PENGARUH METODA PENGEMBANGAN KEPERCAYAAN DIRI REMAJA
TERHADAP KEPERCAYA DIRI MAHASISWA

EFFECT OF METHOD DEVELOPMENT CONFIDENCE TO CONFIDENCE STUDENTS

Oleh Li Solihah

Abstrak

Masa remaja adalah suatu masa perubahan. Pada masa remaja terjadi perubahan yang cepat baik secara fisik, maupun psikologis. Perubahan ini dapat membuat remaja merasa tidak yakin akan diri dan kemampuan mereka sendiri. Kurang percaya diri merupakan masalah yang paling sering terjadi pada remaja. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh metoda pengembangan kepercayaan diri remaja terhadap kepercayaan diri mahasiswa. Jenis penelitian menggunakan desain eksperimen non randomized pretest-posttest control group design. Subyek pada penelitian ini adalah mahasiswa TK I Poltekkes Jakarta I yang memiliki tingkat kepercayaan diri rendah sebanyak 38 orang. Subyek penelitian pada kelompok kontrol dan eksperimen masing-masing sebanyak 18 orang. Variabel dalam penelitian ini adalah metoda pengembangan diri remaja dan kepercayaan diri. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala psikologi, yaitu skala kepercayaan diri sebanyak 50 item. Teknik uji validitas menggunakan rumus korelasi product moment dan uji reliabilitas dilakukan dengan rumus alpha cronbach. Metode analisis data dalam penelitian ini menggunakan statistik non parametrik Wilcoxon-Mann Whitney. Hasil validitas instrumen skala kepercayaan diri diperoleh 45 item valid dengan $r_{xy} > 0,266$ dan reliabilitasnya 0,850. Hasil analisis data menunjukkan ada pengaruh yang signifikan pada pretest dan posttest kelompok eksperimen dengan taraf signifikansi 0,004 dan tidak ada perbedaan yang signifikan pada pretest dan posttest kelompok kontrol dengan taraf signifikansi 0,080. Oleh karena itu, dapat ditarik kesimpulan bahwa pelatihan pengembangan diri remaja memberikan efek positif pada kepercayaan diri mahasiswa di Poltekkes Kemenkes Jakarta I

Kata kunci : kepercayaan diri

Abstract

Adolescence is a time of change . In adolescence there is a rapid change both physically , and psychologically. These changes can make teenagers feel unsure of themselves and their abilities. Lack of confidence is the most common problem in adolescents. The purpose of this study is to determine the influencing of adolescent development method confidence to the confidence of students. This type of research using non randomized experimental design pretest - posttest control group design. Subjects in this study is a kindergarten student I Polytechnic Jakarta I who have low confidence level as many as 38 people . Research subjects in the control group and the experimental each of as many as 18 people . The variable in this study is a method of self-development and self-confidence teens. Methods of data collection in this study using psychological scale , namely the scale of confidence as much as 50 item. Mechanical test the validity of using the formula product moment

correlation and reliability testing performed by Cronbach alpha formula . Methods of data analysis in this study using a non -parametric statistical Wilcoxon - Mann Whitney. Results validity of the instrument scale of confidence obtained 45 valid item with $r_{xy} > 0.266$ and 0.850 reliability. The results of data analysis showed no significant effect on the pretest and posttest experimental group with a significance level of 0.004 and there was no significant difference in the pretest and posttest control group with a significance level of 0.080 . Therefore , it can be deduced that the adolescent self -development training has a positive effect on the confidence of students in Polytechnic Kemenkes Jakarta I.

Keywords : Self confidence

A. PENDAHULUAN

Pembangunan Nasional pada hakikatnya bertujuan untuk menumbuhkan sikap dan tekad kemandirian manusia dan masyarakat Indonesia dalam rangka meningkatkan kualitas Sumber Daya Manusia (SDM). untuk mewujudkan tujuan tersebut salah satunya dengan cara meningkatkan kualitas non fisik (intelektual, emosional dan psikososial) pada kesehatan remaja.¹

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Oleh karena itu disebut juga masa panca roba yang penuh dengan gejolak dan keadaan tidak menentu Hal ini terjadi, di satu pihak remaja dianggap sudah bukan anak-anak lagi, di lain pihak remaja dianggap belumdewasa, sehingga dapat

menyebabkan remaja mengalami krisis identitas..²

Dalam perkembangannya, remaja mengalami berbagai stress psikologis, tekanan dari teman sebaya dan gejolak emosi akibat perubahan dalam dirinya, sehingga ada masalah dalam membina hubungan dengan orang lain (orang tua, keluarga, guru dan teman sebaya). Selain itu juga remaja menghadapi tuntutan pendidikan yang terlalu banyak dan pengaruh lingkungan yang sering menekan jiwa remaja. Adanya permasalahan remaja tersebut dapat dikaitkan dengan kurangnya percaya diri. Rendahnya rasa percaya diri dapat menyebabkan harga diri rendah, isolasi social, depresi, bunuh diri, anoreksia nervosa dan masalah penyesuaian lainnya³.

Didapatkan data bahwa masalah kepribadian yang paling sering muncul pada remaja adalah masalah kurang percaya diri (26,89%).² pernyataan ini dapat dibuktikan dengan hasil penelitian yang menyatakan, bahwa perilaku merokok pada remaja salah satunya adalah untuk menambah kepercayaan diri.⁴

Dari hasil survey terhadap 20 mahasiswa Politeknik Kesehatan Jakarta I, umumnya ketika pertama kali menjadi mahasiswa kepercayaan pada umumnya masih banyak 20% responden belum memiliki kepercayaan diri yang Baik. Dari pertanyaan terbuka yang mempengaruhi kepercayaan dirinya yaitu karena mereka masih baru belum mengenal teman lebih dekat, masih bingung ingin menjadi apa kedepannya, merasa takut gagal dalam menjalani kuliahnya, adanya perasaan malu kepada kakak seniornya ataupun ketika ketemu dosen. Hal ini menunjukkan bahwa masalah perkembangan pada masa remaja/mahasiswa tsb penting diperhatikan, terutama perkembangan psikososialnya yang salah satunya adalah rasa percaya diri. Sementara Remaja harus belajar bagaimana cara mengatasi tekanan psikologi, menahan tekanan kelompok sebaya, berdamai dengan emosinya, menyelesaikan konfliknya, membina

hubungan yang erat dengan teman dan keluarganya, belajar mengatasi stress dan membangun kepercayaan diri.⁵

Berdasarkan inilah perlu dilakukannya penelitian metode dan latihan membangun kepercayaan diri pada mahasiswa .

METODA

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala psikologi, yaitu skala kepercayaan diri sebanyak 50 aitem. Teknik uji validitas menggunakan rumus korelasi product moment dan uji reliabilitas dilakukan dengan rumus alpha cronbach. Metode analisis data dalam penelitian ini menggunakan statistik non parametrik Wilcoxon-Mann Whitney.. Populasi adalah seluruh mahasiswa Poltekkes Jakarta I. Sampel mahasiswa Tingkat I dengan menggunakan rumus Lameshow et all 1990 dengan N=365, dan p berdasarkan prevalensi yang akan diteliti sebesar 105 responden dari jumlah tersebut terdapat 38 responden yang mengalami kepercayaan diri rendah .Rancangan Penelitian eksperimen yang digunakan adalah randomized matched pretest-posttest design.

Tabel 1
Desain Ekperimen

	Kelompok	Pre Test	Perlakuan	Post Test
R	I	T ₁	X	T ₂
	II	T ₁	-X	T ₂

Cara pengambilan data, pertama dilakukan dengan memberikan pre test, untuk kepercayaan diri pada 105 responden dengan mengisi pernyataan yang berjumlah 60 dengan skor tertinggi 120, didapatkan 38 responden yang memiliki kepercayaan diri rendah. Tahap berikutnya dibagi 2 kelompok yaitu kelompok yang mendapat perlakuan dan yang tidak mendapat perlakuan masing-masing 19 responden.

Setelah diketahui awal dilaksanakan pre test dan akhir dilaksanakan post test. Data yang telah dikumpulkan kemudian diuji menggunakan statistik non parametrik Wilcoxon-Mann Whitney

HASIL

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistika

parametrik Anova satu jalur dengan taraf signifikansi 5%. Perhitungan data selengkapnya dilakukan dengan menggunakan program SPSS. Hasil statistik menunjukkan, bahwa metoda pengembangan pelatihan kepercayaan diri remaja dapat meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa poltekkes Kemenkes Jakarta I. Dari hasil uji statistik pada saat pre-test diperoleh nilai $F = 0.509$; $\text{Sig} (p) = 0.767$; $p > 0.05$, berarti tidak ada perbedaan peningkatan kepercayaan diri mahasiswa pada saat pre-test untuk kelompok eksperimen, dan kelompok control, sedangkan pada post test diperoleh nilai $F = 5.141$; $\text{Sig} (p) = 0.010$; $p < 0.05$. Berarti ada perbedaan yang signifikan kepercayaan diri remaja pada saat posttest untuk kelompok eksperimen, dan untuk kelompok kontrol. Pada saat amatan ulang diperoleh nilai $F = 6.953$; $\text{Sig} (p) = 0.009$; $p < 0.05$. Berarti

ada perbedaan yang signifikan kepercayaan diri pada saat amatan ulang untuk kelompok eksperimen, dan kelompok kontrol, berdasarkan analisa tersebut maka hipotesis diterima bahwa kelompok eksperimen atau yang mendapat pelatihan dengan metoda penegembangan kepercayaan diri remaja memiliki kepercayaan diri yang lebih tinggi daripada kelompok kontrol (tanpa perlakuan).

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat diinterpretasikan bahwa pengaruh metoda pengembangan kepercayaan diri remaja berpengaruh pada kepercayaan diri mahasiswa Poltekkes Kemenkes Jakarta I. Hasil tersebut membuktikan bahwa tujuan penelitian yaitu untuk menguji pengaruh pelatihan pengembangan kepercayaan diri remaja untuk meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa Poltekkes Jakarta I telah teruji

Mahasiswa yang diberikan intervensi berupa pelatihan pengembangan kepercayaan diri memiliki kepercayaan diri yang lebih tinggi daripada mahasiswa

yang tidak mendapatkan perlakuan. Hasil penelitian tersebut mendukung penelitian yang menyatakan adanya perbedaan peningkatan rasa percaya diri remaja karena diperoleh dari hasil kegiatan pembelajaran sehingga pengetahuan dan cara bersikap percaya diri remaja bertambah.⁶ Hervita, W. 2005. Pengaruh Pelatihan Pengenalan Diri Terhadap Kepercayaan Diri Mahasiswa. Skripsi (Tidak Diterbitkan). Yogyakarta : Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia. Menurut teori sebagian besar pengetahuan diperoleh melalui mata dengan melihat dan telinga dengan mendengar⁷ (Notoatmojo, 2005). Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasi Jakarta PT Rineka Cipta. Pendapat lain menyatakan bahwa indikator dari kepercayaan diri salah satunya individu merasa adekuat terhadap tindakan yang dilakukan ini terjadikarena adanya keyakinan terhadap kekuatan, kemampuan, dan ketrampilan yang dimiliki. Ia merasa optimis, cukup abisius, tidak selalu memerlukan bantuan orang lain, sanggup bekerja keras..⁸

Penelitian yang mendukung bahwa, efektifitas edukasi dengan menggunakan ceramah dan media booklet 38,5% dapat meningkatkan pengetahuan responden.⁹

Penggunaan metode ceramah lebih difokuskan untuk merubah domain kognitif. menurut Hal ini menurut peneliti terjadi karena buku pedoman kurang memberikan motivasi untuk remaja berlatih meningkatkan rasa percaya diri. Jika dengan bimbingan remaja akan lebih termotivasi dan bertanggung jawab untuk melakukan keterampilan yang baru. Selain itu remaja merasa sudah cukup mempunyai rasa percaya diri sehingga tidak perlu terlalu focus terhadap apa yang sudah dipelajari baik dari buku pedoman maupun dari tatap muka selama lima kali.

10

Kegiatan yang dikembangkan dalam pelatihan ini yaitu pengembangan kepercayaan diri berdasarkan pada metoda pengembangan kepercayaan diri remaja, hal ini sesuai dengan prinsip dalam mengembangkan kepercayaan diri yaitu menghargai kompetensi yang dimiliki individu, member dukungan emosional, penerimaan social, cara mengatasi masalah, reward terhadap responden.² Teori lain menyatakan bahwa factor lingkungan juga ikut mendukung kegiatan remaja dalam mengembangkan potensi dirinya sehingga timbul rasa diterima dan dihargai. Dari hasil observasi remaja pada kelompok ini berbeda jurusan walaupun sama-sama

perguruan tinggi. Hal ini juga mempengaruhi kemampuan remaja dalam mengembangkan rasa percaya diri. Teori mengemukakan bahwa kelompok dapat mempengaruhi motivasi seseorang untuk berperilaku dan bersikap.¹² Pengalaman nyata yang diperoleh bisa juga langsung dirasakan peserta, sehingga dapat memicu kemampuan peserta dalam mengembangkan kemampuannya.

Upaya pengembangan pribadi atau diri remaja, terutama melalui pelatihan sesuai hasil penelitian yang menyatakan adanya perbedaan peningkatan rasa percaya diri remaja karena diperoleh dari hasil kegiatan pembelajaran sehingga pengetahuan dan cara bersikap percaya diri remaja bertambah⁶. Hal ini senada dengan pendapat ahli, yang menyatakan, bahwa kelompok teman sebaya dapat mempengaruhi rasa percaya diri remaja², namun karena keterbatasan, dalam penelitian ini peneliti tidak meneliti factor-faktor yang dapat mempengaruhi perkembangan rasa percaya diri remaja. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk melihat apakah ada factor lain yang mempengaruhi tingkat percaya diri selain diberikan latihan terstruktur. Hasil penelitian lain yang mendukung yang

menyatakan bahwa, terdapat hubungan antara variable rasa percaya diri terhadap prestasi hasil belajar siswa tergolong cukup kuat.yaitu sebesar 43 %.¹².

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan bahwa hipotesis yang penulis ajukan dapat teruji. Kepercayaan diri mahasiswa pada kelompok yang mendapatkan intervensi pelatihan pengembangan kepercayaan diri remaja memiliki peningkatan kepercayaan diri yang lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan maka dapat diambil kesimpulan bahwa pelatihan pengembangan kepercayaan diri remaja mampu meningkatkan

kepercayaan diri mahasiswa Poltekkes Jakarta I . Kepercayaan diri remaja yang mengikuti pelatihan pengembangan kepercayaan diri remaja lebih tinggi dari pada mahasiswa Poltekkes Jakarta I yang tidak mengikuti pelatihan.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka penulis ingin memberikan saran yang diharapkan dapat memberi manfaat:

- a.Bagi peneliti selanjutnya, untuk dapat menyempurnakan penelitian dengan menggunakan metoda lain. Contoh missal penilaian dilakukan dengan observasi dalam kegiatan sehari hari.
- b.Bagi penyelenggara pendidikan, perlu memberikan pelatihan kepercayaan diri yang lebih terstruktur sebagai pelengkap layanan bimbingan pengembangan diri mahasiswa

DAFTAR PUSTAKA

1. (Depkes, (2003) Pelatihan keterampilan sosial untuk meningkatkan kesehatan Jiwa remaja : Modul, Jakarta:Depkes R.I.
2. Santrock, J.W. 2008. Life-Span Development Eleventh Edition . New York : Mc Graw-Hill.
3. Lee, A. 2004. 101 Cara Menumbuhkan Percaya Diri Anak (Usia Balita Sampai Remaja). Jakarta : PT. Elex Media Komputindo.

4. Kumboyo (2007) Pengalaman perokok dalam mengkonsumsi rokok rendah tar dan nikotin di kota Malang (tesis tidak dipublikasikan, Jakarta, Program pasca Sarjan UI
5. WHO Adolescent Mental Health Promotion . New Delhi: South East Asia Region Office of the World Health Organization.
6. Hervita, W. 2005. Pengaruh Pelatihan Pengenalan Diri Terhadap Kepercayaan Diri Mahasiswa. Skripsi (Tidak Diterbitkan). Yogyakarta : Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia.
7. Notoatmojo, (2005). Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasi Jakarta PT Rineka Cipta.
8. Koentjoraningrat Afiatin, T. & Martaniah, S.M.. 1998. Peningkatan Kepercayaan Diri Remaja Melalui Konseling Kelompok. Jurnal Psikologika, No. 6, Tahun III, 1998. hal ini sesuai dengan
9. Hodikoh (2003), Efektifitas Edukasi Post natal dengan metode ceramah dan media booklet terhadap pengetahuan, sikap dan perilaku ibu tentang ASI dan menyusui dalam konteks keperawatan maternitas di kota Bogor dan Depok (tesis tidak dipublikasikan), Jakarta: FIK UI
10. Roestiyah NK (2001), Strategi Belajar Mengajar, Jakarta: Rineka Cipta, 2001
11. Stuart GW and dan Laria (2005), Principle and practice of psikiatrik nursing (7th ed), ST Louis: Mosby Year Book.
12. Hasil penelitian Rachman, DNS (2010) tentang hubungan tingkat rasa percaya diri dengan hasil belajar (Studi Mata Pelajaran IPS di SMP Fatahillah