

Efektivitas Penelitian *Self-Awareness* untuk Meningkatkan Harga Diri Remaja Panti Asuhan

Nuke Elok Suhariyanto
nukeeloksuhariyanto@gmail.com
Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Widya Mandala
Surabaya

Dicky Susilo
susilo_dicky@ukwms.ac.id
Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Widya Mandala
Surabaya

Detricia Tedjawidjaja
detricia.t@ukwms.ac.id
Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Widya Mandala
Surabaya

Corresponding Author: Dicky Susilo

Received: 3 Februari 2024

Revised: 2 April 2024

Accepted: 16 April 2024

Abstrak—Remaja panti asuhan adalah remaja yang rentan dengan permasalahan psikologis, salah satunya harga diri yang rendah. Rendahnya harga diri berkaitan dengan kurangnya pemahaman terhadap diri sendiri sehingga pelatihan *self awareness* diduga efektif dapat meningkatkan harga diri. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui perbedaan harga diri pada remaja panti asuhan yang diberikan pelatihan *self-awareness* dengan yang tidak diberi pelatihan. Desain penelitian ini adalah *quasi experiment* dengan *pre test-post test control group design non randomized*. Jumlah subjek 28 remaja panti asuhan dengan rentang usia 12-18 tahun yang dibagi ke dalam kelompok eksperimen dan kontrol dengan menggunakan *matching method*. Penelitian ini mengukur tiga aspek, yaitu aspek pengetahuan, sikap, dan perilaku. Pengukuran pengetahuan menggunakan soal pilihan ganda berdasarkan materi *self-awareness*. Pengetahuan sikap menggunakan *Rosenberg Self-Esteem Scale* yang diadaptasi dalam Bahasa Indonesia. Alat ukur aspek perilaku menggunakan indikator harga diri positif dan negatif dari Santrok. Hasil dari penelitian ini adalah terdapat peningkatan pengetahuan dan sikap pada kelompok eksperimen, sedangkan tidak ada peningkatan pada kelompok kontrol. Pengukuran perilaku masing-masing kelompok mengalami peningkatan perilaku indikator positif dan mengalami penurunan indikator negatif. Analisis data menggunakan uji *non parametrik Mann Whitney U-test* dengan membandingkan nilai *gain score pre-test* dan *post-test* dengan signifikansi dibawah 0,05 yang menunjukkan ada perbedaan harga diri antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Penelitian ini memiliki *eta square* sebesar $\eta^2 = 0,62$. Artinya, pelatihan *self-awareness* memiliki efek yang besar terhadap harga diri remaja panti asuhan. Penelitian ini memberikan implikasi pentingnya pelatihan mengenal diri sendiri demi meningkatkan *self-esteem*.

Kata kunci: harga diri; pelatihan *self-awareness*; remaja panti asuhan

Abstract—Adolescents in orphanages are vulnerable to psychological problems, one of which is low self-esteem. Low self-esteem is related to a lack of understanding of oneself, so self-awareness training is thought to be effective in increasing self-esteem. This study aimed to determine the difference in self-esteem between orphanage adolescents who were given self-awareness training and those who were not. This research design is a quasi-experiment with a pre-test and post-test control group design that is non-randomized. The number of subjects

was 28 orphanage adolescents aged 12-18 divided into experimental and control groups using the matching method. This study measured three aspects, namely knowledge, attitudes, and behavior aspects. Knowledge measurement uses multiple-choice questions based on self-awareness material. Attitude knowledge used the Rosenberg Self-Esteem Scale adapted in Indonesian. The behavioral aspect measurement tool used positive and negative self-esteem indicators from Santrock. The results of this study were an increase in knowledge and attitudes in the experimental group, while there was no increase in the control group. Behavioral measurements of each group experienced an increase in positive indicator behavior and a decrease in negative indicators. Data analysis used the Mann-Whitney U-test non-parametric test by comparing the pre-test and post-test gain score values with a significance value below 0.05, showed that self-esteem was different between the experimental group and the control group. This study has an eta square of $\eta^2 = 0.62$. Self-awareness training has a significant effect on the self-esteem of adolescents in orphanages. This study implies the importance of self-awareness training to improve self-esteem.

Keywords: *self-esteem; training self-awareness; orphanage adolescent*

Pendahuluan

Panti asuhan merupakan sebuah yayasan sosial yang mengasuh serta membentuk perkembangan mental serta fisik anak yang tidak mempunyai keluarga (Haryanti dkk., 2016). Berdasarkan ketentuan Dinas Sosial (Nafisah, 2018) panti asuhan memiliki tujuan serta tanggung jawab dalam mewujudkan kebutuhan anak, yaitu keberlangsungan hidup tumbuh kembang dan meningkatkan kualitas kehidupan bagi anak-anak. Penghuni dari panti asuhan adalah anak-anak yang ditinggal oleh orang tua karena perceraian atau kematian. Selain itu, ketidakmampuan orang tua dalam memberikan kasih sayang juga menjadi penyebab anak-anak tumbuh di panti asuhan (Kawitri dkk., 2019).

Para penghuni panti asuhan umumnya berusia kanak hingga remaja. Remaja panti asuhan adalah kelompok yang rentan. Kebimbangan terkait dengan

perubahan fisik, belum mampu mengendalikan emosi, sering merasa ragu, tidak stabil, tidak puas serta rendah diri (Tricahyani & Wideasavitri, 2016).

Hal ini semakin rentan bagi remaja panti asuhan. Menurut Setiarini dkk., (2021), remaja panti asuhan memiliki masalah psikologis, seperti tidak dihargai, diterima dan dimengerti. Hasil penelitian menunjukkan remaja yang tinggal di panti asuhan merasa cemas, khawatir berlebihan, menghindar, esimistis, dan sulit menjalin hubungan dengan teman sebaya, serta merusak dan menentang (Riyadi dkk., 2014; Haryanti dkk., 2016).

Salah satu hal yang mempengaruhi adalah lingkungan dimana remaja tinggal, menurut penelitian yang dilakukan oleh (Syafirzaldi & Pratiwi, 2020) menyatakan bahwa lingkungan sosial yang baik akan membentuk harga diri yang baik pada remaja panti asuhan dan sebaliknya lingkungan yang menekan menyebabkan

harga diri rendah pada remaja panti asuhan. Hal tersebut menunjukkan bahwa salah satu aspek psikologis yang perlu diperhatikan pada remaja panti asuhan adalah harga diri. Hasil penelitian (Asif, 2017) pada remaja usai 13-17 tahun adanya signifikansi rendahnya harga diri dengan tingkat depresi remaja panti asuhan dibandingkan dengan remaja yang tinggal bersama dengan orang tua.

Harga diri remaja menjadi salah satu hal yang penting dalam perkembangan remaja. Rosenberg (1965 dalam Orth & Robins, 2014) menerangkan bahwa harga diri pada umumnya dikonseptualisasikan sebagai perasaan bahwa seseorang “*good enough*” dan tidak menganggap dirinya lebih unggul dari orang lain. Citra & Widyarini (2015) menjelaskan bahwa harga diri merupakan cara individu memandang dirinya, lingkungan dan melakukan evaluasi atas cara pandang tersebut. Hal ini juga didukung oleh pernyataan Rosenberg 1965 dalam (Martín-Albo dkk., 2007) bahwa harga diri merupakan komponen dari konsep diri dan mendefinisikan sebagai seperangkat pikiran dan perasaan individu tentang dirinya tentang nilai dirinya dan berharga yaitu dengan sikap positif atau negatif secara menyeluruh terhadap dirinya sendiri.

Menurut (Rosenberg, 1989) menegaskan ada dua aspek yang

membentuk harga diri yaitu; (1) penerimaan diri dan penghormatan diri. Hasil penelitian (Febristi, 2020) menyatakan bahwa rendahnya harga diri remaja panti asuhan dipengaruhi oleh faktor yang ada di dalam dirinya.

Hasil *preliminary* yang dilakukan terhadap 28 remaja yang tinggal di panti asuhan Tulungagung dengan rentang usia 12-18 tahun, mendapatkan bahwa 8 remaja (28,6%) menyatakan sangat setuju dan 9 remaja (32,1%) sangat setuju bahwa kadang-kadang mereka merasa bahwa diri mereka tidak baik. Sebanyak 9 remaja (32,1%) menyatakan setuju dan 8 remaja (28,6%) menyatakan sangat setuju bahwa mereka mendefinisikan diri sebagai orang yang gagal dari hasil *preliminary* ini menunjukkan bahwa aspek penerimaan diri remaja belum nampak. Sebanyak 14 remaja (50%) menyatakan sangat setuju & 9 remaja (32,1%) menyatakan setuju bahwa mereka berharap untuk dapat lebih dihargai. Sebanyak 9 remaja (32,1%) menyatakan sangat setuju & 6 remaja (21,4%) menyatakan setuju bahwa mereka sering merasa tidak berguna. Artinya remaja menunjukkan bahwa penghormatan akan diri nya masih belum nampak.

Dari hasil *preliminary* juga didapatkan kesimpulan bahwa remaja mengevaluasi diri secara negatif. Remaja dengan harga diri yang rendah biasanya memunculkan perilaku seperti; tingginya

narsisme, rendahnya empati dan lebih peka terhadap penolakan, serta adanya pemikiran-pemikiran bengis. Harter & McCarley (2004 dalam Santrock, 2007). Halfon, dkk (Zima dkk., 1995; dalam Ningrum, 2012) menjelaskan remaja panti asuhan memiliki daya dorong yang minim untuk bersekolah serta memiliki permasalahan akademis. Hal itu sejalan dengan penelitian Akhroma & Rinaldi (2019), bahwa remaja panti asuhan dengan harga diri yang rendah juga memiliki motivasi berprestasi yang rendah. Oleh karena itu, penting untuk membantu meningkatkan harga diri remaja panti asuhan sehingga nantinya dengan harga diri yang meningkat remaja memiliki evaluasi yang positif terhadap dirinya serta menjadi salah satu penyelesaian di dalam permasalahan yang sering muncul pada remaja panti asuhan.

Menurut Delamater dkk., (2015) menjelaskan beberapa faktor yang dapat mempengaruhi harga diri individu yaitu; (1) *Family experience* (2) *Performance feedback* (3) *Social comparison*. Menurut Mruk 2006 dalam Syanti (2019), individu perlu merasa kompeten dan dibutuhkan meningkatkan harga diri, perkembangan harga diri membutuhkan umpan balik (*feedback*) terhadap orang yang di sekelilingnya serta umpan balik dari dalam yaitu dirinya sendiri. Oleh karena itu salah satu faktor yang memiliki

korelasi dengan harga diri adalah *Performance feedback*.

Pengembangan terkait dengan evaluasi secara menyeluruh berkaitan erat dengan *self-awareness* berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Kalinin & Edguer, 2023) bahwa *self-awareness* pada diri seseorang secara signifikan memprediksi harga diri seseorang tersebut. Penelitian yang dilakukan oleh (Koo, 2021) menjelaskan bahwa *self-awareness* memiliki korelasi yang tinggi terhadap harga diri mahasiswa hal ini dijelaskan bahwa harga diri positif terhadap diri sendiri ketika menghadapi pengalaman baru, keyakinan pada kemampuan pengambilan keputusan dan menyadari diri sebagai individu yang berharga hal ini di dapatkan melalui *self-awareness*.

Menurut Goleman (1999), *self-awareness* memiliki tiga pembentuk yaitu (1) kesadaran diri emosional, (2) pengukuran diri secara akurat, (3) kepercayaan diri. Hal ini dipertegas oleh Rogers dalam (Bertha & Handayani, 2021) bahwa untuk mengembangkan harga diri individu terlebih dahulu harus memiliki *self-awareness*, tanpa adanya *self-awareness* tidak ada konsep diri yang dapat dibentuk.

Pemberian umpan balik yang tepat yang disertai pengalaman yang menyenangkan dapat meningkatkan harga diri individu, hal ini didasarkan pada

penelitian yang dilakukan oleh Unal (2014) yang melakukan penelitian dampak dari teknik *self-awareness* dan komunikasi terhadap harga diri, peningkatan harga diri dengan pelatihan ini adalah karena siswa mampu menyelesaikan pelatihan serta umpan balik yang didapatkan meningkatkan harga diri siswa. Menurut (Hatami dkk., 2016), pelatihan *self-awareness* menciptakan perasaan yang menyenangkan bagi remaja karena pelatihan *self-awareness* membantu remaja untuk menyadari tanggung jawab mereka terhadap hidup mereka dan untuk meningkatkan kesehatan mental yang lebih baik, seperti meningkatnya harga diri, dengan begitu peneliti tertarik menggunakan pelatihan *self-awareness* untuk meningkatkan harga diri remaja panti asuhan.

Metode Penelitian

Partisipan. Karakteristik populasi di penelitian ini merupakan remaja panti asuhan X dengan total jumlah subjek 28 remaja panti asuhan, dengan rentang usia 12-18 tahun dimana karakteristik pada panti asuhan ini merupakan panti asuhan kristiani, yang sebagian besar penghuni panti asuhan berasal dari luar Jawa, selain itu remaja panti asuhan X juga memiliki beban tugas kerja praktis yang sangat tinggi. Penelitian ini menggunakan teknik *sampling purposive* dengan *matching*

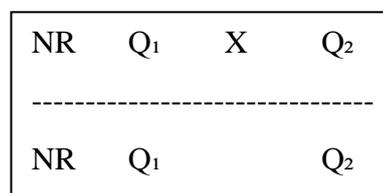
methods. Pertimbangannya adalah karena populasi yang digunakan homogen dan tidak ada strata di dalam penelitian ini.

Desain Penelitian Eksperimen.

Penelitian ini menggunakan penelitian eksperimen jenis *Quasi experiment* dengan *Pretest-Posttest Control Grup Design Non Randomized*. Menurut Hastjarjo, (2019) *Quasi experiment* merupakan suatu eksperimen yang menempatkan unit terkecil eksperimen ke dalam kelompok eksperimen dan kontrol dengan tidak dilakukan dengan acak (*non randomized*). Kelompok eksperimen akan mendapatkan perlakuan berupa pelatihan *self-awareness* dan kelompok *control* tidak mendapat perlakuan. Berikut gambar desain penelitian pada penelitian ini (Gambar 1):

Gambar 1

Desain penelitian *Pretest-Posttest Control Grup Design*



Prosedur Treatment. Penelitian ini diawali dengan tahapan persiapan seperti penyusunan alat ukur KSA (*Knowledge, Skill, Attitude*), pembuatan modul, merekrut fasilitator, mempersiapkan bahan serta alat, uji coba modul penelitian dan mempersiapkan sampel penelitian. Tahap pelaksanaan pelatihan ini dilakukan

sebanyak empat kali dengan 120 menit setiap pertemuannya. Pada pertemuan pertama akan masuk pada mengenal kesadaran diri materi akan diberikan oleh *trainer* disertai dengan pengisian *worksheet* setelah itu akan diakhiri dengan *exit card*.

Pada pertemuan kedua subjek diajak untuk mengenal emosi dirinya dengan mengenal emosi dan bagaimana emosi mempengaruhi keseharian mereka diberikan dengan metode bermain dan menulis *journaling* selama satu minggu. Pada pertemuan ketiga subjek diajak untuk mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri dengan permainan umpan balik *Johari Window* dan pembahasan *journaling* selama satu minggu oleh *trainer* dan diakhiri dengan *exit card*. Pada pertemuan terakhir subjek diajak untuk mengembangkan kepercayaan diri dengan cara menyadari bakat dan mampu mengungkapkan pendapat, menyadari bakat dapat direalisasikan dengan cara menunjukkan bakat dan berpendapat terkait dengan kasus yang diberikan.

Akhir dari semua sesi pelatihan akan ditutup dengan melakukan *debriefing* kepada pengasuh dan subjek terkait dengan manfaat dari kegiatan yang dilakukan. Lalu diberikan *post-test* untuk pengukuran *baseline* kedua akan diberikan kepada kelompok pelatihan maupun kelompok kontrol yang akan diberikan pada saat

setelah pelatihan minimal 2 minggu sampai maksimal 3 bulan untuk melihat perubahan perilaku dari sebuah pelatihan (Noe, 2020).

Validitas dan Reliabilitas Penelitian Eksperimen. Validitas dan reliabilitas pada variabel perlakuan (*self-awareness*) dilakukan dua cara yaitu *professional judgement* dan uji coba modul. Tujuan dari uji coba modul adalah untuk memastikan terkait dengan alat dan bahan serta bahasa yang digunakan yang disesuaikan dengan subjek penelitian.

Hasil dari uji coba modul ini menghasilkan beberapa hal seperti perbaikan bahasa yang digunakan, *worksheet* yang digunakan. Validitas dan reliabilitas pada alat ukur KSA (*Knowledge, Skill dan Attitude*) menggunakan validitas isi untuk *knowledge* dan *attitude* dan untuk *skill* menggunakan skala *Rosenberg self esteem* (RSES) memiliki $r_{xxi} = 0,92$ untuk versi bahasa Indonesia oleh (Azwar, 2021) memiliki koefisien reliabilitas dengan tenggang waktu satu hari menghasilkan $r_{xxi} = 0,8587$. Pada skala harga diri peneliti tidak merubah kalimat yang terdapat dalam skala, karena skala yang telah dibuat memang diperuntukkan untuk siswa sekolah menengah atau remaja.

Teknik analisis data. Pengolahan data menggunakan teknik analisis data berupa uji perbedaan *non parametrik*,

Mann-Whitney U test. Sehingga dapat terlihat apakah pelatihan efektivitas *self-awareness* terhadap tingkat harga diri remaja di panti asuhan mengalami peningkatan. Selain itu untuk melihat

perbedaan pengetahuan dan perilaku akan dibandingkan dengan sebelum pelatihan dan sesudah pelatihan dan setelah 2 minggu.

Hasil Penelitian

Penelitian ini berupa pelatihan *self-awareness* yang dilaksanakan selama 2 minggu dengan 4 kali pertemuan, penelitian ini menggunakan dua kelompok. Pembagian pada kelompok ini menggunakan *matching method* sehingga didapatkan hasil sebaran demografis seperti pada tabel 1. Kelompok eksperimen

berjumlah 14 orang dan kelompok kontrol berjumlah 14 orang sehingga total subjek di dalam penelitian ini adalah 28 orang remaja panti asuhan. Pada penelitian ini akan memaparkan 3 hasil pengukuran yaitu pengetahuan, sikap dan perilaku. Berikut hasil dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

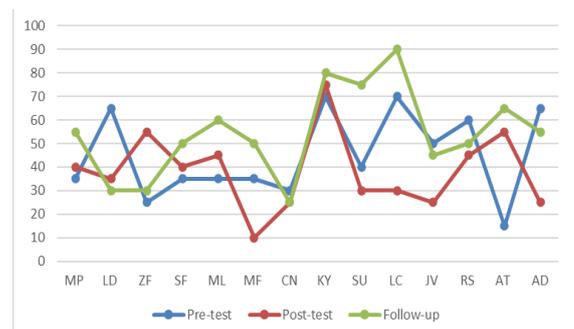
Tabel 1
Deskripsi subjek penelitian berdasarkan usia

Usia	Kelompok Eksperimen	Kelompok Kontrol
12 tahun	3 orang	-
13 tahun	-	1 orang
14 tahun	4 orang	3 orang
15 tahun	4 orang	2 orang
16 tahun	2 orang	4 orang
17 tahun	1 orang	3 orang
18 tahun	-	1 orang
Total	14 orang	14 orang

Gambar 2
Pengukuran Pengetahuan Kelompok Eksperimen



Gambar 3
Pengukuran Pengetahuan Kelompok Kontrol

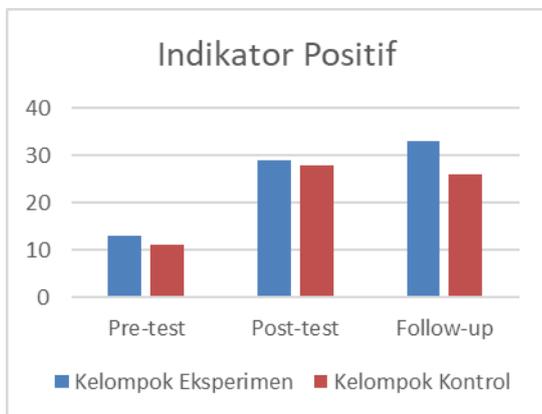


Pada gambar 2 pengetahuan kelompok eksperimen dapat dilihat bahwa sebelum dan sesudah sebagian besar subjek menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan. Rata-rata nilai sebelum pelatihan adalah 42,85 sedangkan setelah pelatihan rata-rata pengetahuan kelompok eksperimen meningkat menjadi 79,64 dengan begitu dapat disimpulkan bahwa

adanya peningkatan pengetahuan dari kelompok eksperimen yang mengikuti pelatihan. Pada gambar 3 pengetahuan kelompok kontrol dapat dilihat bahwa sebelum dan sesudah sebagian besar subjek menunjukkan tidak adanya perubahan pengetahuan. Rata-rata sebelum pelatihan 45 dan sesudah pelatihan 38,21 dan setelah dua minggu 54,28.

Gambar 4

Indikator perilaku positif

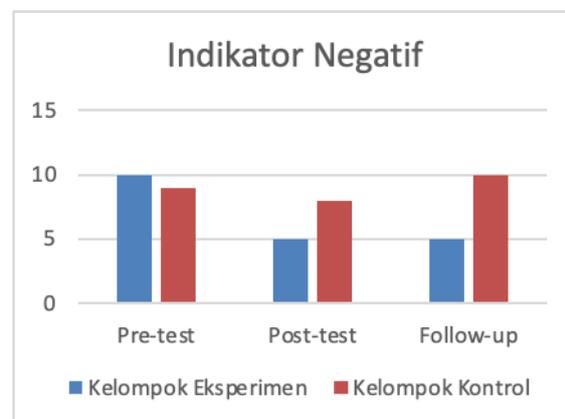


Gambar 4 merupakan hasil dari indikator perilaku positif pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. kelompok eksperimen didapatkan rata-rata indikator positif yang muncul 13,07 perilaku positif pada saat sebelum pelatihan, 29,14 perilaku positif pada saat sesudah pelatihan dan 33,28 perilaku positif yang muncul pada saat setelah 2 minggu. Sehingga dapat disimpulkan pada kelompok eksperimen mengalami peningkatan perilaku yang menunjukkan meningkatnya harga diri.

Selanjutnya untuk kelompok kontrol

Gambar 5

Indikator Perilaku Negatif



didapatkan rata-rata indikator positif 11,64 pada saat sebelum pelatihan dan 28,14 setelah pelatihan dan 26,35 setelah dua minggu pelatihan, di dalam kelompok kontrol ternyata juga menunjukkan signifikansi peningkatan perilaku.

Berikutnya untuk indikator negatif. Gambar 5 merupakan hasil indikator perilaku negatif pada kelompok eksperimen didapatkan rata-rata 10,21 sebelum pelatihan, 4,71 sesaat pelatihan dan 4,92 perilaku setelah 2 minggu pelatihan. Menunjukkan penurunan yang signifikan terhadap perilaku negatif yang

menunjukkan rendahnya harga diri pada kelompok eksperimen sedangkan pada kelompok kontrol didapatkan 8,92 perilaku negatif, 7,71 untuk *post-test* dan 10,21 setelah 2 minggu pelatihan, hal ini menunjukkan adanya peningkatan perilaku negatif yang menunjukkan rendahnya harga diri pada kelompok kontrol.

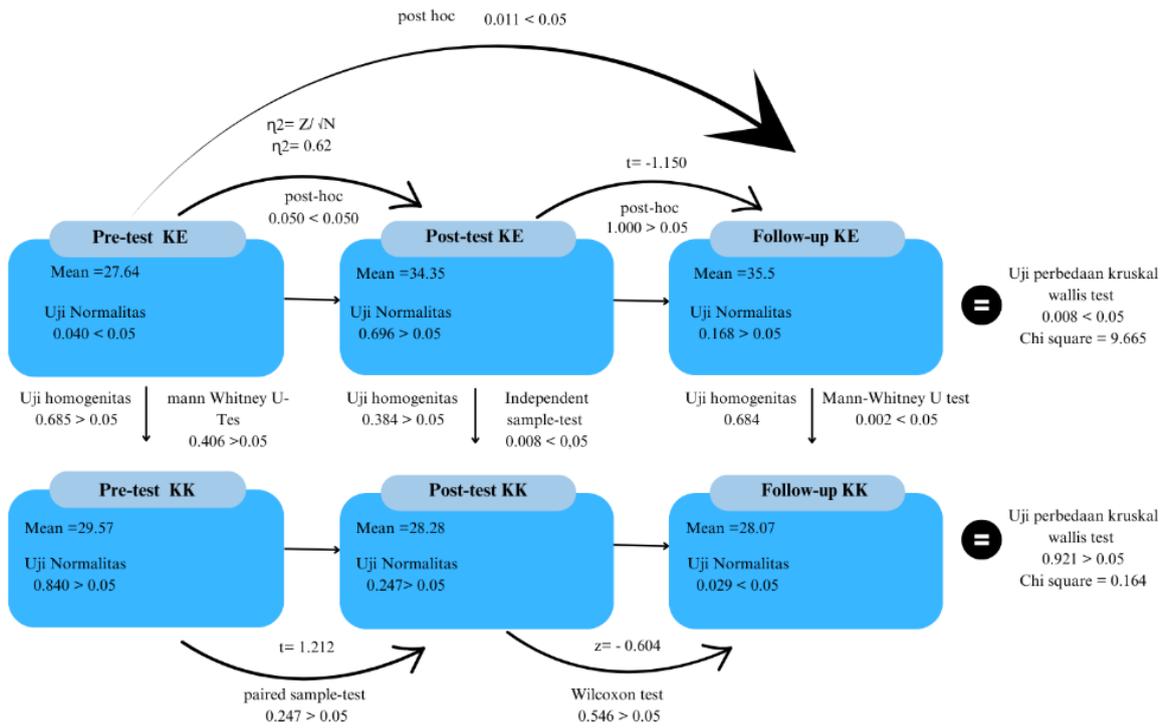
Pengukuran sikap pada penelitian ini menggunakan skala SRES yang akan diolah menggunakan uji statistika dengan uji asumsi normalitas dan homogenitas. Pada nilai *gainscore* uji normalitas melihat pada tabel *test of normality* pada kolom *shapiro wilk* dikarenakan jumlah subjek < 50 . Didapatkan *sig.* pada kelompok eksperimen sebesar $0,05 \geq 0,05$ artinya data berdistribusi dengan normal, sedangkan untuk kelompok kontrol didapatkan nilai *sig.* sebesar $0,000 < 0,05$ artinya data tidak berdistribusi dengan normal. Uji homogenitasnya didapatkan *sig.* sebesar $0.351 > 0.05$ artinya data homogen, namun dikarenakan uji normalitas tidak terpenuhi maka untuk analisis data menggunakan non parametrik *Mann-Whitney U Test*.

Hasil dari uji perbedaan *Mann-Whitney U Test* dengan nilai *asympt.sig (2-tailed)* $0,000 < 0,05$ artinya ada perbedaan nilai *gain score* antara kelompok yang diberikan pelatihan dengan kelompok yang tidak diberikan pelatihan. Sebagai tambahan hasil analisis pada data

penelitian ini berikut peneliti paparkan gambar untuk analisis tambahan.

Gambar 6

Bagan hasil analisis data



Tabel 1 Hasil Hipotesis Minor

Hipotesis Minor	Analisis Data	Hasil hipotesis
1. Adanya perbedaan harga diri remaja panti asuhan pada kelompok eksperimen sebelum diberi pelatihan <i>self-awareness</i> dan sesudah diberikan pelatihan <i>self-awareness</i>	Pada <i>pre-test</i> KE uji normalitas sebesar $0.40 < 0.05$ pada kelompok Post-test KE uji normalitas $0.696 > 0.05$ dengan nilai <i>post hoc sig</i> $0.050 < 0.050$	Hipotesis diterima
2. Tidak adanya perbedaan harga diri remaja panti asuhan pada kelompok eksperimen sesudah diberikan pelatihan dengan setelah 2 minggu diberikan pelatihan <i>self-awareness</i>	Pada <i>post-test</i> KE uji normalitas sebesar $0.696 > 0.05$ pada kelompok <i>follow-up</i> KE dengan uji normalitas $0.168 > 0.05$ dengan nilai <i>post hoc</i> $1.000 > 0.05$	Hipotesis diterima
3. Adanya perbedaan harga diri remaja panti asuhan pada kelompok eksperimen sebelum pelatihan <i>self-awareness</i> dengan setelah 2 minggu pelatihan <i>self-awareness</i> .	Pada kelompok <i>pre-test</i> KE dan <i>follow-up</i> KE didapat nilai <i>post hoc</i> $0.011 < 0.05$	Hipotesis diterima
4. Adanya peningkatan harga diri remaja panti asuhan pada kelompok eksperimen dari rentang waktu sebelum, sesudah dan setelah dua minggu pelatihan <i>self-awareness</i>	Analisis data menggunakan non parametrik karena uji normalitas tidak terpenuhi pada masing-masing waktu. Uji perbedaan <i>kruskal wallis test</i> dengan <i>sig</i> $0.008 < 0.05$	Hipotesis diterima
5. Tidak adanya perbedaan harga diri pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen sebelum diberikan pelatihan <i>self-awareness</i> .	<i>Pre-test</i> KE dengan <i>sig</i> uji normalitas sebesar $0.685 > 0.05$. Pada kelompok <i>pre-test</i> KK dengan nilai <i>sig</i> uji normalitas $0.840 > 0.050$, dengan nilai <i>sig</i> uji homogenitas sebesar $0.685 > 0.050$ menggunakan uji non parametrik <i>Mann Whitney U test</i> dengan <i>sig</i> $0.406 > 0.050$	Hipotesis diterima
6. Adanya perbedaan harga diri pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada saat sesudah pelatihan <i>self-awareness</i>	<i>Post-test</i> KE dengan uji normalitas $0.696 > 0.05$ sedangkan <i>post-test</i> KK dengan nilai uji normalitas $0.247 > 0.050$. Didapatkan nilai uji homogenitas $0.384 > 0.050$ karena uji asumsi terpenuhi maka menggunakan analisis parametrik Independent sample-test Sig $0.008 < 0.050$	Hipotesis diterima
7. Adanya perbedaan harga diri pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada saat setelah dua minggu pelatihan <i>self-awareness</i> .	<i>Follow-up</i> KE dengan uji normalitas $0.168 > 0.05$. Pada <i>Follow-up</i> KK uji normalitas $0.029 < 0.05$ dengan nilai homogenitas $0.684 > 0.05$. Karena uji asumsi tidak terpenuhi maka menggunakan analisis non parametrik <i>Mann Whitney U test</i> dengan nilai <i>sig</i> $0.002 < 0.05$	Hipotesis diterima
8. Tidak adanya perbedaan harga diri pada kelompok kontrol sebelum dan sesudah pelatihan <i>self-awareness</i> .	<i>Pre-test</i> KK dengan uji normalitas $0.840 > 0.050$ sedangkan pada Post-test KK uji normalitas sebesar $0.247 > 0.050$ dengan analisis parametrik <i>paired sample-test</i> dengan nilai <i>sig</i> sebesar $0.247 > 0.050$	Hipotesis diterima
9. Tidak adanya perbedaan harga diri remaja panti asuhan pada kelompok kontrol sesudah pelatihan <i>self-awareness</i> dengan setelah dua minggu pelatihan <i>self-awareness</i> .	<i>Post-test</i> KK dengan uji normalitas $0.247 > 0.050$ sedangkan pada <i>follow-up</i> KK uji normalitas sebesar $0.029 < 0.050$. Analisis data menggunakan data non parametrik <i>wilcoxon test</i> dengan nilai <i>sig</i> $0.546 > 0.050$	Hipotesis diterima
10. Tidak adanya perbedaan harga diri remaja pada kelompok kontrol dari rentang waktu sebelum, sesudah dan setelah dua minggu pelatihan <i>self-awareness</i> .	Uji perbedaan <i>kruskal-wallis test</i> $0.921 > 0.050$	Hipotesis diterima

Besaran efek (*eta square*) dari pelatihan *self-awareness* terhadap kelompok eksperimen yang telah diberikan pelatihan sehingga untuk melihat efek perlakuan peneliti melihat nilai harga diri sebelum pelatihan (*pre-test*) dan sesudah pelatihan (*post-test*) dengan rumus ($\eta^2 = Z/\sqrt{N}$) nilai nilai Z sebesar 3,301 maka untuk besaran efek pada pelatihan ini didapatkan $\eta^2 = 0,62$ artinya *eta square* pada pelatihan ini memiliki efek yang besar.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis mayor dan hipotesis minor di dalam penelitian ini diterima.

Diskusi

Berdasarkan hasil pengolahan data, dapat disimpulkan adanya peningkatan pada harga diri remaja panti asuhan dengan pelatihan *self-awareness*. Hal ini sejalan dengan penelitian (Unal, 2014) bahwa ada efek dari pelatihan *self-awareness* terhadap harga diri. Berdasarkan penelitian (Hatami et al., 2016) menyatakan bahwa pelatihan *self-awareness* adalah sebuah pelatihan yang meningkatkan tingkat tanggung jawab individu terhadap dirinya. Pelatihan *self-awareness* sebagai wadah untuk memahami diri serta lingkungan individu. Terbukti dari hasil pelatihan dengan *worksheet* bahwa remaja dapat menuliskan terkait dengan dirinya dan lingkungannya, pelatihan yang menyenangkan yang didukung hasil evaluasi reaksi yang

didapatkan subjek menyatakan kegiatan ini meninggalkan kesan seperti mereka menjadi lebih paham akan dirinya.

Perubahan sikap yang nampak pada penelitian ini berdasarkan adanya perubahan pengetahuan yang didapatkan peserta. Menurut (Clayton, 2012) sikap adalah penilaian secara keseluruhan terhadap objek berdasarkan informasi kognitif yang diterima individu. Tingkat aksesibilitas peserta di dalam menjawab pertanyaan dari *trainer* juga menunjukkan bahwa sikap yang didasarkan pada afeksi lebih bisa diakses (Clayton, 2012). Hal ini sesuai dengan hasil dari penelitian ini yang menunjukkan perubahan sikap setelah diberikan pelatihan *self-awareness* perubahan pengetahuan yang konsisten setelah pelatihan dan setelah dua minggu pelatihan menunjukkan bahwa proses pelatihan membawa perubahan sikap dari kelompok eksperimen. Artinya selama proses pelatihan bukan hanya secara afektif namun secara kognitif peserta meningkat sehingga memunculkan perubahan sikap.

Pemberian umpan balik di dalam proses pelatihan memberikan kesan bagi remaja hal ini karena remaja mendapatkan umpan balik dari orang lain untuk memperkuat pemahaman diri mereka (Anjanisari & Asri, 2016) dengan begitu mereka dapat meningkatkan harga diri remaja, hal ini sesuai faktor harga diri

bahwa dengan adanya *performance feedback* individu mendapatkan harga diri dari sebuah pengalaman terkait dengan sesuatu yang terjadi terkait dengan dirinya sendiri. Sejalan dengan (Nandita, 2022) *self-awareness* dapat dikembangkan melalui permainan umpan balik atau *Johari Window* dengan adanya umpan balik individu belajar untuk menerima pandangan orang lain dan akan memperluas terkait dengan pemahaman akan dirinya. Menurut (Bordens & Irwin, 2008) menjelaskan seseorang perlu mendapatkan umpan balik terkait dengan dirinya terkait dengan apa yang dikerjakan, jika seseorang tidak mendapatkan umpan balik terkait dengan apa yang dia lakukan atau terkait dengan dirinya maka perolehan akan motivasi untuk mengembangkan dirinya pun akan menghilang. Sejalan dengan hasil *need analisis* yang dilakukan peneliti di panti asuhan X ini remaja memiliki banyak tugas praktis namun tidak atau sama sekali jarang berinteraksi dengan orang tua mereka yang ada di panti sehingga hal itulah yang nampak di harga diri mereka, tidak mendapatkan umpan balik dari lingkungan membuat harga diri seseorang rendah.

Pelatihan *self-awareness* yang dilakukan memberikan sebuah pengalaman yang menyangkut tentang diri seperti adanya penulisan *journaling self-awareness* setelah proses menulis setiap

subjek diberikan umpan balik dari *trainer*, di dalam proses menulis sendiri subjek didorong untuk menyadari perasaan dan emosi yang muncul setiap harinya dengan begitu subjek mendapatkan pengalaman terkait dirinya dan emosinya setelah itu *trainer* akan mencoba memberikan umpan balik kepada subjek terkait dengan apa yang telah dilakukan.

Hal lainnya adalah mendorong subjek untuk mengungkapkan pendapat dan didengarkan oleh teman kelompok artinya proses di dalam kelompok subjek diberi sebuah pengalaman tentang bagaimana mempertahankan pendapat dan menghargai pendapat orang lain, proses pelatihan *self-awareness* ini subjek diberikan pengalaman untuk menampilkan bakat bersama dengan kelompok masing-masing. Menulis kelebihan dan kekurangan diri juga sebagai cara untuk meningkatkan harga diri. Sejalan dengan proses pelatihan *self-awareness* dengan pelatihan yang dilakukan oleh (Ariani & Nyoman, 2013) dimana proses pelatihan *self-awareness* menekankan pada mengetahui dirinya sendiri seperti perasaan, kekurangan dan kelebihan, serta dalam kegiatan pelatihan subjek dapat menerima secara realistis.

Kesimpulan

Berdasarkan data serta analisis yang ada maka dapat diartikan bahwa hipotesa

pada penelitian ini diterima yaitu ada perbedaan harga diri pada remaja panti asuhan yang mendapatkan pelatihan *self-awareness* dengan remaja yang tidak mendapatkan pelatihan *self-awareness*. Hal ini didapat dari peningkatan skor *Pre-test* dan *post-test* pengetahuan dari kelompok eksperimen serta dari hasil analisis statistika pada nilai *gain score pre-test* dan *post-test* pada kelompok eksperimen dan kontrol menggunakan teknik statistik non parametrik *Mann Whitney U-test* didapatkan nilai *sig. asymp.sig (2-tailed)* $0,000 < 0,05$ artinya ada perbedaan antara kelompok yang diberikan pelatihan *self-awareness* dengan kelompok yang tidak mendapatkan pelatihan *self-awareness*.

Penelitian ini juga efektif untuk meningkatkan harga diri bukan hanya mampu membedakan perbedaan antara kelompok kontrol dan eksperimen melainkan hasil pelatihan yang konsisten setelah 2 minggu juga menunjukkan bahwa pelatihan ini efektif untuk meningkatkan harga diri remaja panti asuhan. Pada penelitian terdapat kelemahan yang perlu dibenahi seperti proses di dalam observasi serta observer di dalam pengambilan data perilaku.

Keterbatasan dan Saran.

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan terdapat keterbatasan seperti observasi untuk aspek perilaku dilakukan oleh 2 pengasuh dengan total remaja 28

sehingga hasil dari observasi bisa jadi dipengaruhi oleh bias pengasuh. Berikut saran yang dapat menjadi pertimbangan:

Pertama untuk subjek remaja panti asuhan yang mengikuti pelatihan ini diharapkan dapat mengembangkan kesadaran diri untuk proses perkembangan mental yang lebih baik. *Kedua* bagi remaja panti asuhan diharapkan penelitian ini menjadi pengembangan intervensi serta pendekatan baru yang dapat digunakan sesuai dengan kebutuhan perkembangan mental remaja panti asuhan. *Ketiga* pengelola panti asuhan bisa menjadikan pelatihan *self-awareness* sebagai salah satu kegiatan yang bisa diberikan untuk memperhatikan tumbuh kembang remaja. Seperti memfasilitasi bagi remaja panti asuhan untuk mendapatkan kegiatan yang mengembangkan psikologis remaja panti asuhan. *Keempat* penelitian selanjutnya diharapkan untuk melakukan *try-out* modul terlebih dahulu, agar menemukan kekurangan dari modul yang diadaptasi di dalam penelitian ini sehingga dapat menyesuaikan dengan keadaan subjek yang ada. Hal lainnya diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan terkait dengan model *journaling self-awareness* yang lebih lebih atraktif sehingga dapat menggugah untuk melakukan penulisan *journal*.

Daftar Pustaka

- Akhrima, H., & Rinaldi. (2019). Hubungan antara harga diri dengan motivasi berprestasi pada anak panti asuhan. *Jurnal Riset Psikologi*, 3, 1–11.
- Anjanisari, P., & Asri, D. (2016). Peningkatan pemahaman diri melalui model permainan Johari window siswa kelas X AK 3 SMK sore Kota Madiun tahun pelajaran 2012/2013. *Cousellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 3 (2).
- Ariani, N. putu, & Nyoman, S. (2013). latihan kesadaran diri dan terapi kognitif dapat meningkatkan harga diri remaja. *Jurnal Riset Kesehatan*, 6 (2), 104–109.
- Asif, A. (2017, June). Self-esteem and depression among orphan and non-orphan children. *MedCrave Group LLC*.
- Azwar, S. (2021). *Penyusunan skala psikologi*. Pustaka Belajar.
- Bertha, & Handayani, P. (2021). Program peningkatan self-awareness pada anak asuhu di lembaga kesejahteraan sosial anak RHS. *Prosiding the 3rd Seminar Nasional ADPI Mengabdikan Untuk Negeri*, 3 (1), 62–69.
- Bordens, K. S., & Irwin A, H. (2008). *Social psychology*. Freeload Press.
- Citra, A. F., & Widyarini, M. N. (2015). *Pelatihan peningkatan harga diri pada remaja panti asuhan sub unit perlindungan sosial asuhan anak, Cibalagung, Bogor*. 8 (2), 91–103.
- Clayton, J. M. D. (2012). *Psikologi sosial*. Erlangga.
- Delamater, D. J., Myers, J. D., & Collett, L. J. (2015). *Social psychology* (Eighth edi). Westview Press.
- Febristi, A. (2020). *Hubungan faktor individu dengan self-esteem (harga diri) remaja panti asuhan di Kota Padang tahun 2019*. XIV (01), 8–18.
- Goleman, D. (1999). *Kecerdasan Emosi untuk mencapai puncak prestasi*. Gramedia Pustaka Utama.
- Haryanti, D., Pamela, E. M., & Susanti, Y. (2016). Perkembangan mental emosional remaja di panti asuhan. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 4 (2), 97–104.
- Hastjarjo, T. D. (2019). rancangan eksperimen-kuasi. *Buletin Psikologi*, 27 (2), 187. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.38619>
- Hatami, F., Ghahremani, L., Kaveh, M., & Keshavarzi, S. (2016). the effect of self-awareness training with painting on self-efficacy among orphaned adolescents. *Practice in Clinical Psychology*, 4 (2), 89–96. <https://doi.org/10.15412/j.jpccp.06040203>
- Kalinin, V., & Edguer, N. (2023). The effects of self-control and self-awareness on. *Eureka*, September

- 2022, 1–13.
- Kawitri, A. Z., Rahmawati, B. D., Listiyandini, R. A., & Rahmatika, R. (2019). Self-compassion dan resiliensi pada remaja panti asuhan. *Journal Psikogenesis*, 7 (1), 76–83. <https://doi.org/10.24854/jps.v7i1.879>
- Koo, O.-H. (2021). The relationship between self-awareness, self-esteem, empathy and character of nursing students. *Journal of the Korea Academia-Industrial Cooperation Society*, 22 (7), 172–182. <https://doi.org/2021.22.7.17222>
- Martín-Albo, J., Núñez, J. L., Navarro, J. G., & Grijalvo, F. (2007). The rosenberg self-esteem scale: translation and validation in university students. *Spanish Journal of Psychology*, 10 (2), 458–467. <https://doi.org/10.1017/S1138741600006727>
- Nafisah, S. J. (2018). Arti kehidupan anak asuh panti asuhan. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 18 (1), 33–41. <https://doi.org/10.17509/jpp.v18i1.11058>
- Nandita, P. (2022). The effect of johari window training on self-esteem of the adolescents at aisyiyah orphanage in sidoarjo. *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling*, 8, 113–119.
- Ningrum, A. N. (2012). *Hubungan antara coping strategy dengan kenakalan pada remaja awal*. 7 (1), 481–489.
- Noe, A. R. (2020). *Employee training & development* (18th edisi). McGraw Hill-Education.
- Orth, U., & Robins, R. W. (2014). The development of self-esteem. *current directions in psychological science*, 23 (5), 381–387. <https://doi.org/10.1177/0963721414547414>
- Riyadi, Rusmil, K., & Effendi, S. H. (2014). Risiko masalah perkembangan dan mental emosional anak yang diasuh di panti asuhan dibandingkan dengan diasuh orangtua kandung risk of developmental and emotional problems in children living in orphanages compared to children living with their parents. *Mkb*, 46 (2), 118–124.
- Rosenberg, M. (1989). *society and the adolescent self-image* (revised ed). Wesleyan University Press.
- Santrock, J. (2007). *Remaja* (11th ed.). Penerbit Erlangga.
- Setiarini, M., & Stevanus, K. (2021). *Dinamika psikologis remaja di panti asuhan: studi fenomenologi*. 4 (1), 10–20.
- Syafrizaldi, S., & Pratiwi, S. (2020). Hubungan antara lingkungan sosial dengan harga diri remaja panti

asuhan al jam'iyatul washliyah binjai. *Journal of Education, Humaniora and Social Sciences (JEHSS)*, 3 (1), 193–199. <https://doi.org/10.34007/jehss.v3i1.254>

Syanti, W. R. (2019). *pelatihan self-esteem pada remaja di panti asuhan "X" Surabaya*. 11 (1), 10–20.

Tricahyani, A. R. I., & Wideasavitri, P. N. (2016). hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri pada remaja di panti asuhan kota Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 3 (3), 542–550.

Unal, S. (2014). Evaluating the effect of self-awareness and communication techniques on nurses' assertiveness and self-esteem. *Contemporary Nurse*, 43 (July 2015), 90–98. <https://doi.org/10.5172/conu.2012.43.1.90>