

**PENINGKATAN PEMAHAMAN DAN PENERIMAAN DIRI  
MELALUI INTROSPEKSI TERBIMBING SEBAGAI  
UPAYA PENGEMBANGAN PRIBADI MAHASISWA FKIP  
UTM TH. 2010 - 2011**

*Disusun oleh  
M.G. Supeni  
Dosen FKIP UTM*

**ABSTRACT**

*This research entitled “Enhancement of Self-understanding and Self-acceptance trough a Guided Introspections as an Effort to Develop The Character or Personality of The Students at The Faculty of Teacher Training and Education, Tidar University, Magelang, The Academic Year 2012-2011” aims to develop the character of the students. What is meant by “guided introspection” in this research is the use of questionnaires on self-understanding, self-acceptance, attitude or behavior, as well as the reflections of the result of three questionnaires with an interval of two or three weeks between each questionnaires and the next.*

*The subjects for this research are 43 students at The Faculty of Teacher Training and Education, Tdar University, Magelang, the academic year 2010-2011. The result of The T-Test analysis concerning the three questionnaires indicate that there no significant enhancement in terms of the level or quality of self-understanding, self-acceptance and attitude or behavior. The result of the regression analysis likewise indicates that there is no significant or effective contribution of both self-understanding and self-acceptance to the*

*improvement or development of their attitude or behavior.*

*The essence is that guidance applied to a large group of students or respondents, using a guided introspection in the form of filling in a questionnaires and presentation of the reflection of its result, are not effective to improve their personality or behavior. The more effective or suitable way of improving or forging the students' personality or behavior is by using an individual guidance on the basic of a client-centered method.*

***Keywords: Self understanding, self acceptance, personality development***

## **PRAKATA**

Penelitian ini dilaksanakan untuk memenuhi kegiatan Tri Dharma Perguruan Tinggi yang disyaratkan sebagai usaha peningkatan dan pengembangan seorang dosen.

Judul penelitian ini diangkat oleh keinginan penulis untuk membantu mahasiswa dalam pengembangan dirinya sebagai pribadi yang sehat dan stabil, melalui introspeksi terbimbing secara klasikal, mengingat tidak tersedianya biro konseling bagi mahasiswa di UTM.

Penelitian ini dapat terlaksana berkat bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini kami mengucapkan terimakasih secara tulus kepada pihak UTM yang telah menyediakan dana penelitian, Dekan FKIP Prof. Dr. Sukarno, M.Si. yang telah memberi arahan sehingga proposal layak dilaksanakan, dan Ibu Dr. Sri Haryati, M.Pd. selaku reviewer penelitian ini. Semoga Yang Maha Kuasa senantiasa melimpahkan rahmat-Nya kepada semua pihak yang telah membantu kami.

## A. PENDAHULUAN

### A.1. Latar Belakang

Suatu realitas yang tidak dapat dipungkiri, bahwa tidak semua mahasiswa Universitas Tidar Magelang senantiasa dalam kondisi situasi psikologis yang menguntungkan atau tanpa masalah atau lebih tegasnya diasumsikan bahwa suatu saat ada beberapa mahasiswa yang mengalami problem dan membutuhkan bantuan untuk mengatasinya, sementara UTM tidak memiliki biro konsultasi atau biro konseling bagi mahasiswa.

Problem yang tidak dapat terselesaikan secara tuntas dapat mengganggu perkembangan pribadi individu dan akan menjadi lebih berat jika terakumulasi oleh beberapa problem yang tidak terselesaikan. Indikator terjadinya gangguan atau hambatan perkembangan pribadi nampak antara lain dalam prestasi akademik di bawah tingkat kemampuannya (*under achievement*), perilaku sosial yang kurang sesuai harapan, misal *intolerance* (kurang toleransi), mudah tersinggung, mudah putus asa, tidak memiliki semangat hidup, kurang percaya diri atau minder, dan sebagainya.

Fenomena lain yang menimbulkan keprihatinan penulis adalah cukup banyaknya ditemukan perilaku mahasiswa yang tidak sesuai dengan harapan, antara lain sopan santun yang kurang, semangat belajar yang loyo, lebih suka menuntut daripada mengikuti aturan, kurang disiplin dan bertanggung jawab, masa bodoh dengan lingkungan sekitar dan kurang realistis. Hal semacam ini jelas sangat merugikan diri mereka sendiri sebagai mahasiswa maupun sebagai individu. Mereka akan banyak mengalami kesulitan dalam pergaulannya, dalam masyarakat dimana dia bergaul dan bekerja. Dan pada akhirnya dapat membawa mereka pada kegagalan hidupnya.

Sikap yang kurang sesuai tersebut penulis yakini sebagai akibat dari kurang adanya pemahaman diri dan penerimaan diri secara obyektif. Kemampuan memahami diri sendiri serta menerima diri sendiri secara obyektif tidak muncul secara otomatis berbarengan dengan meningkatnya usia, tetapi melalui belajar dan usaha dari individu dan sering kali juga membutuhkan bantuan dari orang lain.

Terdorong oleh keinginan untuk membantu mahasiswa dalam pengembangan dirinya sebagai pribadi yang sehat dan stabil, maka penulis mencoba mengangkat judul penelitian di atas yaitu “Peningkatan Pemahaman dan Penerimaan Diri melalui Introspeksi Terbimbing sebagai Upaya Pengembangan Pribadi Mahasiswa”.

Penelitian ini bersifat eksperimen, subyek penelitian sejumlah 43 orang mahasiswa FKIP Program Studi Bahasa Indonesia UTM yang diambil secara insidental. Pengambilan data dengan pemberian kuesioner dilakukan tiga kali tanpa perlakuan apapun terhadap subyek penelitian, kecuali pemberian “pantulan” hasil kuesioner. Untuk melihat apakah ada peningkatannya setiap kali setelah pengisian kuisisioner dibandingkan dengan hasil atau data terdahulu setelah selang waktu  $\pm$  tiga minggu digunakan *T-Test*, untuk melihat seberapa jauh pemahaman diri dan penerimaan diri berperan terhadap sikapnya, digunakan analisis regresi.

Penelitian ini diilhami oleh pandangan *Rogers* tentang “*Client Centered Therapy*” yang menempatkan tanggung jawab utama terhadap perubahan kepribadian pada individu itu sendiri, bukan pada ahli terapinya (*Duane Schult*, hal.43). Juga pandangan *Allport* yang menempatkan “pemahaman diri” sebagai salah satu kriteria pribadi yang matang, serta *Hurlock* yang menempatkan “*self concept*” sebagai inti pribadi (*Hurlock*, 1972).

## **A.2. Rumusan Masalah**

Ada dua permasalahan dalam penelitian ini, yaitu:

1. Apakah metode introspeksi terbimbing dapat meningkatkan pemahaman diri individu?
2. Apakah peningkatan pemahaman diri berdampak pada pengembangan diri sebagai pribadi?

## **A.3. Tujuan Penelitian**

1. Untuk mengetahui apakah metode introspeksi terbimbing dapat meningkatkan pemahaman diri individu atau tidak.
2. Untuk mengetahui apakah peningkatan pemahaman diri berdampak positif pada perkembangan pribadi mahasiswa atau tidak.

## **B. KAJIAN TEORI**

### **B.1. Pemahaman Diri**

Pemahaman diri dengan istilah "mengetahui diri" bukanlah hal yang mudah, membutuhkan waktu dan proses yang relatif lama serta membutuhkan lingkungan yang mendukung yaitu orang-orang di sekitar yang cukup matang.

"*Self objectivication*" atau pemahaman diri secara obyektif tidak serta merta diperoleh bersama meningkatnya usia, bahwa usia dewasa pasti orang sudah paham atau kenal dirinya sendiri, sama sekali tidak. Pemahaman diri lebih dibentuk oleh lingkungan hidup terutama orang-orang yang berarti baginya, yang memiliki kematangan pribadi, yang senantiasa membantunya untuk menemukan realitas dirinya melalui kebiasaan bersikap, jujur, adil, kasih dan bertanggungjawab, di samping dari sisi intern yang terkait dengan temperamen bawaan, apakah orang mudah dibentuk atau tidak. Tingkat intelegensi seseorang juga berperan dalam menangkap arti sebuah rangsangan nilai-nilai hidup.

*Allport* dalam *Duane Schult*, 1991, menempatkan “pemahaman diri” sebagai salah satu cirri pribadi yang matang. Kenyataan yang sering kita jumpai, tidak selalu orang yang sudah dikatakan dewasa bahkan tua, sudah mampu memahami dirinya secara obyektif. Mereka secara relatif sudah paham tentang dirinya, namun sulit juga untuk menerima dirinya secara apa adanya, akibatnya banyak orang akan mengalami salah langkah hidupnya, dan menjadi kurang menarik bagi orang lain atau kurang diterima dalam pergaulan di masyarakat.

Tingkat pemahaman diri seseorang dapat ditinjau dari seberapa besar kesamaan ataupun perbedaan antara “gambaran seperti apa” yang dipikirkan oleh individu tentang dirinya dengan yang dipikirkan oleh orang pada umumnya tentang individu tersebut. Semakin besar perbedaan gambaran oleh individu sendiri dengan gambaran oleh orang lain di sekitarnya, berarti semakin kurang realistis individu tersebut. Sebaliknya jika semakin besar kesamaan gambaran dari individu sendiri dengan gambaran banyak orang di sekitarnya, semakin obyektif individu tersebut.

## **B.2. Penerimaan Diri**

Penerimaan diri berbeda dengan pemahaman diri ataupun konsep diri. Pemahaman diri dan juga konsep diri lebih terkait dengan segi kognitif, sedangkan penerimaan diri lebih terkait dengan segi emotif, walaupun ketiganya tidak pernah dipisahkan satu dengan yang lainnya. Sebagai contoh alur hubungan antara ketiga hal tersebut, seorang yang sangat paham akan dirinya memiliki cacat fisik, salah satu kaki tidak berfungsi, maka terbentuk konsep diri “bahwa aku tidak ideal secara fisik”, selanjutnya orang akan merasa nyaman/biasa-biasa saja atau sebaliknya minder, kecewa, sedih dan sebagainya oleh realitas yang tidak ideal tersebut. Jika seseorang mampu menerima diri sebagaimana adanya, maka akan merasa nyaman maupun biasa-biasa saja, sebaliknya jika

tidak bisa menerima/menolak maka akan minder, kecewa, sedih bahkan marah dan putus asa. Seorang mahasiswa sangat paham bahwa ayahnya adalah tukang kebun di sekolah dan ibunya seorang pembantu rumah tangga, maka akan terbentuk konsep diri “aku anak pembantu rumah tangga” selanjutnya apakah mahasiswa tersebut mampu menerima dirinya yang secara sosial ekonomi kurang/lemah, atau menolak/tidak mampu menerima realitas tersebut. Jika menerima maka akan merasa tenang/nyaman, tapi jika tidak mampu menerima akan merasa menyesal, kecewa, sedih dan sebagainya.

Kepribadian yang sehat akan menunjukkan ciri atau sifat mampu menerima diri sesuai dengan realitas yang ada, baik sisi keunggulan maupun sisi kelemahannya, tanpa menyerah secara pasif terhadap kelemahan yang ada. Artinya bahwa pribadi yang sehat akan mampu menerima kelemahan dan sekaligus kelemahan tersebut akan memacunya untuk pengembangan dirinya, berjuang untuk mengalahkan kelemahan yang ada. Misalkan seorang yang terlahir tanpa kedua tangan, dia bisa menjadi pelukis hebat dengan kakinya. Menyadari sebagai anak pembantu rumah tangga, maka seorang akan berusaha keras untuk mengubah kondisi dengan belajar giat dan berprestasi. Sebaliknya pribadi yang tidak sehat mungkin akan menyalahkan keadaan yang kurang menguntungkan dan menyerah pada kondisi yang lemah, misalnya dengan mengatakan “bagaimana mungkin aku bisa berprestasi dengan keadaan yang serba kurang”, dan membenaran diri terhadap sikap laku yang kurang tepat misalnya malas belajar dan berprestasi rendah.

### **B.3.Sikap (afeksi)**

Sikap atau afeksi dalam penelitian ini meliputi perasaan atau emosi yang relatif dominan dalam diri individu dan mempengaruhi perilaku seseorang. Misal mudah marah, mudah bingung, mudah cemas dan sebagainya, maupun sikap yang

cenderung dipengaruhi oleh nilai-nilai moral sosial. Oleh karena itu, dalam penelitian yang termasuk komponen sikap meliputi apakah individu mudah bingung, marah, khawatir/takut, iri hati, memiliki kesopanan, kedisiplinan, kejujuran, bertanggung jawab, adil, sportif, keberanian menegakkan keadilan dan kejujuran, mampu mengambil keputusan, kesadaran belajar yang tinggi, yang tercermin dalam aktifitas yang biasa dilakukan pada waktu luang pada sore sampai malam hari.

Dalam penelitian ini, “sikap” dipandang sebagai terminal “pengejawantahan” taraf perkembangan pribadi seseorang, maksudnya bahwa kematangan pribadi seseorang nampak dalam sikap/afeksinya, yang diduga pembentukannya dipengaruhi oleh factor intern “pemahaman diri” dan “penerimaan diri”.

#### **B.4. “Client Centered” Therapy**

*Client centered therapy* merupakan sebuah metode terapi psikologis yang berpusat pada *client* atau *non directive*, yang dikemukakan oleh *Rogers*. Metode terapi ini menempatkan tanggung jawab utama terhadap perubahan kepribadian pada klien itu sendiri, bukan pada ahli terapinya. Dengan metode ini, ahli terapi menganggap individu yang terganggu/ bermasalah/ membutuhkan bantuan, memiliki suatu tingkat kemampuan dan kesadaran tertentu untuk memperbaiki perkembangan kepribadiannya. *Rogers* percaya bahwa seseorang akan dibimbing oleh persepsi sadar mereka sendiri, tentang diri mereka dan dunia di sekitar mereka, bukan oleh kekuatan-kekuatan tak sadar yang tidak dapat mereka control. (*Duane Schultz*, 1991)

“Introspeksi Terbimbing” dalam penelitian ini merupakan *client centered therapy* yang diberikan secara kelompok atau klasikal dengan menggunakan kuesioner yang diberikan hingga tiga kali dengan selang waktu kurang lebih tigaminggu. Hasil



pemberian angket I, II, dan III dibandingkan untuk dilihat peningkatannya.

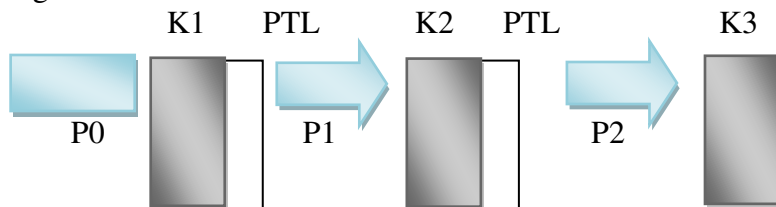
Sesuai dengan latar belakang permasalahan diatas serta terkait dengan kajian teori yang penulis paparkan, kiranya penelitian dengan judul “**Peningkatan Pemahaman dan Penerimaan Diri melalui Introspeksi Terbimbing sebagai Upaya Pengembangan Pribadi Mahasiswa FKIP UTM Th. 2010 – 2011**” layak dilakukan, mengingat usia tingkat perkembangan psikologi mahasiswa sudah selayaknya mampu bertanggung jawab atas perkembangan pribadinya sendiri. Dengan hipotesis bahwa Metode Introspeksi Terbimbing dapat meningkatkan pemahaman dan penerimaan diri yang akhirnya dapat membantu dalam pengembangan diri pribadi mahasiswa.

## C. METODE PENELITIAN

### C.1. Jenis Penelitian

#### a. Penelitian Eksperimental

Design :



P0 : keadaan awal sebelum diberi kuisisioner

P1 : proses setelah diberi kuisisioner 1x

P2 : proses setelah diberi kuisisioner 2x

K1 : pemberian kuisisioner dan “pantulan” yang berfungsi untuk *treatment* sekaligus pengukur data yang pertama

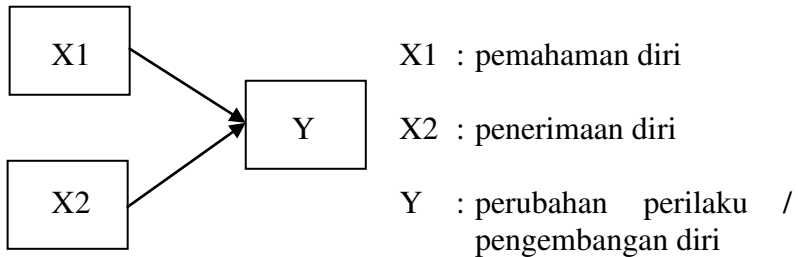
K2 : pemberian kuisisioner dan “pantulan” yang berfungsi untuk *treatment* sekaligus pengukur data yang kedua

K3 : pemberian kuisioner untuk mengukur data setelah dua kali diberi *treatment*

PTL : pantulan

### b. Korelasional

Design :



### C.2. Alat Pengumpul dan Pengukur Data

Untuk menghimpun dan mengukur data penelitian akan digunakan sebuah kuesioner yang mampu menampilkan pemahaman diri, penerimaan diri subyek, dan perubahan atau perkembangan pribadi subyek tersebut yang tercermin dalam afeksinya.

### C.3. Teknik Analisis Data

Data dalam penelitian ini akan dianalisis dengan Teknik T-Test untuk melihat seberapa jauh ada peningkatan pemahaman diri individu setelah diberi perlakuan (kuisisioner) dan “pantulan” hasil kuisisioner. Sedang untuk melihat seberapa jauh pemahaman diri dan penerimaan berpengaruh terhadap perubahan pribadi dengan menggunakan Analisis Regresi.

## D. HASIL PENELITIAN

### D.1. Analisis Data dan Pembahasan

Berdasarkan profil distribusi skor dapat disimpulkan bahwa:

- a. Pemahaman diri subyek: 23% tinggi; 24% menengah; 53% rendah. Ini berarti bahwa pada umumnya subyek kurang memahami siapa dirinya, keadaan ini belum sesuai dengan harapan.
- b. Penerimaan diri subyek: 48% tinggi; 40% menengah; 12% rendah. Ini berarti bahwa pada umumnya subyek telah mampu menerima diri dengan baik. Mereka umumnya merasa nyaman, tak terganggu oleh kondisi pribadinya, yaitu penampilan fisik dan kemampuan akademiknya.
- c. Afeksi: 16 % tinggi; 28% menengah; 56% rendah. Ini berarti bahwa dari sisi afeksi pada umumnya rendah.

### D.2. Analisis T-Test

untuk mengetahui apakah pada peningkatan nilai variabel pemahaman diri, penerimaan diri dan afeksi, dari jhasil kuesioner I, II dan III, semuanya menunjukkan nilai beda yang tidak signifikan. Hal ini berarti metode “introspeksi terbimbing” secara klasikal tidak efektif untuk meningkatkan pemahaman diri, penerimaan diri maupun afeksi subyek. Nilai tersebut adalah sebagai berikut:

#### a. Penerimaan diri

Perbedaan :

I dengan II       $t = -0,504$        $p = 0,617 (> 0,05)$

I dengan III       $t = 0,204$        $p = 0,839 (> 0,05)$

II dengan III       $t = 0,614$        $p = 0,542 (> 0,05)$

### b. Pemahaman diri

Perbedaan :

I dengan II  $t = -0,212$   $p = 0,833 (> 0,05)$

I dengan III  $t = -1,183$   $p = 0,243 (> 0,05)$

II dengan III  $t = -1,205$   $p = 0,235 (> 0,05)$

### c. Sikap/afeksi

Perbedaan :

I dengan II  $t = -0,562$   $p = 0,577 (> 0,05)$

I dengan III  $t = -1,168$   $p = 0,250 (> 0,05)$

II dengan III  $t = -0,685$   $p = -0,497 (> 0,05)$

## D.3. Hasil Analisis Regresi

untuk melihat seberapa jauh pengaruh “pemahaman diri” dan “penerimaan diri” terhadap “afeksi” adalah sebagai berikut:

- a. Pengaruh “penerimaan diri” terhadap “sikap/afeksi” sebagai berikut :

R square = 0,000

T hitung = 0,001  $p = 1,000 (> 0,05)$

- b. Pengaruh “pemahaman diri” terhadap “sikap/afeksi” sebagai berikut :

R square = 0,081

T hitung = 1,903  $p = 0,064 (> 0,05)$

Hasil di atas dapat diartikan bahwa baik pemahaman diri maupun penerimaan diri tidak berpengaruh terhadap pembentukan perilaku subyek. Ini berarti bahwa hipotesis penelitian tidak terbukti. Hal ini kiranya dapat dijelaskan sebagai berikut, bahwa ketiga komponen diatas memang berbeda satu dengan yang lainnya. Dalam hal terbentuknya, masing-masing memiliki kompleksitas yang berbeda pula. Ketiga komponen memang menyatu dalam diri individu, namun tidak selalu sinkron keberadaannya, kecuali pada orang dewasa yang telah

memiliki integritas diri. Sebagai contoh, seorang mahasiswa paham dirinya sebagai mahasiswa yang punya tugas pokok belajar, paham cita-cita hidupnya, ingin menjadi orang yang mapan, tetapi menulis “merasa malas belajar” sebagai hambatan mencapai cita-citanya. Dia juga menulis kegiatan yang sering dilakukan setelah jam 19:00 adalah facebook-an, nonton televisi, sms-an dengan teman, bermain game, mendengarkan musik. Juga banyak kita temukan pada orang “dewasa” bahwa dia paham sebagai pecandu rokok, paham hal itu tidak baik untuk kesehatan bahkan juga merugikan “kantongnya yang tidak tebal” dan kadang ditolak atau dimarahi teman, namun mereka tidak mampu meninggalkan rokoknya, dia lebih mampu menerima diri sebagai orang yang sering dimarahi temannya alias “*ndableg*”.

**D.4.** Berdasar jumlah dan jenis masalah yang dialami mahasiswa, hanya seorang saja yang terbebas dari masalah, 42 orang mengalami berbagai masalah, seperti masalah keluarga 25 kasus, masalah pergaulan 21 kasus, masalah fisik 20 kasus, masalah belajar 35 kasus, masalah ekonomi 12 kasus, masalah membagi waktu karena bekerja 5 kasus, kurang percaya diri 5 kasus, masa depan tidak jelas 9 kasus. Hal yang lebih memprihatinkan adalah bahwa dari 43 subyek, 23 orang (53,48%) kurang semangat belajarnya, mereka menjawab “malas belajar” sebagai hambatan meraih cita-cita.

## **E. KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa perkembangan afektif mahasiswa memprihatinkan khususnya kesadaran belajar yang rendah, maka disarankan adanya upaya

pembentukan karakter mahasiswa melalui keteladanan para dosen dalam penerapan nilai-nilai yang berkaitan dengan disiplin dan tanggung jawab baik dalam diri dosen masing-masing maupun penerapannya pada mahasiswa dengan sikap tegas terhadap pelanggaran nilai disiplin dan tanggung jawab.

Berdasarkan data yang menunjukkan bahwa hampir semua responden ternyata mengalami problem dan tidak efektifnya “introspeksi terbimbing” untuk meningkatkan kualitas perkembangan pribadi mahasiswa, kiranya tidak berlebihan apabila peneliti menyarankan perlunya sebuah biro konseling di UTM.

### DAFTAR PUSTAKA

- Batchelor Phil, 1994, *Cinta adalah Perbuatan, 9 Prinsip Mendidik Anak Secara Sempurna*, Yogyakarta : Kanisius.
- Duane Schultz, 1991, *Growth Psychology : Models of The Healthy Personality*, Terjemahan Yustinus , M,Sc., OFM, Yogyakarta : Kanisius.
- Etty Maria, 2002, *Mengelola Emosi*, Jakarta : PT. Grasindo.
- Hurlock E.B., 1972, *Child Development*, Tokyo : Mc. Graw-Hill Kogakusha, Ltd.
- Nana Sudjana, 1991, *Teori-teori Belajar untuk Pengajaran*, Jakarta, Fakultas Ekonomi Universitas Indonesia.
- Sjarkawi, DR. M.Pd., 2008, *Pembentukan Kepribadian Anak*, Jakarta : PT. Bumi Aksara.
- Walters J. Donald, 1997, *Secret of Life*, Terjemahan Widyamartaya A., Yogyakarta : Kanisius.
- Winkel W.S., 1987, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah Menengah*, Jakarta : PT. Gramedia.