaku membuat individu memiliki pandangan positif dan realistis mengenai diri mereka sendiri dan situasi yang ada disekelilingnya, yakin dengan kemampuan mereka, memiliki control yang baik dalam kehidupannya.(WHO, 2006). Kepercayaan diri adalah sejauhmana individu punya keyakinan terhadap penilaian individu atas kemampuannya dan sejauhmana individu bisa merasakan adanya kepantasan untuk berhasil. Kepercayaan diri merupakan kombinasi dari *self esteem* dan *Self effifaci* (Putri RL,2007 dikutip dari Neill, 2005). Kepercayaan diri ini berpengaruh terhadap tugas perkembangan remaja dalam membentuk identitas diri. Kegagalan pada tahap ini akan menyebabkan bingung peran dan tugas perkembangan pada tahap selanjutnya. Rasa percaya diri ini belum ada waktu lahir tetapi merupakan hasil interaksi dengan orang lain terutama orang terdekat.

Upaya-upaya kesehatan remaja masih bersifat fisik, sedangkan upaya –upaya kesehatan psikologi seperti stimulasi perkembangan remaja belum terlihat. Karena selama ini perhatian masyarakat hanya tertuju pada upaya .peningkatan kesehatan fisik remaja semata tetapi kurang memperhatikan faktor non fisik . Hal ini akan menyebabkan remaja sehat fisik rentan terhadap tekanan hidup seperti yang ditegaskan oleh Dr.Sri Astuti, bahwa kurangnya perhatian pada faktor non fisik dapat menyebabkan seorang remaja hanya sehat fisiknya saja, namun secara

psikologis rentan terhadap stress (Anonim, 2005, Semua pihak berkewajiban menangani permasalahan remaja berisiko tinggi, ¶. 2. <http://www.depkes.go.id> , diakses tanggal 17 Februari 2008). Kebanyakan dipuskesmas atau di posyandu hanya tentang stimulasi perkembangan bayi, balita anak-anak saja dan orang tua.

Perkembangan kesehatan remaja tergantung dari beberapa faktor yang kompleks yang saling mempengaruhi (berinteraksi). Faktor-faktor tersebut antara lain sosial ekonomi, lingkungan dimana dia tinggal, hubungan interpersonal dalam keluarga, teman sekolah, nilai-nilai masyarakat dimana dia tinggal, dan kesempatan mendapatkan pendidikan dan pekerjaan. Remaja harus belajar bagaimana cara mengatasi tekanan psikologis, menahan tekanan kelompok sebaya, berdamai dengan emosinya, menyelesaikan konfliknya, membina hubungan yang erat dengan teman dan keluarga, membangun kepercayaan diri, melindungi dirinya dari kuatnya pengaruh minum minuman keras, dan belajar menghadapi stress yang lain seperti persaingan dalam bidang pendidikan dan persaingan untuk mencari keuntungan (WHO, 2003). Untuk meningkatkan taraf kesehatan jiwa, remaja perlu dibekali dengan ketrampilan sosial untuk menghadapi dan mengatasi berbagai masalah yang dialami.

Ketrampilan sosial yang dapat diberikan menurut WHO (2003) salah satunya adalah dengan mengembangkan rasa percaya diri melalui latihan. Dijelaskan lebih lanjut latihan mengembangkan kepercayaan diri ini akan berpengaruh kuat dalam membentuk perasaan remaja kepada diri mereka sendiri. Hal ini dapat membuat remaja mengukur kembali kemampuan diri mereka dan membangun identitas

mereka dan mengelola kehidupannya sendiri. Latihan mengembangkan kepercayaan diri ini dimulai dengan penghargaan terhadap diri sendiri yang positif. Penghargaan diri yang positif merupakan sistem kekebalan dari semangat, membantu individu untuk berhadapan dengan masalah kehidupan dan bangkit dari penderitaan.

Latihan meningkatkan rasa percaya diri mempunyai tujuh aktivitas / kegiatan meliputi (1) membina hubungan, (2) penghargaan terhadap diri sendiri, (3) pengenalan dan penilaian terhadap aspek positif diri, (4) pemahaman terhadap kepercayaan diri, (5) memecahkan masalah dengan sistem ular tangga, (6) melatih meningkatkan rasa percaya diri dengan sistem bangku berkaki tiga, serta (7) penguatan diri. Latihan ini diberikan melalui kegiatan kelompok dengan waktu antara 45-60 menit tiap topik aktifitas.

Latihan ini biasanya diterapkan disekolah (WHO, 2003). Di Indonesia pelatihan ini baru direncanakan untuk diterapkan pada remaja disekolah sebagai tambahan dibidang pendidikan (Depkes, 2007). Pada penelitian ini peneliti akan mencoba menerapkan pelatihan ini bukan disekolah tetapi dikomunitas yaitu di kelurahan Sindang Barang Bogor. Peneliti belum menemukan adanya penelitian tentang pengaruh latihan pengembangan kepercayaan diri terhadap kesehatan mental remaja terutama rasa percaya diri khususnya remaja di kelurahan Sindang Barang. Kelurahan Sindang Barang merupakan salah satu wilayah di Kotamadya Bogor yang sering dijadikan tempat pendidikan bagi perawat Universitas Indonesia. Kelurahan ini juga akan dikembangkan menjadi kelurahan siaga sehat jiwa. Oleh karena itu

peneliti tertarik untuk menggali pengaruh latihan pengembangan kepercayaan diri terhadap rasa percaya diri terhadap Sindang Barang Bogor.

## B. Rumusan masalah

Saat ini asuhan keperawatan mental pada klien remaja belum optimal. Perawatan remaja masih berfokus pada masalah fisik saja kurang menekankan pada aspek mental. Akibatnya masih banyak remaja yang sedang mencari identitas diri, apabila tidak dipersiapkan akan beresiko mengalami hambatan dalam pemenuhan tugas perkembangannya. Dalam rangka meningkatkan kesehatan mental, maka akan dilakukan pemberdayaan remaja melalui peningkatan pengetahuan tentang kepercayaan dirinya kearah yang positif dan realistis.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, dapat disimpulkan beberapa masalah penelitian :

1. Masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa dengan tugas perkembangan mencari identitas diri, apabila tidak dipersiapkan maka dapat beresiko mengalami gangguan emosional dalam menyelesaikan masalahnya menjalani tugas perkembangannya
2. Belum begitu banyak asuhan keperawatan yang memfokuskan pada keperawatan mental remaja, terutama peningkatan kepercayaan diri remaja.

Berdasarkan rumusan masalah tersebut diatas, pertanyaan penelitian ini adalah :

1. Apakah ada perbedaan rasa percaya diri remaja sebelum dan sesudah diberikan latihan peningkatan kepercayaan diri.
2. Apakah pemberian latihan peningkatan kepercayaan diri akan memberikan pengaruh terhadap keyakinan , sikap dan kepercayaan diri remaja dibandingkan dengan yang tidak diberikan latihan.

#### C. Tujuan penelitian

1. Tujuan umum adalah memperoleh gambaran tentang pengaruh latihan membangun kepercayaan diri terhadap rasa percaya diri remaja di Bogor
2. Tujuan khusus
  - a. Mengidentifikasi tingkat kepercayaan diri remaja sebelum dan sesudah di berikan latihan membangun kepercayaan diri
  - b. Mengidentifikasi pengaruh latihan membangun kepercayaan diri terhadap peningkatan rasa percaya diri remaja

#### D. Manfaat penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi yang bermanfaat secara aplikatif maupun terhadap keilmuan profesi keperawatan.

1. Manfaat aplikatif
  - a. Pedoman pelaksanaan kegiatan peningkatan kepercayaan diri dalam memberikan asuhan keperawatan mental pada klien remaja.
  - b. Membantu perawat dalam mengidentifikasi latihan yang sesuai untuk peningkatan kesehatan mental remaja

- c. Masukan bagi puskesmas, rumah sakit dalam meningkatkan kualitas asuhan keperawatan jiwa dan area lainnya yang relevan untuk penerapan latihan meningkatkan kepercayaan diri pada klien remaja.
- d. Sebagai bahan pertimbangan untuk menyusun program penanggulangan masalah kepercayaan diri remaja dimasa mendatang

## 2. Manfaat keilmuan

- a. Hasil penelitian ini akan memberikan kontribusi pengembangan tehnik pemberian asuhan keperawatan jiwa dalam upaya peningkatan kesehatan mental remaja terutama rasa percaya diri
- b. Hasil penelitian ini memberikan landasan untuk upaya inovatif lanjutan bagi pengembangan keperawatan mental remaja
- c. Hasil penelitian ini merupakan masukan bagi profesi keperawatan, untuk menjadikannya sebagai dasar pertimbangan dalam menetapkan standar asuhan dan standar praktek keperawatan pada klien remaja.

## 3. Manfaat Metodologi

Penelitian ini merupakan penelitian awal, dengan demikian data hasil penelitian ini merupakan fakta awal bagi penelitian selanjutnya tentang pengaruh latihan peningkatan kepercayaan diri terhadap rasa percaya diri remaja.

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

Berikut ini akan diuraikan beberapa teori dan konsep yang terkait sebagai landasan dan rujukan dalam penelitian ini. Adapun konsep dan teori tersebut meliputi konsep tentang remaja dan rasa percaya diri serta latihan pengembangan kepercayaan diri.

#### A. Kepercayaan Diri (*Self Confidence*)

##### 1. Pengertian

Kepercayaan diri atau *Self Confidence* menurut Neill (2005) dikutip oleh Leoni dan Hadi (2006) adalah sejauhmana individu punya keyakinan terhadap penilaiannya, atas kemampuan dirinya dan sejauhmana individu bisa merasakan adanya kepastian untuk berhasil. Kepercayaan diri atau *Self confidence* diartikan sebagai perilaku yang membuat individu memiliki pandangan positif dan realistis mengenai diri mereka sendiri dan situasi disekelilingnya (WHO, 2003). Menurut Bandura (1977, dalam Hurlock,1999) *self confident* adalah suatu keyakinan seseorang untuk mampu berperilaku sesuai dengan harapan dan keinginannya.

Percaya diri didefinisikan juga sebagai sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif, baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan/situasi yang dihadapinya (Rini, 2002). Rasa percaya diri juga disebut sebagai harga diri atau gambaran diri (Santrock, 1999 ) merupakan dimensi evaluatif yang menyeluruh dari diri.

Dari definisi diatas dapat diambil kesimpulan bahwa *Self Confidence* atau kepercayaan diri adalah sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif terhadap diri sendiri dan terhadap

lingkungan atau situasi yang dihadapinya. Kepercayaan diri adalah sebuah kondisi dimana individu merasa optimis dalam memandang dan menghadapi sesuatu dalam hidupnya.

## 2. Perkembangan Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri dipengaruhi dari tiap tahap perkembangan psikososial individu. Erik Erikson yang dikutip oleh Townsend (2005) menjelaskan perkembangan psikososial mempunyai delapan tahap perkembangan ; masa bayi, kanak-kanak, pra sekolah, usia sekolah, remaja, dewasa muda, dewasa dan lanjut usia. Dibawah ini akan dijelaskan perkembangan kepercayaan diri dari tahap bayi sampai remaja saja.

Pada masa bayi proses perkembangan kepercayaan diri diawali dengan kepercayaan terhadap orang tua, khususnya ibu. Rasa aman secara fisik dan psikologis berperan penting dalam pembentukan rasa percaya bayi. Dijelaskan oleh Perry & Potter (1997) jika bayi mendapat rasa aman , interaksi penuh kasih sayang dari orang tua dan orang lain disekitarnya hal ini akan diingat dan diinternalisasikan kedalam psikis bayi. Bayi benar- benar bergantung kepada orang dewasa yang merawatnya dalam memenuhi kebutuhan dasarnya. Jika kebutuhan seperti makan dan perawatan lainnya terpenuhi dengan cepat dan konsisten , bayi mulai membentuk rasa percaya dengan dunia karena bayi memandang diri mereka sebagai bagian dari orang yang merawatnya.. Pengalaman positif tersebut

membantu bayi meraih kepercayaan dalam diri mereka. Bila rasa percaya tidak terpenuhi maka akan terjadi penyimpangan berupa rasa tidak percaya diri.

Pada **usia kanak-kanak** tugas perkembangan adalah mengembangkan kemandirian. Peran orang tua adalah memberi kebebasan dan membiarkan anak untuk mempelajari dunianya. Anak akan belajar mengkoordinasi gerak dan meniru orang lain terutama orang tuanya. Anak akan belajar memupuk rasa akan kemampuan dirinya dalam melakukan aktivitasnya. Bila terlalu dilindungi atau dikendalikan anak akan merasa ragu-ragu dan malu, tidak percaya akan kemampuannya sendiri melakukan aktivitasnya sehingga akan selalu tergantung pada orang lain. Pada akhirnya nanti akan menjadi rasa tidak percaya diri kronis, yang mengakibatkan menarik diri dan gangguan dalam berhubungan interpersonal.

Pada **usia pra sekolah** perkembangan anak menuju kemampuan menyelesaikan masalahnya sendiri sesuai pengetahuannya. Kemampuan ini diperoleh bila konsep diri anak positif karena anak mulai berkhayal dan kreatif serta meniru peran-peran disekelilingnya. Anak akan belajar untuk menghargai apa yang orang tuanya hargai. Penghargaan dari anggota keluarga menjadi penghargaan diri. Anak mulai membentuk perasaan percaya bahwa dirinya dihargai. Jika sikap lingkungan suka melarang dan menyalahkan membuat anak kehilangan inisiatif. Pada saat dewasa akan mudah mengalami rasa bersalah dan kurang penghargaan diri bila melakukan kesalahan dan tidak kreatif.

Pada **usia sekolah** adalah peningkatan kemampuan dalam berbagai hal termasuk interaksi dan prestasi belajar dalam menghasilkan suatu karya berdasarkan kemampuan diri sendiri yang akan membuat anak bangga terhadap dirinya. Hambatan atau kegagalan mencapai kemampuan ini menyebabkan anak merasa rendah diri, rasa inferioritas berkembang. Sehingga pada masa dewasa perasaan inferioritas tersebut akan menyebabkan hambatan kerja yang berat dan struktur karakter yang ditandai dengan perasaan ketidakmampuan, apabila berlangsung terus menerus akan menyebabkan ketergantungan yang maladaptif individu.

Pada **usia remaja** perkembangan psikososialnya adalah kemampuan untuk mencapai identitas meliputi peran, tujuan pribadi dan keunikan, ciri khas diri. Bila tidak dapat mencapai kemampuan tersebut individu akan mengalami bingung peran yang berdampak pada rapuhnya kepribadian, sehingga kan terjadi gangguan konsep diri yaitu harga diri rendah, idealis diri yang tidak realistis seperti yang terjadi pada ketidakberdayaan.

### **3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perkembangan Kepercayaan Diri**

Banyak factor yang mempengaruhi perkembangan kepercayaan diri. Kepercayaan diri sangat tergantung kepada konsep diri. Konsep diri berasal dan berkembang sejalan pertumbuhannya, terutama akibat dari hubungan individu dengan orang lain

(Centi,1993). Yang dimaksud dengan orang lain menurut Calhoun dan Acocella (1990) adalah orang tua, kawan sebaya, masyarakat.

a. Orang tua

Orang tua adalah kontak sosial yang paling awal yang dialami oleh seseorang dan yang paling kuat . Informasi yang diberikan orang tua kepada anaknya lebih dipercaya dari pada informasi yang diberikan oleh orang lain dan berlangsung hingga dewasa. Anak-anak tidak memiliki orang tua , disia-siakan oleh orang tua akan memperoleh kesukaran dalaam mendapatkan informasi tentang dirinya sehingga hal ini akan menjadi penyebab utama anak berkonsep diri negatif.

Orang tua yang menciptakan kehidupan beragama, suasana yang hangat, saling menghargai, saling pengertian, saling terbuka, saling menjaga dan diwarnai kasih sayang dan rasa saling percaya akan memungkinkan anak untuk tumbuh dan berkembang secara seimbang dan membentuk konsep diri anak yang positif. Orang tua yang selalu mengekang, over protektif dan kaku akan memberikan dampak yang negatife terhadap perkembangan konsep diri remaja.

b. Kawan sebaya

Kawan sebaya menempati posisi kedua setelah orang tua dalam mempengaruhi konsep diri. Peran yang diukur dalam kelompok sebaya sangat berpengaruh terhadap pandangan individu mengenai dirinya sendiri. Remaja akan berusaha

untuk dapat menyesuaikan dan menyatu dengan kelompok agar mereka dapat diterima oleh kelompoknya. Meskipun standard yang ditetapkan oleh kelompok kadang-kadang tidak sesuai dengan pribadi remaja itu sendiri. Jika anggota kelompok menunjukkan perilaku positif maka dapat diasumsikan perilaku tersebut akan mempengaruhi anggota lain.

### c. Masyarakat

Masyarakat sangat mementingkan fakta-fakta yang ada pada seorang anak, siapa bapaknya, ras dan lain-lain sehingga hal ini sangat berpengaruh terhadap konsep diri yang dimiliki oleh seorang individu. Sikap lingkungan yang membuat seseorang takut untuk mencoba, takut untuk berbuat salah, semua harus seperti yang sudah ditentukan. Karena ada rasa takut dimarahi, seseorang jadi malas untuk melakukan hal-hal yang berbeda dari orang kebanyakan, tetapi jika lingkungan memberikan kesempatan dan mendukung hal positif remaja sesuai tugas perkembangannya maka remaja akan mempunyai pandangan yang positif terhadap kemampuannya.

Perkembangan rasa percaya diri menurut Rini (2002) dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal yaitu

#### a. Faktor internal adalah pola pikir individu.

Setiap individu mengalami berbagai masalah kejadian, seperti bertemu orang baru dan lain sebagainya. Reaksi individu terhadap seseorang ataupun sebuah

peristiwa amat berpengaruh cara berfikirnya. Individu yang rasa percaya dirinya lemah cenderung memandang segala sesuatu dari sisi negative, tetapi individu yang dibekali selalu dibekali dengan pandangan yang positif baik terhadap orang lain maupun dirinya akan mempunyai harga diri dan kepercayaan diri yang tinggi.

b. Faktor Eksternal adalah pola asuh dan interaksi diusia dini.

Pola asuh dan interaksi di usia dini merupakan faktor yang amat mendasar bagi pembentukan rasa percaya diri. Sikap orang tua akan diterima oleh anak sesuai dengan persepsinya pada saat itu. Orang tua yang menunjukkan perhatian, penerimaan, cinta dan kasih sayang serta kedekatan emosional yang tulus dengan anak akan membangkitkan rasa percaya diri pada anak tersebut. Anak akan merasa bahwa dirinya berharga dan bernilai dimata orang tuanya meskipun melakukan kesalahan. Berdasarkan sikap orang tua, anak tersebut melihat bahwa dirinya tetaplah dihargai dan dikasihi. Anak tersebut dikemudian hari akan tumbuh menjadi individu yang mampu menilai positif dirinya dan mempunyai harapan yang realistis terhadap diri seperti orang tuanya meletakkan harapan realistis terhadap dirinya.

Sikap lingkungan masyarakat dimana remaja tinggal mempengaruhi rasa percaya diri juga. Masyarakat tanpa sadar sering menciptakan trend yang dijadikan standard patokan sebuah sosial atau penerimaan sosial. Sikap lingkungan yang membuat seseorang takut untuk mencoba , takut untuk

berbuat salah, semua harus seperti yang sudah ditentukan. Karena ada rasa takut dimarahi, seseorang jadi malas untuk melakukan hal-hal yang berbeda dari orang kebanyakan.

Hurlocks (1999) menjelaskan bahwa perkembangan kepercayaan diri pada masa remaja dipengaruhi oleh :

- a. **Pola asuh** yaitu pola asuh yang demokratis dimana anak diberikan kebebasan dan tanggung jawab untuk mengemukakan pendapatnya dan melakukan apa yang sudah menjadi tanggung jawabnya
- b. **kematangan usia;** remaja yang matang lebih awal, yang diperlakukan seperti orang yang hampir dewasa, mengembangkan konsep diri yang menyenangkan, sehingga dapat menyesuaikan diri dengan baik
- c. **jenis kelamin** terkait dengan peran yang akan dibawakan. Laki-laki cenderung merasa lebih percaya diri karena sejak awal masa kanak-kanak sudah disadarkan bahwa peran pria memberi martabat yang lebih terhormat daripada peran wanita, sebaliknya perempuan dianggap lemah dan banyak peraturan yang harus dipatuhi
- d. **penampilan fisik** sangat mempengaruhi pada rasa percaya diri, daya tarik fisik yang dimiliki sangat mempengaruhi dalam pembuatan penilaian tentang ciri kepribadian seorang remaja,
- e. **Hubungan keluarga;** remaja yang mempunyai hubungan yang erat dengan seorang anggota keluarga akan mengidentifikasi diri dengan orang ini dan ingin

mengembangkan pola kepribadian yang sama. Apabila dalam keluarga diciptakan hubungan yang erat satu sama, harmonis, saling menghargai satu sama lain dan memberikan contoh yang baik akan memberikan pandangan yang positif pada remaja dalam membentuk identitas diri.

#### f. Teman sebaya

Teman sebaya mempengaruhi pola kepribadian remaja dalam dua cara ; pertama, konsep diri remaja merupakan cerminan dari anggapan tentang konsep teman-teman tentang dirinya, dan kedua, ia berada dalam tekanan untuk mengembangkan ciri-ciri kepribadian yang diakui oleh kelompok.

Ditambahkan oleh Harter (1990, dalam Santrock, 1999) kepercayaan diri meningkat apabila seringnya remaja berhasil meraih prestasi pada bidang-bidang tertentu seperti disekolah atau prestasi olah raga.

Dari paparan tentang berbagai hal yang mempengaruhi pengembangan kepercayaan diri diatas dapat disimpulkan bahwa pada dasarnya kepercayaan diri merupakan salah satu ciri sifat kepribadian bukan sifat bawaan atau genetik. Tetapi merupakan sesuatu yang terbentuk dari interaksi dirinya dengan orang lain terutama keluarga sebagai orang terdekat, setelah itu kelompok sebaya dan masyarakat dimana remaja tinggal. Selain itu usia, jenis kelamin, penampilan fisik serta frekwensi meraih prestasi merupakan factor yan mempengaruhi percaya diri.

### 3. Karakteristik Individu Yang Percaya Diri

Ciri orang yang percaya diri menurut Waterman (1980) yaitu orang yang memiliki kemampuan bekerja yang efektif, bertanggungjawab serta terencana matang dalam mengerjakan tugas dan tujuan masa depan. Tidak terlalu berbeda dari gambaran diatas Lauster ( 1978 ) menyebutkan ciri dari orang yang percaya diri adalah perasaan atau sikap tidak mementingkan diri sendiri, cukup toleransi, tidak memerlukan pengakuan orang lain, selalu optimis dan tidak ragu-ragu dalam mengambil keputusan. Gilmer (1978) menambahkan bahwa orang yang mempunyai rasa percaya diri biasanya memiliki sikap berani menghadapi setiap tantangan dan terbuka terhadap pengalaman - pengalaman baru, berkat keyakinannya atas kemampuannya sendiri tersebut.

Beberapa ciri atau karakteristik individu yang mempunyai rasa percaya diri yang proporsional menurut (Rini, 2002) diantaranya adalah:

- a. Percaya akan kompetensi/kemampuan diri hingga tidak membutuhkan pujian, pengakuan, penerimaan ataupun penghormatan orang lain
- b. Tidak terdorong untuk menunjukkan sikap konformis (mengorbankan hal-hal yang prinsip) demi diterima oleh orang lain atau kelompok.
- c. Berani menerima dan menghadapi penolakan orang lain (tidak jatuh mental), berani menjadi diri sendiri.
- d. Punya pengendalian diri yang baik, dan emosinya stabil.

- e. Memandang keberhasilan atau kegagalan dari usaha sendiri, tidak mudah menyerah pada nasib atau keadaan serta tidak tergantung atau mengharapkan bantuan orang lain.
- f. Mempunyai cara pandang yang positif terhadap diri sendiri, orang lain dan situasi diluar dirinya
- g. Memiliki harapan yang realistis terhadap diri sendiri sehingga ketika harapan itu tidak terwujud, seseorang tetap mampu melihat sisi positif dirinya dan situasi yang terjadi.

Sebaliknya disebutkan ciri atau karakteristik individu yang kurang percaya diri, diantaranya adalah:

- a. Berusaha menunjukkan sikap konformis, semata-mata demi mendapatkan pengakuan dan penerimaan kelompok
- b. Menyimpan rasa takut/kekhawatiran terhadap penolakan
- c. Sulit menerima realita diri (terlebih menerima kekurangan diri) dan memandang rendah kemampuan diri sendiri – namun di lain pihak memasang harapan yang tidak realistis terhadap diri sendiri
- d. Pesimis, mudah menilai segala sesuatu dari sisi negative
- e. Takut gagal, sehingga menghindari segala resiko dan tidak berani memasang target untuk berhasil
- f. Cenderung menolak pujian yang ditujukan secara tulus (karena *undervalue* diri sendiri)

- g. Selalu menempatkan/memposisikan diri sebagai yang terakhir, karena menilai dirinya tidak mampu.
- h. Mempunyai *external locus of control* (mudah menyerah pada nasib, sangat tergantung pada keadaan dan pengakuan/penerimaan serta bantuan orang lain)

#### 4. Meningkatkan Rasa Percaya Diri

Pada remaja, sasaran akhir asuhan keperawatan adalah pertumbuhan dan perkembangan yang adaptif. Mc Murray (2003) menjelaskan bahwa tujuan pembinaan remaja adalah sehat fisik, matangnya mental/emosional, gaya hidup yang sehat dan minimalnya perilaku beresiko. Dikatakan lebih lanjut salah satu strategi yang penting dalam meningkatkan kesehatan remaja dalam masa perkembangan adalah dengan meningkatkan ketrampilan personal melalui pendidikan psikologi tentang kepercayaan diri yaitu keyakinan diri tentang kemampuan diri sendiri.

Santrock (1999) menyebutkan ada empat cara meningkatkan rasa percaya diri remaja yaitu :

##### a. Mengidentifikasi penyebab kurang percaya diri dan identifikasi domain-domain kompetensi diri yang penting.

Remaja memiliki tingkat rasa percaya yang tinggi ketika mereka berhasil didalam domain-domain kompetensi yang penting, maka dari itu remaja harus didukung untuk mengidentifikasi dan menghargai kompetensi-kompetensi mereka.

**b. Memberi dukungan emosional dan penerimaan sosial.**

Dukungan emosional dan persetujuan sosial dalam bentuk konfirmasi dari orang lain merupakan pengaruh bagi rasa percaya diri remaja, seperti orang tua, guru, teman sebaya, dan keluarga.

**c. Prestasi**

Dengan membuat prestasi melalui tugas-tugas yang telah diberikan secara berulang-ulang

**d. Mengatasi masalah.**

Menghadapi masalah dan selalu berusaha untuk mengatasinya. Perilaku ini menghasilkan suatu evaluasi diri yang menyenangkan yang dapat mendorong terjadinya persetujuan terhadap dirinya sendiri yang bisa meningkatkan rasa percaya diri.

Rini (2002) menjelaskan untuk menumbuhkan rasa percaya diri yang proporsional maka individu harus memulainya dari dalam diri sendiri dengan langkah-langkah sebagai berikut :

**a. Evaluasi diri secara objektif**

Belajar menilai diri secara obyektif dan jujur. Susunlah daftar “kekayaan” pribadi, seperti prestasi yang pernah diraih, sifat-sifat positif, potensi diri baik yang sudah diaktualisasikan maupun yang belum, keahlian yang dimiliki, serta kesempatan atau pun sarana yang mendukung kemajuan diri. Sadari semua asset-asset berharga dari diri dan temukan asset yang belum dikembangkan.

**b. Beri penghargaan yang jujur terhadap diri**

Menyadari dan menghargai hal sekecil apapun keberhasilan dan potensi yang di miliki. Semua itu didapat melalui proses belajar, berevolusi dan transformasi diri sejak dahulu hingga kini

**c. Berpikir positif**

Memerangi setiap asumsi, prasangka atau persepsi negative yang muncul dalam pikiran. Tidak membiarkan pikiran negative berlarut-larut karena tanpa sadar pikiran itu akan berkembang dan mempengaruhi rasa percaya diri.

**d. Menggunakan penguatan diri**

Menggunakan *self-affirmation* yaitu kata-kata yang dapat membangkitkan rasa percaya diri seperti “ Saya pasti bisa”, “Saya adalah penentu hidup saya sendiri”, yang dihadapi. Sebagainya

**e. Berani mengambil resiko**

Tidak perlu menghindari setiap resiko, melainkan lebih menggunakan strategi-strategi untuk menghindari, mencegah ataupun mengatasi resiko.

**f. Menetapkan tujuan realistis**

Tujuan-tujuan yang realistis memudahkan individu untuk mencapainya, karena sudah sesuai dengan kemampuan dirinya.

**g. Belajar bersyukur dan menikmati rahmat Tuhan**

Belajar bersyukur setiap apapun kita alami dan percaya bahwa Tuhan pasti menginginkan yang terbaik untuk hidup anda.

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa untuk meningkatkan rasa percaya diri remaja, dapat melalui pendekatan edukasi dengan melatih bagaimana menghargai diri dan kompetensi diri sendiri, berfikir positif dan objektif, menetapkan tujuan dan penguatan diri serta mensyukuri setiap keadaan yang diberikan oleh Tuhan. Dengan demikian diharapkan dapat tercapai pertumbuhan dan perkembangan remaja yang optimal, terutama rasa percaya diri remaja.

### **5. Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Kesehatan Mental**

Setiap individu mempunyai kepercayaan, sikap, perasaan dan cita-cita akan dirinya, yang semuanya merupakan konsep diri. Ada yang realistis atau justru tidak realistis. Sejauh mana individu dapat memiliki kepercayaan, sikap, perasaan dan cita-citanya akan berpengaruh terhadap perkembangan kepribadiannya, terutama kesehatan mentalnya. Kepercayaan, sikap, perasaan dan cita-cita individu akan dirinya secara tepat dan realistis memungkinkan untuk memiliki kepribadian yang sehat. Namun sebaliknya jika tidak tepat dan tidak realistis kemungkinan akan menimbulkan pribadi yang bermasalah.

Sudrajat (2008) menguraikan hubungan kepercayaan diri, sikap dan cita-cita individu dengan kesehatan mental seperti dibawah ini :

- a. Kepercayaan diri yang berlebihan (over confidence) akan menyebabkan seseorang dapat bertindak kurang memperhatikan lingkungan dan cenderung menghancurkan norma dan etika standar yang berlaku, serta memandang sepele orang lain. Selain itu, individu yang memiliki over confidence sering memiliki sikap dan pemikiran yang over estimate terhadap sesuatu. Kepercayaan diri yang kurang dapat menyebabkan seseorang cenderung bertindak ragu-ragu, rasa rendah diri dan tidak memiliki keberanian.

Kepercayaan diri yang berlebihan maupun yang kurang dapat menimbulkan kerugian tidak hanya bagi dirinya namun juga bagi lingkungan sosialnya.

- b. Sikap akan diwujudkan dalam bentuk penerimaan atau penolakan akan dirinya, sedangkan perasaan dinyatakan dalam bentuk rasa senang atau tidak senang akan keadaan dirinya. Sikap terhadap dirinya berkaitan erat dengan pembentukan harga diri (penilaian diri) , yang menurut Maslow merupakan salah satu jenis kebutuhan manusia yang amat penting . Sikap dan mencintai diri yang berlebihan merupakan gejala ketidaksehatan mental, biasa disebut narcisisme dan jika orang membenci dirinya secara berlebihan dapat menimbulkan masoecisme.
- c. Demikian pula dengan cita-cita yang tidak realistis dan berlebihan , serta sangat sulit untuk dicapai mungkin hanya akan berakhir dengan kegagalan yang pada akhirnya dapat menimbulkan frustrasi, yang diwujudkan dalam bentuk perilaku mal adaptif. Sebaliknya , orang yang kurang memiliki cita-cita tidak akan mendorong kearah kemajuan.

Dapat disimpulkan bahwa kepercayaan, sikap, perasaan dan cita-cita individu akan dirinya secara tepat dan realistis memungkinkan untuk memiliki kepribadian yang sehat. Namun sebaliknya jika tidak tepat dan tidak realistis kemungkinan akan menimbulkan pribadi yang bermasalah.

## B. Konsep Remaja

### 1. Istilah dan batasan usia remaja

Remaja yang dalam bahasa aslinya disebut dengan *adolescence* , berasal dari bahasa latin *adolescere* yang artinya “tumbuh untuk mencapai kematangan”

mencakup kematangan mental, emosional, sosial dan fisik (Hurlock, 1999). Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (1999) remaja diistilahkan sebagai “suatu masa mulai dewasa”. Istilah ini sering digunakan untuk menunjukkan adanya masa pertumbuhan. Menurut Perry dan Potter (1997) remaja adalah perkembangan selama dimana individu mengalami perubahan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Pendapat yang hampir sama dikemukakan oleh WHO (1980, dalam Sarlito, 1997) memberikan definisi bersifat konseptual yaitu : remaja secara biologis adalah individu yang berkembang dari saat pertama kali menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampai mencapai kematangan seksual; secara psikologis remaja adalah mengalami perkembangan psikologis dan pola identifikasi dari kanak-kanak menjadi dewasa; secara sosial-ekonomi dimana terjadinya peralihan ketergantungan sosial-ekonomi yang penuh kepada keadaan yang relatif lebih mandiri. Dari beberapa definisi diatas dapat diambil kesimpulan bahwa remaja adalah seseorang atau individu yang mengalami pertumbuhan fisik, mental, sosial yang lebih mandiri dan menunjukkan tanda-tanda pubertas.

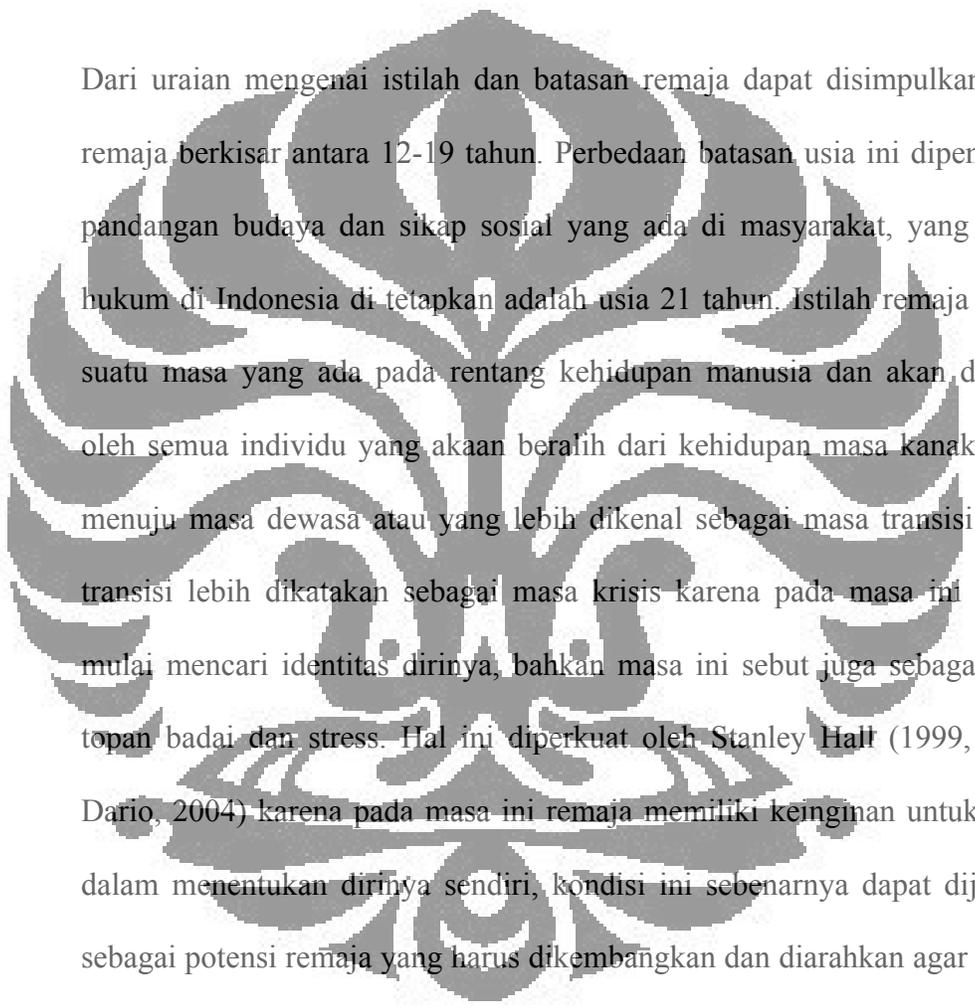
Mengenai batasan remaja Koziar, et.al (2004) menjelaskan masa remaja menjadi tiga periode yaitu *early adolescence* (usia 12-13 tahun), *middle adolescence* (usia 14-16 tahun), dan *late adolescence* (usia 17-20 tahun). Batasan usia remaja yang hampir sama dikemukakan oleh Thornburg (dalam Dario, 2004) yaitu: Remaja awal (usia 13-14 tahun), Remaja tengah (15-17

tahun), dan remaja akhir (usia 18-21 tahun). Yang dimaksud dengan remaja awal (*early adolescence*) adalah masa yang ditandai dengan berbagai perubahan tubuh yang cepat dan sering mengakibatkan kesulitan dalam menyesuaikan diri, pada saat ini remaja mulai mencari identitas diri. Remaja pertengahan (*middle adolescence*) ditandai dengan bentuk tubuh yang sudah menyerupai orang dewasa. Oleh karena itu remaja seringkali diharapkan dapat berperilaku seperti orang dewasa meskipun belum siap secara psikis.

Pada masa ini sering terjadi konflik karena remaja sudah mulai ingin bebas mengikuti teman sebaya yang erat kaitannya dengan pencarian identitas, dilain pihak mereka masih tergantung dengan orang tua. Sedangkan yang dimaksud dengan remaja akhir (*late adolescence*), ditandai dengan pertumbuhan biologis sudah melambat, tetapi masih berlangsung ditempat-tempat lain. Emosi minat, konsentrasi dan cara berpikir mulai stabil serta kemampuan untuk menyelesaikan masalah sudah meningkat.

Pendapat lain tentang batasan remaja menurut Sullivan (1953, dalam Fortinash & Holoday, 2004) menggolongkan remaja dalam tiga tingkatan yaitu *preadolecence* (usia 10-13 tahun), *adolescence* (usia 13-17 tahun), dan *late adolescence* (usia 17-19 tahun). Perry dan Potter (1997) mengatakan remaja antara usia 13-20 tahun. Batasan usia remaja yang tidak jauh berbeda menurut Sumarjan (1993) adalah yang berumur 14-21 tahun. Di Indonesia

dalam Undang-Undang No. 4 tahun 1979 tentang kejahatan anak, menetapkan definisi remaja sebagai orang atau individu yang belum mencapai usia 21 tahun dan belum pernah menikah/kawin (Soetjiningsih, 2004).



Dari uraian mengenai istilah dan batasan remaja dapat disimpulkan masa remaja berkisar antara 12-19 tahun. Perbedaan batasan usia ini dipengaruhi pandangan budaya dan sikap sosial yang ada di masyarakat, yang secara hukum di Indonesia ditetapkan adalah usia 21 tahun. Istilah remaja adalah suatu masa yang ada pada rentang kehidupan manusia dan akan dilewati oleh semua individu yang akan beralih dari kehidupan masa kanak-kanak menuju masa dewasa atau yang lebih dikenal sebagai masa transisi. Masa transisi lebih dikatakan sebagai masa krisis karena pada masa ini remaja mulai mencari identitas dirinya, bahkan masa ini sebut juga sebagai masa topan badai dan stress. Hal ini diperkuat oleh Stanley Hall (1999, dalam Dario, 2004) karena pada masa ini remaja memiliki keinginan untuk bebas dalam menentukan dirinya sendiri, kondisi ini sebenarnya dapat dijadikan sebagai potensi remaja yang harus dikembangkan dan diarahkan agar remaja dapat belajar tentang kehidupan dengan berfikir positif, kreatif, lebih bertanggung jawab dalam berperilaku dan dapat menyelesaikan permasalahan yang dihadapi dalam fase tumbuh kembang remaja.

## 2. Tumbuh Kembang Remaja

Perkembangan akan terjadi secara simultan pada dimensi fisik, kognitif, psikososial, moral dan spiritual manusia. Masing-masing dimensi mempunyai peran yang sama pentingnya untuk membentuk kepribadian yang utuh. Perkembangan adalah proses yang dinamis dan berkelanjutan sepanjang kehidupan. Setiap tahap usia manusia ada tugas-tugas perkembangan yang harus dilalui. Bila seseorang gagal melalui tugas perkembangan pada usia sebenarnya maka pada tahap perkembangan berikutnya akan terjadi masalah pada diri individu tersebut.

Berikut ini akan diuraikan mengenai tumbuh kembang remaja yang dapat dilihat dari berapa dimensi yaitu dimensi fisik, kognitif, moral, dan psikososial yang erat hubungannya dengan konsep diri remaja dan rasa percaya diri.

### a. Dimensi Fisik

Perubahan fisik yang terjadi pada remaja sangat dipengaruhi oleh perubahan hormonal, yang ditandai dengan pertumbuhan berat badan, tinggi badan, dan kematangan seksual. Menurut Berk (1993 dalam Dariyo, 2004) kematangan seksual remaja ditandai dengan adanya spermache pada remaja laki-laki (keluarnya sperma pada ejakulasi pertama) dan pada remaja wanita ditandai dengan menarche (menstruasi pertama).

Adanya perubahan ini akan sangat berpengaruh pada remaja yang ditandai dengan adanya reaksi positif dan negatif terhadap perubahan tersebut. Reaksi positif yang muncul biasanya perasaan memahami, menerima menstruasi/spermache sebagai salah satu tolak ukur kedewasaan seseorang. Kedewasaan ini ditandai dengan adanya kemampuan remaja untuk mengevaluasi diri, dan kemampuan tersebut akan terbentuk konsep diri yang positif dan membentuk rasa percaya diri (*self confidence*). Reaksi positif inilah yang perlu dibina dan dipupuk agar remaja memiliki rasa optimis terhadap masa depannya (Fortinash dan Holoday, 2004).

Reaksi yang perlu mendapatkan perhatian dan penanganan segera adalah reaksi negative remaja dalam menghadapi perubahan fisik yang terjadi. Bahkan karena adanya pertumbuhan fisik yang pesat seperti kelebihan badan, munculnya jerawat sering membuat remaja merasa cemas dan rendah diri akan bentuk fisiknya yang tidak ideal. Keberhasilan remaja menyelesaikan permasalahan fisiknya dipengaruhi oleh kemampuan kognitifnya (Dario, 2004)

#### **b. Dimensi Kognitif**

Perkembangan kognitif remaja dalam pandangan Piaget (1970, dalam Fortinash dan Holoday,2004) menyatakan perkembangan kognitif remaja

merupakan periode terakhir dan tertinggi dalam tahap pertumbuhan operasi formal (*period of formal operations*). Lebih lanjut Santrock (1999, dalam Dariyo, 2004) menjelaskan bahwa ciri-ciri tahap operasi formal adalah berpikir abstrak yaitu remaja mampu menghubungkan ide, pemikiran atau konsep, menganalisis dan menyelesaikan masalah yang dihadapinya. Ciri kedua berpikir idealistic, sifat ini muncul karena adanya sikap kritis dari remaja yang merasa tidak puas melihat permasalahan yang ditemui sepanjang kehidupannya. Ciri ketiga berpikir logic, remaja sebenarnya sudah mulai berpikir sistematis untuk memecahkan suatu masalah. Pernyataan ini diperkuat oleh Lefrancois (1996, dalam Hitchcock, Schubert and and Thomas, 1999) yang menyatakan bahwa proses pikir remaja lebih didasari oleh realita dan kepandaian aktivitas mental dalam menyelesaikan masalah.

Periode operasi formal ini ditandai dengan sifat remaja yang tidak mudah begitu saja menerima informasi yang didapat, mereka biasanya akan mencoba untuk mencari jawaban yang logis atau mengkritisi informasi yang diterimanya. Sikap kritis remaja sebenarnya sangat positif jika saja orang dewasa sebagai pendampingnya dapat memberikan bimbingan, jawaban yang jujur dan logis. Hal ini sangat baik untuk menghindari remaja dari mencari pembenaran dengan caranya sendiri.

Adanya perilaku menyimpang pada remaja lebih dikarenakan faktor lingkungan dan transmisi social yang mempengaruhi kematangan kognitif remaja. Remaja yang kurang berkembang dalam kognitifnya, tanpa berpikir logik tentu akan apa saja sebagai perwujudan jati dirinya. Kemampuan kognitif remaja dalam mencari jati dirinya tidak terlepas dari pengaruh perkembangan moral remaja.

**c. Dimensi Moral dan Spiritual**

Perkembangan moral pada remaja menurut Stroufe, Cooper, dan DeHart (1992, dalam Fortinash dan Holoday, 2004) merupakan perkembangan kemampuan berpikir dalam dimensi moral (*moral reasoning*) karena remaja mulai melihat dan bertanya tentang alasan adanya kegagalan dan ketidak seimbangan antara keyakinan dengan kenyataan disekitarnya.

Selanjutnya Kohlberg (1973, dalam Fortinash dan Holoday, 2004) menjelaskan bahwa remaja saat ini berada pada tahap ketiga perkembangan moral yaitu *postconventional* atau *principle level*, dimana remaja mempunyai kesadaran dan keyakinan bahwa dirinya dan lingkungannya saling memberikan pengaruh baik positif maupun negative (*social contract*). Prinsip universal seperti kebenaran, etika, norma akan semakin tumbuh dan berkembang dalam kehidupan remaja.

Dari pendapat ahli tersebut diatas, menunjukkan bahwa masa remaja merupakan masa yang paling mudah untuk membentuk moral yang baik. Hal ini tentu saja tidak terlepas dari pengaruh orang dewasa dilingkungannya, bagaimana pola asuh yang diberikan apakah pola asuh otoriter, permisif, demokratis atau situasional dalam mendidik remaja.

#### **d. Dimensi Psikososial**

Perkembangan psikososial remaja menurut Erikson (1963, dalam Fortinash dan Holoday, 2004) menyatakan bahwa remaja usia (12-18 tahun) berada pada tahap *identity versus role confusion*, dimana remaja, lebih terfokus pada perkembangan identitas diri untuk membuat tujuan jangka panjang dan berupaya meningkatkan harga diri.

Kegagalan pada fase ini akan terjadi kekacauan identitas yang ditandai dengan kurang percaya diri, mengisolasi diri, berperilaku hiperaktif untuk mencari perhatian dan tidak mempunyai rencana yang harus dilakukan dalam hidupnya.

Lebih lanjut Erikson (1963, dalam Fortinash dan Holoday, 2004) remaja usia 18-21 tahun berada pada tahap *intimacy versus isolasi* yaitu jika remaja mampu beradaptasi dan mempunyai rasa percaya diri yang tinggi maka hubungan yang intim dan saling menguntungkan akan dicapai oleh

remaja, namun sebaliknya jika gagal remaja tersebut akan mengalami isolasi sosial yaitu ketidak mampuan remaja membuat hubungan yang saling memuaskan atau menguntungkan. Kemampuan remaja ini tentu saja sangat mengandalkan kekuatan dalam dirinya yaitu rasa percaya diri yang tinggi dan kemampuan remaja menemukan jati dirinya (*self identity*).

Dari uraian diatas dapat diambil kesimpulan bahwa keempat dimensi tersebut mempengaruhi terbentuknya rasa kepercayaan diri dan konsep diri terutama dalam menemukan jati dirinya. Jika keempat dimensi tersebut diatas berkembang selaras , remaja mungkin akan lebih mudah dalam memenuhi tugas perkembangannya.

### **3. Tugas Perkembangan Remaja**

Perkembangan adalah proses yang dinamis dan berkelanjutan sepanjang kehidupan. Setiap tahap usia manusia ada tugas-tugas perkembangan yang harus dilalui. Bila seseorang gagal melalui tugas perkembangan pada usia sebenarnya maka pada tahap perkembangan berikutnya akan terjadi masalah pada diri individu tersebut.

Remaja merupakan masa peralihan antara masa anak dan masa dewasa . Pada masa remaja ada tugas-tugas perkembangan yang harus dipenuhinya.

Menurut Hurlock (1999) semua tugas perkembangan pada masa remaja dipusatkan pada penanggulangan sikap dan pola perilaku yang kekanak-kanakan dan mengadakan persiapan untuk menghadapi masa dewasa. Adapun tugas perkembangan remaja yang dikemukakan Hurlock (1999) tersebut adalah :

**a. Mencapai peran sosial pria dan wanita.**

Remaja diharapkan oleh lingkungan berperilaku sesuai dengan jenis kelaminnya. Hal ini akan membuat remaja percaya akan identitasnya.

**b. Mencapai hubungan baru yang lebih dewasa dengan teman sebaya baik pria atau wanita.**

Seorang remaja diharapkan dapat berhubungan dengan orang lain atau lawan jenis, yang didasari atas saling menghargai dan menghormati.

Kondisi ini membuktikan adanya perkembangan remaja dalam kemampuan interpersonalnya, selain itu remaja akan merasa lebih dihargai dan merasa tidak terisolasi dari lingkungannya. Hal ini akan mempengaruhi rasa percaya dirinya

**c. Menerima keadaan fisiknya dan menggunakan tubuhnya secara efektif.**

Perubahan dan psikologis akan berpengaruh pada perilaku remaja, untuk mencapainya remaja membutuhkan dorongan dan pembinaan dalam menyesuaikan dirinya dengan perubahan yang ada. Jika remaja berhasil menyesuaikan dirinya dengan perubahan tersebut, hal ini akan berdampak

positif terhadap pembentukan identitas dirinya dan dapat meningkatkan harga dirinya. Adanya identitas diri yang jelas dan meningkatnya harga diri factor penguat untuk menolak semua perilaku-perilaku yang mengarah ke maladaptife.

**d. Mencapai kemandirian emosional dari orang tua dan orang dewasa lainnya.**

Pemberian kebebasan pada remaja sebagai bukti kepercayaan orang tua terhadap remaja, hal ini tentu saja sangat menunjang perkembangan konsep diri remaja.

**e. Mencapai kepastian akan kebebasan dan kemampuan berdiri sendiri**

Kemandirian merupakan salah satu kebutuhan remaja untuk tidak bergantung secara psikis maupun secara ekonomi. Adanya tuntutan kemandirian inilah seringkali membuat remaja merasa ingin bebas dari hal-hal yang mengatur kehidupannya, termasuk orang tua.

**f. Mempersiapkan karir ekonomi untuk masa yang akan datang**

Untuk mewujudkan tugas ini umumnya remaja berusaha mempersiapkan diri dengan menempuh pendidikan formal maupun non formal. Masa remaja disebut juga sebagai aquisitif yakni masa mencari bekal untuk mewujudkan cita-citanya pada masa yang akan datang

**g. Mempersiapkan diri untuk perkawinan dan kehidupan berkeluarga.**

Persiapan perkawinan dan kehidupan berkeluarga penting diketahui oleh remaja untuk mencegah kecenderungan kawin muda yang dapat mempengaruhi kesehatan remaja.

**h. Memperoleh perangkat nilai dan system etis sebagai pegangan untuk berperilaku dan mengembangkan ideology**

Skala nilai dan norma biasanya diperoleh remaja melalui proses identifikasi dengan orang yang dikaguminya terutama dari tokoh masyarakat yang dikaguminya. Skala nilai dan norma yang diperolehnya akan membentuk suatu konsep mengenai harus menjadi seperti siapakah dirinya, sehingga hal tersebut dijadikan pegangan dalam mengendalikan gejala dorongan dalam dirinya.

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa tugas perkembangan remaja tidak hanya berkaitan dengan ketrampilan, pengetahuan dan sikap yang diperlukan selama masa remaja saja, tetapi juga berkaitan dengan tugas-tugas perkembangan selanjutnya.

#### **4. Konsep Diri Remaja**

Individu sejak kecil telah dipengaruhi dan dibentuk oleh berbagai pengalaman yang dijumpai dalam hubungannya dengan individu lain, terutama orang terdekat, maupun yang didapatkan dalam peristiwa-peristiwa

kehidupan. Hal ini setelah dewasa akan mempengaruhi cara pandang individu terhadap dirinya yang membentuk konsep dirinya

#### **a. Pengertian**

Konsep diri didefinisikan sebagai semua pikiran, keyakinan dan kepercayaan yang membuat seseorang mengetahui tentang dirinya dan mempengaruhi hubungannya dengan orang lain (Stuart and Sundeen, 2005). Termasuk persepsi individu akan sifat dan kemampuannya, interaksi dengan orang lain dan lingkungannya, nilai-nilai yang berkaitan dengan pengalaman dan objek, tujuan serta keinginannya. Hal yang senada dikatakan oleh Centi (1993) bahwa konsep diri adalah gagasan tentang diri sendiri yang berisikan mengenai bagaimana individu melihat dirinya sendiri sebagai pribadi, merasa tentang dirinya sendiri, menginginkan diri sendiri menjadi manusia sebagaimana yang diharapkan.

Konsep tentang diri merupakan hal yang penting bagi kehidupan individu karena konsep diri menentukan bagaimana individu bertindak dalam berbagai situasi (Calhoun & Cocella, 1990). Konsep diri juga dianggap sebagai pemegang peranan kunci dalam pengintegrasian kepribadian individu, didalam memotivasi tingkah laku, serta didalam pencapaian kesehatan mental ( Burns, 1993) Dari beberapa pendapat diatas dapat diambil kesimpulan bahwa konsep diri belum ada saat dilahirkan, tetapi dipelajari dari hasil pengalaman unik melalui eksplorasi diri sendiri,

hubungan dengan orang terdekat dan berarti bagi dirinya serta dengan realitas dunia. Konsep diri dapat didefinisikan sebagai pengetahuan , pikiran, perasaan, dan keyakinan tentang dirinya untuk bertindak laku sebagaimana yang diharapkan.

#### b. Komponen-komponen konsep diri

Konsep diri terdiri dari komponen-komponen sebagai berikut (Stuart & Laraia, 2005)

- 1) **Citra tubuh** : kumpulan dari sikap individu yang disadari atau tidak disadari terhadap tubuhnya. Termasuk persepsi masa lalu dan sekarang , serta perasaan tentang ukuran, fungsi, penampilan dan potensi

Pada remaja penampilan fisik merupakan salah satu kontribusi pada kepercayaan diri remaja

- 2) **Ideal diri** : persepsi individu bagaimana ia seharusnya berperilaku, berdasarkan standar, aspirasi, tujuan atau nilai personal tertentu. Karakteristik remaja yang selalu mencoba hal yang baru tetapi lingkungan sering memberikan standard yang tinggi terhadap remaja membuat remaja menjadi kurang percaya diri, karena dia harus mencari identitas akan menjadi seperti siapakah dia.

- 3) **Harga diri** : penilaian individu tentang nilai personal yang diperoleh dengan menganalisa seberapa baik perilaku seseorang sesuai dengan ideal dirinya (Suliswati dkk,2002 ; Stuart & Sundeen ,2005). Penentuan harga diri seseorang diperoleh dari diri sendiri dan orang lain (dicintai, dihormati dan dihargai) yang timbul sejak kecil dan

berkembang sesuai dengan meningkatnya usia. Untuk meningkatkan harga diri anak diberi kesempatan untuk sukses, beri penguatan / pujian yang wajar bila anak mendapat sukses, menanamkan harapan jangan terlalu tinggi, berikan dorongan untuk menyalurkan aspirasi dan cita-cita serta bantu untuk membentuk pertahanan diri. Harga diri yang tinggi perasaan yang berakar dalam penerimaan diri sendiri tanpa syarat. Walaupun melakukan kesalahan, kekalahan, dan kegagalan tetap merasa sebagai orang yang penting dan berharga.

Menurut Suliswati (2003) harga diri sangat mengancam pada masa pubertas, sedangkan pada masa dewasa harga diri menjadi stabil memberikan gambaran yang jelas tentang dirinya dan cenderung lebih mampu menerima keberadaan dirinya. Hal ini dapat dikaitkan dengan kematuran seseorang, dimana semakin dewasa seseorang maka semakin lebih baik cara berfikirnya. Banyaknya perubahan yang terjadi baik fisik maupun psikososial, serta banyaknya keputusan yang harus dibuat menyangkut dirinya, sehingga remaja harus mampu menyesuaikan diri dengan perubahan tersebut.

Kondisi lain yang dapat mengancam harga diri remaja menurut Hawari (2001) adalah tuntutan yang harus dipilihnya, posisi peran , kemampuan meraih sukses serta kemampuan berpartisipasi atau penerimaan lingkungan. Apabila remaja tidak dapat melakukan

penyesuaian dengan kondisi tersebut, akan menyebabkan kurangnya percaya diri, akhirnya harga diri rendah.

4) **Penampilan peran** : serangkaian pola perilaku yang diharapkan oleh lingkungan social berhubungan dengan fungsi individu diberbagai kelompok social. Peran yang ditetapkan adalah peran dimana seseorang tidak mempunyai pilihan. Peran yang diterima peran yang terpilih atau yang dipilih individu.

5) **Identitas personal**: penilaian individu terhadap dirinya sebagai satu kesatuan yang utuh, berlanjut, konsisten dan unik. Hal ini berarti individu tersebut otonom, berbeda dengan orang lain termasuk persepsinya terhadap jenis kelamin. Pembentukan identitas dimulai sejak lahir dan berkembang melalui siklus kehidupan terutama pada periode remaja.

#### c. **Faktor-faktor yang mempengaruhi konsep diri**

Perubahan konsep diri seseorang dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor.

Menurut Stuart dan Sundeen (2005) factor-faktor tersebut yaitu :

1) Faktor yang mempengaruhi harga diri meliputi penolakan orang tua yang tidak realistis, kegagalan yang berulang kali, kurang mempunyai tanggung jawab personal, ketergantungan kepada orang lain dan ideal diri yang tidak realistis.

- 2) Faktor yang mempengaruhi penampilan peran meliputi peran yang sesuai jenis kelamin, peran dalam pekerjaan dan peran yang sesuai dengan kebudayaan.
- 3) Faktor yang mempengaruhi identitas diri meliputi ketidakpercayaan orang tua, tekanan dari kelompok teman sebaya, dan perubahan dalam struktur sosial.

Memperhatikan penjelasan di atas dapat diambil kesimpulan bahwa faktor yang mempengaruhi konsep diri adalah orang tua, teman sebaya, perubahan dalam struktur sosial, jenis kelamin, ideal diri.

### **5. Ciri-Ciri Remaja Sehat Mental**

Remaja yang sehat mental adalah remaja yang dapat mencapai identitas dirinya yang meliputi peran, tujuan pribadi dan keunikan/ ciri khas diri. Karakteristik perilaku yang menunjukkan remaja mencapai perkembangan psikososial yang optimal (CMHN 2000) adalah : a) menilai diri secara objektif, b) merencanakan untuk mengaktualisasikan kemampuannya, c) berinteraksi dengan keluarga dan orang lain sesuai otoritasnya, d) menyukai dirinya, e) berfikir dan mempunyai rencana pribadi, f) memilih gaya hidup dan minat yang baik menurutnya, h) memperlihatkan keyakinan dan nilai yang sesuai dengan pikirannya, i) mulai memperlihatkan kemandirian

dikeluarga, dan j) menyelesaikan masalah dengan meminta bantuan orang yang menurutnya mampu

### **C. Latihan Membangun Rasa Percaya Diri Remaja**

Anak dan remaja adalah kelompok usia kritis dalam pembentukan perilaku sehat karena mereka belum memiliki ketrampilan kognitif yang cukup dalam berfikir tentang resiko perilaku yang menjadi pilihannya (Pender, Murdaug & Persons, 2002). Kepribadian mereka yang masih labil ditunjang pengaruh lingkungan social memudahkan mereka mendapatkan masalah kesehatan mental.. Hal ini menunjukkan perlunya kematangan kepribadian remaja dalam menghadapi situasi social yang melingkupinya. Salah satunya adalah membangun rasa percaya dirinya, untuk memiliki perasaan dan penilaian kemampuan yang pantas dalam menghadapi masa remaja yang kritis ini.

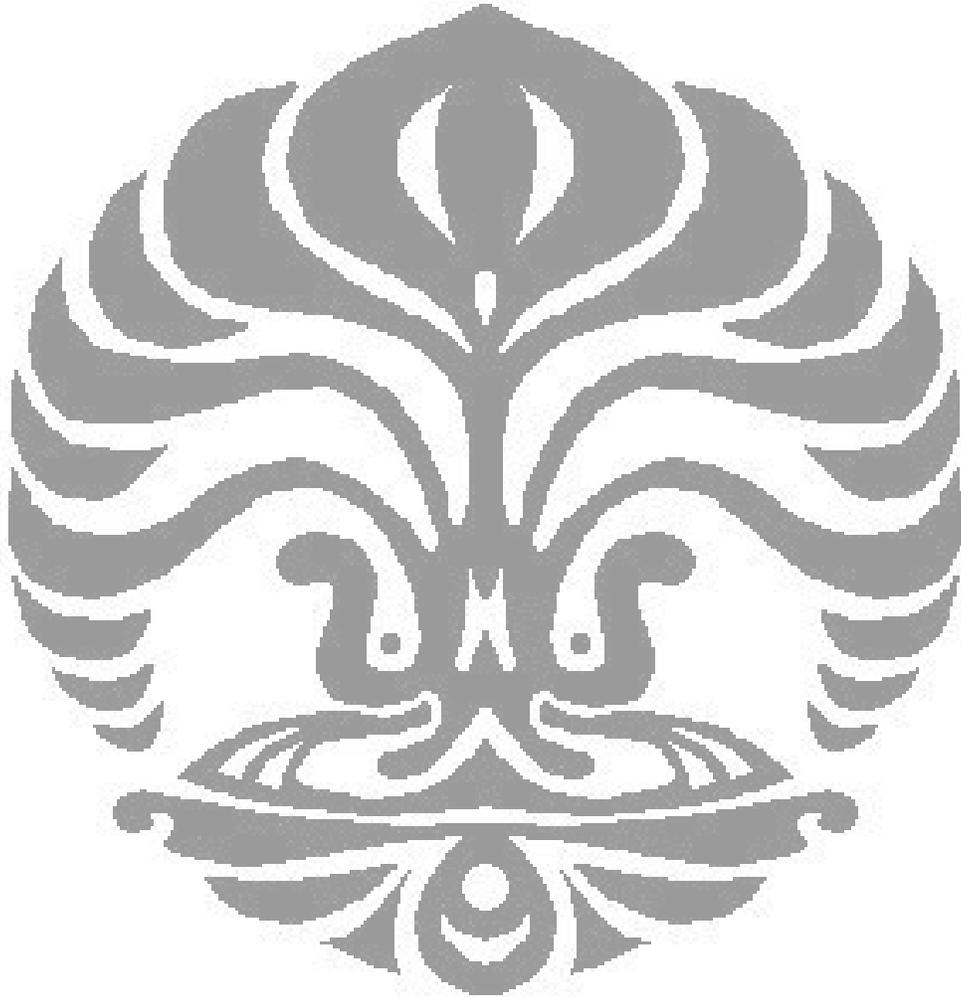
Latihan mengembangkan rasa percaya diri merupakan salah satu bentuk intervensi promosi kesehatan mental remaja. Upaya promosi kesehatan yang merupakan pencegahan primer, seperti yang dijelaskan oleh WHO, Health and Welfare Canada (1986, dalam Mc Murray 2003) adalah proses yang memungkinkan masyarakat untuk meningkatkan kemampuannya dalam memantau kesehatannya. Latihan ini biasanya diterapkan disekolah (WHO, 2003). Di Indonesia pelatihan ini baru direncanakan untuk diterapkan pada remaja disekolah sebagai tambahan dibidang pendidikan (Depkes, 2007).

Tujuan latihan mengembangkan rasa percaya diri ini akan menjadi pengaruh kuat dalam membentuk perasaan anak remaja terhadap diri mereka sendiri. Hal ini membuat individu untuk mengukur kembali kemampuan dirinya dan membangun identitas dirinya dan mengelola kehidupannya sendiri. Latihan membangun rasa percaya diri dimulai dari dasar penghargaan terhadap diri sendiri. Lebih lanjut tekankan langkah pertama dalam membangun rasa penghargaan diri adalah penerimaan diri

Latihan mengembangkan rasa percaya diri ini terdiri dari 7 (tujuh) aktivitas / kegiatan meliputi (1) membina hubungan/berinteraksi, (2) penghargaan terhadap diri sendiri, (3) pengenalan dan penilaian terhadap aspek positif diri, (4) pemahaman terhadap kepercayaan diri, (5) mengubah perasaan gagal sistem ular tangga, (6) melatih meningkatkan rasa percaya diri dengan sistem bangku berkaki tiga, serta (7) penguatan citra diri (WHO, 2003).

Metode yang dapat digunakan dalam kegiatan melatih rasa percaya diri ini adalah ceramah, diskusi, demonstrasi, intropeksi, role play, (WHO, 2003), bisa dengan pendekatan individu, atau kelompok dengan waktu 45- 60 menit tiap topik aktifitas (Depkes, 2007). Latihan membangun kepercayaan diri ini dapat dilakukan di rumah, klinik, di rumah sakit, dipuskesmas atau dimasyarakat.

Pada penelitian ini peneliti akan mencoba melakukan dikomunitas secara kelompok besar dengan memodifikasi tiap aktivitas dalam 5 kali pertemuan tanpa mengubah materi pokok. Lamanya kegiatan disesuaikan dengan kondisi dan kesepakatan remaja.



### **BAB III**

## **KERANGKA TEORI, KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS, DAN DEFINISI OPERASIONAL**

Dalam bab ini akan diuraikan tentang kerangka teori, kerangka konsep, hipotesis penelitian dan definisi operasional yang memberi arah pada pelaksanaan penelitian dan analisis data.

#### **A. Kerangka Teori**

Kerangka teori ini merupakan teori yang digunakan sebagai landasan penelitian ini. Disusun dengan memodifikasi teori yang telah dikemukakan pada bab II yang berkaitan dengan sikap kepercayaan diri remaja. Adanya pertumbuhan dan perkembangan serta tugas perkembangan psikososial akan mempengaruhi sikap percaya diri remaja disamping factor-faktor lain.

Remaja merupakan masa peralihan antara masa anak dan masa dewasa . Pada masa remaja ada tugas-tugas perkembangan yang harus dipenuhinya. Menurut Hurlock (1999) semua tugas perkembangan pada masa remaja dipusatkan pada penanggulangan sikap dan pola perilaku yang kekanak-kanakan dan mengadakan persiapan untuk menghadapi masa dewasa. Perkembangan akan terjadi secara simultan pada dimensi fisik, kognitif, psikososial, moral dan spiritual manusia. Masing-masing dimensi mempunyai peran yang sama pentingnya untuk membentuk kepribadian yang utuh. Bila seseorang gagal melalui tugas perkembangan pada usia

sebenarnya maka pada tahap perkembangan berikutnya akan terjadi masalah pada diri individu tersebut

Perkembangan psikososial remaja menurut Erikson (1963, dalam Fortinash & Holoday, 2004) menyatakan bahwa remaja usia (12-18 tahun) berada pada tahap *identity versus role confusion*, dimana remaja lebih terfokus pada perkembangan identitas diri untuk membuat tujuan jangka panjang dan berupaya meningkatkan harga diri. Kegagalan pada fase ini akan terjadi kekacauan identitas yang ditandai dengan kurang percaya diri, mengisolasi diri, berperilaku hiperaktif untuk mencari perhatian dan tidak mempunyai rencana yang harus dilakukan dalam hidupnya.

Lebih lanjut Erikson (1963, dalam Fortinash & Holoday, 2004) remaja usia 18-21 tahun berada pada tahap *intimacy versus isolasi* yaitu jika remaja mampu beradaptasi dan mempunyai rasa percaya diri yang tinggi maka hubungan yang intim dan saling menguntungkan akan dicapai oleh remaja, namun sebaliknya jika gagal remaja tersebut akan mengalami isolasi sosial yaitu ketidak mampuan remaja membuat hubungan yang saling memuaskan atau menguntungkan. Kemampuan remaja ini tentu saja sangat mengandalkan kekuatan dalam dirinya yaitu rasa percaya diri yang tinggi dan kemampuan remaja menemukan jati dirinya (*self identity*).

Kepercayaan diri atau *Self confidence* adalah perilaku yang membuat individu memiliki pandangan positif dan realistis mengenai diri mereka sendiri dan situasi sekelilingnya (WHO, 2003). Kepercayaan diri sangat tergantung kepada konsep diri.

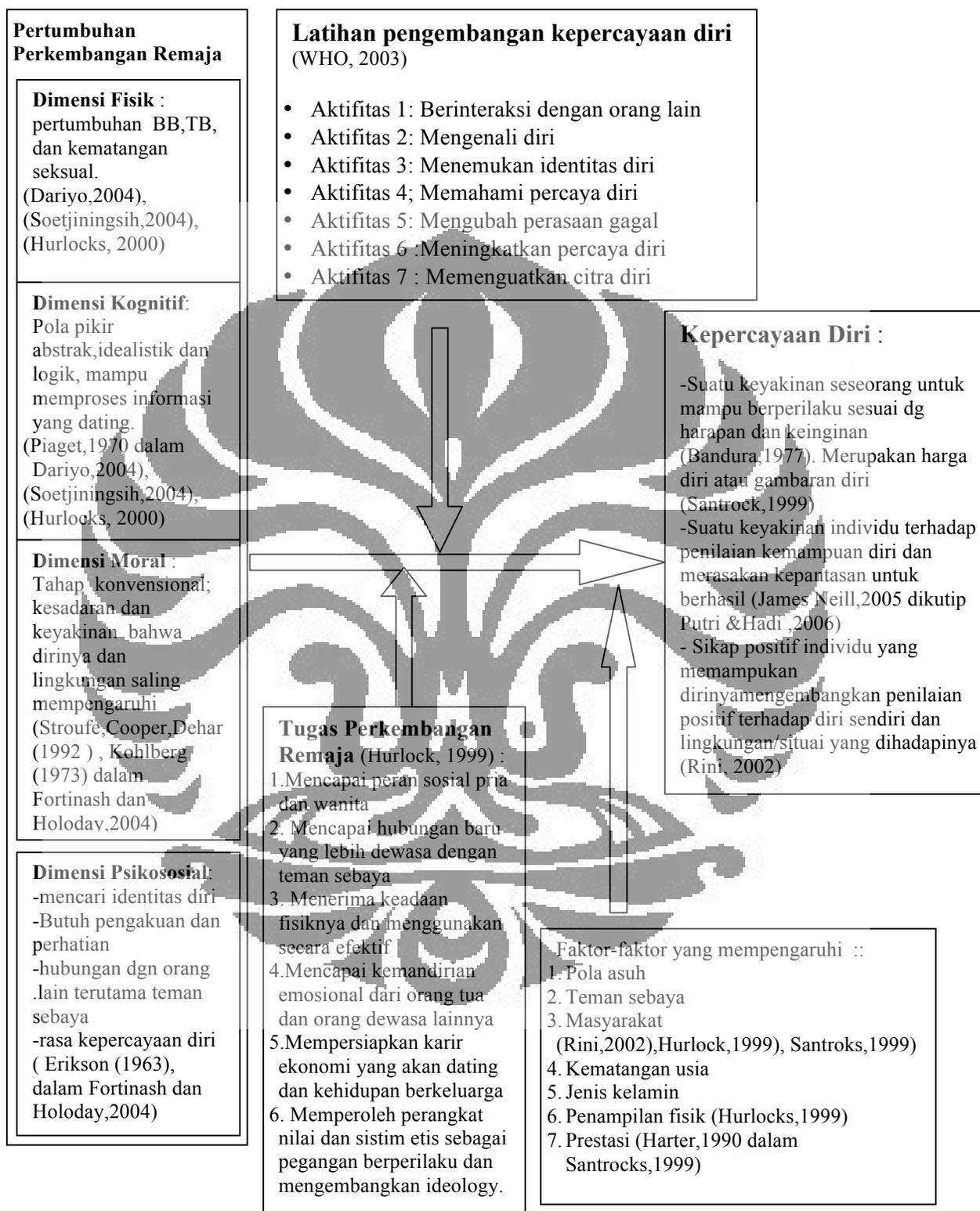
Kelompok remaja dianggap penting untuk mendapatkan perhatian dan pelayanan keperawatan, karena kelompok ini termasuk sangat rentan terhadap masalah kesehatan dan tidak adanya pelayanan khusus remaja menjadi salah satu factor pendukung terjadinya masalah (Freudenberg, 2000 dalam McMurray 2003). Untuk mengupayakan kondisi kesehatan pada masa remaja terutama psikososialnya dapat berkembang dengan baik maka perlu diberi kesempatan melalui latihan yang dilakukan secara terus-menerus.

Kurangnya rasa percaya diri tidak berhubungan dengan kurangnya kemampuan. Hal ini sering sebagai akibat terlalu banyak terpusat pada harapan yang tidak realistis atau pada standard dari orang lain yang terlalu tinggi, khususnya orang tua dan masyarakat. Salah satu latihan untuk kondisi psikologis adalah latihan mengembangkan kepercayaan diri.

Latihan ketrampilan mengembangkan rasa percaya diri ini akan menjadi pengaruh kuat dalam membentuk perasaan remaja kepada diri mereka sendiri, yang selanjutnya remaja dapat mengukur kembali kemampuan diri mereka dan membangun identitas mereka dan mengelola kehidupannya sendiri. Membangun rasa kepercayaan diri merupakan hasil dari penghargaan diri sendiri. Harga diri yang positif merupakan suatu sistim kekebalan yang membantu seseorang untuk menghadapi masalah kehidupan dan memulihkan diri dari kekecewaan (WHO, 2003).

Berdasarkan teori-teori tersebut dapat digambarkan kerangka teori penelitian yang akan dilakukan, seperti pada bagan 3. 1.

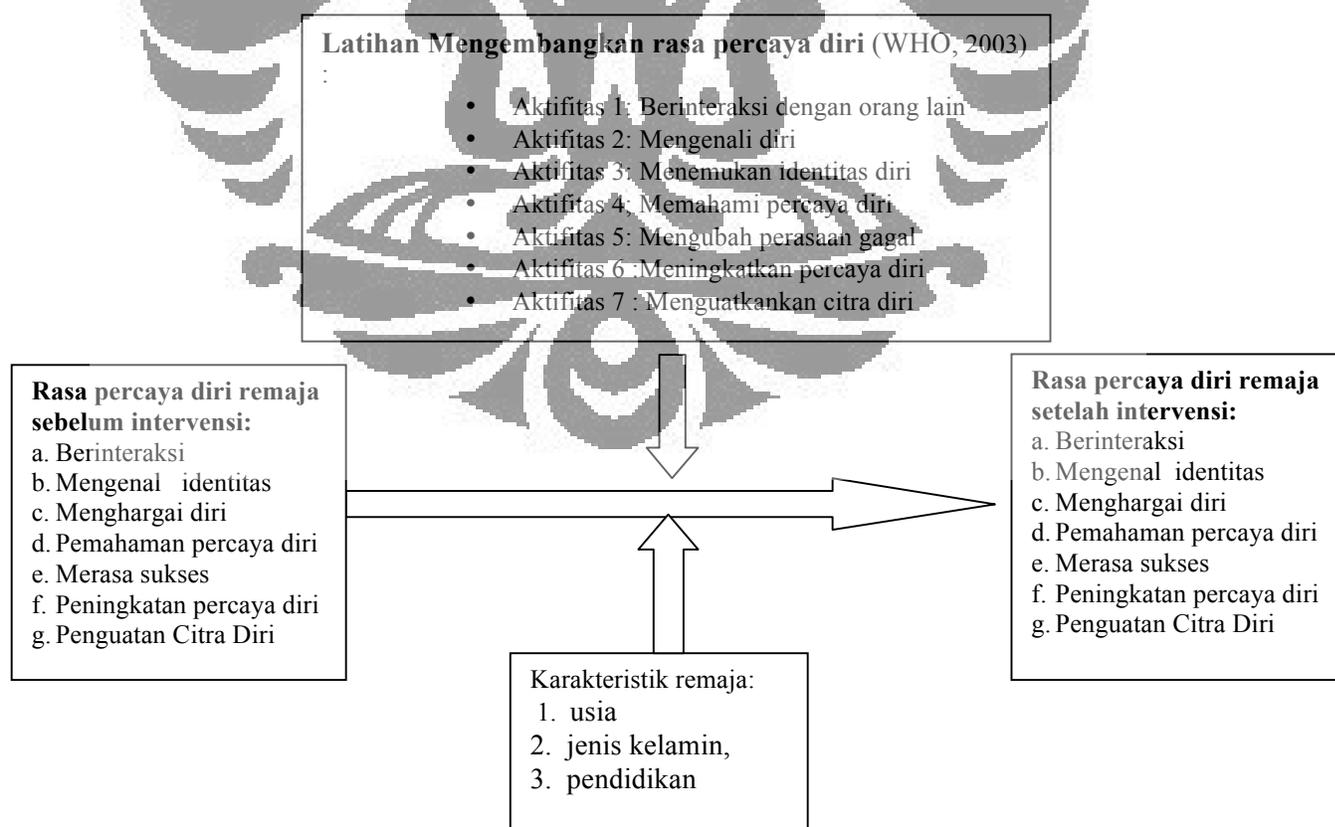
**Bagan 3.1 : Kerangka teori penelitian**



## B. Kerangka Konsep

Tujuan penelitian adalah untuk mengidentifikasi pengaruh latihan pengembangan kepercayaan diri terhadap konsep diri remaja setelah intervensi. Kerangka konsep ini merupakan bagian dari kerangka teori yang akan menjadi panduan dalam melaksanakan penelitian ini. Dimana latihan membangun rasa percaya diri merupakan tindakan perawatan yang akan menjadi intervensi dalam penelitian ini. Proses kegiatan latihan mengembangkan kepercayaan diri yang diterapkan pada remaja yang sehat maupun yang beresiko mengalami gangguan konsep diri, akan menghasilkan peningkatan kemampuan kognitif dan psikomotor. Berdasarkan kajian secara teori dan konsep yang telah diuraikan diatas, maka dapat disusun kerangka konsep penelitian sebagai berikut:

**Bagan 3.2 : kerangka konsep penelitian**



Dari kerangka konsep penelitian diatas, variabel penelitian ini terdiri dari dua variable inti yaitu latihan pengembangan rasa percaya diri sebagai variabel bebas (variabel independen) dan sebagai variabel terikat (variabel dependen) adalah percaya diri remaja meliputi berinteraksi dengan orang lain, mengenal identitas, menghargai diri, pemahaman percaya diri, merasa sukses, peningkatan percaya diri, penguatan citra diri.

### C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan tujuan dan pertanyaan penelitian yang telah dijelaskan pada bagian sebelumnya, maka dapat dirumuskan hipotesis penelitian sebagai berikut yaitu

1. Ada peningkatan rasa percaya diri remaja sebelum dan sesudah diberikan latihan pengembangan kepercayaan diri
2. Rasa percaya diri remaja pada kelompok yang diberi modul dan dilatih lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok yang tidak dilatih (diberi modul saja)

### D. Definisi Operasional

**Tabel 3.1.**  
Definisi Operasional Variabel Intervensi

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat ukur/Cara Ukur	Hasil Ukur	Skala
<b>A</b>	<b>Karakteristik Remaja</b>				
<b>1</b>	Usia	Lama hidup remaja sampai hari ulang tahun terakhir	Kuesioner A Pertanyaan tentang usia remaja dalam tahun	Mean, median, SD, min-max, CI 95%	Ratio
<b>2</b>	Jenis kelamin	Kondisi perbedaan jenis kelamin remaja laki-laki dan perempuan	Kuesioner A Pertanyaan tentang jenis kelamin remaja	Disribusi frekuensi menurut jenis kelamin : 1. Laki-laki 2. Perempuan	Nominal

3	Pendidikan	Tingkat sekolah tertinggi yang dicapai klien	Kuesioner A Pertanyaan demografi tentang pendidikan remaja	1. SD 2. SLTP 3. SLTA	Ordinal
---	------------	--	---	-----------------------------	---------

## B. Variabel Penelitian

Variabel Dependent					
4	Kepercayaan Diri Remaja	Sikap positif remaja yang memungkinkan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan/situasi yang dihadapinya.	Kuesioner B 37 item  Dengan rentang nilai antara 37-148	Mean , Median, SD, Min – Max, CI 95%	Interval
4a.	Berinteraksi	Berhubungan dengan diri sendiri dan orang lain melalui komunikasi	Kuesioner B No. 1-5	Mean , Median, SD, Min – Max, CI 95%	Interval
4b.	Menghargai diri	Penghormatan dan penilaian individu mengenai dirinya sendiri (hal positif dan dibanggakan).	Kuesioner B No. 6-11	Mean , Median, SD, Min – Max, CI 95%	Interval
4c.	Mengenal Identitas	Mengetahui keseluruhan dari dirinya (nama, jenis kelamin, usia, agama, tempat tinggal, fungsi peran (kg,sekolah,masy) )	Kuesioner B No. 12-16	Mean , Median, SD, Min – Max, CI 95%	Interval
4d.	Pemahaman Percaya diri	Mengetahui tentang percaya diri (pengertian, ciri-ciri, perlunya percaya diri, situasi percaya diri, dirumah,sekolah,diluar	Kuesioner B No. 17-22	Mean , Median, SD, Min – Max, CI 95%	Interval
4e.	Mengubah perasaan gagal	Perasaan dan perilaku negatif (gagal) diganti menjadi positif.	Kuesioner B No.23-26	Mean , Median, SD, Min – Max, CI 95%	Interval
4f.	Meningkatkan percaya diri	Suatu usaha untuk menjadi lebih percaya diri dengan berbagai cara	Kuesioner B No. 27-33	Mean , Median, SD, Min – Max, CI 95%	Interval
4g.	Penguatan citra diri	Membangun kekuatan positif mengenai gambaran diri sendiri.	Kuesioner B No. 34-37	Mean , Median, SD, Min – Max, CI 95%	Interval

Variabel independen					
5	Latihan mengem-bangkan rasa percaya diri remaja	<p>Kegiatan latihan membangun rasa percaya diri remaja yang dibagi dalam tiga cara yaitu dengan pemberian :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. buku pedoman, pelatihan dan bimbingan dua kali</li> <li>2. Buku pedoman dan pelatihan</li> <li>3. Buku pedoman tanpa dilatih dan dibimbing</li> </ol> <p>dengan tujuan remaja percaya diri dalam berinteraksi, mengenali diri, menemukan identitas diri, memahami percaya diri, merubah perasaan gagal, meningkatkan percaya diri serta menguatkan citra diri.</p>	Observasi Format Evaluasi <i>Cheklis</i>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kemampuan remaja meningkatkan rasa percaya diri melalui pemberian buku pedoman, pelatihan dan bimbingan dua kali</li> <li>2. Kemampuan remaja meningkatkan rasa percaya diri melalui pemberian buku pedoman dan pelatihan</li> <li>3. Kemampuan remaja meningkatkan rasa percaya diri melalui pemberian buku pedoman.</li> </ol>	

## BAB IV

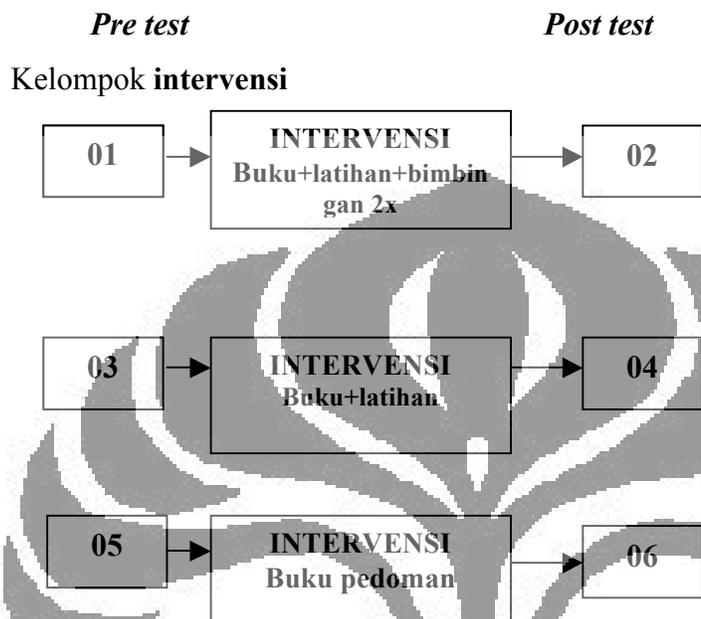
### METODE PENELITIAN

Pada bab ini diuraikan desain penelitian dan berbagai kegiatan yang terdapat dalam penelitian, diantaranya penetapan populasi, sampel dan sampling, waktu dan tempat penelitian, Teknik pengumpulan data dan analisa, validitas realibilitas serta etika penelitian

#### A. Desain penelitian

Desain penelitian adalah keseluruhan dari perencanaan untuk menjawab pertanyaan penelitian dan mengantisipasi beberapa kesulitan yang mungkin timbul selama proses penelitian. Dalam penelitian ini desain yang digunakan adalah "*Quasi experimental pre-post test kontrol group*" dengan intervensi latihan membangun kepercayaan diri. Penelitian dilakukan untuk mengetahui perubahan sikap percaya diri klien remaja sebelum diberikan perlakuan berupa latihan membangun kepercayaan diri dan membandingkannya dengan sesudah diberikan perlakuan. Penelitian juga membandingkan kelompok remaja yang ada di kelurahan Sindang Barang Bogor yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Hal ini sesuai dengan pendapat Sastroasmoro dan Ismail (2002) bahwa pada penelitian eksperimen peneliti melakukan alokasi subyek diberikan perlakuan, dan mengukur hasil (efek) intervensi. Responden terbagi dalam 3 (tiga) kelompok yaitu kelompok A yang diberikan buku pedoman, kegiatan latihan dan dibimbing, kelompok B yaitu kelompok yang diberikan buku pedoman, kegiatan latihan, sedangkan kelompok C

yang diberikan buku pedoman saja dan dijadikan sebagai kelompok kontrol. Rancangan penelitian ini dapat dilihat pada bagan dibawah ini.



**Keterangan:**

- 01 : Skor rasa percaya diri remaja kelompok A sebelum diberikan buku pedoman, latihan dan bimbingan.
- 02 : Skor rasa percaya diri remaja kelompok A sesudah diberikan buku pedoman ,latihan dan bimbingan
- 03 : Skor rasa percaya diri remaja kelompok B sebelum diberikan buku pedoman , latihan
- 04 : Skor rasa percaya diri remaja kelompok B sesudah diberikan buku pedoman , latihan
- 05 : Skor rasa percaya diri remaja kelompok C sebelum diberikan buku pedoman
- 06 : Skor rasa percaya diri remaja kelompok C setelah diberikan buku pedoman

02 – 01 = X1 : Perubahan rasa percaya diri remaja kelompok A pada sebelum dan sesudah diberikan buku pedoman , latihan dan bimbingan

04 – 03 = X2 : Perubahan rasa percaya diri remaja kelompok B pada sebelum dan sesudah diberikan buku pedoman dan latihan

06 – 05 = X3 : Perubahan rasa percaya diri remaja kelompok C pada sebelum dan sesudah diberikan buku pedoman

## **B. Populasi dan sampel**

### **1. Populasi**

Populasi adalah sejumlah besar subjek yang mempunyai karakteristik tertentu (Sastroasmoro & Ismael, 2002). Populasi target pada penelitian ini adalah seluruh remaja yang sehat di RW kelurahan Sindang Barang Bogor.

### **2. Sampel**

Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Sugiono, 2005), atau sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti. Sampel disesuaikan dengan fokus dan tujuan penelitian serta didasarkan pada kriteria inklusi. Dalam penelitian ini kriteria inklusi responden adalah :

- a. Tidak dalam keadaan sakit
- b. Berusia 12 sampai 19 tahun
- c. Belum menikah
- d. Bersedia menjadi responden penelitian
- e. Bisa membaca dan menulis

f. Tinggal bersama keluarga di wilayah RW yang ditetapkan sebagai area sampel di kelurahan Sindang Barang Bogor

Jumlah sampel dalam penelitian ini mengarah pada satu sisi. Besar sampel ditentukan berdasarkan perkiraan jumlah populasi dan dihitung dengan menggunakan rumus sebagai berikut (Lemeshow, S. et al., 1990) :

$$n = \frac{Z^2_{1-\alpha/2} \cdot P \cdot (1-P) \cdot N}{d^2(N-1) + Z^2_{1-\alpha/2} \cdot P(1-P)}$$

Keterangan :

n = besar sampel

N = populasi remaja di Sindang Barang  
(2649 org) → lap th 2007

$Z^2_{1-\alpha/2}$  = nilai Z pada tingkat

CI: 90% adalah 1,645

d = presisi yaitu sebesar 10 % = 0,1

P = Proporsi hal yang diteliti atau prevalensi kurang percaya diri pada remaja 26,88 % = 0,269 (freda, 2006)

Berdasarkan perhitungan maka didapatkan jumlah sampel adalah 52,07 org digenapkan menjadi 52 orang remaja.

Tehnik pengambilan sampel yang digunakan adalah *porpositive sampling* yaitu pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu dari peneliti. Adapun pertimbangan yang diambil oleh peneliti adalah dengan melihat demografi wilayah kelurahan Sindang Barang Bogor. Sampel dalam penelitian ini adalah remaja yang berada di 9 (sembilan) wilayah RW kelurahan Sindang Barang

Bogor. Masing-masing RW diambil sampel remaja secara *Accidental Sampling* yaitu dilakukan dengan cara mengambil sampel yang sudah tersedia dan bersedia menjadi responden.

Rencana awal, responden penelitian diharapkan sebanyak 156 dan akan dibagi tiga kelompok dimana setiap kelompok terdiri dari 3 (tiga) RW dan setiap kali kegiatan ketiganya akan digabung menjadi satu. Tetapi setelah diidentifikasi sampai akhir penelitian jumlah responden keseluruhan menjadi 90 orang untuk ketiga kelompok. Hal ini terjadi karena waktu kegiatan belajar remaja disekolah berbeda dan ada remaja yang harus menolong orang tua bekerja mencari nafkah.

Pembagian kelompok sampel berdasarkan letak geografis masing – masing RW. Remaja yang berada di RW (01, 02, 09) berjumlah 30 orang, dijadikan kelompok C yang hanya diberikan buku pedoman saja, Remaja di RW (03, 04, 08) berjumlah 30 orang dijadikan kelompok A yang diberikan buku , kegiatan latihan, dan bimbingan sebanyak 2x, dan kelompok B adalah remaja di RW (05, 06, 07) sebagai kelompok yang diberikan buku pedoman, kegiatan latihan. Secara rinci dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel. 4.1  
Distribusi sampel kelompok Intervensi April- Juni 2008

No	Kelompok Intervensi	RW	Sampel	Total (org)
1	A	03	11	30
		04	13	
		08	6	
2	B	05	6	30
		06	7	
		07	17	
3	C	01	13	30
		02	10	
		09	7	

### C. Tempat penelitian

Penelitian dilakukan di kelurahan Sindang Barang Bogor (RW 01 - 09) . Adapun alasan peneliti menggunakan wilayah ini karena merupakan wilayah pengembangan menuju kelurahan siaga sehat jiwa dan dipakai sebagai salah satu lahan praktik S2 spesialis keperawatan Jiwa Universitas Indonesia sejak tahun 2005. Belum pernah dilakukan penelitian yang berkaitan dengan pendidikan kesehatan mental.. Disamping itu jumlah remaja hampir 20 % dari jumlah penduduk berdasarkan hasil laporan tahun 2007 kelurahan Sindang Barang Bogor .

### D. Waktu penelitian

Penelitian dimulai bulan Februari sampai Juni 2008, diawali penyusunan proposal, pengumpulan data, dilanjutkan dengan pengolahan hasil serta penulisan laporan penelitian. Pengambilan data dan intervensi dilakukan selama 7 minggu mulai tanggal 22 April sampai 15 Juni 2008. Dua minggu untuk pengambilan data sebelum

(*pre test*) dan sesudah (*post test*) pemberian buku pedoman, latihan dan bimbingan. Serta 5 minggu untuk melakukan pelaksanaan kegiatan latihan dan bimbingan.

### **E. Etika penelitian**

Sebelum melakukan penelitian, peneliti menyampaikan surat permohonan penelitian Dinas Kesehatan Kota Bogor dan Puskesmas Sindang Barang Bogor Barat serta Lurah Sindang Barang Bogor. Setelah mendapat persetujuan peneliti mengkoordinasikan pelaksanaan intervensi dengan masing-masing RW mulai dari RW 01 sampai dengan RW 09 kelurahan Sindang Barang. Selanjutnya peneliti bekerjasama dengan kader di tiap RW menyamakan persepsi tentang pelaksanaan penelitian dan responden yang dibutuhkan. Semua responden yang menjadi subyek penelitian diberi informasi tentang rencana dan tujuan penelitian serta teknis kegiatan yang akan dilakukan melalui pertemuan resmi dan tertulis.

Sebagai pertimbangan etika peneliti meyakinkan bahwa responden mendapatkan hak : 1) *Self determination*, yaitu responden diberi kebebasan untuk menentukan apakah bersedia atau tidak untuk mengikuti kegiatan penelitian secara sukarela dengan menanda tangani surat pernyataan persetujuan. 2) *Privacy*, yaitu responden dijaga kerahasiaannya dimana informasi yang didapat dari mereka hanya untuk penelitian ini. 3) *Anonymity*, yaitu selama kegiatan penelitian nama responden tidak digunakan sehingga gantinya peneliti menggunakan nomor responden. 4) *Confidentiality*, yaitu peneliti menjaga rahasi identitas responden dan informasi yang diberikan dan jika data tersebut sudah selesai digunakan, maka akan dimusnahkan. 5) *Protection*, yaitu responden bebas dari rasa tidak nyaman

Peneliti juga menjelaskan demi kelancaran pelaksanaan kegiatan latihan membangun rasa percaya diri pada remaja untuk meningkatkan dan mempertahankan rasa percaya diri maka pelaksanaan kegiatan latihan hanya dilakukan dalam 6 sesi dan untuk masing-masing sesi dilakukan selama maksimal 60 menit sehingga tidak menimbulkan kejenuhan pada remaja.

Pada kelompok remaja yang diberikan kegiatan latihan akan dilakukan evaluasi dimasing-masing sesi sedangkan di kelompok yang hanya diberikan buku pedoman, setelah selesai penelitian akan diberikan bimbingan juga sehingga kedua kelompok mendapatkan perlakuan yang sama.

#### **F. Alat pengumpul data**

Pengumpulan data primer pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan pedoman wawancara (sebagai instrumen penelitian). Instrumen ini diklasifikasikan sebagai berikut:

**Instrumen A:** merupakan instrumen untuk mendapatkan gambaran karakteristik responden yang terdiri dari: usia, jenis kelamin, pendidikan. Bentuk pertanyaan dalam pertanyaan tertutup, dan peneliti memberi angka pada kotak yang tersedia, sesuai dengan *option* yang dipilih oleh responden. Jumlah pertanyaan ada 8 pertanyaan (lampiran 3).

**Instrumen B:** merupakan instrumen untuk mengukur tentang rasa percaya diri dan harga diri yang dapat diungkapkan klien dan diobservasi. Kuesioner terdiri dari 37

pernyataan yang dikembangkan oleh peneliti sendiri dengan menggunakan skala likert (1-4), dengan rentang nilai 37 - 148.

### G. Uji coba instrumen

Uji coba instrumen dilakukan agar data yang diperoleh akurat dan objektif. Hal ini dimaksud agar instrumen yang digunakan sebagai alat ukur mempunyai validitas dan reliabilitas yang tinggi (Hastono, 2001). Untuk instrumen B dilakukan uji coba instrumen agar data yang diperoleh akurat dan objektif sebagai alat pengumpul data sebelum instrumen digunakan. Uji coba ini dilakukan pada 30 orang remaja yang memiliki karakteristik yang hampir sama dengan responden yaitu remaja di kelurahan Bubulak Bogor. Remaja yang dipakai untuk uji coba instrumen tidak diikutsertakan sebagai responden.

Uji validitas menggunakan pearson *product moment* ( $r$ ) yaitu membandingkan hasil nilai ( $r$ ) antara item pernyataan. Item pernyataan dinyatakan valid jika skor variabel berkorelasi secara signifikan dengan skor totalnya, yaitu bila nilai  $r$  hasil lebih besar dari nilai  $r$  tabel. Hasil uji validitas ada 7 (tujuh) item pernyataan setelah diuji dinyatakan tidak valid dengan rentang nilai  $r$  antara 0,274 – 0,380. Pernyataan tersebut tidak dibuang, karena  $r$  hasilnya hampir mendekati  $r$  tabel dan secara substansi pernyataan tersebut perlu, maka alternatif yang digunakan peneliti adalah melakukan revisi dan modifikasi dengan memperbaiki redaksi pernyataannya, sehingga tetap digunakan.

Uji reliabilitas dilakukan setelah uji validitas dan semua pernyataan dinyatakan valid. Hasil uji instrumen dengan  $df = 28$  pada tingkat kemaknaan 5% didapatkan nilai  $r \text{ tabel} = 0,361$ , dan Reabilitas ( $r \text{ alpha cronbach}$ ) adalah 0,971

## H. Prosedur pengumpulan data

### 1. Prosedur administratif

Sebelum melakukan penelitian telah dibuatkan surat persetujuan penelitian yang disampaikan kepada kepala Dinas Kesehatan Bogor, Kepala Puskesmas Sindang barang, Kepala Kelurahan dan ketua RT/RW yang ada di Sindang Barang Bogor. Setelah mendapat izin dari Dinas Kesehatan Kota Bogor, peneliti melakukan koordinasi dengan berbagai pihak yang terkait untuk pelaksanaan penelitian ini. Selanjutnya setelah mendapat persetujuan Kepala Kelurahan, Kepala Puskesmas dan Ketua RW Sindang Barang, peneliti menghubungi kader untuk mengidentifikasi remaja yang sesuai kriteria menjadi responden penelitian. Peneliti mengunjungi responden yang dikumpulkan untuk menjelaskan tujuan penelitian, hak-hak responden dan menandatangani lembar persetujuan menjadi responden.

### 2. Prosedur teknis penelitian

Pelaksanaan pengumpulan data secara teknis disesuaikan dengan rancangan penelitian. Rencana awal untuk pengumpulan data dilakukan dengan mengumpulkan remaja menjadi tiga kelompok berdasarkan letak RW yang berdekatan. Kelompok remaja yang akan diberikan buku pedoman, pelatihan, dan bimbingan dua kali yaitu remaja dari RW 03, 04, 08 disebut dengan

kelompok A, remaja yang diberikan buku pedoman dan pelatihan yaitu remaja dari RW 05, 06, 07 disebut dengan kelompok B dan remaja di RW 01, 02, 03 hanya diberikan buku pedoman latihan saja dan disebut dengan kelompok C. Namun sehubungan dengan letak geografis setiap RW dan kegiatan sekolah remaja jadwalnya berbeda maka penyatuan kelompok tidak bisa dilakukan.

Adapun pelaksanaan kegiatan pengumpulan data diawali dengan (*pre test*) yaitu test tingkat kepercayaan diri sebelum kegiatan latihan. Kemudian pelaksanaan pemberian buku pedoman, kegiatan latihan dan bimbingan. setelah itu dilakukan *post test* yaitu test tingkat rasa percaya diri setelah mendapat buku pedoman, latihan dan bimbingan di tiap kelompok.

a. *Pre test*

Setelah responden menandatangani pernyataan kesediaan menjadi responden dan mengisi data demografi saat itu juga dilakukan *pre test*. *Pre test* dilakukan mulai tanggal 25 April-1 Mei 2008 dengan mengukur rasa percaya diri klien remaja pada kelompok intervensi sebelum diberikan buku pedoman dan kegiatan latihan. Waktu pelaksanaan *pre test* disesuaikan dengan jadwal remaja di RW masing-masing. Kemudian data diedit dan diolah sesuai rencana analisis data.

b. *Intervensi*

Intervensi yang dilakukan pada penelitian ini adalah memberikan pendidikan kesehatan mental tentang cara memngembangkan rasa percaya diri melalui pemberian buku pedoman untuk kelompok A, B, C, kegiatan latihan untuk kelompok A dan B . dan tambahan bimbingan 2 kali untuk kelompok A.

Kegiatan pelatihan dilakukan langsung oleh peneliti, kader hanya sebagai fasilitator. Dimulai tanggal 27 April sampai dengan 8 Juni 2008.

Pelatihan dilakukan dengan metode kegiatan kelompok . Sebagai panduan , peneliti mamakai modul yang peneliti kembangkan sendiri berdasarkan modul dari WHO (2003) tentang peningkatan kesehatan mental remaja. Untuk remaja sebagai bahan latihan baik dirumah ataupun pada saat pertemuan, diberikan buku pedoman yang juga peneliti kembangkan sendiri berdasarkan modul WHO (2003). Pokok bahasan yang diberikan dalam kegiatan membangun kepercayaan diri adalah mengenal diri dan menemukan identitas diri, berinteraksi dengan orang lain, menghargai diri, memahami arti percaya diri, mengubah perasaan gagal, meningkatkan citra diri.

Tehnik kegiatan latihan pengembangan kepercayaan diri yang digunakan adalah menggali kompetensi diri positif dan perilaku yang adaptif untuk meningkatkan rasa percaya diri remaja. Pertemuan dilakukan selama 60 menit untuk tiap aktivitas

Untuk kelompok A setelah evaluasi pada pertemuan ketiga dan kelima dilanjutkan dengan pemberian bimbingan dirumah secara individu dan dengan kelompok yang lebih kecil diluar jadwal kelompok besar sesuai kesepakatan . Bimbingan pertama yang diberikan adalah bagaimana berinteraksi dengan keluarga, tetangga,teman sebaya, bagaimana bersikap menghargai diri dan orang lain, mencari potensi diri yang positif ,bimbingan yang kedua mengevaluasi bimbingan pertama dan melanjutkan bimbingan cara mengatasi perasaan gagal ,

takut, malu dan merasa tidak mampu, bagaimana cara meningkatkan citra diri dan cara menerima kekurangan diri dengan cara yang positif dan adaptif, dan membimbing remaja bagaimana mengerjakan hal yang dasar yang bisa dikerjakannya yang dapat membuat dirinya puas. Evaluasi dilakukan melalui observasi dan ungkapan perasaan . Jadwal intervensi dapat dilihat pada tabel 4.2

**Tabel 4.2**  
Jadwal intervensi

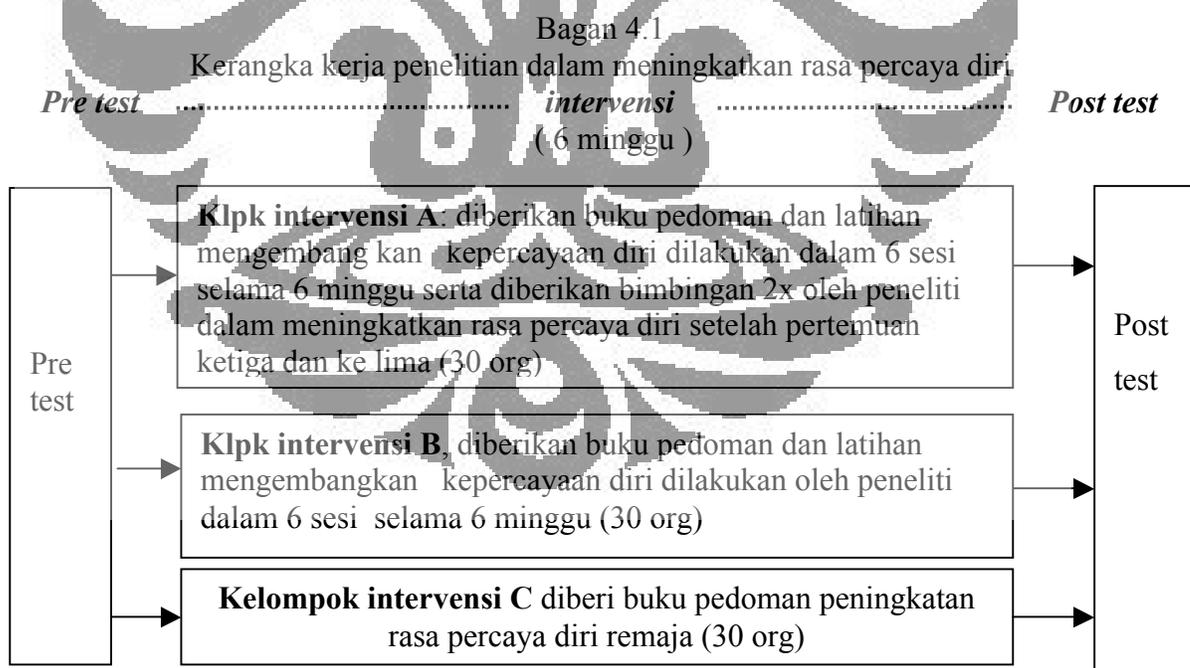
Sesi	Tema topik	Metode	Media	waktu	PJ
1	Aktivitas I (berinteraksi) dan aktivitas II (mengenali diri) + evaluasi	Tanya jawab, diskusi, demonstrasi, ceramah	Modul Papan tulis	120 mnt	Nurlis
2	Aktivitas III (menemukan identitas diri) + evaluasi	Idem	Idem, kuesioner	60 mnt	Nurlis
3	Aktivitas IV (memahami percaya diri) + evaluasi	Idem	Kuesioner	60 mnt	Nurlis
4	Aktivitas V (mengubah perasaan gagal) + evaluasi	Idem	Modul, papan tulis	60 menit	Nurlis
5	Aktivitas VI (meningkatkan percaya diri) + evaluasi	Idem	Idem	60 menit	Nurlis
6	Aktivitas VII (meningkatkan citra diri) + evaluasi	Idem	Idem	60 menit	Nurlis

Penentuan waktu untuk interaksi dengan masing-masing kelompok disepakati bersama disesuaikan dengan jadwal sekolah dan kegiatan remaja. Kegiatan pelatihan semula direncanakan sebanyak 6 sesi selama 6 minggu. Namun setelah dilakukan pengumpulan data ternyata intervensi bisa dilakukan sebanyak 5 kali

dimana ada sesi yang diisi dengan 2 aktifitas yaitu latihan 1 dan 2, latihan 3 dan 4.

c. *Post test*

Selanjutnya kegiatan terakhir dalam penelitian ini adalah pengumpulan data setelah intervensi ( *post test* ) untuk kelompok intervensi dan kontrol yang dilaksanakan minggu pertama bulan Juni 2008, prosedurnya sama seperti yang dilakukan pada waktu sebelum dilakukan intervensi. Post test dilakukan untuk mengukur peningkatan rasa percaya diri setelah intervensi. Kemudian dibandingkan tingkat rasa percaya diri antara kelompok intervensi dan kontrol berdasarkan nilai *pre* dan *post test*. Secara rinci dijelaskan pada bagan 4.11



## I. Pengolahan Data

Data yang telah dikumpulkan diolah dan disajikan dengan menggunakan tabel.

Pengolahan data pada penelitian ini dilakukan dengan tahapan sebagai berikut :

1. *Editing*, dilakukan untuk memeriksa validitas dan reabilitas data yang masuk. Kegiatan ini meliputi pemeriksaan atas kelengkapan pengisian kuesioner, kejelasan makna jawaban, konsistensi antar jawaban-jawaban, relevansi jawaban dan keseragaman satuan pengukuran.
2. *Coding*, Kegiatan yang dilakukan adalah pembuatan struktur data yang terdiri dari kegiatan pembuatan variable, penentuan jenis data, penentuan variable label, penentuan value label dan penentuan skala data yang akan kita gunakan.
3. *Entry data*, merupakan kegiatan memproses data untuk keperluan analisa. dengan memasukkan data dari kuesioner dalam bentuk kode ke program computer yang sesuai.
4. *Cleaning data*, suatu kegiatan pembersihan seluruh data agar terbebas dari kesalahan sebelum dilakukan analisa data, baik kesalahan dalam pengkodean maupun dalam membaca kode, kesalahan juga dimungkinkan terjadi pada saat kita memasukkan data kekomputer.
5. *Tabulasi data* adalah kegiatan untuk meringkaskan data yang masuk ( data mentah ) kedalam table-table yang telah dipersiapkan. Proses tabulasi meliputi antara lain ; a) mempersiapkan table dengan kolom dan barisnya yang disusun dengan cermat sesuai kebutuhan, b) menghitung banyaknya frekuensi untuk tiap kategori jawaban dan c) menyusun distribusi atau table

frekuensi. Setelah data didapat, dilakukan pengecekan lagi apakah data ada salah atau tidak.

## J. Analisis Data

Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini meliputi analisa univariat, bivariat dan multivariate.

### 1. Analisis Univariat

Analisis univariat dilakukan untuk mendeskripsikan setiap variabel yang diukur dalam penelitian, yaitu dengan distribusi frekwensi. Hasil statistik deskriptif meliputi mean, median, modus, standar deviasi, minimal dan maksimal serta proporsi dari variable penelitian (Supriyanto, 2007). Pada penelitian ini variabel yang dianalisis secara univariat adalah karakteristik remaja antara lain : usia, jenis kelamin, pendidikan, tingkat rasa percaya diri remaja.

### 2. Analisis Bivariat

Analisis bivariat adalah analisis untuk menguji hubungan antara dua variable. Pemilihan uji statistika yang akan digunakan untuk melakukan analisis didasarkan pada skala data, jumlah populasi/sampel dan jumlah variable yang diteliti (Supriyanto, 2007). Dalam penelitian ini analisis bivariat digunakan untuk menguji kesetaraan dan menganalisis perbedaan tingkat rasa percaya diri remaja. Uji kesetaraan dengan menggunakan uji beda mean yaitu dengan uji *one way anova*. Perbedaan rasa percaya diri sebelum dan sesudah diintervensi dianalisa dengan uji beda 2 mean yaitu uji *dependent T test*. Perbedaan rasa percaya diri masing-masing kelompok dengan uji beda 2 mean yaitu *one way anova*. Tingkat kemaknaan dalam uji statistik digunakan 95 % ( $\alpha=0,05$ ).

Untuk lebih mudah melihat cara analisis yang akan dilakukan untuk tiap variabel dapat dilihat pada tabel 4.3

Tabel 4.3  
Analisis variable penelitian

No	Analisis	Sebelum intervensi	Sesudah Intervensi	Uji statistic
1	Kesetaraan	Umur kelompok A, B, C	-	One way Anova
		Jenis kelamin Kelompok A, B, C	-	Chi Squire
		Pendidikan Kelompok A, B, C	-	Chi Square
		Tingkat kepercayaan diri remaja	-	One way anova
2	Perbedaan Rasa percaya diri remaja	Kelompok A	Kelompok A	Dependent T-test
		Kelompok B	Kelompok B	Dependent T-test
		Kelompok C	Kelompok C	Dependent T-test
		Kelompok A,B,C	Kelompok A,B,C	One Way Anova

### 3. Analisa Multivariat

Analisis multivariat pada penelitian ini digunakan untuk menganalisis pengaruh intervensi setelah dikontrol karakteristik responden (umur, jenis kelamin, pendidikan) terhadap tingkat rasa percaya diri remaja. Jenis analisis multivariat yang digunakan adalah regresi linier berganda, yaitu suatu pendekatan model matematis yang digunakan untuk menganalisis satu atau beberapa variable dependen yang memiliki skala data numerik (Sabri, L & Sutanto, P.H, 2006). Langkah –langkah analisis multivariate dengan regresi linear berganda adalah :

- a. Melakukan pemodelan bivariat.

Melakukan seleksi variabel dependen. Variabel umur dan rasa percaya diri pre test dengan rasa percaya diri post test menggunakan korelasi, sedangkan jenis kelamin, pendidikan dan kelompok dengan rasapercaya diri post test dilakukan dengan uji Independen T-Test.

b. Melakukan pemodelan multivariat

Hasil pemodelan bivariat, ada beberapa variabel yang tidak valid (nilai  $p > 0,005$ ) dikeluarkan dari pemodelan multivariat yaitu jenis kelamin dan pendidikan. Pada penelitian ini juga ada variabel yang walaupun  $p$  valuenya lebih besar tetapi karena secara substansi hubungannya dengan variabel dependen, maka variabel tersebut diikuti dalam pemodelan multi variat yaitu variabel kelompok.

c. Uji Asumsi

Hasil uji asumsi yang terdiri dari uji asumsi eksistensi, asumsi independensi, asumsi linieritas, asumsi homoscedascity, asumsi normalitas serta diagnostik multicollinearity. Hasil uji asumsi dan uji kolinearitas terpenuhi sehingga model dapat digunakan untuk memprediksi peningkatan rasa percaya diri remaja.

## **BAB V**

### **HASIL PENELITIAN**

Pada bab ini diuraikan secara lengkap mengenai hasil penelitian pengaruh latihan membangun kepercayaan diri terhadap rasa percaya diri remaja yang telah dilaksanakan dikelurahan Sindang Barang Bogor. Telah diteliti sebanyak 90 remaja yang terbagi dalam 3 (tiga) kelompok yaitu kelompok A adalah kelompok remaja yang mendapat buku pedoman, latihan dan bimbingan 2 kali, kelompok B adalah kelompok remaja yang mendapat buku pedoman, pelatihan dan kelompok C adalah kelompok yang hanya diberi buku pedoman saja. Pengumpulan data dilaksanakan di 9 ( Sembilan ) RW pada tanggal 24 April – 22 Juni 2008 dengan melibatkan kader. Hasil penelitian ini disajikan dalam bentuk tabel dan diinterpretasi berdasarkan analisa univariat, bivariat dan multivariat.

#### **A. Karakteristik Remaja**

Karakteristik remaja dianalisis secara univariat untuk menggambarkan karakteristik remaja yang terdiri dari usia, pendidikan, jenis kelamin, berupa mean, standar deviasi , nilai minimal dan maksimal, CI 95 % dan presentase. Uji kesetaraan dilakukan untuk melihat homogenitas karakteristik remaja.

##### **1. Karakteristik remaja menurut umur**

Karakteristik remaja berdasarkan umur menggambarkan rata – rata usia remaja dan usia yang terbanyak pada tiap kelompok intervensi yang mengikuti kegiatan latihan pada penelitian ini. seperti pada tabel 5.1

**Tabel 5.1**

Distribusi remaja menurut umur di kelurahan Sindang Barang  
Bulan April –Juni tahun 2008 (n=90)

Variabel	Kelompok Responden	Mean	SD	Median	Minimal - maksimal	(95% CI)
Umur	A bimbingan	15,50	1,815	15,48	12-19	14,82 –16,18
	B Pelatihan	14,63	1,732	14,00	13 - 18	13,99 - 15,28
	C Buku	15,47	1,479	16,00	12 - 18	14,84 - 15,56

Tabel 5.1. menunjukkan rata-rata umur responden pada kelompok A adalah 15,50 tahun dan standar deviasi 1,815 tahun dengan umur termuda 12 tahun dan umur tertua 19 tahun. Rerata umur responden pada kelompok B adalah 14,63 tahun dengan standar deviasi 1,732 tahun serta umur termuda 13 tahun dan umur tertua 18 tahun. Rerata umur responden pada kelompok C adalah 15,47 tahun dengan standar deviasi 1,479 tahun serta umur termuda 12 tahun dan umur tertua 18 tahun. Hasil estimasi interval disimpulkan bahwa diyakini 95% bahwa rata-rata umur remaja kelompok A adalah antara 14,82 tahun sampai dengan 16,18 tahun, rata-rata umur remaja kelompok B antara 13,99 sampai dengan 15,28 tahun dan rata-rata umur remaja kelompok C antara 14,84 tahun sampai dengan 15,56 tahun.

## 2. Kesetaraan karakteristik remaja menurut umur

Uji kesetaraan dilakukan untuk melihat apakah ada kesetaraan antara karakteristik remaja menurut umur sebelum dilakukan analisis bivariat seperti yang terlihat pada table 5.2

Tabel 5.2

Analisis kesetaraan umur pada remaja kelurahan Sindang Barang  
Bulan April – Juni tahun 2008 ( n=90)

Karakteristik	Kelompok responden	Mean	SD	P value
Umur	A Bimbingan	15,50	1,815	0,83
	B Pelatihan	14,63	1,732	
	C Buku	15,47	1,479	

Hasil analisis uji homogenitas dengan menggunakan uji anova terhadap umur pada ketiga kelompok responden didapatkan bahwa nilai ( $p= 0.83$ ) berarti lebih besar dari nilai  $\alpha$  (0.05), jadi tidak ada perbedaan umur pada kelompok A, B, dan C. Berarti umur antar kelompok adalah setara atau homogen.

## 3. Karakteristik responden menurut jenis kelamin dan pendidikan

Karakteristik remaja menurut jenis kelamin dan pendidikan dianalisa secara univariat untuk menggambarkan proporsi jenis kelamin laki-laki dan perempuan pada penelitian ini seperti terlihat pada tabel 5.3

**Tabel 5.3:**

Distribusi remaja menurut jenis kelamin dan tingkat pendidikan di kelurahan Sindang Barang Bulan April – Juni tahun 2008 (n= 90)

Variabel		Kelompok responden						Total	
		A		B		C			
		N	%	N	%	n	%	n	%
Jenis kelamin	Laki-laki	20	66,7	21	70	14	46,7	55	61,1
	Perempuan	10	33,3	9	30	16	53,3	35	38,9
Pendidikan	SD	3	10	1	3,3	1	3,3	5	5,6
	SMP	17	56,7	21	70	14	46,7	52	57,8
	SMA/SMK	10	33,3	8	26,7	15	50	33	36,7

Tabel 5.3 diketahui proporsi jenis kelamin responden remaja pada kelompok A laki-laki 66,7 % dan wanita 33,3 %, pada kelompok B proporsi laki-laki 70 % dan perempuan 30 % dan pada kelompok C didapat proporsi laki-laki 46,7 % dan perempuan 53.3% .

#### 4. Kesetaraan karakteristik remaja menurut jenis kelamin dan pendidikan

Uji kesetaraan dilakukan untuk melihat kesetaraan proporsi karakteristik remaja menurut jenis kelamin laki-laki dan perempuan pendidikan serta tingkat seperti yang terlihat pada table 5.4

**Tabel 5.4**  
Analisis kesetaraan jenis kelamin dan tingkat pendidikan pada remaja kelurahan Sindang Barang bulan April – Juni tahun 2008 ( n=90)

Variabel	Kelompok responden						Total		P value
	A		B		C				
	n	%	N	%	n	%	N	%	
Jenis kelamin									
▪ Laki-laki	20	66,7	21	70	14	46,7	55	61,1	0,134
▪ perempuan	10	33,3	9	30	16	53,3	35	38,9	
Pendidikan									
▪ SD	3	10	1	3,3	1	3,3	5	5,6	0,250
▪ SMP	17	56,7	21	70	14	46,7	52	57,8	
▪ SMU/SMK	10	33,3	8	26,7	15	50	33	36,7	

Dari tabel 5.4 diatas didapatkan, Hasil uji homogenitas dengan menggunakan uji *Chi Square* terhadap jenis kelamin pada ketiga kelompok didapatkan nilai  $p = 0,134$  ( $p > 0,05$ ) jadi tidak ada perbedaan jenis kelamin pada kelompok A, B dan C. Berarti jenis kelamin antar kelompok adalah setara atau homogen. Sedangkan hasil uji homogenitas dengan menggunakan uji *Chi Square* terhadap tingkat pendidikan pada ketiga kelompok didapatkan nilai  $p = 0,250$  ( $p > 0,05$ ) jadi tidak ada perbedaan tingkat pendidikan pada kelompok A, B dan C. Berarti tingkat pendidikan antar kelompok adalah setara atau homogen.

## B. Rasa Percaya Diri Remaja

Rasa percaya diri kelompok A yang diberikan buku, pelatihan dan bimbingan, kelompok B yang diberikan buku dan pelatihan, serta kelompok C yang diberikan buku saja dianalisa secara *bivariat* untuk melihat perbedaan rasa percaya diri

sebelum dan sesudah intervensi pada ketiga kelompok . Uji kesetaraan dilakukan untuk melihat homogenitas tingkat rasa percaya diri remaja sebelum intervensi.

### 1. Rasa Percaya Diri Remaja Sebelum Intervensi

Rata – rata tingkat rasa percaya diri remaja sebelum intervensi diuraikan secara rinci pada tabel 5.5

**Tabel 5.5**

Rata-rata tingkat rasa percaya diri remaja sebelum intervensi di kelurahan Sindang Barang bulan April – Juni tahun 2008 (n= 90)

No	Rasa Percaya Diri	Kelompok intervensi	Mean	SD	Min -Maks
1	Interaksi	A Bimbingan	11,87	2,862	9 – 18
		B Pelatihan	16,60	2,222	10 – 20
		C Buku	15,73	2,664	10 – 20
2	Menghargai diri	A Bimbingan	13,83	3,659	10 – 22
		B Pelatihan	17,83	2,335	9 – 21
		C Buku	18,20	1,472	16 – 21
3	Mengenal Identitas	A Bimbingan	13,80	3,336	10 – 19
		B Pelatihan	17,83	1,967	13 – 23
		C Buku	18,20	1,789	13 – 20
4	Pemahaman percaya diri	A Bimbingan	13,63	3,264	9 – 20
		B Pelatihan	18,13	2,013	13 – 22
		C Buku	18,03	2,125	14 – 22
5	Mengubah perasaan gagal	A Bimbingan	11,10	2,510	8 – 18
		B Pelatihan	12,80	1,584	7 – 16
		C Buku	13,03	3,211	9 – 28
6	Meningkatkan percaya diri	A Bimbingan	15,13	3,963	10 – 24
		B Pelatihan	21,33	3,7363	16 – 28
		C Buku	21,83	3,465	15 – 28
7	Menguatkan Citra diri	A Bimbingan	10,63	3,057	8 – 22
		B Pelatihan	13,30	2,037	9 – 16
		C Buku	13,57	2,269	9 – 17
8	Rasa Percaya diri	A Bimbingan	90,00	19,78	73 – 126
		B Pelatihan	117,83	10,45	95 – 135
		C Buku	118,60	10,334	96 – 133

Tabel 5.5 memperlihatkan rerata rasa percaya diri remaja dalam berinteraksi sebelum intervensi pada kelompok A yang diberikan bimbingan adalah 11,87

dengan standar deviasi 2,862 dan nilai terendah 9 nilai tertinggi 18. Rata-rata rasa percaya diri remaja dalam berinteraksi pada kelompok B yang diberikan pelatihan adalah 16,60 dengan standar deviasi 2,222 dan nilai terendah 10 nilai tertinggi 20. Pada kelompok C yang diberikan buku saja rerata rasa percaya diri remaja dalam berinteraksi adalah 15,73 dengan standar deviasi 2,664 dan nilai terendah nilai tertinggi 20.

Rata-rata rasa percaya diri remaja terhadap harga diri sebelum intervensi pada kelompok A yang diberikan bimbingan adalah 13,83 dengan standar deviasi 3,66 dan nilai terendah 10 nilai tertinggi 22. Rata-rata rasa percaya diri remaja terhadap harga diri dalam pada kelompok B yang diberikan pelatihan adalah 17,83 dengan standar deviasi 2,335 dan nilai terendah 9 nilai tertinggi 21. Pada kelompok C yang diberikan buku saja rerata rasa percaya diri remaja terhadap harga diri adalah 18,20 dengan standar deviasi 1,427 dan nilai terendah 16 nilai tertinggi 21

Rerata rasa percaya diri remaja terhadap identitas diri sebelum intervensi pada kelompok A yang diberikan bimbingan adalah 13,80 dengan standar deviasi 3,336 dan nilai terendah 10 nilai tertinggi 19. Rata-rata rasa percaya diri remaja terhadap identitas diri pada kelompok B yang diberikan pelatihan adalah 17,83 dengan standar deviasi 1,967 dan nilai terendah 13 nilai tertinggi 23. Pada kelompok C yang diberikan buku saja rerata rasa percaya diri remaja terhadap identitas diri adalah 15,20 dengan standar deviasi 1,789 dan nilai terendah 13 nilai tertinggi 20.

Rata-rata pemahaman remaja terhadap percaya diri sebelum intervensi pada kelompok A yang diberikan bimbingan adalah 13,63 dengan standar deviasi 3,264 dan nilai terendah 9 nilai tertinggi 20. Rata-rata pemahaman remaja terhadap percaya diri pada kelompok B yang diberikan pelatihan adalah 18,13 dengan standar deviasi 2,013 dan nilai terendah 13 nilai tertinggi 22. Pada kelompok C yang diberikan buku saja rerata pemahaman remaja terhadap percaya diri adalah 18,03 dengan standar deviasi 2,125 dan nilai terendah 14 nilai tertinggi 22.

Rerata rasa percaya diri remaja dalam mengubah perasaan gagal sebelum intervensi pada kelompok A yang diberikan bimbingan adalah 11,10 dengan standar deviasi 2,510 dan nilai terendah 8 nilai tertinggi 18. Rata-rata rasa percaya diri remaja dalam mengubah perasaan gagal pada kelompok B yang diberikan pelatihan adalah 12,80 dengan standar deviasi 1,584 dan nilai terendah 7 nilai tertinggi 16. Pada kelompok C yang diberikan buku saja rerata rasa percaya diri remaja dalam mengubah perasaan gagal adalah 13,03 dengan standar deviasi 3,21 dan nilai terendah 9 nilai tertinggi 28. Dapat disimpulkan rasa percaya diri remaja sebelum intervensi yang lebih tinggi adalah pada remaja kelompok C yang diberikan buku pedoman saja.

Rata-rata pemahaman remaja terhadap cara meningkatkan percaya diri sebelum intervensi pada kelompok A yang diberikan bimbingan adalah 15,13 dengan standar deviasi 3,963 dan nilai terendah 10 nilai tertinggi 24. Rata-rata

pemahaman remaja terhadap cara meningkatkan percaya diri pada kelompok B yang diberikan pelatihan adalah 21,33 dengan standar deviasi 3,736 dan nilai terendah 16 nilai tertinggi 28. Pada kelompok C yang diberikan buku saja rerata pemahaman remaja terhadap cara meningkatkan percaya diri adalah 21,83 dengan standar deviasi 3,465 dan nilai terendah 15 nilai tertinggi 28.

Rata-rata rasa percaya diri remaja terhadap cara menguatkan citra diri sebelum intervensi pada kelompok A yang diberikan bimbingan adalah 10,63 dengan standar deviasi 3,057 dan nilai terendah 8 nilai tertinggi 22. Rata-rata pemahaman remaja terhadap cara menguatkan citra diri pada kelompok B yang diberikan pelatihan adalah 13,30 dengan standar deviasi 2,037 dan nilai terendah 9 nilai tertinggi 16. Pada kelompok C yang diberikan buku saja rerata pemahaman remaja terhadap cara menguatkan citra diri adalah 13,57 dengan standar deviasi 2,269 dan nilai terendah 9 nilai tertinggi 17.

Rerata tingkat percaya diri remaja sebelum intervensi pada kelompok A adalah 90,00 dengan standar deviasi 19,78 dengan nilai terendah 73 dan tertinggi 128 . Pada kelompok B rerata tingkat percaya diri sebelum diberikan buku dan pelatihan adalah 117,83 dengan standar deviasi 10,45 dan nilai terendah 95 dan nilai tertinggi 135, sedangkan rerata rasa percaya diri remaja pada kelompok C sebelum diberikan buku pedoman latihan adalah 118,60 dengan standar deviasi sebesar 10,33 dengan nilai terendah 96 dan nilai tertinggi 133. Dapat disimpulkan rasa percaya diri remaja sebelum intervensi yang lebih tinggi adalah pada remaja kelompok C yang diberikan buku pedoman saja.

## 2. Kesetaraan rasa percaya diri remaja sebelum intervensi

Sebelum melakukan analisis perbedaan tingkat rasa percaya diri antar kelompok intervensi terlebih dahulu dilakukan uji kesetaraan, untuk melihat apakah ada kesetaraan tingkat rasa percaya diri remaja sebelum intervensi..

Tabel 5.6  
Kesetaraan rasa percaya diri remaja sebelum intervensi  
di Kelurahan Sindang Barang bulan April – Juni 2008 (n=90)

Kelompok	Mean	SD	Nilai P
A Bimbingan 2x	90	9,96	0,0001
B Pelatihan	117,8	10,45	
C Buku pedoman	118,03	10,33	

Tabel 5.6 menunjukkan uji kesetaraan dengan menggunakan uji statistik *One Way Anova* rasa percaya diri sebelum intervensi dengan nilai  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) yang artinya ada perbedaan rasa percaya diri remaja pada kelompok A sebelum diberikan buku pedoman, dilatih dibimbing dua kali dengan kelompok B sebelum diberikan buku pedoman, dilatih, dan dengan kelompok C sebelum diberikan buku pedoman. Perbedaan yang ditunjukkan adalah rasa percaya diri remaja kelompok A yang diberikan buku pedoman, dilatih dan dibimbing lebih rendah 27,83 dari kelompok B yang diberikan buku pedoman, latihan tanpa dibimbing dan lebih rendah 28,60 dari kelompok C yang diberi buku pedoman saja. Sedangkan rasa percaya diri remaja kelompok B yang diberi buku pedoman, dilatih tanpa bimbingan lebih rendah 0,77 dari remaja kelompok C yang hanya diberikan buku pedoman. Artinya rasa percaya diri remaja

kelompok C yang diberikan buku pedoman saja sejak awal sebelum intervensi lebih tinggi dari remaja kelompok A dan kelompok B.

### 3. Rasa Percaya Diri Remaja Sebelum dan Sesudah Intervensi

Analisis perbedaan rasa percaya diri remaja sebelum dan setelah intervensi menggunakan uji statistik *dependen t-Test* seperti dalam tabel 5.7.

**Tabel 5.7**

Analisis perbedaan rasa percaya diri remaja sebelum dan setelah intervensi di kelurahan Sindang Barang Bogor bulan April – Juni 2008 (n=90)

Kelompok responden	Rasa percaya Diri	Mean	SD	Beda Mean	Beda SD	Nilai p
A Bimbingan 2x	Sebelum	90,00	9,96	26,300	22,299	0,001
	Sesudah	116,30	15,77			
B Pelatihan	Sebelum	117,83	10,45	0,533	11,285	0,798
	Sesudah	118,37	8,75			
C Buku pedoman	Sebelum	118,60	10,33	5,003	6,985	0,001
	Sesudah	123,63	8,65			

Pada tabel 5.7 menunjukkan kelompok A yang diberikan buku pedoman, pelatihan dan bimbingan dua kali rata-rata rasa percaya diri remaja sebelum intervensi adalah 90,00 dengan standar deviasi 9,96 dan sesudah intervensi rata-rata meningkat menjadi 116,30 dengan standar deviasi 15,77. Terlihat nilai mean perbedaan antara pengukuran sebelum dan sesudah intervensi adalah 26,300 dengan standar deviasi 22,299. Hasil uji statistik didapatkan nilai 0,001, maka

dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan antara rasa percaya diri sebelum dan sesudah intervensi.

Pada kelompok B yang diberikan buku pedoman, pelatihan rata-rata rasa percaya diri remaja sebelum intervensi adalah 117,83 dengan standar deviasi 10,45 dan sesudah intervensi rata-rata meningkat menjadi 118,37 dengan standar deviasi 8,75. Terlihat nilai mean perbedaan antara pengukuran sebelum dan sesudah intervensi adalah 0,533 dengan standar deviasi 11,285. Hasil uji statistik didapatkan nilai 0,798, maka dapat disimpulkan tidak ada perbedaan yang signifikan antara rasa percaya diri sebelum dan sesudah intervensi.

Pada remaja kelompok C yang diberikan buku pedoman, rata-rata rasa percaya diri remaja sebelum intervensi adalah 118,60 dengan standar deviasi 10,33 dan sesudah intervensi rata-rata meningkat menjadi 123,63 dengan standar deviasi 8,65. Terlihat nilai mean perbedaan antara pengukuran sebelum dan sesudah intervensi adalah 5,003 dengan standar deviasi 6,985. Hasil uji statistik didapatkan nilai 0,001, maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan antara rasa percaya diri sebelum dan sesudah intervensi.

#### **4. Selisih Rasa Percaya Diri Remaja**

Analisis selisih perbedaan rasa percaya diri remaja sebelum dan setelah intervensi menggunakan uji statistik *one way anova* seperti dalam tabel 5.8

**Tabel 5.8**

Analisis selisih perbedaan rasa percaya diri remaja sebelum dan setelah intervensi di kelurahan Sindang Barang Bogor bulan April – Juni 2008 (n=90)

Variabel Kelompok responden	Mean	SD	95 % CI	Nilai P
A Bimbingan 2x	26,30	22,30	17,97- 34,63	0,001
B Pelatihan	0,53	11,28	-3,68 - 4,75	
C Buku pedoman	5,17	7,081	-2,52 - 7,81	

Pada tabel 5.8 Menunjukkan rata-rata beda rasa percaya diri sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok A yang diberikan buku pedoman, pelatihan dan bimbingan dua kali adalah 26,30 dengan standar deviasi 22,30.

Pada kelompok B yang diberikan buku pedoman dan pelatihan rata-rata selisih rasa percaya diri remaja sebesar 0,53 dengan standar deviasi 11,28 . Sedangkan pada remaja kelompok C yang diberikan buku pedoman saja beda rata-rata selisih peningkatan rasa percaya diri sebelum dan sesudah intervensi adalah 5,17 dengan standar deviasi 7,081.

Hasil uji statistik didapat nilai  $p=0,001$ , berarti pada alpha 5 % dapat disimpulkan ada perbedaan selisih rasa percaya diri diantara ketiga kelompok intervensi . Selisih rasa percaya diri sebelum dan sesudah dilakukan intervensi, kelompok A yang diberikan buku pedoman, dilatih dan dibimbing dua kali meningkat lebih tinggi secara bermakna dibandingkan dengan kelompok B yang diberikan buku pedoman, dilatih dan dengan kelompok C yang hanya diberikan buku pedoman saja.

## 5. Rasa Percaya Diri Remaja Setelah Intervensi

Rata - rata rasa percaya diri remaja setelah dilakukan intervensi pada kelompok A yang diberi buku pedoman, dilatih dan dibimbing dua kali dan pada remaja kelompok B yang diberikan buku pedoman dan dilatih serta pada kelompok C yang diberikan buku pedoman saja terlihat pada tabel 5.9

**Tabel 5.9**  
Rata-rata tingkat rasa percaya diri remaja setelah intervensi di kelurahan Sindang Barang Bulan April – Juni tahun 2008 (n= 90)

No	Rasa percaya diri	Kelompok Responden	Mean	SD	Minimum-Maksimum	Nilai P
1	Interaksi	A Bimbingan	15,67	2,820	10 – 20	0,201
		B Pelatihan	16,03	1,956	13 – 19	
		C Buku	16,77	2,344	10 – 20	
2	Menghargai diri	A Bimbingan	18,13	3,048	11 – 24	0,837
		B Pelatihan	18,33	1,647	15 – 21	
		C Buku	18,47	1,479	14 – 21	
3	Mengenal Identitas	A Bimbingan	17,20	2,631	12 – 22	0,022
		B Pelatihan	18,00	0,983	16 – 20	
		C Buku	18,53	1,502	13 – 20	
4	Pemahaman percaya diri	A Bimbingan	16,97	3,124	10 – 23	0,027
		B Pelatihan	18,07	2,303	12 – 22	
		C Buku	18,70	1,803	14 – 22	
5	Mengubah perasaan gagal	A Bimbingan	12,83	2,198	9 – 16	0,532
		B Pelatihan	12,70	1,208	10 – 14	
		C Buku	13,27	2,477	10 – 25	
6	Meningkatkan percaya diri	A Bimbingan	22,10	3,428	15 – 27	0,115
		B Pelatihan	21,87	3,014	15 – 27	
		C Buku	23,47	3,082	17 – 28	
7	Menguatkan Citra diri	A Bimbingan	22,48	2,143	9 – 16	0,043
		B Pelatihan	13,37	1,790	8 – 16	
		C Buku	14,43	1,524	9 – 16	
8	Rasa percaya diri	A Bimbingan	116,30	15,78	82-139	0,045
		B Pelatihan	118,37	8,75	103 – 136	
		C Buku	123,63	8,65	97 - 138	

Tabel 5.7 menunjukkan bahwa rata-rata rasa percaya diri remaja dalam berinteraksi setelah diberikan intervensi pada kelompok A yang diberikan bimbingan adalah 15,67 dengan standar deviasi 2,820 , nilai terendah 10 dan tertinggi 20. Rerata rasa percaya diri remaja dalam berinteraksi setelah diberikan intervensi pada kelompok B yang diberikan pelatihan adalah 16,03 dengan standar deviasi 1,956 , nilai terendah 13 dan tertinggi 19. Pada kelompok C yang hanya diberikan buku, rasa percaya diri remaja dalam berinteraksi setelah diberikan intervensi adalah 16,77 dengan standar deviasi 2,344, nilai terendah 10 dan nilai tertinggi 20

Rata-rata rasa percaya diri remaja dalam menghargai diri setelah diberikan intervensi pada kelompok A yang diberikan bimbingan adalah 18,13 dengan standar deviasi 3,048 , nilai terendah 11 dan tertinggi 24. Rerata rasa percaya diri remaja dalam menghargai diri setelah diberikan intervensi pada kelompok B yang diberikan pelatihan adalah 18,33 dengan standar deviasi 1,647, nilai terendah 15 dan tertinggi 21. Pada kelompok C yang hanya diberikan buku rasa percaya diri remaja dalam dalam menghargai diri setelah diberikan intervensi adalah 18,47 dengan standar deviasi 1,479, nilai terendah 14 dan nilai tertinggi 21.

Rerata rasa percaya diri remaja terhadap identitas diri setelah diberikan intervensi pada kelompok A yang diberikan bimbingan adalah 17,20 dengan standar deviasi 2,631 dan nilai terendah 12 nilai tertinggi 21. Rata-rata rasa percaya diri remaja terhadap identitas diri setelah intervensi pada kelompok

B yang diberikan pelatihan adalah 18,00 dengan standar deviasi 0,983 dan nilai terendah 16 nilai tertinggi 20. Pada kelompok C yang diberikan buku saja rerata rasa percaya diri remaja terhadap identitas diri adalah 18,53 dengan standar deviasi 1,502 dan nilai terendah 13 nilai tertinggi 20.

Rata-rata pemahaman remaja terhadap percaya diri setelah intervensi pada kelompok A yang diberikan bimbingan adalah 16,97 dengan standar deviasi 3,124 dan nilai terendah 10 nilai tertinggi 23. Rata-rata pemahaman remaja terhadap percaya diri setelah intervensi pada kelompok B yang diberikan pelatihan adalah 18,07 dengan standar deviasi 2,303 dan nilai terendah 12 nilai tertinggi 22. Pada kelompok C yang diberikan buku saja rerata pemahaman remaja terhadap percaya diri setelah intervensi adalah 18,70 dengan standar deviasi 1,803 dan nilai terendah 14 nilai tertinggi 22.

Rerata rasa percaya diri remaja dalam mengubah perasaan gagal setelah intervensi pada kelompok A yang diberikan bimbingan adalah 12,83 dengan standar deviasi 2,198 dan nilai terendah 9 nilai tertinggi 16. Rata-rata rasa percaya diri remaja dalam mengubah perasaan gagal setelah intervensi pada kelompok B yang diberikan pelatihan adalah 12,70 dengan standar deviasi 1,208 dan nilai terendah 10 nilai tertinggi 14. Pada kelompok C yang diberikan buku saja rerata rasa percaya diri remaja dalam mengubah perasaan gagal setelah intervensi adalah 13,27 dengan standar deviasi 2,477 dan nilai terendah 10 nilai tertinggi 25.

Rata-rata rasa percaya diri remaja terhadap cara meningkatkan percaya diri setelah intervensi pada kelompok A yang diberikan bimbingan adalah 22,10 dengan standar deviasi 3,428 dan nilai terendah 15 nilai tertinggi 27. Rata-rata rasa percaya diri remaja terhadap cara meningkatkan percaya diri pada kelompok B yang diberikan pelatihan adalah 21,87 dengan standar deviasi 3,014 dan nilai terendah 15 nilai tertinggi 27. Pada kelompok C yang diberikan buku saja rerata rasa percaya diri remaja terhadap cara meningkatkan percaya diri setelah intervensi adalah 23,47 dengan standar deviasi 3,082 dan nilai terendah 17 nilai tertinggi 28.

Rata-rata rasa percaya diri remaja terhadap cara menguatkan citra diri setelah intervensi pada kelompok A yang diberikan bimbingan adalah 22,48 dengan standar deviasi 2,143 dan nilai terendah 9 nilai tertinggi 16. Rata-rata pemahaman remaja terhadap cara menguatkan citra diri setelah intervensi pada kelompok B yang diberikan pelatihan adalah 13,37 dengan standar deviasi 1,79 dan nilai terendah 8 nilai tertinggi 16. Pada kelompok C yang diberikan buku saja rerata pemahaman remaja terhadap cara menguatkan citra diri setelah intervensi adalah 14,43 dengan standar deviasi 1,524 serta nilai terendah 9 dan nilai tertinggi 16.

Rerata tingkat rasa percaya diri remaja setelah intervensi pada kelompok A adalah 116,30 dengan standar deviasi 15,78 dan nilai terendah 82 dan tertinggi 139. Pada kelompok B rerata tingkat percaya diri remaja setelah intervensi adalah 118,37 dengan standar deviasi 8,75 dan nilai terendah 103

dan nilai tertinggi 136, sedangkan pada kelompok C rata-rata tingkat rasa percaya diri remaja setelah diberi buku pedoman latihan adalah 123,63 dengan standar deviasi 8,65 dengan nilai terendah 97 dan tertinggi 139.

Hasil uji statistik didapat bahwa ada perbedaan peningkatan rasa percaya diri remaja setelah intervensi pada ketiga kelompok ( $p=0,045 < \alpha 0,050$ ).

Pada kelompok A yang diberikan buku pedoman, dilatih dan dibimbing dua kali, dapat disimpulkan selisih peningkatan rasa percaya diri setelah intervensi lebih rendah 2,07 dari kelompok B yang diberikan buku pedoman dan latihan, dan lebih rendah 7,33 dari kelompok C yang diberikan buku pedoman saja. Artinya pada remaja kelompok A terjadi peningkatan yang bermakna rasa percaya diri setelah dilakukan intervensi.

### C. Pengaruh Karakteristik dan Latihan terhadap Rasa Percaya Diri Remaja

Untuk menjelaskan variabel mana diantara variable *independent* yang berpengaruh terhadap variabel *dependent* dilakukan analisis multivariat . Pada penelitian ini variable independen meliputi karakteristik remaja, latihan dan skor rasa percaya diri sebelum intervensi dan sedangkan variable dependennya adalah tingkat rasa percaya diri remaja. Uji statistik yang dipergunakan dalam analisa multivariate pada penelitian ini adalah uji Regresi Linear Berganda model prediksi yang meliputi uji bivariat pemodelan dan uji interaksi dan pemodelan akhir . Hasil uji multivariat dapat dilihat seperti berikut :

1. Melakukan analisis bivariat untuk menentukan pemodelan terhadap seluruh variabel karakteristik remaja. Hasil analisis didapatkan variabel umur, percaya diri

sebelum intervensi, kelompok yang diberikan buku, pelatihan, bimbingan 2 kali, dapat masuk dalam pemodelan karena nilai  $p < 0,25$ . Sedangkan kelompok yang diberikan buku dan pelatihan seharusnya dikeluarkan dari pemodelan karena nilai  $p = 0,881 > 0,25$ , tetapi secara substansi dapat dimasukkan kembali. Jenis kelamin nilai  $p = 0,973$  dan tingkat pendidikan nilai  $p = 0,68$  dikeluarkan dari pemodelan karena nilai  $p >$  dari  $0,25$ .

2. Melakukan uji regresi terhadap variabel yang masuk pemodelan. Hasil uji didapatkan nilai  $p = 0,005 < 0,05$  berarti persamaan garis regresi secara keseluruhan signifikan. Hasil uji statistik pada kotak coefficient menunjukkan ada 2 variabel dengan nilai  $p > 0,25$  yaitu kelompok A yang diberikan buku, pelatihan  $p = 0,753$ , bimbingan dan kelompok B yang diberikan buku, pelatihan nilai  $p = 0,384$ . Variabel ini dikeluarkan satu persatu untuk menyederhanakan pemodelan dimulai dengan variabel nilai  $p$  yang terbesar.
3. Melakukan uji regresi dengan mengeluarkan secara berturut-turut variabel kelompok A dan kelompok B. Pengeluaran variabel tersebut menyebabkan perubahan nilai Beta lebih dari 10% sehingga keduanya dimasukkan kembali dalam pemodelan.
4. Melakukan uji asumsi independensi, eksistensi (variable random), homoscedascity, linearitas, normalitas, kolinearitas antar variabel independen, dengan hasil uji menunjukkan seluruh asumsi terpenuhi, sehingga model dapat digunakan untuk memprediksi rasa percaya diri remaja.

5. Hasil analisis multivariat terhadap karakteristik remaja , percaya diri sebelum intervensi, dan percaya diri setelah intervensi dengan menggunakan uji regresi linear berganda didapatkan nilai R Square 0,219 yang berarti ke empat variabel independen mempengaruhi rasa percaya diri remaja sebesar 21,9 % sedangkan sisanya dijelaskan oleh variabel yang lain.
6. Pemodelan/persamaan regresi linear adalah :

**Tabel 5.10**

Model regresi linear berganda tingkat kepercayaan diri remaja kelompok intervensi

	Variabel	Unstandardized Cefficient		Standar Coefficients	T	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constanta)	66,372	14,336		4,630	0,000
	Percaya diri sebelum intervensi	-0,729	0,080	-0,755	-9,110	0,000
	Umur responden dlm tahun	1,604	0,676	0,147	2,375	0,020
	Intervensi dgn buku pedoman, pelatihan dan bimbingan 2x (klp A)	0,650	3,537	0,017	0,184	0,855
	Intervensi dgn buku pedoman dan pelatihan (klp B)	-3,442	2,792	-0,088	-1,233	0,221

Berdasarkan tabel 5.10 dapat dibuat model regresi linear berganda tingkat rasa percaya diri remaja kelompok intervensi.

Rasa percaya diri remaja = 66,37+1,60 umur + 0,650 kelompok A yang diberikan buku, pelatihan,bimbingan 2 kali - 0,73 percaya diri pre test - 3,442 kelompok B yang diberikan buku dan pelatihan saja

Model tersebut di atas memiliki arti ;

- a. Setiap perbedaan usia remaja satu tahun, maka rasa percaya diri remaja akan meningkat sebesar 1,60 setelah dikontrol oleh nilai rasa percaya diri sebelum dilakukan tindakan, oleh kelompok A yang diberikan buku, latihan dan dibimbing 2x serta kelompok B yang diberikan buku dan pelatihan mengembangkan rasa percaya diri.
- b. Setiap diberikan latihan melalui buku pedoman, dilatih dan dibimbing sebanyak 2 kali, akan meningkatkan rasa percaya diri remaja sebesar 0,650 setelah dikontrol oleh umur dan skor percaya diri sebelum perlakuan.
- c. Skor percaya diri sebelum intervensi mempengaruhi nilai percaya diri lebih rendah sebesar 0,73 setelah dikontrol oleh umur, kelompok A yang diberikan buku, latihan, bimbingan 2x serta kelompok B yang diberikan buku pedoman dan pelatihan membangun rasa percaya diri.
- d. Skor rasa percaya diri remaja yang diberikan buku dan pelatihan saja, lebih rendah sebesar 3,44 setelah dikontrol oleh umur, percaya diri sebelum perlakuan.

Hasil analisis lebih lanjut menunjukkan nilai p kelompok yang diberikan buku pedoman, dilatih , dibimbing dua kali dan kelompok B yang diberikan buku pedoman dan dilatih saja lebih besar dari nilai alpha 0,05. Jadi dari tabel 5.10 dapat disimpulkan bahwa:

1. Tidak ada perbedaan peningkatan rasa percaya diri remaja antara kelompok A yang diberikan buku pedoman, dilatih , dibimbing dua kali dan kelompok B yang diberikan buku pedoman dan dilatih saja (nilai P > nilai alpha).

2. Peningkatan rasa percaya diri remaja dapat terjadi melalui latihan dengan memberikan buku pedoman saja
3. Tingkat rasa percaya dipengaruhi oleh perbedaan usia dan perbedaan nilai test tingkat rasa percaya diri sebelum iintervensi.
  - a. Setiap kenaikan umur remaja satu tahun, maka rasa percaya diri remaja akan meningkat sebesar 1,60 setelah dikontrol oleh nilai rasa percaya diri sebelum dilakukan tindakan, oleh kelompok A yang diberikan buku, latihan dan dibimbing 2x serta oleh kelompok B yang diberikan buku pedoman dan pelatihan mengembangkan rasa percaya diri.
  - b. Nilai test tingkat rasa percaya diri sebelum intervensi akan menurunkan tingkat rasa percaya diri remaja lebih rendah sebesar 0,73 setelah dikontrol oleh umur, kelompok A yang diberikan buku, latihan, bimbingan 2x serta kelompok B yang diberikan buku pedoman dan pelatihan membangun rasa percaya diri.
4. Variabel yang sangat mempengaruhi tingkat rasa percaya diri adalah nilai test tingkat rasa percaya diri sebelum intervensi.

## **BAB VI**

### **PEMBAHASAN**

Pada bab ini akan diuraikan dan dijelaskan hasil penelitian yang meliputi interpretasi serta diskusi hasil penelitian seperti yang telah dipaparkan pada bab lima. Aspek yang dijelaskan adalah perbedaan tingkat rasa percaya diri remaja yang diberikan bimbingan latihan membangun kepercayaan diri dengan yang hanya diberi buku pedoman latihan saja di kelurahan Sindang Barang bogor. Dijelaskan juga keterbatasan pada penelitian yang telah dilakukan serta bagaimana implikasi hasil penelitian ini terhadap pelayanan keperawatan dan pengembangan penelitian berikutnya guna peningkatan kualitas asuhan keperawatan. Pembahasan ini meliputi rasa percaya diri remaja dan hubungan dengan tingkat kepercayaan diri.

#### **A. Rasa Percaya Diri Remaja**

##### **1. Rasa percaya diri remaja yang diberikan buku pedoman, dilatih dan dibimbing dua kali**

Hasil analisis memperlihatkan peningkatan rasa percaya diri remaja secara bermakna sebelum dan sesudah mendapat buku pedoman, diberi latihan dan diberi bimbingan membangun rasa percaya diri sebanyak dua kali.

Menurut teori sebagian besar pengetahuan diperoleh melalui mata dengan melihat dan telinga dengan mendengar ( Notoatmojo, 2005).

Dengan diberikan buku pedoman, remaja dapat membaca dan memahami serta mempelajari makna yang terkandung dalam bahan bacaan latihan meningkatkan rasa percaya diri. Kemudian ditambah latihan melalui pendekatan tatap muka disesi pertemuan remaja dapat mendengar penjelasan dan melihat peragaan bagaimana langkah-langkahnya sehingga remaja memahami dan mengerti tentang cara latihan meningkatkan rasa percaya diri.

Selanjutnya remaja diberikan bimbingan praktek langsung kesituasi yang nyata bagaimana cara menerapkan latihan meningkatkan rasa percaya diri. Bimbingan adalah suatu proses pembelajaran yang memberikan kesempatan seluas-luasnya kepada peserta didik baik perorangan atau kelompok untuk memecahkan permasalahan sendiri dan didampingi oleh fasilitator. Dengan bimbingan dapat mendorong kemampuan masing-masing individu sesuai kemampuan minatnya. dan peserta dapat lebih termotivasi dan bertanggung jawab untuk melakukan ketrampilan yang baru dipelajari karena bimbingan berlangsung terus menerus dan personal ( Anonim, ¶ 5, [http:// w.w.w. kmpk. ugm.ac.id/dh/SPMKK/Bimbingan](http://w.w.w.kmpk.ugm.ac.id/dh/SPMKK/Bimbingan), diperoleh 8 Mei 2008).

Pengalaman nyata yang diperoleh bisa langsung dirasakan peserta, sehingga dapat memicu kemampuan peserta dalam mengembangkan kemampuannya.

Menurut peneliti adanya perbedaan peningkatan rasa percaya diri remaja karena diperoleh dari hasil kegiatan pembelajaran sehingga pengetahuan dan cara bersikap percaya diri remaja bertambah. Hal ini dapat juga terjadi dengan

diberikan buku pedoman latihan, kegiatan pelatihan serta pendampingan sebanyak 2 kali meningkatkan percepatan dalam persamaan persepsi untuk membangun rasa percaya diri remaja. Pengalaman nyata yang diperoleh bisa langsung dirasakan peserta, sehingga dapat memicu kemampuan peserta dalam mengembangkan kemampuannya meningkatkan rasa percaya diri.

## **2. Rasa percaya diri remaja yang diberikan buku pedoman dan dilatih tanpa bimbingan lanjutan.**

Pada kelompok remaja yang diberikan buku pedoman dan dilatih tanpa bimbingan lanjutan memperlihatkan juga peningkatan kepercayaan diri sebelum dengan sesudah intervensi, tetapi perbedaan peningkatan rasa percaya dirinya tidak bermakna dibandingkan dengan kelompok yang diberikan bimbingan lanjutan.

Ellis dan Harley (1998) menyatakan penerimaan informasi yang melalui penginderaan hanya dapat diserap 20% saja. Sedangkan Hadikoh (2003) menemukan bahwa efektifitas edukasi dengan menggunakan ceramah dan media booklet 38,5% dapat meningkatkan pengetahuan responden. Penggunaan metode ceramah menurut Roestiyah (2001) lebih difokuskan untuk merubah domain kognitif.

Hal ini menurut peneliti terjadi disebabkan karena buku pedoman dan pelatihan kurang memberikan motivasi untuk remaja berlatih meningkatkan rasa percaya

diri. Jika dengan bimbingan remaja akan lebih termotivasi dan bertanggung jawab untuk melakukan ketrampilan yang baru. Selain itu remaja merasa sudah cukup mempunyai rasa percaya diri sehingga tidak perlu terlalu fokus terhadap apa yang sudah dipelajari baik dari buku pedoman maupun dari tatap muka selama lima kali.

### **3. Rasa percaya diri remaja yang diberikan buku pedoman tanpa dilatih dan dibimbing.**

Rasa percaya diri kelompok remaja yang diberikan buku pedoman latihan tanpa dilatih dan dibimbing menunjukkan peningkatan yang bermakna juga sebelum maupun sesudah intervensi. Sebelum intervensi rasa percaya diri remaja yang diberikan buku pedoman tanpa dilatih dan dibimbing lebih tinggi dari kedua kelompok intervensi yang lain, sehingga rasa percaya diri remaja setelah dilakukan intervensi tetap lebih tinggi.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Setyowati (2004) menyatakan dengan penggunaan buku panduan dapat meningkatkan pengetahuan secara bermakna. Piaget (1970, dalam Fortinash & Holaday, 2004) menyatakan perkembangan kognitif remaja berada pada tahap pertumbuhan operasi formal, dengan ciri berfikir abstrak yaitu remaja mampu menghubungkan ide, pemikiran atau konsep, menganalisis dan menyelesaikan masalah yang dihadapinya.

Menurut peneliti hal ini terjadi karena remaja terdorong untuk mencoba dan mencari jawaban yang logis dari informasi yang diterimanya yang juga merupakan sifat remaja yang selalu ingin tahu, sehingga walau hanya diberi buku pedoman saja remaja mampu melatih meningkatkan percaya diri. Bisa juga remaja sebelumnya sudah dibekali dan diajarkan oleh keluarga sebagai lingkungan terdekat, bagaimana berlatih mengembangkan rasa percaya diri. Remaja pada masa ini lebih senang mencari hal yang sesuai dengan kebutuhannya dalam meningkatkan kepercayaan diri. Selain itu sejak awal sebelum intervensi rasa percaya diri remaja yang diberikan buku pedoman sudah lebih tinggi sehingga setelah diintervensi akan tetap tinggi.

Faktor lingkungan juga ikut mendukung kegiatan remaja dalam mengembangkan potensi dirinya sehingga timbul rasa diterima dan dihargai. Dari hasil observasi remaja pada kelompok ini berbeda tempat sekolahnya walaupun sama-sama sekolah menengah. Hal ini juga mempengaruhi kemampuan remaja dalam mengembangkan rasa percaya diri.

Stuart and Laraia (2005) mengemukakan kelompok dapat mempengaruhi motivasi seseorang untuk berperilaku dan bersikap. Hal yang senada dijelaskan juga oleh Santrock (1998) bahwa kelompok teman sebaya dapat mempengaruhi rasa percaya diri remaja.

Namun karena keterbatasan, dalam penelitian ini peneliti tidak meneliti faktor – faktor yang dapat mempengaruhi perkembangan rasa percaya diri remaja. Perlu

dilakukan penelitian lebih lanjut untuk melihat apakah ada faktor lain yang mempengaruhi tingkat percaya diri selain diberikannya latihan terstruktur.

#### **4. Perbedaan rasa percaya diri antara kelompok intervensi.**

Hasil analisis selisih perbedaan peningkatan rasa percaya diri remaja sebelum dan sesudah intervensi antar kelompok sangat berbeda. Selisih peningkatan rasa percaya diri remaja pada kelompok yang diberikan buku pedoman, dilatih serta dibimbing lebih tinggi dibandingkan kelompok yang hanya diberikan buku pedoman saja atau dilatih saja tanpa dibimbing.

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa kelompok yang diberikan buku pedoman, dilatih dan dibimbing lebih tinggi selisih perbedaan peningkatan rasa percaya dirinya sebelum dan sesudah intervensi dibandingkan dengan kelompok yang hanya diberikan buku pedoman dan dilatih saja.

Menurut WHO (2003) latihan membangun kepercayaan diri ini bertujuan mengerti dirinya sendiri, kekuatan dirinya sendiri, potensi dan bakat, mendapatkan perasaan baik mengenai dirinya sendiri, melatih kemampuan untuk mendapatkan kepercayaan diri, penerimaan diri, perasaan terhadap penghargaan diri serta belajar menghadapi kegagalan dan mencari alternatif lain yang dapat dikompromikan dengan masalah secara positif agar timbul perasaan baik seperti diatas.

Hasil penelitian yang telah dilakukan diatas dapat menjawab hipotesa penelitian bahwa latihan dan bimbingan membangun kepercayaan diri lebih dapat mempengaruhi tingkatan rasa percaya diri . Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa asuhan keperawatan dengan intervensi *latihan membangun kepercayaan diri* yang diberikan kepada kelompok remaja di kelurahan Sindang barang telah mampu meningkatkan rasa percaya diri remaja. Namun karena keterbatasan peneliti, dalam penelitian ini peneliti tidak meneliti faktor – faktor yang dapat mempengaruhi perkembangan rasa percaya diri remaja. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk melihat apakah ada faktor lain yang mempengaruhi tingkat percaya diri selain diberikannya latihan terstruktur

Tindakan memberikan latihan terstruktur membangun kepercayaan diri pada kelompok remaja sehat terbukti dapat meningkatkan rasa percaya diri dan mengurangi rasa tidak nyaman secara emosional serta secara tidak langsung mengurangi masalah penyesuaian diri. Sesuai yang dikemukakan oleh Hater dan Marold ( 1992, dalam Santrock, 1998 ) bahwa rendahnya rasa percaya diri bisa menyebabkan depresi, bunuh diri, anoreksi nervosa, kenakalan remaja dan masalah penyesuaian diri lainnya.

Walaupun hasil yang dicapai pada penelitian ini belum sepenuhnya seperti yang diharapkan, tetapi peningkatan yang dicapai sudah sesuai dengan tujuan yang

ditetapkan yaitu adanya perbedaan bermakna pada kelompok intervensi yang diberikan bimbingan dua kali.

## **B. Pengaruh Karakteristik Remaja dan Latihan Terhadap Peningkatan Rasa Percaya Diri Remaja**

Dari hasil penelitian didapat ada beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat rasa percaya diri remaja yaitu karakteristik remaja dan cara latihan yang diberikan. Secara rinci faktor-faktor tersebut dibahas dibawah ini

### **1. Pengaruh umur terhadap rasa percaya diri remaja**

Dari hasil penelitian didapat bahwa remaja yang paling banyak mengikuti penelitian ini berusia antara 15 dan 16 tahun. Hasil analisis menunjukkan bahwa usia remaja mempengaruhi rasa percaya diri setiap kali diberikan latihan dan bimbingan mengembangkan rasa percaya diri. Setiap usia remaja lebih tinggi satu tahun akan meningkatkan rasa percaya diri remaja.

Pada tahap usia ini remaja selalu ingin mencari tahu tentang segala sesuatunya, sehingga perlu diarahkan dalam masa pencarian identitas, khususnya pada periode ini. Stanley Hall (1999, dalam Dario,2004) mengemukakan pada masa ini remaja memiliki keinginan untuk bebas dalam menentukan dirinya sendiri, kondisi ini dapat dijadikan sebagai potensi remaja yang harus dikembangkan

dan diarahkan agar remaja dapat belajar tentang kehidupan dengan berpikir positif, kreatif, lebih bertanggung jawab dalam berperilaku dan dapat menyelesaikan permasalahan yang dihadapi dalam fase tumbuh kembang.

Hal ini sesuai dengan penjelasan Hurlocks (1999) bahwa remaja yang matang lebih awal, yang diperlakukan seperti orang dewasa, mengembangkan konsep diri yang menyenangkan sehingga dapat menyesuaikan diri dengan baik.

Menurut peneliti hal ini bisa terjadi karena semakin meningkat usia seseorang akan meningkatkan kebutuhan belajar seseorang bagaimana bersikap dan berperilaku percaya diri, sehingga mempengaruhi tingkat rasa percaya dirinya.

## **2. Pengaruh jenis kelamin terhadap rasa percaya diri remaja**

Hasil penelitian terlihat bahwa proporsi laki-laki lebih banyak dibandingkan dengan wanita. Namun hasil analisis lebih lanjut menyatakan bahwa jenis kelamin tidak mempengaruhi rasa percaya diri remaja.

Hal ini bertentangan dengan pendapat Erikson (1968, dalam Santrock 1999 ) bahwa dalam perkembangan identitas, pembagian dunia kerja antara laki-laki dan perempuan ditunjukkan pada pernyataan bahwa aspirasi individu laki-laki lebih berorientasi terhadap komitmen karir dan ideology, sedangkan aspirasi perempuan lebih berpusat pada pernikahan dan membesarkan anak. Contoh lain dikemukakan oleh La Voie ( 1976, dalam Santrock,1999) perhatian dalam

pekerjaan lebih berpusat pada identitas laki-laki dan perhatian dalam hal afiliasi memiliki nilai hal yang lebih penting pada identitas perempuan.

Perbedaan ini jenis kelamin ini, dimungkin karena sifat laki-laki yang lebih senang kegiatan diluar untuk menunjukkan siapa dirinya dibandingkan dengan perempuan, sehingga kegiatan-kegiatan yang bersifat dapat mempengaruhi rasa harga diri atau identitas jenis kelamin perlu diperhatikan. Walaupun menurut jumlah ada perbedaan antara responden laki-laki dengan responden perempuan akan tetapi secara statistic tidak terdapat hubungan yang bermakna. Dapat dilihat pada hasil uji multivariate dengan uji statistik *regresi linier berganda* setelah dimasukkan, ternyata faktor jenis kelamin tidak signifikan berpengaruh terhadap tingkat rasa percaya diri. Hal ini dapat juga terjadi karena dari 90 responden yang diteliti berdasarkan karakteristik jenis kelamin sudah dilakukan uji kesetaraan sehingga dianggap sama, maka hasilnya jenis kelamin tidak memberikan kontribusi yang berarti terhadap peningkata rasa percaya diri remaja.

### 3. Pengaruh tingkat pendidikan terhadap rasa percaya diri

Hasil analisa univariat menunjukkan bahwa dari aspek pendidikan dapat dijelaskan bahwa tingkat pendidikan yang lebih banyak yaitu sekolah menengah. Namun dari analisa lebih lanjut ternyata faktor pendidikan tidak

berpengaruh terhadap tingkat rasa percaya diri. Sesuai dengan yang dijelaskan oleh Rini (2002) bahwa rasa percaya diri dipengaruhi oleh hasil interaksi individu dengan lingkungan .

Menurut peneliti walaupun remaja pendidikannya tinggi jika berada dilingkungan yang kurang dapat mengembangkan rasa percaya dirinya akan menyebabkan kurangnya rasa percaya diri remaja tersebut. Selain itu dapat juga terjadi karena dari 90 responden yang diteliti berdasarkan karakteristik tingkat pendidikan remaja tidak ada perbedaan yang signifikan sehingga pendidikan juga tidak memberikan kontribusi yang berarti terhadap kemampuan meningkatkan rasa percaya diri remaja.

#### **4. Pengaruh cara latihan terhadap rasa percaya diri remaja**

Hasil analisis multivariat menunjukkan hampir tidak ada perbedaan rasa percaya diri remaja antara kelompok remaja yang diberikan latihan melalui membaca buku pedoman, dilatih dan dibimbing dengan kelompok yang hanya diberikan buku pedoman tanpa dilatih dan dibimbing. Peningkatan rasa percaya diri dapat terjadi melalui latihan dengan memberikan buku pedoman dan menganjurkan remaja membaca sendiri.

Menurut peneliti hal ini terjadi karena tingkat kognitif remaja yang diberi buku sejak awal sebelum intervensi saja sudah cukup tinggi untuk memahami petunjuk yang ada dalam buku pedoman latihan meningkatkan rasa percaya diri

tersebut. Selain itu proses pembelajaran banyak dipengaruhi faktor-faktor lain yang belum dapat diteliti lebih lanjut karena adanya keterbatasan penelitian.

### C. Keterbatasan Penelitian

Selama penelitian ini, ada beberapa keterbatasan yang ditemukan oleh peneliti, diantaranya :

#### 1. Waktu Penelitian

Waktu latihan pada penelitian ini tergolong singkat yaitu 1 jam setiap minggu selama 5 minggu. Hal ini berkaitan dengan pelaksanaan hari untuk intervensi yang membuat remaja bosan dengan interval waktu yang terlalu lama. Selain itu waktu pelaksanaan kegiatan bersamaan dengan waktu ujian disekolah yang mempengaruhi konsentrasi remaja, sehingga dikhawatirkan hasilnya akan bias. Seharusnya menurut WHO (2003) intervensi dilakukan secara kontinyu dengan waktu 60 menit setiap sesi, dengan selang waktu yang tidak terlalu lama untuk sesi berikutnya. Kegiatan intervensi dilakukan oleh peneliti sendiri menyesuaikan dengan waktu remaja dimasing-masing RW, sehingga waktu yang ada banyak terbuang untuk perjalanan, hal ini menyebabkan respon latihan yang berbeda-beda sehingga menyulitkan pencapaian latihan yang optimal.

## **2. Variabel penelitian**

Penelitian ini hanya mengkaji pengaruh latihan terhadap tingkat kepercayaan diri, tidak memperhatikan faktor lain yang dapat mempengaruhi proses kegiatan intervensi. Sehingga agak sulit mengisolasi hasil penelitian ini murni karena berdasarkan latihan saja.

## **3. Instrumen penelitian dan kualitas data**

Dalam penelitian ini instrument yang digunakan belum merupakan instrument yang bernilai standar. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini didesain dan dikembangkan oleh peneliti sendiri dengan merujuk beberapa sumber. Hal ini dilakukan karena belum diperoleh instrument yang baku untuk mengukur data yang sesuai dengan tujuan penelitian ini. Seperti yang dijelaskan oleh Santrock (1998) selama bertahun-tahun pengukuran dirancang khususnya untuk anak-anak dan orang dewasa hanya sedikit memperhatikan remaja. Data yang diperoleh dalam penelitian ini dikumpulkan dengan cara pengisian kuesioner yang telah dilakukan uji instrument terlebih dahulu. Namun demikian tetap saja data yang diperoleh akan sangat tergantung pada kejujuran responden dalam mengisi kuesioner tersebut. Hal ini akan berdampak pada akurasi data yang ada.

#### 4. Proses pelaksanaan penelitian

Selama proses penelitian terdapat kendala yang kurang mendukung peneliti yaitu setiap kali pertemuan ada beberapa remaja yang terlambat walaupun sudah diingatkan berkali-kali, sehingga peneliti sendiri yang harus mengumpulkan remajanya. Disamping itu rencana awal menggabungkan remaja di tiap RW menjadi satu kelompok tidak bisa dilaksanakan karena waktu dan tempat yang tidak bisa disesuaikan dengan kegiatan remaja, sehingga pelaksanaan intervensi dilakukan di tiap RW dengan modul dan pedoman yang sama, namun demikian tetap saja dikhawatirkan respon dan hasil yang berbeda.

#### 5. Sumber ilmiah

Sumber ilmiah yang berasal dari hasil penelitian tentang tingkat rasa percaya diri yang terkait dengan program latihan dan bimbingan sangat terbatas. Selain itu modul yang peneliti gunakan belum pernah diujicobakan dan diteliti di Indonesia. Sumber rujukan ilmiah lainnya yang menunjang untuk standarisasi mengenai latihan membangun rasa percaya diri pada remaja juga ini belum terekplorasi lebih banyak oleh peneliti.

#### D. Implikasi Hasil Penelitian

Suatu penelitian ilmiah mengandung dua manfaat yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis yang merupakan syarat untuk dilakukan penelitian. Seperti yang telah

dijelaskan sebelumnya bahwa hasil penelitian ini berimplikasi atau mempunyai manfaat terhadap pelayanan keperawatan, keilmuan dan penelitian lebih lanjut.

### **1. Implikasi terhadap pelayanan keperawatan**

Penelitian ini memiliki dampak yang positif dalam peningkatan kualitas pelayanan asuhan keperawatan khususnya dalam peningkatan kesehatan mental kelompok remaja, karena latihan membangun kepercayaan diri ini mampu meningkatkan rasa percaya diri melalui pengenalan diri dan kesadaran diri sekaligus meningkatkan harga diri, berpeluang menimbulkan keinginan remaja untuk terus menerus melakukan pengembangan diri sampai tercapai kematangan kepribadian dan mencegah timbulnya masalah penyesuaian sosial dan kenakalan remaja. Latihan membangun kepercayaan diri pada remaja sebagaimana pada penelitian ini telah memberikan informasi tingkat rasa percaya diri sebelum dan sesudah diintervensi melalui pemberian buku pedoman, tatap muka dan bimbingan.

### **2. Implikasi terhadap keilmuan**

Hasil penelitian ini menjelaskan pengaruh aktivitas dan latihan meningkatkan kepercayaan diri terhadap rasa percaya diri pada kelompok remaja sehat. Latihan membangun kepercayaan diri pada remaja sebagaimana pada penelitian ini merupakan intervensi mandiri bisa dilakukan secara individu maupun

kelompok sebagai kegiatan aktivitas keperawatan dan menjadi tanggung jawab perawat

Penelitian ini hasilnya merupakan inovasi awal dari kegiatan keperawatan untuk memenuhi kebutuhan aktivitas dan latihan peningkatan kesehatan mental pada remaja di komunitas. Belum menjelaskan memenuhi kebutuhan keperawatan kesehatan mental disekolah, di klinik tertentu, atau di pusat rehabilitasi remaja yang kondisi remajanya sehat fisik dan mental.

### **3. Penelitian lebih lanjut**

Penelitian ini bukti awal tentang pengaruh latihan membangun kepercayaan diri terhadap rasa percaya diri remaja dalam konteks keperawatan kesehatan mental di komunitas. Oleh karena sampel yang didapat terbatas dengan berbagai macam karakteristik, maka data ini dapat digunakan untuk dasar penelitian lebih lanjut dengan sampel yang cukup dan homogen dengan waktu yang representatif.

Penelitian lanjutan diperlukan untuk melihat ada tidaknya pengaruh dari pokok bahasan, media dan metode latihan dalam belajar meningkatkan rasa percaya diri pada remaja.

## BAB VII

### KESIMPULAN DAN SARAN

Berikut ini akan simpulkan beberapa hal tentang penelitian seperti yang diuraikan sebelumnya dan beberapa hal yan perlu ditidak lanjuti sebagai saran untuk peningkatan penelitian bidang keperawatan.

#### A. Kesimpulan

Penelitian ini telah mengidentifikasi pengaruh latihan membangun kepercayaan diri terhadap tingkat rasa percaya diri remaja di kelurahan Sindang Barang Bogor bulan April – Juni 2008 dan hasilnya dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Rasa percaya diri remaja meningkat secara bermakna sebelum dan sesudah diberikan latihan membangun rasa percaya diri pada kelompok intervensi yang diberikan buku pedoman, latihan dan bimbingan dua kali dan pada kelompok intervensi yang diberikan buku pedoman dan latihan tanpa bimbingan serta pada kelompok yang diberikan buku pedoman saja .
2. Peningkatan rasa percaya diri remaja pada kelompok yang diberikan buku pedoman, latihan dan bimbingan dua kali, lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok yang diberikan buku pedoman dan latihan tanpa dibimbing
3. Usia mempengaruhi tingkat rasa percaya diri remaja . Semakin tinggi perbedaan usia remaja semakin meningkatkan rasa percaya dirinya

4. Latihan membangun kepercayaan diri dengan memberikan buku pedoman , tatap muka lima kali dan dibimbing dua kali lebih memberikan perbedaan peningkatan rasa percaya diri remaja dikelurahan Sindang Barang Bogor.

## B. Saran

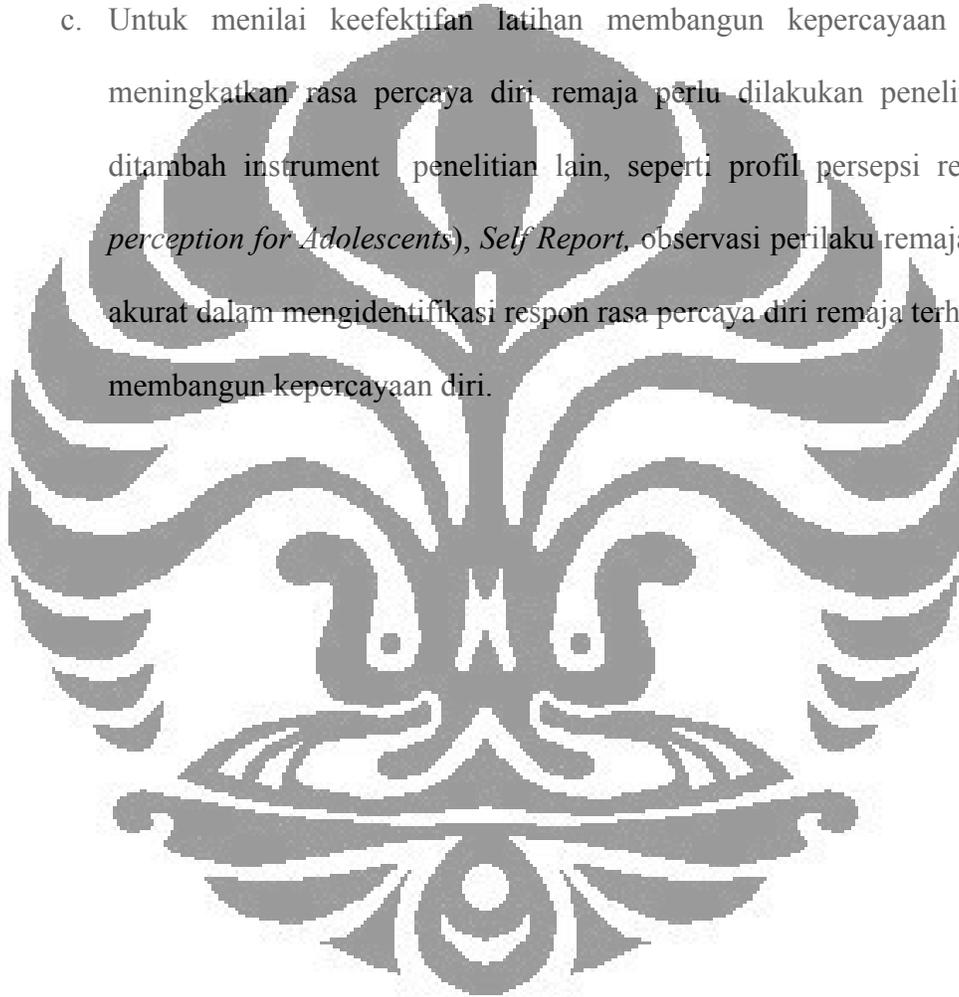
### 1. Perawat pelaksana/pemberi asuhan

- a. Perawat jiwa komunitas yang merawat kelompok remaja , dapat melakukan kegiatan latihan membangun kepercayaan diri ini sebagai intervensi pada remaja sehat dengan memberikan buku pedoman, melatih dan melakukan bimbingan secara kontinyu untuk mempercepat proses perubahan perilaku dan memberikan motivasi remaja untuk berperilaku lebih percaya diri.
- b. Aktivitas dan latihan membangun kepercayaan diri pada remaja dapat dilakukan secara kelompok maupun individu dengan melibatkan jaringan keilmuan baik disekolah maupun dimasyarakat.
- c. Materi latihan disesuaikan dengan kebutuhan remaja , metode pendidikan kesehatan, dan tahap perkembangan remaja .

### 2. Penelitian lebih lanjut

- a. Penelitian ini masih memiliki keterbatasan , maka perlu adanya inovasi baru untuk melakukan penelitian lanjutan dengan memperbaiki rancangan penelitian. .

- b. Perlu penelitian pengembangan latihan membangun kepercayaan diri remaja yang berfokus pada factor-faktor yang mempengaruhi seperti faktor keluarga, teman sebaya sehingga model yang sama dapat dibuktikan untuk diterapkan sesuai dengan kondisi dan situasi remaja.
- c. Untuk menilai keefektifan latihan membangun kepercayaan diri dalam meningkatkan rasa percaya diri remaja perlu dilakukan penelitian dengan ditambah instrument penelitian lain, seperti profil persepsi remaja ( *Self perception for Adolescents*), *Self Report*, observasi perilaku remaja, agar lebih akurat dalam mengidentifikasi respon rasa percaya diri remaja terhadap latihan membangun kepercayaan diri.



## DAFTAR PUSTAKA

Anonim, (2006) 20 % Remaja Kota Bogor Lakukan Penyimpangan, <http://www.aidsindonesia.or.id>, diperoleh tanggal 7 Februari 2008

Anonim, (2005). *Semua pihak berkewajiban menangani permasalahan remaja berisiko tinggi*, <http://www.depkes.go.id>, diakses tanggal 17 Februari 2008

Anonim, (2006) *Bimbingan dan Coaching*, <http://www.kmpk.ugm.ac.id>, diakses 8 Mei 2008

Centi, J.P (1993). *Mengapa Rendah Diri ?*. Yogyakarta : Kansius

Dariyo, A. (2004). *Psikologi perkembangan remaja*. Bogor ; Ghalia Indonesia

DepKes R.I (2007). *Pelatihan ketrampilan sosial untuk meningkatkan kesehatan jiwa remaja: Modul*. Jakarta : DepKes R.I

\_\_\_\_\_. (1992). *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor: 23 Tahun 1992 tentang kesehatan*. Jakarta: DepKes R.I

\_\_\_\_\_. (1990). *Pedoman Pelayanan Kesehatan Jiwa Anak dan Remaja*. Jakarta: Dep Kes RI

Ellis & Hartley (1998). *Nursing In Todays Word collage issues and trends*. Philadelphia : Lippincott.

Freda, AB (2006). Masalah-masalah yang dihadapi remaja dalam berbagai aspek kehidupannya. *Skripsi* ( tidak dipublikasikan). Jakarta : Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.

Fortinash dan Holoday (2004) *Psychiatric Mental Health Nursing*.(3<sup>rd</sup> edition). St.Louis: Mosby

Gilmer, P.(1978). *Existential Psychology* .New York : Random-House

Hadikoh,A (2003) *Efektifitas Edukasi Post Natal Dengan Metode Ceramah dan Media Booklet Terhadap Peningkatan Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Ibu Tentang ASI dan Menyusui Dalam Kontekss Keperawatan Maternitas Di Kota Bogor dan Depok*. Tesis ( tidak dipublikasikan). Jakarta : FIK UI

Hastono, S.P (2001). *Basic Data Analysis For Health Research*. Depok : FKM-UI

Hawari,D (2001)*Pendekatan Holistik Pada Gangguan Jiwa Skizoprenia* Jakarta: FKUI

Hitchcock, J.E., Schubert,PE.,and Thomas, S.A.(1999).*Community Health Nursing : Caring in action*. USA: Delmar Publishers.

Hurlock, E.B (1999) . *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Edisi 5 .Surabaya. PT. Gelora Aksara Pratama Erlangga.

Kozier,B. Erb G, .Berman,A, Syinder,S.J (2004). *Fundamental of Nursing;Concepts, Process, and Practice*. Sevent edition. New Jersey : Prentice Hall

Kumboyono.(2007).*Pengalaman perokok dalam mengkonsumsi rokok rendah tar dan nikotin di kota Malang*.Tesis (tidak dipublikasikan). Jakarta : Program Pasca Sarjana Universitas Indonesia

Lameshow,S; David,W.H.Jr ; Jenelle, K; stephen K.L (1990) *Adequacy of Sample Size In Health Studies*

Murray, Mc.A (2003). *Community Health and Wellness a Sosioecological Approach*. USA : Mosby

Notoadmodjo, Soekijo. (2005). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Notoatmodjo, S, (2004), *Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasi*. Jakarta: PT.Rineka Cipta.

\_\_\_\_\_ (2003), *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Potter, A.P & Perry, G.A (1997) *Fundamentals of Nursing: Concept,Process, and Practice* (terjemahan).St Louis : Mosby Year Books

Polit,D.F, Hungler,B.P (1999). *Nursing Research Principle and Metode*. Sixth Edition. Philadelphia: Lippincort William & Wilkins

Pikiran Rakyat, 13 Juni 2004, *Mengapa Bunuh Diri ?*, <http://www.pikiran-rakyat.com>, diperoleh tanggal 21 Februari 2008 .

Putri, R.L & Hadi,Ch, (2007) *Bagaimana memahami seorang diri remaja ?*, <http://www.fpsi.unair.ac.id>, diperoleh tanggal 17 februari 2008).

Rini, J.F (2002) . *Memupuk Rasa Percaya Diri*. <http://digilib.itb.ac.id>, diperoleh tanggal 17 Februari 2008.

Setyowati,T (2004). Pengaruh pendidikan kesehatan pada ibu nifas (Pk-PIN) terhadap kemampuan merawat diri dan kepuasan ibu post partum di RS Panti Rapih Jokjakarta. Tesis. Jakarta : FIK UI (tidak dipublikasikan)

Supriyanto, S. (2007). *Metodologi Riset*. Surabaya: Program Administrasi & Kebijakan Kesehatan. FKM-Unair

Sabri,L dan Sutanto, P.H (2006) *Basic data analysis for health research*. Jakarta : Fak Kesehatan Masyarakat UI

Stuart, G.W., and Laraia (2005), *Principles and Practice of Psychiatric Nursing*. (7<sup>th</sup> ed.).

St. Louis : Mosby Year Book

Sunaryo.(2004). *Psikologi untuk keperawatan*. Jakarta : EGC

Sudrajat (2008). *Pengembangan diri dalam KTSP*, ¶. 4  
<http://www.ahkmadsudrajat.wordpress.com/2008/01/pengembangan-bahan-ajar>,  
 diperoleh tanggal 17 Maret 2008

Sarwono,W.S (2003). *Psikologi Remaja*.edisi 6. Jakarta : Raja Grafindo Persada

Sastro Asmoro,S & Sofyan Ismael (2002) *Dasar-Dasar metodologi penelitian klinis*  
 edisi 2 . Jakarta : Sagung Seto

Stanhope, Marcia dan Jeanette Lancaster ( 1989) *Community health Nursing Process  
 and Practice For Promotion health* Sait louis: Mosby Co.

Suliswati, dkk (2002). *Konsep dasar keperawatan kesehatan jiwa*, Jakarta : EGC

Shives, L.R. (1998). *Basic concept of psychiatric mental health nursing*. (4<sup>th</sup> ed).  
 Philadelphia: Lippincott

Soetjningsih (2004). *Buku Ajar Tumbuh Kembang Remaja Dan Permasalahannya*.  
 Jakarta : Sagung Seto

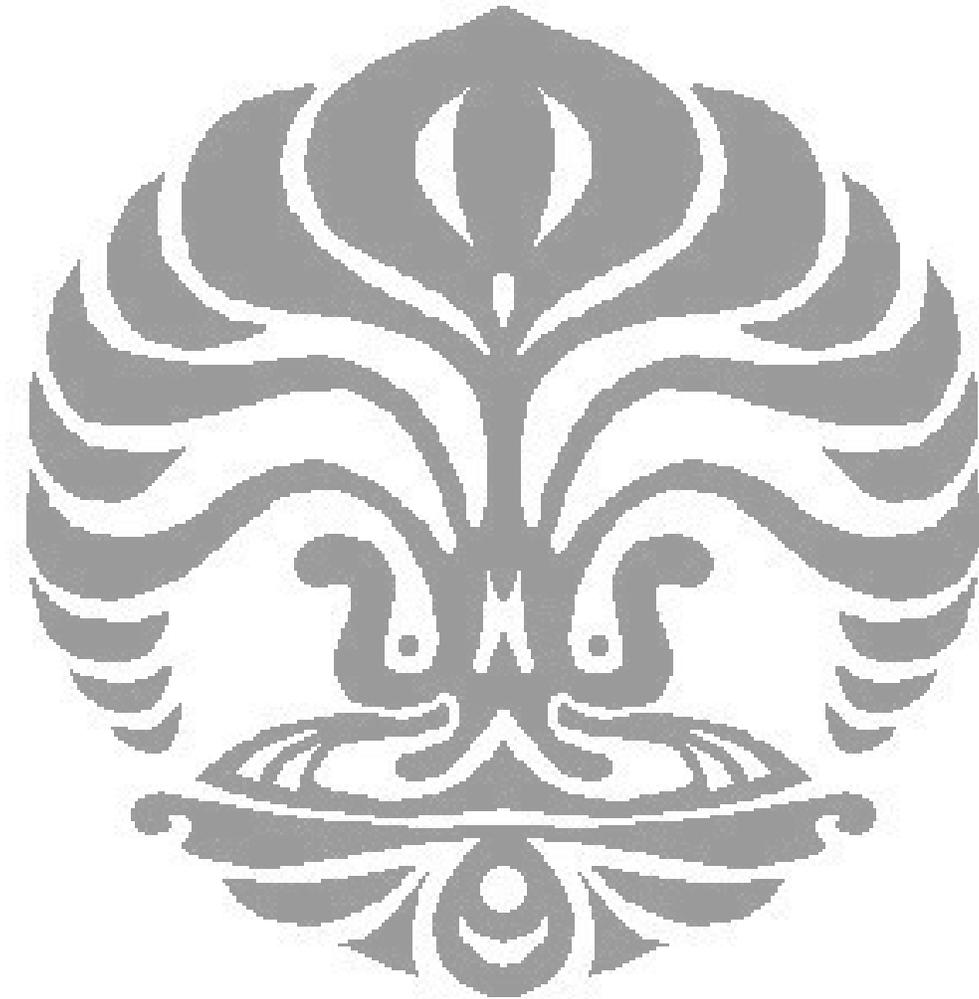
Stuart G.W and Sundeen. (1995), *Principles and Practice of Psyhiatric Nursing*. St.  
 Louis : Mosby Year Book

Santrock, J.W ( 1999). *Life Span Development* ( terjemahan ). Boston: Mc Graw Hill.

Townsend, C.M. (2005). *Essentials of Psychiatric Mental Health Nursing*. Third Edition.  
 Philadelphia: F.A. Davis Company

WHO (2003) *Adolescence Mental Health Promotion*. New Delhi : South East Asia  
Regional Office of the World Health Organization

Waterman,A.S (1988) *Identity in Adolescence Process and Countents*. San Fransisco :  
Jossey Bass.Inc



## PENJELASAN PENELITIAN

Kepada Yth:

Bogor, April 2008

Adik-adik remaja

Se- kelurahan Sindang Barang

Di Bogor.

Adik-adik remaja yang terhormat, demi peningkatan pelayanan keperawatan mental di masyarakat sekaligus berkenaan dengan tugas akhir saya dalam menyusun Tesis dengan judul penelitian “ Pengaruh latihan membangun kepercayaan diri terhadap harga diri remaja di kelurahan Sindang Barang Bogor”, sudilah kiranya adik-adik dapat menjadi responden dalam penelitian ini.

Sebagai responden, informasi yang adik-adik berikan merupakan bantuan yang sangat berharga dalam penelitian ini. Dalam mengisi kuesioner adik-adik tidak perlu ragu, karena informasi yang diberikan akan dilindungi kerahasiaannya dan tidak akan mempengaruhi keberadaan adik-adik sekalian. Dalam mengisi kuesioner adik-adik tidak perlu mencantumkan nama.

Peran serta aktif adik-adik dalam kegiatan latihan membangun rasa percaya diri pada penelitian ini sangat kami hargai . Atas kesediaan dan kerjasama adik-adik sekalian, saya ucapkan terimakasih.

Hormat saya

Peneliti

(Nurlis)

**LEMBAR PERSETUJUAN  
(INFORMED CONCENT)**

---

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, telah mendapat penjelasan tentang penelitian ini dan mendapatkan jawaban atas pertanyaan yang saya ajukan bahwa penelitian ini tidak berdampak negatif buat saya serta keikutsertaan saya dalam penelitian ini sangat besar manfaatnya bagi pelayanan kesehatan mental khususnya remaja dimasyarakat. Dengan ini saya menyatakan bersedia menjadi responden dan mengisi kuesioner dalam penelitian yang berjudul “Pengaruh latihan membangun kepercayaan diri terhadap harga diri remaja di kelurahan Sindang Barang “ yang akan dilaksanakan dari bulan April – Juni 2008 oleh mahasiswa Program Pascasarjana Kekhususan Keperawatan Jiwa Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia.

Bogor, ..... 2008

Peneliti

Yang Menyatakan

(Nurlis)

( )

**KUESIONER A**  
**DATA DEMOGRAFI REMAJA YANG ADA**  
**DI KELURAHAN SINDANG BARANG BOGOR**

---

---

**Petunjuk Pengisian:**

- Bacalah dengan teliti pertanyaan berikut
- Isilah atau lingkari jawaban yang sesuai dengan data adik-adik.

- 
1. Nomor Responden : ..... ( diisi oleh peneliti )
  2. Umur Responden : ..... tahun
  3. Agama : .....
  4. Jenis kelamin : 1. Laki-laki      2. Perempuan
  5. Pendidikan :
    - a. Jika masih sekolah ..... ( SMP, SMA, SMK, sebutkan )
    - b. Jika tidak, pendidikan terakhir lulus ..... ( SMP, SMA, SMK, sebutkan )
  6. Alamat : .....
  7. Tinggal bersama :
    1. Orang tua kandung
    2. Orang tua asuh
    3. Sanak family
    4. Lain-lain (sebutkan) .....
  8. Pernahkah saudara mengikuti kegiatan latihan yang berkaitan dengan stimulasi perkembangan jiwa remaja :
    1. Tidak pernah
    2. Pernah (sebutkan, kapan, dimana)
-

**KUESIONER B**  
**RASA PERCAYA DIRI REMAJA**

Pilihlah dengan memberi tanda silang (√) pada kolom:

**S** : Bila pernyataan **selalu** dipikirkan /dilakukan

**K** : Bila pernyataan **kadang-kadang** dipikirkan /dilakukan

**J** : Bila pernyataan **jarang** dipikirkan /dilakukan

**TP** : Bila pernyataan **tidak pernah** dipikirkan /dilakukan

No	Pernyataan	Kenyataan			
		S	K	J	TP
1.	Apabila diminta untuk tampil kedepan memperkenalkan diri saya akan berbicara tentang diri saya				
2.	Saya memperkenalkan diri jika bertemu dengan orang baru				
3.	Saya memanggil orang lain dengan nama dan sebutan yang sesuai				
4.	Saya merasa nyaman berada ditengah remaja lainnya				
5.	Saya suka menambah teman yang baru, tanpa meninggalkan teman yang lama				
6.	Saya bangga dengan kelebihan yang ada pada diri saya				
7.	Saya merasa bahwa saya orang yang berharga, kurang lebih sama dengan orang lain				
8.	Saya percaya akan kemampuan diri saya				
9.	Saya membutuhkan pujian, pengakuan, penerimaan, ataupun penghormatan orang lain				
10.	Saya mengorbankan hal-hal yang prinsip, demi diterima orang lain atau kelompok ,				
11.	Saya berani menjadi diri saya sendiri				
12.	Saya bangga menjadi laki laki atau perempuan				
13.	Saya merasa senang menjadi remaja				
14.	Saya yakin agama saya mengajarkan kebaikan				
15.	Saya menyesuaikan diri bila berada dirumah, disekolah dan di lingkungan masyarakat				
16.	Saya mengutarakan pendapat tanpa kesulitan				

		S	K	J	TP
17	Saya mensyukuri setiap apa yang sudah diberikan tuhan walau sedikit				
18	Saya merasa malu dan gugup berada didepan umum				
19	Saya percaya diri ketika bersama teman , keluarga dirumah dan disekolah				
20	Saya mampu berbicara, dengan terbuka				
21	Saya mampu tampil didepan orang banyak				
22	Saya dapat bersosialisasi tanpa halangan				
23	Saya merasa terpukul apabila menghadapi penolakan orang lain				
24	Saya merasa kegagalan adalah suatu keberhasilan yang tertunda				
25	Bila saya gagal, saya akan mencoba lagi				
26	Saya berlatih membangun rasa percaya diri dengan melihat keberhasilan yang pernah saya raih.				
27	Saya berteman dengan orang-orang yang mempunyai rasa percaya tinggi				
28	Saya membuat keputusan yang baik sendiri				
29	Saya menggunakan kemampuan yang saya miliki dengan baik				
30	Saya merencanakan setiap kegiatan yang akan saya lakukan				
31	Saya memasang strategi untuk menghadapi berbagai resiko				
32	Saya sanggup mengerjakan sesuatu yang baik bagi orang lain				
33	Saya bertanggung jawab terhadap tugas-tugas yang diberikan kepada saya dengan sukarela				
34	Saya merasa bernilai dan dibutuhkan				
35	Saya tidak kuatir terhadap pendapat orang lain				
36	Saya percaya tidak ada seorangpun didunia yang sempurna				
37	Saya memperbaiki hal yang kurang pada diri saya dan menguatkan hal yang baik dan positif				

## KISI- KISI INSTRUMEN PENELITIAN

VARIABEL	NO	SUB VARIABEL	NOMOR SOAL	JUMLAH
Rasa percaya diri remaja		Beriteraksi dengan orang lain	1, 2, 3, 4, 5	5 soal
		Menghargai diri	6, 7, 8, 9, 10, 11	6 soal
		Mengenal identitas diri	12, 13, 14, 15, 16	5 soal
		Pemahaman percaya diri	17, 18, 19, 20, 21, 22	6 soal
		Mengubah perasaan gagal	23, 24, 25, 26	4 soal
		Meningkatkan percaya diri	27, 28, 29, 30, 31, 32, 33	7 soal
		Penguatan citra diri	34, 35, 36, 37	4 soal
		J u m l a h		37 soal

# LAMPIRAN

