



UNIVERSITAS INDONESIA

**PELATIHAN UNTUK PENINGKATAN *SELF-ESTEEM* PADA MAHASISWA
UNIVERSITAS INDONESIA YANG MENGALAMI DISTRES PSIKOLOGIS**

*Self-Esteem Building Training for Universitas Indonesia's
Undergraduate Student with Psychological Distress*

TESIS

BONA S. H. HUTAHAEAN

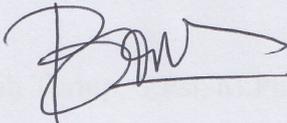
1006796090

**FAKULTAS PSIKOLOGI
PROGRAM MAGISTER PROFESI PSIKOLOGI
PEMINATAN PSIKOLOGI KLINIS DEWASA
DEPOK, JUNI 2012**

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Tesis ini adalah karya saya sendiri,
dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk
telah saya nyatakan dengan benar

Depok, Juni 2012



(Bona S. H. Hutahaean)

NPM: 1006796090

Depok, 28 Juni 2012

DISAHKAN OLEH


Drs. Dhaniswari Utoyo Lubis, M.A., Ph.D.
NIP. 195101271976032001

LEMBAR PENGESAHAN

Tesis ini diajukan oleh

Nama : Bona S. H. Hutahaean
NPM : 1006796090
Program Studi : Magister Profesi Psikologi
Judul Tesis : Pelatihan Untuk Peningkatan *Self-Esteem* Pada Mahasiswa Universitas Indonesia yang Mengalami Distres Psikologis

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Magister Profesi pada Program Peminatan Psikologi Klinis Dewasa Fakultas Psikologi Universitas Indonesia

DEWAN PENGUJI

Pembimbing : Sherly Saragih Turnip, S.Psi, M.Phil

(*Sherly Saragih Turnip*)

Pembimbing : Nathanael E. J. Sumampouw, M.Psi

(*Nathanael E. J. Sumampouw*)

Penguji : Dra. Dharmayati Utoyo Lubis, M.A., Ph.D

(*Dra. Dharmayati Utoyo Lubis*)

Depok, 28 Juni 2012

DISAHKAN OLEH

Ketua Program Studi Psikologi Profesi
Fakultas Psikologi Universitas Indonesia

(*Dra. Dharmayati Utoyo Lubis*)

Dra. Dharmayati Utoyo Lubis, M.A., Ph.D
NIP: 19510327 197603 2 001

Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Indonesia

(*Dr. Wilman Dahlan Mansoer*)

Dr. Wilman Dahlan Mansoer, M.Org.Psy
NIP: 19490403 197603 1 002

KATA PENGANTAR

“...semua akan menjadi indah pada waktu-Nya...”

Berjuta kegagalan tak akan mematahkan semangat saya untuk mencapai apa yang saya impikan. Terima kasih Tuhan, karena Engkau menciptakanku sebagai pemenang. Meskipun terkadang aku merasa ragu dan tidak mungkin untuk meraih mimpi, tetapi Engkau memberikan manusia-manusia terbaik yang mengelilingiku untuk mengingatkan pentingnya arti sebuah keyakinan dan perjuangan. Terima kasih kepada tim pembimbing tesis saya, Sherly Saragih Turnip, S.Psi, M.Phil dan Nathanael E. J. Sumampouw, M.Psi yang selalu mendidik dan mendorong saya dengan kalimat: *“Kamu pasti bisa!”* Terima kasih juga kepada Fitri Fausiah, M.Psi, M.Phil dengan segala saran, nasihat, dan masukan berharga, serta tidak lupa kepada pembimbing akademis saya, Dr. Adriana Ginanjar, yang selalu saya kagumi ketenangannya dalam mengajar dan membimbing.

Ucapan terima kasih ini juga saya sampaikan pada dua orang terkasih yang meskipun tidak mendalami ilmu psikologi dan belum pernah memiliki gelar sarjana, tetapi mereka selalu mengajarkan ilmu hidup melebihi seorang profesor. Terima kasih Jon Robinson Hutahaean dan Roslely Intan Situmeang, orangtua terkasih yang selalu hadir dalam tiap kemenangan maupun kegagalan hidup saya. Terima kasih atas cinta, pengorbanan, keberanian, serta keyakinan kalian. Terima kasih juga kepada kakak-kakak saya, Betty, Donna, Mela, dan kakak ipar saya, Adji, serta keponakan-keponakan saya Kezia, Ito, dan Kayla, yang selalu menjadi penyemangat termanis sepanjang hidup.

Tesis ini juga tidak akan selesai dengan tepat waktu tanpa dukungan dari keluarga KLD-17 yang telah menjadi bagian hidup saya selama dua tahun terakhir. Teman-teman payung penelitian: Dewi Ashuro, Ayuningdyah Sekararum, Della, Ika Nurfitriani, dan Emmanuela Kirana; teman-teman *‘Kelompok Hebat!’*: Dessy Ilsanty, Intan Dian Astari, Sri Juwita, Titi Sahidah, dan Rudolf Valentino; serta keluarga KLD-17 yang tidak dapat saya sebutkan satu-persatu, terima kasih sudah menjadi peristiwa historis bermakna termanis dalam hidup saya.

Bukanlah satu hal yang mudah untuk kuliah sambil bekerja. Banyak pihak yang secara tidak langsung juga mendukung kuliah S2 saya, mendukung pengerjaan

tesis ini, dan membantu pekerjaan saya, seperti keluarga besar i-Radio yang memberi banyak kelonggaran bagi saya untuk absen jadwal siaran, *meeting*, dan *event* lainnya dengan alasan kuliah, praktik institusi, pengerjaan laporan, dan penyelesaian tesis. Terima kasih kepada Nino Budiyanto, Dewi Bastina, Vivi Coster, juga kepada tim penyiar pengganti yang selalu dapat saya andalkan: Tommy Prabowo, Sinta Irawanto, Renno Pellaupessy, Ojip Ismaputra, Thya Said, dan Kieky Cahya. Partner siaran saya, Kamal Rasyid, terima kasih sudah menjadi pendengar dan penasihat yang baik. Sahabat-sahabat terbaikku, Angel Pakpahan dan Indra Pratama, terima kasih karena percaya padaku disaat akupun tak yakin pada diriku sendiri. Terima kasih juga kepada teman-teman '*fierce and fabulous*': Eric, Dardo, Derry, Fikri, Ichsan, dan Yunez untuk dukungannya selama ini, serta terima kasih kepada Ella, Parez, Neneq, Candy, Noni, Alwin, Tasya, dan Yemima.

Untuk 'guru-guru' saya yang mengingatkan kembali alasan saya ingin menjadi psikolog: GH, GN, HD, SY, WT, OP, AH, FP, dan WM, terima kasih telah menjadi klien-klien individual pertama saya yang mengajarkan banyak hal tentang hidup dengan cara kalian, yang membuat saya memahami makna terdalam dari keunikan manusia. Terima kasih juga kepada CU, RN, AP, AM, RM, SB, ER, dan DF yang bersedia menjadi klien saya di penelitian kali ini. *You really are stars and deserve the right to twinkle!* Tak lupa juga terima kasih kepada mba Minah, mas Somat, dan mas Barnas yang sudah bersedia direpotkan selama saya 'bermain' di Gedung B.

Akhir kata, semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu psikologi pada umumnya dan pengembangan intervensi pelatihan pada khususnya. Penelitian ini tentu tidak luput dari kekurangan. Oleh karena itu, saya sebagai peneliti ingin mengucapkan mohon maaf bila ada yang tidak berkenan berkaitan dengan penelitian ini. Apabila ada hal-hal yang ingin disampaikan atau ditanyakan, silahkan menghubungi saya melalui *e-mail*: bona.sardo@yahoo.com. *Carpe Diem!*

Peneliti,

Bona S. H. Hutahaean

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS
(Hasil Karya Perorangan)**

Sebagai civitas akademik Universitas Indonesia, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Bona S. H. Hutahaean

NPM : 1006796090

Program Studi : Magister Profesi Psikologi

Jenis Karya : Tesis

demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Indonesia **Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul

**Pelatihan Untuk Peningkatan *Self-Esteem* pada Mahasiswa
Universitas Indonesia yang Mengalami Distres Psikologis**

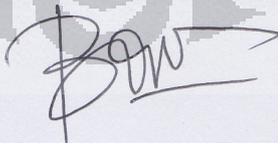
beserta perangkat yang ada. Berdasarkan persetujuan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini, Universitas Indonesia berhak menyimpan, mengalihkan bentuk, mengalihmediakan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*data base*), merawat, serta mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis atau pencipta dan juga sebagai pemilik Hak Cipta

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya secara sadar tanpa paksaan dari pihak manapun

Dibuat di : Depok

Pada tanggal : 28 Juni 2012

Yang membuat pernyataan



(Bona S. H. Hutahaean)

ABSTRAK

Nama : Bona S. H. Hutahaean
Program Studi : Magister Profesi Psikologi
Judul : Pelatihan Untuk Peningkatan *Self-Esteem* pada Mahasiswa Universitas Indonesia yang Mengalami Distres Psikologis

Latar Belakang Mahasiswa yang memiliki *self-esteem* tinggi cenderung lebih mampu melakukan penyesuaian diri sehingga memiliki prestasi akademis yang lebih baik. Mereka juga akan lebih mampu mengatasi permasalahan dalam dunia perkuliahan sehingga secara otomatis menurunkan level distres psikologis. **Metode** Penelitian dilakukan secara *quasi experimental*. Delapan mahasiswa Universitas Indonesia berusia antara 18-23 tahun yang memiliki tingkat *self-esteem* di bawah 29 berdasarkan alat ukur *Rosenberg Self-Esteem Scale* dan memiliki level distres psikologis di atas 1.75 berdasarkan alat ukur HSCL-25 menjadi subyek penelitian. Kepada mereka diberikan intervensi pelatihan peningkatan *self-esteem* selama dua hari berturut-turut yang terdiri dari 5 sesi utama. Pelatihan dilakukan selama \pm 6 jam per harinya. Empat minggu setelah pelatihan hari kedua, dilakukan wawancara dan pengukuran pasca intervensi menggunakan *Rosenberg Self-Esteem Scale* dan HSCL-25. **Hasil** Berdasarkan pengukuran sebelum dan sesudah intervensi pelatihan, diketahui bahwa tujuh partisipan mengalami peningkatan *self-esteem*, satu partisipan mengalami penurunan *self-esteem*, tujuh partisipan mengalami penurunan level distres psikologis, dan satu partisipan mengalami peningkatan level distres psikologis. **Kesimpulan** Penelitian ini membuktikan bahwa intervensi pelatihan dinilai berhasil dalam meningkatkan *self-esteem* dan menurunkan level distres psikologis mahasiswa Universitas Indonesia. Partisipan juga menyampaikan bahwa mereka memperoleh informasi baru mengenai *self-esteem* dan keterampilan baru berkomunikasi secara asertif dan berpikir positif.

Kata kunci: mahasiswa, *self-esteem*, distres psikologis, intervensi pelatihan, *Rosenberg Self-Esteem Scale*, HSCL-25

ABSTRACT

Name : Bona S. H. Hutahaean
Study Program : Professional Psychology
Title : Self-Esteem Training Building for Universitas Indonesia's Undergraduate Student with Psychological Distress

Background Undergraduate student with high self-esteem level tends to have a good adjustment to college world, therefore they can achieve greater academic performance. They will also have the ability to deal with college problems and automatically decreasing their psychological distress level. **Method** Quasi experimental research was conducted. Eight Universitas Indonesia's undergraduate students aged 18-23 years who had self-esteem level below 29 as measured by Rosenberg Self-Esteem Scale and had psychological distress level above 1.75 as measured by HSCL-25 became the subject of this research. They were involved in self-esteem building training intervention within two days in a row (@ approximately 6 hours), consisted of 5 main sessions. Four weeks after the second day of training, the level of self-esteem and psychological distress were measured using Rosenberg Self-Esteem Scale and HSCL-25. **Result** The measurements before and after the training intervention found that seven participants had an increase in self-esteem level, one participant had a decrease in self-esteem level, seven participants had decreased psychological distress level, and one participant had increased psychological distress level. **Conclusion** This study proves that the training intervention is effective in increasing the level of self-esteem and decreasing the level of psychological distress for Universitas Indonesia's undergraduate students. Participants also commented that they acquired new knowledge regarding self-esteem and new skills to communicate assertively and think positively.

Key words: undergraduate students, self-esteem, psychological distress, training intervention, Rosenberg Self-Esteem Scale, HSCL-25

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR ORISINALITAS	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH	vi
ABSTRAK	vii
<i>ABSTRACT</i>	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xiv
1. PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Perumusan Masalah	9
1.3. Tujuan Penelitian	9
1.4. Manfaat Penelitian	9
1.4.1. Manfaat Teoritis	9
1.4.2. Manfaat Praktis	10
1.5. Sistematika Penulisan	10
2. TINJAUAN TEORITIS	12
2.1. Distres Psikologis (<i>Psychological Distress</i>)	12
2.1.1. Definisi Stres – Distres Psikologis	12
2.1.2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Distres Psikologis	14
2.1.3. Dampak Psikologis yang Menyertai Distres Psikologis	16
2.1.4. Distres Psikologis Pada Mahasiswa	18
2.1.5. Pengukuran Distres Psikologis	18
2.2. <i>Self-Esteem</i>	19
2.2.1. Definisi <i>Self-Esteem</i>	19
2.2.2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Self-Esteem</i>	21
2.2.3. Karakteristik Individu Dengan <i>Self-Esteem</i> Tinggi dan Rendah..	23
2.2.4. <i>Self-Esteem</i> Pada Mahasiswa	25
2.2.5. Intervensi Pada Masalah <i>Self-Esteem</i>	27
2.2.6. Pengukuran <i>Self-Esteem</i>	28
2.3. Pelatihan	29
2.3.1. Definisi Pelatihan	29
2.3.2. Prinsip Dasar Pelatihan	30
2.3.3. Tujuan dan Sasaran Pelatihan	33
2.3.4. Teknik dan Metode Pelatihan	33
2.3.5. Karakteristik Pelatihan Sebagai Metode <i>Experiential Learning</i> ..	36
2.3.6. Tahap-Tahap Dalam Penyusunan Program Pelatihan	38
2.4. Mahasiswa	39
2.4.1. Pengertian Mahasiswa dan Mahasiswa Universitas Indonesia ...	39
2.4.2. Mahasiswa Dalam Tahap Perkembangan <i>Emerging Adulthood</i> ..	39
2.4.3. Masalah-Masalah Pada Mahasiswa	40

2.5. Pelatihan Peningkatan <i>Self-Esteem</i> pada Mahasiswa yang Mengalami Distres Psikologis	42
3. METODE PENELITIAN	45
3.1. Desain Penelitian	45
3.2. Permasalahan Penelitian	46
3.3. Partisipan Penelitian	46
3.3.1. Populasi Penelitian	46
3.3.2. Kriteria Partisipan	46
3.3.3. Prosedur Pemilihan Partisipan	47
3.4. Metode Pelaksanaan Intervensi	48
3.5. Analisis Data	49
3.6. Alat Asesmen	50
3.6.1. Observasi	50
3.6.2. Wawancara	50
3.6.3. Kuesioner <i>Hopkins Symptom Checklist-25</i>	51
3.6.4. Kuesioner <i>Mooney Problem Checklist</i>	51
3.6.5. Kuesioner <i>Rosenberg Self-Esteem Scale</i>	52
3.7. Prosedur Penelitian	54
4. PENGUKURAN AWAL	59
4.1. Partisipan Satu – A	59
4.1.1. Data Pribadi	59
4.1.2. Observasi Umum	59
4.1.3. Autoanamnesa dan Riwayat Keluhan	60
4.1.4. Pengukuran <i>Pre-Test</i> Intervensi CU	62
4.2. Partisipan Dua – B	63
4.2.1. Data Pribadi	63
4.2.2. Observasi Umum	63
4.2.3. Autoanamnesa dan Riwayat Keluhan	64
4.2.4. Pengukuran <i>Pre-Test</i> Intervensi RN	65
4.3. Partisipan Tiga – C	66
4.3.1. Data Pribadi	66
4.3.2. Observasi Umum	67
4.3.3. Autoanamnesa dan Riwayat Keluhan	67
4.3.4. Pengukuran <i>Pre-Test</i> Intervensi AP	69
4.4. Partisipan Empat – D	69
4.4.1. Data Pribadi	69
4.4.2. Observasi Umum	70
4.4.3. Autoanamnesa dan Riwayat Keluhan	71
4.4.4. Pengukuran <i>Pre-Test</i> Intervensi AM	73
4.5. Partisipan Lima – E	73
4.5.1. Data Pribadi	73
4.5.2. Observasi Umum	74
4.5.3. Autoanamnesa dan Riwayat Keluhan	74
4.5.4. Pengukuran <i>Pre-Test</i> Intervensi RM	76
4.6. Partisipan Enam – F	77
4.6.1. Data Pribadi	77

4.6.2. Observasi Umum	77
4.6.3. Autoanamnesa dan Riwayat Keluhan	78
4.6.4. Pengukuran <i>Pre-Test</i> Intervensi SB	80
4.7. Partisipan Tujuh – G	80
4.7.1. Data Pribadi	80
4.7.2. Observasi Umum	81
4.7.3. Autoanamnesa dan Riwayat Keluhan	81
4.7.4. Pengukuran <i>Pre-Test</i> Intervensi ER	83
4.8. Partisipan Delapan – H	84
4.8.1. Data Pribadi	84
4.8.2. Observasi Umum	84
4.8.3. Autoanamnesa dan Riwayat Keluhan	85
4.8.4. Pengukuran <i>Pre-Test</i> Intervensi DF	87
4.9. <i>Blueprint</i> Rancangan Modul Intervensi Pelatihan	87
5. HASIL INTERVENSI PELATIHAN	91
5.1. Hasil Proses Intervensi Pelatihan Secara Kelompok	91
5.1.1. Hasil Intervensi Pelatihan Hari Pertama	91
5.1.2. Hasil Intervensi Pelatihan Hari Kedua	93
5.2. Hasil Intervensi Pelatihan Secara Individual	96
5.2.1. Partisipan A – CU	96
5.2.2. Partisipan B – RN	98
5.2.3. Partisipan C – AP	100
5.2.4. Partisipan D – AM	101
5.2.5. Partisipan E – RM	103
5.2.6. Partisipan F – SB	105
5.2.7. Partisipan G – ER	107
5.2.8. Partisipan H – DF	108
5.3. Analisis Pre-Post Intervensi Pelatihan	110
5.3.1. Analisis Kuantitatif <i>Pre-Post</i> Pelatihan	110
5.3.2. Analisis Kualitatif <i>Pre-Post</i> Pelatihan	112
5.4. Evaluasi Intervensi Pelatihan	121
6. DISKUSI	124
7. KESIMPULAN DAN SARAN	131
7.1. Kesimpulan	131
7.2. Saran	131
7.2.1. Saran Metodologis	131
7.2.2. Saran Praktis	132
DAFTAR REFERENSI	133
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

2.1.	Karakteristik Individu Dengan <i>Self-Esteem</i> Tinggi dan Rendah	23
2.2.	<i>The Lewinian Experiential Learning Model</i>	29
3.1.	Skoring <i>Rosenberg Self-Esteem Scale</i>	51
3.2.	Daftar Perbaikan Item <i>Rosenberg Self-Esteem Scale</i>	52
4.1.	Hasil Pengukuran <i>Pre-Test</i> Intervensi CU	60
4.2.	Hasil Pengukuran <i>Pre-Test</i> Intervensi RN	64
4.3.	Hasil Pengukuran <i>Pre-Test</i> Intervensi AP	67
4.4.	Hasil Pengukuran <i>Pre-Test</i> Intervensi AM	71
4.5.	Hasil Pengukuran <i>Pre-Test</i> Intervensi RM	74
4.6.	Hasil Pengukuran <i>Pre-Test</i> Intervensi SB	78
4.7.	Hasil Pengukuran <i>Pre-Test</i> Intervensi ER	81
4.8.	Hasil Pengukuran <i>Pre-Test</i> Intervensi DF	85
4.9.	Tujuan dan Sasaran Intervensi Pelatihan	87
5.1.	Hasil Pengukuran <i>Self-Esteem Pre-Post</i> Pelatihan	108
5.2.	Hasil Pengukuran Distres Psikologis <i>Pre-Post</i> Pelatihan	109
5.3.	Hasil Evaluasi Intervensi Pelatihan	120

1. PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Mahasiswa yang umumnya berusia 18 hingga 25 tahun berada pada masa transisi perkembangan dari remaja menuju dewasa yang sangat berbeda dari tahap perkembangan yang lain (Arnett, dalam Wintre, dkk., 2008). Papalia, Olds dan Feldman (2004) menyebut masa ini sebagai tahap *emerging adulthood*, yaitu periode eksplorasi yang memungkinkan individu berkesempatan untuk mencoba hal-hal baru dan cara hidup baru. Pada tahap ini mereka bukan lagi remaja tapi juga belum sepenuhnya orang dewasa (Papalia, Olds & Feldman, 2004). Meskipun demikian, masa transisi seorang remaja diisi oleh sebuah tugas inti, yaitu persiapan menuju masa dewasa, sehingga masa depan seseorang dapat sangat bergantung pada tingkat efektivitas persiapannya di masa remaja (Larson, 2002 dalam Santrock, 2007).

Santrock (2007) menjelaskan bahwa masa transisi tersebut meliputi persiapan-persiapan seperti: perpindahan menuju struktur sekolah yang lebih besar dan impersonal, interaksi dengan *peer group* yang berasal dari latar belakang etnik dan kultur yang lebih variatif, fokus yang lebih meningkat terhadap performa akademik, pencapaian prestasi, serta penilaian orang lain. Adanya tekanan untuk sukses di dunia perkuliahan, mendapatkan pekerjaan yang layak, dan menghasilkan pendapatan yang memadai merupakan beberapa hal yang dapat menjadi sumber stres atau *stressor* di kalangan mahasiswa (Santrock, 2007).

Sumber stres pada mahasiswa dapat dikelompokkan menjadi dua, yaitu faktor akademis dan personal (Santrock, 2007). Faktor akademis mencakup beban tugas, ujian, kuis, nilai, dan cara mengajar dosen. Sementara sumber stres yang termasuk ke dalam faktor personal antara lain rencana masa depan, hubungan interpersonal, kurang memiliki waktu luang, dan kondisi kesehatan fisik. Dengan berbagai tuntutan dan *stressor* tersebut, tidak heran jika masa transisi dari siswa SMA menuju mahasiswa tahun pertama dapat menjadi suatu hal yang sangat menantang (Hinkle, 2004), sehingga dapat mengakibatkan munculnya distress psikologis yang turut memberikan pengaruh negatif dalam kehidupannya.

Distres psikologis ialah penderitaan emosional yang dialami oleh individu (Mirowsky & Ross, 2003). Matthews (2000) menjelaskan bahwa distres psikologis yang terlalu tinggi dapat mengganggu kinerja (*performance impairment*) individu yang mengalaminya. Brackney dan Karabenick (dalam Kitzrow, 2003) menemukan bahwa tingkat distres psikologis yang tinggi secara signifikan berkorelasi negatif dengan performa akademis pada mahasiswa. Dengan kata lain, mahasiswa yang memiliki tingkat distres psikologis yang tinggi cenderung diasosiasikan memiliki performa akademis yang buruk.

Kemunculan distres psikologis yang paling sering terjadi pada mahasiswa tahun pertama ialah *top-dog phenomenon*, yaitu situasi perpindahan dari posisi sebagai senior yang lebih berkuasa dan lebih tua di SMA menjadi posisi junior yang lebih muda dan kurang berkuasa di universitas (Santrock, 2007). Dengan adanya fenomena tersebut, mahasiswa baru merasa kewalahan secara berkala, hingga dapat mengarah pada peningkatan stres dan depresi (Sax, dalam Santrock, 2007). Oleh karena itu, mahasiswa baru tentu harus mampu menyesuaikan diri dengan posisinya sebagai junior di kampus. Ketika mahasiswa tidak mampu melakukan penyesuaian diri secara baik, ia cenderung akan memperoleh nilai yang tidak memuaskan, menampilkan performa yang tidak optimal pada beberapa mata kuliah atau bahkan gagal untuk lulus di mata kuliah tertentu, serta menunjukkan kecenderungan untuk *dropped-out* atau putus studi sebelum pendidikannya tamat (Arkoff, dalam Abdullah, Elias, Mahyuddin & Uli, 2009). Sebaliknya, mahasiswa yang mampu menyesuaikan diri cenderung mampu meraih nilai yang baik, lulus dalam semua mata kuliah, dan tentu saja berhasil menamatkan pendidikannya.

Jika ditinjau lebih jauh, kemampuan mahasiswa untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan kampus atau *college adjustment* juga dipengaruhi oleh salah satu aspek penting yang turut membantu keberhasilan mahasiswa di lingkungan perkuliahan. Mazaheri, Fatehizadeh dan Asemi (2011) menyatakan bahwa aspek utama yang membantu meningkatkan kemampuan mahasiswa untuk menyesuaikan diri ialah peningkatan *self-esteem*. Beberapa literatur lain juga membuktikan adanya hubungan antara penyesuaian diri mahasiswa di kampus (*college adjustment*) dengan *self-esteem*. Atwater (1983) mengatakan bahwa salah

satu faktor internal yang berperan dalam keberhasilan *college adjustment* mahasiswa dari sisi akademis dan hubungan sosial adalah *self-esteem*. Penelitian dari Hickman, Toews dan Andrews pada tahun 2001, serta penelitian Grant-Vallone, dkk. pada tahun 2003 dan 2004 juga membuktikan adanya hubungan positif antara *self-esteem* dan *college adjustment* (dalam Toews & Yazedjian, 2007). Dengan kata lain, jika seorang mahasiswa memiliki nilai *self-esteem* yang tinggi, maka dia akan semakin mampu melakukan penyesuaian diri di lingkungan kampus. Sementara jika seorang mahasiswa memiliki nilai *self-esteem* yang rendah, maka dia cenderung tidak mampu melakukan penyesuaian diri di lingkungan kampus.

Studi *self-esteem* dianggap penting dalam ranah penelitian psikologi karena *self-esteem* berkaitan dengan banyak aspek psikologis lainnya, diantaranya terkait dengan *psychological well-being*, dengan pengaruh keluarga dan lingkungan pada gaya belajar, dengan strategi belajar, dan dengan prestasi akademis (Martin, dkk., 2007). Melalui penelitiannya pada tahun 2000, Lawrence (dalam Naderi, Abdullah, Aizan, Sharir & Kumar, 2009) menegaskan bahwa konsep *self-esteem* merupakan faktor utama yang mempengaruhi hasil akhir dalam proses belajar. Penelitian Redden pada tahun 2000 menyatakan bahwa *self-esteem* yang cenderung tinggi memiliki hubungan yang erat dengan motivasi intrinsik dan prestasi akademis yang lebih baik (dalam Patil, dkk., 2009). Hasil yang sama juga diperoleh melalui penelitian Pullman dan Allik pada tahun 2008 (dalam Mallett, 2009) yang membuktikan bahwa *self-esteem* merupakan prediktor terkuat bagi pencapaian prestasi akademis yang lebih baik untuk semua rentang usia.

Selain itu, karena kebanyakan mahasiswa berada dalam rentang usia remaja, maka *self-esteem* yang cenderung tinggi tentu akan membantu mereka dalam mengatasi permasalahan remaja pada umumnya. Sebaliknya, remaja dengan *self-esteem* yang rendah cenderung menampilkan prestasi yang lebih buruk di kampus dan berisiko menghadapi berbagai masalah sosial dan psikologis dikarenakan kerentanan mereka terkena pengaruh negatif lingkungan dan akibat pandangan pesimis terhadap diri sendiri dan kepada masyarakat (Owens, dalam Toews & Yazedjian, 2007).

Duffy dan Atwater (2002) menjelaskan *self-esteem* sebagai evaluasi personal individu mengenai dirinya sendiri dan termanifestasi dalam bentuk tingkat kepuasan akan dirinya. Ketika individu memandang kehidupan secara negatif, selalu merasa tertekan, putus asa atau tiada harapan, berpikir bahwa dirinya buruk dan tidak memiliki kualitas yang baik, sehingga selalu menyalahkan dirinya saat orang lain tidak ingin berteman dengannya, maka individu tersebut termasuk dalam kategori individu dengan *self-esteem* yang rendah (Cloutte, 2001), sementara individu dengan *self-esteem* yang tinggi akan memandang dunia secara positif, dunia sebagai tempat yang baik dan kondusif untuk hidup, menilai diri sebagai individu yang memiliki banyak potensi dan kreativitas untuk dikembangkan, sehingga dirinya selalu terstimulasi untuk melakukan perubahan dan perkembangan ke arah yang lebih baik (Cloutte, 2001).

Self-esteem sendiri terdiri dari *general self-esteem* dan *specific self-esteem* (Rosenberg, Schooler, Schoenbach & Rosenberg, 1995). Beberapa peneliti juga ada yang menggunakan istilah *global self-esteem* dan *selective self-esteem* (Guindon, 2010). *General self-esteem* atau *global self-esteem* lebih banyak diasosiasikan dengan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) individu secara umum dan didefinisikan sebagai cara individu menilai konsep diri dan keberhargaan dirinya secara keseluruhan, sementara *specific self-esteem* atau *selective self-esteem* lebih banyak diasosiasikan pada perilaku nyata individu di masing-masing bidang atau domain kehidupan dan merupakan evaluasi spesifik mengenai *trait* atau kualitas individu, yang kemudian dikombinasikan dengan evaluasi menyeluruh tentang diri atau *global self-esteem* (Rosenberg, Schooler, Schoenbach & Rosenberg, 1995; Guindon, 2010).

Rosenberg, Schooler, Schoenbach dan Rosenberg (1995) menyatakan bahwa *specific self-esteem* dalam hal akademis atau disebut dengan *specific academic self-esteem* merupakan prediktor terkuat yang mempengaruhi perilaku spesifik pada domain akademis dibandingkan dengan *global self-esteem*. Meskipun demikian, *global self-esteem* tetap merupakan prediktor terbaik untuk melihat kesejahteraan psikologis individu secara keseluruhan, untuk lebih memahami bagaimana perasaan individu mengenai dirinya secara menyeluruh, sehingga dapat terlihat bagaimana kontribusi individu pada domain-domain

spesifik yang berbeda melalui tingkah lakunya (Rosenberg, dkk., dalam Clark, 2006). Beberapa peneliti lain yang menggunakan konstruk *self-esteem* dalam konteks lingkungan sekolah atau kampus juga lebih banyak menggunakan konstruk *global self-esteem* atau *general self-esteem* (banyak peneliti yang menyebutnya sebagai *self-esteem* saja) dalam penelitiannya karena lebih dapat melihat kesejahteraan psikologis individu secara lebih luas dan menyeluruh, serta aplikasinya pada berbagai domain kehidupan (Clark, 2006). Berdasarkan penjelasan tersebut, penelitian ini akan berfokus pada konstruk *global self-esteem* atau *general self-esteem*, yang selanjutnya akan disebut *self-esteem* saja.

Global self-esteem atau *general self-esteem* yang tinggi merupakan aspek yang penting untuk dimiliki oleh mahasiswa, sehingga dapat membantunya untuk menyesuaikan diri di lingkungan kampus, mampu memperoleh prestasi akademis yang baik, dan dapat terhindar dari depresi dan kecemasan yang turut meningkatkan level distres psikologis. Sebagai upaya untuk membantu mahasiswa baru menyesuaikan diri di lingkungan kampus, pihak universitas tentu telah mencoba melakukan berbagai cara. Salah satu cara yang umum dilakukan ialah dengan mengadakan program yang menasar pada pengenalan lingkungan kampus dan metode pembelajaran. Tujuan pengenalan lingkungan kampus dan metode pembelajaran tersebut tentu untuk memudahkan mahasiswa tahun pertama menyesuaikan diri dengan lingkungan dan sistem belajar di kampus.

Sebagai salah satu universitas terbaik di Indonesia versi The Times Higher Education Magazine QS (THE QS) (www.tempointeraktif.com/ artikel Ranking Perguruan Tinggi Negeri Indonesia Naik/ 14 Maret 2012), Universitas Indonesia sendiri melaksanakan Program Kegiatan Awal Mahasiswa Baru yang kegiatannya berkaitan dengan semua komponen pendidikan dan pengenalan berbagai kegiatan kemahasiswaan (Universitas Indonesia, 2010). Kegiatan tersebut lebih dikenal dengan nama PSAU (Pengenalan Sistem Akademik Universitas), yang terdiri dari keterampilan belajar (*learning skill*), pengenalan metode pembelajaran *Collaborative Learning* (CL) dan *Problem Based Learning* (PBL), pengenalan komputer dan *computer mediated learning*, serta pengenalan metode *information literacy* (pencarian sumber bacaan/literatur). Tiap mahasiswa wajib mengikuti PSAU agar mereka siap mengikuti proses pembelajaran di Universitas Indonesia

dan mengenal lebih dekat serta mengembangkan *networking* dengan teman-teman mahasiswa dari fakultas yang berbeda (Universitas Indonesia, 2010).

Ketika mahasiswa sudah mengenal lingkungan perkuliahannya, diharapkan ia akan mampu melakukan penyesuaian diri dengan baik sepanjang proses perkuliahan, sehingga memperkecil kemungkinannya untuk putus studi sebelum pendidikannya tamat, akan tetapi pada kenyataannya jumlah presentase mahasiswa yang gagal dalam masa transisi ini juga cukup besar. Di Universitas Indonesia sendiri presentase mahasiswa program sarjana tahun akademik 2003-2005 yang mengalami putus studi meningkat dengan pesat, dari 1,69% menjadi 5,26% (www.ui.ac.id/download/ui_dalam_angka.pdf/ artikel UI Dalam Angka/ 14 Maret 2010). Berdasarkan data PPSI UI per Desember 2010 yang diterima pada bulan Maret 2011 (dalam Maishella, 2011), jumlah mahasiswa Universitas Indonesia yang dikeluarkan dan mengundurkan diri di tahun pertamanya mencapai 259 orang. Bahkan, masalah *adjustment to college world* (ACW) atau penyesuaian diri terhadap lingkungan kampus sendiri tetap masuk ke dalam tiga ranah masalah yang dianggap sebagai masalah yang sering dihadapi mahasiswa, selain ranah *social and recreational activities* (SRA) dan *personal psychological relations* (PPR) (Utama, 2010).

Melalui penjelasan tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa program-program yang telah dilakukan oleh pihak Universitas Indonesia cenderung tidak menysasar aspek terpenting yang dapat menunjang keberhasilan mahasiswa dalam menyesuaikan diri, yaitu *global self-esteem* atau yang biasa disebut dengan *self-esteem* saja. Fakta tersebut menjadi perhatian bagi peneliti untuk mencoba memberikan program intervensi peningkatan *self-esteem* bagi mahasiswa Universitas Indonesia, karena dengan *self-esteem* yang rendah tentu akan menambah peluang mereka untuk mengalami kegagalan dalam performa akademis, serta turut meningkatkan level distres psikologisnya.

Pada awalnya peneliti ingin menysasar pada mahasiswa Universitas Indonesia angkatan pertama untuk membantu mereka agar lebih mudah melakukan penyesuaian diri di lingkungan kampus, namun hasil diskusi dari penelitian Maishella (2011) menyatakan bahwa masalah-masalah yang terkait dengan *adjustment to college world* ternyata tetap dianggap sebagai masalah

meskipun mahasiswa telah memasuki tahun kedua. Ditambahkan pula oleh Stallman (2008) yang menjelaskan bahwa mahasiswa selalu menghadapi berbagai *stressor* yang berbeda tiap tahunnya, terutama *stressor* yang berkaitan dengan tuntutan akademis. Mahasiswa harus selalu mampu melakukan penyesuaian diri terhadap tuntutan-tuntutan yang berbeda sejak awal ia masuk ke dunia perkuliahan, hingga akhirnya harus menamatkan pendidikannya. Oleh karena itu, mahasiswa diharapkan mampu melakukan penyesuaian diri terhadap berbagai tuntutan yang muncul di dunia perkuliahan, sehingga tetap membutuhkan *self-esteem* yang cenderung tinggi untuk membantunya menyesuaikan diri dalam rentang masa perkuliahan yang berlangsung (Stallman, 2008). Peneliti pun akhirnya menyasar mahasiswa S1 Universitas Indonesia dari berbagai angkatan untuk menjadi partisipan penelitian ini.

Ketika mahasiswa memiliki *self-esteem* yang tinggi, maka ia akan lebih mudah mengaplikasikan satu strategi *coping* ketika menghadapi masalah, termasuk masalah penyesuaian diri di lingkungan kampus atau *college adjustment* (Rosenberg, Schooler, Schoenbach & Rosenberg, 1995). Selain itu, *self-esteem* yang cenderung tinggi juga akan membantu individu untuk mengatasi distres psikologis yang muncul dan mengurangi kecemasan, sehingga individu tersebut dapat tetap menjalankan fungsinya dengan baik walaupun sedang mengalami stres atau trauma (Baumeister, dkk., 2003). Oleh karena itu, program intervensi peningkatan *self-esteem* pada mahasiswa tentu sangat diperlukan.

Duffy dan Atwater (2002) menambahkan bahwa *self-esteem* bukanlah sesuatu yang sudah ada sejak lahir dalam diri seseorang. *Self-esteem* justru merupakan sebuah potensi yang dapat ditingkatkan dan dikembangkan, tidak peduli jika individu harus memulainya dari level serendah apapun. Karena *self-esteem* yang terletak di dalam diri individu itu dapat dikembangkan, pada akhirnya individu tersebut memiliki kekuatan untuk mengubahnya. Proses perubahan perilaku individu tentunya harus melalui sebuah proses pembelajaran atau *learning*. Barker (dalam Wortman, Loftus & Weaver, 1999) menjelaskan proses pembelajaran atau *learning* sebagai proses perubahan permanen sebuah perilaku yang dapat diamati (*observable behavior*) melalui pengalaman langsung dengan lingkungan. Menurut Bloom (1975), sasaran belajar yang efektif dapat

meliputi tiga elemen perilaku yang akan diubah, yaitu sasaran kognitif, sasaran afektif, dan sasaran psikomotor. Metode intervensi yang mencakup perubahan pada ketiga elemen tersebut ialah *training* atau pelatihan.

Pelatihan dapat didefinisikan sebagai sebuah proses untuk memperoleh pengetahuan, sikap, dan keterampilan sebagai hasil pengalaman seseorang sehingga menghasilkan terjadinya perubahan perilaku (Laird, 1985). Definisi serupa juga diberikan oleh Vaughn (2005) yang menjelaskan pelatihan sebagai serangkaian kegiatan kelompok yang direncanakan untuk membantu mengarahkan terjadinya perubahan tingkah laku anggota kelompok ke arah tingkah laku tertentu yang diharapkan. Tiga domain perilaku yang dikembangkan dalam suatu pelatihan (Bloom, 1975), yaitu: kognitif (berkaitan dengan perolehan, retensi, dan pengembangan pengetahuan), afektif (berkaitan dengan perubahan sikap dan internalisasinya), dan elemen psikomotor (berkaitan dengan perolehan keterampilan yang mengakibatkan perubahan perilaku).

Yalom (dalam Alloy, Acocella & Bootzin, 1996) menjelaskan bahwa intervensi dalam bentuk pelatihan memiliki beberapa keunggulan, antara lain menumbuhkan harapan, kebersamaan, memperoleh informasi berkaitan dengan gangguan psikologis dan cara mengatasinya, mendapatkan dukungan sosial, mengembangkan keterampilan sosial dan interpersonal, meniru perilaku yang berhasil, membangun kebersamaan dalam kelompok, dan sarana katarsis. Brabender, Fallon dan Smolar (dalam Alloy, Acocella & Bootzin, 1996) juga menyampaikan keunggulan yang lebih spesifik dari metode pelatihan, antara lain memberikan kesempatan bagi anggota kelompok untuk belajar mencontoh tingkah laku anggota lain (*modeling*), belajar menerapkan pengetahuan dari anggota lain ke dalam kehidupannya (*vicarious learning*), memberikan saran kepada anggota lain (*guidance*), dan memberikan informasi antara satu sama lain (edukasi). Berdasarkan keunggulan-keunggulan tersebut, maka masalah dalam penelitian ini akan berfokus pada bagaimana intervensi pelatihan membantu meningkatkan *self-esteem* mahasiswa Universitas Indonesia yang memiliki tingkat distres psikologis yang tinggi.

Penelitian ini merupakan bagian dari payung penelitian yang berjudul “Penerapan Intervensi Psikologis pada Mahasiswa Universitas Indonesia dengan

Masalah Spesifik”, dengan tujuan untuk melihat efektivitas beberapa teknik intervensi yang digunakan terhadap dua masalah spesifik pada mahasiswa dengan distres psikologis yang tinggi. Masalah spesifik yang menjadi target modifikasi ialah *self-esteem* yang rendah dan *social-psychological relations* (SPR). Masing-masing masalah spesifik tersebut akan ditangani menggunakan tiga metode intervensi yang berbeda, yaitu CBT (*Cognitive Behavioral Therapy*), IPT (*Interpersonal Psychotherapy*), dan *training* atau pelatihan.

Hasil dari penelitian ini diharapkan mampu memberikan masukan kepada pihak rektorat terkait kebijakan yang akan dibuat yang berhubungan dengan kesehatan mental, serta masukan kepada BKM (Badan Konseling Mahasiswa) UI dalam penanganan masalah-masalah kesehatan mental mahasiswa UI. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat dijadikan data *baseline* untuk penelitian selanjutnya yang terkait dengan peningkatan kesehatan mental mahasiswa UI.

1.2. Perumusan Masalah

Berkaitan dengan latar belakang masalah yang telah dipaparkan, perumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah:

“Apakah intervensi dengan metode pelatihan dapat meningkatkan self-esteem mahasiswa Universitas Indonesia dengan tingkat distres psikologis tinggi?”

1.3. Tujuan Penelitian

Tujuan dari diadakannya penelitian ini ialah untuk melihat apakah intervensi dengan menggunakan metode pelatihan dapat dilakukan pada mahasiswa Universitas Indonesia yang memiliki *self-esteem* rendah dan tingkat distres psikologis yang tinggi. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk membantu mahasiswa Universitas Indonesia dalam meningkatkan *self-esteem* dan menurunkan tingkat distres psikologisnya, sehingga dapat membantu mereka meningkatkan prestasi akademisnya.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini antara lain:

- a. Menambah literatur psikologi yang berhubungan dengan kesehatan mental mahasiswa di Indonesia.
- b. Menambah kajian ilmu psikologi yang berhubungan dengan intervensi kelompok atau pelatihan, terutama terhadap mahasiswa yang memiliki tingkat distres psikologis tinggi dan *self-esteem* yang rendah.
- c. Hasil penelitian dapat menjadi pertimbangan dalam melakukan intervensi pada mahasiswa yang mengalami masalah serupa.
- d. Menjadi bahan acuan bagi penelitian selanjutnya dengan tema serupa.

1.4.2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis dari penelitian ini adalah:

- a. Membantu mahasiswa Universitas Indonesia yang memiliki *self-esteem* rendah untuk merasa lebih yakin akan kemampuannya, sehingga mampu melakukan penyesuaian diri dengan lebih baik, memperoleh prestasi akademis lebih baik, dan menurunkan tingkat distres psikologisnya.
- b. Mahasiswa Universitas Indonesia memiliki bekal keterampilan personal sehingga mereka mampu mengatasi masalah yang berkaitan dengan *self-esteem* yang mungkin muncul di kemudian hari.
- c. Menambah pengetahuan dan keterampilan peneliti dalam melakukan intervensi pada individu yang memiliki *self-esteem* rendah.

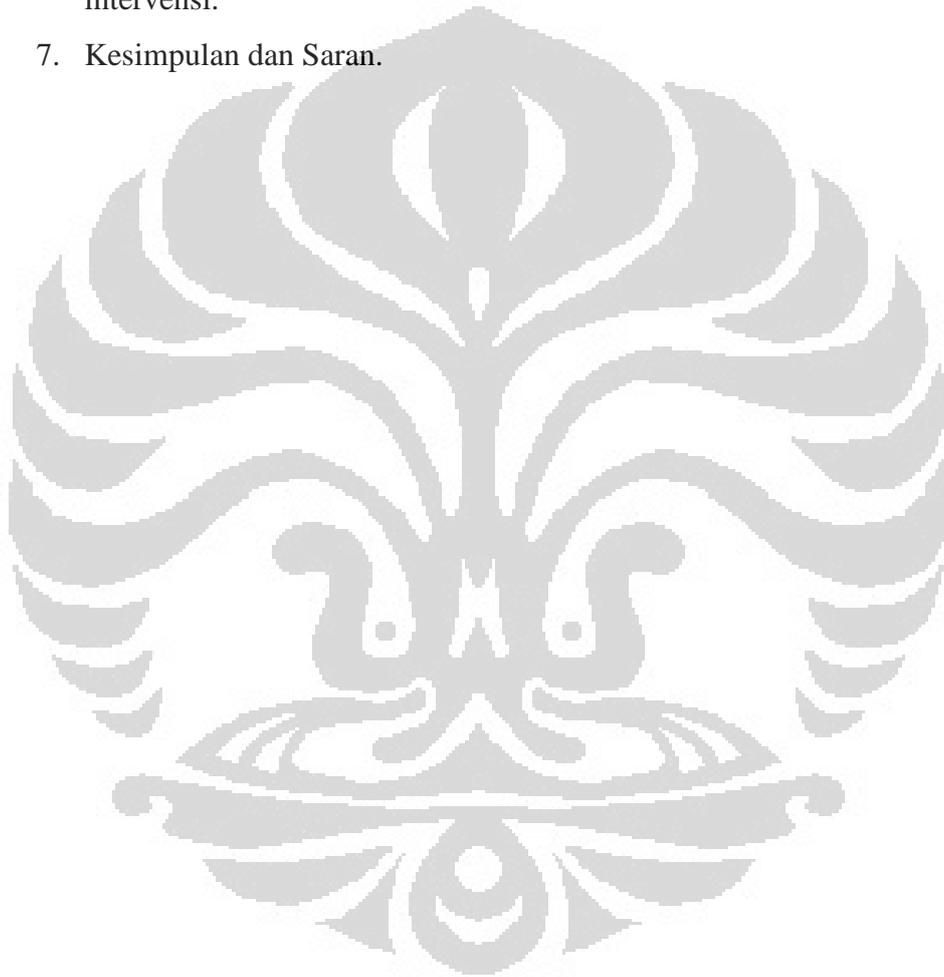
1.5. Sistematika Penulisan

Penulisan tesis ini menggunakan sistematika penulisan sebagai berikut:

1. Pendahuluan: berisikan latar belakang permasalahan serta tujuan dan manfaat diadakannya penelitian.
2. Tinjauan Teoritis: berisikan tinjauan pustaka mengenai variabel-variabel yang terlibat dalam penelitian ini.
3. Metode Penelitian: berisikan penjelasan tentang sampel penelitian, alat ukur asesmen awal, dan tahapan penelitian.
4. Hasil Asesmen Awal dan Rancangan Intervensi: berisikan hasil asesmen awal melalui wawancara, observasi, alat tes, dan kesimpulan serta

rancangan intervensi ataupun modul yang meliputi lama pelaksanaan dan tahapan pelaksanaan intervensi.

5. Evaluasi Intervensi: berisikan penjabaran secara detail tentang hasil pencatatan dan evaluasi kualitatif serta kuantitatif dari proses intervensi yang dilakukan.
6. Diskusi: berisikan tukar pikiran ataupun pendapat mengenai hal-hal yang terjadi di luar perhitungan awal ataupun temuan-temuan selama proses intervensi.
7. Kesimpulan dan Saran.



2. TINJAUAN TEORITIS

Pada bab tinjauan teoritis ini akan dijelaskan beberapa teori yang mendukung penelitian, yaitu teori tentang distres psikologis, *self-esteem* sebagai masalah utama yang akan diintervensi, pelatihan sebagai metode intervensi yang digunakan, serta penjelasan tentang mahasiswa sebagai populasi penelitian.

2.1. Distres Psikologis (*Psychological Distress*)

2.1.1. Definisi Stres – Distres Psikologis

Coyne dan Holroyd (dalam DiMatteo, 1991) memandang stres melalui dua dimensi. Pertama, stres dipandang sebagai sebuah stimulus yang menghasilkan perasaan atau ketegangan. Kedua, stres dipandang sebagai perasaan individu yang menghasilkan respon tertentu ketika dihadapkan pada peristiwa khusus atau pemikiran-pemikiran terhadap peristiwa tersebut. Dengan pengertian lain, stres merupakan suatu hasil persepsi individu ketika terjadi diskrepansi antara hubungannya dengan lingkungan hingga menghasilkan perasaan atau ketegangan tertentu yang menuntut aspek-aspek biologis, psikologis, dan sosial dalam memberikan respon.

Lazarus dan Folkman, dkk. (dalam Sarafino, 1998) menjelaskan stres sebagai hasil dari sebuah kondisi ketika individu mempersiapkan adanya diskrepansi antara hubungannya dengan lingkungan – baik nyata maupun tidak – antara tuntutan dari situasi tertentu dengan sumber-sumber daya yang dimiliki oleh individu, baik sumber daya biologis, psikologis, atau sosial. Duffy dan Atwater (2002) menjelaskan stres sebagai pola respon individu dalam menghadapi stimulus tertentu yang mengganggu keseimbangan atau melebihi kemampuan *coping* individu tersebut.

Dapat disimpulkan, stres ialah hasil persepsi individu ketika terjadi diskrepansi antara hubungannya dengan lingkungan, hingga menghasilkan perasaan atau ketegangan tertentu yang mengganggu keseimbangan atau melebihi kemampuan *coping* individu tersebut.

Pada tahun 1991, Selye menjelaskan dua macam variasi stres, yaitu *eustress* dan *distress* (dalam Duffy & Atwater, 2002). *Eustress* ialah stres yang

konstruktif dan bermanfaat bagi individu yang mengalaminya. Misalnya, ketika seorang mahasiswa akan menghadapi ujian, ia memiliki tuntutan untuk memperoleh nilai yang baik agar lulus dari mata kuliah tersebut. Tuntutan itu menjadi sebuah stres yang memicunya untuk melakukan hal yang konstruktif, yaitu rajin belajar. Contoh tersebut merupakan bentuk *eustress*. Sementara pengertian *distress* sendiri merujuk kepada stres yang menyebabkan kerugian bagi individu yang mengalaminya. Misalnya, seorang mahasiswa yang akan menghadapi ujian tetapi belum mempersiapkan diri dengan baik, ia akan mengalami kecemasan. Hal tersebut merupakan contoh *distress* karena mengganggu mahasiswa tersebut selama mengerjakan ujian. Jika *distress* tersebut tidak bisa diatasi, maka akan merusak aspek psikologis individu atau disebut dengan distress psikologis.

Lazarus dan Folkman (1984) menjelaskan distress psikologis sebagai suatu hubungan khusus antara individu dengan lingkungannya yang dinilai oleh individu tersebut sebagai suatu hal yang melebihi kemampuannya dan dapat membahayakan kesejahteraan dirinya. Matthews (2000) menyatakan bahwa *distress* ialah istilah yang secara khusus mengacu pada respon subjektif dari stres yang tidak menyenangkan seperti depresi dan kecemasan. Istilah *distress* kadang digunakan pula untuk menggambarkan perilaku dan gejala-gejala medis (*somatic distress*). Konsep *distress* diambil dari teori Hans Selye mengenai *General Adaptation Syndrome* (GAS), yaitu respon-respon stres fisiologis dan psikologis yang umum, yang diakibatkan oleh peristiwa hidup yang berbahaya atau mengancam (Matthews, 2000). Oleh karena itu, *distress* dapat pula dikonseptualisasikan sebagai suatu ketegangan internal yang diakibatkan oleh *stressor* eksternal.

Selain kedua definisi tersebut, Mirowsky dan Ross (2003) juga menyatakan bahwa *distress* adalah sebuah keadaan subjektif yang tidak menyenangkan, yang termanifestasi dalam dua bentuk utama, yaitu depresi dan kecemasan. Ciri dari depresi antara lain merasa sedih, kehilangan semangat, kesepian, putus asa, tidak berharga, mengharapkan kematian, mengalami susah tidur, menangis, merasa bahwa segalanya seolah memerlukan upaya ekstra, dan tidak mampu untuk memulai sesuatu. Sementara ciri dari kecemasan antara lain

perasaan tegang, gelisah, khawatir, mudah marah, dan ketakutan. Mirowsky dan Ross (2003) menyimpulkan distres psikologis sebagai penderitaan emosional yang dialami oleh individu.

Definisi serupa juga diberikan oleh Mabitsela (2003) yang menjelaskan distres psikologis sebagai penyimpangan dari keadaan sehat yang merupakan akibat dari pola *coping* yang maladaptif. Distres psikologis merupakan gangguan psikologis yang ringan, dengan gejala-gejala yang umum ditemukan di masyarakat, berupa perasaan negatif seperti terus-menerus merasa lelah, depresi, merasa marah, merasa cemas, kesepian, terisolasi, dan masalah-masalah hubungan interpersonal.

Dapat disimpulkan bahwa distres psikologis merupakan penderitaan emosional yang dialami oleh individu, dimana penderitaan tersebut melebihi kemampuannya untuk *coping* dan dapat membahayakan kesejahteraan dirinya, hingga termanifestasi pada beberapa gejala-gejala yang umum ditemukan di masyarakat, seperti terus merasa lelah, depresi, merasa marah, merasa cemas, kesepian, terisolasi, dan masalah-masalah hubungan interpersonal.

2.1.2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Distres Psikologis

Menurut Matthews (2000) terdapat dua faktor yang mempengaruhi distres psikologis, yakni faktor intrapersonal dan faktor situasional. Berikut akan dijelaskan lebih lanjut mengenai kedua faktor tersebut.

2.1.2.1. Faktor Intrapersonal

Beberapa individu memiliki tingkat distres yang berbeda-beda. Hal tersebut dapat dipengaruhi oleh faktor intrapersonal masing-masing. Faktor intrapersonal terdiri dari ciri kepribadian, dimana terdapat beberapa *trait* kepribadian yang memiliki hubungan dengan kecenderungan emosi individu. Penelitian mengenai *five factor model* menjelaskan bahwa individu dengan kepribadian neurotik diprediksi mengalami *mood* negatif seperti depresi dan kecemasan, walaupun intensitasnya berbeda-beda. Individu yang memiliki tingkat neurotik tinggi juga dapat menderita gangguan emosi. Eysenck (dalam Matthews, 2000) menggunakan tipe kepribadian ekstraversi dan introversi pada penelitiannya

yang dihubungkan dengan distres. Kepribadian ekstrasversi terkait dengan perasaan bahagia dan efek yang positif dan berhubungan negatif dengan distres pada batas tertentu. Ada pula penelitian yang membedakan antara individu dengan sifat optimis dengan pesimis dan *self focus of attention* yang dihubungkan dengan distres, namun tidak ada satu ciri kepribadian yang memiliki hubungan yang kuat terhadap distres.

2.1.2.2. Faktor Situasional

Adanya pengaruh dari situasi peristiwa atau kejadian yang dialami dan dirasakan membahayakan atau menyerang kesejahteraan individu biasanya dapat menjadi penyebab distres. Dampaknya bervariasi antar individu dan berbeda pada berbagai kesempatan. Faktor situasional yang mempengaruhi distres psikologis dapat digolongkan menjadi tiga jenis situasi, yaitu:

1. Fisiologis

Adanya pengaruh faktor fisiologis terhadap stres dapat dijelaskan oleh beberapa penelitian yang fokus pada mekanisme otak yang menghasilkan dan mengatur dampak yang negatif. Penelitian terbaru berfokus pada emosi negatif yang muncul dari perbedaan sistem saraf. Penelitian tersebut menemukan hubungan antara afek subjektif dan proses yang terjadi di dalam otak, dimana ditemukan bahwa respon yang muncul merupakan proses adaptif seseorang terhadap suatu stimulus atau lingkungan (Matthews, 2000). Teori yang paling terkenal dalam pembahasan mengenai faktor fisiologis ialah teori *General Adaptation Syndrom* (GAS) yang dikemukakan oleh Selye (dalam Rice, 1999). Teori tersebut menyatakan bahwa: a) Seluruh individu memiliki kendali diri untuk mempertahankan kondisi internalnya agar tetap seimbang. Proses untuk mempertahankan kondisi itu disebut dengan *homeostatis*; b) Adanya beberapa *stressor* seperti kuman atau tuntutan pekerjaan dapat mengganggu keseimbangan internal; c) Proses adaptasi terhadap stres terjadi dalam beberapa tahap. Waktu yang dibutuhkan dan kemajuan pada tiap tahap tergantung pada seberapa sukses perlawanan, intensitas, dan durasi munculnya *stressor*; d) Individu memiliki energi untuk beradaptasi

yang terbatas. Saat energi tersebut habis, maka kemampuan dirinya untuk menghadapi stres selanjutnya akan melemah.

2. Kognitif

Hasil penelitian eksperimental menunjukkan bahwa faktor kognitif berpengaruh terhadap stres. Faktor kognitif menggambarkan keyakinan dan ekspektasi seseorang terhadap suatu *stressor* yang memunculkan dampak psikologis dan fisiologis. Individu yang merefleksikan peristiwa-peristiwa negatif atau membuat pernyataan bahwa orang tersebut tidak bahagia akan dapat merangsang *mood* negatif. Hubungan antara faktor kognitif dan distres juga didukung oleh teori *appraisal* yang menyatakan bahwa evaluasi seseorang yang dilakukan secara sadar atau tidak sadar terhadap stimulus-stimulus eksternal (*stressor*) dapat mempengaruhi dampak stres yang dirasakan (Kaplan, dalam Matthews, 2000).

3. Sosial

Pengaruh faktor sosial terhadap distres psikologis dapat terlihat ketika individu mengalami gangguan dalam hubungan sosial, seperti ketika kehilangan keluarga atau teman, ketika terjadi perselisihan dalam rumah tangga, dan ketika tidak memiliki pekerjaan (Matthews, 2000). Hasil penelitian menjelaskan kurangnya hubungan sosial yang berkualitas memiliki hubungan dengan konsekuensi fisik dan psikologis yang negatif seperti kecemasan, depresi, kesepian, dan kesehatan yang buruk (Antonucci, Lansford, & Ajrouch, 2000). Faktor-faktor sosial lain yang juga dapat mempengaruhi distres psikologis individu antara lain usia, jenis kelamin, status pernikahan, status sosial ekonomi, dukungan sosial yang dimiliki, serta kejadian hidup yang tidak diinginkan atau diduga (Mirowsky & Ross, 2003).

2.1.3. Dampak Psikologis yang Menyertai Distres Psikologis

Terjadinya *distress* pada individu turut memunculkan dampak pada aspek psikologis individu (Matthews, 2000), yaitu:

a. Penurunan Performa

Depresi dan kecemasan cenderung dihubungkan dengan penurunan performa individu dalam berbagai jenis tugas. Penurunan performa ini dapat membuat individu kehilangan sumber-sumber atensi, proses dalam mengontrol, atau memori jangka pendeknya. Rasa khawatir yang muncul menjadi sangat mengganggu karena dapat mengalihkan perhatian dari tugas yang sedang dikerjakan ke masalah pribadi. Namun, penurunan performa ini juga sangat tergantung dari seberapa besar motivasi yang dimiliki individu. Individu dapat mempertahankan atau meningkatkan performa ketika menilai hal tersebut sebagai instrumen untuk menghilangkan distress psikologis melalui usaha kompensasi. Sebaliknya, kinerja dapat menurun jika motivasi dan usaha individu juga rendah.

b. Bias Kognitif

Individu yang mengalami *distress* biasanya akan mengalami gangguan dalam fungsi-fungsi yang dimilikinya, seperti *selective attention*, penilaian, dan pengambilan keputusan. Beberapa penelitian membuktikan bahwa individu yang mengalami *distress* cenderung menunjukkan *recall* yang tinggi terhadap peristiwa-peristiwa negatif dibandingkan peristiwa positif. Misalnya, bila individu sedang merasa sedih, maka ia akan lebih mudah mengingat hal-hal sedih di dalam hidupnya dibandingkan mengingat hal-hal menyenangkan, dan cenderung terokusasi pada kelemahan-kelemahan diri. Bias kognitif juga terjadi pada proses *judgement* dan pengambilan keputusan, di mana *distress* memiliki hubungan dengan tingkat keseimbangan seseorang menghadapi dua tujuan, yaitu mempertahankan atensinya pada suatu ancaman atau fokus pada tugas yang sedang dikerjakan. Misalnya, individu akan mengalami kesulitan untuk memprioritaskan energinya pada target yang harus ia capai atau justru memberikan perhatian lebih pada ancaman-ancaman lain yang sebenarnya tidak terlalu penting.

c. Gangguan Klinis

Distres psikologis yang tinggi dapat membuat individu mengalami gangguan *mood* dan gangguan kecemasan. Gangguan *mood* melibatkan masalah emosi yang mengganggu. Penderita gangguan *mood* memiliki

perasaan kehilangan kemampuan untuk mengontrol *mood* dan afeksinya, dan akibatnya mengalami stres yang kuat. Sementara gangguan kecemasan muncul jika kecemasan yang dirasakan bersifat *pervasive* dan berlebihan. Gangguan ini menyebabkan gangguan yang signifikan dalam kehidupan sosial atau pekerjaan dan menimbulkan stres yang nyata.

2.1.4. Distres Psikologis Pada Mahasiswa

Distres psikologis patut diperhatikan oleh setiap individu karena dapat mempengaruhi kegiatan sehari-hari. Matthews (2000) mengatakan bahwa distres psikologis dapat mengganggu kinerja (*performance impairment*) orang yang mengalaminya. Kinerja yang terganggu tersebut disebabkan oleh pengaruh depresi dan kecemasan yang berasosiasi langsung dengan distres psikologis. Depresi dan kecemasan tersebut yang kemudian membuat perhatian orang teralih dari pekerjaannya sehingga lebih fokus kepada *distress* yang dialami. Oleh sebab itu, distres psikologis dapat mengganggu aktivitas setiap individu, apapun pekerjaan dan profesinya, tidak terkecuali mahasiswa.

Brackney dan Karabenick (dalam Kitzrow, 2003) menemukan bahwa tingkat distres psikologis yang tinggi pada mahasiswa berhubungan signifikan dengan performa akademisnya. Hasil penemuan tersebut menjelaskan bahwa mahasiswa dengan skor distres psikologis yang tinggi cenderung memiliki nilai yang rendah pada pencapaian akademisnya, sehingga menyebabkan mereka memiliki nilai akademis yang buruk. Buruknya prestasi akademis mahasiswa tentu dapat berdampak pada angka kelulusan dan pada akhirnya juga dapat menurunkan prestasi universitas itu sendiri. Beberapa indikator mahasiswa dengan tingkat distres psikologis yang tinggi antara lain, hasil tes kecemasan yang tinggi, *self-efficacy* akademis yang rendah, dan pengaturan waktu serta penggunaan sumber pembelajaran yang kurang efektif.

2.1.5. Pengukuran Distres Psikologis

Pengukuran distres psikologis dapat dilakukan dengan mengamati gejalanya yang paling sering muncul, yaitu dalam bentuk depresi dan kecemasan. Alat ukur yang biasa digunakan untuk mengukur distres psikologis ialah HSCL-

25 (*Hopkins Symptom Checklist-25*). HSCL-25 merupakan *self-report* yang terdiri dari 25 pertanyaan mengenai kehadiran dan intensitas dari gejala depresi dan kecemasan yang dirasakan kurang lebih dalam seminggu terakhir. HSCL-25 merupakan alat ukur yang dapat merefleksikan *distress* sama baiknya dengan sebuah diagnosis psikiatri, dan juga memiliki dimensi yang lebih sensitif terhadap gejala *distress* dibandingkan dengan alat ukur lain yang juga mengukur *distress* (Sandanger, dkk., 1999). Pernyataan tersebut diperkuat pula oleh Lavik, dkk. (1999), yang menyatakan bahwa HSCL-25 sangat cocok untuk mendeteksi gejala-gejala depresi dan kecemasan, serta terbukti tidak mengukur gejala lainnya selain kedua gangguan tersebut. Selain itu, Moum (dalam Sandanger, dkk., 1999) mengungkapkan bahwa HSCL-25 merupakan alat ukur yang singkat, efisien, dan berorientasi pada *distress* yang sedang terjadi. Peneliti akan menjelaskan lebih lanjut mengenai alat ukur HSCL-25 pada bab ke-3.

2.2. Self-Esteem

2.2.1. Definisi Self-Esteem

Morris Rosenberg dan Stanley Coopersmith merupakan dua peneliti pertama yang mengembangkan *self-esteem* sebagai sebuah konstruk kepribadian yang signifikan melalui metode-metode empiris (dalam Guindon, 2010). Pada tahun 1965, Rosenberg (dalam Mruk, 2006) menjelaskan definisi *self-esteem* dalam terminologi sikap yang spesifik, yang merupakan dasar dari persepsi individu mengenai perasaan keberhargaan dirinya atau nilainya sebagai individu. Definisi *self-esteem* secara luas dari Morris Rosenberg ialah:

“...is a positive or negative attitude toward a particular object, namely, the self... High self-esteem, as reflected in pur scale items, expresses the feeling that one is ‘good enough’. The individual simply feels that he is a person of worth; he respects himself for what he is, but he does not stand in awe of himself nor does he expect others to stand in awe of him. He does not necessarily consider himself superior to others (Rosenberg, dalam Mruk, 2006:16).”

Definisi tersebut cukup banyak digunakan oleh peneliti-peneliti yang menggunakan *self-esteem* sebagai konstruk utamanya. Definisi lain yang juga

cukup banyak digunakan ialah defisini dari Coopersmith (dalam Geletko, 2006), yang menjelaskan *self-esteem* sebagai evaluasi personal yang individu lakukan dan pertahankan terhadap dirinya sendiri. Helmreich, Stapp, dan Ervin (dalam Robinson, 1991) menghubungkan *self-esteem* dengan situasi dan lingkungan sosial. Menurut mereka, rasa menghargai diri sendiri adalah kompetensi sosial, yang terdiri dari tingkat rasa percaya diri dalam kelompok, ketakutan untuk berbicara dengan orang yang asing, serta rasa aman dalam situasi sosial. Definisi lain yang sangat luas mengenai *self-esteem* dijelaskan oleh Nathaniel Branden (dalam Hesselbein, dkk., 1997):

“Self-esteem is the disposition to experience oneself of being competent to cope with the basic challenges of life and of being worthy of happiness. It is confidence in the efficacy of our mind, in our ability to think. By extension, it is confidence in our ability to learn, make appropriate choices and decisions, and manage change. It is also the experience that success, achievement, and fulfillment – and therefore happiness – are appropriate to us. The survival value of such confidence is obvious; so is the danger when it is missing (Branden, dalam Hesselbein, dkk., 1997:221).”

Branden berpendapat bahwa dengan tingginya kepercayaan diri, memungkinkan seseorang untuk dapat belajar, membuat keputusan dengan baik, serta mengelola perubahan dengan cara berpikir yang matang. Kepercayaan diri juga memungkinkan seseorang untuk menghayati perasaan setelah mencapai keberhasilan, perasaan setelah mencapai sesuatu, yaitu kemampuan untuk merasa senang. Branden juga melihat bahwa *self-esteem* memunculkan kepercayaan diri individu untuk bertahan hidup (*survival*), sehingga ketika individu tidak memiliki *self-esteem* maka ia cenderung berada dalam bahaya.

Dapat disimpulkan, *self-esteem* ialah evaluasi personal individu akan perasaan, pemikiran, dan keyakinan dirinya dalam mencapai sesuatu, menyelesaikan sesuatu, menghargai diri sendiri, serta kepercayaan diri untuk berada dalam sebuah kelompok, sehingga termanifestasi dalam perilaku untuk mencapai keberhasilan atau kesuksesan, dan pada akhirnya merasa layak untuk berbahagia ketika berhasil mencapai kesuksesan.

2.2.2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Self-Esteem*

Self-esteem dipengaruhi oleh berbagai faktor, mulai dari pengalaman normatif masa kecil dalam kaitannya dengan pola asuh orangtua, hingga standar pribadi mengenai diri ideal (*ideal self*) individu, yang mungkin juga turut dipengaruhi oleh kultur atau budaya tertentu (Miller, dalam Duffy & Atwater, 2002). Melalui berbagai faktor tersebut, Frey dan Carlock (1987) menegaskan bahwa *self-esteem* terbentuk melalui proses interaksi individu dengan lingkungannya, dimana jika lingkungan memberikan sesuatu yang menyenangkan maka *self-esteem* akan meningkat, tetapi jika lingkungan memberikan sesuatu yang tidak menyenangkan maka *self-esteem* akan menurun. Meskipun pengaruh dari lingkungan begitu kuat mempengaruhi *self-esteem* individu, Mruk (2006) menjelaskan bahwa *self-esteem* tetap berkaitan dengan penilaian diri (*self-evaluation*) akan kompetensi dirinya pada bidang yang penting bagi individu tersebut. Oleh karena itu, ketika lingkungan memberikan penilaian yang negatif terhadap diri individu, tetapi individu tersebut memiliki penilaian yang positif mengenai dirinya sendiri, terdapat kemungkinan *self-esteem* individu tersebut tetap akan tinggi. Setelah individu menyadari bahwa potensi mereka berharga, kinerja dan evaluasi pada hal yang penting bagi mereka juga menjadi lebih baik atau terasa lebih berharga (Mruk, 2006).

Berikut penjelasan beberapa faktor yang mempengaruhi *self-esteem* individu dari berbagai literatur:

a. Keluarga

Faktor terpenting yang mempengaruhi *self-esteem* seseorang ialah keluarga, karena orang yang pertama kali dikenal oleh individu ialah orangtua dan anggota keluarga lain (Yatim & Irwanto, 1986). Lebih lanjut dijelaskan bahwa individu akan menerima penilaian pertama dari lingkungan keluarga, lalu setelah individu mampu melepaskan diri dari ketergantungannya dengan keluarga, ia akan berinteraksi dengan lingkungan yang lebih luas. Pada umumnya, individu dengan *self-esteem* cenderung tinggi diasuh oleh orangtua yang menerima mereka apa adanya, mampu mengekspresikan afeksi atau kasih sayang, dan membangun aturan-aturan yang tegas namun beralasan, sementara individu dengan

self-esteem yang rendah umumnya diasuh dengan aturan-aturan yang terlalu ketat, terlalu permisif, atau justru tidak konsisten (Duffy & Atwater, 2002).

b. Kesuksesan dan Kegagalan

Pada tahun 1992, Brown dan Gallagher (dalam Duffy & Atwater, 2002) juga menjelaskan bahwa *self-esteem* turut dipengaruhi oleh kesuksesan dan kegagalan. Dengan kata lain, orangtua yang memberikan pujian pada kesuksesan seorang anak belum tentu akan membantu meningkatkan kepercayaan diri dan keyakinan anak dalam melakukan tantangan berikutnya, tetapi jika orangtua memberikan pujian pada proses pencapaian kesuksesan anak, maka anak akan belajar untuk menghadapi tantangan lain menuju kesuksesan-kesuksesan yang lain. Sementara ketika anak mengalami kegagalan dan orangtua memberikan dorongan atau motivasi pada proses pembelajaran terhadap kegagalan tersebut, kepercayaan diri anak akan semakin meningkat dan mampu menilai dirinya sebagai individu yang berharga dan mampu mencapai kesuksesan.

c. *Peer Group*

Menurut O'Donnell (1976), *peer group* turut mempengaruhi *self-esteem* individu, khususnya mereka yang berusia remaja. Remaja akan memiliki *self-esteem* yang cenderung tinggi ketika mereka memiliki teman yang mau mendengarkan, memberi semangat, dan menunjukkan simpati satu sama lain, sebaliknya penolakan dari *peer group* akan membentuk *self-esteem* yang rendah pada remaja (Zimmerman, Copeland, Shope, & Dielman, 1997). Hasil serupa juga diperoleh Green dan Way (2005) yang melaporkan bahwa ketika remaja merasa lingkungan *peer*-nya memberi dukungan, kehangatan, serta kenyamanan dalam interaksi mereka, remaja akan memiliki persepsi diri yang lebih positif sehingga meningkatkan *self-esteem* mereka.

d. Kultur atau Budaya Tertentu

Melalui penelitiannya pada tahun 2002, Twenge dan Crocker (dalam Mruk, 2006) mengelompokkan etnis-etnis tertentu yang memiliki tingkat *self-esteem* tertinggi hingga terendah, yakni: *Blacks*, *Whites*, *Hispanics*,

American Indians, dan *Asians*. Menurut mereka, terdapat empat hal yang dapat menjelaskan perbedaan tingkat *self-esteem* pada masing-masing etnis dengan latar belakang kultur atau budaya tertentu. Pertama, konsep *internalized stigma*, dimana masyarakat cenderung akan menginternalisasi nilai-nilai tertentu dari kelompok-kelompok yang beranggotakan masyarakat itu sendiri. Masyarakat membentuk identitas diri dengan 'melihat ke bawah' ke dalam kelompok yang memang membentuk identitas masyarakat secara keseluruhan. Kedua, *stigma as self-protection* yang berarti *self-esteem* dapat menjadi penahan / penyangga individu dari pengaruh diskriminasi akibat perbandingan selektif. Ketiga, *positive racial identity hypothesis* yang menjelaskan tingkat *self-esteem* dalam kelompok minoritas bisa saja menjadi lebih tinggi karena kelompok tersebut lebih memfokuskan pada kualitas positif diri, sehingga meningkatkan status mereka setidaknya di mata mereka sendiri. Keempat, *cultural differences hypothesis*, dimana kelompok yang menilai tinggi individualisme cenderung lebih menekankan hal-hal seperti performa personal, terutama kesuksesan, yang dapat direfleksikan pada pengukuran *self-esteem* yang memang mendeteksi variabel-variabel performa personal tersebut.

2.2.3. Karakteristik Individu Dengan *Self-Esteem* Tinggi dan Rendah

Branden (1994) memaparkan beberapa karakteristik dan perilaku yang muncul pada individu dengan *self-esteem* yang cenderung tinggi melalui enam pilar. Keenam pilar itu meliputi: 1) *The practice of living consciously*; 2) *The practice of self-acceptance*; 3) *The practice of self-responsibility*; 4) *The practice of self-assertiveness*; 5) *The practice of living purposefully*; dan 6) *The practice of personal integrity*. Berikut penjelasan karakteristik dari masing-masing pilar:

1. *The practice of living consciously*: Individu mampu menghadapi kenyataan apa adanya dan dengan kesadaran penuh. Perilaku yang muncul antara lain, terbuka terhadap informasi, terbuka terhadap pengetahuan dan umpan balik, dapat bertahan dalam suatu kegiatan, berusaha memahami dunia eksternal maupun dunia dalam diri sendiri, dan suka berterus terang.

2. *The practice of self-acceptance*: Individu mampu menerima diri apa adanya. Perilaku yang muncul adalah berkeinginan untuk memiliki, mengalami, dan bertanggung jawab atas pikiran, perasaan, dan tindakannya, tanpa menghindar atau memungkiri. Ia mengizinkan dirinya untuk mengalami emosi, dan mampu melihat tindakan tanpa harus menyukai, menyetujui, atau memaafkan. Dengan demikian, ia tidak akan berperilaku defensif karena tidak menempatkan diri pada situasi 'diadili'. Kemampuan ini memungkinkan seseorang untuk mendengar umpan balik yang berupa kritik atau gagasan yang berbeda tanpa bersikap memusuhi atau menganggap hal tersebut sebagai sesuatu yang merugikan.
3. *The practice of self-responsibility*: Individu mampu bertanggung jawab atas diri sendiri, yaitu menyadari bahwa ia adalah penentu pilihan akan tindakannya sendiri. Hal ini membantunya untuk bekerja sama mencari ikhtiar yang diperlukan, bukan mencari pihak mana yang bersalah.
4. *The practice of self-assertiveness*: Individu mampu bersikap asertif terhadap diri sendiri. Dengan kata lain, ia mampu bersikap apa adanya dalam berhadapan dengan orang lain, sehingga ia menghargai pendapatnya sendiri tanpa memusuhi penolakan atau ketidaksetujuan orang lain. Dengan demikian ia bersedia mempertahankan diri serta mempertahankan gagasan dengan cara yang tepat dalam situasi yang tepat pula.
5. *The practice of living purposefully*: Individu mampu melaksanakan hidup yang penuh tujuan, yaitu mampu mengidentifikasi tujuan atau maksud dan tindakan jangka pendek serta jangka panjang. Dengan demikian, ia dapat mengelola perilaku untuk mencapai tujuannya, memonitor agar proses menuju tujuan tersebut tetap pada jalurnya, melihat akibat dan hasilnya, serta mengetahui kapan harus mulai kembali dari titik awal.
6. *The practice of personal integrity*: Individu memiliki integritas pribadi, yaitu hidup yang sejalan dengan apa yang dilakukan atau profesinya. Ia berani mengatakan kebenaran, menghormati nilai-nilai yang dimiliki, dan memperlakukan orang lain secara adil. Apabila seseorang telah merasa mengkhianati nilai yang dianut, maka rasa hormatnya terhadap diri sendiri otomatis akan berkurang.

Sementara itu, penelitian yang dilakukan oleh Guindon pada tahun 1996 (dalam Guindon, 2010) menghasilkan beberapa karakteristik yang umumnya muncul pada individu dengan *self-esteem* tinggi dan rendah. Berikut ini adalah tabel perbandingan dari karakteristik individu yang memiliki *self-esteem* tinggi dan rendah, yang dikutip langsung dari Guindon (2010).

Tabel 2.1. Karakteristik Individu Dengan Self-Esteem Tinggi dan Rendah

<i>Self-Esteem Tinggi</i>	<i>Self-Esteem Rendah</i>
Percaya diri (<i>confident</i>)	Pemalu/pendiam (<i>withdrawn/shy/quiet</i>)
Bersahabat (<i>friendly/outgoing</i>)	<i>Insecure</i>
Bahagia (<i>happy</i>)	<i>Underachieving</i>
Positif/optimis (<i>positive/optimistic</i>)	Sikap yang negatif (<i>negative attitude</i>)
Termotivasi (<i>motivated</i>)	Tidak bahagia (<i>unhappy</i>)
<i>Achieving</i>	Tidak luwes dalam bergaul (<i>socially inept</i>)
Kompetitif/berani mengambil risiko (<i>competitive/risk taker</i>)	Pemarah dan cenderung melakukan kekerasan (<i>angry/hostile</i>)
<i>Accepting/tolerant</i>	Tidak termotivasi (<i>unmotivated</i>)
<i>Involved/active</i>	<i>Depressed</i>
Merasa aman dan mampu menyesuaikan diri (<i>secure/well adjusted</i>)	Tergantung dengan orang lain (<i>dependent/follower</i>)
Merasa nyaman dengan diri sendiri (<i>comfortable with self</i>)	<i>Self-image</i> yang buruk (<i>poor self-image</i>)
Asertif (<i>assertive</i>)	Tidak berani mengambil risiko (<i>non-risk taker</i>)
Peduli (<i>caring</i>)	Kurang percaya diri (<i>lacks self-confidence</i>)
Mandiri (<i>independent</i>)	Pembicara yang buruk (<i>poor communicator</i>)
Bertanggung jawab (<i>responsible</i>)	<i>Acts out</i>

(Sumber: Guindon, 2010)

2.2.4. *Self-Esteem* Pada Mahasiswa

Self-esteem merupakan salah satu faktor yang memiliki kontribusi sangat besar dalam berbagai *setting* pendidikan, salah satunya dalam dunia perkuliahan (Allen, 1993). Berbagai penelitian juga telah menyatakan bahwa *self-esteem* yang

tinggi memberi individu kekuatan dalam mengambil keputusan. *Self-esteem* yang tinggi akan menentukan pemikiran-pemikiran individu mengenai hal-hal yang dapat ia peroleh. Ketika individu memiliki *self-esteem* yang tinggi, ia pun akan menyampaikan harapan-harapan yang tinggi (Kalaian, dalam Allen, 1993).

Melalui penelitiannya pada tahun 1988, Thomas-Brantley (dalam Allen, 1993) melaporkan bahwa *self-esteem* dapat mempengaruhi bagaimana individu berperilaku, bagaimana individu berhubungan dengan orang lain, bagaimana individu merasa, dan bagaimana individu bekerja (*how we act, how we relate, how we feel, and how we work*). Dengan kata lain, ketika siswa atau mahasiswa memiliki motivasi yang tinggi, ia akan memiliki keinginan yang kuat untuk tidak gagal dan memiliki kebulatan tekad serta dorongan untuk tetap bertahan. Pada tahun 1989, Saracoglou (dalam Allen, 1993) menyatakan bahwa *self-esteem* merupakan faktor penting yang membantu mahasiswa untuk menghadapi stres selama perkuliahan berlangsung. Penyesuaian diri dalam dunia perkuliahan pun akan lebih mudah ketika mahasiswa memiliki *self-esteem* yang tinggi (Mooney, dalam Allen, 1993).

Bila diterapkan dalam lingkungan belajar, *self-esteem* individu yang tinggi akan termanifestasi dalam bentuk (Allen, 1993; Branden, 1994; Cloutte, 2001):

- a. Memandang dunia sebagai tempat yang baik, penuh dengan teman, kenyamanan, dan berbagai kesempatan.
- b. Memandang diri secara positif dan potensial.
- c. Percaya bahwa mereka memiliki kemampuan untuk mencapai sukses di pendidikannya.
- d. Dapat bersikap lebih responsif terhadap orang lain dan mampu mengarahkan energi mereka kepada perilaku yang konstruktif.
- e. Mengambil risiko lebih besar dalam seleksi tugas dan lebih memilih tugas yang tidak konvensional dibandingkan orang dengan *self-esteem* yang rendah.
- f. Lebih puas dengan hasil pekerjaannya.

Sebaliknya, *self-esteem* individu yang rendah akan termanifestasi dalam bentuk (Allen, 1993; Branden, 1994; Cloutte, 2001):

- a. Memandang hidup secara negatif atau memandang diri sebagai korban.
- b. Memandang segala hal sebagai sesuatu yang menyulitkan, seolah-olah dunia merupakan tempat yang buruk dan penuh dengan orang-orang yang tidak peduli.
- c. Lebih mudah merasa ragu akan kemampuan diri sendiri, sehingga memunculkan rasa takut untuk bertindak.
- d. Keraguan dalam diri menyebabkan individu terlalu membebankan dirinya akan tiap masalah atau rintangan yang muncul. Masalah dan rintangan tersebut dapat mengarahkan mahasiswa pada kegagalan di dunia perkuliahan.
- e. Cenderung merendahkan kemampuan-kemampuan yang dimiliki.
- f. Tergantung pada penerimaan evaluasi yang positif dari orang lain sehingga mereka lebih cenderung mencari persetujuan dari orang lain dan lebih rentan untuk konform pada *beliefs* dan perilaku orang lain yang mereka hormati.
- g. Cenderung lebih sulit untuk berkata 'tidak' dan sulit untuk bersikap asertif.

2.2.5. Intervensi Pada Masalah *Self-Esteem*

Guindon (2010) mencoba membuat kategori beberapa model intervensi terhadap peningkatan *self-esteem*:

1. Dukungan Sosial (*Social Support*)

Peningkatan *self-esteem* biasanya akan terjadi ketika ada dukungan dari lingkungan sosial. Individu yang memiliki *self-esteem* rendah cenderung tidak mau mengambil risiko untuk meningkatkan kapabilitas dirinya karena takut dipermalukan oleh lingkungan. Pada mahasiswa, dukungan dari *peer group* dan orangtua sangat berpengaruh dalam peningkatan *self-esteem*, yang akhirnya dapat berpengaruh pula pada kompetensi akademis secara keseluruhan.

2. *Cognitive-Behavioral Therapy* (CBT)

Terapi ini merupakan pendekatan yang paling sering digunakan untuk berbagai masalah *self-esteem* dan telah terbukti efektivitasnya dalam

menangani masalah tersebut. CBT juga telah terbukti efektif untuk meningkatkan *global self-esteem* dan *academic self-esteem*. Pada penelitian lain yang menggabungkan CBT dengan pendekatan kelompok juga menghasilkan efek yang lebih baik dalam meningkatkan *self-esteem* dan menurunkan tingkat depresi.

3. Strategi Individual, Terapi Keluarga, atau Intervensi Kelompok

Pendekatan individual, keluarga, dan kelompok dapat digabungkan menjadi satu bentuk terapi. Metode konseling individu yang digabung dengan terapi keluarga atau intervensi kelompok atau keduanya biasanya dapat lebih efektif dalam meningkatkan *self-esteem*. Konseling *one-on-one* dapat menjadi program intervensi yang sesuai untuk berbagai masalah *self-esteem*, dapat lebih bermanfaat untuk menangani masalah *self-esteem* yang parah dan tidak sesuai jika menggunakan pendekatan kelompok. Terapi keluarga dapat efektif pada individu dengan masalah *self-esteem* yang termanifestasi pada gangguan pola makan, ADHD (*Attention-Deficit Hyperactivity Disorder*), atau berbagai masalah *self-esteem* lain yang terpengaruh oleh dinamika keluarga. Intervensi kelompok memungkinkan klien untuk berinteraksi dengan individu lain dalam cara yang lebih sehat, sesuai, dan kritis untuk peningkatan *self-esteem*.

4. *Physical Fitness Strategies*

Beberapa bentuk strategi olah tubuh juga terbukti efektif untuk meningkatkan *self-esteem*, terutama ketika aktivitas tersebut membutuhkan perkembangan keterampilan khusus.

5. Strategi-strategi lain

Beberapa strategi lain yang terbukti efektif dalam meningkatkan *self-esteem* pada populasi tertentu antara lain *reality therapy*, terapi *solution-focused*, terapi naratif, *creative arts*, dan terapi bermain.

2.2.6. Pengukuran *Self-Esteem*

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur *self-esteem* dalam penelitian ini adalah *The Rosenberg Self-Esteem Scale* yang dikembangkan oleh Rosenberg pada tahun 1965 (Brown, 1998). Alat tes ini mengukur *self-esteem* secara global,

berfokus kepada penilaian seseorang terhadap dirinya sendiri, tanpa merujuk pada suatu kualitas atau atribut yang spesifik (Brown, 1998). Alat ukur ini berbentuk *paper and pencil test* dengan metode *self report*, yang terdiri atas sepuluh item dan menggunakan *rating* empat poin (sangat setuju, setuju, tidak setuju, sangat tidak setuju) (Brown, 1998). Metode skoring alat ukur ini adalah dengan menjumlahkan skor dari tiap item. Setengah item dari alat ukur ini diberikan dalam bentuk positif dan setengahnya lagi dalam bentuk negatif. Skor total dari seluruh item jatuh di antara nilai 0-30. Semakin tinggi hasil skor yang diperoleh, semakin tinggi juga *self-esteem* seseorang (Brown, 1998). Peneliti akan menjelaskan lebih lanjut mengenai alat ukur *Rosenberg Self-Esteem Scale* ini pada bab ke-3.

2.3. Pelatihan

2.3.1. Definisi Pelatihan

Laird (1985) mendefinisikan *training* atau pelatihan sebagai sebuah proses untuk memperoleh pengetahuan, sikap, dan keterampilan sebagai hasil pengalaman seseorang sehingga menghasilkan terjadinya perubahan perilaku. Agochiya (2002) menjelaskan pelatihan sebagai suatu proses yang terdiri dari serangkaian aktivitas yang bertujuan untuk memperluas pengetahuan individu dan dengan pengetahuan tersebut akan mempengaruhi perubahan perilaku sesuai dengan situasi kerja atau hidupnya. Sementara itu, Vaughn (2005) mendefinisikan pelatihan sebagai serangkaian kegiatan kelompok yang direncanakan untuk membantu mengarahkan terjadinya perubahan tingkah laku anggota ke arah tingkah laku tertentu yang diharapkan.

Dapat disimpulkan, *training* atau pelatihan ialah kegiatan kelompok yang terdiri dari serangkaian aktivitas untuk memperoleh pengetahuan, sikap, dan keterampilan sebagai hasil pengalaman seseorang yang membantu mengarahkan terjadinya perubahan tingkah laku anggota ke arah tingkah laku tertentu yang diharapkan. Sebuah pelatihan tentu harus dipandu oleh seorang *trainer*. Dalam kasus ini, peneliti bertindak sebagai *trainer* yang selanjutnya akan disebut sebagai pemandu.

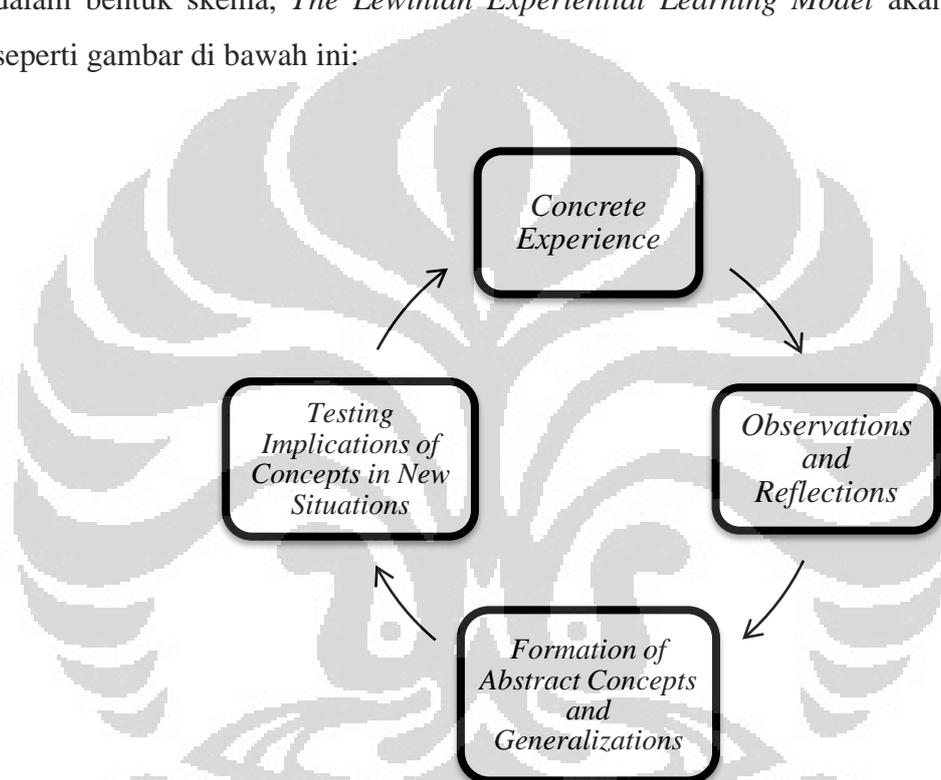
2.3.2. Prinsip Dasar Pelatihan

Telah dijelaskan sebelumnya bahwa tujuan akhir dari proses pelatihan ialah perubahan tingkah laku. Proses perubahan perilaku individu tentunya harus melalui sebuah proses pembelajaran atau *learning*. Barker (dalam Wortman, Loftus & Weaver, 1999) menjelaskan bahwa proses pembelajaran atau *learning* sebagai proses perubahan permanen sebuah perilaku yang dapat diamati (*observable behavior*) yang dapat terjadi melalui pengalaman langsung dengan lingkungan. Oleh karena itu, prinsip dasar dari *training* atau pelatihan yang digunakan ialah *experiential learning theory* yang dikemukakan oleh Kurt Lewin (dalam Kolb, 1984).

Model pelatihan melalui pembelajaran secara langsung yang dikemukakan oleh Lewin atau yang biasa disebut dengan *The Lewinian Experiential Learning Model* menekankan pada dua aspek penting (Kolb, 1984). Pertama, penekanan pada *here-and-now concrete experience* untuk memvalidasi dan menguji konsep-konsep yang abstrak. Pengalaman personal secara langsung dari peserta pelatihan merupakan dasar terpenting dari konsep belajar yang membuat mereka akhirnya dapat memberikan makna subyektif pada konsep-konsep abstrak tersebut, sekaligus menguji implikasi dan validasi dari ide-ide yang diperoleh selama proses pembelajaran berlangsung. Kedua, pelatihan juga menekankan pada pemberian umpan balik (*feedback processes*) yang berperan sebagai dasar kelanjutan proses perubahan tingkah laku individu yang mengikuti proses pelatihan, sehingga mereka memperoleh evaluasi terhadap tujuan perubahan tingkah laku yang disasar bersama.

Tiga domain perilaku yang dikembangkan dalam suatu pelatihan menyoar pada aspek kognitif, afeksi, dan psikomotor (Bloom, 1975). Pada aspek kognitif, individu diharapkan memperoleh keterampilan mental dalam bentuk pengetahuan, pemahaman, aplikasi, sintesis, evaluasi, analisis melalui demonstrasi. Pada aspek afeksi, individu diharapkan mampu mengembangkan emosi atau perasaan tertentu, misalnya kesadaran, nilai-nilai, karakterisasi, dan kontrol terhadap emosi. Sementara pada aspek psikomotor, individu diharapkan memperoleh keterampilan fisik berkaitan dengan target pelatihan.

Oleh karena itu, proses dalam sebuah pelatihan harus mencakup pengalaman nyata yang dapat diobservasi dan diaplikasikan oleh peserta pelatihan, sehingga mereka mampu melakukan evaluasi atau refleksi terhadap diri mereka sendiri melalui pengalaman tersebut, untuk kemudian membentuk satu perubahan kognisi, afeksi, dan psikomotor berkaitan dengan perubahan perilaku yang diharapkan dari pelatihan, dan pada akhirnya mampu menguji implikasi perilaku baru tersebut pada situasi yang berbeda (Kolb, 1984). Jika digambarkan dalam bentuk skema, *The Lewinian Experiential Learning Model* akan tampak seperti gambar di bawah ini:



Tabel 2.2. *The Lewinian Experiential Learning Model*
(Sumber: Kolb, 1984)

Melalui penjelasan skema di atas, dapat disimpulkan bahwa pelatihan merupakan suatu aktivitas yang didasarkan atas proses belajar. Oleh karena itu, dalam menjalankan suatu program pelatihan, program itu harus disusun dengan mengikuti prinsip-prinsip belajar (Mitchell, dalam Wahyuni, 2003), yaitu:

a. Partisipasi

Proses belajar dalam pelatihan akan lebih cepat dan bertahan lama bila peserta berpartisipasi secara aktif. Orang akan belajar dengan melakukan

sesuatu (*learning by doing*). Keterlibatan peserta secara aktif akan meningkatkan motivasi mereka dan pada akhirnya akan memperkuat proses belajar.

b. Pengulangan / *Repetition*

Dengan melakukan pengulangan suatu aktivitas yang sama akan terbentuk suatu gambaran yang semakin baik dalam ingatan seseorang. Hal ini juga menunjukkan bagaimana pelatihan akan meningkatkan unjuk kerja seseorang dalam suatu tugas.

c. Relevansi

Belajar akan dirasakan sebagai hal yang akan membantu individu bila materi yang dipelajari memiliki makna baginya. Setiap bagian dari materi harus disusun sedemikian rupa sehingga memungkinkan individu untuk melihat keterkaitan dari masing-masing tugas dan relevansi dari setiap prosedur yang benar pada langkah selanjutnya.

d. Pengalihan / *Transference*

Semakin tinggi kesesuaian antara materi yang dipelajari dalam suatu pelatihan dengan tugas-tugas yang dihadapi dalam pekerjaan di kehidupan nyata, maka materi tersebut akan semakin mudah untuk dipelajari.

e. Umpan balik

Umpan balik merupakan informasi yang diberikan kepada peserta tentang seberapa baik ia sudah menguasai materi yang dipelajarinya, atau masukan terhadap tugas-tugas tertentu yang berhasil atau gagal dilakukan. Umpan balik yang cukup akan mengarahkan seseorang untuk tertuju kepada suatu tujuan secara lebih baik.

f. Keunikan

Setiap orang memiliki perbedaan, termasuk dalam cara belajarnya. Peserta datang dari berbagai latar belakang, kemampuan, keterampilan, pengetahuan, dan kepribadian. Agar pelatihan dapat berjalan sukses, maka adanya perbedaan-perbedaan itu harus dapat disadari dan ditanggapi dengan positif baik oleh pemandu maupun peserta pelatihan.

2.3.3. Tujuan dan Sasaran Pelatihan

Tujuan pelatihan merupakan pernyataan umum yang mengandung pendekatan terhadap masalah, sedangkan sasaran pelatihan adalah pernyataan khusus yang mengandung pengukuran terhadap tingkah laku yang ingin dicapai (Kroehnert, 1995). Biasanya, tujuan dan sasaran pelatihan ini dijabarkan dalam bentuk Tujuan Instruksional Umum (TIU) dan Tujuan Instruksional Khusus (TIK). Sasaran pelatihan perlu dirumuskan guna menyamakan hal-hal yang akan dipelajari selama pelatihan berlangsung dengan hasil yang ingin dicapai. Satu hal yang paling penting dalam menyusun dan melaksanakan program pelatihan adalah menentukan sasaran belajar yang spesifik dan berorientasi pada tindakan. Program pelatihan yang efektif harus memungkinkan pemandu menentukan dengan jelas dan tepat tingkah laku apa yang akan diubah dan sampai tingkat mana perubahan harus dicapai, serta strategi apa yang akan dipakai untuk mencapai tujuan itu. Selain itu, penyusunan sasaran belajar akan memungkinkan terjadinya evaluasi terhadap keberhasilan program tersebut.

Menurut Bloom (1975), sasaran belajar yang efektif dapat meliputi tiga elemen perilaku yang akan diubah, yaitu sasaran kognitif, sasaran afektif, dan sasaran psikomotor. Kegiatan pelatihan, mencakup perubahan pada ketiga elemen tersebut, yaitu: elemen kognitif (berkaitan dengan perolehan, retensi, dan pengembangan pengetahuan), elemen afektif (berkaitan dengan perubahan sikap dan internalisasinya), dan elemen psikomotor (berkaitan dengan perolehan keterampilan yang mengakibatkan perubahan perilaku). Agar pelatihan berjalan efektif, sasaran belajar dalam pelatihan harus memenuhi empat kriteria, yaitu:

- a. Sasaran belajar harus menggambarkan suatu tindakan yang akan ditampilkan oleh peserta.
- b. Tindakan tersebut harus ditetapkan secara spesifik dan terperinci.
- c. Tindakan tersebut harus dapat diukur.
- d. Tindakan itu harus realistis.

2.3.4. Teknik dan Metode Pelatihan

Dalam mempersiapkan program pelatihan, perlu diketahui hasil pembelajaran yang diinginkan dari suatu pelatihan. Umumnya, hasil pembelajaran

tersebut terdiri dari tiga macam kategori, yaitu: perolehan pengetahuan, pengembangan keterampilan, dan perubahan sikap (Caffarella, 1988). Agochiya (2002) mengungkapkan bahwa penggunaan teknik dan metode pelatihan dimaksudkan untuk memfasilitasi proses pembelajaran selama program pelatihan dilaksanakan dengan cara meningkatkan partisipasi dan mendorong adanya interaksi maupun *sharing* di antara peserta pelatihan. Pemilihan teknik dan metode pelatihan harus mempertimbangkan beberapa aspek berikut:

- a. Hasil pembelajaran yang diinginkan (mengacu pada tujuan dan sasaran dalam program pelatihan).
- b. Kemampuan untuk mengoptimalkan pemakaian suatu metode.
- c. Keahlian pemandu saat menggunakan suatu metode.
- d. Fasilitas yang tersedia selama program dilaksanakan.

Agochiya (2002) mengemukakan beberapa teknik dan metode yang biasa digunakan dalam sebuah pelatihan, yaitu:

- a. Ceramah

Merupakan metode yang paling umum digunakan, dimana pemandu bersifat lebih aktif dan keterlibatan peserta sangat sedikit. Metode ini dapat digunakan untuk menyampaikan suatu informasi atau pengetahuan. Metode ini juga dapat digunakan sebagai penyimpulan pada akhir sesi. Pemakaian metode ini dapat lebih efektif apabila pemandu dapat mendorong partisipasi peserta dan menciptakan komunikasi dua arah.

- b. Membaca

Tugas membaca sebenarnya tidak terlalu menstimulasi panca indera, karena yang diperlukan adalah konsentrasi memperhatikan kata-kata pada materi tertulis yang diberikan. Supaya efektif, tugas membaca ini diikuti dengan umpan balik agar dapat diketahui sejauh mana pemahaman peserta terhadap materi tersebut. Cara lain yang bisa digunakan adalah dengan memberi tugas membuat rangkuman pada apa yang dibaca atau dengan memberikan pertanyaan-pertanyaan yang hanya dapat dijawab jika peserta sudah membaca materi yang diberikan.

c. Diskusi kelompok

Terdiri dari diskusi terstruktur dan diskusi terbuka. Diskusi terstruktur merupakan diskusi yang terjadi di antara partisipan untuk mencapai suatu kesepakatan bersama. Umumnya dalam satu kelompok diskusi terdiri dari 4-6 peserta. Lalu para peserta diskusi saling memberikan masukan berkaitan dengan topik yang diajukan, sampai akhirnya memiliki pendapat yang disepakati oleh seluruh peserta. Sementara diskusi terbuka merupakan diskusi tidak terstruktur, karena terbuka untuk seluruh peserta. Pemandu berperan sebagai moderator yang mengatur jalannya diskusi, dimana ia akan memancing pertanyaan dari para peserta, dan para peserta bebas untuk memberikan pendapatnya mengenai topik yang diajukan. Pada saat penutupan, pemandu akan memberi ringkasan berdasarkan masukan yang diterima dari para peserta.

d. Permainan

Metode ini merupakan kegiatan terstruktur di mana dua atau lebih partisipan bersaing dalam suatu keadaan yang memiliki peraturan untuk meraih suatu tujuan tertentu. Permainan tidak terlalu terlihat memiliki hubungan yang langsung dengan topiknya, sehingga nantinya harus dilanjutkan dengan diskusi untuk membahas lebih jauh mengenai makna permainan tersebut. Melalui permainan, diharapkan pemandu dapat mengevaluasi dan menganalisa setiap kelompok peserta dalam menghasilkan keputusannya.

e. Bermain peran

Dengan metode ini, para peserta diajak secara langsung mengaplikasikan pengetahuan dan keterampilan dalam situasi yang diberikan. Peserta diberikan kesempatan untuk bertindak laku atau bereaksi terhadap suatu situasi yang mungkin mereka hadapi saat bekerja, di masa yang akan datang atau persepsi partisipan terhadap pekerjaannya. Peserta diharapkan dapat menganalisa tindakannya, mencoba tindakan yang baru ataupun memilih tindakan yang lebih tepat dalam situasi tersebut. Hal yang sangat penting untuk dilakukan pemandu selama bermain peran adalah memberikan umpan balik kepada partisipan. Umpan balik sangat berguna

untuk membantu dan menggali perasaan partisipan selama situasi tersebut berlangsung, dimana hal ini sama pentingnya dengan proses pertukaran isi pikiran pesertanya. Dengan teknik ini, peserta diharapkan memiliki *insight* atau pemahaman yang mendalam untuk menghadapi situasi-situasi yang rumit nantinya.

f. Studi kasus

Metode ini dapat memberi kesempatan pada peserta untuk menerapkan pengetahuan barunya pada situasi yang spesifik. Selain itu, metode ini juga merangsang diskusi dan partisipasi peserta. Metode ini dilakukan dengan cara memberikan detail-detail masalah dalam kelompok untuk dianalisis, diagnosis, dan dibuat penyelesaiannya. Topik yang disampaikan adalah masalah bagian dari hidup dan penyampaian dapat dilakukan secara lisan, tertulis, atau rekaman. Alasan penggunaan studi kasus adalah ingin menghubungkan masalah dengan situasi hidup, membantu peserta untuk berlatih memahami dan menganalisa suatu masalah, serta berlatih untuk mencari kemungkinan pemecahan masalah.

2.3.5. Karakteristik Pelatihan Sebagai Metode *Experiential Learning*

Telah dijelaskan sebelumnya bahwa sebuah pelatihan membutuhkan kegiatan yang dilakukan secara berkelompok. Sebuah kelompok tentu diharapkan akan saling memberikan berbagai keuntungan yang dihasilkan melalui dinamika antar anggotanya (Brabender, Fallon, & Smolar, 2004). Dalam pelatihan, masing-masing anggota dapat belajar mencontoh tingkah laku anggota lain (*modeling*), belajar menerapkan pengetahuan dari anggota lain ke dalam kehidupannya (*vicarious learning*), memberikan saran kepada anggota lain (*guidance*), dan memberikan informasi antara satu sama lain (edukasi).

Selain beberapa keunggulan tersebut, Kolb (1984) memaparkan tujuh karakteristik dari pelatihan sebagai sebuah metode pembelajaran melalui pengalaman nyata, yang sekaligus menjadi keunggulan dari proses pelatihan. Ketujuh karakteristik pelatihan, yaitu:

1. *Learning Is Best Conceived as a Process, Not in Terms of Outcomes*

Proses belajar merupakan sebuah proses, bukan sekedar hasil akhir yang diperoleh. Dalam proses belajar terdapat proses mengetahui dan memahami sebuah konsep, sehingga pelatihan melalui metode pembelajaran bukanlah sekedar sebuah produk.

2. *Learning Is a Continuous Process Grounded in Experience*

Melalui pelatihan, individu yang sudah mempelajari konsep tertentu akan mengaplikasikan hasil pembelajarannya melalui pengalaman sehari-hari dalam situasi berbeda. Oleh karena itu, pembelajaran melalui pelatihan merupakan suatu proses yang berkelanjutan dimana individu dapat kembali mengalami konsep yang juga ia alami dan pelajari dalam pelatihan, serta dapat mengevaluasi pengalamannya yang lain dalam kehidupan nyata.

3. *The Process of Learning Requires the Resolution of Conflicts Between Dialectically Opposed Modes of Adaptation to the World*

Penekanan konflik dialektik dalam metode pembelajaran Lewin ialah antara pengalaman konkret (*concrete experience*) dan konsep abstrak, serta konflik antara pengamatan / observasi dan *action* (tingkah laku). Dalam pelatihan, proses pembelajaran yang terjadi seharusnya merupakan hasil dari resolusi konflik-konflik tersebut.

4. *Learning Is an Holistic Process of Adaptation to the World*

Pelatihan dapat berperan sebagai wadah individu untuk belajar menyesuaikan diri dengan lingkungan fisik dan sosial secara holistik atau keseluruhan. Fungsi organisme yang terlibat pun mencakup integrasi antara proses *thinking, feeling, perceiving*, dan *behaving*.

5. *Learning Involves Transactions Between the Person and the Environment*

Meskipun menggunakan metode pembelajaran, namun pelatihan lebih sedikit membutuhkan buku-buku dan peran guru. Pelatihan lebih banyak melibatkan aktivitas peserta dengan lingkungan yang ada sehingga terjadilah suatu proses pembelajaran.

6. *Learning Is the Process of Creating Knowledge*

Ketika individu belajar, maka ia menjalani proses membentuk suatu pengetahuan. Pengetahuan merupakan hasil dari transaksi antara pengetahuan dalam lingkungan sosial dan pengetahuan personal individu itu sendiri.

2.3.6. Tahap-Tahap Dalam Penyusunan Program Pelatihan

Menurut Brabender, Fallon, dan Smolar (2004), langkah awal dalam menyusun program pelatihan ialah membuat modul pelatihan yang berisi deskripsi kegiatan yang akan dilakukan, tujuan dan sasaran dari masing-masing kegiatan, lamanya waktu yang dibutuhkan, serta perlengkapan yang akan digunakan (jika ada). Langkah selanjutnya ialah pemilihan anggota kelompok pelatihan yang dapat dilakukan melalui wawancara, seleksi, dan pemeriksaan psikologis. Kriteria para anggota antara lain adalah kemampuan untuk berproses dalam kelompok dan memiliki tujuan yang sama. Sementara itu, kriteria seseorang yang tidak dapat dimasukkan sebagai anggota kelompok adalah yang tidak memiliki motivasi untuk berpartisipasi, level distres yang sangat tinggi, tidak mau mengikuti aturan yang ada, dan ketidakmampuan untuk berhubungan dengan orang lain. Biasanya jumlah anggota dalam sebuah pelatihan berkisar antara enam hingga sepuluh orang. Alasan yang mendasari anggota berada dalam rentang itu antara lain:

- a. Agar setiap anggota memiliki kesempatan untuk berpartisipasi aktif dan tidak terbatas.
- b. Anggota kelompok yang lebih besar akan sulit merasakan kelekatan.
- c. Pelaksanaan model tingkah laku akan lebih mudah untuk diterapkan.
- d. Waktu yang dibutuhkan cukup untuk membuat seluruh peserta berpartisipasi aktif.

Setelah memilih anggota, tahap selanjutnya adalah persiapan. Tahap persiapan ini meliputi pemberian informasi kepada anggota kelompok. Informasi yang diberikan terdiri dari waktu pelatihan, tempat dilaksanakannya pelatihan, jumlah anggota, lamanya waktu pelatihan, biaya (jika ada), dan aturan kelompok.

Informasi yang diberikan akan memperkecil kemungkinan adanya anggota yang keluar, meningkatkan jumlah kehadiran, dan meningkatkan tingkah laku yang ingin dicapai.

2.4. Mahasiswa

2.4.1. Pengertian Mahasiswa dan Mahasiswa Universitas Indonesia

Menurut Sarwono (1978), mahasiswa adalah setiap orang yang secara resmi terdaftar untuk mengikuti pelajaran-pelajaran di perguruan tinggi dengan batas usia 18-30 tahun. sementara menurut Undang-Undang No.22 tahun 1961 (dalam Utama, 2010), pelajar di perguruan tinggi yang dapat menjadi mahasiswa adalah seseorang yang memiliki ijazah Sekolah Menengah Atas (SMA) dan peraturannya diatur dengan peraturan menteri. Definisi serupa juga diberikan oleh Hassan dan Sukira (2007) yang menjelaskan mahasiswa sebagai pelajar atau peserta didik yang mengikuti pendidikan di perguruan tinggi dengan syarat memiliki ijazah SMA atau yang sederajat, dan memiliki kemampuan yang disyaratkan oleh perguruan tinggi yang bersangkutan.

Berdasarkan definisi-definisi yang telah dijabarkan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan mahasiswa ialah pelajar atau peserta didik yang mengikuti pendidikan di perguruan tinggi, berusia 18-30 tahun, memiliki ijazah SMA atau yang sederajat, dan memiliki kemampuan yang disyaratkan oleh perguruan tinggi yang bersangkutan. Sementara yang dimaksud dengan mahasiswa Universitas Indonesia ialah peserta didik yang terdaftar dan sedang mengikuti program pendidikan di Universitas Indonesia (Universitas Indonesia, 2010)

2.4.2. Mahasiswa Dalam Tahap Perkembangan *Emerging Adulthood*

Mahasiswa yang umumnya berusia 18 hingga 25 tahun berada pada tahap *emerging adulthood*. Papalia, Olds, dan Feldman (2004) menjelaskan tahap tersebut sebagai periode eksplorasi yang memungkinkan individu berkesempatan untuk mencoba hal-hal baru dan cara hidup baru. Hurlock (1980) menjelaskan tugas-tugas perkembangan pada masa *emerging adulthood* umumnya dipusatkan pada harapan-harapan masyarakat terhadap mereka, mencakup harapan untuk

mendapatkan suatu pekerjaan, memilih seorang teman hidup, belajar hidup bersama dengan suami atau istri, membentuk suatu keluarga, membesarkan anak-anak, mengelola sebuah rumah tangga, menerima tanggung jawab sebagai warga negara dan bergabung dalam suatu kelompok sosial yang sesuai. Tingkat penguasaan tugas-tugas ini pada tahun-tahun awal masa dewasa akan mempengaruhi tingkat keberhasilan mereka ketika mencapai puncak keberhasilan pada tahap perkembangan selanjutnya – baik di bidang pekerjaan, pengakuan sosial, atau kehidupan keluarga. Tingkat penguasaan ini juga akan menentukan kebahagiaan mereka saat itu maupun selama tahun-tahun akhir kehidupan mereka (Hurlock, 1980).

2.4.3. Masalah-Masalah Pada Mahasiswa

Mooney dan Gordon (1978) membagi masalah yang dialami mahasiswa ke dalam 12 klasifikasi masalah, yaitu:

1. Kesehatan dan Perkembangan Fisik (*Health & Physical Development*)
Ranah ini berkaitan dengan kondisi tubuh, fisik, dan juga kesehatan. Beberapa contoh masalah mengenai kesehatan dan perkembangan fisik yaitu terus-menerus merasa lelah, terlalu kurus, terlalu gemuk, dan kurang gerak badan.
2. Kondisi Kehidupan Keuangan (*Finance Living Condition Employment*)
Ranah ini berkaitan dengan masalah-masalah keuangan dan pekerjaan yang biasa dihadapi oleh mahasiswa. Contohnya antara lain: kurang uang untuk membeli pakaian, bantuan dari keluarga yang terlalu sedikit, memiliki uang yang lebih sedikit dibanding teman-teman, dan pengelolaan keuangan yang buruk.
3. Aktivitas Sosial dan Rekreasional (*Social & Recreational Activities*)
Ranah ini berkaitan dengan penggunaan waktu untuk melakukan aktivitas sosial, hobi, dan waktu untuk diri sendiri. Contohnya yaitu tidak memiliki waktu yang cukup untuk rekreasi.
4. Hubungan Sosial-Psikologikal (*Social-Psychological Relations*)
Ranah ini merupakan masalah psikologis yang dihadapi seseorang ketika berhadapan dengan lingkungan sosialnya. Contohnya antara lain: penakut

atau pemalu, mudah sekali menjadi tersipu malu, tidak nyaman berada dengan orang lain, tidak memiliki sahabat di kampus.

5. Hubungan Psikologis Individu (*Personal Psychological Relation*)

Ranah ini berhubungan dengan kondisi psikologis diri sendiri. Contohnya antara lain: terlalu serius memandang segala hal, mencemaskan hal-hal yang tidak penting, penuh kecemasan.

6. Seks dan Pernikahan (*Courtship, Sex & Marriage*)

Ranah ini berhubungan dengan kondisi seks dan pernikahan yang dihadapi oleh seseorang. Contohnya antara lain: terlalu sedikit berkencan, tidak menemukan seseorang yang ingin diajak kencan, tidak ada tempat yang cocok untuk pergi kencan.

7. Rumah dan Keluarga (*Home & Family*)

Ranah ini mengenai hubungan dengan orang tua dan kondisi keluarga. Beberapa contoh masalah ini ialah: bermasalah dengan ayah, ada anggota keluarga yang sakit, atau orangtua yang berkorban terlalu banyak untuk mahasiswa tersebut.

8. Moral dan Agama (*Moral & Religion*)

Ranah ini berkaitan dengan hubungan dengan Tuhan, agama, dan nilai-nilai moral yang berlaku. Beberapa masalah yang ada antara lain: tidak puas dengan kegiatan ibadah yang diikuti, mempunyai keyakinan/pendapat yang berbeda dengan ajaran agama yang dianut, memudarnya keyakinan pada agama yang dianut.

9. Penyesuaian Diri di Dunia Kampus (*Adjustment to College World*)

Ranah ini mengenai persiapan dalam memasuki dunia kuliah dan permasalahan efektivitas individu dalam menghadapi tuntutan kurikulum, kemampuan belajar, dan pengaturan waktu. Beberapa masalah yang ada antara lain: tidak tahu bagaimana cara belajar yang efektif, tidak mempunyai perencanaan kerja, mempunyai latar belakang yang tidak memadai untuk beberapa mata ajaran, pendidikan sekolah lanjutan atas yang kurang baik.

10. Pekerjaan dan Pendidikan di Masa Mendatang (*The Future Vocational & Educational*)

Ranah ini berkaitan dengan karir, pekerjaan, pendidikan di masa yang akan datang, serta bagaimana usaha untuk mencapai itu semua. Contohnya antara lain: gelisah karena tertunda memulai kehidupan kerja, meragukan pilihan karir, keluarga menentang pilihan karir, tujuan belajar di perguruan tinggi yang tidak jelas, meragukan nilai gelar akademik.

11. Kurikulum dan Prosedur Pengajaran (*Curriculum & Teaching Procedure*)

Ranah ini mengenai budaya kampus, kondisi kurikulum kampus, sistem pengajaran, dan kondisi kampus. Beberapa masalah dalam ranah ini ialah kesulitan belajar di tempat tinggal, tidak ada tempat yang cocok untuk belajar di kampus, dosen-dosen yang terlalu sulit untuk dipahami, buku ajar yang terlalu sulit untuk dipahami, kesulitan memperoleh buku yang diperlukan.

12. Permasalahan Masa Kini (*Current Issues*)

Ranah ini merupakan masalah yang terkait dengan isu-isu terkini mahasiswa. Beberapa masalah yang biasa dihadapi yaitu: bermain *game online* yang terlalu lama, terokupasi dengan komputer, menghabiskan waktu terlalu lama untuk berkelana di dunia maya, penggunaan obat-obatan terlarang.

2.5. Pelatihan Peningkatan *Self-Esteem* pada Mahasiswa yang Mengalami Distres Psikologis

Seperti telah dijelaskan sebelumnya, mahasiswa umumnya memiliki masalah-masalah yang terbagi dalam 12 klasifikasi masalah (Mooney & Gordon, 1978), yaitu: masalah kesehatan dan perkembangan fisik, kondisi keuangan, aktivitas sosial dan rekreasi, hubungan sosial-psikologis, hubungan psikologis individu, masalah seks dan pernikahan, rumah dan keluarga, moral dan agama, penyesuaian diri di dunia kampus, pekerjaan dan pendidikan di masa mendatang, kurikulum dan prosedur pengajaran, serta permasalahan masa kini. Ketika masalah-masalah tersebut dinilai oleh mahasiswa sebagai suatu hal yang melebihi kemampuannya untuk *coping* dan dapat membahayakan kesejahteraan

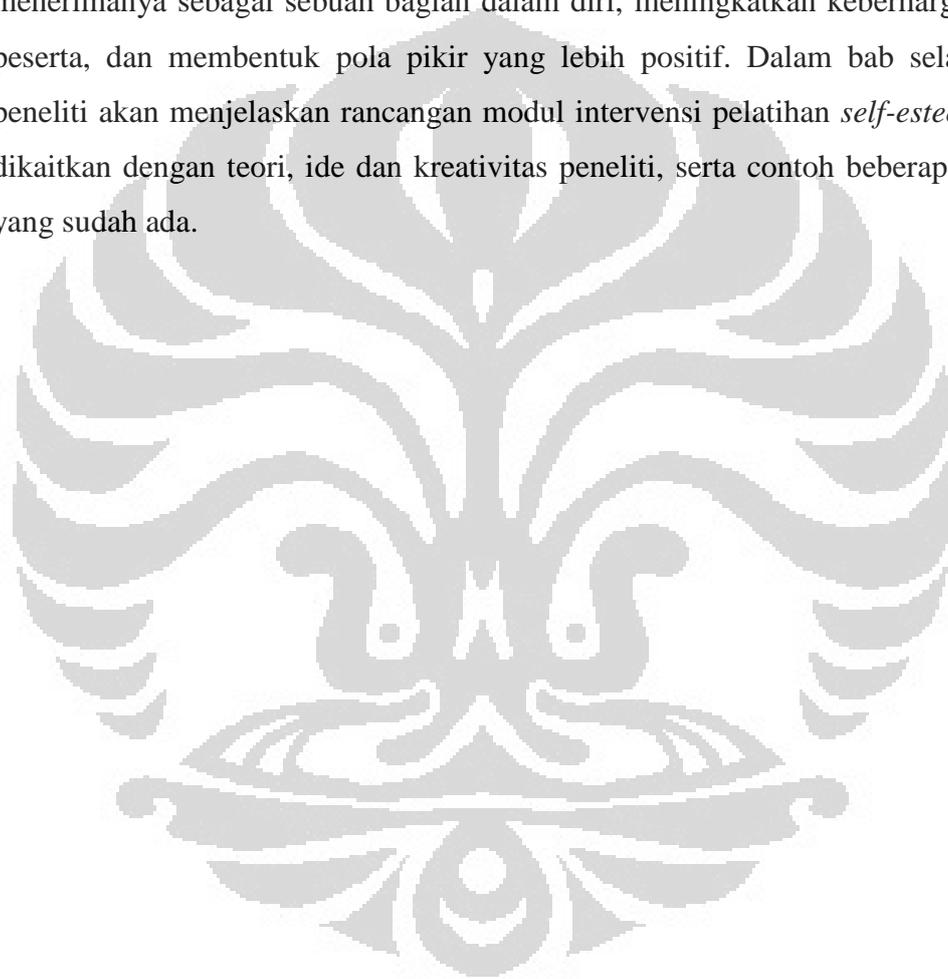
dirinya, maka mahasiswa tersebut mengalami distres psikologis (Lazarus & Folkman, 1984). Terjadinya distres psikologis pada mahasiswa turut memunculkan dampak pada aspek psikologis mereka (Matthews, 2000), yaitu: penurunan performa akademis, bias kognitif atau menunjukkan *recall* yang tinggi terhadap peristiwa-peristiwa negatif, atau bahkan hingga mengalami gangguan *mood* dan gangguan kecemasan.

Salah satu aspek yang menunjang kemampuan mahasiswa dalam mengatasi masalah-masalah tersebut sehingga dapat menurunkan level distres psikologis ialah tingkat *self-esteem* yang tinggi. Allen (1993) menjelaskan bahwa *self-esteem* merupakan salah satu faktor yang memiliki kontribusi sangat besar dalam berbagai *setting* pendidikan, salah satunya dalam dunia perkuliahan (Allen, 1993). Dari berbagai literatur diperoleh hasil bahwa mahasiswa dengan *self-esteem* yang cenderung tinggi akan lebih mampu menyesuaikan diri di lingkungan kampus, memiliki prestasi akademis yang lebih baik, lebih merasa nyaman ketika bergaul, lebih mampu menangani stres yang muncul, dan secara umum lebih percaya diri.

Peningkatan *self-esteem* dapat dilakukan dengan berbagai metode intervensi, salah satunya melalui intervensi dalam bentuk kelompok atau pelatihan. Guindon (2010) menjelaskan bahwa intervensi dalam bentuk kelompok seperti pelatihan memungkinkan klien untuk berinteraksi dengan individu lain dalam cara yang lebih sehat, sesuai, dan kritis untuk saling meningkatkan *self-esteem*. Beberapa peneliti yang telah melakukan penelitian terhadap intervensi pelatihan *self-esteem* dalam *setting* pendidikan, antara lain: Allen (1993), Barrett, dkk. (1999), dan Mazaheri, Fatehizadeh, dan Asemi (2011). Hasil penelitian-penelitian mereka membuktikan bahwa peningkatan *self-esteem* yang cukup signifikan dapat terjadi setelah siswa/mahasiswa diberikan intervensi pelatihan. Sebagai efek jangka panjangnya, mereka memiliki prestasi akademis yang lebih baik, lebih yakin akan kemampuan diri sendiri, memiliki kemampuan *social adjustment* yang lebih baik, dan lebih percaya diri.

Sebagai salah satu metode intervensi yang dilakukan secara berkelompok, pelatihan tentu mempermudah penjangkauan mahasiswa secara lebih luas karena jumlahnya yang memang sangat banyak, terutama di kampus Universitas

Indonesia. Dalam sebuah kelompok tentu banyak aktivitas yang dapat dilakukan untuk membentuk pengalaman pembelajaran bagi pesertanya, sehingga tiap peserta memperoleh *insight* individual yang diharapkan mengarah pada tujuan yang sama, yaitu peningkatan *self-esteem*. Beberapa contoh modul pelatihan peningkatan *self-esteem* yang diperoleh peneliti umumnya memiliki *blueprint* yang sama, yaitu memberikan psiko-edukasi mengenai *self-esteem*, menggali potensi-potensi individu, membuat peserta menyadari adanya kekurangan diri dan menerimanya sebagai sebuah bagian dalam diri, meningkatkan keberhargaan diri peserta, dan membentuk pola pikir yang lebih positif. Dalam bab selanjutnya peneliti akan menjelaskan rancangan modul intervensi pelatihan *self-esteem* yang dikaitkan dengan teori, ide dan kreativitas peneliti, serta contoh beberapa modul yang sudah ada.



3. METODE PENELITIAN

Pada bab ini akan dipaparkan mengenai desain penelitian dan intervensi yang digunakan, karakteristik partisipan penelitian dan prosedur pemilihan partisipan, metode pelaksanaan intervensi dan rancangan intervensi, serta instrumen penelitian.

3.1. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian quasi eksperimental dengan desain satu kelompok disertai dengan *pre* dan *post-test* atau disebut juga desain *before-after within subject* (Kumar, 1999). Penelitian quasi eksperimental merupakan penelitian eksperimental dimana satu atau lebih syarat penelitian eksperimental tidak terpenuhi (Kerlinger & Lee, 2000). Penelitian eksperimental murni memerlukan manipulasi terhadap setidaknya satu variabel terikat dan adanya proses randomisasi. Pada penelitian ini, syarat penelitian eksperimental yang terpenuhi adalah adanya manipulasi, yaitu pemberian intervensi terhadap partisipan, namun syarat yang tidak terpenuhi ialah tidak adanya kelompok kontrol dan randomisasi yang merupakan syarat penelitian eksperimental.

Eksperimen dalam penelitian ini ialah pemberian intervensi dengan menggunakan teknik *training* atau pelatihan. Peneliti ingin melihat efektivitas intervensi yang diberikan dengan membandingkan keadaan partisipan sebelum dan sesudah intervensi dilaksanakan. Pada awal penelitian (sebelum diberikan intervensi), peneliti melakukan pengukuran terhadap variabel terikat yang dimiliki partisipan (*pre-test*). Dalam penelitian ini variabel terikat adalah tingkat *self-esteem*. Setelah diberikan manipulasi berupa intervensi pelatihan kemudian peneliti melakukan pengukuran terhadap variabel terikat dengan alat ukur yang sama (*post-test*).

Kelebihan desain *before-after within subject* ini ialah dapat mengukur perubahan yang terjadi pada populasi penelitian, seperti situasi, fenomena, isu, masalah, atau perilaku dengan membandingkan hasil *pre* dan *post-test*. Desain ini sangat sesuai untuk mengukur dampak atau efektivitas dari sebuah program (Kumar, 1999). Meskipun demikian, dalam penelitian ini terdapat variabel-

variabel sekunder yang tidak terkontrol karena tidak ada kelompok kontrol dan tidak dilakukan randomisasi.

Pengukuran data *baseline* (*pre-test*) dan data sesudah intervensi (*post-test*) dilakukan secara kuantitatif dan kualitatif. Data kuantitatif diperoleh dengan melakukan pengukuran tingkat distres psikologis dan *self-esteem* melalui alat tes *Hopkins Symptom Checklist-25* dan *Rosenberg's Self-Esteem Scale*. Data kualitatif sendiri diperoleh melalui metode wawancara dan observasi terhadap masing-masing partisipan penelitian.

3.2. Permasalahan Penelitian

Seperti telah dijelaskan sebelumnya, penelitian ini bertujuan untuk melihat perubahan yang terjadi pada variabel terikat, yaitu *self-esteem*, setelah diberikan manipulasi berupa intervensi pelatihan. Partisipan penelitian ialah mahasiswa Universitas Indonesia yang mengalami distres psikologis. Oleh karena itu, permasalahan penelitian yang diajukan ialah:

“Apakah intervensi dengan metode pelatihan dapat meningkatkan self-esteem mahasiswa Universitas Indonesia dengan tingkat distres psikologis tinggi?”

3.3. Partisipan Penelitian

3.3.1. Populasi Penelitian

Populasi penelitian kali ini adalah seluruh mahasiswa program S1 Universitas Indonesia dari 12 fakultas, yaitu fakultas kedokteran, kedokteran gigi, kesehatan masyarakat, ilmu keperawatan, matematika dan ilmu pengetahuan alam, teknik, ilmu komputer, psikologi, ekonomi, hukum, ilmu pengetahuan budaya, dan ilmu sosial dan politik.

3.3.2. Kriteria Partisipan

Kriteria partisipan yang diperlukan dalam penelitian ini ialah:

1. Mahasiswa Universitas Indonesia program S1 (reguler / ekstensi / internasional).
2. Memiliki status kewarganegaraan sebagai Warga Negara Indonesia (WNI) dan mampu berbahasa Indonesia.

3. Memiliki distress psikologis yang tinggi (Skor HSCL-25 di atas 1.75).
4. Memiliki keluhan dalam penyesuaian akademis selama menjalani perkuliahan (Skor *Mooney Problem Checklist* dalam ranah *adjustment to college world* di atas 8).
5. Memiliki *self-esteem* yang rendah (skor *Rosenberg's Self-Esteem Scale* dibawah 29).
6. Bersedia mengikuti intervensi yang dilakukan peneliti secara berkelompok dalam bentuk pelatihan selama 2 hari (@ ± 6 jam) dengan mengisi *informed consent* yang disediakan oleh peneliti.

3.3.3. Prosedur Pemilihan Partisipan

Partisipan dipilih dengan menggunakan teknik *accidental sampling*. Peneliti menyebarkan informasi melalui *flyer* mengenai adanya konsultasi gratis bagi mahasiswa S1 Universitas Indonesia dengan mencantumkan keluhan yang dapat ditangani. *Flyer* ini dibagikan kepada beberapa fakultas dengan cara menitipkan kepada BEM fakultas yang bersangkutan untuk kembali disebar di antara mahasiswa, memberikan langsung kepada mahasiswa yang dapat peneliti temui di kantin atau tempat-tempat tertentu, serta menempelkan *flyer* di beberapa tempat seperti klinik, BKM, atau halte-halte bus kuning. Peneliti kemudian melakukan *screening* terhadap calon partisipan yang menghubungi peneliti melalui pesan singkat untuk mengikuti intervensi.

Screening dilakukan dengan memberikan tiga buah alat tes, yaitu HSCL-25 untuk mengukur distress psikologis, *Mooney Problem Checklist* untuk melihat ranah keluhan yang tampil, dan *Rosenberg Self-Esteem Scale* untuk melihat tingkat *self-esteem* calon partisipan. Ketiga buah alat tes tersebut digabungkan dalam bentuk *booklet* berukuran setengah kertas HVS. Selain itu, peneliti juga melakukan wawancara terhadap calon partisipan untuk melihat sejarah keluhan dan latar belakang munculnya keluhan tersebut. Setelah peneliti memperoleh hasil *screening*, peneliti kemudian mengajak masing-masing partisipan terpilih untuk bertemu secara individual dan menjelaskan mengenai tujuan diadakannya intervensi serta gambaran kegiatan yang akan dilakukan.

3.4. Metode Pelaksanaan Intervensi

Intervensi yang akan dilakukan menggunakan teknik *training* atau pelatihan. Dalam intervensi ini, peneliti akan berperan sebagai pemandu pelatihan saat pelatihan berlangsung sekaligus konselor pada saat sesi konseling individual. Intervensi pelatihan akan dilaksanakan selama dua hari berturut-turut sesuai dengan jadwal yang telah disepakati bersama oleh masing-masing partisipan saat pertemuan individual berlangsung. Peneliti memberikan pilihan waktu pelaksanaan pelatihan pada akhir pekan. Pelatihan akan dilaksanakan selama ± 6 jam per harinya, dimulai pukul 09.00 hingga pukul 15.00 WIB. Pemilihan waktu tersebut mempertimbangkan kegiatan pelatihan yang akan terdiri dari cukup banyak aktivitas atau sesi.

Berdasarkan metode *Lewinian Experiential Learning Model*, proses dalam sebuah pelatihan harus mencakup pengalaman nyata yang dapat diobservasi dan diaplikasikan oleh peserta pelatihan, sehingga mereka mampu melakukan evaluasi atau refleksi terhadap diri mereka sendiri melalui pengalaman tersebut, untuk kemudian membentuk satu perubahan kognisi, afeksi, dan psikomotor berkaitan dengan perubahan perilaku yang diharapkan dari pelatihan, dan pada akhirnya mampu menguji implikasi perilaku baru tersebut pada situasi yang berbeda (Kolb, 1984). Oleh karena itu, peneliti berencana membuat kegiatan yang dapat dialami oleh partisipan berkaitan dengan indikator-indikator individu dengan *self-esteem* yang tinggi, sehingga mereka dapat belajar pentingnya memiliki *self-esteem* yang tinggi.

Pada bab tinjauan pustaka telah dijelaskan berbagai karakteristik individu yang memiliki *self-esteem* tinggi. Pada umumnya individu yang memiliki *self-esteem* tinggi menampilkan sikap percaya diri, merasa aman dan nyaman dengan dirinya sendiri, berpikir positif, mudah bergaul, asertif, serta mampu mengidentifikasi potensi dan tidak terokupasi pada kelemahan diri. Aktivitas-aktivitas yang dibuat tentu harus menyentuh indikator-indikator tersebut sehingga peserta dapat langsung mengalami efek positif dari *self-esteem* tinggi dan efek negatif dari *self-esteem* rendah.

Beberapa teknik dan metode yang akan peneliti gunakan dalam pelatihan ini, antara lain: ceramah, diskusi kelompok, permainan, bermain peran, dan studi

kasus. Menurut Agochiya (2002), kegiatan-kegiatan tersebut memang umum digunakan dalam sebuah pelatihan. Awalnya, peserta akan diajak untuk mengikuti sebuah permainan atau kegiatan (permainan, bermain peran, studi kasus) yang menggali pengalaman peserta berkaitan dengan indikator tertentu dari *self-esteem*, setelah itu peneliti akan meminta peserta untuk saling berdiskusi tentang pengalaman tersebut sekaligus memberikan ceramah mengenai penjelasan *self-esteem*, lalu peneliti membuka sesi refleksi dan observasi dimana masing-masing peserta harus saling berbagi *insight* yang mereka peroleh melalui pertanyaan-pertanyaan mendalam dari peneliti. Setelah itu, peneliti dapat menguji kembali implikasi dari konsep yang sudah dipahami peserta pada situasi yang berbeda, sehingga peserta dapat belajar bahwa perilaku baru yang sudah mereka peroleh seharusnya dapat dipraktikkan pada berbagai situasi.

Selain kegiatan-kegiatan yang berkaitan dengan *self-esteem*, peneliti juga merancang kegiatan permainan sebagai *ice breaker* atau *energizer* untuk peserta pada awal sesi dan setelah waktu istirahat. Tujuannya ialah agar suasana pelatihan menjadi lebih kondusif, menyenangkan, dan tidak membosankan. Peneliti juga berencana akan memberikan tugas rumah setelah sesi hari pertama sebagai 'jembatan' untuk pembahasan topik di hari kedua. Tugas ini secara tidak langsung merupakan *concrete experience* peserta yang memang mereka alami dalam kehidupan nyata, sehingga dapat langsung diobservasi dan direfleksikan saat bertemu kembali di hari kedua. Sebelum membahas tugas di hari kedua, peneliti juga harus melakukan *review* mengenai sesi hari pertama agar peserta dapat mengingat materi yang diberikan atau meluruskan kembali persepsi yang masih keliru.

3.5. Analisis Data

Data hasil intervensi akan dianalisis secara kuantitatif dan kualitatif. Secara kuantitatif, peneliti akan membandingkan data *baseline* dan data sesudah intervensi setiap partisipan dengan menggunakan HSCL-25 dan *Rosenberg Self-Esteem Scale*. Kedua alat ukur ini akan diberikan sebanyak dua kali, yaitu saat *screening* dilakukan dan empat minggu setelah hari pertama pelatihan dilaksanakan. Kriteria efektivitas intervensi ini secara kuantitatif hanya dilakukan

dengan melihat perubahan skor pada kedua alat tes tersebut. Jika skor pada HSCL-25 mengalami penurunan dan skor *Rosenberg Self-Esteem Scale* mengalami peningkatan, maka intervensi ini dapat dikatakan berhasil. Secara kualitatif, efektivitas intervensi ini akan dilihat dengan melalui teknik wawancara pada tiap partisipan.

3.6. Alat Asesmen

3.6.1. Observasi

Observasi adalah sebuah cara yang bertujuan, sistematis, dan selektif dalam melihat dan mendengar sebuah interaksi atau fenomena yang berlangsung (Kumar, 1999). Observasi merupakan metode pengumpulan data yang sesuai untuk situasi seperti ketika ingin mempelajari interaksi dalam sebuah kelompok, pola-pola diet sebuah populasi, mengetahui keberfungsian yang ditunjukkan oleh pekerja, atau mempelajari perilaku atau ciri kepribadian individu. Observasi juga menjadi pendekatan terbaik untuk memperoleh informasi yang dibutuhkan ketika peneliti lebih tertarik dengan perilaku daripada persepsi individual subyek, atau ketika subyek sangat terlibat dalam interaksi sehingga ia tidak mampu memberikan informasi obyektif (Kumar, 1999). Observasi dilakukan selama proses intervensi berlangsung dan dicatat / diketik dalam lembar observasi.

3.6.2. Wawancara

Peneliti melakukan wawancara secara individual pada masing-masing partisipan yang lolos proses *screening*. Tipe wawancara yang dilakukan ialah *unstandardized nonstructured interview*, dimana peneliti hanya memiliki panduan utama yang akan ditanyakan. Wawancara dengan tipe ini bersifat fleksibel dan terbuka, dimana peneliti tidak memiliki aturan yang kaku mengenai isi pertanyaan, urutan pertanyaan, dan kalimat dalam bertanya (Kerlinger & Lee, 2000). Panduan utama pertanyaan meliputi:

1. Latar belakang klien, meliputi: identitas diri dan keluarga, hubungan klien dengan anggota keluarga yang lain, pola asuh orang tua, prestasi akademis, dan hubungan interpersonal.

2. Riwayat keluhan, meliputi: hambatan yang dialami sehingga membuat partisipan merasa membutuhkan intervensi, perasaan yang sering dialami, sejak kapan hal ini terjadi, konsekuensi dari hambatan yang dialami, seberapa jauh hambatan itu mengganggu, dan upaya apa saja yang sudah dilakukan untuk mengatasi hambatan tersebut.

3.6.3. Kuesioner *Hopkins Symptom Checklist-25*

Alat ukur yang digunakan untuk melihat tingkat distress psikologis dalam penelitian kali ini adalah *Hopkins Symptom Checklist-25* (HSCL-25). Alat ukur ini berbentuk *paper and pencil test* dengan metode *self report* yang berisi 25 pertanyaan mengenai kemunculan serta intensitas gejala kecemasan dan depresi yang dirasakan individu selama satu minggu terakhir (Sandanger, dkk., 1999). HSCL-25 memiliki konsistensi internal Cronbach's Alpha senilai 0.93, sehingga dapat dikatakan bahwa alat tes ini konsisten dalam mengukur tingkat distress psikologis (Kaaya, dkk., 2002).

Alat ukur ini menggunakan *rating* 4 poin untuk menentukan tingkat gangguan yang dirasakan individu. Skala "1" berarti gejala tersebut tidak mengganggu sama sekali, skala "2" berarti gejala tersebut sedikit mengganggu, skala "3" berarti gejala tersebut agak mengganggu, dan skala "4" berarti sangat mengganggu (Kaaya, dkk., 2002). Metode skoring alat ukur ini adalah dengan menjumlahkan skor dari tiap item, kemudian dibagi dengan jumlah item keseluruhan. Jika skor bernilai ≥ 1.75 , maka dapat dikatakan bahwa individu tersebut mengalami gangguan terhadap kesehatan mental atau memiliki level distress psikologis yang cenderung tinggi (Sandanger, dkk., 1999). HSCL-25 yang digunakan dalam penelitian ini merupakan hasil adaptasi ke bahasa Indonesia. HSCL-25 pernah digunakan dalam penelitian terhadap mahasiswa UI pada tahun 2010 dan 2011.

3.6.4. Kuesioner *Mooney Problem Checklist*

Alat ukur yang digunakan untuk melihat masalah penyesuaian akademis pada mahasiswa adalah *Mooney Problem Checklist* (MPCL) yang dikembangkan oleh Mooney pada tahun 1940. *Mooney Problem Checklist* tidak mengukur

kekuatan ataupun intensitas masalah yang dihadapi oleh individu. MPCL hanya mensensus masalah apa saja yang dihadapi oleh individu. Alat ini berisi kumpulan masalah yang biasa dihadapi oleh para siswa, baik itu siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Atas (SMA), dan mahasiswa (Mooney & Gordon, 1978). Para siswa harus membaca setiap item yang ada kemudian mereka dapat memberi respon dengan menggarisbawahi atau melingkari pernyataan yang merepresentasikan keluhan mereka. Masalah yang dilingkari adalah masalah yang menjadi fokus perhatian mereka. Pada akhirnya mereka juga diminta untuk menuliskan secara singkat masalah yang sedang mereka hadapi saat ini (Mooney & Gordon, 1978).

Kuesioner MPCL yang digunakan dalam penelitian ini merupakan hasil adaptasi ke bahasa Indonesia. MPCL pernah digunakan dalam penelitian terhadap mahasiswa UI pada tahun 2010 dan 2011. Dalam penelitian ini, peneliti hanya mencantumkan 30 masalah dalam ranah *Social Psychological Relationship* yang berkaitan dengan masalah yang akan diintervensi. Tujuannya adalah untuk mengetahui apakah masalah dalam ranah ini dianggap mengganggu oleh mahasiswa.

3.6.5. Kuesioner Rosenberg Self-Esteem Scale

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur *self-esteem* dalam penelitian ini adalah *The Rosenberg Self-Esteem Scale* yang dikembangkan oleh Rosenberg pada tahun 1965 (Brown, 1998). Tes ini mengukur *self-esteem* secara global, berfokus kepada penilaian seseorang terhadap dirinya sendiri, tanpa merujuk pada suatu kualitas atau atribut yang spesifik (Brown, 1998). Alat ukur ini berbentuk *paper and pencil test* dengan metode *self report*, yang terdiri atas 10 item dan menggunakan *rating* 4 poin. Skala “1” berarti subyek sangat tidak setuju dengan pernyataan yang diberikan, skala “2” berarti subyek tidak setuju, skala “3” berarti subyek setuju, dan skala “4” berarti subyek sangat setuju dengan pernyataan yang diberikan (Brown, 1998).

Metode skoring alat ukur ini adalah dengan menjumlahkan skor dari tiap item. Setengah item dari alat ukur ini diberikan dalam bentuk positif dan setengahnya lagi dalam bentuk negatif. Skor total dari seluruh item jatuh di antara

nilai 10-40. Semakin tinggi skor pengerjaan, semakin tinggi juga harga diri individu (Brown, 1998). Pemberian skor alat tes ini adalah sebagai berikut:

Tabel 3.1. Skoring Rosenberg Self-Esteem Scale

ITEM	SKORING
Item : 1, 2, 4, 6, 7	Sangat Setuju = 4 Setuju = 3 Tidak Setuju = 2 Sangat Tidak Setuju = 1
Item : 3, 5, 8, 9, 10	Sangat Setuju = 1 Setuju = 2 Tidak Setuju = 3 Sangat Tidak Setuju = 4

(Sumber: Brown, 1998)

Alat tes ini telah diadaptasi dalam bahasa Indonesia dengan diujicobakan kepada 45 siswa SMP di Jakarta. Uji reliabilitas terhadap alat tes ini menunjukkan konsistensi internal Cronbach's Alpha sebesar 0.706 (Della, 2010). Menurut Kaplan dan Saccuzzo (2005) koefisien reliabilitas minimal yang harus dimiliki suatu alat tes untuk dapat dikatakan *reliable* adalah 0.7, hal ini berarti bahwa alat tes ini konsisten dalam mengukur *self-esteem* seseorang. Hasil uji validitas alat tes dengan menggunakan *inter-item validity* menunjukkan bahwa 9 dari 10 item valid dalam mengukur *self-esteem*. Satu item yang dinilai tidak valid adalah item nomor 8 dengan koefisien korelasi *Pearson* sebesar 0.236 (Della, 2010).

Peneliti kemudian melakukan uji keterbacaan terhadap 18 mahasiswa Universitas Indonesia. Hasil uji keterbacaan menunjukkan bahwa secara umum penulisan kalimat dapat dipahami. Meski demikian, terdapat beberapa item yang kalimatnya perlu diperbaiki agar lebih efektif, yaitu item nomor 1, 4, dan 10. Pada item nomor 1, beberapa partisipan uji keterbacaan merasa bahwa kalimat tersebut kurang efektif karena terdapat penulisan kata "Saya" sebanyak dua kali sehingga perlu dipersingkat. Perbaikan yang sama juga dilakukan pada item nomor 4 karena adanya pengulangan kata "Orang" sehingga dirasa kurang efektif.

Sementara itu pada item nomor 10, bagian kalimat “Saya merasa bahwa saya buruk” dianggap kurang operasional oleh beberapa partisipan sehingga dilakukan perbaikan. Mayoritas partisipan menyimpulkan bahwa item-item pada alat ukur bertujuan untuk mengukur *self-esteem*, namun beberapa partisipan lain menyebut *self-concept* dan *self-worth* sebagai konstruk yang diukur pada tiap-tiap item. Berdasarkan hasil uji reliabilitas, validitas, dan uji keterbacaan, peneliti melakukan perubahan item pada beberapa nomor antara lain:

Tabel 3.2. Daftar Perbaikan Item Rosenberg Self-Esteem Scale

Item	Item Lama	Item Baru
1	Saya rasa saya berharga, sama halnya dengan orang-orang lain	Saya merasa berharga, sama halnya dengan orang-orang lain
4	Saya mampu melakukan hal-hal sebaik orang-orang lain	Saya mampu melakukan hal-hal sebaik orang lain
10	Ada saat dimana saya merasa bahwa saya buruk	Ada saat dimana saya merasa bahwa diri saya buruk

Secara umum, norma untuk membedakan individu dengan *self-esteem* rendah dan tinggi di Indonesia menggunakan *cut-off* pada skor 30. Norma ini didasarkan pada penelitian Schmitt dan Allik (2005) terhadap 104 orang Indonesia yang menghasilkan nilai rata-rata 29.88 dengan menggunakan *Rosenberg's Self-Esteem Scale*. Sementara itu, sebuah penelitian pada 153 mahasiswa berkebangsaan Iran di beberapa perguruan tinggi di Malaysia menunjukkan nilai rata-rata 28.81 (Naderi, Abdullah, Aizan, Sharir, & Kumar, 2009). Berdasarkan dua penelitian tersebut, peneliti memutuskan untuk menggunakan *cut-off* pada skor 29 sehingga partisipan yang memperoleh skor ≥ 29 tidak akan diikutsertakan dalam penelitian karena memiliki *self-esteem* yang lebih tinggi dari rata-rata atau disimpulkan memiliki *self-esteem* yang cenderung tinggi.

3.7. Prosedur Penelitian

Pada awalnya, peneliti bersama tim payung penelitian menyebarkan informasi mengenai konsultasi gratis melalui berbagai media untuk memperoleh

partisipasi penelitian. Media yang termudah ialah melalui penyebaran pesan singkat (*broadcast message*) melalui aplikasi *Blackberry*, status di situs jejaring sosial seperti *facebook* dan *twitter*, dan penyebaran informasi melalui percakapan dengan teman atau kerabat. Media lain yang digunakan ialah *flyer* yang akan disebar di kampus UI Depok. Pembuatan *flyer* ini membutuhkan waktu \pm 4 hari, mulai dari pemilihan kalimat, gambar-gambar, proses *editing*, hingga pencetakan dan fotokopi. Setelah itu, peneliti dan tim payung penelitian membagikan *flyer* yang sudah jadi kepada beberapa fakultas dengan menitipkan kepada BEM fakultas yang bersangkutan untuk kembali disebar di antara mahasiswa, membagikannya secara langsung kepada mahasiswa yang dapat peneliti temui di kantin atau tempat-tempat tertentu, serta menempelkan *flyer* di beberapa tempat seperti klinik, BKM, atau halte-halte bus kuning.

Peneliti dan tim payung penelitian juga membuat kumpulan beberapa alat tes yang akan digunakan untuk proses *screening* calon partisipan. Kumpulan alat tes ini akan berbentuk inventori yang terdiri dari beberapa alat ukur yang dibutuhkan untuk melihat seluruh masalah yang akan diintervensi oleh tim payung penelitian, yaitu masalah *self-esteem* dan keterampilan sosial. Oleh karena itu, alat ukur yang digunakan ialah HSCL-25 untuk mengukur distres psikologis, *Mooney Problem Checklist* untuk melihat ranah keluhan yang tampil, *Rosenberg Self-Esteem Scale* untuk melihat tingkat *self-esteem* calon partisipan, dan *Social Skills Inventory* untuk melihat keterampilan sosial mereka. Keempat buah alat tes ini digabungkan dalam bentuk *booklet* berukuran setengah kertas HVS yang berjudul “Inventori Gambaran Diri”.

Peneliti memperoleh calon partisipan melalui pesan singkat yang dikirimkan oleh calon partisipan, yang menyatakan kesediaan mereka untuk mengikuti sesi konsultasi gratis setelah membaca *flyer* yang tersebar atau mendengar informasi ini dari orang lain. Peneliti membuat janji pertemuan yang disepakati oleh calon partisipan untuk melakukan proses *screening*. Pilihan hari dan jam proses *screening* ialah pada hari Senin, Selasa, dan Rabu tanggal 26, 27, dan 28 Maret 2012. Calon partisipan hanya perlu memilih salah satu hari dari ketiga hari tersebut dan meluangkan waktu selama \pm 30 menit untuk mengisi “Inventori Gambaran Diri” yang merupakan kumpulan seluruh alat asesmen yang

digunakan. Waktu yang disediakan per harinya ialah dari pukul 09.00 hingga 16.00 WIB.

Ruangan yang digunakan selama proses *screening* berlangsung ialah empat ruang *Exspan* di Gedung B Fakultas Psikologi UI Depok, yaitu B.013, B.014, B.015, dan B.016. Masing-masing partisipan yang setuju untuk datang di jam-jam tertentu akan mengisi “Inventori Gambaran Diri” secara individual di ruangan yang tersedia. Hal ini bertujuan untuk menghindari rasa tidak nyaman partisipan yang mungkin tidak ingin diketahui keikutsertaannya oleh partisipan lain dalam penelitian.

Ketika calon partisipan datang, peneliti memperkenalkan diri dan menjelaskan terlebih dahulu mengenai proses yang harus dijalani oleh partisipan. Peneliti juga menjelaskan mengenai petunjuk pengisian “Inventori Gambaran Diri” secara singkat dan membuka kesempatan pada calon partisipan untuk bertanya mengenai hal-hal yang masih membingungkan. Setelah itu, peneliti meninggalkan calon partisipan untuk mengisi buku inventori dan kembali menemui calon partisipan setelah selesai. Di akhir pertemuan, peneliti menjelaskan bahwa hasil *screening* yang dilakukan akan diproses terlebih dahulu hingga pertemuan berikutnya yang dijadwalkan sesuai kesepakatan bersama.

Setelah melalui proses penghitungan terhadap 64 calon partisipan, mahasiswa yang memenuhi kriteria skor HSCL-25 ≥ 1.75 , skor MPCL > 8 , dan skor *Rosenberg Self-Esteem Scale* ≤ 29 akan dikelompokkan menjadi calon partisipan dengan *self-esteem* rendah, sementara beberapa mahasiswa yang memenuhi kriteria skor HSCL-25 ≥ 1.75 , skor MPCL > 8 , dan skor SSI yang timpang, yakni ± 6 dari skor rata-rata yang dimiliki calon partisipan akan dikelompokkan menjadi calon partisipan dengan keterampilan sosial yang rendah. Melalui kriteria tersebut, peneliti memperoleh 9 calon partisipan utama dan 1 calon partisipan cadangan. Peneliti menghubungi kesembilan calon partisipan untuk kembali bertemu secara individual, dimana pada pertemuan ini peneliti akan menjelaskan mengenai proses intervensi pelatihan yang akan mereka ikuti, serta melakukan observasi dan wawancara singkat mengenai riwayat keluhan mereka. Calon partisipan dapat memilih satu hari dan jam dari jadwal pertemuan yang disediakan oleh peneliti pada tanggal 10 hingga 13 April 2012, dari pukul

13.00 hingga 17.00 WIB. Pertemuan berlangsung selama \pm 50 menit untuk masing-masing calon partisipan.

Seluruh calon peserta dapat hadir pada waktu yang telah disepakati bersama dan setuju untuk mengikuti pelatihan sebagai program intervensi yang peneliti adakan. Mereka bersedia menandatangani lembar *informed consent* yang telah dibuat oleh peneliti dan bersedia untuk meluangkan waktu selama dua hari pada pilihan tanggal 28 dan 29 April 2012 atau 5 dan 6 Mei 2012. Seluruh calon partisipan lebih memilih akhir pekan sebagai waktu pelaksanaan pelatihan karena tidak ingin jadwal kuliah mereka terganggu.

Peneliti akhirnya memilih tanggal 28 dan 29 April 2012 untuk pelaksanaan pelatihan setelah mempertimbangkan mayoritas calon partisipan yang dapat dengan pasti hadir di tanggal tersebut dan ketersediaan ruangan. Peneliti mulai menghubungi calon partisipan melalui pesan singkat atau telepon seminggu sebelum hari pertama pelatihan berlangsung untuk memberi tahu jadwal pelatihan. Enam calon partisipan langsung membalas pesan singkat peneliti dan menyatakan kesediannya untuk hadir selama dua hari, dua calon partisipan mengatakan bahwa mereka berhalangan hadir karena ada kegiatan lain, sementara satu calon partisipan tidak membalas pesan singkat dan tidak mengangkat telepon dari peneliti.

Setelah berdiskusi dengan dosen-dosen pembimbing, akhirnya peneliti menghubungi dua calon partisipan lain yang memiliki skor HSCL-25 dan *Rosenberg Self-Esteem Scale* tidak jauh dari kriteria yang diperlukan untuk menambah jumlah anggota kelompok. Meskipun jumlah minimal kelompok dalam pelatihan ialah enam orang, namun peneliti harus mengusahakan agar anggota kelompok setidaknya berjumlah delapan orang sehingga dinamika kelompok dapat lebih terlihat selama aktivitas berlangsung. Pada akhirnya, calon partisipan yang dapat mengikuti proses pelatihan selama dua hari berturut-turut berjumlah delapan orang.

Seminggu sebelum pelatihan dilaksanakan, peneliti membuat modul pelatihan peningkatan *self-esteem* yang disesuaikan dengan hasil asesmen terhadap masing-masing partisipan. Kegiatan-kegiatan yang terdapat dalam sesi pelatihan merupakan gabungan dari beberapa modul pelatihan *self-esteem* yang

sudah ada dan kreativitas peneliti. Setelah peneliti menyelesaikan pembuatan modul, satu hari sebelum pelatihan hari pertama peneliti mengadakan *briefing* dengan tim fasilitator yang merupakan beberapa teman sekelas peneliti dan beberapa anggota tim payung penelitian. *Briefing* ini bertujuan untuk menjelaskan *rundown* pelatihan, pembagian tugas, dan diskusi mengenai antisipasi terhadap hal-hal yang mungkin terjadi saat pelatihan berlangsung.

Saat pelatihan berlangsung, peneliti sebagai pemandu dan tim fasilitator dapat saling bekerja sama dengan baik untuk keberhasilan pelatihan. Hari pertama diisi dengan pengisian lembar *pre-test*, pembukaan, kegiatan-kegiatan, istirahat, *energizer*, dan pemberian tugas rumah. Setelah pelatihan hari pertama, peneliti dan tim fasilitator melakukan evaluasi terhadap kelebihan dan kekurangan selama pelatihan berlangsung sehingga dapat meningkatkan performa pada pelatihan hari berikutnya. Hari kedua diisi dengan pembahasan mengenai tugas, *review* materi hari pertama, kegiatan-kegiatan, istirahat, *energizer*, pengisian lembar *post-test*, dan penutupan. Setelah pelatihan hari kedua berakhir, peneliti mengumpulkan hasil observasi yang dikerjakan oleh tim fasilitator dan mulai melakukan pencatatan terhadap hal-hal menonjol yang dapat dibahas pada hasil penelitian.

Empat minggu setelah pelatihan hari kedua berakhir, peneliti kembali mengadakan pertemuan individual dengan masing-masing partisipan untuk kembali memberikan inventori berisi HSCL-25 dan *Rosenberg Self-Esteem Scale*. Selain itu, peneliti juga melakukan wawancara mendalam mengenai perubahan yang dirasakan oleh tiap partisipan setelah mengikuti sesi pelatihan. Tujuannya ialah melihat perubahan yang terjadi baik secara kuantitatif maupun kualitatif, sehingga peneliti dapat menyimpulkan apakah intervensi pelatihan yang diberikan pada delapan partisipan dapat meningkatkan *self-esteem* dan menurunkan level distress psikologis mereka atau tidak. Selain untuk melakukan *post-test* intervensi, pertemuan ini merupakan pertemuan terakhir atau terminasi dengan partisipan sekaligus pemberian *reward* sebagai tanda terima kasih karena telah bersedia menjadi partisipan penelitian.

4. PENGUKURAN AWAL

Pada bab ini akan dijelaskan mengenai pemaparan kasus masing-masing partisipan (A – H) yang diperoleh secara kualitatif melalui metode observasi dan wawancara, serta secara kuantitatif melalui inventori yang telah disiapkan. Secara kualitatif, peneliti menjelaskan mulai dari data pribadi, hasil observasi umum, autoanamnesa singkat, dan riwayat keluhan, sementara secara kuantitatif, peneliti menyimpulkan hasil pengukuran *pre-test* intervensi dari “Inventori Gambaran Diri”. Terakhir, peneliti juga menjelaskan mengenai *blueprint* dari rancangan modul intervensi pelatihan yang dibuat setelah melakukan pertemuan individual dengan masing-masing partisipan.

4.1. Partisipan Satu – A

4.1.1. Data Pribadi

Nama : CU
Jenis Kelamin : Perempuan
Fakultas & Angkatan : MIPA – Biologi 2010
Tempat & Tgl. Lahir : Jakarta, 6 Oktober 1991 (20 th)
Alamat : JL. Merpati N No. 33 Tangerang Selatan
Suku Bangsa : Jawa
Agama : Islam
Asal SMA : SMA N 1 Ciputat
Indeks Prestasi Kumulatif : 3.00
Hobi : Nonton

4.1.2. Observasi Umum

CU memiliki tinggi badan sekitar 165 cm dan berat badan sekitar 55 kg. Ia tampak sangat kurus dengan bentuk wajah segitiga dan tirus di bagian pipi, memiliki rambut ikal sebah yang selalu dikuncir kuda, dan warna kulit kuning langsung. Ketika bertemu dengan peneliti secara individual, CU tampak tenang dengan afek wajah yang cenderung datar. Volume suaranya pelan dan lebih banyak memandang ke arah kanan bawah saat bercerita. CU tidak banyak

menampilkan ekspresi wajah maupun bahasa tubuh dan lebih banyak menampilkan afek wajah cenderung sedih seperti mengasihani diri sendiri.

Selama berbicara, CU dapat menggunakan kata-kata sederhana yang mudah dimengerti dan mampu menyusun kalimat dengan baik. Ia dapat mengungkapkan perasaannya melalui kalimat meskipun tanpa perubahan emosi ketika menceritakan hal-hal menyedihkan atau menggembirakan. CU juga seolah-olah berbicara dalam satu hembusan napas yang panjang, sehingga terdengar seperti tanpa dinamika dan tidak ada 'koma'. Meskipun demikian, CU dapat tertawa ketika mendengar hal yang lucu dan tetap bersikap kooperatif.

4.1.3. Autoanamnesa dan Riwayat Keluhan

a. Latar Belakang Partisipan

CU ialah anak pertama dari tiga bersaudara. Keluarganya tinggal di Tangerang dan saat ini CU masih tinggal di sebuah kos dekat dengan kampus UI Depok. CU memiliki beberapa teman dan cukup sering menghabiskan waktu bersama mereka. Ia merasa bahwa hubungan pertemanannya tersebut hanya sebatas permukaan saja dan tidak melibatkan emosi yang terlalu dalam. CU tidak terlalu banyak menceritakan masalah pribadi ke teman-temannya dan lebih banyak menganggap teman-temannya hanya sebagai teman bermain.

b. Gambaran *Self-Esteem*

CU menilai dirinya sebagai individu yang pemalu, rendah diri, dan sulit untuk bergaul. Ia ingin memiliki kepribadian yang lebih menyenangkan, tetapi sepertinya sulit karena ia sendiri merasa tidak percaya diri. CU yang sudah dua tahun kuliah di jurusan Biologi belum merasa nyaman dengan lingkungan saat ini. Ia juga merasa belum menemukan teman yang tepat meskipun sudah berusaha untuk meluangkan waktu bersama teman-teman sekelasnya. CU merasa teman-temannya belum memahami dirinya secara utuh, sehingga ketika ia sudah mulai bermanja-manjaan dengan teman-temannya, mereka justru menjauhi CU dan tidak menggubris CU. Menurut CU, dirinya memang akan manja jika sudah merasa dekat dengan

seseorang, termasuk dengan teman-temannya, tetapi sepertinya teman-teman CU tidak merasa nyaman akan sikap CU tersebut.

Seiring berjalannya waktu, CU merasa ada baiknya untuk menghindar dari teman-temannya agar tidak mengganggu mereka, namun hal ini menjadi situasi yang dilematis bagi CU. Ketika teman-temannya mulai mengajak CU untuk berjalan-jalan atau bermain, CU yang merasa ingin ikut justru menolak ajakan teman-temannya. CU menyebut dirinya menjadi '*an-sos*' atau lebih banyak menyendiri. Hal ini membuat CU merasa tidak nyaman karena ia menjadi sulit untuk bergaul dengan wajar. Ia bahkan pernah memperoleh Indeks Prestasi Semester (IPS) yang turun hingga 2.5 akibat sulit untuk beradaptasi dengan perubahan yang ada. CU menjadi mudah merasa gagal dan cenderung sulit untuk bangkit dari kegagalan sebelumnya. Ia seringkali menjadi takut mengambil risiko pada mata ajaran tertentu karena takut tidak dapat *perform* secara maksimal dan kembali menurunkan IPS-nya.

c. Gambaran Tingkat Distres Psikologis

Turunnya IPS CU membuatnya merasa stres hingga mengalami sakit *maag* yang cukup parah. Ketika berobat ke dokter, CU justru dinyatakan baik-baik saja dengan kondisi *maag* yang tidak terlalu parah. CU akhirnya pulang ke rumah dan merasa jauh lebih baik saat bersama kedua orangtuanya. Setelah dirinya membaik, CU mampu meningkatkan lagi motivasi belajarnya dan kembali memperoleh IPS yang lebih meningkat.

Ketika CU kembali kuliah, ia mengaku bahwa jadwal istirahat dirinya menjadi semakin berkurang. Beban laporan tugas dan pengulangan materi-materi kuliah yang ia terima membuat CU terjaga hingga tengah malam hampir setiap hari. Meskipun demikian, CU dapat memahami bahwa segala hal yang ia alami merupakan suatu proses yang mempersiapkan dirinya untuk menjadi seorang sarjana yang kompeten.

d. Kesimpulan

Berdasarkan gambaran di atas, terdapat kemungkinan CU memiliki tingkat *self-esteem* yang cenderung rendah serta level distres psikologis yang cukup tinggi.

Pada lembar “Inventori Gambaran Diri”, CU menuliskan keluhan / masalah yang dirasakan saat ini sebagai berikut:

“Kuliah di MIPA cukup padat sehingga waktu saya untuk bergaul dengan teman-teman jadi berkurang, apalagi setelah semester 2. Beban mata kuliah yang diambil juga semakin berat, jadi terkadang saya merasa tidak ada waktu untuk beristirahat.”

4.1.4. Pengukuran *Pre-Test* Intervensi CU

Berdasarkan pengukuran *pre-test* intervensi menggunakan *Mooney Problem Checklist*, *HSCL-25*, dan *Rosenberg Self-Esteem Scale* yang digabungkan dalam *booklet* “Inventori Gambaran Diri”, CU memperoleh skor sebagai berikut:

Tabel 4.1. Hasil Pengukuran *Pre-Test* Intervensi CU

Alat Ukur	Skor
<i>Mooney Problem Checklist</i>	9
HSCL-25	3.04
<i>Rosenberg Self-Esteem Scale</i>	26

Dapat disimpulkan, pengukuran *pre-test* intervensi CU termasuk dalam kriteria partisipan yang dibutuhkan dalam penelitian ini. CU memiliki skor *Mooney Problem Checklist* dalam ranah *adjustment to college world* di atas 8 yang berarti ia merasa masalah-masalah dalam dunia kampus mengganggu penyesuaian dirinya, memiliki tingkat distres psikologis yang tinggi (skor *HSCL-25* ≥ 1.75), serta memiliki tingkat *self-esteem* yang rendah (skor *Rosenberg Self-Esteem Scale* < 29).

4.2. Partisipan Dua – B

4.2.1. Data Pribadi

Nama	: RN
Jenis Kelamin	: Perempuan
Fakultas & Angkatan	: MIPA – Matematika 2010
Tempat & Tgl. Lahir	: Padang Panjang, 29 Januari 1992 (20 th)
Alamat	: JL. Pelita Dalam No. 21 RT III Kel. Koto Panjang, Kota Padang Panjang, Sumatera Barat
Suku Bangsa	: Minang
Agama	: Islam
Asal SMA	: SMA N 1 Padang Panjang
Indeks Prestasi Kumulatif	: 2.98
Hobi	: Travelling dan memasak

4.2.2. Observasi Umum

RN memiliki tinggi badan sekitar 162 cm dan berat badan sekitar 58 kg. Tubuhnya tampak proposional meskipun cukup tertutup dengan jilbab dan pakaian yang agak longgar. Warna kulitnya sawo matang dengan bentuk wajah agak segitiga. Alisnya cukup tebal dengan bentuk mata seperti *almond*. Sikap dan gaya berbicara RN terkesan santun dan agak cenderung kaku. Volume suaranya sedang dengan intonasi suara yang tidak terlalu variatif. Selama berbicara, ia dapat menjaga kontak mata dengan pemeriksa dan sesekali tersenyum ketika menceritakan hal-hal lucu. Warna suaranya terdengar agak serak dengan napas yang pendek-pendek.

RN dapat berbicara dengan jelas dan lugas, memilih kata-kata dengan baik dan mampu mengutarakannya secara sistematis. Ia dapat mengontrol emosinya sehingga tidak terkesan terlalu meluap-luap dan tidak juga terkesan terlalu datar. RN tidak banyak menggerakkan tubuhnya saat berbicara, mengangguk ketika setuju akan suatu hal, namun dapat mengutarakan perasaannya ketika tidak sesuai dengan pernyataan peneliti. RN bersikap sangat kooperatif selama proses wawancara berlangsung.

4.2.3. Autoanamnesa dan Riwayat Keluhan

a. Latar Belakang Partisipan

RN ialah anak kedua dari empat bersaudara yang seluruhnya berjenis kelamin perempuan. Ia berasal dari kota Padang Panjang di Sumatera Barat dan baru kali ini merantau dan tinggal di kota Depok. Ayahnya yang bekerja sebagai guru sangat menerapkan disiplin kepada anak-anaknya. Kedua orangtua RN sangat mendukungnya dalam hal pendidikan sehingga segala hal yang berkaitan dengan pendidikan selalu difasilitasi. Sementara jika RN meminta hal-hal tertentu di luar dari konteks pendidikan, orangtuanya jarang memenuhi permintaannya tersebut atau justru mengajarkan RN untuk berusaha sendiri memenuhi keinginannya. Oleh karena itu, RN sangat didukung oleh orangtuanya untuk merantau ke Depok ketika ia dinyatakan diterima di UI. Menurutnya, nilai-nilai yang ditanamkan orangtuanya seperti nilai agama, pendidikan, dan usaha yang keras merupakan modal yang cukup bagi RN untuk hidup mandiri.

b. Gambaran *Self-Esteem*

RN menilai dirinya sebagai individu yang memiliki prinsip. Ia merasa tidak masalah jika ada beberapa teman yang tidak menyukai prinsipnya tersebut. Meskipun RN memiliki prinsip yang tegas, tetapi ia pun menilai dirinya sebagai individu yang tidak percaya diri dan cenderung sulit untuk bergaul karena prinsipnya tersebut. RN merasa dirinya menjadi kurang fleksibel dalam berteman sehingga ia lebih banyak bergaul dengan orang-orang yang ada di lingkungan organisasi yang ia ikuti, seperti Badan Otonom MII FMIPA UI, staf kerohanian Himpunan Mahasiswa Departemen Matematika FMIPA UI, dan staf Departemen Hubungan Antar Bangsa Salam UI. Pertemanannya pun hanya sebatas urusan organisasi dan tidak melibatkan hubungan interpersonal yang lebih dalam.

Selain itu, RN merasa bahwa dirinya masih terlalu terokupasi dengan kelemahan-kelemahan yang ada pada dirinya. Ia terkadang berpikir bahwa dirinya tidak memiliki potensi yang cukup untuk menjalani pendidikan di

FMIPA UI. Keraguan tersebut membuatnya tidak yakin dapat mengerjakan tugas-tugas tertentu atau ujian akhir. Selain itu, RN juga terkadang merasa tidak percaya diri ketika harus presentasi di depan kelas karena masih menganggap bahwa teman-temannya berpikir negatif akan dirinya. RN akhirnya menjadi cukup sulit untuk menyesuaikan diri dengan teman-teman yang berasal dari Jakarta.

c. Gambaran Distres Psikologis

Jurusan Matematika merupakan pilihan pertamanya karena RN sangat menyukai bidang tersebut. Ia tidak menyukai pelajaran yang bersifat menghafal dan hal-hal yang bersifat abstrak. Oleh karena itu, RN merasa dirinya berada dalam lingkungan yang tepat dengan teman-teman yang juga mendukungnya. Namun, RN seringkali merasa stres ketika kesulitan terhadap mata ajaran tertentu. Ia selalu berpikir bahwa ia memang tidak memiliki bakat dalam mata ajaran tersebut jika merasa kesulitan. Selain itu, masalah-masalah dalam organisasi yang ia ikuti juga kerap kali membuatnya stres dan tertekan, apalagi jika disertai dengan masalah perkuliahan.

d. Kesimpulan

Berdasarkan gambaran di atas, terdapat kemungkinan RN memiliki tingkat *self-esteem* yang cenderung rendah dengan level distres psikologis yang cukup tinggi.

Pada lembar “Inventori Gambaran Diri” RN menuliskan keluhan / masalah yang dirasakan saat ini sebagai berikut:

“Kurang bisa konsentrasi lama dalam mengerjakan sesuatu. Belum menemukan cara belajar efektif.”

4.2.4 Pengukuran *Pre-Test* Intervensi RN

Berdasarkan pengukuran *pre-test* intervensi menggunakan *Mooney Problem Checklist*, *HSCL-25*, dan *Rosenberg Self-Esteem Scale* yang

digabungkan dalam *booklet* “Inventori Gambaran Diri”, RN memperoleh skor sebagai berikut:

Tabel 4.2. Hasil Pengukuran *Pre-Test* Intervensi RN

Alat Ukur	Skor
<i>Mooney Problem Checklist</i>	19
HSCL-25	2.2
<i>Rosenberg Self-Esteem Scale</i>	23

Dapat disimpulkan, pengukuran *pre-test* intervensi RN termasuk dalam kriteria partisipan yang dibutuhkan dalam penelitian ini. RN memiliki skor *Mooney Problem Checklist* dalam ranah *adjustment to college world* di atas 8 yang berarti ia merasa masalah-masalah dalam dunia kampus mengganggu penyesuaian dirinya, memiliki tingkat distres psikologis yang tinggi (skor HSCL-25 ≥ 1.75), serta memiliki tingkat *self-esteem* yang rendah (skor *Rosenberg Self-Esteem Scale* < 29).

4.3. Partisipan Tiga – C

4.3.1. Data Pribadi

Nama : AP
Jenis Kelamin : Perempuan
Fakultas & Angkatan : Teknik – Sipil 2009
Tempat & Tgl. Lahir : Bandung, 18 Agustus 1991 (20 th)
Alamat : JL. Mundu No. 75
Suku Bangsa : Sunda
Agama : Islam
Asal SMA : SMA N 48
Indeks Prestasi Kumulatif : 3.28
Hobi : Musik, desain, menulis

4.3.2. Observasi Umum

AP memiliki tinggi badan sekitar 165 cm dengan berat badan sekitar 62 kg. Ia tampak agak bongsor dengan jilbab yang menutup hingga bagian dada dan punggung, dengan pakaian agak longgar yang ia kenakan. Ia mengenakan kacamata dan menggunakan kawat gigi. Wajahnya berbentuk bulat, terdapat beberapa jerawat kecil di area pipi, garis mata yang agak sayu, bibir agak tebal, dengan warna kulit sawo matang. Ia seringkali tersenyum sehingga afek wajahnya terkesan selalu ceria dan ramah. Volume suaranya sedang dengan intonasi suara yang cukup dinamis. Ketika menceritakan hal yang menggembirakan, volume suara AP cenderung mengeras sambil tertawa kecil. AP juga terkadang menggerakkan kepalanya ke kiri dan ke kanan, sambil menggerakkan tangannya untuk menjelaskan sesuatu.

AP mampu memilih kata-kata sederhana dan mudah dimengerti saat berbicara, merangkainya menjadi kalimat yang mudah dipahami dan sistematis. Terkadang ia tersenyum di akhir pembicaraan atau tertawa kecil. Afek wajah yang selalu tampak pada AP ialah ceria, tetapi ia dapat pula menampilkan afek wajah datar saat mendengarkan peneliti berbicara. AP mampu mengatur emosinya dengan baik dan tetap dapat menyesuaikan sikapnya dengan dinamika pembicaraan yang terjadi, sehingga ia tidak selalu tampak tersenyum tanpa alasan.

4.3.3. Autoanamnesa dan Riwayat Keluhan

a. Latar Belakang Partisipan

AP ialah anak pertama dari dua bersaudara. Ia berasal dari Jakarta dan setiap hari pulang-pergi menggunakan angkutan umum dari rumah ke kampus UI Depok. Selama tiga tahun kuliah di Teknik Sipil UI, AP merasa tidak terlalu nyaman. Menurutny, mahasiswa-mahasiswa di departemennya cenderung lebih mementingkan organisasi dibandingkan kuliah. AP yang sempat beberapa kali mengikuti organisasi akhirnya jadi terpengaruh dan merasa bingung memposisikan dirinya yang sebenarnya masih ingin berkonsentrasi total di kuliah.

b. Gambaran *Self-Esteem*

AP menilai dirinya sebagai individu yang tidak percaya diri, bodoh, *lemot*, tidak cantik, namun periang. Menurutnya, penilaian tersebut juga didukung oleh informasi yang ia dengar dari teman-temannya mengenai opini para senior tentang dirinya. Selama kuliah, AP seringkali merasa bahwa senior-seniornya di kampus memandang rendah dirinya. Meskipun belum pernah melakukan klarifikasi secara langsung dengan para senior tersebut, AP akhirnya merasa takut dengan para senior, terutama ketika harus melewati mereka di taman, kantin, atau selasar gedung.

Ia juga mengalami kesulitan dalam mengungkapkan perasaannya. Banyak teman-temannya yang mengatakan kalau AP seringkali '*tidak nyambung*' ketika diajak berbicara. Hal tersebut membuat AP merasa rendah diri dan menjadi malas untuk bersosialisasi. AP juga tidak berusaha untuk bertanya pada teman-temannya apakah kondisinya yang terkadang '*tidak nyambung*' tersebut sangat mengganggu mereka. AP hanya berkesimpulan bahwa mungkin teman-temannya merasa tidak nyaman terhadap dirinya. Selain itu, AP juga cenderung terokupasi pada kelemahan-kelemahan yang ada pada dirinya. AP merasa tidak memiliki potensi yang layak untuk dibanggakan karena menganggap dirinya sebagai individu yang '*biasa-biasa saja*'.

c. Gambaran Distres Psikologis

AP mengaku ia cukup stres dengan beban tugas yang diberikan oleh dosen. Ia bahkan sering merasa kesal dengan teman-teman kelompoknya yang cenderung tidak bersikap efektif dan efisien dalam mengerjakan tugas kelompok sehingga keinginannya untuk memperoleh nilai yang baik tidak tercapai. Kondisi tersebut cukup membuat AP merasa tertekan, namun ia mengaku pola hidupnya masih dalam taraf yang baik. Ia masih dapat tidur dengan normal selama 8 jam tiap harinya, tidak begadang, dan berusaha untuk tidak terlalu terokupasi dengan masalah dalam kelompok tugasnya.

d. Kesimpulan

Berdasarkan gambaran di atas, terdapat kemungkinan AP memiliki tingkat *self-esteem* yang rendah dengan level distres psikologis yang cukup tinggi.

Pada lembar “Inventori Gambaran Diri” AP menuliskan keluhan / masalah yang dirasakan saat ini sebagai berikut:

“Masalah bersosialisasi dengan orang-orang tertentu.”

4.3.4. Pengukuran Pre-Test Intervensi AP

Berdasarkan pengukuran *pre-test* intervensi menggunakan *Mooney Problem Checklist*, *HSCL-25*, dan *Rosenberg Self-Esteem Scale* yang digabungkan dalam *booklet* “Inventori Gambaran Diri”, AP memperoleh skor sebagai berikut:

Tabel 4.3. Hasil Pengukuran Pre-Test Intervensi AP

Alat Ukur	Skor
<i>Mooney Problem Checklist</i>	11
HSCL-25	2.84
<i>Rosenberg Self-Esteem Scale</i>	25

Dapat disimpulkan, pengukuran *pre-test* intervensi AP termasuk dalam kriteria partisipan yang dibutuhkan dalam penelitian ini. AP memiliki skor *Mooney Problem Checklist* dalam ranah *adjustment to college world* di atas 8 yang berarti ia merasa masalah-masalah dalam dunia kampus mengganggu penyesuaian dirinya, memiliki tingkat distres psikologis yang tinggi (skor *HSCL-25* ≥ 1.75), serta memiliki tingkat *self-esteem* yang rendah (skor *Rosenberg Self-Esteem Scale* < 29).

4.4. Partisipan Empat – D

4.4.1. Data Pribadi

Nama : AM

Jenis Kelamin : Perempuan

Fakultas & Angkatan : Psikologi 2009
Tempat & Tgl. Lahir : Nganjuk, 25 Februari 1992 (20 th)
Alamat : JL. Kamboja II No. 119 Depok II Timur
Suku Bangsa : Jawa
Agama : Kristen
Asal SMA : SMA N 1 Kertosono
Indeks Prestasi Kumulatif : 3.26
Hobi : Baca buku

4.4.2. Observasi Umum

AM memiliki tinggi badan sekitar 160 cm dan berat badan sekitar 56 kg. Rambutnya tipis seleher dengan warna hitam yang agak kecoklatan. Bentuk wajahnya bulat dengan warna kulit sawo matang. AM mengenakan kaca mata berbingkai hitam, memiliki garis mata yang agak sipit, dan memiliki *tahi lalat* di cuping hidung sebelah kiri. AM selalu bersikap santun dengan cara berbicara yang juga santun. Ia sesekali menganggukkan kepalanya saat berbicara seperti yang biasa dilakukan oleh orang Jawa. Logat Jawa pun masih terdengar saat AM berbicara, dengan volume suara yang cenderung kecil dan warna suara yang agak serak. Suaranya terdengar sedikit gemetar dan tidak tegas ketika berbicara.

Meskipun demikian, AM dapat menyampaikan idenya dengan baik dengan menggunakan kata-kata sederhana yang mudah dimengerti. Kalimatnya cukup sistematis dan terkesan seperti diatur terlebih dahulu. Ia tidak banyak menampilkan afek wajah yang berbeda, bahkan cenderung lebih banyak menampilkan afek wajah yang datar. Emosinya cenderung depresif seolah-olah berada di bawah tekanan, sehingga kalimat yang ia ucapkan terasa seperti mengasihani diri sendiri. Kesan yang terasa saat AM berbicara ialah takut dan ragu-ragu. Meskipun demikian, AM dapat tersenyum dan tertawa ringan saat mendengar hal yang lucu.

4.4.3. Autoanamnesa dan Riwayat Keluhan

a. Latar Belakang Partisipan

AM merupakan anak satu-satunya yang berasal dari keluarga dengan status ekonomi menengah. Sebagai anak satu-satunya, AM merasa dirinya sebagai anak yang manja karena selalu mengandalkan ibunya untuk melakukan segala pekerjaan rumah tangga, termasuk membereskan kamar tidurnya sendiri. Meskipun demikian, AM yang sejak kecil tinggal dan besar di sebuah kota kecil di Jawa Tengah akhirnya dapat meyakinkan kedua orangtuanya bahwa ia mampu merantau dan hidup sendiri di Depok saat dinyatakan diterima di Psikologi UI. Sejak SMA, AM sangat ingin mempelajari ilmu psikologi dan bercita-cita menjadi psikologi. Orangtua AM pun mendukung dan hingga saat ini ia dapat belajar hidup secara lebih mandiri.

b. Gambaran *Self-Esteem*

AM menilai dirinya sebagai individu yang lemah, tidak percaya diri, bodoh, manja, pemalu, penakut, dan mudah ragu-ragu. Menurut AM, hal tersebut dipengaruhi oleh orangtuanya yang selalu melarang AM untuk melakukan segala hal dengan alasan yang tidak jelas. Orangtuanya selalu menakuti AM dengan hal-hal buruk yang dapat terjadi jika AM mencoba melakukan hal-hal tertentu. Selain itu, pengalaman-pengalaman dalam hidup AM juga semakin mendukung penilaiannya akan dirinya tersebut.

Sebagai contoh, ketika AM menyadari bahwa dirinya tidak pernah memperoleh IPK *cum laude*. Sejah ini IPS AM selalu stabil di angka 3.3 atau 3.4. Hal tersebut menjadi masalah karena AM sangat ingin melanjutkan pendidikannya ke jenjang S2 profesi psikolog klinis, sementara menurut informasi yang ia peroleh, persyaratan untuk menjadi mahasiswa S2 ialah harus *cum laude*. Selain itu, nilai TOEFL AM juga termasuk rendah, yaitu 450, sementara mahasiswa S2 setidaknya harus memiliki nilai TOEFL 500. Ia juga merasa sangat takut dan khawatir

orangtuanya tidak mampu membiayai AM hingga jenjang S2 karena keterbatasan finansial.

AM akhirnya lebih banyak merasa ragu akan potensinya dalam ilmu psikologi dan merasa tidak memiliki hal apapun yang layak untuk dibanggakan. Ia seringkali menilai dirinya sebagai individu yang tidak berguna, '*biasa-biasa saja*', dan tidak memiliki kehebatan apapun. Perasaan-perasaan tersebut kerap kali muncul dan membuatnya merasa tidak yakin akan kemampuan dirinya. AM merasa perasaan tersebut merugikan dirinya sehingga membutuhkan bantuan psikologis.

c. Gambaran Distres Psikologis

Kondisi IPK AM yang tidak pernah *cum laude* cenderung membuatnya stres karena takut tidak akan memperoleh kesempatan melanjutkan pendidikan S2 profesi psikolog. Selain itu, beban tugas juga menjadi distres tertentu karena ia merasa sulit memotivasi dirinya agar lebih efektif dan efisien dalam mengerjakan tugas atau belajar. Ia justru merasa menjadi lebih tidak berdaya dan merasa lambat dalam bertindak sehingga tujuannya untuk mencapai nilai lebih tinggi tidak terpenuhi.

d. Kesimpulan

Berdasarkan gambaran di atas, terdapat kemungkinan AM memiliki tingkat *self-esteem* yang rendah dengan level distres psikologis yang cukup tinggi.

Pada lembar "Inventori Gambaran Diri" AM menuliskan keluhan / masalah yang ia rasakan saat ini sebagai berikut:

"Saya merasa takut apakah saya bisa melanjutkan ke S2 atau tidak. Karena selama ini nilai IP ataupun IPK saya tidak cum laude. Selain itu, saya juga takut kalau nilai TOEFL saya tidak memadai untuk melanjutkan ke S2 Profesi Psikologi Klinis Dewasa."

4.4.4. Pengukuran *Pre-Test* Intervensi AM

Berdasarkan pengukuran *pre-test* intervensi menggunakan *Mooney Problem Checklist*, *HSCL-25*, dan *Rosenberg Self-Esteem Scale* yang digabungkan dalam *booklet* “Inventori Gambaran Diri”, AM memperoleh skor sebagai berikut:

Tabel 4.4. Hasil Pengukuran *Pre-Test* Intervensi AM

Alat Ukur	Skor
<i>Mooney Problem Checklist</i>	9
HSCL-25	1.88
<i>Rosenberg Self-Esteem Scale</i>	16

Dapat disimpulkan, pengukuran *pre-test* intervensi AM termasuk dalam kriteria partisipan yang dibutuhkan dalam penelitian ini. AM memiliki skor *Mooney Problem Checklist* dalam ranah *adjustment to college world* di atas 8 yang berarti ia merasa masalah-masalah dalam dunia kampus mengganggu penyesuaian dirinya, memiliki tingkat distres psikologis yang cukup tinggi (skor *HSCL-25* ≥ 1.75), serta memiliki tingkat *self-esteem* yang rendah (skor *Rosenberg Self-Esteem Scale* < 29).

4.5. Partisipan Lima – E

4.5.1. Data Pribadi

Nama : RM
Jenis Kelamin : Perempuan
Fakultas & Angkatan : Ilmu Komputer 2008
Tempat & Tgl. Lahir : Serang, 29 Agustus 1988 (23 th)
Alamat : JL. KH. Sochari RT 03/02 No. 7 Cijawa Gede
Serang, Banten
Suku Bangsa : Indonesia
Agama : Islam
Asal SMA : SMA N 1 Serang
Indeks Prestasi Kumulatif : 3.02

Hobi : Mendengarkan musik dan radio, silat

4.5.2. Observasi Umum

RM memiliki tinggi badan sekitar 167 cm dengan berat badan sekitar 55 kg. Tubuhnya tampak kurus dan terkesan ringkih yang dibalut dengan pakaian yang agak longgar dan jilbab yang agak panjang. Bentuk wajahnya segitiga dengan bentuk dagu yang agak lancip. Ukuran matanya cukup lebar dengan bentuk hidung yang kecil dan lancip. Warna kulit RM cenderung putih. Meskipun ia mengenakan jilbab, cara berjalannya tidak terlalu feminim, bahkan cukup maskulin.

Volume suara RM cenderung sedang, terdengar tidak lantang, terkesan ragu-ragu, dengan warna suara yang agak tipis. Terkadang logat Sunda terdengar di akhir kalimat saat ia berbicara. RM dapat bersikap kooperatif, tetapi ia sempat beberapa kali tidak dapat menjawab pertanyaan peneliti yang berkaitan dengan pengalaman RM yang terkena *bullying* di sekolah. Ia terkesan tertutup dengan menjawab pertanyaan secara singkat dan seolah-olah tidak merasakan adanya masalah. Ketika peneliti menjelaskan proses intervensi yang akan berlangsung, RM menangis dengan tidak mengatakan apapun. Peneliti menangkap kesan bahwa RM sangat membutuhkan bantuan intervensi, tetapi tidak atau belum mampu mengutarakan masalah yang ia rasakan secara verbal.

4.5.3. Autoanamnesa dan Riwayat Keluhan

a. Latar Belakang Partisipan

RM merupakan anak kelima dari tujuh bersaudara. Sejak kecil ia tumbuh besar dan tinggal di Serang, Jawa Barat. Saat dinyatakan diterima di Fasilkom UI, RM memutuskan untuk merantau ke Depok. Menurutnya, kepindahannya ke Depok merupakan satu hal yang melegakan karena ia bisa tinggal jauh dari keluarga, membuat aturan sendiri terhadap dirinya, dan membuka wawasannya lebih luas lagi. Selama ini RM merasa terkekang tinggal di daerah Serang sehingga tidak dapat mengembangkan potensinya secara maksimal. Ia seringkali merasa diabaikan oleh kedua orangtuanya yang lebih memperhatikan kakak-kakak atau adik-adiknya.

Kini RM merasa ia memiliki pribadi yang pemberontak. Sejak ia kuliah, RM mengikuti UKM pencak silat di kampus dan sangat menyukai aktivitas tersebut. Ia bahkan beberapa kali mengikuti kejuaraan pencak silat di dalam maupun luar kota. Meskipun demikian, RM tetap dapat konsentrasi pada kuliahnya walau ia merasa tidak memiliki prestasi yang gemilang dalam hal IPK.

b. Gambaran *Self-Esteem*

RM menilai dirinya sebagai individu yang selalu pasrah untuk '*diapain aja*' oleh orang lain. Ia sulit untuk mengungkapkan perasaannya terhadap hal-hal yang tidak sesuai dengan dirinya meskipun sebenarnya ia ingin sekali pemberontak. RM merasa dirinya selalu terokupasi pada kelemahan diri dan sulit untuk mengidentifikasi hal positif yang ada pada dirinya. Misalnya, RM terkadang menyalahkan dirinya yang memang bodoh ketika memperoleh nilai-nilai atau IPS yang tidak maksimal. Ia juga seringkali menyalahkan dirinya yang memang tidak layak untuk menjadi seorang teman dalam segala situasi, terutama ketika orang lain menjauhi dirinya.

Selama kuliah, RM merasa tidak memiliki teman dekat yang benar-benar mengenal dan memahaminya dengan baik. Ia hanya berteman sekedarnya, mengerjakan tugas, atau sekedar mengobrol ketika makan siang bersama. RM merasa sedih karena ia sulit mengutarakan perasaan dan masalahnya pada teman-temannya, sehingga teman-temannya selalu menganggap bahwa RM tidak memiliki masalah apapun. Padahal RM merasa kesal dan kecewa ketika teman-temannya tidak mendengarkan dirinya, mengejeknya saat presentasi karena tidak berhasil membuat teman-temannya mengerti hal yang ia presentasikan, bahkan hingga membuatnya merasa takut untuk melakukan hal-hal tertentu yang sebenarnya ia sukai, seperti presentasi.

c. Gambaran Distres Psikologis

RM mengaku ia cukup stres menjalani kehidupan perkuliahan. Kondisinya yang tidak memiliki teman dekat, hidup sendiri, dan selalu bersinggungan

dengan tenggat waktu penyelesaian tugas kuliah membuatnya merasa tertekan. Ia sering merasa lemas dan tidak bergairah untuk melakukan hal apapun. Bahkan, RM juga sering merasa pusing dan hanya ingin menyendiri. Menurutnya, kondisi tidak memiliki teman dekat di satu sisi merupakan keuntungan baginya karena ia tidak memiliki tanggung jawab untuk berada dekat dengan orang lain ketika dirinya hanya ingin menyendiri, namun di sisi lain RM merasa ingin berbagi cerita ketika beban tugasnya sudah terlalu berat, terutama di saat pengerjaan skripsi yang tengah ia lakukan.

d. Kesimpulan

Berdasarkan gambaran di atas, terdapat kemungkinan RM memiliki tingkat *self-esteem* yang rendah dan level distres psikologis yang cukup tinggi.

Pada lembar “Inventori Gambaran Diri” RM menuliskan keluhan / masalah yang ia rasakan saat ini sebagai berikut:

“Saya sangat tertarik dengan presentasi tapi saya tidak bisa memberikan penjelasan yang mudah dimengerti oleh orang-orang sehingga saya selalu merasa langsung gugup karena khawatir tidak bisa menyampaikan sesuatu dengan baik.”

4.5.4. Pengukuran *Pre-Test* Intervensi RM

Berdasarkan pengukuran *pre-test* intervensi menggunakan *Mooney Problem Checklist*, *HSCL-25*, dan *Rosenberg Self-Esteem Scale* yang digabungkan dalam *booklet* “Inventori Gambaran Diri”, RM memperoleh skor sebagai berikut:

Tabel 4.5. Hasil Pengukuran *Pre-Test* Intervensi RM

Alat Ukur	Skor
<i>Mooney Problem Checklist</i>	26
HSCL-25	3.32

Dapat disimpulkan, pengukuran *pre-test* intervensi RM termasuk dalam kriteria partisipan yang dibutuhkan dalam penelitian ini. RM memiliki skor *Mooney Problem Checklist* dalam ranah *adjustment to college world* di atas 8 yang berarti ia merasa masalah-masalah dalam dunia kampus mengganggu penyesuaian dirinya, memiliki tingkat distres psikologis yang tinggi (skor *HSCL-25* ≥ 1.75), serta memiliki tingkat *self-esteem* yang rendah (skor *Rosenberg Self-Esteem Scale* < 29).

4.6. Partisipan Enam – F

4.6.1. Data Pribadi

Nama : SB
Jenis Kelamin : Perempuan
Fakultas & Angkatan : ISIP – Kesejahteraan Sosial 2011
Tempat & Tgl. Lahir : Jakarta, 29 Maret 1994 (18 th)
Alamat : JL. Pinus Raya Blok E No. 1246 Tangerang
Suku Bangsa : Indonesia
Agama : Islam
Asal SMA : SMA N 10 Tangerang
Indeks Prestasi Kumulatif : 3.44
Hobi : Menonton

4.6.2. Observasi Umum

SB memiliki tinggi badan sekitar 157 cm dengan berat badan sekitar 52 kg. Tubuhnya terlihat kecil namun proporsional. Bentuk wajahnya agak segitiga dan ditutup dengan jilbab yang berukuran pendek. Penampilannya cukup *trendy* dan feminim dengan menggunakan kaus berukuran *fitted* dan celana jins *skinny*. Warna kulitnya kuning langsung dan tampak seperti rajin dirawat. Ia sering tersenyum dengan tidak menunjukkan gigi, bahkan mulutnya cenderung agak ia paksa untuk tertutup saat tersenyum. Volume suaranya sedang dengan intonasi suara yang cukup dinamis. Gaya bicaranya terdengar seperti terseret dengan

bentuk bibir yang tidak terlalu terbuka dan seolah-olah mengulum permen, sehingga terkesan seperti kekanakan.

Meskipun demikian, SB dapat menyampaikan idenya dengan baik, menggunakan kalimat yang mudah dimengerti dan sistematis. Intonasi suaranya tidak terlalu tegas dan cenderung ragu. Saat bertemu secara individual dengan peneliti, SB seringkali memainkan bulpen yang ia pegang dengan menekan kepala bulpen untuk mengeluarkan mata bulpen berkali-kali. Sikap tubuhnya cukup santai dengan bentuk bahu yang agak cekung atau tidak tegap. Secara emosional, SB dapat menampilkan ekspresi yang sesuai dengan topik yang ia kemukakan. Walaupun tidak terlalu ekspresif, tetapi SB dapat menampilkan afek wajah sedih ketika menceritakan hal-hal tidak menyenangkan dan tersenyum ketika menceritakan hal-hal lucu atau menyenangkan.

4.6.3. Autoanamnesa dan Riwayat Keluhan

a. Latar Belakang Partisipan

SB merupakan anak kedua dari dua bersaudara. Ia tidak terlalu dekat dengan kakaknya dan lebih dekat dengan ibunya. Menurut SB, ibunya lebih banyak berperan dalam mengasuh dirinya dibandingkan ayahnya. Ibunya cenderung protektif dan seringkali membanding-bandingkan SB dengan kakaknya. Meski merasa tidak nyaman, SB tetap berusaha untuk menyenangkan orangtuanya dengan berprestasi dalam bidang akademis.

b. Gambaran *Self-Esteem*

SB menilai dirinya sebagai individu yang sangat tidak percaya diri. Ia seringkali terokupasi pada kelemahan-kelemahan yang ada pada dirinya, seperti mudah gugup, sering tidak tepat waktu, dan sulit untuk mengikuti jadwal yang sudah ia buat. Ia merasa segala kegagalan yang terjadi dalam hidupnya disebabkan oleh kelemahan-kelemahan tersebut. Ia juga merasa hidupnya seperti tidak memiliki konsep yang jelas sehingga mudah sekali dipengaruhi oleh teman-temannya, terutama dalam hal pemilihan mata ajaran dan pola bergaul.

Sejak diterima di Kesejahteraan Sosial UI, SB kos di Depok dan merasa mampu hidup mandiri. Ia juga mampu menyesuaikan diri dengan baik, bersosialisasi dengan teman-temannya, dan tetap dapat memperoleh IPK diatas 3.00 hingga saat ini. Namun jika dibandingkan dengan teman-teman sekelasnya, SB merasa IPK yang ia peroleh saat ini termasuk kecil karena tidak *cum laude*. SB memperoleh informasi dari dosennya bahwa jika ia *cum laude* maka akan memperoleh kesempatan untuk melanjutkan pendidikan ke jenjang S3 tanpa perlu melewati jenjang S2. Oleh karena itu, SB sangat ingin meningkatkan IPS-nya agar bisa memiliki IPK yang *cum laude*.

c. Gambaran Distres Psikologis

SB merasa dirinya seringkali khawatir terhadap berbagai hal. Hal tersebut membuatnya cukup tertekan dan merasa takut bahwa tujuannya tidak akan dapat tercapai. SB mengaku hal tersebut bukanlah merupakan stres yang ia alami, melainkan hanya tekanan-tekanan akibat rasa khawatir yang muncul karena dirinya belum memperoleh IPK yang *cum laude*. Ketika digali kembali mengenai kondisi fisiologisnya, SB mengaku cukup sering merasa pusing, tidak bergairah dalam melakukan sesuatu, merasa kesepian, dan seringkali mudah merasa takut.

d. Kesimpulan

Berdasarkan gambaran di atas, terdapat kemungkinan SB memiliki tingkat *self-esteem* yang cukup rendah dengan level distres psikologis yang cukup tinggi.

Pada lembar “Inventori Gambaran Diri” SB menuliskan keluhan / masalah yang ia rasakan saat ini sebagai berikut:

“Kurangnya motivasi dari dalam diri untuk serius belajar dan kurang percaya diri dalam keseharian. Sukar untuk serius dalam segala hal. Takut untuk menyampaikan pendapat ketika di dalam kelas.”

4.6.4. Pengukuran *Pre-Test* Intervensi SB

Berdasarkan pengukuran *pre-test* intervensi menggunakan *Mooney Problem Checklist*, *HSCL-25*, dan *Rosenberg Self-Esteem Scale* yang digabungkan dalam *booklet* “Inventori Gambaran Diri”, SB memperoleh skor sebagai berikut:

Tabel 4.6. Hasil Pengukuran *Pre-Test* Intervensi SB

Alat Ukur	Skor
<i>Mooney Problem Checklist</i>	24
HSCL-25	3.4
<i>Rosenberg Self-Esteem Scale</i>	13

Dapat disimpulkan, pengukuran *pre-test* intervensi SB termasuk dalam kriteria partisipan yang dibutuhkan dalam penelitian ini. SB memiliki skor *Mooney Problem Checklist* dalam ranah *adjustment to college world* di atas 8 yang berarti ia merasa masalah-masalah dalam dunia kampus mengganggu penyesuaian dirinya, memiliki tingkat distres psikologis yang tinggi (skor *HSCL-25* ≥ 1.75), serta memiliki tingkat *self-esteem* yang rendah (skor *Rosenberg Self-Esteem Scale* < 29).

4.7. Partisipan Tujuh – G

4.7.1. Data Pribadi

Nama : ER
Jenis Kelamin : Perempuan
Fakultas & Angkatan : MIPA – Matematika 2010
Tempat & Tgl. Lahir : Bandung, 11 Mei 1992 (20 th)
Alamat : JL. Taman Malaka Utara Blok C9 No.15
Pondok Kelapa, Jakarta Timur
Suku Bangsa : Minang
Agama : Islam
Asal SMA : SMA N 81 Jakarta
Indeks Prestasi Kumulatif : 3.45

Hobi : Nonton

4.7.2. Observasi Umum

ER memiliki tinggi badan sekitar 167 cm dengan berat badan sekitar 58 kg. Ia mengenakan jilbab pendek hanya sepanjang bahu dengan pakaian yang berukuran cukup *fitted*. Warna kulitnya putih dan ia mengenakan kacamata berbingkai hitam. Gaya bicaranya tegas dengan volume suara yang sedang dan cukup keras. Ia cukup sering tersenyum ketika berbicara, tetapi ada kalanya ia menampilkan afek wajah datar saat hanya mendengarkan.

ER dapat mengutarakan idenya secara tegas dan lugas menggunakan kalimat singkat yang mudah dimengerti. Ketika tidak memahami pertanyaan peneliti, ER langsung mengatakan bahwa ia tidak mengerti dan menyarankan peneliti agar menggunakan kalimat yang lebih sederhana. Ia bicara seolah tanpa keraguan dan cukup lantang. Ia cukup mampu mengatur emosi dalam dirinya, mengatur penggunaan kata-kata dengan tepat, sehingga menampilkan kesan wanita dewasa. Ia juga bersikap sangat kooperatif meskipun ER bukan merupakan salah satu partisipan utama maupun partisipan cadangan.

4.7.3. Autoanamnesa dan Riwayat Keluhan

a. Latar Belakang Partisipan

ER merupakan anak kedua dari tiga bersaudara. Menurutnya, kehidupan keluarganya baik-baik saja dan tidak memiliki masalah besar yang cukup signifikan mempengaruhi dinamika keluarga. Meskipun demikian, ketika ayahnya meninggal dunia pada tahun 2009, ibunya selalu mengingatkan bahwa ia dan saudara-saudara kandungnya harus selalu mendukung satu sama lain. ER merasa sedih dan cukup terbebani karena harus menyesuaikan diri dengan pola asuh dari ibunya saja. Menurut ER, ayahnya lebih apresiatif dibanding ibunya.

b. Gambaran *Self-Esteem*

ER menilai dirinya sebagai individu yang *cool*, tenang, pandai meregulasi emosi, dan mudah bergaul dengan siapapun. Ia menilai dirinya baik-baik

saja dan tidak membutuhkan bantuan psikologis. Meskipun demikian, terdapat beberapa hal yang cukup mengganggu ER terutama setelah ayahnya meninggal dunia. ER menilai ayahnya sebagai seorang yang sangat apresiatif dalam hal pencapaian prestasi anak-anaknya, sementara ibunya cenderung ‘merendahkan’ pencapaian prestasi anak-anaknya dengan tidak menyampaikan pujian apapun ketika ER memperoleh prestasi tertentu. Sejak ayahnya meninggal, ER harus menyesuaikan diri dengan pola asuh ibunya yang seringkali ‘merendahkan’ kemampuan dirinya. ER akhirnya menjadi sering membandingkan diri dengan orang lain, terutama dengan kakak dan adiknya karena merasa tidak yakin dengan potensi yang ada dalam dirinya.

Selain itu, ER menggambarkan dirinya sebagai individu yang lebih banyak menggunakan rasio dan logika dibanding perasaannya, sehingga ia menjadi cukup sulit ketika harus memberikan jawaban dari pertanyaan-pertanyaan yang cukup abstrak. Menurutnya, hal tersebut bukanlah merupakan hal yang positif dari dirinya karena ia sangat ingin memiliki kepribadian yang lebih menyenangkan dan lebih mudah bergaul tanpa harus merasionalisasikan segala hal.

c. Gambaran Distres Psikologis

ER mengaku tidak terlalu stres menjalani kehidupan perkuliahan di FMIPA UI. Ia memang menyukai ilmu Matematika dan ilmu pasti yang lain, sehingga tidak terlalu merasa kesulitan untuk menyesuaikan diri dengan mata ajaran di kampus. Beban tugas yang ada pun masih dapat ia selesaikan dengan baik meskipun terkadang merasa kesulitan.

d. Kesimpulan

Berdasarkan gambaran di atas, terdapat kemungkinan ER memiliki tingkat *self-esteem* yang cukup rendah dengan level distres psikologis yang rendah.

Pada lembar “Inventori Gambaran Diri” ER menuliskan keluhan / masalah yang ia rasakan saat ini sebagai berikut:

“*Ingin bisa untuk berbicara & berekspresi lepas di depan banyak orang. Ingin bisa untuk tidak terlalu memikirkan pendapat orang lain tentang diri saya. Ingin bisa untuk membuat orang lain tahu apa yang sedang saya rasakan.*”

4.7.4. Pengukuran *Pre-Test* Intervensi ER

Berdasarkan pengukuran *pre-test* intervensi menggunakan *Mooney Problem Checklist*, *HSCL-25*, dan *Rosenberg Self-Esteem Scale* yang digabungkan dalam *booklet* “Inventori Gambaran Diri”, ER memperoleh skor sebagai berikut:

Tabel 4.7. Hasil Pengukuran *Pre-Test* Intervensi ER

Alat Ukur	Skor
<i>Mooney Problem Checklist</i>	5
HSCL-25	1.4
<i>Rosenberg Self-Esteem Scale</i>	26

Sebagai partisipan cadangan, dapat disimpulkan hasil pengukuran *pre-test* intervensi ER tidak terlalu memenuhi kriteria partisipan yang dibutuhkan dalam penelitian ini. ER memiliki skor *Mooney Problem Checklist* dalam ranah *adjustment to college world* di bawah 8 yang berarti ia tidak terlalu merasa masalah-masalah dalam dunia kampus mengganggu penyesuaian dirinya, memiliki tingkat distres psikologis yang rendah (skor *HSCL-25* ≤ 1.75), namun memiliki tingkat *self-esteem* yang rendah (skor *Rosenberg Self-Esteem Scale* < 29). Meskipun demikian, ER tetap terpilih menjadi salah satu partisipan karena tingkat *self-esteem* yang cukup rendah dan kesediaannya mengikuti proses intervensi.

4.8. Partisipan Delapan – H

4.8.1. Data Pribadi

Nama	: DF
Jenis Kelamin	: Perempuan
Fakultas & Angkatan	: Psikologi 2009
Tempat & Tgl. Lahir	: Pasar Baru, 7 Januari 1991 (21 tahun)
Alamat	: JL. Salak No. 3 RT 03/05 Pondok Cina, Depok
Suku Bangsa	: Batak
Agama	: Kristen
Asal SMA	: Pematang Siantar
Indeks Prestasi Kumulatif	: 3.01
Hobi	: Membaca, menulis, menyanyi

4.8.2. Observasi Umum

DF memiliki tinggi badan sekitar 156 cm dengan berat badan sekitar 55 kg, sehingga membuat tubuhnya tampak padat-berisi. Warna kulitnya sawo matang dengan bentuk wajah bulat dan selalu mengenakan kaca mata. Rambutnya ikal sebahu berwarna hitam dan selalu dikuncir kuda. Hidungnya tampak cukup lebar dengan bibir yang cukup tebal dan bentuk wajah agak kotak. Jika DF dilihat secara sekilas akan tampak ciri-ciri wajah yang memang umum terdapat pada wajah orang bersuku Batak. Sikap tubuhnya cenderung tegap dengan cara berjalan yang tidak terlalu feminim.

Gaya bicara DF terkesan tegas dengan volume suara yang cukup keras, namun ada kalanya terkesan ragu akan kalimat yang ia ucapkan. Warna suaranya agak tebal dan cenderung rendah, namun intonasinya cukup dinamis ketika berbicara. Selama berbicara, DF cukup banyak menampilkan afek wajah yang antusias dengan tarikan-tarikan napas yang cukup kencang. Ia mampu menjaga kontak mata dengan baik dan tidak banyak menampilkan ekspresi wajah ceria. DF juga bukan merupakan partisipan utama maupun partisipan cadangan, tetapi ia selalu bersikap kooperatif ketika bertemu dengan peneliti.

4.8.3. Autoanamnesa dan Riwayat Keluhan

a. Latar Belakang Partisipan

DF merupakan anak ketiga dari tiga bersaudara. Ia tumbuh di kota kecil di Sumatera Utara dan baru merantau ke Depok ketika dinyatakan diterima di Psikologi UI. Keluarganya mendukung DF untuk melanjutkan pendidikan di UI dan merasa sangat bangga akan prestasinya tersebut. DF merasa tuntutan keluarga terhadap dirinya untuk menyelesaikan pendidikan tepat waktu cukup besar, sementara DF merasa keluarganya tidak memahami kondisinya yang sulit untuk menyesuaikan diri di lingkungan perkuliahan.

b. Gambaran *Self-Esteem*

DF menilai dirinya sebagai individu yang tidak percaya diri, rendah diri, tidak cantik, dan bodoh. Ketika pertama kali masuk ke Fakultas Psikologi, DF merasa sangat *minder* dan tidak cocok dengan ilmu psikologi karena beberapa mata ajaran yang menurutnya aneh atau *absurd*, antara lain filsafat umum dan psikologi umum. DF merasa terkejut dengan mata ajaran yang menurutnya amat baru dan berbeda sehingga perlu melakukan penyesuaian diri yang lebih ekstra. Bahkan ia pernah tidak lulus pada mata ajaran psikologi umum dan merasa sulit untuk *move on* dari kegagalannya tersebut. Selain itu, DF yang berasal dari daerah pun merasa dirinya berbeda dengan teman-temannya yang lain, terutama yang berasal dari Jakarta, sehingga kembali merasa rendah diri.

Hal lain yang turut mempengaruhi perasaan rendah diri DF ialah kondisi abangnya yang tertua yang ternyata dinyatakan *dropped out* dari ITB. DF sangat menyayangi abangnya tersebut dan menjadikannya sebagai *role model*. DF jadi merasa takut ia akan bernasib sama dengan abangnya karena merasa tidak mampu dengan dirinya. Ia berpikir bahwa jika abangnya pada akhirnya DO karena tidak mampu menjalani perkuliahan di ITB, maka ia pun mungkin akan mengalami hal yang sama. Hal tersebut akhirnya membuat DF semakin merasa rendah diri.

DF juga seringkali mengasihani dirinya karena tidak berhasil memperoleh nilai setinggi teman-temannya. Ia akan merasa demikian ketika teman-temannya memperoleh nilai A sementara dirinya ‘hanya’ memperoleh nilai A-. Selain itu, DF juga sering membandingkan bakat yang ia miliki dengan bakat orang lain dan menganggap bakat orang lain lebih hebat dibanding bakat dirinya sendiri. Misalnya, ia sering mengatakan: “*Aku kan cuma bisa menulis, orang lain hebat bisa musik.*”

c. Gambaran Distres Psikologis

Ketika DF tidak lulus pada mata ajaran psikologi umum, kondisi tersebut cukup membuatnya merasa stres dan takut menghadapi mata ajaran berikutnya. Ia juga merasa tertekan karena kesulitannya menyesuaikan diri, terutama dengan teman-temannya yang berasal dari Jakarta. Ekspektasi keluarga DF yang cukup tinggi pada dirinya juga turut membuat kondisinya semakin tertekan karena ia pun cukup sulit mengutarakan perasaannya pada keluarganya, bahwa kuliah di psikologi ternyata tidak semudah yang keluarganya bayangkan. Selain itu, DF merasa kehidupannya yang terlepas dari pengawasan orangtua selama di Depok membuatnya merasa terlalu santai dan cepat puas karena telah memiliki label sebagai mahasiswa UI. Meskipun demikian, ia justru merasa terganggu dengan perasaan tersebut karena membuatnya sulit untuk lebih efektif dan efisien dalam mengerjakan tugas dan belajar.

d. Kesimpulan

Berdasarkan gambaran di atas, terdapat kemungkinan DF memiliki tingkat *self-esteem* yang cukup rendah dengan level distres psikologis yang cukup tinggi.

Pada lembar “Inventori Gambaran Diri” DF menuliskan keluhan / masalah yang ia rasakan saat ini sebagai berikut:

“Aku kurang percaya diri karena minder dengan penampilan dan kecerdasanku. Merasa sulit bergaul dengan anak-anak di sini. Masih lebih nyaman bergaul dengan anak-anak dari daerah.”

4.8.4. Pengukuran *Pre-Test* Intervensi DF

Berdasarkan pengukuran *pre-test* intervensi menggunakan *Mooney Problem Checklist*, *HSCL-25*, dan *Rosenberg Self-Esteem Scale* yang digabungkan dalam *booklet* “Inventori Gambaran Diri”, DF memperoleh skor sebagai berikut:

Tabel 4.8. Hasil Pengukuran *Pre-Test* Intervensi DF

Alat Ukur	Skor
<i>Mooney Problem Checklist</i>	13
HSCL-25	1.68
<i>Rosenberg Self-Esteem Scale</i>	22

Sebagai partisipan cadangan, dapat disimpulkan hasil pengukuran *pre-test* intervensi DF tidak terlalu memenuhi kriteria partisipan yang dibutuhkan dalam penelitian ini. DF memiliki skor *Mooney Problem Checklist* dalam ranah *adjustment to college world* di atas 8 yang berarti ia merasa masalah-masalah dalam dunia kampus mengganggu penyesuaian dirinya, memiliki tingkat *self-esteem* yang rendah (skor *Rosenberg Self-Esteem Scale* < 29), namun memiliki tingkat distres psikologis yang juga rendah (skor *HSCL-25* \leq 1.75). Meskipun demikian, DF tetap terpilih menjadi salah satu partisipan karena tingkat *self-esteem* yang cukup rendah, keluhan dalam penyesuaian akademis yang cukup tinggi, dan kesediaannya mengikuti proses intervensi.

4.9. *Blueprint* Rancangan Modul Intervensi Pelatihan

Setelah melakukan pengukuran awal terhadap delapan partisipan, peneliti kembali menyesuaikan rancangan modul pelatihan yang telah disusun. Pada awalnya peneliti ingin membuat aktivitas bermain peran (*role play*), namun setelah melihat karakter mayoritas partisipan yang cenderung pemalu akhirnya

membuat peneliti mencari ide aktivitas lain. Aktivitas CE (*concrete experience*) yang mungkin dapat dilakukan oleh kedelapan partisipan ialah diskusi dalam kelompok, pembahasan studi kasus, permainan ringan yang menggunakan imajinasi atau kognisi partisipan, sehingga mereka dapat memunculkan potensi diri yang sebenarnya tanpa adanya kompetisi dan tanpa perlu merasa ragu atau takut untuk gagal. Peneliti merasa aktivitas-aktivitas tersebut akan lebih nyaman dilakukan oleh partisipan dan mampu menyorot aspek-aspek perubahan perilaku tertentu karena mereka memiliki taraf inteligensi di atas rata-rata berdasarkan hasil IPK dan kemampuan komunikasi saat wawancara.

Peneliti juga melakukan beberapa penyesuaian terhadap modul yang telah ada sebelumnya, dimana modul-modul pelatihan peningkatan *self-esteem* tersebut rata-rata menggunakan banyak indikator perilaku dari berbagai peneliti yang mengembangkan konsep *self-esteem*, yaitu: Stanley Coopersmith, Morris Rosenberg, dan Nathaniel Branden. Misalnya, modul yang berjudul “*Improving Self-Esteem*” dengan kontributor Lim, Saulsman, & Nathan (2005) yang diterbitkan oleh CCI (*Centre for Clinical Interventions*), atau modul yang berjudul “*Counselling Training Manual: Trauma, Guilt, & Self-Esteem*” yang diterbitkan oleh *International Planned Parenthood Federation (No Name, 2009)*. Pada praktiknya, modul-modul tersebut rata-rata membutuhkan waktu lebih dari dua hari dalam pelaksanaannya. Oleh karena itu, peneliti hanya mengambil beberapa contoh aktivitas yang memang sesuai diberikan untuk mahasiswa selama dua hari, mencontoh alur dari modul dengan menambahkan ide dan kreativitas peneliti, namun tetap fokus pada indikator dari salah satu alat ukur.

Pelatihan peningkatan *self-esteem* ini dibuat berdasarkan indikator alat ukur Morris Rosenberg yang terdiri dari 10 item. Kesepuluh item tersebut ialah:

1. Saya merasa berharga, sama halnya dengan orang-orang lain.
2. Saya rasa saya memiliki sejumlah kualitas baik yang dapat dibanggakan.
3. Secara umum, saya mudah merasa gagal.
4. Saya mampu melakukan hal-hal sebaik orang lain.
5. Saya merasa tidak memiliki apa-apa untuk dibanggakan.
6. Saya melihat semua hal yang terjadi pada diri saya dengan pikiran positif.
7. Secara keseluruhan, saya puas dengan diri sendiri.

8. Saya berharap saya dapat lebih menghargai diri sendiri.
9. Saya selalu merasa tidak berguna setiap saat.
10. Ada saat dimana saya merasa bahwa diri saya buruk.

Item nomor 1, 2, 4, 6, dan 7 diberikan dalam bentuk positif, sehingga individu yang cenderung setuju dengan pernyataan item-item tersebut dapat dikatakan memiliki *self-esteem* yang tinggi. Sementara item nomor 3, 5, 8, 9, dan 10 diberikan dalam bentuk negatif, sehingga individu yang cenderung tidak setuju dengan pernyataan item-item tersebut dapat dikatakan memiliki *self-esteem* yang juga tinggi. Jika dijabarkan dalam bentuk indikator perilaku, maka individu dengan *self-esteem* tinggi seharusnya memunculkan karakteristik berikut ini:

1. Mampu mengidentifikasi potensi atau kelebihan yang ada dalam diri.
2. Mampu mengidentifikasi kelemahan dan mengelolanya menjadi sesuatu yang bermanfaat.
3. Mampu menghargai diri apa adanya dengan segala kelebihan dan kekurangan.
4. Berpikir positif terhadap diri dan pencapaian-pencapaian yang diperoleh.
5. Mampu mengembangkan diri.

Karakteristik-karakteristik tersebut menjadi sasaran dari kegiatan yang akan dilaksanakan selama pelatihan berlangsung. Pada tabel berikut ini akan dijelaskan mengenai tujuan kegiatan dari masing-masing sesi dan indikator *self-esteem* apa saja yang akan disasar.

Tabel 4.9. Tujuan dan Sasaran Intervensi Pelatihan

No.	Nama Kegiatan	Tujuan Kegiatan	Indikator <i>Self-Esteem</i> yang Disasar										
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1.	"I am PROUD and OK!" + "I am good potentialy"	Peserta mampu mengidentifikasi potensi, kelebihan, atau pencapaian dalam diri, sekaligus menghargai diri mereka secara lebih baik.	√	√		√	√				√	√	

2.	“FRUITFUL”	Selain mengidentifikasi kelebihan, peserta juga mampu mengidentifikasi kekurangan dalam diri.	√	√			√			√		√
3.	“Case Study”	Peserta mampu mengenali pola pikir negatif yang muncul dalam diri mereka, mengubahnya menjadi pemikiran yang lebih positif, dan tidak terokupasi pada kekurangan diri.			√	√		√	√	√		√
4.	“Commercial Break”	Peserta mampu memanfaatkan segala kelebihan dan kekurangan yang ada untuk menjadi satu aset yang ‘menjual’ dalam keseharian mereka.	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√

Pelatihan ini berjudul: “*Self-Esteem Building Training: Higher Self-Esteem; Better Quality of Life*”. Tujuan Instruksional Umum (TIU) dari pelatihan ini ialah peserta diharapkan mampu untuk memahami konsep *self-esteem*, memiliki pengetahuan yang cukup tentang *self-esteem*, mempraktikkan pelajaran yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari, dan memiliki *self-esteem* yang makin meningkat. Sementara Tujuan Instruksional Khusus (TIK) dari pelatihan ini ialah peserta mampu mengidentifikasi potensi atau kelebihan dan kekurangan dalam diri, menghargai diri mereka secara lebih tinggi, mengenali pola pikir negatif yang muncul dan mengubahnya menjadi lebih positif, dan mampu mengembangkan diri dengan memanfaatkan segala kelebihan dan kekurangan yang ada.

Pelatihan ini akan diadakan selama dua hari (@ ± 360 menit) dari pukul 09.00-15.00. Perlengkapan yang dibutuhkan antara lain: LCD proyektor, layar, komputer/laptop, speaker, alat tulis, kertas kecil dan besar (HVS), post-it, lakban hitam, gunting, majalah, lem, *handout* untuk peserta, lembar kerja, lembar tugas, dan lembar evaluasi. *Rundown* lengkap dari sesi pelatihan ini akan dijabarkan secara lebih rinci pada bagian lampiran.

5. HASIL INTERVENSI PELATIHAN

Pada bab ini akan diterangkan mengenai pelaksanaan, proses, dan hasil intervensi pelatihan yang dijalankan. Intervensi pelatihan ini terdiri dari dua hari pertemuan dan akan dilihat perkembangannya pada masing-masing partisipan. Peneliti berperan sebagai pemandu pelatihan yang dibantu oleh tiga orang fasilitator yang juga merupakan satu tim peneliti dalam payung penelitian.

5.1. Hasil Proses Intervensi Pelatihan Secara Kelompok

5.1.1. Hasil Intervensi Pelatihan Hari Pertama

Hari, Tanggal : Sabtu, 28 April 2012
Waktu : 09.30 – 14.30 WIB
Tempat : Gedung B Fakultas Psikologi UI Ruang B.106
Observasi : Ruangan seluas 6 x 7 meter, cukup luas untuk sebuah ruangan yang berisi \pm 12 orang, penerangan yang sangat baik dengan dua buah lampu besar dan jendela besar di bagian belakang ruangan tanpa tirai, dua buah pendingin ruangan, dua buah papan tulis yang merapat, satu buah layar proyektor, satu buah komputer, satu buah LCD proyektor, sepasang *speaker* kecil, dan puluhan kursi yang tersedia, dimana delapan diantaranya disusun membentuk 'U' untuk partisipan, dan lima kursi disejajarkan menghadap meja pemandu untuk para fasilitator. Sisa kursi lainnya dilipat dan dirapatkan ke sisi-sisi dinding sehingga terdapat ruangan yang lengang di belakang kursi 'U' partisipan.

Sesi pelatihan pada hari ini dimulai dengan tepat waktu. Pemandu mengawali kegiatan dengan memperkenalkan diri dan menjelaskan tentang kegiatan yang akan dijalankan. Kemudian pemandu memberikan lembar *pre-test* dan *post-it* untuk menuliskan harapan-harapan partisipan akan pelatihan yang mereka ikuti. Seluruh partisipan bersikap kooperatif ketika mendengarkan penjelasan pemandu dan mengikuti aktivitas *ice breaking*. Setelah itu, seluruh

partisipasi mengikuti sesi pertama yang berkaitan dengan *self-esteem*, yaitu “*I am PROUD and OK!*”. Sesi ini bertujuan untuk mengingatkan partisipan akan potensi-potensi sederhana yang selama ini mungkin mereka lupakan dengan membacakan beberapa pengalaman yang umumnya pasti pernah dialami oleh partisipan. Dari 20 pernyataan yang pemandu bacakan, 16 diantaranya sesuai dengan seluruh partisipan, sementara 4 pernyataan dirasa tidak terlalu sesuai untuk partisipan tertentu, yaitu pernyataan nomor 4, 5, 10, dan 13. Seluruh partisipan merasa bahwa seluruh pernyataan yang dibacakan oleh pemandu merupakan hal-hal yang sangat biasa mereka alami sehari-hari. Beberapa partisipan akhirnya memahami bahwa pernyataan-pernyataan tersebut merupakan hal-hal positif yang seringkali mereka lupakan karena memang cukup sederhana. Partisipan merasa bersyukur karena diingatkan kembali dengan potensi yang sebenarnya mereka miliki dan pernah dialami, dan tidak perlu mengalami hal yang spektakuler untuk membuat diri lebih berharga.

Setelah itu, pemandu berlanjut pada sesi “*I am good potentially*” yang bertujuan untuk membantu partisipan mengidentifikasi berbagai potensi positif yang ada dalam diri mereka. Seluruh partisipan harus menuliskan berbagai pengalaman positif yang pernah terjadi dalam hidup mereka sebanyak-banyaknya. Ketika mempresentasikan hasilnya, beberapa partisipan saling memberikan tambahan hal-hal positif yang mereka amati dari partisipan yang sedang presentasi. Seluruh partisipan akhirnya dapat menggali dan mengidentifikasi potensi-potensi yang selama ini mereka lupakan dan ternyata merupakan suatu hal yang berharga dari diri mereka. Setelah sesi ini selesai, pemandu memberikan kesempatan pada partisipan untuk istirahat makan siang selama 1 jam.

Setelah istirahat, pemandu membuka sesi dengan memberikan *energizer*. Aktivitas tersebut cukup membuat partisipan lebih bersemangat untuk mengikuti sesi selanjutnya, yaitu “*FRUITFUL*”. Sesi ini bertujuan agar seluruh partisipan mengenali karakter mereka dengan segala kelebihan dan kekurangan melalui buah-buahan yang cukup representatif untuk menggambarkan diri mereka. Saat mempresentasikan hasilnya, seluruh partisipan dapat menggambarkan diri mereka melalui buah-buahan tertentu yang mereka pilih karena mewakili diri mereka. Salah satu partisipan sempat bertanya mengapa mereka harus memilih buah-

buah dan bukan obyek lain. Pemandu akhirnya menjelaskan definisi dari kata *fruitful* (bahasa Inggris) itu sendiri yang berarti bermanfaat. Hal ini berkaitan dengan konsep buah-buahan yang mungkin memiliki hal-hal yang tidak disukai oleh banyak orang (rasa yang masam, bentuk yang jelek), tetapi buah tetap memiliki banyak vitamin yang bermanfaat. Setelah menjelaskan hal tersebut, pemandu kembali menjelaskan indikator individu dengan *self-esteem* yang tinggi dimana salah satunya ialah menyadari dirinya memiliki kekurangan, namun tidak terokupasi pada kekurangan dan tetap menjadi individu yang bermanfaat.

Sebagai penutup sesi hari ini, pemandu menyimpulkan kegiatan yang dilakukan, membuka sesi tanya-jawab, dan memberikan apresiasi kepada seluruh partisipan. Setelah itu, pemandu memberikan lembar tugas rumah, dimana mereka harus menuliskan berbagai pemikiran negatif dalam diri dan kritisi terhadap diri sendiri yang muncul selama ini.

5.1.2. Hasil Intervensi Pelatihan Hari Kedua

Hari, Tanggal : Minggu, 29 April 2012
Waktu : 09.00 – 15.30 WIB
Tempat : Gedung B Fakultas Psikologi UI Ruang B.106
Observasi : Ruangan seluas 6 x 7 meter, cukup luas untuk sebuah ruangan yang berisi ± 12 orang, penerangan yang sangat baik dengan dua buah lampu besar dan jendela besar di bagian belakang ruangan tanpa tirai, dua buah pendingin ruangan, dua buah papan tulis yang rapat, satu buah layar proyektor, satu buah komputer, satu buah LCD proyektor, sepasang *speaker* kecil, dan puluhan kursi yang tersedia, dimana delapan diantaranya disusun membentuk ‘U’ untuk partisipan, dan lima kursi disejajarkan menghadap meja pemandu untuk para fasilitator. Sisa kursi lainnya dilipat dan dirapatkan ke sisi-sisi dinding sehingga terdapat ruangan yang lengang di belakang kursi ‘U’ partisipan.

Kegiatan pada hari ini juga dimulai dengan tepat waktu. Pemandu membuka sesi dengan melakukan *review* terhadap topik yang dibahas pada hari pertama, serta melakukan sesi tanya-jawab mengenai persepsi partisipan yang mungkin masih keliru. Mayoritas partisipan mengatakan bahwa hal yang paling mereka sadari dari sesi hari pertama ialah banyaknya hal-hal sederhana atau potensi positif yang selama ini ternyata mereka miliki namun terabaikan. Beberapa partisipan lain justru mengingat faktor-faktor yang turut mempengaruhi *self-esteem*. Setelah itu, pemandu melakukan *ice breaking* agar situasi kelas kembali kondusif untuk memulai aktivitas selanjutnya.

Sesi berikutnya berkaitan dengan tugas yang diberikan pada sesi hari pertama, sehingga pemandu membahas tugas terlebih dahulu dengan meminta partisipan untuk menceritakan pola pikir negatif yang seringkali muncul dalam keseharian mereka. Beberapa partisipan juga ada yang menceritakan pemikiran negatif yang muncul setelah ia selesai mengikuti sesi pelatihan hari pertama. Pemandu sekaligus menjelaskan mengenai proses munculnya pola pikir negatif, akibat, dan cara menanggulangnya melalui materi yang telah disiapkan serta menggunakan cerita dari beberapa partisipan (AP, ER, RN, dan SB) yang sudah memiliki cara-cara tertentu untuk menghalau pemikiran negatif.

Seluruh partisipan tampak mudah memahami materi yang diberikan dan semakin yakin dapat menghalau pemikiran negatif setelah pemandu mengajarkan teknik pembuatan mantra-mantra. Salah satu fasilitator akhirnya menyarankan agar tiap partisipan membuat mantra di selembar kertas kecil lalu membacakannya. Pemandu menyetujui penambahan sesi ini dengan mempertimbangkan waktu yang digunakan tidak akan terlalu banyak. Setelah itu, seluruh partisipan mampu membuat mantra-mantra yang bermanfaat untuk diri mereka menggunakan berbagai kalimat-kalimat positif, *tagline* dari iklan, atau ungkapan terkenal dari sebuah film seperti "*Man Jadda Wa Jadda*".

Pemandu melanjutkan ke sesi selanjutnya, yaitu "*Case Study*". Pemandu sudah mempersiapkan 3 buah kasus berbeda yang harus dibahas oleh partisipan yang terbagi dalam 4 kelompok. Kasus-kasus yang diangkat dari kisah nyata tersebut memiliki benang merah, yaitu individu yang memiliki potensi tetapi mengalami kegagalan/rintangan berkali-kali dalam hidupnya, namun dapat

berakhir dengan kesuksesan. Pemandu memberikan pertanyaan-pertanyaan yang berkaitan dengan identifikasi kekuatan dan kelemahan tokoh dalam kasus, serta faktor-faktor lain yang mungkin turut mempengaruhi pencapaian tokoh.

Setelah 30 menit diskusi, masing-masing kelompok harus mempresentasikan hasilnya. Pada awalnya partisipan hanya menyadari bahwa tokoh dalam kasus memiliki banyak rintangan dan akhirnya berhasil mengatasi rintangan tersebut. Ketika pemandu mencatat jawaban-jawaban partisipan di papan tulis dan mulai memberikan tanda pada beberapa benang merah yang menjadi kekuatan, kelemahan, serta pola pikir tokoh dalam kasus, seluruh partisipan mulai memahami bahwa keyakinan dalam diri dan pemikiran positif memiliki peran yang sangat besar untuk membantu individu bangkit kembali dari masalah atau rintangan. Beberapa partisipan akhirnya menceritakan mengenai kisah hidup teman atau saudara mereka yang memiliki kisah hidup serupa dengan kasus yang mereka peroleh. Salah satu partisipan, DF, bahkan mengaitkan kasus yang ia baca dengan kehidupannya sendiri. Ia menjadi sadar bahwa kegagalan kakaknya yang DO di salah satu universitas terbaik seharusnya tidak mempengaruhi pencapaian dan prestasi akademisnya dengan berpikir lebih positif dan yakin akan potensi dirinya. Setelah sesi ini selesai, pemandu memberikan kesempatan pada partisipan untuk istirahat makan siang selama 1 jam.

Setelah beristirahat, pemandu dan fasilitator memberikan *energizer* agar seluruh partisipan kembali bersemangat untuk mengikuti pelatihan. Setelah itu, pemandu mulai masuk ke sesi terakhir, yaitu "*Commercial Break*". Sesi ini menyorot pada seluruh indikator *self-esteem* sehingga diharapkan seluruh partisipan dapat memanfaatkan seluruh materi yang telah mereka peroleh sebelumnya untuk mengerjakan tugas yang diberikan pada sesi ini. Tugas individual dari sesi ini ialah masing-masing partisipan membuat sebuah iklan diri dengan menunjukkan aspek-aspek positif dari diri mereka melalui gambar, kata-kata, atau kombinasi keduanya. Pemandu membebaskan seluruh partisipan untuk berkreasi menggunakan kertas warna, karton, majalah-majalah, gunting, lem, dan properti lain yang disediakan pemandu. Hal ini membuat durasi pengerjaan tugas menjadi cukup lama sehingga mundur dari waktu yang telah dijadwalkan.

Meskipun demikian, seluruh partisipan tampak sangat antusias dan serius mengerjakan tugas ini. Mereka memanfaatkan berbagai properti yang ada hingga menghasilkan iklan diri dalam bentuk gambar dan tulisan yang sangat baik. Beberapa partisipan juga menggabungkan berbagai materi yang telah mereka peroleh selama dua hari pelatihan, seperti menuliskan kembali potensi-potensi positif yang telah mereka kerjakan pada sesi “*I am good potentialy*”, menggambarkan buah yang mereka pilih pada sesi “*FRUITFUL*”, dan menuliskan mantra-mantra yang mereka peroleh dalam sesi pembahasan tugas mengenai pemikiran negatif. Melalui kegiatan ini, beberapa partisipan merasa mereka memperoleh kesempatan untuk menunjukkan potensi mereka yang sesungguhnya. Selain itu, DF mengatakan bahwa ia merasa sangat bersyukur mengikuti pelatihan ini karena dapat berefleksi akan segala hal yang terjadi dalam hidupnya, sementara SB mengatakan bahwa ia menjadi sadar akan banyaknya pencapaian-pencapaian yang selama ini terabaikan sehingga membuat dirinya menjadi lebih bangga dan lebih semangat untuk mencapai target-target baru. Pemandu tidak terlalu lama melakukan diskusi dan refleksi karena waktu yang sudah sangat terbatas.

Sebagai penutup, pemandu menayangkan video “*Self-Esteem Quotes & Quotations*” yang berdurasi 1 menit 27 detik, lalu menerjemahkan beberapa kutipan bahasa Inggris yang mungkin cukup sulit untuk dipahami oleh peserta. Setelah itu, pemandu menyimpulkan kegiatan yang telah dilakukan selama dua hari, memberikan apresiasi pada partisipan, dan membuka sesi tanya-jawab terakhir. Melalui diskusi pada sesi penutupan ini, pemandu dapat menyimpulkan seluruh partisipan sudah cukup memahami mengenai *self-esteem*, pentingnya memiliki *self-esteem* yang tinggi, dan mampu memenuhi indikator-indikator dari individu dengan *self-esteem* yang tinggi.

5.2. Hasil Intervensi Pelatihan Secara Individual

5.2.1. Partisipan A - CU

CU mengikuti seluruh kegiatan pelatihan secara kooperatif. Ia selalu datang tepat waktu, memberikan jawaban ketika ditanya, dan mengajukan pertanyaan saat merasa bingung. Pada awalnya, CU terlihat tidak banyak bicara

dan lebih banyak mendengarkan. Seiring waktu berjalan, CU mampu bersikap lebih aktif dan mampu mengemukakan pendapat secara spontan.

Pada sesi “*I am PROUD and OK!*” CU melangkah menuju papan pada tiap pernyataan yang diberikan. Ketika pemandu menjelaskan faktor-faktor yang mempengaruhi *self-esteem*, CU juga berbagi cerita mengenai dirinya yang merasa diabaikan oleh orangtua setelah adiknya lahir. Ia merasa kondisi keluarganya turut membuat *self-esteem*-nya menjadi rendah karena menjadi rendah diri. Selain itu, CU merasa pendapatnya jarang sekali didengarkan oleh teman-teman yang memiliki IPK lebih tinggi darinya sehingga membuatnya lebih banyak diam daripada merasa sakit hati.

Pada sesi “*I am good potentialy*”, CU akhirnya menyadari bahwa banyak sekali hal-hal positif yang ia lakukan selama ini meski terbilang sederhana. Salah satu pengalamannya yang unik ialah kemampuannya dalam *snorkeling* dan *tripping* untuk memenuhi syarat kelulusan mata ajaran tertentu. Ia kembali ingat bahwa keberaniannya dalam mengambil risiko merupakan suatu potensi diri yang ia miliki. Pada sesi “*FRUITFUL*” CU memilih buah kelapa sebagai buah yang mewakili dirinya. Ia mengaku keras kepala tetapi memiliki hati yang menenangkan, sama seperti buah kelapa yang memang keras di bagian luar tetap ternyata memiliki air yang menenangkan di bagian dalam.

Pada pembahasan tugas di hari kedua mengenai pemikiran negatif, CU menceritakan pengalamannya yang selalu curiga dengan orang-orang yang ia temui di kereta sehingga membuatnya menampilkan afek wajah yang galak. Ia juga menceritakan pengalamannya yang selalu curiga dengan orang yang mengetuk pintu kamar kosnya tanpa menyebutkan nama, karena terdapat kemungkinan orang tersebut memiliki niat jahat. Pemandu akhirnya menjelaskan perbedaan pemikiran negatif yang biasa terjadi sehari-hari dengan sikap waspada yang memang harus dimiliki ketika berada dalam situasi-situasi tertentu.

Ketika diminta untuk membuat mantra, CU menuliskan: “*SEMANGAT! EVERYTHING’S GONNA BE ALRIGHT!*”. Menurutnya mantra tersebut sangat bermanfaat untuk dirinya yang kerap kali merasa khawatir akan hal-hal yang sebenarnya belum terjadi. Pada sesi “*Case Study*”, CU dapat mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan yang ada pada tokoh dalam kasus, serta mampu

memahami dengan baik alasan yang membuat tokoh dalam kasus berhasil mencapai impiannya. Pada sesi terakhir, “*Commercial Break*”, CU menceritakan iklan dirinya dalam kalimat berikut ini:

“Saya bangga saya adalah CU. Saya adalah satu solusi dari 5 masalah! Kalau kalian kesepian, saya bisa menemani. Saya juga bisa menyebarkan semangat positif, saya juga praktis, saya juga cukup seru kayaknya, dan saya juga anti-galau. Kamu juga bisa seperti saya! Nikmati saat berharga kalian bersama saya.”

5.2.2. Partisipan B - RN

RN berpartisipasi aktif selama pelatihan berlangsung. Ia selalu datang sebelum waktu pelatihan dimulai, mengerjakan tugas dengan baik, mampu mengemukakan pendapatnya secara lugas, meskipun beberapa kali menolak untuk menjawab pertanyaan pemandu dengan alasan tidak tahu atau sama dengan jawaban partisipan sebelumnya. Dari awal hingga akhir pelatihan, antusiasme dan emosi RN tetap stabil dan tidak menunjukkan adanya peningkatan atau penurunan motivasi.

Pada sesi “*I am PROUD and OK!*” RN melangkah menuju papan pada hampir seluruh pernyataan yang diberikan. Ia mengatakan bahwa pernyataan-pernyataan tersebut merupakan hal yang sering atau biasa terjadi dalam kehidupan. Ia menyadari bahwa hal-hal tersebut ternyata juga pernah terjadi dalam dirinya dan makin memahami bahwa dirinya memiliki potensi positif. Ketika pemandu menjelaskan mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi *self-esteem*, RN berbagi pengalamannya mengenai seorang teman yang melakukan prokrastinasi sehingga tugas kelompok menjadi tidak selesai dengan maksimal. Hasil tugas tersebut tentu dapat menurunkan *self-esteem* RN jika tidak memperoleh nilai yang diharapkan, padahal RN sudah berusaha maksimal untuk mengerjakan bagiannya dalam tugas kelompok. Meskipun demikian, RN menyadari bahwa dirinya yang memiliki potensi juga dapat melakukan hal lain yang bermanfaat sehingga dapat kembali meningkatkan *self-esteem*.

Pada sesi “*I am good potentially*”, RN dapat menjelaskan secara singkat dan jelas mengenai potensi-potensi yang ia miliki, diantaranya kecintaan dan kedekatannya dengan anak-anak dan keteguhan prinsipnya meskipun akhirnya

membuatnya dinilai sebagai gadis yang kaku oleh teman-temannya. Pada sesi “*FRUITFUL*”, RN menggambarkan dirinya seperti buah anggur. Alasannya adalah buah anggur mudah untuk dimakan, tumbuh dengan merambat, dan rasanya manis. Jika dihubungkan dengan dirinya, RN merasa ia tidak menyulitkan banyak orang, tetap membutuhkan orang lain, serta berperilaku sopan dan manis.

Pada pembahasan tugas di hari kedua mengenai pemikiran negatif, RN menceritakan pengalamannya yang berpikiran negatif terhadap teman satu kontrakan. Sikap temannya tersebut berubah dan lebih banyak menyendiri sehingga membuat RN berpikir mungkin karena ia telah melakukan sesuatu yang salah. RN akhirnya terokupasi dengan pemikiran tersebut hingga membuatnya tidak fokus belajar. Ia tidak berani menanyakan hal tersebut pada temannya, hingga setelah beberapa hari temannya sendiri menceritakan bahwa ia memang sedang ada masalah pribadi. RN merasa menyesal karena tidak berani bertanya hingga membuatnya berpikiran negatif dan tidak nyaman. Melalui pengalamannya tersebut, RN menjadi belajar bahwa pemikiran negatif ternyata tidak menghasilkan sesuatu yang baik. Ia berjanji untuk berani mengklarifikasikan sesuatu yang belum benar terjadi sehingga tidak terokupasi pada pikiran-pikiran negatif dirinya sendiri.

Ketika diminta untuk membuat mantra, RN mengambil ungkapan terkenal dari film ‘Negeri Lima Menara’, yaitu “*Man Jadda Wajada*”, yang berarti siapa yang bersungguh-sungguh, maka dia akan sukses. RN merasa mantra tersebut bermanfaat sekali untuk membuatnya kembali bersemangat menjalani kehidupan perkuliahan. Pada sesi terakhir, “*Commercial Break*”, RN membuat iklan diri dengan judul besar “**PROUD TO BE ME**”, yang dijelaskan dalam kalimat berikut ini:

“Setiap orang adalah bintang dan berhak untuk bersinar. Saya adalah masa depan Indonesia. Saya menyukai dan disukai anak-anak. Care, saya berusaha untuk peduli. Smart, waktu senggang saya sangat berguna. Saya tidak mau waktu saya terbuang untuk hal tak berguna, dan saya suka matematika. Man Jadda Wajada, saya akan terus berjuang sampai waktu yang akhir (sampai di akhir dunia ini).”

5.2.3. Partisipan C - AP

AP merupakan salah satu partisipan yang sangat aktif. Ia selalu datang tepat waktu, sering mengemukakan pendapat, memberikan masukan pada partisipan lain secara asertif, selalu antusias mengikuti tiap sesi pelatihan, dan cukup banyak mengajukan pertanyaan baik saat sesi tanya-jawab berlangsung maupun tidak.

Pada sesi "*I am PROUD and OK!*" AP melangkah menuju papan hampir di tiap pernyataan yang diberikan. Pada awalnya ia merasa bingung apakah pernah mengalami atau melakukan hal yang disebutkan dalam pernyataan, tetapi akhirnya ia ingat bahwa ia pernah mengalami atau melakukan pernyataan-pernyataan yang diberikan. Sesi ini membuatnya kembali menyadari bahwa ia memiliki potensi yang cukup banyak sehingga meningkatkan kembali kepercayaan dirinya. Ketika pemandu menjelaskan mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi *self-esteem*, AP menceritakan pengalamannya yang merasa terganggu dengan teman kelompok yang prokrastinasi sehingga menghasilkan tugas kelompok yang tidak maksimal. Hasilnya adalah AP merasa kesal dan tidak percaya diri dapat memperoleh nilai yang baik akibat sikap temannya tersebut.

Selain itu, AP merasa sebutan bahwa dirinya '*lemot*' dari teman-temannya cenderung membuatnya merasa semakin rendah diri. Padahal, AP hanya butuh penjelasan yang lebih banyak ketika ia tidak mengikuti pembicaraan teman-temannya dari awal. Terlepas dari kelemahannya tersebut, AP mampu mengidentifikasi potensi-potensi yang ada pada dirinya pada sesi "*I am good potentially*". AP merasa ia mampu meyakinkan dirinya untuk dapat mengerjakan ujian meskipun pada awalnya ia ragu dapat melakukannya. AP menjadi sadar bahwa kemampuannya untuk memotivasi diri ternyata tidak dimiliki oleh teman-temannya yang menyebut dirinya '*lemot*', sehingga ia lebih menghargai dirinya dan menerima kelebihan dan kekurangan yang ada.

Ketika presentasi, AP juga menceritakan potensinya untuk selalu menghargai orang lain dengan datang tepat waktu. Potensinya tersebut memberikan inspirasi pada partisipan lain, yaitu AM, yang akhirnya menyadari bahwa ketepatan waktu juga merupakan pencerminan dari individu yang menghargai dirinya dan orang lain. Partisipan lain, DF, menambahkan potensi lain

yang dimiliki oleh AP ialah suka tersenyum. Partisipan yang lain pun menyetujui bahwa AP memiliki wajah yang ramah dan mudah tersenyum. Pada sesi “*FRUITFUL*”, AP memilih buah melon sebagai buah yang mewakili dirinya. Alasannya ialah buah melon memiliki kulit yang keras seperti dirinya yang keras kepala dan harus mengetahui alasan di balik berbagai hal, serta memiliki tekstur yang berpola seperti dirinya yang suka dengan hal-hal seru dan memusingkan.

Pada pembahasan tugas di hari kedua mengenai pemikiran negatif, AP menceritakan pemikirannya tentang apa yang orang lain pikirkan mengenai penampilan dirinya. AP kerap kali berpikir bahwa orang lain memiliki pemikiran negatif akan penampilan dirinya. Terkadang AP merasa bahwa pemikiran tersebut tidak ada gunanya sehingga ia berusaha untuk melupakan dan bersikap *cuek*. Pemandu mengambil contoh sikap AP sebagai salah satu cara yang dapat digunakan ketika berpikir negatif. AP juga merasa sikapnya yang *cuek* tersebut cukup membantunya untuk tidak terlalu terokupasi dengan pemikiran negatif, meskipun terkadang pemikiran tersebut muncul kembali. Ketika diminta untuk menuliskan mantra, AP membuat kalimat “*Everything Happens For A Reason*” sebagai mantra yang menurutnya bermanfaat bagi dirinya.

Pada sesi “*Commercial Break*”, AP membuat iklan diri yang ia ceritakan sebagai berikut:

“Smile is our inner beauty, itu adalah kekuatan yang dimiliki semua orang. Hidup ke depannya apa yang mau dicapai, perlu ada planning untuk membuat saya passionate dengan target tersebut. Saya merasa bertanggung jawab dengan tugas yang diberikan pada saya. Dream, believe, and make it happen! Saya suka blogging. Kita tidak bisa membeli waktu, jadi belajar dari pengalaman orang lain. suka fotografi untuk mengabadikan moment. Saya ingin menyenangkan orang di sekitar. Saya periang, meskipun kalau down kelihatan banget.”

5.2.4. Partisipan D - AM

AM merupakan partisipan yang terlihat jelas peningkatan keterlibatannya selama sesi pelatihan berlangsung. Pada awalnya ia masih terkesan malu-malu dalam mengutarakan pendapat dan melakukan presentasi, tetapi seiring waktu berjalan ia dapat semakin aktif dan kooperatif terlibat dalam tiap kegiatan. AM

selalu datang tepat waktu dan bersikap santun selama pelatihan berlangsung. Meskipun ia tidak banyak mengajukan pernyataan atau pertanyaan secara spontan, namun ia selalu berusaha untuk mengutarakan pendapat ketika pemandu memanggil namanya.

Pada sesi "*I am PROUD and OK!*" AM melangkah menuju papan pada hampir seluruh pernyataan yang diberikan. Ia merasa sesi tersebut membuatnya kembali ingat dan menyadari bahwa ia memiliki banyak pencapaian dalam hidup ini. AM juga merasa beruntung dirinya merupakan salah satu mahasiswa UI, dimana kesempatan tersebut belum tentu dapat dialami oleh semua orang. Ketika pemandu menanyakan definisi *self-esteem*, AM yang memang berasal dari Fakultas Psikologi dapat memberikan definisi *self-esteem*, yaitu bagaimana individu memandang diri sendiri atau seberapa bernilainya individu di matanya sendiri. Ketika pemandu menjelaskan tentang faktor-faktor yang mempengaruhi *self-esteem*, AM menceritakan bahwa *peer group*-nya seringkali menyebut dirinya '*lemot*', menyebalkan, dan menyulitkan. DF yang juga berteman dekat dengan AM mengaku bahwa teman-temannya memang sering mengungkapkan hal tersebut, namun DF lebih melihat AM sebagai teman yang terlalu sering meminta maaf. Kombinasi hal-hal tersebut akhirnya menurunkan *self-esteem* AM karena membuatnya menjadi rendah diri.

Pada sesi "*I am good potentialy*", AM menceritakan potensinya yang mampu hidup mandiri setelah merantau ke Jakarta, padahal sebelumnya AM sangat manja kepada orangtuanya dan seringkali sakit. AM juga merasa bangga menjadi salah satu dari tiga siswa di SMA-nya yang berhasil masuk UI. Sebagai teman dekat, DF menambahkan bahwa AM memiliki potensi yang luar biasa dapat hidup mandiri setelah terlalu nyaman hidup sebagai anak tunggal di rumahnya.

Pada sesi "*FRUITFUL*", AM memilih buah *strawberry* sebagai buah yang mewakili dirinya. Ia merasa buah *strawberry* yang memiliki rasa manis dan masam sangat menggambarkan dirinya yang terkadang dapat bersikap baik, tetapi juga dapat bersikap menyebalkan. Selain itu, buah *strawberry* merupakan salah satu buah yang cukup banyak disukai oleh orang, sama seperti dirinya yang seringkali dijadikan tempat *curhat* oleh teman-temannya. Buah *strawberry* yang

hanya dapat tumbuh di daerah yang dingin juga menggambarkan dirinya yang hanya bisa berkembang di lingkungan yang mendukung/sesuai. Warnanya yang merah menggambarkan AM berani mencoba hal-hal yang baru, dan bentuknya yang kecil menggambarkan AM yang selalu berani memulai dari hal-hal yang kecil.

Pada sesi pembahasan tugas mengenai pemikiran negatif di hari kedua, AM menceritakan pengalamannya ketika ia memperoleh nilai buruk pada UTS bahasa Inggris. Ia langsung berpikir bahwa ia memang bodoh karena selama ini belum pernah memperoleh nilai kurang dari 8. Ia merasa sangat sedih, menangis, hingga ingin keluar dari UI. Ketika pemandu menjelaskan mengenai *false belief* dari pemikiran negatif yang muncul, pemandu mengaitkan dengan pengalaman AM yang melakukan overgeneralisasi dan *catastrophisation*. Setelah memahami bahwa pemikiran negatifnya tersebut merugikan, AM mampu menerima bahwa kejadian tersebut hanya merupakan 'batu kerikil kecil' dalam kehidupannya, sehingga tidak perlu terlalu terokupasi dengan masalah tersebut. Ketika diminta untuk membuat mantra, AM membuat kalimat berikut: "*Jangan takut salah! Setiap orang itu unik!*"

Pada sesi "*Commercial Break*", AM membuat iklan diri yang ia jelaskan sebagai berikut:

"Me and my power! Seorang AM punya 5 kekuatan: Persistent (saya tekun dan stabil); Ontime (datang dan menyelesaikan tugas tepat waktu); Good intrapersonal (saya bisa merefleksikan apa yang bisa saya alami); Good communication (saya merasa teman enjoy ngobrol dengan saya); Simple (saya apa adanya)."

5.2.5. Partisipan E - RM

RM merupakan partisipan yang juga menampilkan peningkatan performa selama sesi berlangsung. Pada awalnya RM masih merasa malu dan tidak percaya diri dengan keterlibatannya dalam tiap sesi, namun seiring waktu berjalan RM dapat berpartisipasi lebih aktif dengan mengemukakan banyak pendapat, mengajukan pertanyaan, dan lebih santai dalam mengikuti kegiatan. Ada kalanya RM tidak memiliki jawaban ketika ditunjuk untuk menjawab pertanyaan, atau

tidak mengemukakan pendapat apapun pada sesi-sesi tertentu meskipun pemandu sudah meminta masing-masing partisipan untuk mengutarakan pendapatnya. Meskipun demikian, RM selalu datang tepat waktu dan bersikap santun selama pelatihan berlangsung.

Pada sesi "*I am PROUD and OK!*" RM melangkah menuju papan pada seluruh pernyataan yang diberikan. Ia merasa bahwa seluruh pernyataan tersebut merupakan pengalaman yang pernah terjadi dalam hidupnya yang selama ini terlupakan. Pada sesi ini hingga penjelasan mengenai *self-esteem*, RM tidak memberikan komentar sama sekali. Ia baru mengeluarkan suara ketika presentasi pada sesi "*I am good potentialy*". Pada sesi tersebut RM menjelaskan bahwa ia memiliki potensi positif untuk memberikan perhatian yang besar kepada orang lain, meskipun orang tersebut tidak memberikan perhatian dalam taraf yang sama. RM merasa bahwa perbuatannya tersebut merupakan perbuatan yang baik sehingga tidak ingin terlalu mpedulikan apa yang orang katakan mengenai potensinya tersebut. RM menambahkan bahwa ia memiliki potensi dalam bidang pencak silat. Hal tersebut membuat partisipan lain cukup terkejut karena penampilan RM yang mengenakan jilbab dan cukup feminim tidak menggambarkan bahwa dirinya memiliki potensi yang cukup maskulin.

Pada sesi "*FRUITFUL*", RM memilih buah kecap sebagai buah yang mewakili dirinya. Alasannya ialah buah kecap memiliki rasa yang masam namun menyegarkan, sama seperti dirinya yang meskipun terkadang menyebalkan tetapi dapat pula menyenangkan bagi teman-temannya. Selain itu, buah kecap yang memiliki kulit keras dan harus dibanting terlebih dahulu untuk membuka kulitnya menggambarkan dirinya yang memang keras kepala dan harus mengalami benturan berkali-kali untuk memahami suatu peristiwa.

Pada sesi pembahasan tugas mengenai pemikiran negatif di hari kedua, RM seringkali berpikir bahwa ada hal yang salah dengan penampilannya ketika orang lain memperhatikan dirinya. Selain itu, RM menceritakan pengalamannya ketika presentasi di depan kelas dimana ia kerap kali berpikir bahwa presentasinya membosankan, sehingga mencoba berbagai cara agar presentasinya lebih diperhatikan. Cara-cara yang ia lakukan tidak membuahkan hasil yang optimal karena hanya membuat beberapa temannya memperhatikan, namun beberapa

temannya yang lain justru tetap tidak memperhatikan presentasinya. Setelah pemandu menjelaskan mengenai pola pikir negatif dan cara-cara mengatasinya, RM menyadari bahwa pemikiran negatifnya tidak membantu dirinya untuk mencapai hasil yang optimal dalam hal bergaul atau akademis. Ketika diminta untuk membuat mantra, RM membuat kalimat: “*GO! FIGHT! WIN! (setiap hari harus ada impian)*” sebagai mantra yang bermanfaat bagi dirinya.

Pada sesi “*Commercial Break*”, RM membuat iklan diri dengan tulisan besar “Neng RM” sebagai latar dan bertuliskan berbagai potensi positif dirinya. Ia menceritakan iklan dirinya sebagai berikut:

“Aku adalah neng RM. Aku praktis, gak neko-neko, diajak kemana aja oke. RM multifungsi, RM childish bisa jadi anak kecil yang mencerikan kehidupan. RM juga bisa jadi seorang yang feminim, keibuan, dan perhatian. Kalau kalian ketemu cowok brengsek, tenang saja, RM akan jabanin!”

5.2.6. Partisipan F - SB

SB merupakan partisipan yang cukup aktif dan kooperatif selama pelatihan berlangsung. Pada hari pertama SB sempat terlambat beberapa menit dari waktu yang telah dijadwalkan, namun pada hari kedua ia datang tepat waktu. SB mengikuti seluruh sesi dengan santai dan tidak terlihat perubahan motivasi yang cukup signifikan. Ia tetap menjawab pertanyaan atau mengemukakan pendapat ketika pemandu menyebut namanya, namun tidak secara spontan berinisiatif untuk mengemukakan pendapat. Meskipun demikian, SB selalu antusias mengikuti tiap sesi yang berlangsung.

Pada sesi “*I am PROUD and OK!*” SB melangkah menuju papan pada tiap pernyataan yang diberikan. Ia mengatakan bahwa selama pemandu membacakan pernyataan-pernyataan tersebut, SB selalu mencoba mengingat kembali apakah ia pernah mengalami hal yang pemandu bacakan atau tidak. Ternyata SB pernah mengalami seluruh pernyataan yang pemandu bacakan dan ia menyadari begitu banyaknya potensi positif yang selama ini terlupakan, meskipun potensi tersebut berasal dari hal-hal sederhana yang ia alami. SB merasa bahwa dirinya kurang bersyukur karena tidak memaksimalkan potensi sebagai mahasiswa UI padahal sudah dinyatakan diterima di universitas terbaik di Indonesia. Selain itu, SB juga

merasa kurang bersyukur akan IPK yang selama ini ia peroleh, padahal banyak mahasiswa UI yang tidak memiliki IPK setinggi dirinya. Potensi-potensi tersebut ia tuliskan kembali pada sesi “*I am good potentialy*”, dengan menambahkan bahwa ia merupakan individu yang peka dan sensitif.

Pada sesi “*FRUITFUL*”, SB memilih buah alpukat sebagai buah yang cukup representatif mewakili dirinya. Alasannya ialah buah alpukat disukai oleh hampir semua orang sehingga sering dijual dalam bentuk jus, sama dengan dirinya yang memang mudah beradaptasi dengan siapapun. Selain itu, buah alpukat juga memiliki banyak khasiat, sama seperti dirinya yang bermanfaat bagi lingkungan sekitar.

Pada sesi pembahasan tugas mengenai pemikiran negatif di hari kedua, SB menceritakan pengalamannya yang tidak boleh absen oleh dosen tertentu. SB langsung berpikir bahwa dosennya tersebut menyebalkan karena tidak mengikuti kebijakan fakultas yang mengizinkan kuota absen tertentu pada tiap mahasiswa. Selain itu, SB seringkali berpikiran negatif saat dosennya membandingkan presentasinya dengan temannya yang lain. Ia berpikir bahwa dosennya memang tidak menyukai dirinya sehingga lebih memilih temannya sebagai presentan yang terbaik. Setelah pemandu menjelaskan mengenai pola pikir negatif dan dampaknya, SB menyadari bahwa ada baiknya ia kembali mengkoreksi dirinya sendiri sehingga terdapat kemungkinan dirinya yang harus meningkatkan kemampuan diri sehingga dapat melakukan presentasi dengan lebih baik. SB juga menyadari mungkin tujuan dari dosen yang tidak mengizinkan absen tersebut agar materi yang diajarkan dapat benar-benar dipahami dengan baik. Ketika diminta untuk membuat mantra, SB membuat kalimat: “*STUDY HARD! GO AUSSIE!*” karena ia sangat ingin melanjutkan pendidikan di Australia.

Pada sesi “*Commercial Break*”, SB membuat iklan diri menggunakan gambar-gambar dari majalah dan tulisan-tulisan mengenai potensi dirinya. Ia menjelaskan iklan dirinya sebagai berikut:

“Mencintai diri apa adanya. Yakin dengan kemampuan yang saya miliki. Good potential: saya pintar, saya bersemangat, ramah, mudah berinteraksi dengan orang lain, saya dicirikan dengan buah alpukat, bisa hidup di manapun dan bermanfaat. Study hard, to Aussie, and practice! Saya suka kutipan Marlyn

Monroe: Everyone is a star and deserves the right to twinkle. Hargai apa yang sudah kita lakukan.”

5.2.7. Partisipan G - ER

ER merupakan partisipan cadangan yang selalu bersikap kooperatif selama pelatihan berlangsung. Ia selalu datang tepat waktu, memperhatikan penjelasan pemandu dengan seksama, dan menjawab pertanyaan dengan kalimat yang singkat dan jelas. Emosi dan antusiasmenya termasuk stabil sehingga tidak terlalu tampak peningkatan motivasi yang cukup signifikan dari tiap kegiatan.

Pada sesi “*I am PROUD and OK!*” ER melangkah menuju papan pada hampir tiap pernyataan yang diberikan. Ia merasa bahwa semua orang pasti pernah mengalami hal-hal yang pemandu bacakan. Ketika pemandu bertanya apakah pasti semua orang pernah mengalami hal tersebut, beberapa partisipan tampak menggelengkan kepala dan membuat ER tertawa kecil sambil menganggukkan kepala. Ia memahami bahwa pernyataan-pernyataan yang pemandu bacakan merupakan potensi positif yang ia miliki dan tidak dimiliki oleh banyak orang. Pada sesi “*I am good potentialy*”, ER menceritakan bahwa dirinya merupakan individu yang mudah bergaul dengan banyak orang, namun ia merasa bingung apakah hal tersebut merupakan potensi atau tidak karena ia ingin menjadi pribadi yang hanya memiliki satu *peer group*. Beberapa partisipan yang lain mengatakan bahwa hal tersebut merupakan potensi ER karena dengan begitu ER dapat lebih fleksibel dalam bergaul.

Pada sesi “*FRUITFUL*” ER memilih buah mangga sebagai buah yang mewakili dirinya. Alasannya ialah buah mangga memiliki banyak jenis yang rata-rata disukai banyak orang, sama seperti dirinya yang dapat menyesuaikan diri dengan berbagai jenis *peer group* dan dapat masuk ke berbagai lingkungan. Selain itu, buah mangga yang memang bukan buah musiman juga menggambarkan ER yang bukan individu *moody-an* atau selalu memiliki emosi dan motivasi yang stabil.

Pada sesi pembahasan tugas mengenai pemikiran negatif di hari kedua, ER menceritakan pikiran negatifnya yang seringkali muncul ketika menerima pesan singkat yang terlalu pendek setelah dirinya mengirim pesan singkat yang cukup

panjang. Ia berpikir bahwa teman yang membalas dengan sangat singkat tersebut sangat *jutek* dan tidak ramah. ER juga pernah berpikiran negatif ketika ia sedang merasa kesal dan teman-temannya seolah tidak mempedulikan. Padahal ER sendiri menampilkan afek wajah yang memang stabil dan tidak ada perubahan yang berarti sehingga orang lain tidak dengan mudah menangkap kesan bahwa ER sedang merasa kesal. Setelah pemandu menjelaskan mengenai pola pikir negatif dan dampaknya, ER menjadi sadar bahwa ada baiknya ia mulai mengutarakan perasaannya jika ingin orang lain memahami dirinya. Ia juga mulai berpikir bahwa pesan singkat yang terlalu singkat bukanlah hal yang terlalu menjadi masalah karena tujuan pesan singkat memang mengirim pesan dalam bentuk singkat. Ketika diminta untuk membuat mantra, ER menuliskan kalimat: “...*nanti juga akan terlewati*” sebagai kalimat yang ia ucapkan ketika menghadapi masalah.

Pada sesi “*Commercial Break*”, ER menceritakan iklan dirinya sebagai berikut:

“Aku cool, rileks, gak gampang panik. Wanita dengan 1000 sahabat, dapat beradaptasi dan berani menerima tantangan. Berenergi, konsisten, bisa kontrol emosi. Suka menyerap ilmu, berenergi, penuh semangat.”

5.2.8. Partisipan H - DF

Selain ER, DF juga merupakan partisipan cadangan yang termasuk kooperatif selama pelatihan berlangsung. Pada hari pertama DF datang tepat waktu, sementara pada hari kedua DF terlambat datang selama 20 menit karena baru pulang dari Gereja. DF selalu mengikuti tiap sesi dengan aktif, mampu mengutarakan pendapat dan memberi masukan pada partisipan lain, serta mengerjakan tugas yang diberikan dengan antusias.

Pada sesi “*I am PROUD and OK!*” DF hampir selalu melangkah menuju papan pada tiap pernyataan yang diberikan. Menurut DF, potensi yang ada pada diri manusia ternyata dapat muncul dari hal-hal yang sederhana dan tidak harus dari hal yang spektakuler. Salah satunya ialah DF merasa bersyukur menjadi salah satu mahasiswa UI, yang mungkin menurut ribuan mahasiswa UI yang lain merupakan hal yang biasa, tetapi di sisi lain hal tersebut merupakan hal yang luar

biasa jika dibandingkan dengan orang-orang yang tidak bersekolah. Potensi-potensi pada sesi tersebut DF tuliskan kembali pada sesi “*I am good potentially*”, dengan menambahkan bahwa ketika ia mampu belajar dengan baik juga merupakan satu pencapaian.

Pada sesi “*FRUITFUL*”, DF memilih buah jeruk sebagai buah yang cukup representatif mewakili dirinya. Alasannya ialah seluruh bagian dari buah jeruk memiliki manfaat dan dapat diolah, sama seperti dirinya yang juga memiliki banyak potensi, tetapi harus terus diolah dengan lebih tekun agar mencapai performa yang maksimal. Selain itu, buah jeruk merupakan buah yang cukup terjangkau oleh semua golongan, sama seperti DF yang mudah ‘dijangkau’ oleh teman-temannya yang ingin *curhat*. Buah jeruk yang lembek menggambarkan kelemahan DF, dimana ia juga seringkali kurang tegas dalam mengambil keputusan dan cenderung mengikuti kemauan orang lain. Pada akhirnya, pemandu kembali mengingatkan bahwa meskipun terdapat berbagai kelebihan dan kekurangan dari buah-buahan tersebut, tetapi buah tetap merupakan sesuatu yang bervitamin dan bermanfaat, sama seperti DF dan partisipan lainnya.

Pada sesi pembahasan tugas mengenai pemikiran negatif di hari kedua, DF mengaku bahwa ia seringkali berpikiran negatif bahwa teman-temannya akan tidak menyukai dirinya jika ia menolak ajakan mereka untuk bermain dan berjalan-jalan, padahal ia harus mengerjakan tugas dan belajar. Pemikiran negatifnya tersebut akhirnya membuat DF lebih banyak memenuhi ajakan teman-temannya agar tetap disukai, sementara tugasnya menjadi terbengkalai dan ia tidak memiliki waktu untuk belajar secara efektif. Setelah pemandu menjelaskan mengenai pola pikir negatif dan dampaknya, DF menyadari bahwa ada baiknya ia mencoba mengatakan tidak. Hal ini didukung pula oleh tips yang diberikan oleh salah satu fasilitator, dimana mencoba mengatakan tidak pada ajakan teman belum tentu akan membuat DF dijauhi dan tidak disukai. Selain itu, fasilitator juga menjelaskan bahwa tidak seharusnya kita disukai oleh semua orang, bahwa pasti ada masanya dimana orang-orang tertentu tidak menyukai kita. Ketika diminta untuk membuat mantra, DF menuliskan kalimat berikut: “*Rock your body! Free your soul!*”. Ia merasa mantra tersebut membuatnya semakin mampu

membebaskan diri dari hal-hal yang cenderung membuatnya merasa tertekan, termasuk pemikiran-pemikiran negatifnya.

Pada sesi “*Commercial Break*”, DF membuat cerita mengenai iklan diri yang ia buat, yaitu:

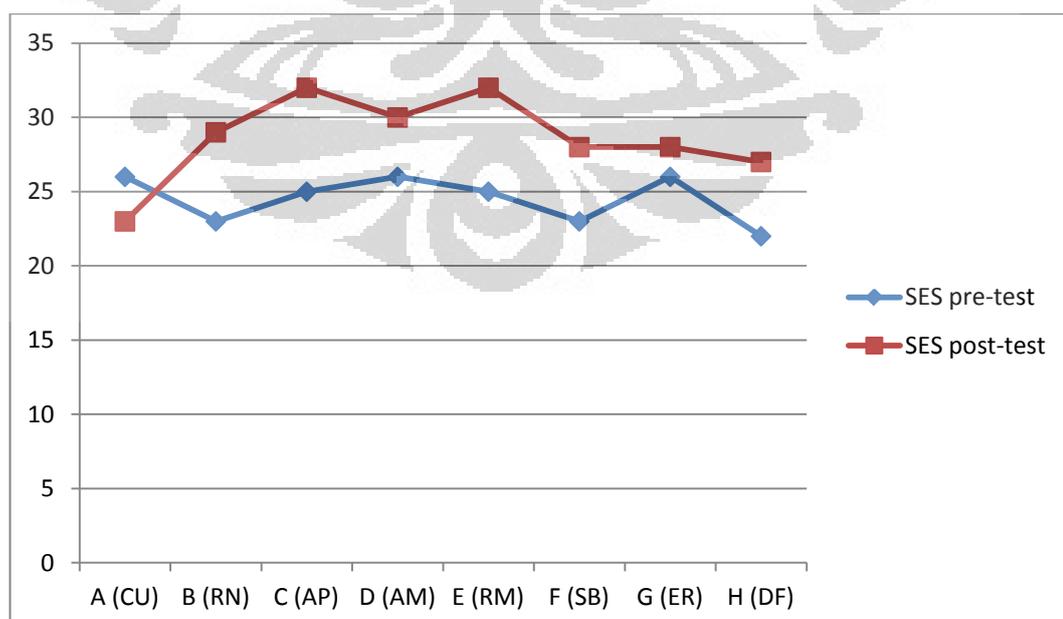
“Selama dua hari ini punya waktu untuk berefleksi. Banyak hal yang aku abaikan. Ternyata aku juga bintang. Aku sering menanyakan kabar temanku, saya suka menolong orang, saya orang pintar dan berbakat, saya suka membaca, menulis, bernyanyi, saya orang ceria suka tersenyum dan tertawa. Bukan berarti aku juga tidak punya masalah. Hidup adalah perjalanan, dan aku akan bisa melaluinya. Kita dapat belajar dari kegagalan.”

5.3. Analisis *Pre-Post* Intervensi Pelatihan

5.3.1. Analisis Kuantitatif *Pre-Post* Pelatihan

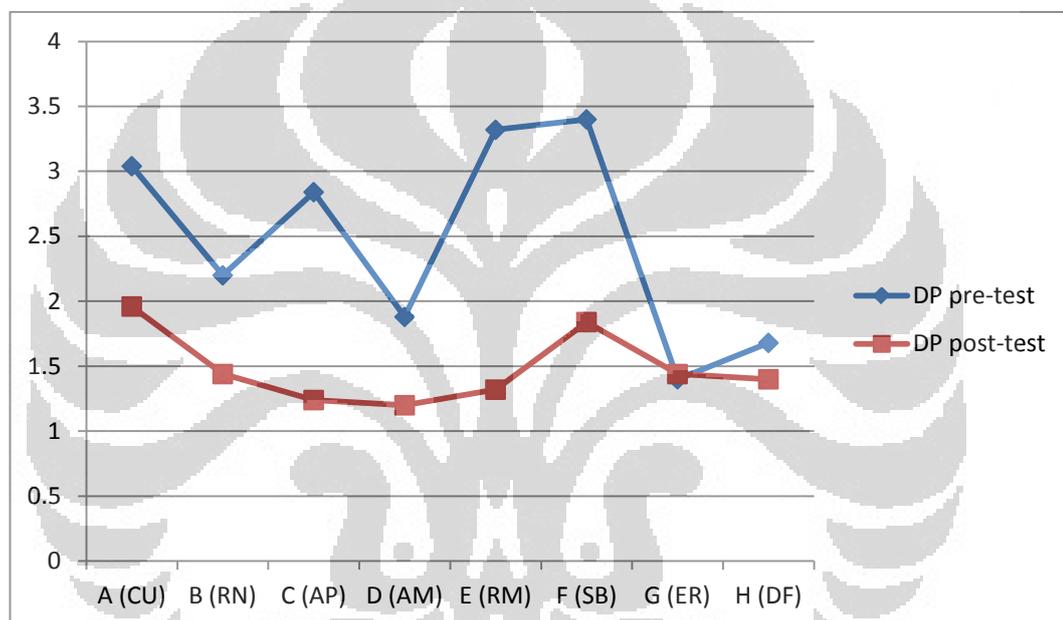
Berdasarkan hasil pengukuran menggunakan “Inventori Gambaran Diri” sebelum dan sesudah pelatihan, seluruh partisipan mengalami perubahan skor *self-esteem* dan level distres psikologis. Berikut ini akan disajikan grafik perbandingan hasil skor *Rosenberg Self-Esteem Scale* dan HSCL-25 seluruh partisipan, sebelum dan sesudah diberikan intervensi pelatihan.

Tabel 5.1. Hasil Pengukuran *Self-Esteem Pre-Post* Pelatihan



Jika dilihat melalui grafik di atas, secara umum dapat disimpulkan bahwa intervensi pelatihan dinilai berhasil meningkatkan *self-esteem* partisipan. Meskipun salah satu partisipan mengalami penurunan *self-esteem* (CU), namun penurunan tersebut tampak tidak terlalu signifikan karena hanya menurun sebesar 3 poin dari skor awal. Pada sub bab berikutnya peneliti akan membandingkan hasil pengukuran ini dengan hasil wawancara *pre-post* pelatihan masing-masing partisipan.

Tabel 5.2. Hasil Pengukuran Distres Psikologis *Pre-Post* Pelatihan



Berdasarkan grafik di atas, dapat disimpulkan pelatihan peningkatan *self-esteem* ini dinilai berhasil menurunkan level distres psikologis partisipan. Bahkan beberapa partisipan seperti AP, RM, dan SB mengalami penurunan level distres psikologis yang cukup drastis. Meskipun salah satu partisipan (ER) mengalami peningkatan level distres psikologis, namun peningkatannya tampak tidak terlalu signifikan karena hanya meningkat sebesar 0.04 poin dari skor awal. Pada subbab berikutnya peneliti akan membandingkan hasil pengukuran ini dengan hasil wawancara *pre-post* pelatihan masing-masing partisipan.

5.3.2. Analisis Kualitatif *Pre-Post* Pelatihan

Selain menggunakan hasil pengukuran *pre-post* intervensi pelatihan secara kuantitatif, pada bagian ini peneliti juga akan membandingkan hasil wawancara masing-masing partisipan, sebelum dan sesudah pemberian intervensi pelatihan, sehingga diperoleh penghayatan yang lebih mendalam tentang perubahan yang dirasakan oleh partisipan.

5.3.2.1. Partisipan A (CU)

Setelah mengikuti intervensi pelatihan, CU mengatakan bahwa ia mengalami perubahan yang cukup banyak. Ia menjadi tidak terlalu kaku dalam bergaul, mulai berani mengutarakan pendapat dan perasaannya secara asertif, bisa lebih menghargai diri sendiri, dan dapat memberi dukungan pada teman-temannya yang sedang merasa rendah diri. Ketika CU memberi nasihat pada teman-temannya, ia merasa seolah-olah 'bercermin' dari nasihatnya tersebut agar bersikap sesuai dengan apa yang dia katakan. CU juga mulai membiasakan diri untuk lebih berpikir secara positif dan menerapkan mantra-mantra yang telah ia buat. Salah satu mantra yang sering ia ucapkan ialah: "*Orang bijak menghargai waktu dan tidak menyia-nyiakan waktu!*" Mantra tersebut ia ucapkan untuk memberi motivasi pada dirinya agar lebih menghargai waktu. Menurutnya, seorang yang menghargai dirinya pasti akan menghargai tubuhnya sendiri dan waktu yang ada, sehingga akan mengendalikan tubuh dan waktunya untuk belajar, bekerja, dan bermain secara seimbang. Dengan keseimbangan hidup tersebut, CU yakin ia dapat memiliki kualitas hidup yang semakin meningkat.

Selain perubahan-perubahan yang positif, CU juga merasa perlu meningkatkan beberapa aspek yang menurutnya masih kurang. Ia merasa masih kurang percaya diri untuk menyebarkan aura positif ke orang lain. Ia juga masih belum percaya diri untuk berbicara dalam forum resmi karena takut tidak dianggap serius oleh pihak lain. Pada beberapa situasi, CU terkadang masih takut untuk mengutarakan pendapatnya sehingga membuatnya lebih memilih untuk diam. Meskipun demikian, CU sadar bahwa ia tetap perlu menjalin hubungan mendalam dengan orang lain agar memperoleh dukungan di saat senang maupun sedih. Menurutnya, pengalaman yang paling menyedihkan ialah saat sedang

merasa bahagia tetapi tidak ada yang mendampingi, sementara pengalaman paling menyenangkan justru ketika sedang merasa sedih tetapi banyak pihak yang mendukung.

Selain keluarga atau teman-teman, CU merasa bahwa dirinya sendiri merupakan motivator terbesar untuk perubahan dalam dirinya. CU merasa ia perlu terus berlatih mempraktikkan materi-materi yang sudah ia peroleh selama pelatihan berlangsung secara berkelanjutan. Salah satu hal yang selalu ia lakukan ialah menempel mantra-mantra yang telah ia buat di cermin sehingga langsung membaca mantra tersebut tiap kali ia bercermin.

Meskipun hasil pengukuran *self-esteem* menunjukkan penurunan skor sebanyak 3 poin, namun penurunan tersebut tampak tidak terlalu signifikan jika dihubungkan dengan hasil wawancara pasca intervensi. Dapat disimpulkan CU sudah cukup mampu menghargai dirinya secara lebih baik, mampu mengidentifikasi kelebihan dan kekurangan diri, mampu mengenali pola pikir negatif dan mulai menggunakan cara-cara tertentu untuk berpikir secara lebih positif. Meskipun CU belum mampu mengaplikasikan seluruh indikator yang menjadi sasaran modul pelatihan, namun ia sudah memahami pentingnya memiliki *self-esteem* yang tinggi, pentingnya melepaskan pemikiran dari kelemahan diri, serta pentingnya menerima diri dengan segala kelebihan dan kekurangan yang ada.

Jika diamati secara keseluruhan, CU memiliki motivasi yang cukup tinggi untuk mengikuti pelatihan dan sesi pertemuan individual. Ia juga mampu menangkap informasi dengan baik dan memunculkan *insight* yang tepat, sehingga terjadi perubahan dalam proses kognisi dan afeksi. Ia mulai berpikir dan merasakan tidak nyaman ketika harus kembali menjadi CU yang 'lama', sehingga memilih untuk mencoba menerapkan sikap atau perilaku CU yang 'baru' yang telah melewati intervensi pelatihan.

5.3.2.2. Partisipan B (RN)

Setelah mengikuti intervensi pelatihan, RN merasa terdapat beberapa perubahan yang cukup signifikan. Ia lebih mampu berpikir positif terhadap orang lain, lebih percaya diri untuk berbicara di depan umum atau presentasi, lebih

mampu untuk mengidentifikasi berbagai potensi yang ada dalam dirinya, tidak terlalu terokupasi dengan kelemahan-kelemahan yang ada, sehingga lebih merasa yakin bahwa ia mampu melakukan hal-hal tertentu sebaik orang lain atau bahkan lebih baik. Dalam hal pergaulan pun RN merasa lebih percaya diri dan nyaman untuk mengobrol dengan teman-teman yang berasal dari Jakarta. Ia mengaku masih mencoba berusaha untuk lebih menyesuaikan diri dengan teman-temannya. Mantra yang selalu ia katakan ketika bertemu dengan teman-temannya dari berbagai latar belakang ialah: “*Ya udah toh sama-sama mahasiswa.*”

Selain perubahan-perubahan positif yang telah dijelaskan, RN merasa masih perlu meningkatkan konsentrasi belajarnya. Ia merasa jika mampu meningkatkan konsentrasi belajar, maka ia akan merasa lebih puas dengan hasil yang diperoleh sehingga dapat lebih meningkatkan *self-esteem*. Bagi RN, dirinya sendirilah yang seharusnya dapat memotivasi semangat belajarnya.

Dapat disimpulkan RN sudah mengalami perubahan yang lebih baik dan cukup memenuhi sasaran indikator dari modul pelatihan, yaitu: mampu mengidentifikasi kelebihan dan kekurangan, menghargai diri secara lebih baik, mengenali pola pikir negatif dan mengubahnya menjadi pemikiran yang lebih positif, serta tidak terokupasi pada kekurangan diri. Ia tetap berusaha tampil lebih percaya diri dan membuat dirinya nyaman untuk bergaul dengan teman-temannya.

Jika diamati secara keseluruhan, RN memiliki motivasi yang cukup tinggi untuk berubah. Ia selalu hadir tepat waktu dalam tiap sesi pelatihan dan pertemuan individual, terlibat secara aktif saat sesi pelatihan berlangsung, dan bersikap kooperatif. RN juga memiliki taraf inteligensi yang baik sehingga mampu memunculkan *insight* yang tepat mengenai refleksi dirinya, hal-hal yang sebenarnya tidak baik untuk terus ia lakukan, dan hal-hal yang sebenarnya dapat ia lakukan untuk menjadi individu yang lebih baik.

5.3.2.3. Partisipan C (AP)

Setelah mengikuti intervensi pelatihan, AP merasakan adanya beberapa perubahan positif yang terjadi pada dirinya. Seminggu awal setelah intervensi AP merasa sangat lega dengan perasaannya dan menjadi lebih percaya diri. Ia lebih mampu mengungkapkan perasaannya secara asertif ketika tidak setuju pada hal-

hal tertentu. Menurutnya, ia tetap memiliki hak untuk mengatakan tidak setuju tetapi tetap memperhatikan perasaan orang lain. Pada minggu kedua setelah intervensi, AP merasa informasi yang ia peroleh dari pelatihan sudah ada dalam pola pikirnya, sehingga ia selalu mengingat materi-materi *self-esteem* yang diperoleh ketika berperilaku, seolah-olah sikapnya sudah otomatis terbentuk melalui pola pikirnya yang baru. AP juga lebih menerima diri apa adanya dengan segala kelebihan dan kekurangan yang ada, tetapi tetap berusaha untuk memperbaiki kelemahan-kelemahan dirinya.

Selain perubahan-perubahan positif tersebut, AP terkadang masih merasa takut untuk berbicara pada beberapa situasi. Menurutnya, ia hanya perlu berlatih lebih banyak dalam mengungkapkan opini atau perasaannya pada berbagai situasi, seperti rapat organisasi, kerja kelompok, dan situasi lainnya. Selain itu, *self-esteem* AP terkadang kembali menurun ketika ibunya seringkali meragukan kegiatan-kegiatan yang ia lakukan. Meskipun demikian, AP sadar bahwa ia harus lebih yakin pada dirinya sendiri sehingga walau ibunya merasa ragu akan kemampuan dirinya, AP tetap yakin bahwa ia dapat melakukan berbagai kegiatan yang menurutnya dapat ia lakukan.

Dapat disimpulkan perubahan yang AP alami sesuai dengan tujuan dan sasaran intervensi pelatihan ini. Ia menjadi lebih percaya diri dan mampu mengutarakan perasaannya ketika merasa tidak nyaman, menerima diri dengan segala kelebihan dan kekurangan yang ada, mencoba untuk berpikir secara lebih positif, berusaha untuk memperbaiki kekurangan, dan merasa lebih yakin dengan penilaian akan dirinya sendiri meskipun orang lain meragukan dirinya. Jika diamati secara keseluruhan, AP memiliki motivasi yang sangat tinggi untuk mengikuti pelatihan dan sesi pertemuan individual. Ia selalu terlibat aktif, bersikap kooperatif, memanfaatkan proses kognisinya secara efektif untuk memunculkan *insight*, dan mencoba mengaplikasikan berbagai materi yang telah ia peroleh dalam situasi yang berbeda di kehidupan sehari-hari.

5.3.2.4. Partisipan D (AM)

Setelah mengikuti intervensi pelatihan, AM tidak merasakan perubahan yang terlalu signifikan. Ia terkadang masih sulit dalam mengambil keputusan,

belum mampu mengatur waktu dengan baik sehingga semakin sering begadang, tidak konsisten dengan jadwal yang telah ia buat sendiri, dan belum terlalu sering menerapkan pola komunikasi asertif dengan orang lain.

Meskipun demikian, AM dapat merasakan adanya perubahan-perubahan positif terutama dalam hal kesadaran dan pengenalan akan dirinya secara lebih utuh. AM menjadi lebih yakin bahwa ia memiliki banyak potensi meskipun terkadang masih malu untuk menampilkan potensi-potensi tersebut. Selain itu, AM merasa lebih yakin tiap kali mengerjakan soal-soal ujian atau kuis karena ia mengenali kemampuan dirinya. Ketika bekerja dalam kelompok, AM selalu berusaha untuk berani mengemukakan pendapat sekecil apapun karena dia sadar bahwa partisipasinya tetap diperlukan dalam kelompok. AM juga belajar untuk mengambil keputusan dengan mempertimbangkan keuntungan dan konsekuensi yang mungkin muncul, meski menurutnya terkadang masih sulit untuk diterapkan.

AM menyadari bahwa perubahan akan terjadi jika ia memiliki niat. Keberadaan orang lain seringkali hanya menjadi motivator eksternal yang belum tentu bersifat abadi. Oleh karena itu, AM merasa perlu untuk bersikap lebih tegas pada dirinya sehingga tidak mudah dipengaruhi oleh orang lain. Menurutnya, keberadaan teman seperti DF yang juga mengikuti sesi pelatihan ialah dapat saling mendukung satu sama lain karena sudah memahami materi mengenai *self-esteem*. Motivator eksternal yang juga mendukungnya untuk berubah ialah orangtua. AM merasa perubahannya menjadi individu yang lebih baik merupakan manifestasi dari balas budi akan pengorbanan yang telah dilakukan orangtuanya.

AM menyadari bahwa ia harus terus mengembangkan diri dengan mengambil beberapa langkah konkret dalam mewujudkan cita-citanya menjadi psikolog. Ia lebih banyak bertanya pada para senior dan dosen, serta mengambil kursus TOEFL untuk meningkatkan kemampuan bahasa Inggrisnya.

Dapat disimpulkan AM mengalami perubahan yang sesuai dengan tujuan dan sasaran intervensi pelatihan ini. Ia mampu mengidentifikasi kelebihan dan kekurangan diri, mampu menghargai dirinya secara lebih baik, mampu mengenali pola pikir negatif dan berusaha mengubahnya menjadi pemikiran yang lebih positif, dan mampu melatih dirinya untuk menampilkan diri sebagai individu yang percaya diri dalam berbagai kesempatan. Jika diamati secara keseluruhan, AM

memiliki motivasi yang cukup besar untuk berubah. Ia masih ingin terus melatih dirinya menuju perubahan yang lebih baik karena ia merasa masih kurang berkembang pada beberapa aspek *self-esteem*. Motivasi tersebut membuat AM lebih berani untuk bersikap dan tidak terlalu ragu seperti sebelum intervensi pelatihan diberikan.

5.3.2.5. Partisipan E (RM)

Setelah mengikuti proses intervensi pelatihan, RM merasakan adanya perubahan yang cukup signifikan. Ia menjadi jauh lebih percaya diri pada beberapa aspek. Pada dua minggu pertama setelah pelatihan, RM selalu menawarkan diri untuk presentasi di depan kelas. Ia lebih mampu mengutarakan perasaannya secara asertif sehingga hubungan interpersonalnya dengan orang lain menjadi lebih baik. Ia juga tidak merasa takut lagi untuk bergaul karena memahami bahwa dirinya dan orang lain juga memiliki banyak kelebihan dan kekurangan yang tidak bisa dibandingkan satu sama lain. Ketika ia berpikiran negatif, RM selalu mencari negasi dari pikiran negatif tersebut untuk membuatnya merasa lebih baik. Jika merasa sedih dan tidak mampu lagi mengungkapkan perasaannya, RM lebih suka berteriak di dalam kamar atau meninju *samsak* yang memang diletakkan di dalam kamarnya.

Perubahan-perubahan tersebut menurutnya lebih banyak dimotivasi oleh dirinya sendiri. Teman-temannya dalam kelompok juga merupakan faktor pendukung yang memberinya semangat untuk berubah. Selain itu, tenggat waktu dari penyelesaian skripsinya membuat RM lebih mendorong diri untuk terus yakin akan kemampuannya untuk menyelesaikan skripsi tepat waktu, karena dengan adanya kesuksesan tersebut dapat kembali meningkatkan *self-esteem* RM.

Selain perubahan-perubahan positif tersebut, RM merasa ia masih perlu untuk menghilangkan rasa malas yang kerap kali muncul. Hal tersebut tentu dapat menghambat penyelesaian skripsinya. RM merasa ia perlu melatih dirinya untuk lebih disiplin lagi dengan jadwal yang sudah ia buat sehingga dapat menyelesaikan tugas tepat waktu. Tetapi, ada kalanya RM merasa belum siap ketika terjadi perubahan yang bersifat mendadak. Ia harus menyesuaikan diri kembali dengan perubahan dan biasanya membutuhkan waktu yang cukup lama.

RM menyadari bahwa proses perubahan dirinya akan berlangsung secara terus-menerus dan merasa yakin dunia kerja yang akan ia hadapi setelah lulus S1 akan memberikan pelajaran lebih banyak lagi.

Dapat disimpulkan perubahan RM sudah cukup sesuai dengan tujuan dan sasaran intervensi pelatihan ini. Ia mampu berpikir secara lebih positif, mampu mendorong dirinya untuk menampilkan kelebihan diri dan tidak terokupasi pada kekurangan saja, menghargai dirinya secara lebih baik, bersikap lebih asertif dan fleksibel dengan orang lain sebagai manifestasi dari perasaan nyaman akan dirinya sendiri, dan berusaha untuk mendorong dirinya mencapai kesuksesan sehingga terus meningkatkan *self-esteem*-nya.

Jika diamati secara keseluruhan, RM memiliki motivasi yang tinggi untuk mengikuti pelatihan dan pertemuan individual dengan peneliti. Ia menyadari bahwa ia membutuhkan bantuan untuk membuat kesejahteraan psikologisnya meningkat, terutama dalam hal *self-esteem*. Faktor-faktor tersebut membuat RM mengalami perubahan yang cukup pesat sehingga termanifestasi dalam perilaku yang mencerminkan individu dengan *self-esteem* yang tinggi. Meskipun ia merasa terkadang keyakinan dirinya kembali menurun, RM tetap berusaha mengaplikasikan materi yang ia peroleh secara perlahan.

5.3.2.6. Partisipan F (SB)

Setelah mengikuti intervensi pelatihan, SB merasakan adanya perubahan-perubahan positif dalam beberapa hal. Ia menyadari bahwa dirinya memiliki banyak potensi yang seharusnya dikembangkan dan bukan terokupasi dengan kelemahan-kelemahan diri. SB juga menyadari bahwa ia memiliki kelemahan sehingga berusaha untuk menghindari hal-hal atau situasi yang dapat mengakibatkan kelemahannya muncul. Misalnya, rasa gugup yang terkadang muncul ketika akan presentasi berusaha ia hilangkan dengan melakukan kegiatan lain. SB tahu bahwa ia dapat melakukan presentasi, sehingga hal yang perlu ia lakukan hanya menghilangkan rasa gugup dan tetap yakin akan kemampuan dirinya. Hasilnya adalah SB menjadi lebih lancar saat presentasi dan semakin termotivasi untuk meningkatkan performanya di kelas dengan lebih rajin mencatat materi-materi kuliah.

Secara umum, SB merasa dirinya menjadi lebih baik setelah mengikuti intervensi pelatihan. Perubahan-perubahan yang terjadi tidak lepas dari niatnya sendiri untuk berubah serta dukungan dari teman-temannya. Meskipun demikian, SB masih merasa perlu untuk meningkatkan komitmennya terhadap jadwal yang telah ia buat dan menghilangkan kebiasaannya yang suka menyepelekan segala hal. SB menyadari bahwa kebiasaannya menyepelekan segala hal membuatnya menjadi kurang berusaha. Misalnya, ia terlalu menyepelekan dosen-dosen tertentu yang menurutnya tidak akan memberikan soal-soal ujian yang sulit. Hal tersebut akan membuatnya tidak berusaha untuk belajar sehingga pada akhirnya memperoleh nilai yang tidak maksimal.

Dapat disimpulkan SB mengalami perubahan yang cukup sesuai dengan tujuan dan sasaran intervensi pelatihan, yaitu: mampu mengidentifikasi kelebihan dan kekurangan diri, berpikir secara lebih positif, berusaha memanfaatkan kelebihan diri dan menghilangkan/menutupi kekurangan, serta memberikan penilaian secara lebih tinggi terhadap diri sendiri. Jika diamati secara keseluruhan, perubahan tersebut dapat terjadi karena motivasi SB yang cukup besar untuk berubah. Ia selalu bersikap kooperatif dalam tiap pertemuan dengan peneliti, terutama ketika sesi pelatihan berlangsung. Meskipun terkadang ia masih menampilkan sikap yang pemalu, namun SB dapat memanfaatkan kemampuan kognisinya untuk memunculkan *insight* sehingga mengarahkannya pada perubahan yang lebih baik.

5.3.2.7. Partisipan G (ER)

Setelah mengikuti proses intervensi pelatihan, ER merasa tidak terdapat perubahan yang terlalu signifikan pada dirinya. Ia terkadang masih berburuk sangka dengan orang lain dan merasa *self-esteem*-nya tidak meningkat terlalu pesat. Hal tersebut dipengaruhi pula oleh ibunya yang seringkali ‘merendahkan’ kemampuan dirinya, sehingga ketika ER merasa yakin akan potensinya pada hal-hal tertentu, ibunya kembali mengucapkan kalimat-kalimat yang membuat potensinya bernilai ‘biasa saja’, atau bahkan tidak memberikan apresiasi apapun.

Di sisi lain, ER merasakan adanya perubahan positif ketika memandang kelebihan yang dimiliki oleh orang lain. ER menyadari bahwa dirinya dan orang

lain juga memiliki kelebihan dan kekurangan sehingga tidak perlu membandingkan kelebihan dan kekurangan satu sama lain. Walaupun ER merasa perubahan dalam dirinya belum terlalu signifikan, ia memiliki keyakinan bahwa dirinya merupakan motivator terbesar untuk perubahan ke arah yang lebih baik.

Dapat disimpulkan ER sebenarnya tidak mengalami perubahan yang terlalu signifikan jika dikaitkan dengan tujuan dan sasaran intervensi pelatihan, namun ia sudah cukup mampu untuk mengidentifikasi kelebihan diri, berusaha menerima diri apa adanya dengan tidak membandingkan dirinya dengan orang lain, dan berusaha untuk berpikir lebih positif. Pada awalnya ER memang bukan merupakan partisipan cadangan dan tidak termasuk dalam kriteria partisipan penelitian. ER juga tidak memiliki motivasi setinggi partisipan lain dan tidak merasa bahwa intervensi ini merupakan hal yang perlu ia lakukan untuk membuat dirinya lebih baik. Meskipun demikian, ER tetap bersedia mengikuti proses intervensi dan bersikap kooperatif. Sebagai hasilnya, tingkat *self-esteem* ER terbukti meningkat dengan level distress psikologis yang juga sedikit meningkat. Peningkatan level distress psikologis ini juga tidak terlalu signifikan karena hanya meningkat sebesar 0.04 poin.

5.3.2.8. Partisipan H (DF)

Sama seperti ER, DF juga bukan partisipan cadangan yang sebenarnya belum membutuhkan proses intervensi lanjutan. Ketika DF diajak oleh peneliti untuk mengikuti intervensi pelatihan, ia menyatakan kesediaannya. Setelah mengikuti intervensi pelatihan, DF merasa bahwa perubahan yang terjadi pada dirinya belum terlalu signifikan. Ia masih belum terlalu yakin akan kemampuan dirinya dan belum mampu bersikap lebih disiplin terhadap jadwal yang telah ia buat. Ketika ia gagal bersikap disiplin, ia cenderung akan semakin tidak berkomitmen untuk memperbaiki diri dan semakin tidak percaya diri setelah mengetahui dirinya tidak memenuhi target apapun.

Walaupun demikian, DF juga merasakan adanya perubahan-perubahan positif yang terjadi setelah ia mengikuti pelatihan. Ia semakin menyadari bahwa dirinya memiliki kelebihan dan kekurangan sehingga berusaha untuk tidak membandingkan dirinya dengan orang lain yang mungkin memiliki kelebihan dan

kekurangan yang berbeda dari dirinya. Ia semakin berusaha untuk mengurangi kalimat-kalimat negatif yang muncul di pemikirannya, menyadari bahwa pemikiran tersebut salah dan tidak bermanfaat, serta sudah mampu menerima pujian dari orang lain secara terbuka. Ia dapat menerima bahwa pujian dari orang lain merupakan hal yang tulus karena dirinya memiliki potensi yang memang layak untuk menerima pujian. DF juga berusaha untuk menghargai hal-hal kecil meskipun orang-orang di sekelilingnya menghasilkan hal-hal yang lebih besar. Dari penghargaan tersebut, DF belajar untuk semakin tekun dan menjalani kehidupan perkuliahan secara perlahan tapi pasti. Dirinya dan keluarga yang sangat mengharapkan DF untuk lulus tepat waktu dengan nilai yang baik merupakan motivator terbesar bagi DF untuk berubah.

Dapat disimpulkan DF mengalami perubahan yang cukup sesuai dengan tujuan dan sasaran intervensi pelatihan, yaitu: kemampuan untuk mengidentifikasi kelebihan dan kekurangan diri, menerima diri dengan segala kelebihan dan kekurangan yang ada, berusaha untuk berpikir secara lebih positif, dan memberikan penghargaan terhadap diri secara lebih tinggi. DF menyadari bahwa terdapat beberapa aspek *self-esteem* yang perlu ia tingkatkan dalam dirinya. hal ini menunjukkan motivasi DF yang cukup tinggi untuk berubah. Ia berusaha untuk mengaplikasikan materi yang sudah ia peroleh walaupun terkadang masih sulit. Faktor-faktor tersebut mendukung peningkatan *self-esteem* dan penurunan level distress psikologis DF secara kuantitatif berdasarkan hasil alat ukur.

5.4. Evaluasi Intervensi Pelatihan

Berdasarkan lembar evaluasi program pelatihan yang diberikan pada akhir sesi di hari kedua, seluruh hasil evaluasi 8 partisipan terhadap program pelatihan dan terapis/pemandu terangkum pada tabel berikut ini:

Tabel 5.3. Hasil Evaluasi Intervensi Pelatihan

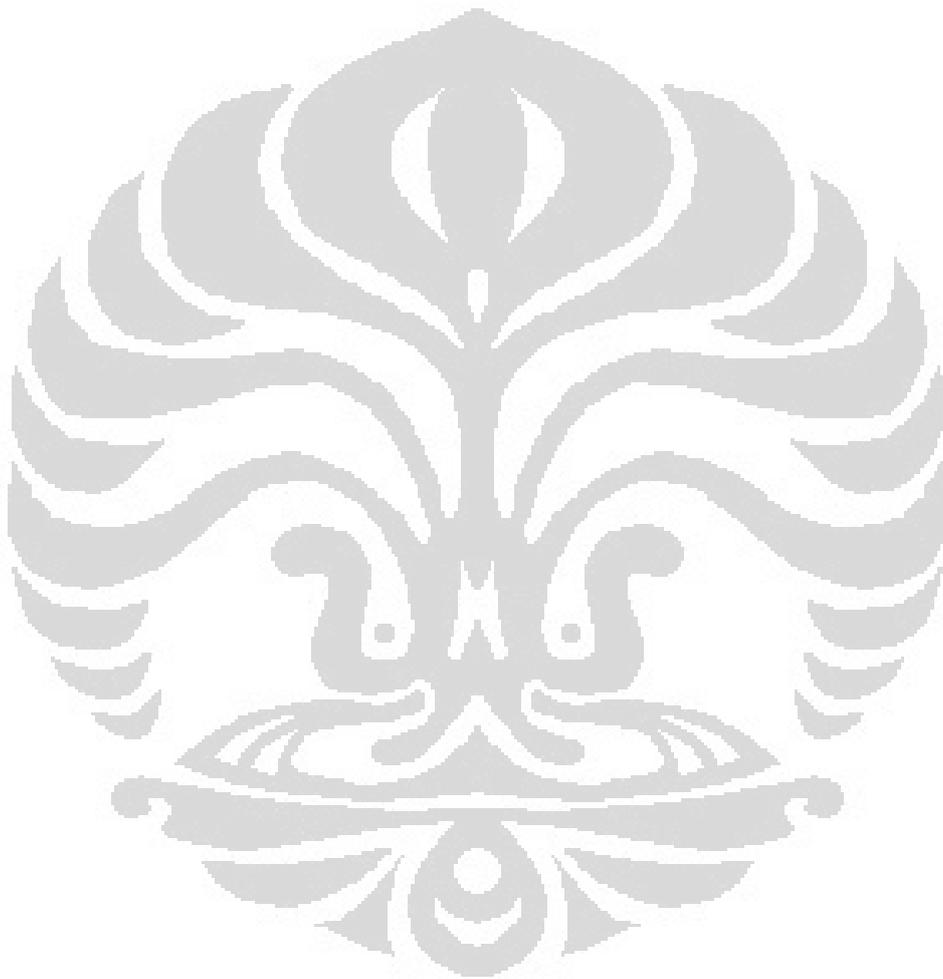
No	ASPEK PENILAIAN	PENILAIAN PARTISIPAN				
		1	2	3	4	5
1.	Pelatihan ini memenuhi harapan saya	-	-	-	2 (25%)	6 (75%)
2.	Saya dapat menerapkan pengetahuan yang saya peroleh dari pelatihan ini	-	-	-	4 (50%)	4 (50%)
3.	Tujuan dari setiap topik dapat dicapai	-	-	1 (12.5%)	4 (50%)	3 (37.5%)
4.	Saya menyarankan orang lain untuk mengikuti pelatihan ini	-	-	-	3 (37.5%)	5 (62.5%)
5.	Penampilan pemandu meyakinkan	-	-	-	1 (12.5%)	7 (87.5%)
6.	Instruksi pemandu mudah dipahami	-	-	-	4 (50%)	4 (50%)
7.	Pemandu menguasai materi dengan baik	-	-	1 (12.5%)	2 (25%)	5 (62.5%)
8.	Interaksi pemandu-peserta kondusif bagi pelatihan	-	-	-	1 (12.5%)	7 (87.5%)

*Keterangan: 1 = Sangat Tidak Baik; 2 = Tidak Baik; 3 = Cukup Baik; 4 = Baik; 5 = Sangat Baik

Jika dilihat hasil evaluasi partisipan di atas, dapat disimpulkan bahwa mayoritas partisipan memberikan penilaian terhadap program pelatihan dan terapis/pemandu antara 4 dan 5 yang berarti baik dan sangat baik. Hasil ini mengindikasikan intervensi pelatihan dinilai memberikan dampak positif bagi partisipan. Selain itu, beberapa saran, kritik, atau tanggapan lain yang dituliskan partisipan dalam lembar evaluasi juga menggambarkan komentar positif terhadap program pelatihan dan peneliti sebagai pemandu. Beberapa partisipan merasa bahwa program pelatihan yang mereka ikuti dapat membantu meningkatkan kepercayaan diri, dapat membangkitkan semangat untuk lebih yakin pada kemampuan diri, serta memperoleh banyak teman baru dari berbagai fakultas.

Beberapa partisipan lain juga menyarankan agar program pelatihan peningkatan *self-esteem* ini diadakan lagi di lain waktu dan mungkin terus diadakan untuk seluruh mahasiswa UI di tiap semester agar dapat terus

berprestasi. Secara umum, partisipan merasakan manfaat yang sangat besar melalui program pelatihan ini karena didukung oleh penyampaian materi dan interaksi yang kondusif antara pemandu dengan partisipan. Mereka juga berharap pemandu dapat melakukan pertemuan individual secara berkala untuk tetap menjaga *self-esteem* partisipan atau sekedar mengingatkan partisipan untuk menerapkan materi yang diperoleh.



6. DISKUSI

Penelitian ini bertujuan untuk membantu mahasiswa Universitas Indonesia dalam meningkatkan *self-esteem* dan menurunkan tingkat distres psikologis mereka. Setelah memiliki *self-esteem* yang makin meningkat dan distres psikologis yang makin menurun, harapannya tentu saja mereka mampu mengatasi permasalahan di lingkungan kampus dengan lebih mudah sehingga dapat meningkatkan prestasi akademis. Peneliti memilih intervensi pelatihan sebagai salah satu cara untuk meningkatkan *self-esteem* mahasiswa Universitas Indonesia, sehingga secara otomatis dapat berefek pada penurunan tingkat distres psikologisnya. Metode pelatihan yang dilakukan secara berkelompok tentu mampu menjangkau mahasiswa secara lebih banyak dan hanya membutuhkan beberapa hari saja untuk menjalani program intervensi, sehingga dapat lebih efektif dan efisien.

Setelah peneliti memberikan intervensi pelatihan pada delapan mahasiswa Universitas Indonesia, secara umum hasil yang diperoleh ialah terjadinya peningkatan *self-esteem* dan penurunan level distres psikologis. Meskipun terdapat satu partisipan (CU) yang mengalami penurunan *self-esteem* dan satu partisipan (ER) justru mengalami peningkatan level distres psikologis, namun hal tersebut tidak menjadi indikasi kegagalan intervensi ini karena perubahan yang terjadi tidak terlalu signifikan. Selain itu, analisis *pre-post* intervensi secara kualitatif juga menunjukkan bahwa seluruh partisipan merasakan adanya peningkatan dalam hal *self-esteem*.

Berdasarkan hasil yang diperoleh, tentu terdapat beberapa faktor yang mendukung perubahan perilaku masing-masing individu. Velicer, Prochaska, Fava, Norman, & Redding (1998) menjelaskan bahwa perubahan perilaku individu terdiri dari lima tahapan (*Stages of Change*), yaitu: *precontemplation*, *contemplation*, *preparation*, *action*, dan *maintenance*. Tahap *precontemplation* merupakan tahap dimana individu belum memiliki niat untuk berubah, mungkin disebabkan oleh kurangnya informasi mengenai konsekuensi dari perilaku yang ingin diubah atau karena kegagalan untuk mengubah diri. Tahap *contemplation* merupakan tahap dimana individu memiliki niat untuk berubah. Mereka lebih

menyadari adanya pro dan kontra dari perubahan perilaku, sehingga akan mengarahkan mereka pada usaha untuk mengubah perilaku secara total atau justru tidak mengubahnya sama sekali. Tahap *preparation* ialah tahap dimana individu berusaha untuk mengambil tindakan yang mengarahkan mereka pada perubahan perilaku, misalnya berkonsultasi dengan konselor atau psikolog, berbicara dengan ahli kesehatan, membeli buku-buku *self-help*, dan lain-lain. Tahap *action* merupakan tahap dimana individu sudah membuat modifikasi gaya hidup secara tampak dan spesifik yang mencerminkan sebuah perubahan perilaku. Tahap *maintenance* ialah tahap dimana individu berusaha untuk mencegah dirinya kembali *relapse* ke perilaku yang lama.

Dalam penelitian ini, seluruh partisipan pada awalnya mengajukan diri setelah mengetahui informasi mengenai sesi konsultasi gratis melalui *flyer*, status di *facebook* dan *twitter*, dan media lainnya. Mereka merasa sedang memiliki masalah dan ingin mengubah perilaku tertentu agar memperoleh kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Jika dikaitkan dengan teori *Stages of Change* yang dikemukakan oleh Velicer, Prochaska, Fava, Norman, & Redding (1998), seluruh partisipan pada awalnya sudah berada pada tahap *preparation*, dimana mereka berusaha untuk mengambil tindakan yang mengarahkan mereka pada perubahan perilaku dengan berkonsultasi pada peneliti sebagai konselor. Hal ini tentu juga menunjukkan motivasi internal partisipan untuk berubah. Motivasi ini tampak dari kesediaan partisipan untuk bekerja sama memilih waktu pelatihan, memberi kabar pada peneliti jika ada halangan atau hambatan, datang tepat waktu saat pelatihan berlangsung, dan bersikap aktif dalam tiap sesi. Seorang terapis tentu akan lebih mudah memberikan intervensi pada seorang klien yang sudah berada pada tahap *preparation*, karena langkah selanjutnya ialah mengarahkan klien pada perubahan perilaku di tahap *action*, lalu mempertahankan perilaku baru tersebut di tahap *maintenance*.

Intervensi pelatihan yang diberikan merupakan sarana bagi seluruh partisipan untuk mengalami secara nyata perilaku yang diharapkan muncul pada individu dengan *self-esteem* yang tinggi, sehingga mereka dapat memenuhi tahap *action* dari perubahan perilaku. Setelah intervensi selesai diberikan, hasil wawancara pasca intervensi juga menunjukkan bahwa seluruh partisipan sedang

berada dalam tahap mencoba perilaku baru pada beberapa situasi, dimana mereka membuat modifikasi gaya hidup secara tampak dan spesifik yang mencerminkan sebuah perubahan perilaku. Menurut mereka hal ini bukanlah hal yang mudah karena masih banyak faktor-faktor lain yang turut mendukung atau justru menghambat perubahan perilaku tersebut.

Beberapa literatur menjelaskan bahwa peningkatan atau penurunan *self-esteem* dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain: keluarga (Yatim & Irwanto, 1986), kesuksesan dan kegagalan (Duffy & Atwater, 2002), *peer group* (O'Donnell, 1976), kultur atau budaya tertentu (Mruk, 2006). Berdasarkan hasil wawancara setelah intervensi pelatihan diberikan, mayoritas partisipan merasa bahwa keluarga dan teman-teman mereka turut mempengaruhi naik atau turunnya *self-esteem*. Misalnya, ER yang masih sering mendengar ibunya kerap kali 'merendahkan' potensi yang ia miliki, atau AP yang merasa *self-esteem*-nya tidak meningkat dengan optimal karena orangtuanya cenderung masih merasa ragu akan kemampuan dirinya. Contoh lain yaitu: SB, RM, dan DF yang merasa keyakinan dalam diri mereka menjadi menurun akibat kegagalan untuk berkomitmen terhadap jadwal yang sudah mereka buat. Meskipun tingkat *self-esteem* mereka pada akhirnya meningkat, namun terdapat kemungkinan tingkat *self-esteem* mereka dapat meningkat lebih signifikan jika berada dalam lingkungan yang kondusif.

Meskipun pengaruh dari lingkungan begitu kuat mempengaruhi *self-esteem* individu, Mruk (2006) menjelaskan bahwa *self-esteem* tetap berkaitan dengan penilaian diri (*self-evaluation*) akan kompetensi dirinya pada bidang yang penting bagi individu tersebut. Oleh karena itu, ketika lingkungan memberikan penilaian negatif terhadap diri individu tetapi individu tersebut memiliki penilaian positif mengenai dirinya, terdapat kemungkinan *self-esteem* individu tersebut tetap akan tinggi. Hal ini dapat terlihat pada hasil wawancara seluruh partisipan yang mengatakan bahwa meskipun lingkungan kerap kali memberikan penilaian negatif pada diri mereka, namun materi *self-esteem* yang telah mereka peroleh selama sesi pelatihan memperkuat *self-evaluation* akan kompetensi pada bidang-bidang tertentu, sehingga membuat mereka lebih mampu untuk memberikan penilaian positif terhadap diri meski dalam taraf yang tidak terlalu signifikan.

Masing-masing partisipan merasa penilaian positif terhadap diri mereka lebih ditujukan pada kompetensi ilmu yang mereka pelajari. Misalnya, mereka menjadi lebih yakin dalam menjawab soal-soal ujian atau kuis, merasa lebih percaya diri untuk melakukan presentasi, dan merasa lebih yakin dapat menyelesaikan kuliah dengan prestasi yang baik.

Setelah mengalami peningkatan *self-esteem*, level distres psikologis partisipan juga diharapkan menurun sebagai indikasi dari kemampuan mereka menghadapi dan menyelesaikan masalah perkuliahan dengan *self-esteem* yang lebih tinggi. Namun, hasil penurunan level distres psikologis yang variatif pada masing-masing partisipan juga tidak lepas dari faktor-faktor yang mempengaruhinya (Matthews, 2000), yaitu: faktor intrapersonal (*trait* kepribadian) dan faktor situasional (fisiologis, kognitif, sosial). Melalui hasil wawancara pasca intervensi dengan masing-masing partisipan, peneliti menyimpulkan perubahan level distres psikologis yang muncul lebih banyak dipengaruhi oleh faktor situasional kognitif dan sosial. Ketika partisipan memiliki *self-esteem* yang lebih tinggi, mereka lebih mampu menerima segala kelebihan dan kekurangan diri, menerima diri apa adanya, sehingga merasa yakin bahwa hambatan atau tantangan yang ada dalam hidup mereka bukan semata-mata diakibatkan oleh kelemahan diri mereka saja. Intervensi pelatihan ini melatih partisipan untuk berpikir secara lebih divergen dan lebih positif dalam melihat masalah atau *stressor*. Selain itu, beberapa partisipan juga masih mengalami gangguan dalam hubungan sosial, seperti merasa belum nyaman bergaul dengan mahasiswa dari Jakarta karena berasal dari daerah, merasa tidak memperoleh dukungan dari orangtua karena masih diragukan, atau situasi seperti *post-test* intervensi yang dijadwalkan bersamaan dengan pekan UAS (Ujian Akhir Semester). Jika faktor-faktor tersebut dikontrol, terdapat kemungkinan level distres psikologis partisipan dapat menurun dengan lebih signifikan.

Secara keseluruhan, intervensi pelatihan yang telah dilaksanakan memberikan dampak yang positif pada seluruh partisipan. Mereka mampu menerapkan beberapa materi yang telah diberikan pada saat pelatihan berlangsung, meskipun masih merasa kesulitan untuk bersikap konsisten karena perlu terus membiasakan diri dan berlatih melalui pengalaman yang ada. Hal ini

sejalan dengan prinsip dasar dari pelatihan yang dikemukakan oleh Kurt Lewin (dalam Kolb, 1984), dimana proses perubahan permanen sebuah perilaku dapat terjadi setelah individu menjalani proses pembelajaran melalui pengalaman secara langsung dengan lingkungan (*experiential learning theory*). Pada saat sesi pelatihan, peneliti sebagai pemandu sudah berusaha memberikan pengalaman konkret untuk partisipan yang berkaitan dengan indikator-indikator *self-esteem* sehingga mereka dapat memperoleh pengalaman sekaligus pembelajaran mengenai sikap yang seharusnya muncul dari individu dengan *self-esteem* yang tinggi, namun pengalaman yang diperoleh selama pelatihan mungkin akan berbeda ketika partisipan kembali ke keseharian mereka. Oleh karena itu, peneliti perlu mengingatkan kembali pada masing-masing partisipan untuk terus berlatih dan mempraktikkan materi yang telah diberikan melalui pertemuan individual pasca intervensi.

Keberhasilan intervensi pelatihan ini juga didukung oleh tingkat inteligensi partisipan yang memang berada di atas rata-rata. Jika dilihat dari status mereka sebagai mahasiswa UI dan melalui hasil wawancara, peneliti menyimpulkan seluruh partisipan memiliki taraf inteligensi di atas rata-rata sehingga dapat lebih mudah memahami materi yang diberikan dan mampu menangkap *insight* secara lebih mudah dan cepat. Hal ini terbukti dari hasil wawancara pasca intervensi, dimana masing-masing partisipan merasa bahwa konsep berpikir mereka menjadi berubah setelah mengikuti pelatihan. Seluruh partisipan mulai terbiasa dengan pemikiran bahwa mereka memiliki banyak potensi sehingga perlu menghargai diri secara lebih tinggi. Beberapa di antara mereka juga sudah mulai merasa perlu mengembangkan kesadaran dan nilai-nilai tertentu untuk meningkatkan *self-esteem* mereka. Bahkan hampir seluruh partisipan akhirnya melakukan atau berusaha mempraktikkan perilaku baru yang sebaiknya mereka lakukan.

Jika dikaitkan dengan sasaran dari pelatihan, tiga domain perilaku yang dikembangkan ialah aspek kognitif, afeksi, dan psikomotor (Bloom, 1975). Pada aspek kognitif, individu diharapkan memperoleh keterampilan mental dalam bentuk pengetahuan, pemahaman, aplikasi, sintesis, evaluasi, analisis melalui demonstrasi. Pada aspek afeksi, individu diharapkan mampu mengembangkan emosi atau perasaan tertentu, misalnya kesadaran, nilai-nilai, karakterisasi, dan

kontrol terhadap emosi. Sementara pada aspek psikomotor, individu diharapkan memperoleh keterampilan fisik berkaitan dengan target pelatihan. Selama pelatihan berlangsung, modul yang dirancang diusahakan sudah memenuhi ketiga aspek tersebut. Ketika peneliti bertemu kembali dengan partisipan pasca intervensi, beberapa di antara mereka berhasil melakukan perubahan perilaku (aspek psikomotor), beberapa di antara mereka baru sampai pada pengembangan emosi atau perasaan akan kesadaran dan nilai-nilai *self-esteem* (aspek afeksi), dan seluruh partisipan ternyata sudah mampu memahami dan menganalisis dirinya melalui materi-materi *self-esteem* yang telah diberikan (aspek kognitif). Melalui pemahaman secara kognisi, mereka diharapkan dapat terus mengembangkan aspek kognisi tersebut hingga mampu mengembangkan aspek afeksi dan mengarah pada perubahan perilaku.

Selain keterlibatan dari partisipan itu sendiri, keberhasilan intervensi juga didukung oleh keterlibatan peneliti sebagai pemandu yang berusia tidak terpaut terlalu jauh dengan partisipan. Beberapa partisipan hanya memiliki selisih usia lima hingga delapan tahun dengan peneliti. Selisih usia yang terpaut tidak terlalu jauh ini membuat suasana pelatihan dan pertemuan individual menjadi lebih hangat dan akrab karena partisipan lebih menganggap peneliti sebagai kakak. Selama sesi pelatihan atau pertemuan individual pun peneliti cukup banyak menggunakan ilustrasi kasus atau contoh perilaku yang dikaitkan dengan hal-hal yang sedang tren di kalangan remaja saat ini. Misalnya, menggunakan kisah perjuangan grup *boyband* Korea seperti *Super Junior*, menayangkan iklan-iklan yang berkaitan dengan dunia remaja melalui situs *youtube* pada sesi "*Commercial Break*", atau menyediakan majalah-majalah remaja sebagai properti untuk membuat proyek iklan diri pada sesi "*Commercial Break*".

Selain faktor-faktor yang mendukung keberhasilan intervensi dan perubahan positif pada masing-masing partisipan, penelitian intervensi pelatihan peningkatan *self-esteem* pada mahasiswa Universitas Indonesia yang memiliki distres psikologis tinggi ini tentu masih memerlukan beberapa perbaikan. Pertama, jumlah partisipan sebanyak delapan orang yang cukup mempersulit pembentukan kelompok kecil pada aktivitas-aktivitas tertentu. Pada awalnya peneliti berencana untuk mengambil sembilan partisipan, sehingga dapat

membentuk tiga kelompok kecil (@ 3 orang) pada aktivitas-aktivitas yang memerlukan diskusi. Dengan jumlah delapan partisipan, peneliti hanya memiliki dua pilihan untuk membentuk kelompok kecil, yaitu dua orang per kelompok atau empat orang per kelompok. Pada akhirnya peneliti membagi partisipan menjadi empat kelompok (@ 2 orang) yang lebih bersifat diskusi berpasangan dan bukan berkelompok, karena jumlah empat orang dalam sebuah kelompok kecil terasa terlalu banyak untuk partisipan yang baru pertama kali bertemu. Hal yang perlu diantisipasi ialah ketidakmampuan mereka untuk mengungkapkan opini dalam kelompok kecil jika anggotanya terlalu banyak.

Kedua, penambahan waktu pada sesi *Reflective & Observation* dengan menambahkan pertanyaan-pertanyaan yang lebih detail dan mendalam untuk menggali *insight* masing-masing partisipan. Berdasarkan *rundown* yang telah dibuat, peneliti rata-rata hanya menyediakan waktu 15 menit untuk melakukan diskusi dan refleksi terhadap aktivitas yang dilakukan. Pertanyaan yang diajukan pun cenderung lebih direktif karena sekaligus menjelaskan mengenai materi yang berkaitan dengan sesi yang dijalankan. Selain itu, beberapa partisipan tampak masih sulit untuk mengungkapkan pendapatnya secara lebih luas dan mendalam sehingga menuntut peneliti untuk membantu partisipan dengan mengarahkan pada jawaban-jawaban tertentu agar tidak membuat partisipan merasa rendah diri.

Perbaikan lain yang perlu diperhatikan ialah pendalaman peneliti akan materi *self-esteem* itu sendiri. Pada sesi-sesi tertentu, peneliti yang berperan sebagai pemandu merasa perlu lebih banyak membaca dan mengambil contoh lebih variatif berkaitan dengan *self-esteem*, sehingga partisipan dapat lebih mudah memahami konsep-konsep yang mungkin masih terlalu sulit dimengerti. Peneliti juga dapat mengambil contoh menggunakan media visual, misalnya menayangkan video dari situs *youtube* atau dari cuplikan film tertentu untuk membantu partisipan memahami konsep tertentu dan membuat situasi belajar menjadi lebih menyenangkan.

Untuk selanjutnya, perbaikan-perbaikan yang seharusnya dilakukan dalam penelitian ini akan disimpulkan pada bagian saran.

7. KESIMPULAN DAN SARAN

7.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan evaluasi terhadap penelitian, dapat disimpulkan bahwa intervensi pelatihan dinilai berhasil meningkatkan *self-esteem* dan menurunkan level distres psikologis mahasiswa Universitas Indonesia. Secara kuantitatif, tujuh dari delapan partisipan mengalami peningkatan *self-esteem* dan penurunan distres psikologis. Secara kualitatif, seluruh partisipan merasakan adanya manfaat dari intervensi pelatihan yang dapat mereka aplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. Mereka memperoleh pengetahuan dan keterampilan baru mengenai peningkatan *self-esteem*. Meskipun beberapa partisipan masih belum merasakan adanya perubahan secara signifikan, namun motivasi dari dalam diri untuk terus melakukan penilaian diri secara positif dan dukungan dari lingkungan akan lebih membantu meningkatkan *self-esteem* partisipan di kemudian hari.

7.2. Saran

Adapun saran yang perlu diperhatikan lebih lanjut berdasarkan proses dan hasil penelitian akan dijelaskan dalam sub bab berikut.

7.2.1. Saran Metodologis

1. Melakukan kontrol terhadap beberapa faktor yang turut mempengaruhi *self-esteem* dan distres psikologis, sehingga hasil penelitian yang diperoleh dapat semakin membuktikan bahwa perubahan yang terjadi pada individu mayoritas dipengaruhi oleh intervensi yang diberikan.
2. Memilih partisipan yang benar-benar sesuai dengan karakteristik penelitian, yaitu memiliki tingkat *self-esteem* yang rendah dan level distres psikologis yang tinggi.
3. Mempersiapkan daftar pertanyaan yang lebih mendalam dan terstruktur mengenai aspek *self-esteem* dan distres psikologis partisipan sebelum dan sesudah intervensi dilakukan.

7.2.2. Saran Praktis

7.2.2.1. Saran Praktis Intervensi

1. Penggalian *insight* partisipan yang lebih mendalam pada saat wawancara individual.
2. Penambahan waktu pada sesi *Reflective & Observation* dengan menambahkan pertanyaan-pertanyaan yang diajukan secara lebih detail sehingga *insight* masing-masing partisipan dapat lebih muncul.
3. Pemilihan hari yang lebih sesuai dengan seluruh calon partisipan sehingga seluruhnya dapat mengikuti sesi pelatihan secara penuh.
4. Mengembangkan modul pelatihan ini dengan menambahkan aktivitas yang lebih kreatif sehingga dapat diterapkan dalam *setting* pendidikan secara lebih luas, misalnya OBM (Orientasi Belajar Mahasiswa) di kampus UI atau dijadikan program bagi BKM (Badan Konseling Mahasiswa) UI.
5. Membuat penutupan pelatihan yang lebih klimaks sehingga lebih berkesan. Misalnya, memberikan kertas pada tiap partisipan untuk menuliskan kesan atau rasa terima kasih mereka pada partisipan tertentu dan memberikan kertas tersebut pada partisipan yang ia tuju.

7.2.2.2. Saran Praktis Untuk Terapis

1. Memberikan konseling/terapi lanjutan guna membantu partisipan mengatasi masalah psikologis lain yang dihadapi.
2. Melakukan pemantauan berkelanjutan untuk memastikan materi yang diperoleh dapat diaplikasikan secara terus-menerus, atau menambahkan dengan materi lain yang selaras dan bermanfaat bagi perubahan perilaku partisipan.

7.2.2.3. Saran Praktis Untuk Partisipan

1. Melakukan konseling/terapi lanjutan sesuai dengan perkembangan dan kebutuhan partisipan.
2. Melatih teknik dari materi yang diberikan pada berbagai situasi yang berbeda dan mengevaluasi pengaruhnya terhadap kondisi mereka.
3. Membaca beberapa buku atau informasi berkaitan dengan *self-esteem*.

DAFTAR REFERENSI

- Abdullah, M. C., Elias, H., Mahyuddin, R., & Uli, J. (2009). Adjustment Amongst First Year Students in a Malaysian University. *European Journal of Social Sciences*. Vol. 8, No. 3, pp.496-505.
- Agochiya, D. (2002). *Every Trainer's Handbook*. New Delhi: Sage Publications India Pvt Ltd.
- Allen, D. J. Y. (1993). *The Effects of a Self-Esteem Training Program on Self-Esteem and College Persistence*. Disertasi. University of Arkansas.
- Alloy, L. B., Acocella, J., & Bootzin, R. R. (1996). *Abnormal Psychology Current Perspectives*. 7th ed. USA: McGraw-Hill, Inc.
- Antonucci, N. C., Lansford, J. E., & Ajrouch, K. J. (2000). Social Support. *Encyclopedia of Stress*. Vol. 3, pp.479-482. California: Academic Press.
- Atwater, E. (1983). *Psychology of Adjustment*. 2nd ed. New Jersey: Prentice Hall, Inc.
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2003). Does High Self-Esteem Cause Better Performance, Interpersonal Success, Happiness, or Healthier Life Style? *Psychological Science in the Public Interest*. Vol. 4, No. 1, pp.1-44.
- Bloom, B. S. (1975). *Taxonomy of Educational Objectives*. New York: David McKay Co, Inc.
- Branden, N. (1994). *The Six Pillars of Self-Esteem: The Definitive Work on Self-Esteem by the Leading Pioneer in the Field*. New York: Bantam Book.
- Brown, J. D. (1998). *The Self*. Boston: McGraw-Hill.
- Caffarella, R. S. (1988). *Program Development and Evaluation Resource Book for Trainers*. New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Clark, M. P. (2006). *The Contribution of Role Models to the Self-Esteem of African American and Caucasian Adolescent Girls*. Disertasi. Doctoral Program in Clinical Psychology: University of Hartford.
- Cloutte, P. (2001). *How To Increase Your Self-Esteem*. Mental Health Promotion Series. Booklet. London: Mind Publications.
- Della. (2010). Hubungan Antara Harga Diri, Citra Tubuh, dan Kecemasan Sosial pada Remaja Putri Tingkat SMP di Jakarta. Skripsi Sarjana, tidak diterbitkan. Universitas Katolik Indonesia Atma jaya, Jakarta.

- DiMatteo, M. R. (1991). *The Psychology of Health, Illness, and Medical Care: An Individual Perspective*. California: Wadsworth, Inc.
- Duffy, K. G., & Atwater, E. (2002). *Psychology for Living: Adjustment, Growth, and Behavior Today*. 7th ed. New Jersey: Pearson Education, Inc.
- Frey, D. & Carlock, C. J. (1987). *Enhancing Self-Esteem*. United States of America: Accelerated Development, Inc.
- Geletko, J. L. (2006). *Relationship Between Self-Esteem and Academic Achievement Among College Undergraduates*. Disertasi. Department of Advanced Educational Studies: West Virginia University.
- Green, M. L. & Way, N. (2005). Self-Esteem Trajecting Among Ethnic Minority Adolescents. *Journal of Research on Adolescence*. Vol. 15, No. 2, pp.151-178.
- Guindon, M. H. (2010). *Self-Esteem Across the Lifespan: Issues and Interventions*. USA: Taylor and Francis Group, LLC.
- Hinkle, S. E. (2004). *Making the Transition: The Adjustment Experiences of First-Year Students Attending a Pre-College Academic Program*. Disertasi. Department of Educational Leadership and Policy Studies: Indiana University.
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Edisi Kelima. Terj. Istiwidayanti & Soedjarwo. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Ishak, N. A. (2011). Moderating Effect of Gender and Age on the Realtionship Between Emotional Intelligence with Social and Academic Adjustment among First Year University Students. *International Journal of Psychological Studies*. Vol. 3, No. 1, pp.78-89.
- Kaaya, S. F., dkk. (2002). *Validity of the Hopkins Symptom Checklist-25 Amongst HIV-positive Pregnant Women in Tanzania*. UK: Blackwell Munksgaard.
- Kaplan, R. M., & Saccuzzo, D. P. (2005). *Psychological Testing: Principles, Applications, and Issues*. 6th ed. Belmont, CA: Wadsworth/Thompson Learning.
- Kerlinger, F. N., & Lee, H. B. (2000). *Foundations of Behavioral Research*. 4th ed. USA: Harcourt, Inc.
- Kerr, S., dkk. (2004). Predicting Adjustment During the Transition to College: Alexithymia, Perceived Stress, and Psychological Symptoms. *Journal of College Student Development*. Vol. 45, Iss. 6, pp.593-612.

- Kitzrow, M. A. (2003). The Mental Health Need of Today's College Students: Challenges and Recommendations. *NASPA Journal*. Vol. 41, No. 1, pp.167-181.
- Kolb, D. A. (1984). *Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development*. New Jersey: Prentice-Hall, Inc.
- Kroehnert, G. (1995). *Basic Training for Trainers: A Handbook for New Trainers*. New York: McGraw-Hill.
- Kumar, R. (1999). *Research Methodology: A Step by Step Guide for Beginners*. London: Sage Publications, Ltd.
- Laird, D. (1985). *Approaches to Training and Development*. 2nd ed. Massachusetts: Addison Wesley Publishing Company.
- Lavik, N. J., Laake, P., Hauff, E., & Solberg, O. (1999). The Use of Self-Reports in Psychiatric Studies of Traumatized Refugees: Validation and Analysis of HSCL-25. *Nordic Journal of Psychiatry*. Vol. 53, pp.17-20.
- Lazarus, R. S. (1976). *Patterns of Adjustment*. 3rd ed. New York: McGraw-Hill.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Lim, L., Saulsman, L., & Nathan, P. (2005). *Improving Self-Esteem*. Perth, Western Australia: Centre for Clinical Interventions.
- Listyanti, I. N. (2010). *Trait Kepribadian dan Psychological Distress Pada Mahasiswa Universitas Indonesia Berdasarkan Rumpun Ilmu*. Skripsi. Depok: Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Mabitsela, L. (2003). *Exploratory Study of Psychological Distress as Understood by Pantecostal Pastors*. Pretoria: Faculty of Humanities Faculty of Pretoria.
- Maishella, P. (2011). *Masalah Adjustment to College Work dan Faktor Prediktor Psychological Distress pada Mahasiswa Tahun Kedua di Universitas Indonesia*. Skripsi. Fakultas Psikologi: Universitas Indonesia.
- Mallett, J. (2009). Academic Integration, Academic Performance, and Retrospective Evaluations of Own Performance: The Relationships With Global Self-Esteem Among Northern Irish University Students. *The Irish Journal of Psychology*. Vol. 30, No. 3-4, pp.185-199.
- Martin, J. A., dkk. (2007). The Rosenberg Self-Esteem Scale: Translation and Validation in University Students. *The Spanish Journal of Psychology: Universidad de las Palmas de Gran Canaria* (Spain).

- Matthews, G. (2000). *Distress*. Fink (Ed.) in Encyclopedia of Stress. Volume 1 (A – D). New York: Academic Press.
- Mazaheri, A., Fatehizadeh, M., & Asemi, A. (2011). Effect of Behavioral-Cognitive Self-Esteem Group Training on Students' Social Adjustment. *Interdisciplinary Journal of Contemporary Research in Business*. Vol. 3, No. 2, pp.202-209.
- Mirowsky, J. & Ross, C. E. (2003). *Social Cause of Psychological Distress*. New York: Aldine de Gruyter.
- Mooney, R. L. & Gordon, L. V. (1978). *Mooney Problem Check-List*. United States of America: Harcourt Brace Jovanovich, Inc.
- Mruk, C. J. (2006). *Self-Esteem Research, Theory, and Practice: Toward a Positive Psychology of Self-Esteem*. 3rd ed. New York: Springer Publishing Company, Inc.
- Naderi, H., Abdullah, R., Aizan, H. T., Sharir, J., & Kumar, V. (2009). Self-Esteem, Gender and Academic Achievement of Undergraduate Students. *American Journal of Scientific Research*. Issue 3, pp.26-37.
- No Name. (2009). *Counselling Training Manual: Trauma, Guilt, & Self-Esteem*. New Delhi: International Planned Parenthood Federation.
- O'Donnel, W. J. (1976). Adolescent Self-Esteem Related to Feelings Toward Parents and Friends. *Journal of Youth Adolescence*. No. 5, pp.179-185.
- Papalia, D. E., Olds, A. W., & Feldman, R. D. (2004). *Human Development*. 9th ed. New York: McGraw-Hill.
- Patil, M., Saraswathi, G., & Padakannaya, P. (2009). Self-Esteem and Adjustment Among Children With Reading and Writing Difficulties. *Student Home Communication Science*. Vol. 3, No. 2, pp.91-95.
- Rice, P. L. (1999). *Stress and Health*. 3rd ed. California: Brooks/Cole Publishing Company.
- Robinson, J. P., Shaver, P. R., & Wrightsman, L. S. (1991). *Measures of Personality and Social Psychological Attitudes*. Volume 1 Measures of Social Psychological Attitudes Series. Vol, 1. California: Academic Press, Inc.
- Rosenberg, M., Schooler, C., Schoenbach, C., & Rosenberg, F. (1995). Global Self-Esteem and Specific Self-Esteem: Different Concepts, Different Outcomes. *American Sociological Review*. Vol. 60, No. 1, pp.141.

- Sandanger, I., Moum, T., Ingebrigtsen, G., Sorensen, T., Dalgard, O. S., & Bruusgaard, D. (1999). The Meaning and Significance of Caseness: The Hopkins Symptom Checklist-25 and The Composite International Diagnostic Interview II. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*. Vol. 34, pp.53-59.
- Santrock, J. W. (2007). *Adolescence*. 11th ed. New York: McGraw-Hill.
- Sarafino, E. P. (1998). *Health Psychology: Biophysical Interactions*. 3rd ed. Toronto: John Wiley & Sons.
- Sarwono, S. W. (1978). *Teknologi Pembinaan Mahasiswa Kumpulan Karya Tulis, Proyek Pembinaan Mahasiswa, Direktorat Kemahasiswaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Stallman, H. M. (2008). Prevalence of Psychological Distress in University Students. *Australian Family Physician*. Vol. 37, No. 8, pp.673-677.
- Toews, L. T., & Yazedjian, A. (2007). College Adjustment Among Freshmen: Predictors for White and Hispanic Males and Females. *College Student Journal*. Vol. 41, Iss. 4; Part A, pp.891-901.
- Universitas Indonesia. (2010). *Panduan Kegiatan Awal Mahasiswa Baru Universitas Indonesia Tahun Akademik 2010/2011*. Depok: UI Press.
- Utama, B. (2010). *Kesehatan Mental dan Masalah-Masalah pada Mahasiswa S1 Universitas Indonesia*. Skripsi. Fakultas Psikologi: Universitas Indonesia.
- Vaughn, R. H. (2005). *The Professional Trainer*. San Fransisco: Berrett-Koehler Publisher, Inc.
- Velicer, W. F., Prochaska, J. O., Fava, J. L., Norman, G. J., & Redding, C. A. (1998). Smoking Cessation and Stress Management: Applications of the Transtheoretical Model of Behavior Change. *Homeostatis*. Vol. 38, pp.216-233.
- Wahyuni, N. E. (2003). *Program Pelatihan Peningkatan Motivasi Berprestasi Pada Siswa SLTP 252 yang Tergolong Underachiever*. Tugas Akhir S2. Depok: Pascasarjana Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Waller, T. O. (2009). *A mixed Method Approach for Assessing the Adjustment of Incoming First-Year Engineering Students in a Summer Bridge Program*. Disertasi. Graduate Faculty of the Virginia Polytechnic Institute and State University.
- Wintre, M. G., Knoll, G. M., Pancer, S. M., Pratt, M. W., Polivy, J., Birnie-Lefcovitch, S., & Adams, G. R. (2008). The Transition to University: The

Student-University Match (SUM) Questionnaire. *Journal of Adolescent Research*. Vol. 23, No. 6, pp.745-769.

Wortman, C., Loftus, E., & Weaver, C. (1999). *Psychology*. 5th ed. USA: McGraw-Hill, Inc.

Yatim, D. I. & Irwanto. (1986). *Kepribadian Keluarga dan Narkotika: Tinjauan Sosial Psikologis*. Jakarta: Arcan.

Zimmerman, M. A., Copeland, L. A., Shope, J. T., & Dielman, T. E. (1997). A Longitudinal Study of Self-Esteem: Implications for Adolescent Development. *Journal of Youth & Adolescence*. No. 26, pp.117-141.

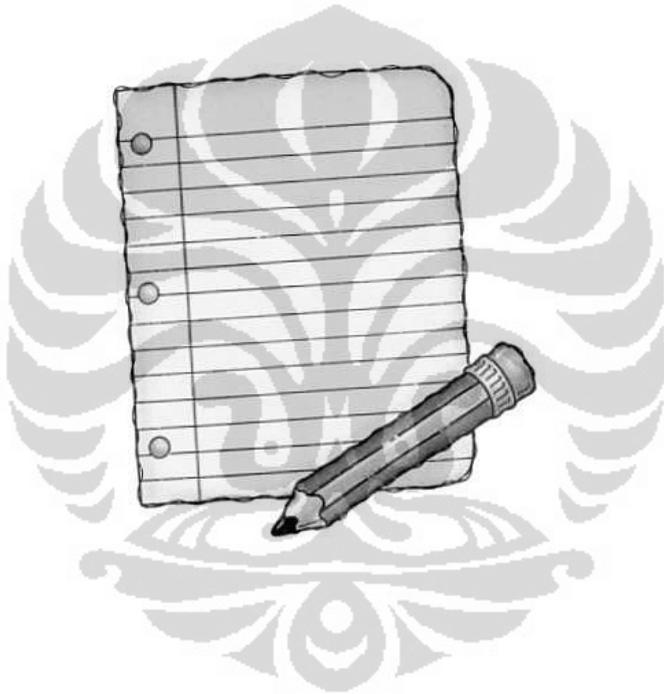
www.ui.ac.id/download/ui_dalam_angka.pdf artikel UI Dalam Angka diunduh pada tanggal 14 Maret 2012 pukul 10.56 WIB.





**LAMPIRAN 1. INVENTORI *PRE-POST TEST*
INTERVENSI**

INVENTORI GAMBARAN DIRI



FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS INDONESIA
DEPOK, MARET 2012

Selamat Pagi / Siang / Sore

Kami mahasiswa Program Magister Profesi Psikologi Klinis Dewasa Fakultas Psikologi Universitas Indonesia, sedang melakukan penelitian mengenai efektivitas terapi untuk mengatasi masalah-masalah pada mahasiswa. Pelaksanaan penelitian memerlukan proses *screening* atau penyaringan untuk menysasar mahasiswa yang membutuhkan bantuan berupa konsultasi. Untuk itu, kami memohon kesediaan Anda mengisi inventori yang proses pengisian-nya memakan waktu sekitar 30-45 menit.

Inventori ini terdiri dari sejumlah pernyataan yang terbagi ke dalam beberapa bagian. Setiap bagian berisi pernyataan-pernyataan yang menggambarkan keadaan diri Anda. Oleh karena itu, kami berharap Anda bersedia untuk memberikan jawaban secara spontan dan sesuai dengan keadaan diri Anda yang sebenarnya. Seluruh data pribadi dan jawaban yang Anda berikan dalam penelitian ini dijamin kerahasiaannya dan hanya akan digunakan untuk kepentingan penelitian ini. Atas perhatian dan partisipasi Anda, kami ucapkan terima kasih.

Salam,
Tim Peneliti

BAGIAN I.

PETUNJUK PENGISIAN

Bagian berikut ini bukanlah sebuah tes. Ini adalah daftar masalah-masalah yang sering dihadapi oleh mahasiswa, meliputi masalah kehidupan sosial, hubungan dengan orang lain, pendidikan, kegiatan perkuliahan, dan lain sebagainya.

Bacalah daftar pernyataan berikut secara perlahan, dan jika pernyataan tersebut merupakan masalah yang Anda rasakan dan mengganggu Anda saat ini, **lingkarilah** kalimat itu, misalnya:

⑪ Tidak menjalani kehidupan yang bermakna

Lakukanlah hal yang sama pada seluruh daftar pernyataan, lingkari pernyataan yang merupakan masalah (kesulitan, kekhawatiran) bagi Anda.

1. Tidak punya cukup waktu untuk rekreasi
2. Terlalu sedikit kesempatan untuk dapat berolahraga
3. Terlalu sedikit kesempatan untuk menikmati seni atau musik
4. Terlalu sedikit kesempatan untuk menikmati radio atau televisi
5. Terlalu sedikit waktu untuk diri sendiri

6. Tidak tahu bagaimana cara belajar secara efektif
7. Mudah sekali kehilangan konsentrasi saat bekerja
8. Tidak mempunyai perencanaan kerja
9. Mempunyai latar belakang tidak memadai untuk beberapa mata ajaran
10. Pendidikan sekolah menengah atas yang kurang baik

11. Tidak menjalani kehidupan yang bermakna
12. Tidak menggunakan waktu luang saya dengan baik
13. Ingin meningkatkan diri menjadi lebih berbudaya
14. Ingin meningkatkan kemampuan berpikir saya
15. Ingin mempunyai lebih banyak kesempatan untuk mengekspresikan diri

16. Melupakan hal-hal yang sudah saya pelajari selama sekolah
17. Mendapat nilai-nilai rendah
18. Lemah dalam karya tulis
19. Lemah dalam mengeja atau tatabahasa
20. Lambat dalam membaca

21. Canggung bila bertemu dengan orang lain
22. Canggung untuk mengajak kencan
23. Lambat untuk berkenalan dengan orang lain
24. Kurang terlibat dalam kegiatan kemahasiswaan
25. Akhir minggu yang membosankan

26. Tidak memberi cukup waktu untuk belajar
27. Mempunyai terlalu banyak minat di luar bidang akademis
28. Bermasalah dalam mengorganisasi tugas makalah
29. Bermasalah dalam membuat skema atau membuat catatan kuliah
30. Bermasalah ketika berbicara di depan kelas

31. Ingin belajar menari/berdansa
32. Ingin belajar bagaimana menjamu (*entertain*) orang
33. Ingin meningkatkan penampilan saya
34. Ingin meningkatkan etiket saya
35. Bermasalah untuk terus menggulirkan percakapan

36. Tidak menyelesaikan tugas kuliah pada waktunya
37. Tidak bisa berkonsentrasi dengan baik
38. Tidak mampu mengekspresikan diri melalui kata-kata
39. Perbendaharaan kata terlalu sedikit
40. Takut untuk bicara di dalam diskusi kelas

41. Kurang terampil dalam olahraga dan permainan
42. Kurang kesempatan untuk menikmati alam
43. Kurang kesempatan untuk melakukan hobi
44. Kurang kesempatan untuk membaca yang saya sukai
45. Mendambakan diskusi yang lebih bermakna dengan orang lain

46. Mencemaskan ujian-ujian
47. Lambat dalam memahami teori dan abstraksi
48. Lemah dalam penalaran logis
49. Tidak cukup cerdas dalam hal-hal akademis
50. Takut gagal di perguruan tinggi

51. Terlalu sedikit kesempatan untuk melakukan apa yang ingin saya lakukan
52. Terlalu sedikit kehidupan sosial
53. Terlalu banyak kehidupan sosial
54. Tidak ada yang menarik untuk dilakukan selama liburan
55. Ingin sekali bepergian

56. Tidak punya perencanaan pendidikan yang baik
57. Tidak tertarik pada buku
58. Ingatan yang buruk
59. Lambat dalam matematika
60. Membutuhkan liburan/cuti dari pendidikan

BAGIAN II.

PETUNJUK PENGISIAN

Di bawah ini terdapat sebuah daftar pernyataan yang terkait dengan perasaan-perasaan Anda mengenai diri Anda sendiri. Jika Anda **Sangat Setuju** dengan pernyataan tersebut, silakan melingkari jawaban **SS**. Jika Anda **Setuju** dengan pernyataan tersebut, lingkari jawaban **S**. Jika Anda **Tidak Setuju**, silakan melingkari jawaban **TS**. Jika Anda **Sangat Tidak Setuju**, lingkari jawaban **STS**.

No.	Pernyataan	Jawaban			
1.	Saya merasa berharga, sama halnya dengan orang-orang lain	SS	S	TS	STS
2.	Saya rasa saya memiliki sejumlah kualitas baik yang dapat dibanggakan	SS	S	TS	STS
3.	Secara umum, saya mudah merasa gagal	SS	S	TS	STS
4.	Saya mampu melakukan hal-hal sebaik orang lain	SS	S	TS	STS
5.	Saya merasa saya tidak memiliki apa-apa untuk dibanggakan	SS	S	TS	STS
6.	Saya melihat semua hal yang terjadi pada diri saya dengan pikiran positif	SS	S	TS	STS
7.	Secara keseluruhan, saya puas dengan diri sendiri	SS	S	TS	STS
8.	Saya berharap saya dapat lebih menghargai diri sendiri	SS	S	TS	STS
9.	Saya selalu merasa tidak berguna setiap saat	SS	S	TS	STS
10.	Ada saat dimana saya merasa bahwa diri saya buruk	SS	S	TS	STS

BAGIAN III.

PETUNJUK PENGISIAN

Pada bagian ini terdapat 90 pernyataan tentang **gambaran diri Anda**. Di kolom jawaban di sebelah kanan, Anda diminta untuk memberikan tanda centang (v) di kotak yang menurut Anda paling menggambarkan **diri Anda dalam setahun terakhir**.

Apabila pernyataan tersebut sangat menggambarkan diri Anda silakan mengisi kotak 4, bila pernyataannya sangat tidak menggambarkan diri Anda, maka isilah kotak 1. Dalam survei ini **tidak ada jawaban benar atau salah** karena yang ingin diketahui adalah seberapa besar pernyataan berikut ini menggambarkan diri Anda. Penilaian dilakukan berdasarkan skala di bawah ini:

Keterangan Respon:

- 1 = Sangat Tidak Menggambarkan Diri Saya**
- 2 = Agak Tidak Menggambarkan Diri Saya**
- 3 = Agak Menggambarkan Diri Saya**
- 4 = Sangat Menggambarkan Diri Saya**

No.	Pernyataan	1	2	3	4
1.	Sangat sulit bagi orang lain mengetahui apabila saya sedang sedih atau tertekan				
2.	Saat orang lain berbicara, saya juga memperhatikan gerakannya selain mendengarkan omongannya				
3.	Orang lain selalu tahu jika saya tidak menyukainya, meskipun saya sudah berusaha keras untuk menutupi perasaan saya				

No.	Pernyataan	1	2	3	4
4.	Saya suka mengadakan pesta				
5.	Saya jarang merasa tidak nyaman dengan kritikan pedas dari orang lain				
6.	Saya merasa nyaman dengan berbagai tipe orang – tua, muda, kaya dan miskin				
7.	Saya berbicara lebih cepat dari kebanyakan orang				
8.	Hanya sedikit orang yang peka dan pengertian seperti saya				
9.	Seringkali sulit bagi saya untuk menampilkan ekspresi datar ketika menceritakan lelucon atau cerita lucu				
10.	Orang butuh waktu agak lama untuk mengenal saya dengan baik				
11.	Sumber utama kesenangan dan penderitaan saya adalah orang lain				
12.	Saat saya bersama dengan sekelompok teman, seringkali saya yang menjadi juru bicara kelompok tersebut				
13.	Saat saya sedang merasa tertekan, saya cenderung membuat orang lain di sekitar saya merasa tertekan pula				
14.	Dalam suatu pesta, saya bisa langsung mengetahui jika ada orang lain yang tertarik pada saya				

No.	Pernyataan	1	2	3	4
15.	Orang lain selalu tahu ketika saya sedang merasa malu hanya dengan melihat ekspresi muka saya				
16.	Saya senang bersosialisasi				
17.	Saya akan lebih memilih untuk berpartisipasi dalam diskusi politik daripada hanya memperhatikan dan menganalisa apa yang dikatakan partisipan diskusi				
18.	Terkadang saya merasa sulit untuk menatap orang lain saat sedang membicarakan hal pribadi				
19.	Saya pernah diberitahu orang lain bahwa saya memiliki mata yang ekspresif				
20.	Saya tertarik untuk mengetahui apa yang membuat orang berperilaku tertentu				
21.	Saya tidak terlalu terampil dalam mengendalikan emosi				
22.	Saya lebih memilih pekerjaan yang membutuhkan kerjasama dengan orang banyak				
23.	Saya sangat dipengaruhi oleh <i>mood</i> orang-orang yang ada sekitar saya				
24.	Saya tidak pandai dalam membuat pidato				
25.	Biasanya saya merasa tidak nyaman menyentuh orang lain				

No.	Pernyataan	1	2	3	4
26.	Mudah bagi saya untuk mengetahui karakter seseorang dengan melihat caranya berinteraksi dengan orang lain				
27.	Saya mampu menutupi perasaan saya yang sebenarnya dari hampir semua orang				
28.	Saya selalu berbaur dengan orang lain di dalam pesta				
29.	Ada situasi tertentu di mana saya khawatir apakah yang saya lakukan atau katakan sudah tepat				
30.	Sangat sulit bagi saya untuk berbicara di depan banyak orang				
31.	Saya sering tertawa lepas				
32.	Saya merasa bahwa saya selalu mengetahui perasaan orang lain yang sebenarnya, meskipun mereka berusaha keras untuk menutupinya				
33.	Saya mampu mempertahankan ekspresi datar meskipun teman-teman mencoba membuat saya tertawa atau tersenyum				
34.	Biasanya saya yang terlebih dahulu memperkenalkan diri kepada orang yang belum saya kenal				
35.	Terkadang saya berpikir bahwa saya terlalu memikirkan atau terlalu memasukkan omongan orang ke hati				
36.	Saat bersama dengan sekelompok orang, saya mengalami masalah dalam memikirkan hal yang tepat untuk dibicarakan				

No.	Pernyataan	1	2	3	4
37.	Terkadang saya memiliki masalah untuk membuat teman dan keluarga sadar betapa marah atau tidak senangnya saya terhadap mereka				
38.	Saya dapat mengetahui karakter seseorang dengan tepat pada pertemuan pertama				
39.	Sangat sulit bagi saya untuk mengendalikan emosi saya				
40.	Biasanya sayalah yang memulai percakapan dengan orang lain				
41.	Pendapat orang lain tentang tindakan saya, sedikit atau tidak ada pengaruhnya sama sekali bagi saya				
42.	Biasanya saya sangat baik dalam memimpin diskusi kelompok				
43.	Ekspresi wajah saya umumnya netral				
44.	Salah satu kesenangan terbesar dalam hidup saya adalah berada bersama dengan orang lain				
45.	Saya sangat baik dalam mempertahankan sikap tenang meskipun saya sedang marah				
46.	Ketika sedang bercerita, biasanya saya menggunakan banyak gerakan untuk membantu penyampaian pesan				
47.	Seringkali saya khawatir bahwa orang lain akan keliru mengartikan sesuatu yang saya katakan kepada mereka				

No.	Pernyataan	1	2	3	4
48.	Seringkali saya merasa tidak nyaman berada di sekitar orang-orang yang kelas sosialnya berbeda dengan saya				
49.	Saya jarang memperlihatkan amarah saya				
50.	Saya bisa langsung mengetahui seseorang yang 'tidak tulus' begitu bertemu dengannya				
51.	Saya biasanya menyesuaikan pemikiran dan perilaku saya dengan kelompok yang sedang bersama saya saat itu				
52.	Saat sedang berdiskusi, saya merasa banyak menyampaikan pendapat				
53.	Selama masa pertumbuhan, orang tua saya selalu menekankan tentang pentingnya sopan santun				
54.	Saya tidak begitu pandai berbaur dalam pesta				
55.	Saya sering menggunakan sentuhan saat berbicara dengan teman saya				
56.	Saya tidak suka saat orang lain menceritakan masalah mereka pada saya				
57.	Saat saya merasa gugup, saya dapat menutupinya dengan baik dari orang lain				
58.	Dalam pesta, saya menikmati berbicara dengan orang yang berbeda-beda				

No.	Pernyataan	1	2	3	4
59.	Saya bisa sangat terpengaruh oleh senyuman atau cemberutan orang				
60.	Saya merasa tidak cocok berada dalam pesta yang dihadiri oleh banyak orang penting				
61.	Saya dapat membuat pesta yang membosankan menjadi menyenangkan				
62.	Saya terkadang menangis saat menonton film yang sedih				
63.	Saya dapat membuat diri saya terlihat menikmati sebuah acara meskipun sebenarnya saya tidak begitu menikmatinya				
64.	Saya menganggap diri saya adalah seorang yang penyendiri				
65.	Saya sangat peka terhadap kritikan				
66.	Adakalanya saya mengetahui bahwa orang lain yang berasal dari latar belakang yang berbeda dengan saya tampak merasa tidak nyaman berada di sekitar saya				
67.	Saya tidak suka menjadi pusat perhatian				
68.	Saya mudah untuk memeluk atau menyentuh orang lain agar mereka merasa nyaman di kala tertekan				
69.	Saya jarang dapat menyembunyikan emosi yang kuat				
70.	Saya menikmati pergi ke pesta besar dan bertemu dengan orang-orang baru				

No.	Pernyataan	1	2	3	4
71.	Disukai oleh orang lain adalah hal yang penting bagi saya				
72.	Terkadang saya salah dalam memilih topik pembicaraan				
73.	Saya jarang memperlihatkan perasaan atau emosi saya				
74.	Saya dapat menghabiskan waktu berjam-jam hanya untuk memperhatikan orang lain				
75.	Saya dapat dengan mudah berpura-pura marah padahal saya sedang merasa senang				
76.	Saya tidak biasa berbicara kepada orang yang tidak saya kenal sampai orang tersebut yang terlebih dahulu menyapa saya				
77.	Saya menjadi gugup ketika saya pikir ada seseorang yang sedang memperhatikan saya				
78.	Saya sering dipilih menjadi pemimpin sebuah kelompok				
79.	Terkadang teman-teman saya mengatakan bahwa saya terlalu banyak bicara				
80.	Saya sering diberitahu bahwa saya adalah orang yang sensitif dan pengertian				
81.	Orang lain selalu bisa “membaca” perasaan saya, meskipun saya sudah berusaha untuk menutupinya				

No.	Pernyataan	1	2	3	4
82.	Saya cenderung menjadi “nyawa” dalam sebuah pesta				
83.	Saya umumnya peduli terhadap kesan yang saya timbulkan terhadap orang lain				
84.	Saya sering merasa canggung dalam situasi sosial				
85.	Saya tidak pernah berteriak atau menjerit ketika marah				
86.	Saat teman-teman saya sedang marah atau kesal, mereka mencari saya untuk menenangkan diri				
87.	Saya dapat dengan mudah mengubah-ubah diri saya tampak senang dan sedih dalam waktu singkat				
88.	Saya dapat berbicara berjam-jam tentang topik apa saja				
89.	Saya sering merisaukan apa yang orang lain pikirkan mengenai saya				
90.	Saya dapat dengan mudah menyesuaikan diri dengan situasi sosial apapun				

BAGIAN IV.

PETUNJUK PENGISIAN

Di bawah ini adalah daftar keluhan atau masalah yang kadang-kadang kita alami. Bacalah baik-baik setiap masalah dan cocokkan dengan keadaan Anda selama **satu minggu terakhir sampai hari ini**. Kemudian berikan penilaian **seberapa mengganggu keluhan/masalah itu bagi Anda**, dengan memberi tanda silang (X) pada kolom yang sesuai:

No.	Pernyataan	Tidak Sama Sekali	Sedikit Mengganggu	Agak Mengganggu	Sangat Mengganggu
1.	Perasaan takut yang mendadak tanpa sebab				
2.	Perasaan mudah takut				
3.	Rasa mau pingsan, pusing atau lemah				
4.	Gugup atau berdebar-debar				
5.	Debaran jantung yang kuat dan cepat				
6.	Gemetar				
7.	Perasaan tegang atau terpaku				
8.	Sakit kepala				
9.	Perasaan seperti diteror orang atau panik				
10.	Perasaan gelisah sehingga Anda tidak dapat duduk tenang				

No.	Pernyataan	Tidak Sama Sekali	Sedikit Mengganggu	Agak Mengganggu	Sangat Mengganggu
11.	Perasaan kurang tenaga atau lambat dalam tindakan				
12.	Menyalahkan diri sendiri untuk sesuatu				
13.	Mudah menangis				
14.	Tak ada minat atau kesenangan seksual				
15.	Nafsu makan menurun				
16.	Sukar tidur				
17.	Perasaan tak ada harapan untuk masa depan				
18.	Perasaan sedih				
19.	Perasaan kesepian				
20.	Pikiran untuk mengakhiri hidup				
21.	Perasaan seperti mau dijebak atau ditangkap				
22.	Khawatir berlebihan tentang berbagai hal				
23.	Perasaan tak ada minat pada segala sesuatu				
24.	Perasaan bahwa segala sesuatu dicapai dengan berat				
25.	Perasaan tidak berguna				

Mohon periksa kembali jawaban Anda,
agar tidak ada pertanyaan yang terlewatkan.
Terima Kasih 😊

DATA PESERTA

Nama :

Fakultas :

Angkatan :

No. telp. yang
dapat dihubungi :

Keluhan/masalah yang dirasakan saat ini:

.....

.....

.....

.....

PENGISIAN DATA SELESAI, TERIMA KASIH ATAS PARTISIPASI ANDA





Ψ

© **Tim Peneliti (Magister Profesi Klinis Dewasa) - Maret 2012**

Pelatihan untuk..., Bona S.P.H. Hutahaean, FPsi UI, 2012



**LAMPIRAN 2. LEMBAR *PRE-POST TEST*
PELATIHAN**

“Higher Self-Esteem, Better Quality of Life”
(Pre-Test)

1. Apa yang Anda ketahui mengenai <i>self-esteem</i> ?
2. Menurut Anda, faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi <i>self-esteem</i> ?
3. Apa saja dampak yang mungkin muncul dari <i>self-esteem</i> yang tinggi dan rendah?
4. Apa yang ingin Anda ketahui lebih lanjut mengenai <i>self-esteem</i> ?
5. Jika angka 1 melambangkan kondisi ‘sangat tidak berharga’ dan angka 10 melambangkan kondisi ‘sangat berharga’, berapakah Anda memberi nilai diri Anda dalam rentang angka 1 hingga 10? (Lingkari salah satu angka)


**“Higher Self-Esteem, Better Quality of Life”
(Post-Test)**

6. Apa yang kini Anda ketahui mengenai <i>self-esteem</i> ?
7. Menurut Anda, faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi <i>self-esteem</i> ?
8. Apa saja dampak yang mungkin muncul dari <i>self-esteem</i> yang tinggi dan rendah?
9. Informasi baru apa saja yang Anda peroleh mengenai <i>self-esteem</i> ?
10. Jika angka 1 melambangkan kondisi ‘sangat tidak berharga’ dan angka 10 melambangkan kondisi ‘sangat berharga’, berapakah Anda memberi nilai diri Anda dalam rentang angka 1 hingga 10? (Lingkari salah satu angka)




LAMPIRAN 3. *INFORMED CONSENT*

Pernyataan Persetujuan
Informed Consent

Dalam rangka pengumpulan data penelitian untuk penulisan tesis, Peneliti meminta kesediaan Saudara untuk menjadi Partisipan Penelitian.

Partisipan penelitian bersedia mengikuti program intervensi psikologis berupa Training (Pelatihan) yang akan dilaksanakan selama dua hari berturut-turut, masing-masing selama ± enam hingga tujuh jam pada waktu dan tempat yang telah disepakati bersama. Partisipan penelitian akan memperoleh snack, makan siang, dan minuman selama sesi berlangsung. Partisipan penelitian juga bersedia mengisi kuesioner yang akan diberikan secara bertahap di awal program intervensi, di akhir program intervensi, dan empat minggu setelah program intervensi berakhir.

Segala bentuk data yang diperoleh akan dijaga kerahasiaannya dan hanya akan digunakan untuk kepentingan penelitian dan penulisan Tesis Program Magister Profesi Psikologi Klinis Dewasa, Fakultas Psikologi Universitas Indonesia. Partisipan penelitian berhak mengajukan keberatan pada Peneliti jika ada hal-hal dalam penelitian yang tidak berkenan baginya. Selanjutnya masalah ini akan dicari solusinya berdasarkan kesepakatan bersama antara Partisipan penelitian dan Peneliti. Keikutsertaan Partisipan dalam penelitian ini bersifat sukarela dan Partisipan dapat mengundurkan diri kapan saja tanpa memberikan penjelasan apapun.

Dengan menandatangani lembar persetujuan ini berarti Partisipan penelitian menyatakan bersedia ikut serta dalam penelitian ini, dan telah memperoleh penjelasan dari Peneliti tentang tujuan penelitian dan jaminan kerahasiaan data partisipan.

Depok, April 2012

Peneliti,

Partisipan Penelitian,

Bona S. H. Hutahaean, S. Psi.

NPM: 1006796090

NPM:

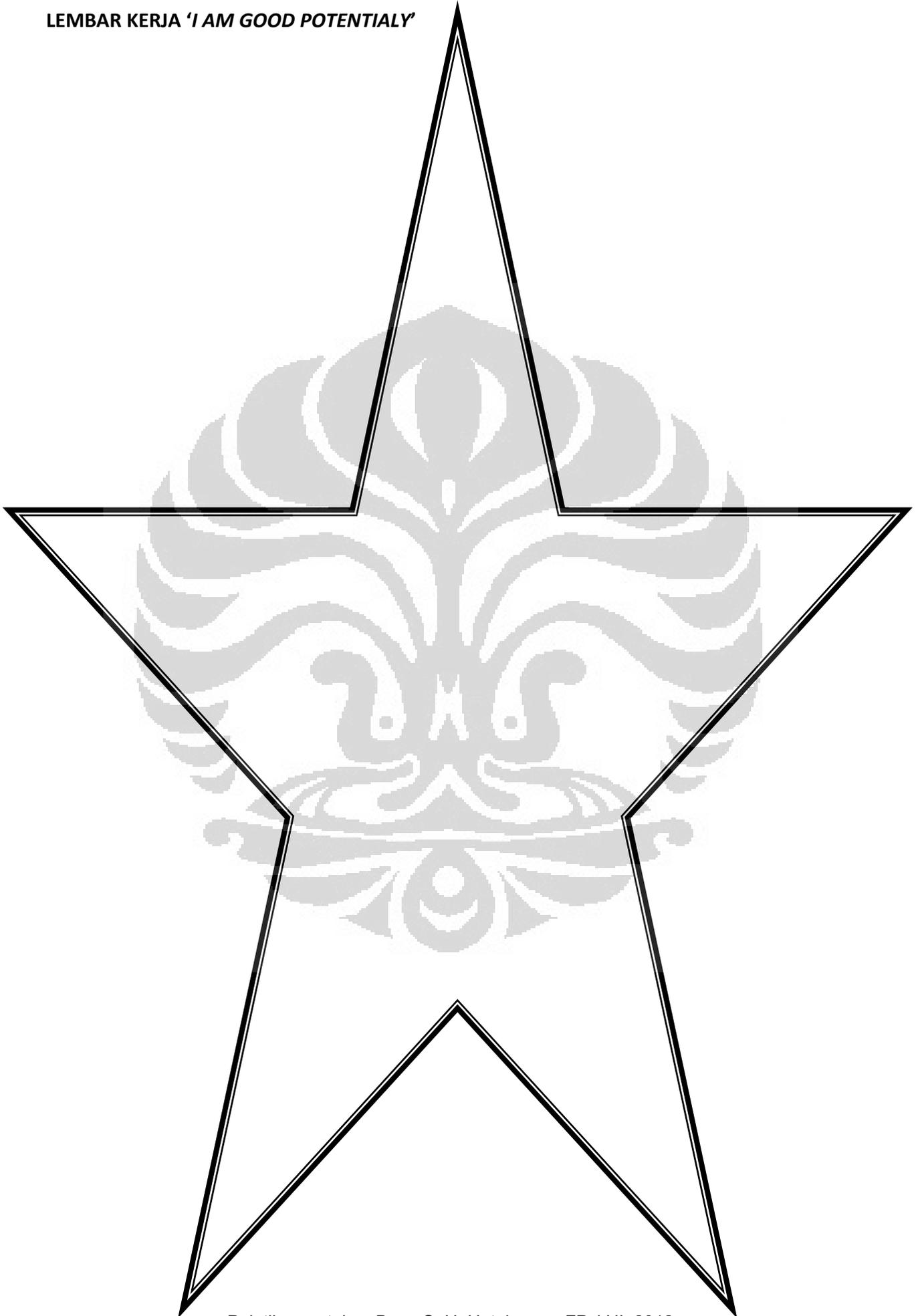


LAMPIRAN 4. LEMBAR TUGAS PELATIHAN

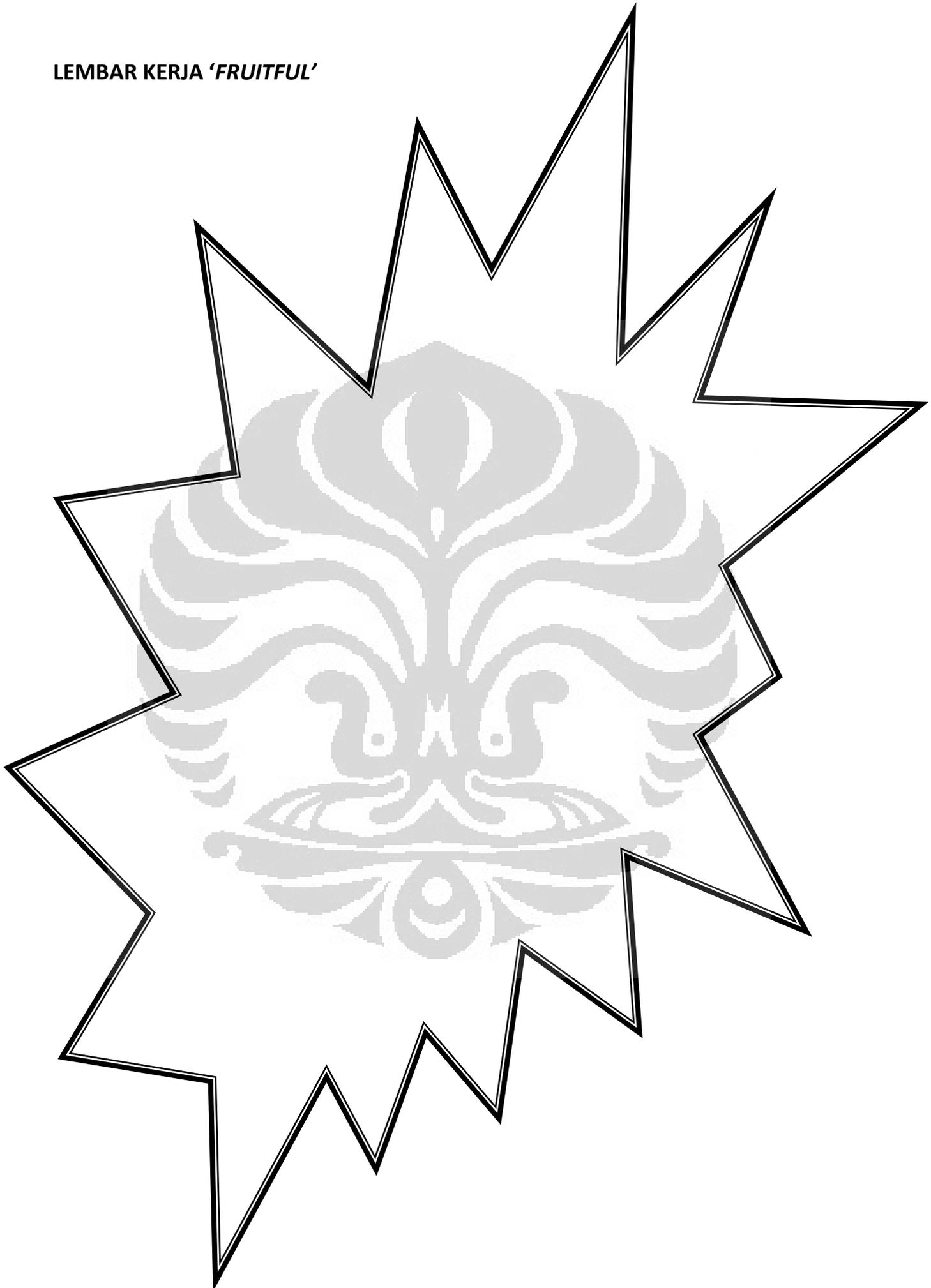
PERNYATAAN SESI “I AM PROUD AND OK!”

1. Saya pernah membuat orang lain tersenyum.
2. Saya pernah mendapat nilai 8 setidaknya sekali dalam hidup saya.
3. Saya pernah memberikan sedekah kepada orang tidak mampu.
4. Saya pernah membersihkan kamar tidur saya.
5. Setidaknya, saya pernah memperoleh IP 3,00 sekali selama kuliah.
6. Saya pernah membaca sebuah buku / topik dalam buku dan mampu memahaminya dengan baik.
7. Saya lulus UMPTN / SNMPTN / PMDK dan menjadi mahasiswa S1 Reguler PTN.
8. Saya pernah membantu kakek-nenek / orangtua.
9. Saya pernah mengikuti nasihat orangtua.
10. Setidaknya ada satu makalah / karya tulis hasil karya saya sendiri yang mendapat nilai baik / memperoleh apresiasi dari orang lain.
11. Saya pernah membuat teman / keluarga / orang lain senang.
12. Saya pernah berkorban untuk memberikan hal yang sebenarnya saya inginkan kepada orang lain.
13. Saya pernah bangun tidur lebih awal dari alarm atau dari biasanya.
14. Saya pernah berhasil melakukan sesuatu yang sebelumnya saya pikir saya tidak bisa melakukannya.
15. Saya pernah merasa yakin dalam menjawab sebuah pertanyaan dalam ujian.
16. Saya pernah menyelesaikan tugas sesuai dengan deadline.
17. Saya pernah mendengar cerita orang lain ketika ia sedang berada dalam masalah.
18. Saya pernah memperoleh pujian setidaknya sekali dalam hidup saya.
19. Saya pernah berbagi makanan dengan teman / saudara.
20. Saya pernah mengerjakan kuis dan merasa mampu melakukannya.

LEMBAR KERJA 'I AM GOOD POTENTIALY'



LEMBAR KERJA 'FRUITFUL'



KASUS 1 (Nama dan beberapa fakta disamarkan)

Sarah ialah seorang perempuan yang saat ini berusia 30 tahun. Saat ia masih kuliah S1 Teknik Sipil beberapa tahun lalu, Sarah sempat lima kali gagal berturut-turut pada beberapa mata kuliah. Ia sampai harus menyelesaikan pendidikan S1-nya selama 6 tahun. Sarah sebenarnya menyadari bahwa jurusan dan universitas tersebut bukanlah keinginannya. Ia sebenarnya sangat ingin kuliah di jurusan Teknik Pertambangan ITB, tetapi ia tidak lolos UMPTN. Akhirnya Sarah memilih untuk kuliah di sebuah universitas swasta dan hanya berpikir untuk lulus dan langsung mencari kerja. Selain dari kesulitannya untuk lulus pada beberapa mata kuliah, tantangan Sarah saat kuliah ternyata tidak sebatas itu saja. Ketika Sarah masih di semester 5, ayahnya meninggal dunia. Ia merasa sangat sedih sekaligus bertanggung jawab untuk membantu keluarga sebagai anak pertama dari 3 bersaudara. Sarah saat itu berpikir untuk berhenti kuliah dan mencari pekerjaan, namun ibunya masih mendukung Sarah untuk terus kuliah dan menyarankannya untuk mencari pekerjaan *freelance*. Sarah akhirnya kuliah sambil bekerja sampai akhirnya lulus.

Setelah lulus kuliah, Sarah sangat optimis untuk langsung melamar pekerjaan. Ia melamar ke beberapa perusahaan dan lolos hingga tahap psikotes. Sayangnya, perusahaan-perusahaan yang ia lamar merasa Sarah tidak akan cocok bekerja di perusahaan tersebut karena alasan-alasan tertentu. Bahkan sebuah perusahaan yang menurut Sarah tidak bonafid ternyata tidak juga meloloskannya sebagai salah satu karyawan. Padahal, Sarah merasa ia sudah memenuhi berbagai kualifikasi yang dibutuhkan. Akhirnya Sarah lebih memilih untuk tidak berharap terlalu tinggi dan hanya terus berusaha untuk mencari pekerjaan. Ia yakin suatu saat nanti pasti ada sebuah perusahaan yang memang mau menerimanya bekerja. Sarah akhirnya memberanikan diri untuk melamar ke sebuah perusahaan yang memang cukup bonafid di bidang pertambangan. Meskipun teman-temannya banyak yang mengatakan bahwa perusahaan tersebut sangat sulit untuk 'ditembus', tetapi Sarah tetap mencoba. Ternyata Sarah diterima menjadi salah satu karyawan dan bekerja disana hingga saat ini. Sarah sekarang sudah memiliki penghasilan tetap, memiliki sebuah rumah, dan mampu membiayai kuliah adik-adiknya.

KASUS 2 (Nama dan beberapa fakta disamarkan)

Ayu ialah seorang perempuan yang saat ini berusia 23 tahun. Ia adalah anak pertama dari 3 bersaudara. Ibunya sudah meninggal dunia saat ia berusia 17 tahun. Sejak ibunya meninggal, Ayu menjadi sangat dekat dengan ayahnya yang saat itu masih bekerja di sebuah bank terkemuka dan menduduki jabatan yang cukup penting. Meskipun ibunya sudah meninggal, Ayu tetap merasa ayahnya memberikan kasih sayang yang sangat besar bagi dirinya dan adik-adiknya. Ayu juga memiliki kehidupan yang sangat menyenangkan karena masih bisa kuliah S1 dengan uang saku cukup banyak, serta mampu membeli barang-barang keinginannya. Ketika Ayu sudah menyelesaikan pendidikan S1-nya, ia masih memiliki keinginan untuk melanjutkan pendidikan ke jenjang S2. Ayahnya memenuhi keinginannya tersebut karena uang yang tersedia memang masih ada. Hanya saja, ayahnya baru memberitahu Ayu bahwa uang yang tersedia di tabungan sebenarnya hanya cukup untuk membiayai kuliah S2 Ayu dan kuliah S1 adiknya yang kedua. Ayu juga akhirnya mengetahui bahwa ayahnya selama ini terbelit hutang di beberapa bank hingga ratusan juta rupiah.

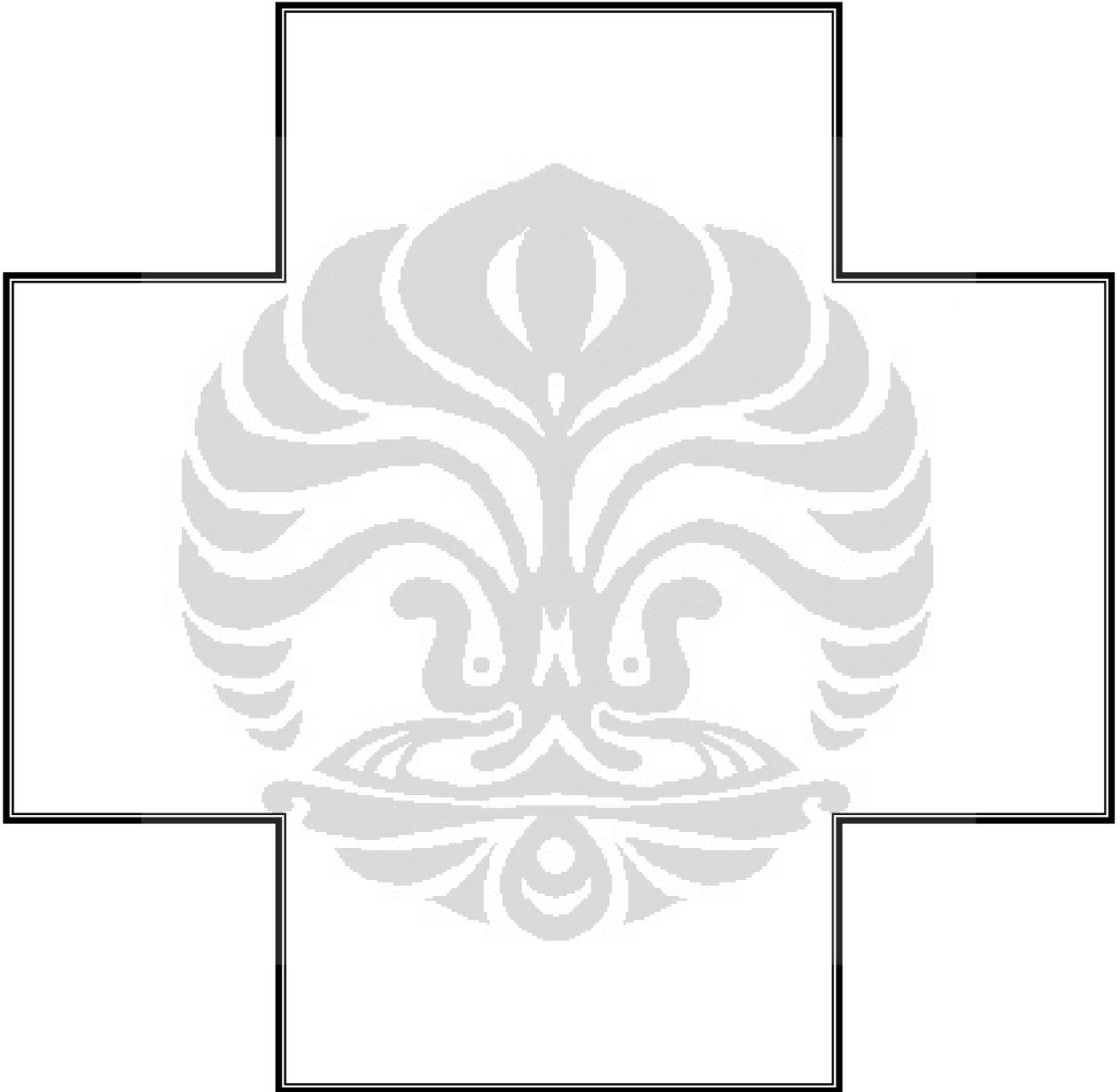
Ayu yang saat itu merasa khawatir untuk melanjutkan pendidikan ke jenjang S2 akhirnya mendapat dukungan dari ayahnya, dengan persyaratan Ayu harus menurunkan pengeluaran untuk gaya hidupnya. Ayu memenuhi persyaratan tersebut dan menjalani kuliah S2 dengan sedikit rasa cemas karena biaya yang dibutuhkan memang sangat besar. Apalagi ayah Ayu saat itu sudah pensiun. Ketika Ayu masuk semester 3, ayahnya tiba-tiba terkena stroke dan harus dirawat di rumah sakit. Ayu saat itu merasa sangat sedih, putus asa, hilang harapan, dan tidak tahu harus berbuat apa. Uang yang tersisa di tabungan sudah sangat menipis, sementara sebagai anak pertama ia harus bertanggung jawab mengurus segala keperluan rumah tangga, alur keuangan, pembayaran hutang, sekaligus menjalani kuliah S2 yang sangat sibuk. Ayu seringkali *sharing* dengan teman-temannya mengenai masalahnya. Teman-temannya berkali-kali mengatakan bahwa segala masalah akan berlalu jika Ayu mau berusaha dan berusaha untuk ikhlas. Meskipun terasa berat, Ayu berusaha untuk melihat permasalahan yang ia hadapi dari berbagai sudut pandang dan pemikiran yang positif. Ia yakin masalah tersebut perlahan-lahan akan berakhir meskipun tanpa ada waktu yang pasti. Dengan segala perjuangan yang telah dilakukan, Ayu akhirnya berhasil lulus S2 dengan IPK *cum laude* dan akhirnya dinyatakan diterima di sebuah perusahaan *multinational*.

KASUS 3 (Nama dan beberapa fakta disamarkan)

Diana ialah seorang perempuan berusia 26 tahun. Sejak kecil, ia selalu bercita-cita untuk menjadi seorang penyanyi terkenal. Ia rajin mengikuti perlombaan menyanyi di pusat-pusat perbelanjaan dan sempat mengikuti kursus vokal selama satu tahun dengan harapan memperoleh kesempatan untuk masuk dapur rekaman. Usaha-usahanya tersebut hanya menghasilkan piala, uang tunai yang belum tentu cukup untuk memenuhi kebutuhannya, dan beberapa kali ditipu oleh perusahaan rekaman yang memintanya mengeluarkan sejumlah uang untuk memproduksi album. Diana sempat ingin berhenti bernyanyi ketika berusia 18 tahun. Saat itu ia hanya konsentrasi ke pendidikannya karena ingin lolos UMPTN. Sayangnya, Diana gagal lolos UMPTN pada percobaan pertama. Ia sempat merasa sangat sedih dan terpuruk karena orangtuanya tidak mampu membiayai kuliahnya di universitas swasta. Ia akhirnya memutuskan untuk menganggur selama satu tahun dan mencoba UMPTN lagi pada tahun berikutnya.

Pada percobaan yang kedua, Diana dinyatakan lolos UMPTN. Ia memperoleh jurusan dan universitas pilihan pertama. Setelah kuliah selama 1 semester, keinginan Diana untuk menjadi seorang penyanyi kembali muncul. Ia mencoba ikut audisi sebuah ajang pencarian bakat di sebuah stasiun televisi. Pada percobaan yang pertama, Diana langsung dinyatakan tidak lolos audisi. Ia merasa sangat sedih dan merasa bakatnya tidak berguna. Ketika stasiun televisi lain mengadakan audisi pencarian bakat yang serupa, Diana merasa ingin kembali mengikuti audisi tersebut, tetapi ia merasa malu dan tidak ada gunanya karena ia merasa tidak berbakat. Diana akhirnya tetap mencoba mendaftar audisi karena merasa tidak ada salahnya untuk mencoba. Ia juga tetap memiliki keyakinan dalam dirinya yang mengatakan bahwa ia akan sukses. Selain itu, teman-temannya pun mendukung. Setelah melalui proses yang cukup rumit, Diana ternyata lolos audisi hingga babak final. Dalam waktu yang singkat ia langsung terkenal ke seluruh penjuru Indonesia dan menjadi penyanyi profesional seperti yang ia cita-citakan dulu.

LEMBAR JAWABAN "CASE STUDY"



PEMIKIRAN NEGATIF	WAKTU / TEMPAT	HAL YANG DILAKUKAN	DAMPAK YANG TERJADI



**LAMPIRAN 5. LEMBAR EVALUASI
PELATIHAN**

LEMBAR EVALUASI PROGRAM PELATIHAN

Agar kualitas pelatihan ini semakin meningkat, kami meminta kesediaan Anda untuk mengisi daftar pernyataan di bawah ini. Jawaban yang Anda berikan sangat membantu kami dalam mengevaluasi kegiatan pelatihan yang telah Anda ikuti. Tugas Anda hanya memberikan tanda centang (√) di bawah angka (1-5) yang menurut Anda paling sesuai dengan pernyataan yang ada.

No	ASPEK PENILAIAN	PENILAIAN ANDA				
		1	2	3	4	5
1.	Pelatihan ini memenuhi harapan saya					
2.	Saya dapat menerapkan pengetahuan yang saya peroleh dari pelatihan ini					
3.	Tujuan dari setiap topik dapat dicapai					
4.	Saya menyarankan orang lain untuk mengikuti pelatihan ini					
5.	Penampilan pemandu meyakinkan					
6.	Instruksi pemandu mudah dipahami					
7.	Pemandu menguasai materi dengan baik					
8.	Interaksi pemandu-peserta kondusif bagi pelatihan					

*Keterangan: 1 = Sangat Tidak Baik; 2 = Tidak Baik; 3 = Cukup Baik; 4 = Baik; 5 = Sangat Baik

SARAN / KRITIK

Terima kasih atas kesediaan Anda mengisi lembar evaluasi ini. Semoga pelatihan ini dapat memberikan manfaat dalam kehidupan Anda di kemudian hari.

Salam,

Bona Sardo, S. Psi



LAMPIRAN 6. FOTO-FOTO