

Pengaruh Pelatihan *Soft Skills* terhadap Tingkat *Self Esteem* Mahasiswa

Paulus Aditya Budidarma

Elisabeth Rukmini

Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya

paulus_aditya_budidarma@yahoo.com

Abstract: This study aimed to analyze the effect of a soft-skills training called “One Day CV Writing and Mock Interview” on students’ self esteem level and to examine students’ opinions about self esteem. A series of cross-sectional study was carried out to 28 students who registered on a training namely “One Day CV Writing and Mock Interview.” The quantitative data were collected using the Rosenberg Self Esteem Scale (RSES) through a focussed group discussion of 8 selected members, the selection of whom was based on participants’ activity in a discussion. The quantitative data was analyzed using Friedman test. A content analysis was performed to analyze the qualitative data. A significant difference on the RSES score was found before and after the training ($p=.003$). Meanwhile, differences between RSES scores before and up to two weeks after the training were not significant. Content analysis showed that participants’ self esteem increased after the training. The study reveals the increase of their self-esteem after training, the effect of level and self-esteem on the performance, attitude, and life chances. “One Day CV Writing and Mock Interview” was an example of a soft skills training that showed to improve students’ self-esteem.

Keywords: self esteem, soft skills training

Abstrak: Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh pelatihan *soft skills* “One Day CV Writing and Mock Interview” terhadap tingkat *self esteem* dan pendapat mahasiswa FKUAJ tentang *self esteem*. Studi serial potong lintang dilakukan terhadap 28 mahasiswa peserta pelatihan. Data kuantitatif diperoleh melalui pengisian *Rosenberg Self Esteem Scale (RSES)*. Data kualitatif dari *focus group discussion* dengan pemilihan 8 peserta berdasarkan keaktifan partisipan. Data kuantitatif dianalisis menggunakan tes *Friedman*, sedangkan kualitatif dengan analisis konten. Perbedaan skor RSES sebelum dan setelah mengikuti pelatihan terbukti signifikan ($p=0,003$). Perbedaan skor RSES sebelum hingga dua minggu setelah pelatihan tidaklah bermakna. Hasil analisis kualitatif menunjukkan: responden mengalami peningkatan *self esteem* setelah mengikuti pelatihan, terdapat pengaruh tingkat dan efek *self esteem* terhadap kinerja, sikap dan kesempatan hidup. “One Day CV Writing and Mock Interview” merupakan contoh pelatihan yang terbukti meningkatkan *self esteem* mahasiswa.

Kata kunci: *self esteem*, pelatihan *soft skills*

Kemampuan membuat *curriculum vitae* (CV) dan berlatih wawancara sangat penting dikuasai oleh mahasiswa, karena tingginya angka persaingan sarjana dan pelamar pekerjaan di Indonesia. Menurut data Kementerian Pendidikan Nasional (Kemdiknas), pada tahun 2009-2010 jumlah lulusan sarjana S1 di Indonesia mencapai 465.175 jiwa. (“Statistik Pendidikan Tinggi (PT) 2009/2010,” 2009). Di bidang kedokteran, jumlah lulusan dokter umum tahun 2009-2010 mencapai 25.029 jiwa (“Statistik Pendidikan Tinggi 2009/2010,” 2009). Seleksi pertama pada wawancara kerja atau melanjutkan studi adalah berkas lamaran.

Bagian terpenting dari berkas lamaran adalah CV, berikutnya pelamar akan menghadapi wawancara. Oleh karena itu, kemampuan membuat CV dan melakukan wawancara dengan baik sangat penting bagi mahasiswa.

CV adalah sebuah deskripsi tertulis yang menjelaskan latar belakang, pendidikan, kemampuan dan pengalaman masing-masing individu. CV menjadi hal yang penting karena pihak yang membutuhkan jasa akan tertarik untuk bekerja sama jika kita memiliki CV yang lebih menarik dibandingkan pelamar lain (Hareli & Klang, 2008). Kemampuan wawancara yang baik juga

menjadi faktor penting bagi suksesnya pelamar mengklarifikasi hal-hal yang ia sebutkan di dalam CV. Wawancara adalah peluang bagi pelamar untuk memperkenalkan kualitas dirinya kepada pihak yang membutuhkan karyanya atau kepada penerima aplikasi beasiswa dan sekolah lanjut (Chou, 2010).

Dalam kurikulum perguruan tinggi, tidak ada materi pendukung bagi mahasiswa yang secara terstruktur dibuat untuk melatih kemampuan menulis CV dan kemampuan wawancara. Misalnya, pada Fakultas Kedokteran Universitas Atma Jaya (FKUAJ) Indonesia, disebutkan bahwa kurikulum yang diberlakukan terdiri atas 24 blok dengan beban 144 SKS. Dari 24 blok hanya terdapat satu blok yang mengajarkan *soft skills* seperti teknik pencarian informasi melalui internet, keterampilan menggunakan komputer yang diperlukan untuk membuat tugas, analisis data sederhana dan laporan presentasi. Jika pada kurikulum terstruktur tidak terdapat materi pendukung pembuatan CV dan wawancara, maka salah satu cara yang dapat digunakan adalah kegiatan ekstra kurikuler. Oleh karena itu, tim peneliti mengadakan aktivitas “*One Day CV Writing and Mock Interview*” di FKUAJ dengan tujuan memberikan pelatihan membuat CV dan melakukan wawancara dengan benar.

Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh program “*One Day CV Writing and Mock Interview*” dengan tingkat “*self esteem*” mahasiswa peserta pelatihan. “*One Day CV Writing and Mock Interview*” diadakan dalam satu hari yaitu pada hari Sabtu, di luar jadwal kuliah. Kegiatan didesain melibatkan empat orang pembicara dari berbagai latar belakang untuk mengemukakan komponen CV yang beragam dan dilanjutkan dengan wawancara. Masing-masing pembicara hanya diberi waktu 10-12 menit untuk presentasi, kemudian diikuti tanya jawab.

Pembicara pertama mengemukakan tentang CV yang berkaitan dengan aplikasi beasiswa studi lanjut dengan contoh-contoh aplikasi di Fulbright, AusAid, Ford Foundation dan BPPS. Pembicara kedua adalah dokter spesialis kejiwaan yang mengemukakan tentang penulisan CV untuk kepentingan aplikasi spesialisasi dan wawancara penerimaan spesialis. Pembicara ketiga adalah profesional di bidang HRD yang membagikan informasi tentang pembuatan CV bagi lamaran kerja serta wawancaranya. Pembicara keempat adalah Dekan FKUAJ yang membagikan teknik wawancara dalam lamaran kerja terutama bidang akademis.

Sesi keempat pembicara ini hanya berlangsung

dari pukul 08.30 hingga 09.30. Selanjutnya, mahasiswa peserta pelatihan diminta membuat CV dengan tujuan yang ia inginkan. Pembuatan dapat dilakukan dengan konsultasi secara pribadi atau kelompok kecil kepada keempat pembicara di ruang terpisah. Sesi ini berakhir pada saat makan siang, sehingga peserta memiliki sekitar 2-3 jam untuk membuat CV mereka dan mencetaknya. Selanjutnya, setelah makan siang, panitia mengatur simulasi wawancara dengan mengatur tiga ruangan dan setiap ruang ada minimal dua panelis. Masing-masing peserta masuk selama 15-20 menit dengan membawa CV yang mereka buat. Wawancara dilakukan berdasarkan tujuan pembuatan CV, untuk lamaran kerja, aplikasi beasiswa atau untuk pendidikan spesialis. Pada akhir wawancara, panelis mengemukakan masukan penting bagi CV pelamar. Setelah acara simulasi wawancara selesai, peserta dikumpulkan kembali dan dilakukan *debriefing* sekitar 30 menit agar pembicara dapat memberikan masukan umum.

“*One Day CV Writing and Mock Interview*” diharapkan dapat memberikan tak hanya pengantar mengenai CV dan wawancara tetapi juga meningkatkan *self esteem* peserta. Berdasarkan penelitian Mathis & Roessler, (2010) ditemukan pengaruh positif *self esteem* terhadap hasil penerimaan kerja seseorang. Peneliti mendeskripsikan bahwa seseorang dengan kekurangan fisik tapi memiliki tingkat *self esteem* yang tinggi memiliki kesempatan lebih besar untuk diterima dalam lamaran kerja dibandingkan orang yang memiliki tingkat *self esteem* rendah (Mathis & Roessler, 2010). Tingkat *Self esteem* seseorang menjadi faktor yang penting yang akan mempengaruhi proses wawancara dan berdampak pada hasil lamaran kerja (Leon & Matthews, 2010). Dalam studi literatur tersebut dijelaskan bahwa di Amerika, 55,8% orang dengan kekurangan fisik dan tingkat *self esteem* tinggi dapat memperoleh pekerjaan (Leon & Matthews, 2010). Fakta tersebut menunjukkan bahwa tingkat *self esteem* seseorang memiliki peran yang cukup penting dalam mempengaruhi karir pekerjaan. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk melihat bagaimana tingkat *self esteem* mahasiswa sebelum, saat dan setelah program “*One Day CV Writing and Mock Interview*” diadakan di FKUAJ.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain eksperimental jenis studi serial potong lintang untuk analisis data

kuantitatif, dan metode desain observasional yang bersifat studi *cross-sectional* untuk analisis data kualitatif pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Unika Atma Jaya Jakarta. Teknik pengambilan sampel untuk data kuantitatif adalah *convenience sampling*. Penelitian ini menggunakan 28 mahasiswa yang bersedia menjadi sampel dan paling cepat mendaftar program “*One Day CV Writing and Mock Interview*”. Teknik sampling untuk data kualitatif adalah *purposive sampling* yaitu memilih sampel sesuai kriteria (aktif berpendapat dan berpikir kritis) berdasarkan hasil tanya jawab dengan orang terdekat masing-masing peserta.

Pengumpulan data dengan membagikan kuesioner RSES pada 28 responden 1 minggu sebelum, sesaat setelah, dan 2 minggu setelah program *One Day CV Writing and Mock Interview* (untuk data kuantitatif). Setelah itu dihitung dan dibandingkan tingkat *self esteem* masing-masing responden. Peneliti melakukan *focus group discussion* (FGD) untuk pengumpulan data kualitatif. FGD seorang moderator mengarahkan pertanyaan kepada responden. Seluruh jawaban direkam, kemudian ditranskrip dalam bentuk tertulis. Hasil transkrip rekaman selanjutnya dianalisis dengan analisis konten. Sebelum dilakukan pengambilan data dilakukan *informed consent* dengan tujuan mendapatkan persetujuan dari responden untuk mengisi kuesioner dan mengikuti FGD.

Alat pengambilan data kuantitatif berupa kuesioner *Rosenberg Self Esteem Scale* (RSES). (Rosenberg, dkk., 1995) Alat pengambilan data kualitatif berupa rekaman suara saat melakukan FGD yang kemudian ditranskripsikan dalam bentuk tertulis. Selain itu dilakukan observasi mengenai gambaran keseluruhan FGD serta respon dan sikap partisipan dalam mengikuti FGD. Observasi terhadap “*One Day CV Writing and Mock Interview*” dicatat oleh peneliti dalam jurnal peneliti. Data pelengkap dari tim peneliti ini menjadi triangulasi data bagi data kualitatif utama dari FGD.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Analisis Kuantitatif

Tabel 1 menunjukkan deskripsi data penelitian, dari 28 peserta “*One Day CV Writing and Mock Interview*”. 5 orang dieksklusi karena tidak mengisi kelengkapan kuesioner, sehingga tersisa $N=23$ orang. Setelah dilakukan uji frekuensi dan penyaringan data, pengolahan data dilanjutkan dengan uji normalitas data. Jumlah responden pada penelitian berjumlah kurang dari 50 orang, sehingga uji normalitas data menggunakan uji Shapiro-Wilk. Skor RSES pengambilan pertama (RSES 1) memiliki nilai $p > 0,05$ ($p = 0,416$) sehingga data berdistribusi normal. RSES 2 memiliki nilai $p > 0,05$ ($p = 0,178$) sehingga data berdistribusi normal. Sementara itu, RSES 3 memiliki nilai $p < 0,05$ ($p = 0,046$) sehingga data berdistribusi tidak normal. Karena terdapat data yang tidak berdistribusi normal, pengolahan data dilakukan dengan uji non parametrik *Friedman*.

Hasil uji *Friedman* dapat disimpulkan bahwa paling tidak terdapat perbedaan tingkat *self esteem* yang bermakna pada dua pengukuran ($p=0,002$). Selanjutnya dilakukan analisis *Post Hoc* untuk mengetahui pengukuran yang menunjukkan perbedaan tingkat *self esteem* yang bermakna. Analisis *Post Hoc* untuk uji *Friedman* dilakukan dengan uji *Wilcoxon*. Perbedaan signifikan terdapat pada RSES 1 dengan RSES 2 dan RSES 1 dengan RSES 3 sebagaimana dalam Tabel 2.

Berdasarkan hasil penelitian kualitatif diperoleh dari data yang dikumpulkan melalui FGD, dan observasi oleh *observer* yang terlibat dalam penelitian, serta jurnal peneliti. Data FGD berupa transkrip verbatim. Hasil observasi merupakan pendapat *observer* mengenai ketertarikan, minat dan sikap peserta selama program *One Day CV Writing and Mock Interview*, serta selama FGD berlangsung. Jurnal peneliti adalah catatan selama berlangsungnya program dan FGD.

Proses pemilihan kode adalah sebagai berikut, pada awalnya peneliti utama membuat tabel kode

Tabel 1. Deskriptif Data (N=23)

No.	Rincian Score	Nilai Rerata $\pm$ Simpangan Baku	IK 95% Lower-Upper Bound	Median	Modus
1.	RSES 1	27,09 $\pm$ 3,87	25,41-28,76	28,00	29,00
2.	RSES 2	28,35 $\pm$ 3,49	26,84-29,85	30,00	30,00
3.	RSES 3	28,70 $\pm$ 2,96	27,42-29,98	29,00	29,00

Tabel 2. Hasil Analisis Wilcoxon

No.	Rincian Score	Perbedaan Nilai Rerata	Nilai p
1.	RSES 1 dengan RSES 2	1,26	0,003
2.	RSES 1 dengan RSES 3	1,61	0,009
3.	RSES 2 dengan RSES 3	0,35	0,464

Tabel 3. Kode/Tema untuk Analisis Konten

No.	Kode	Definisi
1.	Pelatihan <i>Soft Skills</i>	Pelatihan yang bersifat materi non akademik/diluar kurikulum pendidikan
2.	Pelatihan CV	Pelatihan pembuatan <i>Curriculum Vitae</i> berupa teori dan praktek langsung secara pribadi
3.	Simulasi Wawancara	Latihan wawancara pura-pura dengan pewawancara yang diatur seperti kenyataan.
4.	Refleksi Diri	Proses pengamatan yang dilakukan secara individual mengenai apa yang sudah dilakukan diri sendiri.
5.	Manfaat Pelatihan <i>Soft Skills</i>	Efek positif/keuntungan yang didapat seseorang dari suatu pelatihan <i>soft skills</i>
6.	<i>Self Esteem</i>	Cara pandang/persepsi seseorang terhadap diri sendiri baik secara positif maupun negatif.
7.	Pengaruh <i>self esteem</i>	Dampak yang ditimbulkan karena tingkat <i>self esteem</i> seseorang baik positif maupun negatif terhadap aspek-aspek lain dalam hidup seperti sikap, kinerja, dan kesempatan-kesempatan dalam hidup.
8.	Potensi Diri	Kemampuan dasar yang dimiliki masing-masing individu dengan jenis dan kualitas yang berbeda-beda
9.	Kondisi <i>mood</i>	Perasaan dan situasi yang mendominasi pada suatu masa dan berdampak pada hal-hal yang dilakukan
10.	Faktor yang mempengaruhi <i>self esteem</i>	Hal-hal yang dapat mempengaruhi tingkat <i>self esteem</i> seseorang, termasuk didalamnya hal yang menaikkan maupun menurunkan tingkat <i>self esteem</i> .
10a.	Faktor Internal	Hal-hal yang ada/muncul dari dalam diri seseorang seperti pengalaman yang didapat pada masa lampau.
10b.	Faktor Eksternal	Faktor dari luar diri seseorang seperti lingkungan disekitar.

dan pengertian kode yang bersangkutan. Tabel kode dari peneliti utama diberikan kepada tiga orang *interrater*. Berdasarkan tabel tersebut, *interrater* mengembangkan dan memperbaiki isi dari tabel sehingga menjadi tabel analisis yang baik dan benar. Setelah semua kodenya terkumpul dan melalui beberapa diskusi (*interrater agreement*), *interrater* dan peneliti menyepakati bersama kode atau tema yang akan dipakai sebagai kode untuk analisis dan pembahasan penelitian. Proses tersebut melalui penambahan, pengurangan, dan penggantian istilah baik pada kode maupun pada pengertiannya. *Interrater agreement* melalui beberapa pertemuan diskusi dan diperoleh kesepakatan bersama. Sebelum diskusi, didapatkan hasil *Interrater Agreement* 7,74%. Setelah diskusi, didapatkan hasil *Interrater Agreement* 95,38%. Tabel 3 menyajikan kode atau

tema baku beserta definisi tema yang disepakati dalam *interrater agreement*. Kode ini merupakan kode baku yang selanjutnya digunakan oleh peneliti untuk mengulang *content analysis* seluruh data kualitatif FGD. Hal ini memastikan proses *dependability* dan *transferability* analisis data kualitatif.

Hasil *Interrater Agreement* menunjukkan bahwa ada peningkatan kesepakatan setelah dilakukan diskusi. *Interrater agreement* juga merupakan salah satu cara untuk mengungkapkan keabsahan data penelitian kualitatif. Data kualitatif juga diserahkan kepada *auditor*. *Audit trail* merupakan cara untuk menguji sifat *dependability* penelitian kualitatif oleh tenaga yang ahli di bidang penelitian kualitatif. Dengan demikian data kualitatif dapat dinyatakan absah. *Audit trail* dilakukan setelah semua hasil dan pembahasan penelitian telah selesai dengan cara

menyerahkan data dan *draft* penelitian.

Hasil Analisis Kualitatif

Pelatihan *soft skill*

Partisipan FGD jarang mengikuti pelatihan *soft skills*

Kalau saya sendiri, sama seperti kedua orang sebelumnya, jadi pelatihan CV itu adalah pelatihan pertama soft skills saya. Sebelumnya saya tidak pernah ikut pelatihan soft skills apapun.

FGD1 [1579-1764]

Jenis pelatihan *Soft Skills* yang diikuti partisipan FGD kebanyakan seperti kursus bahasa dan musik

Ya, soft skill yang pernah diikuti sih sejauh ini ada kursus Inggris juga. Terus kadang ada kursus gitar juga. Eee awalnya sih emang kayak boring gitu. Tujuan awalnya buat ngisi waktu boring di rumah. Maka dari itu bisa dialurin ke arah kursus-kursus seperti itu. Terus perasaannya kalau sudah, setelah ikut itu, ya jadi keisi waktu luangnya. Jadi kayak nggak bengong-bengong di rumah gitu sih.

FGD2 [193-588]

Pelatihan CV

Pelatihan CV membuat partisipan FGD memperoleh gambaran, pengalaman, dan peningkatan rasa percaya diri.

yang sebelum pelatihan CV saya eee belum terlalu mengerti tentang pembuatan CV. Terus saya juga kurang eee pede kalo misalnya disuruh membuat CV karena saya belum terlalu mengerti apa yang harus saya bikin di situ, trus apa yang ada di situ. Jadi, setelah mengikuti pelatihan itu, ya paling tidak saya mengetahui dasar-dasarnya untuk pembuatan CV dan setelah eee pelatihan dilakukan dan uji coba dilakukan akhirnya saya juga bisa mendapatkan pengalaman diwawancara dan membuat CV secara langsung. Dan itu membuat saya lebih percaya diri dalam membuat CV selanjutnya.

FGD1 [475-1040]

Simulasi Wawancara

Simulasi wawancara membuat partisipan FGD mendapat pengalaman bagaimana gambaran situasi dan tekanan saat mengalami wawancara yang sesungguhnya.

Dan juga dengan diadakannya mock interview itu bisa, kita bisa merasakan tension dan juga

ketegangan dari pada saat, pada saat interview itu sehingga eee pada saat menjalani interview yang selanjutnya dan terutama setelah diberikan komentar, kita bisa mengetahui apa kekurangan kita yang harus kita pikirkan bagaimana cara mengatasinya dan bagaimana cara memperbaikinya sehingga akhirnya pada akhirnya eee self esteem saya dengan pada bidang pembuatan CV dan interview ini eee menjadi cukup meningkat dibandingkan sebelumnya.

FGD1 [27874-28400]

Refleksi diri

Menurut partisipan dalam FGD, pelatihan *soft skills* dapat menjadi bahan refleksi untuk diri sendiri.

Jadi kalau bagi saya sendiri eee dengan mengikuti pelatihan soft skills itu menjadi refleksi diri buat saya. Saya jadi introspeksi diri sendiri gitu. Karena, dengan ikut pelatihan soft skills saya juga harus menggali eee kegiatan-kegiatan yang telah saya lakukan eee pendidikan yang telah saya lalui, dan sebagainya. Jadi, saya juga harus refleksi introspeksi diri juga apa saja yang kurang gitu selama menempuh eee perjalanan kehidupan ini gitu dan saya harus mengembangkannya lebih lagi

FGD1 [5421-5912]

Menurut partisipan dalam FGD, pelatihan *soft skills* dapat membuat pikiran menjadi lebih berkembang.

Eee kalau saya, eee kemarin itu eee dari soft skills latihan soft skills kemarin, eee saya mendapatkan keuntungan misalnya eee cara berpikir saya itu bisa lebih eee berkembang lagi. Soalnya dari eee pelatihan kemarin itu salah satu narasumber bilang kalau misalnya soft skills itu tu sangat dibutuhkan sekali selain cuman eee selain kuliah yang bersifat akademik soalnya setelah keluar nanti maksudnya setelah kita turun terjun ke masyarakat langsung, disitu kita bakal eee mempraktikkan eee ilmu pengetahuan yang sudah kita dapatkan. Dari situ kita berinteraksi sosial kepada masyarakat. Jadi pelatihan soft skills itu sangat dibutuhkan sekali. Terus juga eee dengan adanya pelatihan soft skills itu kita juga seperti yang sudah dibilang sebelumnya eee bisa eee refleksi diri. Kira-kira seperti itu. Udah itu aja.

FGD1 [6087-6902]

Manfaat pelatihan soft skills

Peserta FGD berpendapat pelatihan *soft skills One Day CV Writing and Mock Interview* dapat membuat seseorang memperoleh gambaran apa yang harus dilakukan di masa depan.

Tapi setelah saya mengikuti pelatihan CV ini, saya jadi tahu kira-kira gambarannya apa saja yang harus ditulis dalam CV tersebut. Kemudian, bagaimana untuk eee membuat suatu CV yang benar-benar dapat dilihat orang begitu, menarik dan bagus maksudnya. Selain itu, saya eee dengan ada simulasi CV juga saya dapat banyak manfaat. Diantaranya, saya bisa benar-benar tahu situasi yang sebenarnya ketika nanti kita ada wawancara, entah itu wawancara kerja, atau wawancara untuk melamar beasiswa, dan sebagainya. Dan itu benar-benar membantu untuk mungkin nanti kedepannya saya juga pasti akan, berpengalaman ikut wawancara seperti itu gitu.

FGD1 [2525-3680]

Peserta FGD berpendapat pelatihan *soft skills One Day CV Writing and Mock Interview* dapat meningkatkan kepercayaan diri dan tingkat *self esteem* seseorang

Ya jadi menurut saya, pelatihan ini membawa banyak manfaat ya terutama untuk meningkatkan self esteem bagi seluruh pesertanya. Jadi, mmm kita bisa melihat dari pelatihan tersebut kita diajak untuk menggali pengalaman-pengalaman hidup kita, mengenali kelebihan kita, apa yang bisa kita banggakan dari diri kita agar bisa tertuang di dalam CV itu. Menurut saya ini merupakan suatu proses dimana kita dilatih untuk percaya pada diri kita sendiri gitu. Kita harus eee memiliki kebanggaan terhadap diri sendiri atas prestasi yang telah kita lalui, dan ini menurut saya memang bermanfaat untuk meningkatkan eee self esteem semua orang.

FGD1 [24681-25311]

Self Esteem

Partisipan FGD mengatakan bahwa *self esteem* adalah tingkat kepercayaan diri dan bagaimana seseorang memandang diri sendiri.

Menurut saya, self esteem itu merupakan bagaimana kita mempersepsikan diri kita sendiri. Eee seberapa, seberapa jauh kita menilai diri kita itu eee bagaimana kita melihat

*diri kita sendiri itu yang saya maksud sebagai self esteem. Jadi, menurut saya self esteem itu harus dimiliki oleh setiap orang. Karena tanpa adanya self esteem itu eee kualitas pekerjaan yang kita lakukan akan menurun gitu. *ehem* self esteem itu dengan sendirinya merupakan komponen yang penting dalam kita melakukan kehidupan sehari-hari. Terutama yang *ehem* yang sehari-hari kita lakukan misalnya bicara di depan umum itu saja sudah termasuk bagian dari self esteem.*

FGD1 [7349-7993]

Pengaruh self esteem

Dalam proses FGD peserta menyatakan *self esteem* dapat mempengaruhi pandangan dan aktivitas yang dilakukan sehari-hari.

Eee self esteem ini sangat penting dalam kehidupan kita karena apabila seseorang memiliki self esteem yang baik atau dalam kata lain pandangan seseorang terhadap dirinya sendiri itu baik, pasti akan mempengaruhi aktivitas yang dilakukannya sehari-hari. Jadi eee seperti contohnya ketika berbicara di depan umum, apabila seseorang itu memiliki self esteem yang baik, maka ia pasti akan dapat berbicara di depan umum dengan baik juga.

FGD1 [8041-8706]

Dalam proses FGD peserta menyatakan *self esteem* dapat mempengaruhi perkembangan karir seseorang dan dapat mempengaruhi sikap seseorang dalam menerima kritik dan saran.

Kalau menurut saya, self esteem hubungannya dengan karir dan kesempatan dalam hidup itu eee penting gitu hubungan self esteemnya. Jadi, apabila seseorang itu memiliki self esteem yang baik, yang tinggi, tapi tidak terlalu tinggi, maka dia itu tahu, sadar bahwa dia itu mampu dalam berbagai hal. Tapi dia juga sadar bahwa ada berbagai hal yang juga dia tidak mampu, sehingga itu baik sekali. Jadi, dia itu mau menerima kritik dari orang lain juga, dan juga ia pasti mau untuk mengembangkan hal-hal yang dia tidak mampu.

FGD1 [16812-18097]

Potensi Diri

Tingkat *Self Esteem* membuat seseorang mengenal kelebihan dan kekurangan diri.

Eee self esteem ini sangat penting dalam kehidupan kita karena apabila seseorang

memiliki *self esteem* yang baik atau dalam kata lain pandangan seseorang terhadap dirinya sendiri itu baik, pasti akan mempengaruhi aktivitas yang dilakukannya sehari-hari. Jadi *eee* seperti contohnya ketika berbicara di depan umum, apabila seseorang itu memiliki *self esteem* yang baik, maka ia pasti akan dapat berbicara di depan umum dengan baik juga. *Eee* demikian pula sebaliknya apabila seseorang itu menganggap bahwa dirinya itu banyak kekurangan dan sebagainya sehingga *self esteem*nya itu rendah gitu. Nanti itu akan berdampak juga dengan aktivitas yang dilakukannya sehari-hari.

FGD1 [8212-9210]

Kondisi Mood

Self Esteem tergantung oleh kondisi mood seseorang *Eee* kalau menurut saya, *self esteem* itu kelihatan banget kalo misalnya kita lagi *eee* berada di masyarakat atau berinteraksi sosial gitu. *Eee* saya sendiri menurut saya *self esteem* saya skalanya mungkin baru sekitar 6/10 kali ya. *Eee* soalnya *eee* kadang kala kalau misalnya berada di suatu misalnya forum diskusi atau apa gitu terkadang kayak ada rasa nggak percaya diri atau takut gitu untuk *eee* mengungkapkan apa sih yang ada di pikiran saya padahal sebenarnya itu saya sudah mempersiapkannya itu dengan menurut saya sih sudah cukup optimal ya. Nah jadi menurut saya, mmmm mungkin kondisi mood juga mempengaruhi *self esteem* seseorang. Kalau misalnya *eee* kita menset pikiran kita “oh ini pasti bisa nih” berarti *eee* disitu sih kalau menurut saya *eee* *self esteem*nya tu bakal baik gitu. Tapi kalau misalnya *eee* udah dari awal menset pikiran itu “oh nggak bisa. Kayaknya lebih berat lagi deh” gitu untuk bisa lebih baik gitu.

FGD1 [12997-13920]

Faktor yang mempengaruhi self esteem

Self esteem seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Dalam proses FGD, partisipan menyatakan beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *self esteem* seseorang seperti faktor dari dalam diri sendiri dan faktor dari luar diri seseorang.

Ya selanjutnya juga yang berpengaruh yang besar adalah pengalaman dia. Seorang yang berpengalaman tinggi tentunya *ehem* akan mempunyai *self esteem* yang cukup tinggi, terutama dibidang-bidang yang dia familial,

yang sering dia lakukan, sehingga *eee* pada bidang-bidang tersebut dia merasa sangat mampu dan *eee* mempunyai profesionalitas dan juga *eee* sangat pakar pada *eee* pada *eee* pada bidang tersebut. Dan bisa juga, teman-temannya dan lingkungan orang sekitarnya dan juga seperti yang telah diutarakan sebelumnya itu adalah *eee* rekan-rekan kerja atau saingan yang ada. Tentunya kalau saingan yang ada sangat *eee* jauh kualitasnya dibandingkan dengan dia, tentunya *eee* *self esteem* dia *eee* dirinya sendiri akan meningkat jauh, karena dia merasa *eee* *ehem* orang lain tidak *eee* tidak mungkin menyamai dia sehingga *eee* tentunya dia akan merasa lebih percaya diri untuk melakukan segala tindakannya. Lain halnya kalau misalnya *eee* sebaiknya bisa juga semuanya *eee* mempunyai kualitas yang hampir sama atau bisa juga dia salah satu yang kualitasnya paling rendah. Tentunya itu akan berdampak berat pada dirinya sendiri *eee* karena dia akan merasa sangat sulit untuk mencapai kesuksesan.

FGD1 [18847-20026]

Dalam diskusi FGD peserta menyatakan lingkungan keluarga dapat mempengaruhi tingkat *self esteem* seseorang.

Eee menurut saya ada banyak sekali *eee* hal-hal yang bisa mempengaruhi *self esteem* seseorang, terutama adalah lingkungan keluarganya yang paling penting. Karena lingkungan keluarga itu adalah *eee* lingkungan yang pertama kali di-*eee**ehem* ditinggali oleh si orang tersebut sehingga sebagian besar perilaku dan *eee* karakteristik dari keluarganya itu akan merasuk pada dirinya. Sehingga kalau misalnya keluarga adalah keluarga yang *eee* serba, serba berkecukupan, serba ada dan serba bisa, ya mungkin *self esteem* dirinya *eee* terutama yang menyangkut hal-hal yang seperti materi seperti itu dan kekuasaan mungkin akan sangat tinggi.

FGD1 [18221-18848]

Dan bisa juga, teman-temannya dan lingkungan orang sekitarnya dan juga seperti yang telah diutarakan sebelumnya itu adalah *eee* rekan-rekan kerja atau saingan yang ada. Tentunya kalau saingan yang ada sangat *eee* jauh kualitasnya dibandingkan dengan dia, tentunya *eee* *self esteem* dia *eee* dirinya sendiri akan meningkat jauh, karena dia merasa *eee* *ehem*

orang lain tidak eee tidak mungkin menyamai dia sehingga eee tentunya dia akan merasa lebih percaya diri untuk melakukan segala tindakannya. Lain halnya kalau misalnya eee sebaiknya bisa juga semuanya eee mempunyai kualitas yang hampir sama atau bisa juga dia salah satu yang kualitasnya paling rendah. Tentunya itu akan berdampak berat pada dirinya sendiri eee karena dia akan merasa sangat sulit untuk mencapai kesuksesan.

FGD1 [19803-20580]

PEMBAHASAN

Sebelum mengikuti pelatihan “*One Day CV Writing and Mock Interview*”, responden diminta mengisi kuesioner RSES terlebih dahulu. Berdasarkan hasil perhitungan, sebelum mengikuti pelatihan responden memiliki nilai rata-rata RSES 27,09, setelah mengikuti pelatihan responden memiliki nilai rata-rata RSES 28,35 dan dua minggu setelah mengikuti pelatihan responden memiliki nilai rata-rata RSES 28,70. RSES merupakan kuesioner untuk mengukur tingkat *self esteem* dengan rentang nilai 10-40. Penelitian sebelumnya menunjukkan semakin tinggi nilai RSES yang dimiliki seseorang, maka semakin tinggi tingkat *self esteem* seseorang (Boduszek, dkk., 2012). Hal ini menunjukkan bahwa dalam penelitian ini, responden memiliki peningkatan *self esteem* dibandingkan sebelum mengikuti pelatihan “*One Day CV Writing and Mock Interview*”.

Penelitian lain yang menggunakan RSES mengadakan pengukuran tingkat *self esteem* mahasiswa pada responden di 53 negara, termasuk Indonesia (Schmitt & Allik, 2005). Hasil penelitian menunjukkan *score* rata-rata RSES responden di Indonesia sebesar 29,88 dari rentang nilai RSES 10-40 (Schmitt & Allik, 2005). Sebagai pembandingan di negara lain, rata-rata RSES di USA sebesar 32,21 (Schmitt & Allik, 2005). Nilai rata-rata RSES yang diperoleh dari 53 negara yang diteliti berkisar kurang lebih antara 29 sampai 33 dan hanya sedikit negara yang memiliki skor RSES dibawah rata-rata tersebut seperti Jepang yaitu 25,50 (Schmitt & Allik, 2005). Schmitt dan Allik (2005) mencantumkan nilai *mean midpoint* teoritis RSES sebesar 25,00. Data peneliti ini juga menunjukkan bahwa rata-rata skor RSES responden negara Asia termasuk Indonesia memiliki skor lebih rendah dibandingkan responden negara Barat. Dalam pembahasannya, Schmitt menyebutkan bahwa negara Asia termasuk

Indonesia, cenderung memiliki tingkat *self esteem* yang lebih rendah dibandingkan negara Barat karena negara-negara di Asia cenderung menghidupi kultur kolektif, sedangkan negara Barat menganut kultur individualis. Kultur individualis membuat seseorang lebih mandiri dan percaya diri dalam melakukan suatu pekerjaan secara independen.

Dalam penelitian ini, meskipun responden memiliki peningkatan nilai rata-rata RSES 1 dan 2 yang meningkat secara signifikan, apabila nilai tersebut dibandingkan dengan penelitian yang dilakukan Schmitt dan Allik (2005) terhadap responden di Indonesia, responden penelitian ini memiliki nilai rata-rata RSES yang lebih rendah. Perbedaan ini sangat mungkin karena komunitas mahasiswa dalam penelitian ini adalah mahasiswa kedokteran, tidak demikian dengan penelitian sebelumnya yang berasal dari berbagai bidang pendidikan. (Schmitt & Allik, 2005). Selain pengaruh kultur dan kebudayaan yang bersifat *universal*, tentu ada faktor-faktor spesifik yang dapat mempengaruhi tingkat *self esteem* seseorang tergantung dari komunitas atau lingkungan seseorang berada.

Lingkungan pendidikan kedokteran cukup khas dengan tekanan dan tingkat stress yang tinggi, padatnya jadwal kegiatan serta senioritas. Tingkat stres pada mahasiswa FK lebih tinggi dibandingkan populasi umum dengan usia yang sama. Selain itu, *overwork* menjadi salah satu faktor mahasiswa FK memiliki tingkat stres yang lebih tinggi. Bila dikaitkan dengan *self esteem*, mahasiswa fakultas kedokteran yang memiliki tingkat *self esteem* lebih tinggi dapat mengelola stres dengan lebih baik (Dayalan dkk., 2010). Hal tersebut mendukung pentingnya meningkatkan *self esteem* mahasiswa fakultas kedokteran.

Hasil perhitungan dan analisis data kuantitatif menunjukkan bahwa nilai RSES responden sebelum mengikuti pelatihan “*One Day CV Writing and Mock Interview*” lebih rendah dibandingkan setelah mengikuti pelatihan. Dalam FGD, responden mengatakan bahwa pelatihan *soft skills* “*One Day CV Writing and Mock Interview*” merupakan pelatihan *soft skills* pertama yang diikuti.

Kalau saya sendiri, sama seperti kedua orang sebelumnya, jadi pelatihan CV itu adalah pelatihan pertama soft skills saya. Sebelumnya saya tidak pernah ikut pelatihan soft skills apapun.

FGD1 [1579-1764]

Kutipan dari responden pada FGD di atas menunjukkan bahwa responden jarang atau hampir

tidak pernah mengikuti pelatihan *soft skills*. Dari hasil observasi, pada awal pelatihan peserta juga terlihat tidak terlalu aktif dan lebih pasif mendengarkan pembicara. Dengan demikian skor RSES yang meningkat setelah mengikuti pelatihan “*One Day CV Writing and Mock Interview*” dapat dianggap sebagai dampak positif perubahan *self esteem* setiap pribadi. Perubahan tingkat *self esteem* dapat terjadi jika seseorang mendapat faktor-faktor yang dapat mempengaruhi tingkat *self esteem* seseorang. Responden penelitian mengalami perubahan tingkat *self esteem* setelah mendapat pelatihan *soft skills* “*One Day CV Writing and Mock Interview*” sebagai salah satu faktor pengaruh.

Hasil penelitian sebelumnya (Avisar dkk., 2013) mirip dengan hasil penelitian ini. Avisar dkk. (2013) melakukan penelitian terhadap mahasiswa kedokteran mengenai resusitasi kardiopulmonari dan mengukur tingkat kepercayaan diri dan kemampuan responden setelah mengikuti pelatihan. Dari penelitian tersebut didapatkan hasil bahwa kepercayaan diri responden meningkat dibandingkan sebelum mengikuti pelatihan. Hal tersebut menunjukkan bahwa suatu pelatihan dapat meningkatkan *self esteem* seseorang dibandingkan sebelum mengikuti pelatihan (Avisar dkk., 2013; Maschuw dkk., 2011).

Hasil penelitian (kuantitatif maupun kualitatif) menunjukkan bahwa pelatihan *soft skills* dapat meningkatkan *self esteem* seseorang. Dalam FGD, responden menyatakan bahwa pelatihan “*One Day CV Writing and Mock Interview*” dapat meningkatkan *self esteem* pesertanya. Pelatihan *soft skills* membuat responden atau peserta pelatihan merasa lebih percaya diri untuk melakukan *skills* yang diperoleh baginya di masa yang akan datang. Responden menyatakan sebelum mengikuti pelatihan, mereka merasa tidak cukup memiliki perspektif positif akan dirinya sendiri. Namun setelah mengikuti pelatihan responden jadi lebih berpandangan positif sehingga tingkat *self esteem* responden meningkat.

Partisipan dalam FGD juga menyatakan faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi tingkat *self esteem* seseorang. Partisipan dalam FGD menyatakan bahwa lingkungan keluarga dan teman kerja dapat mempengaruhi tingkat *self esteem* seseorang. Keluarga adalah lingkungan terdekat yang dapat membentuk karakteristik dan perilaku individu. Keluarga yang dapat memberikan *support* pada individu yang membutuhkan, akan membuat individu tersebut merasa lebih berpandangan positif dalam melakukan sesuatu. Selain keluarga, dukungan lingkungan teman kerja juga dapat mempengaruhi

tingkat *self esteem* seseorang. Partisipan FGD menyatakan saat seseorang melakukan suatu hal dan memperoleh dukungan dari lingkungan sekitarnya, ia akan percaya diri untuk melakukan kembali dan tingkat *self esteem* akan meningkat. Sebaliknya jika seseorang banyak mengalami penolakan, tingkat kepercayaan diri dan *self esteem* seseorang bisa menurun. Hal ini sejalan dengan temuan kelompok peneliti sebelumnya, (Ersoy dkk., 2008; Kahng & Mowbray, 2004) yang menyatakan bahwa tindakan orang-orang di sekitar seperti diskriminasi dan menolak seseorang membuat tingkat *self esteem* menjadi lebih rendah.

Dalam FGD, responden juga menyatakan tingkat *self esteem* seseorang akan mempengaruhi kinerja dan perkembangan karir seseorang. Pernyataan tersebut sesuai dengan penelitian terdahulu (Mathis & Roessler, 2010). Pernyataan tersebut dapat timbul karena saat seseorang memiliki tingkat *self esteem* yang lebih baik, hal itu akan mempengaruhi pola pikirnya untuk berpikir positif dan berkembang, sehingga dapat menyelesaikan setiap pekerjaan dengan baik. Selain itu tingkat *self esteem* akan mempengaruhi dorongan dan semangat dalam diri individu tersebut. Dengan tingkat *self esteem* yang lebih tinggi, seseorang akan merasa lebih percaya diri dalam melakukan sesuatu dan termotivasi untuk menuntaskan pekerjaan dengan daya maksimal. Partisipan dalam penelitian ini juga menyatakan jika seseorang memiliki tingkat *self esteem* yang tinggi, ia akan berani mencoba dan mengambil setiap kesempatan; tentu saja saat seseorang berani mencoba, hal tersebut akan membuat seseorang berpeluang lebih besar untuk berprestasi. Penelitian yang dilakukan Afari dkk. (2012) juga menunjukkan hubungan bermakna antara tingkat *self esteem* dengan prestasi akademik yang diperoleh mahasiswa di salah satu universitas di Arab.

Tingkat *self esteem* juga mempengaruhi sikap seseorang dalam menerima kritik dan saran dari orang-orang sekitar. Partisipan FGD berpendapat jika seseorang memiliki tingkat *self esteem* yang baik, seseorang akan menyadari kemampuan atau kelebihan yang dimiliki dan akan memaksimalkan kemampuan yang dimiliki. Di samping itu, seseorang yang memiliki tingkat *self esteem* baik juga tetap memiliki kesadaran bahwa dia memiliki kekurangan sehingga orang tersebut akan merefleksikan apa saja yang harus diperbaiki. Terdapat korelasi positif antara tingkat *self esteem* dengan sikap positif seseorang dalam menghadapi situasi (Afari dkk., 2012). Semakin tinggi tingkat *self esteem* seseorang,

semakin baik pula kemampuan seseorang dalam berpikir positif menyikapi situasi. Situasi yang dapat dicontohkan seperti sikap seseorang dalam menanggapi humor. Seseorang yang memiliki *self esteem* yang baik akan menanggapi humor secara positif sebagai kesenangan, bukan penghinaan yang membuatnya tersinggung (Ozyesil, 2012). Penelitian tersebut menunjukkan bahwa tingkat *self esteem* akan mempengaruhi cara pola pikir seseorang dalam memandang dan menyikapi suatu keadaan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Pelatihan *soft skills* “*One Day CV Writing and Mock Interview*” merupakan aktivitas ekstra kurikuler yang terbukti dapat mempengaruhi tingkat *self esteem* mahasiswa peserta pelatihan. Dalam penelitian, diperoleh tiga pengisian RSES oleh responden yaitu sebelum, setelah dan 2 minggu setelah mengikuti pelatihan dengan nilai rata-rata RSES berturut-turut: 27,09, 28,35 dan 28,70. Dari hasil rata-rata RSES dapat disimpulkan setelah mengikuti pelatihan, responden mengalami peningkatan *self esteem*. Dari hasil analisis data kuantitatif didapatkan hasil peningkatan *self esteem* yang bermakna.

Dari hasil *focus group discussion* (FGD), responden menyatakan bahwa pelatihan “*One Day CV Writing and Mock Interview*” dapat meningkatkan *self esteem* pesertanya. Selain itu, peserta FGD juga menyatakan bahwa tingkat *self esteem* seseorang akan mempengaruhi kinerja, sikap dan perkembangan karir seseorang. Semakin tinggi tingkat *self esteem*, seseorang akan memiliki kinerja yang lebih baik, memiliki sikap positif, dan berani dalam mengambil kesempatan hidup di hadapannya. Melalui pelatihan ini, responden dapat memperoleh pengalaman cara membuat CV dan melakukan *interview*. Setelah mengikuti pelatihan, responden dapat melakukan introspeksi diri hal-hal yang masih perlu mereka perbaiki, sehingga responden dapat mempersiapkan diri kelak saat harus menulis CV dan menjalani wawancara. Hasil analisis kualitatif juga menggambarkan tingkat *self esteem* seseorang dapat dipengaruhi oleh lingkungan, keluarga, teman, dan pengalaman.

DAFTAR RUJUKAN

Afari, E., Ward, G., & Khine, M. S. 2012. Global Self-Esteem and Self-Efficacy Correlates: Relation of Academic Achievement and Self-Esteem among Emirate Students. *International Education Studies*,

5(2):49.

- Avisar, L., Shiyovich, A., Aharonson-Daniel, L., & Nesher, L. 2013. Cardiopulmonary Resuscitation Skills Retention and Self-confidence of Preclinical Medical Students. *The Israel Medical Association Journal*, 15(10):622–627.
- Boduszek, D., Shevlin, M., Mallett, J., Hyland, P., & O’Kane, D. 2012. Dimensionality and Construct Validity of the Rosenberg Self-esteem Scale within a Sample of Recidivistic Prisoners. *Journal of Criminal Psychology*, 2(1): 19–25.
- Chou, W. 2010. Job-Interview Smart. *IT Professional Magazine*, 12(4):54–57.
- Dayalan, H., Subramanian, S., & Elango, T. 2010. Psychological Well-being in Medical Students During Exam Stress-influence of Short-term Practice of Mind Sound Technology. *Indian Journal of Medical Sciences*, 64(11):501–507.
- Ersoy, M. A., Ozcan, D., & Agargun, M. Y. 2008. Sociodemographic Factors that Affect Self-Esteem in Two Culturally Diverse Cities of a Country. *Studia Psychologica*, 50(4):415–428.
- Hareli, S., & Klang, M. 2008. The Role of Career History in Gender Based Biases in Job Selection Decisions. *Career Development International*, 13(3):252–269.
- Kahng, S. K., & Mowbray, C. 2004. Factors Influencing Self-esteem Among Individuals with Severe Mental Illness: Implications for Social Work. *Social Work Research*, 28(4): 225–236.
- Leon, L. C., & Matthews, L. R. 2010. Self-esteem Theories: Possible Explanations for Poor Interview Performance for People Experiencing Unemployment. *Journal of Rehabilitation*, 76(1):41–50.
- Maschuw, K., Schlosser, K., Kupietz, E., Slater, E. P., Weyers, P., & Hassan, I. 2011. Do Soft Skills Predict Surgical Performance?: A Single-center Randomized Controlled Trial Evaluating Predictors of Skill Acquisition in Virtual Reality Laparoscopy. *World Journal of Surgery*, 35(3):480–486.
- Mathis, L. M., & Roessler, R. T. 2010. The Relationship between Career-Related Knowledge, Self-Esteem, Locus of Control, Gender, and Employment Outcomes among Individuals with Learning Disabilities. *Journal of Applied Rehabilitation Counseling*, 41(1):3–11.
- Ozyesil, Z. 2012. The Prediction Level of Self-Esteem on Humor Style and Positive-Negative Affect. *Psychology*, 3(8), 638–641.
- Rosenberg, M., Schooler, C., Schoenbach, C., & Rosenberg, F. 1995. Global Self-esteem and Specific Self-esteem: Different Concepts, Different Outcomes. *American Sociological Review*,

- 60(1):141.
- Schmitt, D. P. & Allik, J. 2005. Simultaneous Administration of the Rosenberg Self-Esteem Scale in 53 nations: Exploring the Universal and Culture-specific Features of Global Self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89(4):623–642.
- Statistik Pendidikan Tinggi (PT) 2009/2010. 2009. Pusat Data dan Statistik Pendidikan (PDSP) Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Diakses dari http://rehab.pdsp.kemdikbud.go.id/StatistikPendidikan/Forms/AllItems.aspx?Paged=TRUE&p_Title=Statistik%20Pendidikan%20Non%20Formal%20%28PNF%29&p_ID=95&PageFirstRow=21&&View={00A0E7DC-A028-4292-A8A4-FCF9E6D212B8}