

# PELATIHAN PENINGKATAN HARGA DIRI PADA REMAJA PANTI ASUHAN SUB UNIT PERLINDUNGAN SOSIAL ASUHAN ANAK, CIBALAGUNG, BOGOR

Ajeng F. Citra<sup>1</sup>  
MM. Nilam Widyarini<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma  
Jl. Margonda Raya no. 100, Depok 16424, Jawa Barat

<sup>1</sup>[afuci\\_psy@staff.gunadarma.ac.id](mailto:afuci_psy@staff.gunadarma.ac.id)

<sup>2</sup>[nilam@staff.gunadarma.ac.id](mailto:nilam@staff.gunadarma.ac.id)

## Abstrak

Pelatihan ini dilaksanakan berdasarkan modul pelatihan yang telah disiapkan sesuai dengan hasil peninjauan kebutuhan intervensi subjek. Subjek dalam penelitian ini adalah 16 orang remaja dengan kriteria menetap di panti asuhan Sub Unit Rumah Perlindungan Sosial Anak Asuhan Cibalagung Bogor; Menempuh pendidikan di bangku SMP; Berusia 13-15 tahun; Laki-laki dan perempuan. Pengujian efektivitas dari penelitian ini dilakukan dengan membandingkan hasil pretest dan posttest dari skala harga diri yang disusun berdasarkan aspek-aspek harga diri dari Coopersmith meliputi keberartian diri, kekuatan individu, kompetensi, serta ketaatan individu dan kemampuan memberi contoh. Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan uji statistik non parametrik uji beda wilcoxon, yang membandingkan data harga diri remaja panti asuhan sebelum dan sesudah pelatihan. Dari hasil analisis data diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,001 ( $p < 0,01$ ), yang berarti terdapat perbedaan tingkat harga diri remaja panti asuhan yang sangat signifikan, antara sebelum dan sesudah mengikuti pelatihan. Secara kualitatif efektivitas pelatihan juga terlihat dari aspek-aspek harga diri yang diungkap dan menjadi sasaran dalam pelatihan. Selain meningkatkan harga diri, secara umum remaja panti asuhan yang telah mengikuti pelatihan ini menyatakan bahwa pelatihan ini bermanfaat bagi mereka, menimbulkan perasaan positif yaitu rasa senang, semangat dan optimis dalam menyambut kehidupan mereka di masa depan.

**Kata kunci:** Pelatihan, Harga Diri, Remaja Panti Asuhan

## SELF-ESTEEM TRAINING TO ADOLESCENTS AT ORPHANAGE SUB UNIT OF SOCIAL HOME PROTECTION CHILDCARE, CIBALAGUNG BOGOR

### Abstract

This training based on practical manual, which previously prepared in according to the result from subject is training need assessment. The subjects of this research are 16 junior high adolescents' boy and girl living in orphanage Sub Unit of Social Home Protection Childcare Cibalagung Bogor, at the age range of 13-15 years old. The effectiveness of this research tested by comparing the pretest and posttest result using self-esteem scale arranged according to self-esteem aspects stated by Coopersmith, which are self-worth, significance, power, competence and virtue. This hypothesis test is conduct using wilcoxon non-parametric test to compares the self-esteem level of the subject before and after training. Data analysis through Wilcoxon test resulted to significant, with the point 0,001 ( $p < 0,01$ ). It means there is a significance difference from

*the level of self-esteem of orphaned adolescence after the training. The effectiveness of the training can be explained also from the qualitative point of view. Beside increasing self-esteem, in general orphaned adolescence which have take part of this training said that this training is helpful, give the positive feeling such as happiness, spirit, optimistic to welcome their future.*

**Keywords:** Training, Self-esteem, Orphaned Adolescence

## PENDAHULUAN

Kasih sayang yang diberikan oleh orang tua merupakan awal yang baik bagi perkembangan kepribadian. Anak-anak yang dibesarkan dengan kehangatan dan pola asuh yang positif akan merasa diterima sebagai seseorang memiliki kemampuan dan berguna (Berk, 2008). Sejalan dengan perkembangan kepribadian individu tersebut, harga diri sebagai komponen kepribadian individu juga berkembang dengan pengaruh keluarga dan pola asuh. Harga diri mencakup pengertian mengenai “apa dan siapa diri saya”, merupakan cara individu memandang dirinya, lingkungannya dan melakukan evaluasi terhadap persepsi tersebut. Harga diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang mempunyai peran penting dan berpengaruh besar terhadap sikap dan perilaku individu. Harga diri menggambarkan sejauhmana individu menilai dirinya sebagai orang yang memiliki kemampuan, keberartian, berharga, dan kompeten (Coopersmith 1990).

Aspek-aspek yang menyusun harga diri menurut Coopersmith (1990) terdiri dari keberartian diri, kekuatan individu, kompetensi, serta ketaatan individu dan kemampuan memberi contoh. Keseluruhan aspek-aspek tersebut merupakan indikator dari harga diri yang dimiliki individu.

Individu yang memiliki harga diri tinggi akan menganggap diri sendiri sebagai orang yang berharga dan sama baiknya dengan orang lain yang sebaya dengan dirinya dan menghargai orang lain, dapat mengontrol tindakannya terhadap dunia luar dirinya dan dapat menerima kritik dengan baik. lebih bahagia

dan efektif menghadapi tuntutan dari lingkungan. Sebaliknya individu yang memiliki harga diri rendah akan menganggap dirinya sebagai orang yang tidak berharga dan tidak sesuai, sehingga takut gagal untuk melakukan hubungan sosial, menolak dirinya sendiri dan tidak puas akan dirinya, serta selalu merasa khawatir dan ragu-ragu dalam menghadapi tuntutan dari lingkungan. (Coopersmith, 1990)

Coopersmith (1990) menyatakan tiga faktor utama yang memiliki kontribusi penting bagi perkembangan harga diri yang kesemuanya merupakan peran penting yang harus dilakukan oleh orang tua. Faktor pertama, yaitu *unconditional positive regard*, dimana orangtua menunjukkan bahwa mereka mencintai anaknya bagaimanapun anak tersebut. Faktor kedua, yaitu orang tua menyediakan standar perilaku yang jelas dan tegas bagi anaknya termasuk batasan serta larangan dari hal-hal yang boleh dilakukan. Seorang anak akan memiliki harga diri yang tinggi apabila dia memahami hal-hal yang diharapkan darinya dan disampaikan secara jelas dan konsisten. Faktor ketiga, yaitu orang tua harus memberikan kebebasan dan menghargai perilaku yang mereka lakukan dan tetap di dalam batasan-batasan. Penghargaan yang diberikan orang tua atas keberhasilan anak dalam memenuhi harapan atau melakukan sesuatu hal merupakan hal yang baik bagi perkembangan harga diri.

Harga diri terbentuk setelah anak lahir, ketika anak berhadapan dengan dunia luar dan berinteraksi dengan orang-orang di lingkungan sekitarnya. Akan

berkembang terus sesuai dengan tahap perkembangannya. Pada masa remaja harga diri menjadi sangat penting, karena akan menentukan bagaimana remaja itu mampu menyesuaikan diri terhadap rintangan-rintangan yang akan dilaluinya pada masa yang akan datang. Lalu bagaimana dengan mereka yang tidak mengenal kehadiran orangtua? Apakah mereka akan merasa berbeda dengan individu lain yang memiliki orangtua lengkap? Pertanyaan seperti inilah yang mungkin akan timbul jika kita berhadapan dengan anak-anak yang tinggal di panti asuhan.

Seorang anak dibawa ke sebuah institusi seperti panti asuhan dengan beragam alasan, seperti kematian orangtua, ditinggalkan oleh keluarga, kondisi ekonomi ataupun perceraian yang terjadi dalam keluarga (Jacobi, 2009). Menurut Departemen Sosial Republik Indonesia (1997), mereka yang tinggal di panti asuhan merupakan anak-anak yatim, piatu, yatim piatu, keluarga retak, dan anak terlantar yang dikirim melalui Dinas Sosial untuk mendapatkan bantuan dan menetap di panti asuhan.

Panti asuhan adalah suatu lembaga usaha kesejahteraan sosial yang mempunyai tanggung jawab untuk memberikan pelayanan kesejahteraan sosial kepada anak terlantar serta melaksanakan penyantunan dan pengentasan anak terlantar, memberikan pelayanan pengganti atau perwalian anak dalam memenuhi kebutuhan fisik, mental dan sosial pada anak asuh sehingga memperoleh kesempatan yang luas, tepat dan memadai bagi perkembangan kepribadiannya sesuai dengan yang diharapkan sebagai bagian dari generasi penerus cita-cita bangsa dan sebagai insan yang akan turut serta aktif dalam bidang pembangunan nasional (Departemen Sosial Republik Indonesia, 1997).

Salah satu tempat yang memberikan pelayanan terhadap anak dan remaja adalah Sub Unit Perlindungan Sosial Asuhan Anak Cibalagung Bogor, yang

merupakan salah satu Unit Pelaksana Teknis Dinas Sosial Provinsi Jawa Barat yang berada di bawah Balai Perlindungan Sosial Anak Asuhan (BPSAA) Pagaden Subang. Unit ini memiliki tugas dan tanggung jawab untuk memberikan pelayanan kesejahteraan sosial kepada anak yatim, piatu, yatim piatu dan anak terlantar usia sekolah melalui pemberian pelayanan pengganti orangtua dalam memenuhi kebutuhan fisik, mental dan sosial.

Jagobi (2009) mengatakan bahwa kepindahan seorang anak ke institusi sosial dapat berpengaruh negatif terhadap perkembangannya. Masalah akan berkembang sejalan dengan perkembangan anak menuju tahap remaja, dimana mereka mulai mengalami perubahan yang pesat pada kemampuan kognitifnya, logika, maupun karakteristik sosial dan emosi (Kingery, dkk 2011). Berdasarkan hasil wawancara awal dengan pihak pengelola Sub Unit Perlindungan Sosial Asuhan Anak Cibalagung Bogor, diperoleh data mengenai keluhan yang dialami anak asuh mereka yaitu seputar keinginan mereka untuk memiliki barang-barang yang sama seperti yang dimiliki oleh teman-temannya di sekolah, namun tidak dapat dimiliki oleh mereka. Selain itu anak-anak tersebut mulai menyadari perbedaan status sosialnya dengan teman-temannya di sekolah, serta predikat sebagai anak panti asuhan membuat mereka merasa berbeda dengan teman-temannya di sekolah. Salah satu pengelola panti ini menyatakan bahwa mereka mengalami kekurangan staf, terutama staf wanita. Jumlah staf wanita hanya dua orang, dan tidak ada satupun dari kedua staf ini yang tinggal dan menetap di sini. Keadaan ini membuat pengelola panti tersebut sering merasa kasihan dengan anak-anak asuhnya karena mereka menjadi kurang kasih sayang dan figur seorang ibu.

Sementara itu dari penghuni panti asuhan, terutama mereka yang berada pada tahap perkembangan remaja, diperoleh juga keluhan yang sama dimana mereka

merasa berbeda dengan teman-teman lainnya di sekolah. Selain itu beberapa keluhan lain juga muncul, seperti mereka sering merasa rindu dengan anggota keluarga yang tidak tinggal bersama dengan mereka, sering merasa malas belajar, serta merasa bahwa bapak dan ibu panti kurang memperhatikan mereka. Berdasarkan data yang diperoleh selama wawancara awal dapat terlihat bahwa salah satu permasalahan yang menonjol dan butuh untuk diselesaikan adalah seputar penilaian para penghuni panti asuhan, terutama remaja, terhadap diri mereka sendiri yang dirasakan berbeda dengan teman-teman lain yang tidak berasal dari panti asuhan. Masalah ini berkaitan dengan harga diri rendah yang dimiliki oleh remaja panti asuhan tersebut.

Individu yang tinggal di panti asuhan memang cenderung memiliki harga diri yang rendah. Berdasarkan penelitian sebelumnya (Farooqi & Intezar, 2009) mengenai perbedaan harga diri antara 75 anak yatim piatu yang tinggal di panti asuhan dengan 75 anak yang tinggal bersama kedua orang tua di rumah, diperoleh hasil bahwa mereka yang tinggal panti asuhan menunjukkan tingkat harga diri yang lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang tinggal di rumah dengan orangtua utuh. Studi lain yang dilakukan pada lebih dari 1000 orang anak panti asuhan yang berasal dari 19 tempat berbeda di India menyatakan bahwa 54,4 % anak panti asuhan ini memiliki tingkat harga diri yang sangat rendah (Priyadarshini, 2010).

Hal ini dapat dijelaskan dari faktor-faktor yang mempengaruhi pembentukan harga diri individu yang dijelaskan oleh Coopersmith (1990), yaitu (1) pengalaman; (2) pola asuh; (3) lingkungan; dan (4) sosial ekonomi. Remaja yang berada di panti asuhan, dengan pengalaman yang dimilikinya, ditambah pola asuh dari orangtua pengganti, lingkungan yang tidak sepenuhnya seperti di rumah, serta keadaan sosial ekonomi yang ku-

rang, membuat harga diri mereka cenderung rendah. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk remaja dalam meningkatkan harga diri adalah melalui pelatihan peningkatan harga diri.

John Vasconcellos (dalam Hyatt, 1993) pernah melakukan pelatihan harga diri untuk mengatasi harga diri yang rendah. Hasilnya ternyata pelatihan tersebut efektif untuk mengatasi harga diri yang rendah terutama pada remaja. Penelitian lain mengenai pelatihan harga diri dilakukan oleh Rohmah (2004) dengan menggunakan metode eksperimen yang melibatkan kelompok kontrol dan eksperimen. Pelatihan harga diri dilakukan dengan menggunakan tiga teknik yaitu pemantauan diri, pengenalan diri dan penerimaan diri. Hasilnya terjadi peningkatan harga diri pada kelompok eksperimen, dimana rata-rata harga diri mereka lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol.

Selain dengan pelatihan harga diri, berdasarkan penelitian yang dilakukan Mohammadi dkk (2012) di Iran, *group narrative therapy* juga mampu meningkatkan harga diri dan efikasi diri pada 20 orang remaja yatim piatu yang berusia 13 sampai 18 tahun. Begitu juga dengan pelatihan *life skills* yang dilakukan oleh Priyadarshini (2010) pada anak panti asuhan di India, yang mencakup kemampuan memecahkan masalah, berfikir kritis, kemampuan berkomunikasi secara efektif, pengambilan keputusan, berfikir kreatif, hubungan interpersonal, kesadaran diri (*self awareness*). Hasilnya perilaku kenakalan berkurang, meningkatnya perilaku prososial dan menurunnya perilaku merusak diri sendiri, meningkatnya kemampuan untuk membuat rencana masa depan dan memilih cara yang efektif dalam memecahkan suatu masalah, gambaran diri dan kesadaran diri meningkat, serta terjadinya penyesuaian sosial dan emosional. Secara kualitatif juga dilaporkan bahwa terjadi peningkatan harga diri pada subjek pelatihan. Didasari oleh kebu-

tuhan yang ada, peneliti berusaha untuk menjawab kebutuhan tersebut dengan melaksanakan pelatihan untuk meningkatkan harga diri pada remaja panti asuhan pada Sub Unit Perlindungan Sosial Asuhan Anak, Cibalagung Bogor. Diharapkan melalui pelatihan ini para remaja panti asuhan tersebut mampu meningkatkan harga diri yang mereka miliki.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain pelatihan *one group pretest-posttest design* yang merupakan bagian dari metode eksperimen yang memiliki pengukuran formal dari suatu konsep sebelum dan sesudah perlakuan diberikan pada suatu kelompok subjek (Levine dan Parkinson, 1994). Setelah diperoleh sampel subjek yang akan mengikuti pelatihan, maka dilakukan *pretest* kepada subjek dengan memberikan skala harga diri yang telah disiapkan. Pelatihan lalu diadakan selama lima kali pertemuan dan setelah itu dilakukan *posttest* dengan memberikan skala harga diri yang sama dengan yang diberikan ketika *pretest*.

Subjek dalam penelitian ini adalah 16 orang remaja dengan kriteria sebagai berikut: Menetap di panti asuhan Sub Unit Rumah Perlindungan Sosial Anak Asuhan Cibalagung Bogor sejak duduk di bangku Sekolah Dasar; Menempuh pendidikan di bangku SMP; Berusia 13-15 tahun; Laki-laki dan perempuan.

Pengukuran tingkat harga diri sebelum dan sesudah pelatihan dilakukan dengan menggunakan skala harga diri yang dikembangkan berdasarkan aspek-aspek harga diri yang dikemukakan oleh Coopersmith (1990) yang meliputi keberartian diri; kekuatan individu; kompetensi; serta ketaatan individu dan kemampuan memberi contoh. Pengujian efektivitas dari penelitian ini dilakukan dengan menggunakan Uji Beda Non Parametrik *Wilcoxon* yang bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat harga diri remaja

panti asuhan sebelum dan sesudah pelatihan (Gren dkk, 1997). Uji beda Non Parametrik dipilih karena jumlah subjek yang kecil ( $n < 30$ ) sehingga tidak memenuhi kriteria dalam penggunaan uji beda parametrik.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Tahap Persiapan

Penelitian diawali dengan tahap persiapan, dimana dilakukan peninjauan kebutuhan yang berangkat dari keluhan (*Training Need Assessment*), penyusunan alat ukur, penyusunan modul, persiapan pelatih dan fasilitator, serta koordinasi dengan pihak komunitas tempat pelatihan akan dilaksanakan. Dari hasil peninjauan kebutuhan tersebut diperoleh hasil bahwa pihak pengelola panti asuhan merasakan adanya persepsi dan penilaian yang rendah dari penghuni panti asuhan, terutama remaja, terhadap diri sendiri. Hal ini terlihat dari sikap mereka dalam berinteraksi dengan orang-orang di luar lingkungan panti yang cenderung tertutup dan menarik diri.

Para remaja ini mulai menyadari perbedaan status sosial mereka dengan teman-temannya di sekolah, serta predikat mereka sebagai “anak panti asuhan” membuat mereka merasa berbeda dengan teman-teman lainnya di sekolah. Salah satu staf panti asuhan juga mengeluhkan minimnya jumlah staf wanita yang menyebabkan kurangnya figur ibu bagi anak-anak asuh yang ada di panti asuhan.

Dari hasil wawancara dengan penghuni panti asuhan dihasilkan keluhan mengenai kurangnya perhatian dari pihak staf panti asuhan terhadap mereka. Para penghuni panti asuhan ini mengatakan bahwa mereka cenderung dibiarkan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan keinginan mereka. Remaja penghuni panti asuhan juga berbeda dengan teman-teman lainnya yang tidak berasal dari panti asuhan. Perasaan rindu terhadap keluarga juga kerap kali dirasakan oleh penghuni

panti asuhan. Dilihat dari dimensi hubungan, diketahui bahwa anak asuh lebih dekat dengan teman sebayanya dibandingkan dengan bapak dan ibu pengasuh. Kebersamaan dan kedekatan mereka lebih terlihat dengan teman sebaya yang bersekolah di tempat yang sama.

Selama di panti, mereka cenderung diam di kamar dan berbincang-bincang dengan teman-teman sebayanya bila sedang tidak melakukan apa-apa. Sementara itu bapak dan ibu panti berada terpisah di ruang kantor. Hubungan sesama anak asuh cenderung baik, dimana mereka mau untuk saling membantu teman mereka sesama anak asuh jika diperlukan. Contohnya bila ada teman yang sedang piket dan bertugas menyapu lapangan, teman lainnya ikut membantu. Terlihat nilai kekeluargaan dan kebersamaan anak panti cukup baik.

Dilihat dari dimensi pertumbuhan pribadi, sebagai sebuah institusi milik pemerintah, panti asuhan ini memiliki program yang jelas dan terstruktur serta telah dijalankan sejak lama. Program tersebut berupa berbagai kegiatan pelatihan dan pengembangan keterampilan, serta pembinaan akhlak (agama islam).

Dilihat dari dimensi fisik, Sub Unit Perlindungan Sosial Anak Asuhan terletak di kawasan Bogor, Jawa Barat. Tepatnya di wilayah Cibalagung, Bogor. Secara spesifik letak tempat ini tidak langsung bersebelahan dengan jalan raya, tetapi berada cukup jauh dari jalan raya sehingga ketika berada di tempat ini kita akan terbebas dari polusi udara dan polusi kendaraan.

Wilayah sekeliling tempat ini merupakan wilayah yang masih alami dan banyak dipenuhi dengan pepohonan. Letaknya juga jauh dengan tempat lain sehingga cenderung terpisah. Ketika telah berada di dalam, dapat terlihat bahwa tempat ini luas dan dikelilingi oleh pepohonan dan tanaman. Kita perlu melewati jembatan dulu sebelum dapat masuk ke dalam wilayah panti asuhan ini. Ka-

wasan ini juga memiliki beberapa bangunan yang terpisah-pisah, yaitu kantor, aula, mesjid dan beberapa rumah yang dipenuhi kamar-kamar.

Setiap rumah terdiri dari beberapa kamar namun ada pula bangunan yang langsung berupa kamar yang dipenuhi oleh beberapa kasur sekaligus. Kamar-kamar tersebut merupakan tempat anak-anak asuh tinggal. Di bagian belakang terdapat dapur yang merupakan pusat kegiatan masak memasak “umi” (panggilan untuk staf memasak di tempat ini) yang tiap harinya dibantu oleh anak asuh yang mendapat tugas piket memasak. Selain dapur, di bagian belakang ini terdapat kamar mandi tempat kegiatan mencuci dilaksanakan.

Selain beberapa bangunan, terdapat pula lapangan di bagian depan sebagai salah satu sarana untuk pelaksanaan olahraga, upacara maupun kegiatan lainnya. Terdapat juga kolam ikan, yang berfungsi selain memperindah lingkungan, juga sebagai sarana pendukung dari program keterampilan bagi anak asuh yaitu pelatihan budi daya ikan. Dari data yang diperoleh melalui analisis kebutuhan pelatihan, peneliti memfokuskan diri pada satu kebutuhan yang perlu diangkat ke dalam sebuah pelatihan, yaitu peningkatan harga diri pada remaja panti asuhan.

Permasalahan harga diri rendah pada anak asuh, terutama yang berada pada tahap perkembangan remaja merupakan hal yang penting untuk dipecahkan karena harga diri merupakan hal penting dari kepribadian. Pada usia remaja mulai membandingkan dirinya dengan teman sebaya lainnya. Keberadaan dengan label sebagai “anak panti asuhan” membuat mereka merasa berbeda, sehingga membuat pelatihan untuk meningkatkan harga diri pada remaja panti asuhan menjadi sangat penting.

### **Penyusunan Alat Ukur**

Untuk pengukuran tingkat harga diri digunakan Skala Harga Diri yang

disusun oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek harga diri dari Coopersmith (1990) yang terdiri dari keberartian diri, kekuatan individu, kompetensi, serta ke-taatan individu dan kemampuan memberi contoh. Alat ukur kemudian diberikan kepada subjek pelatihan (*try out* terpakai) dan menjadi alat ukur dalam menentukan tingkat harga diri sebelum maupun sesudah pelatihan.

### Penyusunan Modul Pelatihan

Modul pelatihan disusun berdasarkan aspek-aspek harga diri dari Cooper-smith (1990), diaplikasikan dengan beberapa metode pelatihan agar secara efektif dapat mencapai hasil yang diharapkan. Modul pelatihan yang diterapkan dalam penelitian ini terdiri dari manual bagi pe-latih dan materi untuk peserta pelatihan. Rancangan pelaksanaan pelatihan yang meliputi aktivitas, waktu yang diperlu-kan, metode yang digunakan dan sasaran yang ingin dicapai melalui pelatihan tersebut dapat dilihat pada tabel 1, 2, 3, 4 dan 5.

### Pelatih dan Fasilitator

Peneliti berperan sebagai pelatih. Hal ini berdasarkan pertimbangan tertentu. Seperti diketahui, bila menggunakan pelatih lain, untuk sampai menguasai bahan pelatihan perlu banyak pertemuan dan diskusi yang akan memakan waktu lebih lama lagi. Dalam melakukan pe-latihan, peneliti dibantu oleh fasilitator yang bertugas membantu jalannya pe-latihan.

### Koordinasi Persiapan Pelatihan

Dalam rangka persiapan pelaksa-naan pelatihan, terlebih dahulu dilakukan koordinasi pengelola dan staf panti asu-han. Setelah izin pelaksanaan diperoleh, langkah berikutnya adalah mempersiapkan keseluruhan alat yang diperlukan untuk melaksanakan pelatihan. Semua alat dan materi yang digunakan dalam pe-latihan disiapkan oleh peneliti sendiri. Pihak pengelola panti asuhan berperan se-bagai pengamat di luar jalannya pelati-han.

**Tabel 1. Rancangan Pelaksanaan Pelatihan Pertemuan I Sesi I**

Perte-muan	Sesi	Aktivitas	Waktu (menit)	Metode	Sasaran
I	1	- Pembukaan	20 menit	Ceramah	
		- <i>Pre Test: "harga diri"</i>	30 menit	Skala	
		- Setiap peserta menyebutkan nama orang di sebelahnya dan menyebutkan satu ciri positif dari orang itu	20 menit	<i>Ice breaking</i>	Aspek harga diri: Keberartian diri
		- Pelatihan "bunga" Setiap peserta menggambar kelopak bunga yang berisi peran-peran dalam hidupnya	60 menit	<i>Coaching</i> (Pelatihan)	- Memahami berbagai peran yang dimiliki dan mampu menilai diri dari sisi (+) dan (-) - Aspek harga diri: Keberartian diri
		- Pemberian Tugas Rumah I: Menggali potensi	20 menit	Essai	Aspek harga diri: Kompetensi

**Tabel 2. Rancangan Pelaksanaan Pelatihan Pertemuan I Sesi 1 dan 2**

Pertemuan	Sesi	Aktivitas	Waktu (menit)	Metode	Sasaran
II	1	- Evaluasi terhadap Tugas Rumah I: Menggali potensi	20 menit	Diskusi ( <i>Brainstorming</i> )	Aspek harga diri: Kompetensi
		- Pemberian materi “pentingnya harga diri dan bagaimana caranya meningkatkan harga diri”	30 menit	Presentasi	- Aspek kognitif dari peserta ditingkatkan - Aspek harga diri: kompetensi
		- Pendalaman materi “pentingnya harga diri dan bagaimana caranya untuk meningkatkan harga diri”	10 menit	Tanya jawab	- Aspek kognitif dari peserta ditingkatkan - Aspek harga diri: kompetensi
	2	- Permainan “tepuk tangan”	10 menit	<i>Games</i> (Permainan)	
		- Pelatihan Bagian I (Teori): “kemampuan berbicara di depan umum dan bagaimana memusatkan perhatian penonton pada pembicara”	30 menit	Pelatihan dan Presentasi	Aspek harga diri: Kekuasaan dan Kompetensi
		- Bagian II (Praktik) : berbicara di depan umum dengan tema “potensi apa saja yang kalian miliki”	120 menit	Praktik	Aspek harga diri: Kekuasaan dan Kompetensi
		- Pemberian Tugas rumah II: menuliskan cita-cita dari potensi yang dimiliki	20 menit	Essai	Aspek harga diri: Kompetensi dan Keberartian Diri
			<b>240 menit</b>		

**Tabel 3. Rancangan Pelaksanaan Pelatihan Pertemuan III Sesi I**

Pertemuan	Sesi	Aktivitas	Waktu (menit)	Metode	Sasaran
III	1	- Evaluasi terhadap Tugas Rumah II: menuliskan cita-cita dari potensi yang dimiliki	20 menit	Diskusi ( <i>Brainstorming</i> )	Aspek harga diri: Kompetensi dan Keberartian Diri
		- Pemutaran Film Pendek Tentang individu yang memiliki kekurangan fisik namun memiliki semangat dan motivasi tinggi	30 menit	Modelling	Aspek harga diri: Kompetensi dan Keberartian Diri
		- Evaluasi terhadap film yang ditayangkan	10 menit	Diskusi ( <i>Brainstorming</i> )	Aspek harga diri: Kompetensi dan Keberartian Diri
		- Pemberian Tugas Rumah III: Menuliskan rintangan untuk meraih cita-cita	20 menit	Esai	Aspek harga diri: Kompetensi dan Keberartian Diri

**Tabel 4. Rancangan Pelaksanaan Pelatihan Pertemuan IV Sesi 1 dan 2**

Pertemuan	Sesi	Aktivitas	Waktu (menit)	Metode	Sasaran
IV	1	- Evaluasi terhadap Tugas Rumah III: Menuliskan rintangan untuk meraih cita-cita	30 menit	Diskusi ( <i>Brainstorming</i> )	Aspek harga diri: Kompetensi dan Keberartian Diri
		- Evaluasi I (aspek kognitif)			
	2	- Evaluasi II (hambatan emosi): Membuang rintangan untuk meraih cita-cita dan meningkatkan komitmen untuk meraih cita-cita	60 menit	<i>Coaching</i> (pelatihan)	Aspek harga diri: Kompetensi dan Keberartian Diri
		- Testimoni dari mantan penghuni panti yang sudah sukses menjadi wirausahawan	30 menit	Modelling	Aspek harga diri: Kemampuan Menjadi Contoh
		- Tanya jawab antara peserta dengan narasumber	20 menit	Diskusi ( <i>Brainstorming</i> )	Aspek harga diri: Kemampuan Menjadi Contoh
			<b>140 menit</b>		

**Tabel 5. Rancangan Pelaksanaan Pelatihan Pertemuan 1**

Pertemuan	Sesi	Aktivitas	Waktu (menit)	Metode	Sasaran
V	1	- <i>Post test</i> : "harga diri"	30 menit	Skala	
		- Evaluasi proses pelatihan dari peserta	20 menit	<i>Self Report</i> (esai)	
		- Penutupan	10 menit	Ceramah	
			<b>60 menit</b>		

### Pelaksanaan Penelitian

Pelatihan dilaksanakan sebanyak lima kali pertemuan yang berlangsung dari tanggal 12 Februari 2012 sampai dengan tanggal 11 Maret 2012 secara keseluruhan terdiri dari tujuh sesi. Setiap pertemuan dilaksanakan selama kurang lebih satu hingga tiga jam. Pada pertemuan pertama diawali dengan *pre test* dan penandatanganan persetujuan peserta untuk mengikuti keseluruhan pelatihan yang akan dilaksanakan (*inform consent*).

Penyusun program pelatihan, mengacu pada delapan kualitas program pelatihan aktif menurut Silberman (1990). Kualitas pertama yaitu *moderate level of content* (materi yang tidak kaku); Kualitas kedua yaitu *balance between affective, behavioral and cognitive learning* (keseimbangan antara pembelajaran kog-

nitif, afektif dan perilaku); Kualitas ketiga yaitu *variety of learning approaches* (keberagaman pendekatan pelatihan); Kualitas keempat yaitu *opportunities for group participation* (kesempatan bagi keterlibatan kelompok); Kualitas kelima yaitu *utilization of participant's expertise* (penggunaan pengalaman peserta); Kualitas keenam yaitu *recycling of earlier learned concepts and skills* (penggunaan kembali konsep dan keahlian yang pernah didapatkan sebelumnya); Selanjutnya yaitu *real-life problem solving* (pemecahan masalah yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari); Kualitas terakhir adalah *allowance for reentry planning* (memberikan solusi dan menyadarkan akan konsekuensi dari penerapan materi pelatihan dalam kehidupan sehari-hari peserta). Pada pertemuan terakhir,

peserta pelatihan kembali diminta untuk mengisi angket yang merupakan *posttest* sebagai acuan untuk melihat efektivitas pelatihan yang telah diberikan.

### Hasil Penelitian

Subjek dalam penelitian ini terdiri dari 16 orang remaja yang berusia antara 13-15 tahun, sedang menempuh pendidikan Sekolah Menengah Pertama (SMP) dan bertempat tinggal di Sub Unit Rumah Perlindungan Sosial Anak Asuhan Cibalagung Bogor.

Tingkat harga diri sebelum mengikuti pelatihan dan setelah mengikuti pelatihan dapat diketahui melalui hasil pengolahan data dengan menggunakan program SPSS. Berdasarkan *out-put* dapat terlihat bahwa nilai rata-rata harga diri remaja panti asuhan sebelum mengikuti pelatihan adalah sebesar 9,69 sementara nilai rata-rata harga diri remaja panti asuhan setelah mengikuti pelatihan adalah sebesar 13,88. Hal tersebut dapat dilihat pada tabel 6.

Untuk melihat efektivitas pelatihan ini dilakukan dengan menggunakan uji statistik parametrik uji beda, yang membandingkan data harga diri remaja panti asuhan sebelum dan sesudah pelatihan. Teknik uji beda yang sesuai dengan penelitian ini adalah Uji Beda Non Parametrik *Wilcoxon*, yang bertujuan untuk melihat perbedaan antara dua perlakuan pada satu kelompok data yang sama. Penggunaan teknik uji beda non parametrik dilakukan karena jumlah subjek yang sedikit ( $n < 30$ ) sehingga tidak memenuhi syarat dalam penggunaan uji beda parametrik.

Hasil menunjukkan signifikansi sebesar 0,001 ( $p < 0,01$ ). Hasil ini berarti terdapat perbedaan tingkat harga diri remaja

panti asuhan yang sangat signifikan, antara sebelum dan sesudah mengikuti pelatihan. Hasil analisis data melalui uji beda *Wilcoxon* dapat dilihat melalui Tabel 7. Dilihat dari perbandingan nilai rata-rata di atas, dapat dikatakan bahwa pelatihan peningkatan harga diri bagi re-maja panti asuhan ini efektif karena rata-rata tingkat harga diri sesudah pelatihan menjadi lebih tinggi dibandingkan dengan rerata tingkat harga diri sebelum pelatihan.

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas pelatihan peningkatan harga diri sebelum dan sesudah pelatihan, di samping menghasilkan modul dan melaksanakan pelatihan peningkatan harga diri pada remaja di panti asuhan. Berdasarkan uji analisis data dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima, dimana terdapat perbedaan harga diri yang sangat signifikan antara sebelum dan sesudah pelatihan.

Hasil perbandingan nilai *mean* atau rata-rata harga diri subjek sebelum dan setelah pelatihan juga memperkuat hal ini. Dimana harga diri remaja sebelum pelatihan sebesar 9,69, sementara rata-rata harga diri remaja panti asuhan setelah mengikuti pelatihan adalah sebesar 13,88.

Dilihat dari penjabaran di atas, dapat dikatakan bahwa pelatihan peningkatan harga diri bagi remaja panti asuhan ini efektif karena rata-rata tingkat harga diri setelah pelatihan menjadi lebih tinggi dibandingkan dengan rata-rata tingkat harga diri sebelum pelatihan. Secara kualitatif efektivitas dari pelatihan juga dapat diungkap melalui data yang diperoleh melalui *self report* yang disampaikan oleh remaja panti asuhan sebagai peserta pelatihan.

**Tabel 6. Rata-rata Harga Diri Sebelum dan Sesudah Pelatihan**

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Harga diri sebelum pelatihan	16	9.69	3.665	4	17
Harga diri setelah pelatihan	16	13.88	2.500	9	18

Tabel 7. Tabel Uji Beda Non Parametrik Wilcoxon

	harga diri setelah pelatihan - harga diri sebelum pelatihan
Z	-3.178 <sup>a</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.001

Dilaporkan bahwa selama pelatihan, para remaja panti asuhan ini merasakan manfaat positif yang diperoleh. Dimana dilihat dari aspek kognitif mereka mengalami peningkatan pemahaman mengenai apa yang dimaksud dengan harga diri, mengapa harga diri penting dan bagaimana caranya untuk meningkatkan harga diri. Sementara itu dari aspek afektif mereka merasa senang dapat berinteraksi dengan orang baru di luar panti asuhan, menjadi lebih semangat, optimis dan bersyukur dalam menjalankan kehidupan. Para remaja ini juga menjadi lebih yakin akan kemampuan mereka dalam meraih cita-cita yang dimiliki di masa yang akan datang. Aktivitas yang dilakukan selama pelatihan juga dirasakan sebagai hal baru dan menggembirakan, seperti menonton film bersama, bermain *games*, melakukan presentasi secara perorangan, serta berbagai hal baru lainnya. Secara umum terjadi perubahan positif dalam diri peserta pelatihan setelah mengikuti pelatihan peningkatan harga diri ini.

Berdasarkan uraian di atas, baik secara kuantitatif maupun secara kualitatif, terlihat efektivitas dari pelatihan yang telah dilaksanakan untuk meningkatkan harga diri pada remaja panti asuhan.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan yang sangat signifikan pada tingkat harga diri remaja panti asuhan sebelum dan sesudah mengikuti pelatihan. Hal ini ber-

arti pelatihan peningkatan harga diri dengan modul yang dihasilkan dalam penelitian ini secara signifikan dapat meningkatkan harga diri remaja panti asuhan.

Selain meningkatkan harga diri, secara umum remaja panti asuhan yang telah mengikuti pelatihan ini menyatakan bahwa pelatihan ini bermanfaat bagi mereka, menimbulkan perasaan positif yaitu rasa senang, semangat dan optimis dalam menyambut kehidupan mereka di masa depan.

### Saran

Berdasarkan hasil penelitian maka diajukan beberapa saran. Bagi remaja panti asuhan yang telah mengikuti pelatihan diharapkan mampu secara berkelanjutan menerapkan apa yang telah dipelajari dan diperolehnya selama pelatihan dalam kehidupan keseharian. Hal ini penting agar remaja di panti asuhan ini mampu memandang diri mereka serta kehidupan yang dijalani dengan lebih positif. Bentuk pelatihan yang telah dilaksanakan ini dapat diadaptasi dan diberikan secara berkala dan menyeluruh kepada semua anak asuh yang ada di panti asuhan ini.

Selain itu dengan adanya pelatihan ini diharapkan pihak pengelola panti bergerak untuk metode lain yang mampu meningkatkan kualitas maupun kompetensi anak asuhnya. Selain dengan pelatihan, kepekaan pihak pengelola panti asuhan terhadap kebutuhan yang dimiliki anak asuhnya juga perlu ditingkatkan. Kepekaan memegang peranan penting agar pihak pengelola dapat memahami keadaan anak asuhnya, kesulitan yang di-

hadapi, sehingga mampu melakukan usaha dalam rangka pemenuhan kebutuhan tersebut.

Penelitian ini dapat dikembangkan menjadi penelitian eksperimen murni yang melibatkan kelompok kontrol, yaitu kelompok yang tidak mendapat pelatihan. Sehingga nantinya dapat dibedakan tingkat harga diri pada kelompok eksperimen, yaitu kelompok yang mendapatkan pelatihan, dengan kelompok kontrol. Penyusunan alat ukur yang digunakan pada saat *pretest* maupun *posttest* dapat dibuat lebih baik lagi sehingga dapat menghasilkan lebih banyak aitem-aitem yang valid. Sementara itu untuk pelatihan sendiri, kemudian, peneliti selanjutnya diharapkan untuk mampu melaksanakan pelatihan dengan menggunakan metode-metode yang lebih bervariasi.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Anderson, N., Ones, D.S., Handan, K.S., & Chockalingam, V. (2001). *Handbook of industrial, work & organizational psychology, volume 1: personnel psychology*. London: SAGE Publications Ltd.
- Azwar, S. (2006). *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Berk, L.E. (2008). *Development through the lifespan* (2<sup>nd</sup> ed.). Boston: Ally & Bacon.
- Branden, N. (1992). *The power of self esteem*. Florida: Heal Communication Inc.
- Clark, N. (1991). *Managing personal learning and change, a trainer's guide*. London: Mc Graw-Hill Book Company.
- Coopersmith, S. (1990). *The antecedents of self esteem*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologist.
- Darlega, V.J., Winstead, B.A. & Jones, W.H. (2005). *Personality: contemporary, theory and research* (3<sup>rd</sup> ed.). Kanada: Thomson Wadsworth.
- Dusek, J. D. (1996). *Adolescent development and behavior* (3<sup>rd</sup> ed.). New Jersey: Prentice – Hall, Inc.
- Farooqi, Y.N. & Intezar, M. (2009). Differences in self esteem of orphan children and children living with their parents. *J.R.S.P*, 46 (2).
- Frey, D & Carlock, C. J. (1991). *Practical techniques for enhancing self esteem*. Ohio: Accelerated Development, Inc.
- Gren, S.B., Salkind, N.J. & Akey, T.M. (1997). *Using SPSS for windows: analyzing and understanding data*. New Jersey: Prentice Hall.
- Hurlock, E. B. (1992). *Developmental psychology: a life-span approach* (5<sup>th</sup> ed.). New York: Mc Graw-Hill, Inc.
- Hyaat, R. (1993). *Psychology, self-esteem: the keystone to happiness*. Dushkin Publishing Group. Inc
- Irianto, J. (2001). *Prinsip-prinsip dasar manajemen pelatihan: dari analisis kebutuhan sampai evaluasi program pelatihan*. Jatim: Insan Cendekia.
- Jacobi, J. (2009). Between charity and education: orphans and orphanages in early modern times. *Pedagogica Historica*, 45(1–2, February–April), 51–66.
- Kingery, J. N., Erdley, C. A. & Marshall, K. C. (2011). Peer acceptance and friendship as predictors of early adolescents' adjustment across the middle school transition. *Merrill-Palmer Quarterly*. 57(3), 215–243.
- Levine, G & Parkinson, S. (1994). *Experimental methods in psychology*. Hillsdale, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc., Publishers.
- Mertens, D. M. (2010). *Research and evaluation in education and psychology: integrating diversity with quantitative, qualitative and mixed methods*. Thousand Oaks, California: SAGE Publication, Inc.

- Mohammadi, A. Z., Abedi, A. & Panah, F. M. (2012). Group narrative therapy on self-esteem and self-efficacy of orphan boys adolescents. *Iranian Journal of Clinical Psychology*, Vol. 1, No.1.
- Mruk, C.J. (2006). *Self-esteem research, theory, and practice: Toward a positive psychology of self-esteem* (3<sup>rd</sup> ed.). New York: Springer Publishing Company, Inc.
- Munandar, A.S. (2001). *Psikologi industri dan organisasi* (Edisi pertama). Jakarta: UIP.
- Papalia, D.E., Olds, S.W., & Feldman, R.D. (2001). *Human development* (8<sup>th</sup> ed.). Boston: McGraw-Hill.
- Priyadarshini, H.A. (2010) *Life skills building in orphan and vulnerable children through*. NalandaWay Foundation, India
- Rohmah, F.A. (2004). Pengaruh pelatihan harga diri terhadap penyesuaian diri remaja. *Humanitas: Indonesian Psychological Journal*, 1, 53-63.
- Salkind, N.J. (Ed). (2010). *Encyclopedia of research design* (Vol.1). Thousand Oaks, California: SAGE Publication, Inc.
- Santrock, W. (1998). *Adolescent* (7<sup>th</sup> ed.). Boston: Mc.Graw-Hill.
- Sarwono, S. W. (1997). *Psikologi remaja*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Sekaran, U. (1992). *Research methods for business: a skill building approach* (2<sup>nd</sup> ed.). New York: John Willey & Sons, Inc.
- Silberman, M. L. (1990). *Active training: a handbook of technique, designs, case examples, and tips*. New York: Lexington Books.