

## PENINGKATAN KEPERCAYAAN DIRI REMAJA PENGANGGUR MELALUI KELOMPOK DUKUNGAN SOSIAL

Tina Afiatin dan Budi Andayani

Universitas Gadjah Mada

### ABSTRACT

*Self-confidence is an aspect in human life, particularly in achievement. A person with better self-confidence will be able to actualize his or her abilities, while another with lower self-confidence could be inhibited in actualizing his or her abilities.*

*Unemployed adolescents tend to have low self-confidence because being unemployed itself is a threat to one's security feeling. Such a condition may interrupt the development of the adolescents' personality. Thus, such adolescents may need interventions to improve their self-confidence.*

*The present research proposed to find out the effectiveness of group social-support as a model of intervention. The subjects were 24 unemployed adolescents of Desa Tirtoadi, Mlati, Sleman. Twelve of which were assigned to the experiment group and the other 12 to the control group.*

*The self-confidence data was obtained three times (before, immediately, after, and one month after the intervention), using the scales of Self-Confidence and of Self-Esteem. A student-t analysis toward the gained scores shows a difference between the experiment group and control group ( $t = 4.29$ ;  $p < 0.01$ ). The experiment group shows significant improvement ( $X_{GIE} = 25.83$ ) while the control group shows less obvious improvement ( $X_{GIK} = 1.58$ ). It can be concluded that the intervention through group social-support is effective in improving the confidence of unemployed adolescent.*

**Key words:** *Self-Confidence; Unemployed Adolescent; Social-Support.*

Lebih dari 20 juta angkatan kerja Indonesia diperkirakan bakal menganggur pada tahun 2020. Ini berarti meningkat hampir 400 persen atau empat kali lipat dibandingkan tahun 1990 dan meliputi delapan persen dari total angkatan kerja

yang ada (Kompas, 15 Agustus 1996). Berdasarkan survei Angkatan Kerja Nasional tahun 1994, prosentase pemuda (usia 15 – 25 tahun) yang menganggur relatif tinggi dibanding rentang usia lainnya yaitu 15,4% atau 2.994.823 orang. Keadaan

mengganggu para pemuda atau remaja ini akan menimbulkan stres dengan derajat yang cukup tinggi (Taylor dan Gurney, dalam Shinta, 1995).

Hambatan perkembangan psikososial pada remaja pengganggu merupakan kondisi yang tidak kondusif bagi kepercayaan diri remaja. Hal ini karena keadaan mengganggu dapat menimbulkan penilaian diri yang negatif pada diri remaja. Selanjutnya kondisi ini merupakan penyebab timbulnya kepercayaan diri yang rendah (Walgito, 1993). Bake (dalam Feather, 1990) juga mengemukakan bahwa kondisi pengganggu menimbulkan perasaan tidak aman dan rasa kurang percaya diri. Secara luas dinyatakan oleh Mallinchrordt dan Fretz (1988) bahwa keadaan mengganggu merupakan timbulnya problem psikologik pada semua kelompok usia.

Hambatan perkembangan psikososial pada remaja pengganggu merupakan kondisi yang tidak kondusif bagi kepercayaan diri remaja. Manifestasi hambatan kepercayaan diri ini dikemukakan oleh Amanah (1993) dengan ciri-ciri yaitu: merasa tidak aman, tidak bebas bertindak, cenderung ragu-ragu dan pemalu jika tampil di hadapan orang banyak, membuang-buang waktu dalam mengambil keputusan, pengecut, serta cenderung menyalahkan pihak lain sebagai penyebab masalah. Ciri-ciri tersebut menunjukkan adanya hambatan perkembangan sosial. Tentu saja hal ini dicari pemecahannya. Menurut Sarafino (1990) dalam kondisi mengganggu remaja sangat membutuhkan dukungan sosial. Hal ini sesuai dengan pendapat Mallinchrordt dan Fretz (1988) bahwa sejumlah peneliti telah menunjukkan hubungan yang erat antara

dukungan sosial dan kemudahan dalam penyesuaian individu dalam menghadapi kesulitan hidup, termasuk kesulitan pada saat mengganggu. Dukungan sosial berhubungan secara signifikan dengan makin rendahnya derajat simptom stres pada sampel orang-orang yang mengganggu (Gore dalam Mallinchrordt dan Fretz, 1988). Bagi remaja pengganggu dukungan sosial yang dirasakan cukup berarti yaitu dukungan sosial dari teman sebaya (Laporan Pengabdian Masyarakat, 1996).

Masalah kurangnya kepercayaan diri banyak dialami khususnya oleh para remaja (Afiatin, dkk, 1994). Selanjutnya dijelaskan bahwa kurangnya rasa percaya diri pada remaja disebabkan oleh faktor-faktor psikologik dan sosiologik. Faktor psikologik berkaitan dengan masa perkembangan remaja yang sedang mengalami banyak perubahan, baik secara fisik, psikis, dan sosial. Masa ini disebut sebagai masa krisis identitas sehingga remaja merasa ragu-ragu dan canggung terhadap peran yang disandangnya. Keadaan ini diperberat oleh adanya pandangan orang tua atau orang dewasa lain bahwa remaja belum mampu mengatasi masalahnya sendiri, sehingga hal ini akan memperlemah rasa percaya diri.

Faktor sosiologik yang menyebabkan kurangnya rasa percaya diri pada remaja berkaitan dengan tuntutan sosial di luar diri remaja. Pada umumnya orang tua dan guru lebih memberikan perhatian dan penghargaan pada remaja dengan prestasi akademik yang baik (Sukarti, 1993). Dalam kenyataan jumlah remaja yang mempunyai prestasi akademik yang baik (tinggi) relatif lebih sedikit daripada remaja dengan prestasi akademik yang biasa (sedang). Tuntutan lingkungan yang selalu

menekankan agar remaja berprestasi akademik yang tinggi akan dapat menimbulkan perasaan-perasaan kurang berhasil pada diri remaja, meskipun mungkin mereka memiliki prestasi yang baik di bidang lain. Apabila perasaan kurang berhasil ini terus menghantui remaja maka hal ini akan dapat menghambat atau mengurangi rasa percaya diri remaja. Hal lain disebutkan oleh Natawidjaja (1987) bahwa kehidupan dalam masyarakat yang senantiasa berubah menuntut individu untuk dapat menyesuaikan diri dengan suasana baru, berbagai konflik, berbagai pilihan yang harus dipilihnya secara tepat. Hal ini menyebabkan individu senantiasa dituntut untuk membuat keputusan-keputusan yang tepat dalam hidupnya. Di pihak lain, karena tantangan dan konflik serta pilihan yang dihadapinya sangat beragam dan banyak, individu cenderung untuk kurang percaya diri dalam mengambil keputusan yang penting. Individu terutama remaja senantiasa merasa ragu-ragu terhadap keputusannya dan hal ini akan melemahkan rasa percaya dirinya.

Upaya untuk meningkatkan kepercayaan diri remaja didasarkan pada asumsi bahwa kepercayaan diri tidaklah datang begitu saja, tetapi hal tersebut perlu dipelajari, perlu dibentuk. Menurut Walgito (1995) salah satu cara adalah dengan kebiasaan untuk menanamkan sifat percaya diri tersebut dengan memberikan suasana atau kondisi demokratis, yaitu individu dilatih untuk dapat mengemukakan pendapat kepada pihak lain, dilatih berpikir mandiri dan diberi suasana yang aman sehingga individu tidak takut berbuat kesalahan. Suasana demokratis me-

mungkinkan individu melakukan evaluasi diri dan belajar dari pengalaman.

Penelitian-penelitian yang pernah dilakukan untuk meningkatkan kepercayaan diri antara lain dilakukan oleh Eliyawati (1989) yaitu meneliti subjek (pengusaha kecil) dengan diberikan latihan motivasi berprestasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa subjek kelompok eksperimen yaitu yang mengikuti latihan motivasi berprestasi lebih meningkat rasa percaya dirinya dibandingkan dengan subjek kelompok kontrol.

Thaibsyah (1991) meneliti tentang pengaruh sistem latihan bela diri Kateda Indonesia terhadap kepercayaan diri siswa peserta bela diri tersebut. Penelitian ini menunjukkan bahwa kepercayaan diri peserta bela diri ini meningkat setelah mengikuti latihan. Selanjutnya ditunjukkan pula bahwa kepercayaan diri siswa laki-laki lebih tinggi daripada kepercayaan diri siswa perempuan.

Syamsiah (1994) meneliti pengaruh keikutsertaan dalam program pengembangan pribadi terhadap rasa percaya diri pada mahasiswa sekolah pengembangan pribadi "*John Robert Powers*" Jakarta. Penelitian ini menunjukkan bahwa kepercayaan diri subjek meningkat setelah mengikuti program pengembangan pribadi tersebut.

Menurut Natawidjaja (1987) untuk meningkatkan kepercayaan diri remaja diperlukan pihak lain yang dipercayai remaja untuk mendorong keberaniannya dalam mengambil keputusan atau untuk dijadikan pihak yang dianggapnya mampu memperkuat keputusannya itu. Dengan kata lain individu terutama remaja memerlukan semacam bantuan dalam menghadapi suasana yang tidak menentu

itu. Selanjutnya dinyatakan bahwa pendekatan kelompok merupakan salah satu upaya untuk memberikan bantuan kepada remaja dalam situasi itu.

Dalam penelitian ini pengertian remaja penganggur, permasalahan yang dialami, cara pemecahan permasalahan pengangguran, dan bantuan yang diharapkan oleh remaja penganggur didasarkan pada data yang dikemukakan oleh para remaja yang menganggur itu sendiri. Data ini diperoleh dari diskusi kelompok terarah dengan remaja penganggur (Laporan Pengabdian Masyarakat, 1996).

Para remaja mendefinisikan “menganggur” sebagai (a) keadaan lontang-lantung, (b) tidak produktif atau menghasilkan uang meskipun ada kegiatan, (c) gagal mendapatkan pekerjaan, (d) tidak mempunyai pekerjaan tetap, (e) mempunyai penghasilan tetapi masih tergantung pada orang tua secara finansial, atau (f) penghasilannya tidak menentu. Dapat disimpulkan dari pengertian-pengertian tersebut bahwa istilah menganggur tidak mencerminkan kondisi yang sama untuk setiap individu, namun demikian dapat disimpulkan bahwa menganggur adalah keadaan tidak mempunyai pekerjaan tetap dengan penghasilan yang mantap, yang memungkinkan untuk mandiri secara finansial.

Remaja penganggur ini mempunyai masalah antara lain (a) merasa bosan, (b) kesulitan mendapatkan pekerjaan yang sesuai, (c) kurang informasi mengenai lowongan pekerjaan, (d) resah mengenai masa depan, (e) tidak tahu harus melakukan apa, (f) menggunakan waktu secara tidak efektif, dan (g) masalah-masalah kepribadian seperti: rendah diri

saat bergaul dalam masyarakat, malu merasa tidak dianggap berpotensi, merasa dimanfaatkan tenaganya tanpa imbalan, dan merasa tidak diperhatikan oleh orangtua karena orangtua lebih memperhatikan adik-adik yang masih bersekolah.

Persoalan-persoalan di atas pernah dicoba untuk diatasi dengan (a) melamar pekerjaan di berbagai instansi, hanya saja belum ada yang menerima, (b) mengikuti kursus, misalnya menjadi *waiter*, dan melamar pekerjaan tetapi belum berhasil, (c) membuka bengkel elektronik, (d) merantau, hanya saja orangtua tidak mengizinkan, (e) mendirikan warung tetapi bubar, (f) bertani atau beternak (cabe, lele, ayam) tetapi gagal karena masalah harga, faktor alam, dan kebutuhan uang yang mendesak, atau (g) menjual jasa atau tenaga seperti memetik kelapa, atau kerja di sawah.

Untuk mengatasi persoalan pengangguran ini, para remaja menginginkan bantuan yang berupa (a) informasi tentang lowongan pekerjaan yang sesuai dengan pendidikan, (b) pengarahan dan bimbingan dari orang yang berpengalaman dalam bidang usaha tertentu, (c) bimbingan berwiraswasta, (d) bimbingan memahami dan mengembangkan potensi yang dimiliki, dan (e) bimbingan ketrampilan khusus. Para remaja juga setuju bahwa usaha melalui kelompok dukungan sosial memungkinkan untuk dilakukan.

Dukungan sosial didefinisikan, sebagaimana dinyatakan Sarafino (1990), sebagai adanya pemberian informasi baik secara verbal maupun nonverbal, pemberian bantuan tingkah laku atau materi melalui hubungan sosial yang akrab atau hanya disimpulkan dari keberadaan mereka

yang membuat individu merasa diperhatikan, bernilai dan dicintai. Dukungan sosial ini lebih lanjut bertujuan menguntungkan bagi kesejahteraan individu yang menerimanya.

Konsep operasional dari dukungan sosial yang dipakai adalah *perceived support* (dukungan yang dirasakan) yang memiliki dua elemen dasar, yaitu (a) persepsi bahwa ada sejumlah orang lain yang dapat diandalkan individu ketika ia membutuhkan, dan (b) derajat kepuasan terhadap dukungan yang ada.

Oford (1992) mengemukakan bahwa ada lima dimensi fungsi dasar dukungan sosial, yaitu: (a) dukungan materi, yaitu dukungan yang berupa bantuan nyata (*tangible aid*) atau dukungan alat (*instrumental aid*); (b) dukungan emosi, yaitu dukungan yang berhubungan dengan hal yang bersifat emosional atau menjaga keadaan emosi, afeksi atau ekspresi; (c) dukungan penghargaan, yaitu dukungan yang terjadi bila ada ekspresi penilaian yang positif terhadap individu; (d) dukungan informasi, yaitu pemberian informasi yang diperlukan oleh individu; dan (e) dukungan integritas sosial, yaitu perasaan individu sebagai bagian dari suatu kelompok.

Remaja yang menganggur, yaitu mereka yang tidak lagi sekolah atau melanjutkan sekolah dan saat ini sedang mencari kerja, memerlukan banyak sumber dukungan yang berpotensi memberi dukungan bagi pemuda penganggur baik perorangan, kelompok orang, maupun lembaga. Sumber dukungan perorangan yang potensial adalah orang lain yang berarti bagi remaja penganggur itu yaitu

orangtua, teman akrab, dan sesama penganggur (Shinta, 1995).

Penelitian Mallinchrodt dan Fretz (1988) menunjukkan bahwa para penganggur umumnya mengalami problem psikologik. Selain itu diperoleh hasil bahwa dukungan sosial berhubungan positif secara signifikan dengan harga diri yang positif, *locus of control* internal dan usaha yang lebih untuk mencari pekerjaan.

Dubow dan Tisak (1989) yang meneliti hubungan antara peran dukungan sosial dan ketrampilan pemecahan masalah dalam penyesuaian diri anak-anak sekolah dasar dalam menghadapi kejadian hidup yang penuh stres. Hasilnya menunjukkan bahwa subjek yang cukup mendapat dukungan sosial dan memiliki ketrampilan bahwa subjek yang cukup mendapat dukungan sosial dan memiliki ketrampilan pemecahan masalah memiliki penyesuaian diri yang baik. Penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Levitt, dkk. (1993) yang menunjukkan bahwa berbagai dukungan yang diperoleh individu (dari keluarga, teman, dan orang lain) berhubungan secara signifikan dengan tingkat kesejahteraan individu. Dukungan yang efektif berhubungan positif dengan konsep diri dan sosialisasi individu.

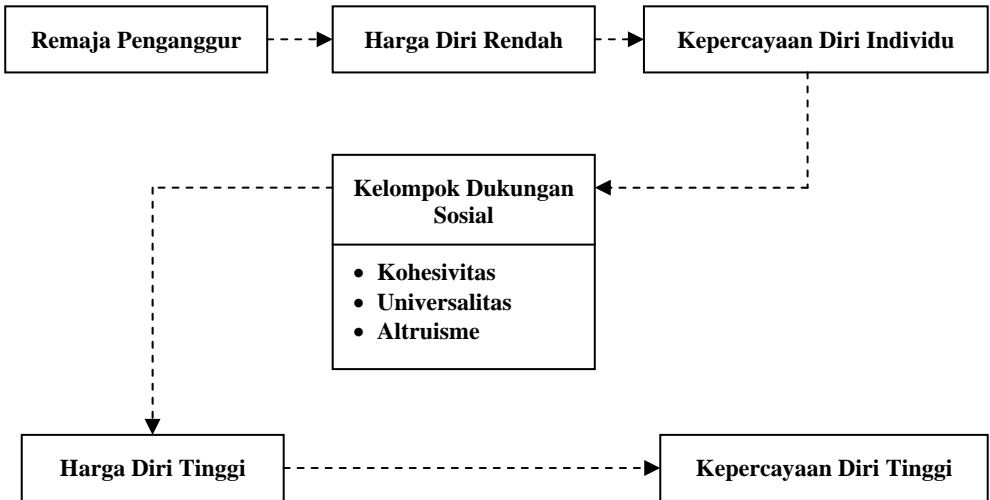
Berdasarkan uraian di atas dapat dinyatakan bahwa dukungan sosial merupakan sarana bagi peningkatan kesejahteraan psikologik bagi individu, khususnya dalam konsep diri dan harga dirinya. Selanjutnya, hal ini akan mempengaruhi juga pada peningkatan kepercayaan dirinya. Selain itu melalui kelompok dukungan sosial remaja dapat menerima keadaan dirinya karena ia menyadari bahwa ia tidak sendiri (prinsip universalitas) dan melalui kelompok itu ia

akan menentukan kekuatan kebersamaan (prinsip kohesivitas), dapat memperoleh dukungan saat diperlukan, serta dapat saling membantu (prinsip altruisme).

Berdasarkan uraian di atas dapat dinyatakan bahwa sebagian besar remaja penganggur akan menilai dirinya kurang bila dibanding remaja lain yang masih bersekolah atau sudah bekerja. Penilaian ini dapat mengakibatkan rendahnya harga diri remaja penganggur, selanjutnya hal ini juga berpengaruh terhadap kepercayaan dirinya. Remaja penganggur yang rendah kepercayaan dirinya akan “terbenam” pada perasaan tidak mampu, tidak berguna dan merasa pesimis. Hal ini akan sangat merugikan perkembangan kepribadiannya. Untuk itu perlu diupayakan intervensinya.

Salah satu alternatif untuk meningkatkan kepercayaan diri individu adalah dengan kelompok dukungan sosial, remaja penganggur akan lebih dapat menerima dirinya karena ia menyadari bahwa ia tidak sendiri (universalitas) dan melalui kelompok itu ia dapat memperoleh dukungan pada saat diperlukan. Selain itu remaja penganggur dapat saling membantu satu dengan yang lain (altruisme). Proses ini akan menimbulkan perasaan berarti dan selanjutnya harga diri serta kepercayaan dirinya.

Sebagai ringkasan, mekanisme kelompok dukungan sosial untuk meningkatkan kepercayaan diri remaja penganggur adalah sebagai berikut:



**Bagan 1.** Mekanisme Peningkatan Kepercayaan Diri Melalui Kelompok Dukungan Sosial

Hipotesis dalam penelitian ini adalah: “Dukungan sosial efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri remaja pengangguran”.

## METODE PENELITIAN

### A. Persiapan Penelitian

Persiapan penelitian meliputi lima tahap sebagai berikut: (1) izin penelitian dan rencana pelaksanaan, (2) persiapan modul pembentukan kelompok dukungan sosial untuk meningkatkan kepercayaan diri, (3) persiapan fasilitator dan ko-fasilitator, (4) persiapan materi/sarana penelitian, (5) seleksi subjek penelitian. Berikut ini diuraikan masing-masing tahap.

#### 1. Izin penelitian dan rencana pelaksanaan

Penelitian ini dilakukan di Desa Tirtoadi, Mlati, Sleman. Izin penelitian dimintakan kepada Kepala Desa Tirtoadi, Mlati, Sleman. Selanjutnya rencana pelaksanaan dimusyawarahkan bersama pengurus Karang Taruna Desa tersebut. Rencana pelaksanaan pelatihan (eksperimen) di ruang pertemuan Balai Desa Tirtoadi. Menurut pertimbangan peneliti dan fasilitator, ruang tersebut cukup memenuhi syarat sebagai tempat pelaksanaan eksperimen.

#### 2. Persiapan modul pembentukan kelompok dukungan sosial

Modul disusun oleh peneliti. Sebelumnya dilakukan kajian dan evaluasi terhadap modul tersebut oleh peneliti bersama kolega dari Bagian Umum dan Eksperimen Fakultas Psikologi UGM.

### 3. Persiapan fasilitator dan ko-fasilitator

Dalam penelitian ini fasilitator dan ko-fasilitator dilakukan oleh peneliti. Selain itu dibantu pula oleh beberapa observer terdiri dari tiga orang dosen Fakultas Psikologi UGM. Persiapan yang dilakukan adalah menyusun dan menyiapkan materi dan bahan untuk pelaksanaan pelatihan pembentukan kelompok dukungan sosial.

### 4. Persiapan materi/sarana pelatihan

Materi yang perlu dipersiapkan dalam pelaksanaan pelatihan kelompok dukungan sosial adalah: lembar penilaian diri, lembar umpan balik, lembar evaluasi diri, gambar “Pohon Harapan”, potongan-potongan kertas berbentuk buah apel, peraga kohesivitas kelompok (dengan *Block Building*), lembar catatan harian, lembar *goal-setting* (lembar kerja I dan II), makalah penunjang, kertas *flipchart*, spidol, alat perekam audio, kaset kosong dan lembar evaluasi pelaksanaan pelatihan.

### 5. Seleksi subjek penelitian

Seleksi dilaksanakan sebelum pelaksanaan eksperimen. Peserta yang hadir pada saat pre-tes (seleksi) sebanyak 30 orang. Dari ke-30 peserta ternyata yang memiliki skor kepercayaan diri kurang dari 91 (batas kategori sedang) dan berminat mengikuti pelatihan sebanyak 24 orang. Kemudian secara random mereka dibagi menjadi dua kelompok, yaitu sebagai kelompok eksperimen dan kelompok kontrol (masing-masing 12 orang).

### B. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan metode Quasi-Eksperimen, yaitu metode untuk

mengetahui pengaruh suatu perlakuan (dalam hal ini adalah kelompok dukungan sosial) terhadap variabel tergantung, yaitu kepercayaan diri remaja penganggur.

Subjek yang termasuk dalam kelompok eksperimen mendapat perlakuan berupa pelatihan kelompok dukungan sosial, sedang yang termasuk kelompok kontrol tidak mendapat pelatihan dan diperlakukan sebagai kelompok *waiting-list* yaitu akan mendapat pelatihan setelah penelitian berakhir.

Subjek penelitian ini adalah remaja penganggur yang tinggal di Desa Tirtoadi, Mlati, Sleman, yang mengalami rasa kurang percaya diri. Selain itu kriteria yang harus dipenuhi adalah bersedia mengikuti pelatihan pembentukan kelompok dukungan sosial. Jumlah subjek yang terlibat adalah 24 orang, 12 dalam kelompok eksperimen dan 12 lainnya dalam kelompok kontrol.

Pelatihan pembentukan kelompok dukungan sosial dilaksanakan selama tiga hari. Setiap pertemuan berlangsung sekitar tiga jam. Materi pokok pelatihan dibagi dalam enam sesi. Masing-masing sesi

tersebut adalah: (1) sesi 1 bertujuan pengenalan diri, (2) sesi 2 bertujuan mengetahui harapan individu dalam kelompok, (3) sesi 3 bertujuan membentuk kohesivitas kelompok, (4) sesi 4 bertujuan melatih cara mengatasi hambatan kepercayaan diri, (5) sesi 5 bertujuan menyadarkan anggota tentang kemampuan yang terpendam, dan (6) sesi 6 bertujuan mengenalkan perencanaan kegiatan dengan *goal-setting* dan praktek.

**HASIL PENELITIAN DAN DISKUSI**

Analisis data pengukuran Kepercayaan Diri dan Harga Diri menggunakan metode t-tes terhadap sekor selisih (*gain-score*). Sebelum dilakukan analisis t-tes, dilakukan uji homogenitas. Hasilnya menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan antar varians keduanya ( $F = 2,445; p > 0,05$ ). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa keadaan kedua kelompok sebelum diberi pelatihan adalah homogen.

Hasil uji-t terhadap *gain-score* kepercayaan diri subjek dapat diperiksa pada tabel 1 berikut ini.

**Tabel 1.** Ringkasan Uji-t *Gained Score* untuk Skor Kepercayaan Diri Antara Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

| Sumber         | $n_{e,k}$ | $X_{GE}$ | $X_{GK}$ | t    | p      |
|----------------|-----------|----------|----------|------|--------|
| G <sub>1</sub> | 12,12     | 25,83    | 1,58     | 4,29 | < 0,01 |
| G <sub>2</sub> | 12,12     | 33,33    | 4,75     | 5,81 | < 0,01 |
| G <sub>3</sub> | 12,12     | 7,50     | 3,17     | 0,89 | > 0,01 |

Keterangan:

- G<sub>1</sub> = Selisih skor pengukuran segera setelah perlakuan dengan sebelum perlakuan
- G<sub>2</sub> = Selisih skor pengukuran satu bulan setelah perlakuan dengan sebelum perlakuan
- G<sub>3</sub> = Selisih skor pengukuran satu bulan setelah perlakuan dengan segera setelah Perlakuan.



$X_{GE}$  = Peningkatan rata-rata kelompok eksperimen

$X_{GK}$  = Peningkatan rata-rata kelompok kontrol

$n_{e,k}$  = Jumlah subjek masing-masing kelompok.

Tabel 1 di atas menunjukkan bahwa: (1) ada perbedaan yang signifikan peningkatan rata-rata kepercayaan diri sebelum pelaksanaan dan segera setelah perlakuan. Peningkatan rata-rata kepercayaan diri kelompok eksperimen lebih tinggi daripada kelompok kontrol; (2) ada perbedaan yang signifikan antara peningkatan rata-rata kepercayaan diri sebelum perlakuan dan satu bulan setelah perlakuan. Peningkatan

rata-rata kelompok eksperimen lebih tinggi daripada kelompok kontrol; dan (3) tidak ada perbedaan yang signifikan antara peningkatan rata-rata kepercayaan diri satu bulan setelah perlakuan dan segera setelah perlakuan.

Hasil uji-t *gained-score* untuk skala harga diri subjek dapat diperiksa pada tabel 2.

**Tabel 2.** Ringkasan Uji-t *Gained Score* Harga Diri Antar Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

| Sumber         | $n_{e,k}$ | $X_{GE}$ | $X_{GK}$ | t    | p      |
|----------------|-----------|----------|----------|------|--------|
| G <sub>1</sub> | 12,12     | 8,83     | 3,83     | 3,62 | < 0,01 |
| G <sub>2</sub> | 12,12     | 13,08    | 3,33     | 7,43 | < 0,01 |
| G <sub>3</sub> | 12,12     | 4,25     | -0,50    | 3,93 | < 0,01 |

Keterangan:

G<sub>1</sub> = Selisih skor pengukuran segera setelah perlakuan dengan sebelum perlakuan

G<sub>2</sub> = Selisih skor pengukuran satu bulan setelah perlakuan dengan sebelum perlakuan

G<sub>3</sub> = Selisih skor pengukuran satu bulan setelah perlakuan dengan segera setelah Perlakuan.

$X_{GE}$  = Peningkatan rata-rata kelompok eksperimen

$X_{GK}$  = Peningkatan rata-rata kelompok kontrol

$n_{e,k}$  = Jumlah subjek masing-masing kelompok.

Tabel 2 menunjukkan bahwa: (1) ada perbedaan yang signifikan peningkatan rata-rata harga diri sebelum pelaksanaan dan segera setelah perlakuan. Peningkatan rata-rata harga diri kelompok eksperimen lebih tinggi daripada kelompok kontrol; (2) ada perbedaan yang signifikan antara peningkatan rata-rata harga diri sebelum perlakuan dan satu bulan setelah perlakuan.

Peningkatan rata-rata kelompok eksperimen lebih tinggi daripada kelompok kontrol; dan (3) ada perbedaan yang signifikan antara peningkatan rata-rata harga diri satu bulan setelah perlakuan dan segera setelah perlakuan.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa remaja yang mengikuti kelompok

dukungan sosial mengalami peningkatan kepercayaan diri dan harga diri. Peningkatan ini dapat bertahan sampai satu bulan setelah pembentukan kelompok dukungan sosial. Hasil penelitian ini sesuai dengan pendapat Johnson dan Johnson (1991) yang menyatakan bahwa melalui kelompok dukungan sosial orang akan berkurang kecemasannya sehingga ia akan mampu mengekspresikan diri sehingga selanjutnya ia akan meningkat harga diri dan kepercayaan dirinya.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Mallinschrodt dan Fretz (1988) yang meneliti pengaruh dukungan sosial terhadap pekerja yang kehilangan pekerjaannya. Pekerja yang mengalami stressor (hambatan) dalam dukungan sosial menjadi menderita depresi, simtom kesehatan fisik, dan simtom psikik.

Menurut Natawidjaja (1987) untuk meningkatkan kepercayaan diri remaja maka remaja membutuhkan pihak lain yang dipercayainya untuk mendorong keberaniannya dalam mengambil keputusan atau untuk dijadikan pihak yang dianggapnya mampu memperkuat dirinya. Proses ini dapat ditempuh melalui kelompok dukungan sosial. Menurut Thoits (1986) melalui kelompok dukungan sosial individu dapat melihat dirinya secara objektif dan hal itu akan meningkatkan harga dirinya. Peningkatan harga diri ini selanjutnya akan menyebabkan peningkatan kepercayaan dirinya.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan penelitian ini adalah kelompok dukungan sosial efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri bagi remaja penganggur sehingga mereka menjadi lebih

merasa mampu untuk berusaha. Efektivitas kelompok masih bertahan sampai satu bulan setelah pembentukan kelompok.

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disarankan bahwa kelompok dukungan sosial merupakan salah satu alternatif solusi bagi remaja penganggur untuk mengatasi hambatan kepercayaan diri.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih dan penghargaan kepada Lembaga Penelitian UGM yang telah memberikan kepercayaan dan dana yang ada untuk pelaksanaan penelitian ini. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada Kepala Desa Tirtoadi, Mlati, Sleman, Yogyakarta beserta staf dan pengurus Karang Tarunanya yang telah memberikan izin dan membantu kelancaran penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afiatin, T.; Purnamaningsih, E.H. dan Utami, M.S. 1994. Analisis Kebutuhan Tentang Permasalahan Remaja dan Alternatif Pemecahannya. *Laporan Penelitian*. Tidak Diterbitkan. Fakultas Psikologi UGM Yogyakarta.
- Afiatin, T. 1996. Peningkatan Kepercayaan Diri Remaja Melalui Konseling Kelompok. *Tesis*. Tidak Diterbitkan. Program Pascasarjana UGM Yogyakarta.
- Amanah, N. 1993. Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Efektivitas Komunikasi pada Pramuwisata di Denpasar dan Sekitarnya. *Skripsi*. Tidak Diterbitkan. Fakultas Psikologi UGM Yogyakarta.

- Bagian Psikologi Umum dan Eksperimen, 1996. Remaja Pengangguran dan Alternatif Solusinya. *Laporan Pengabdian Masyarakat*. Tidak Diterbitkan. Fakultas Psikologi UGM Yogyakarta.
- Carson, R.C. dan Butcher, J.N. 1992. *Abnormal Psychology and Modern Life*. Harper Collins Publishers Inc. New York.
- Dubow, E.F. dan Tisak, J. 1989. The Relation Between Stressful Life Events and Adjustment in Elementary School Children: The Role of Social Support and Social Problem-Solving Skills. *Child Development*, 60, 1412-1423.
- Eliyawati, K. 1989. Studi Eksperimental Tentang Pengaruh Latihan Motivasi Berprestasi Terhadap Peningkatan Rasa Percaya Diri pada Pengusaha Kecil Peserta Latihan Motivasi Berprestasi di Yogyakarta. *Skripsi*. Tidak Diterbitkan. Fakultas Psikologi UGM Yogyakarta.
- Feather, N.T. 1990. *The Psychological Impact of Unemployment*. Springer-Verlag, New York.
- Instone, D.; Major, D. dan Buchet, 1983. Gender, Self-Confidence, and Social Influence Strategies: An Organizational Simulation. *Journal of Personality and Social Psychology*.
- Johnson, D.W. & Johnson, F.P. 1991. *Joining Together. Group Theory and Group Skills*. Fourth Edition. Prentice-Hall, Inc. Englewood Cliffs.
- Kompas, 15 Agustus 1996. Persoalan Kependudukan Tahun 2020: Lebih 20 Juta Angkatan Kerja Menganggur.
- Levitt, M.J; Guacci-Franco, N., dan Levitt, J.L. 1993. Convoys of Social Support in Childhood and Early Adolescence: Structure and Function. *Development Psychology*, 29, 5, 811-818.
- Mallinchrodt, B. dan Fretz, B.R., 1988. Social Support and the Impact of Job Loss on Older Professionals. *Journal of Counseling Psychology*, Vol. 35, 3, 281-286.
- Markus, H. dan Wurf, E. 1987. The Dynamic Self-Concept: A Social Psychological Perspective. *Annual Review Psychology*, 38, 299-337.
- Natawidjaja, R. 1987. *Pendekatan-pendekatan Dalam Penyuluhan Kelompok*. CV. Diponegoro, Bandung.
- Oford, J. 1992. *Community Psychology: Theory and Practice*. John Wiley and Sons, Ltd., Chichester.
- Sarafino, E.P. 1990. *Health Psychology: Biopsychological Interaction*. John Wiley and Sons, New York.
- Shinta, E. 1995. Perilaku Coping dan Dukungan Sosial pada Pemuda Penganggur. *Jurnal Psikologi Indonesia*, No. 1, 34-42.
- Sukarti, 1993. Sekolah dan Perilaku Negatif Siswa SLTA. *Makalah*. Disampaikan dalam Seminar Menyingkap Problem Sosial-Psikologis di Sekolah, tanggal 8-9 September 1993. Fakultas Psikologi UGM, Yogyakarta.
- Syamsiah, S. 1994. Pengaruh Keikutsertaan dalam Program Pengembangan Pribadi Terhadap Rasa Percaya Diri pada Siswa Sekolah Pengembangan Pribadi "John Robert Powers" Jakarta. *Skripsi*. Tidak Diterbitkan. Fakultas Psikologi UGM, Yogyakarta.

- Thaibsyah, M.I. 1991. Pengaruh Sistem Latihan Bela Diri Kateda Indonesia Terhadap Rasa Percaya Diri Pada Siswa Bela Diri Kateda Indonesia. *Skripsi*. Tidak Diterbitkan. Fakultas Psikologi UGM, Yogyakarta.
- Walgito, B. 1993. Peran Orang Tua dalam Pembentukan Kepercayaan Diri: Suatu Pendekatan Psikologi Humanistik. *Pidato Pengukuhan Jabatan Guru Besar*. Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta.