

Jovita Setiono (2005). "Pengaruh Pelatihan Pengembangan Diri Terhadap Peningkatan Konsep Diri pada Mahasiswa Semester I fakultas Psikologi Universitas Surabaya. "Skripsi Sarjana Strata I Surabaya: Fakultas Psikologi Universitas Surabaya

ABSTRAK

Pada kehidupan sehari-hari, kita sering menemui orang-orang yang memiliki konsep diri negatif. Hal ini bisa dilihat dari ketidakmampuan mereka memahami dan mengakui kelebihan mereka, cenderung merasa tidak disukai dan tidak berharga dibandingkan orang lain, tidak berdaya menghadapi persaingan, menyerah sebelum mencoba karena merasa tidak mampu, sangat takut terhadap kritik, malu menerima pujian, serta sikap-sikap negatif lainnya.

Masa remaja merupakan masa yang kritis yang menentukan bagaimana seseorang menghadapi masa selanjutnya, karena pada masa remaja seseorang mencari jati dirinya. Apabila pada saat remaja seseorang memiliki konsep diri yang negatif, maka akan menimbulkan suatu konflik yang pada akhirnya menghasilkan masalah dalam perilaku sosial remaja tersebut. Hal ini akan berpengaruh pada keberhasilan remaja dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangannya.

Konsep diri bukan terbentuk sejak manusia lahir. Oleh sebab itu, untuk mengembangkan konsep diri yang positif sebaiknya dilakukan secara bertahap dan pada usia remaja. Salah satu cara untuk mengembangkan konsep diri yang sehat dan positif adalah belajar tentang diri sendiri, yaitu dengan memahami diri sendiri. Pelatihan pengembangan diri adalah suatu bentuk kegiatan yang membantu remaja untuk memahami dan menerima dirinya, sehingga dapat memunculkan "insight" untuk mengembangkan konsep diri kearah yang lebih positif.

Penelitian ini digunakan untuk mengetahui pengaruh pelatihan pengembangan diri terhadap peningkatan konsep diri pada mahasiswa semester I. Sampel yang digunakan adalah mahasiswa-mahasiswi semester I Fakultas Psikologi Universitas Surabaya. Pemilihan subjek penelitian berdasarkan skor konsep diri yang dimiliki (kategori cukup).

Penelitian ini bersifat Quasi Eksperimen dengan menggunakan *Two Group Pre-test Post-test Design*. Hasil analisis uji dua sampel berkorelasi dari *Wilcoxon* menunjukkan bahwa ada peningkatan skor konsep diri yang signifikan pada kelompok eksperimen sebelum dan setelah pelatihan. Tetapi melalui analisis uji dua sampel *Independent Mann-Whitney-U-Test* tampak bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara hasil *post-test* kelompok eksperimen yang mengikuti pelatihan dan kelompok kontrol yang tidak mengikuti pelatihan. Oleh karena itu, pelatihan pengembangan diri dinyatakan memiliki pengaruh meningkatkan konsep diri kearah yang lebih positif. Tetapi ketika dibandingkan dengan kelompok kontrol, konsep diri ternyata bisa meningkat tanpa diberikan pelatihan pengembangan diri.

Kata Kunci: Pelatihan Pengembangan Diri, Konsep Diri