

Dwi Moniek Tirtosaputri (2004). "Pengaruh Pelatihan Pengenalan Diri Terhadap Perasaan Rendah Diri Pada Remaja." Skripsi Sarjana Strata 1. Surabaya: Fakultas Psikologi Universitas Surabaya.

ABSTRAK

Masa remaja adalah masa di mana terjadi gejolak yang meningkat dan biasanya dialami oleh setiap orang. Pada saat remaja berada pada suatu situasi di mana dirinya harus berelasi dengan orang lain, remaja akan saling menilai diri dan melakukan perbandingan dengan temannya. Ketika remaja merasa dirinya lebih rendah dari yang lain, merasa dirinya tidak pandai, selalu banyak kekurangan, dan tidak berharga dibandingkan dengan orang lain maka hal ini merupakan salah satu pemicu munculnya perasaan rendah diri pada remaja.

Perasaan rendah diri pada remaja adalah perasaan yang terjadi secara subjektif sebagai akibat adanya rasa tidak aman, tidak mantap, dan merasa bahwa dirinya tidak memiliki arti sama sekali serta tidak mampu untuk memenuhi tuntutan hidup, sehingga menimbulkan dampak berkurangnya kepercayaan diri remaja dan penarikan diri dari pergaulan sosial. Pelatihan pengenalan diri bertujuan untuk membantu remaja mengenal siapa dirinya dan mampu menerima diri apa adanya, di mana pelatihan ini memfokuskan pada pengalaman masa lalu dan masa sekarang yang mempengaruhi munculnya rasa rendah diri remaja dan pembentukan identitas baru pada remaja.

Subjek penelitian adalah siswa-siswi SMUK Santo Paulus Jember berusia 16-18 tahun yang memiliki perasaan rendah diri dengan kategori cukup dan tinggi yang berjumlah 5 orang. Jenis penelitian yang dilakukan adalah kuantitatif, *pseudo-eksperimental*. Desain eksperimen dalam penelitian ini adalah *One Group Pretest-Posttest Design*. Dalam penelitian ini juga dilakukan tahap *follow up* setelah jangka waktu 3 minggu dari pelaksanaan pelatihan untuk melihat efektivitas ketahanan pelatihan. Untuk menguji apakah terdapat perbedaan perasaan rendah diri pada subjek antara *pre-test*, *post-test*, dan *follow up* digunakan teknik *Kruskal-Wallis*. Untuk menguji apakah ada perbedaan antara *pre-test* dan *post-test*, *pre-test* dan *follow up*, dan *post-test* dan *follow up* digunakan teknik *Wilcoxon*.

Hasilnya menunjukkan ada perbedaan perasaan rendah diri antara *pre-test*, *post-test*, dan *follow up*, ada perbedaan antara *pre-test* dan *post-test*, dan ada perbedaan antara *pre-test* dan *follow up*. Tingkat ketahanan pelatihan diperoleh dari tidak adanya perbedaan rasa rendah diri antara *post-test* dengan *follow up*.

Kata kunci: perasaan rendah diri, pengenalan diri