

PELATIHAN *SELF ESTEEM* UNTUK MENINGKATKAN KEASERTIFAN MAHASISWI

Alifah Zahra¹, Nursyafinka², Nurul Hasbi³, Agelia⁴

102222013@univbatam.ac.id

Program Studi Psikologi Universitas Batam

Abstrak:

Self esteem atau harga diri merupakan keyakinan dan emosi yang dapat diartikan sebagai suatu perasaan dimana individu dapat merasa bahwa dirinya berharga. Perilaku asertif merupakan seseorang yang mampu dalam menyampaikan pertanyaan, mengkritik ataupun memberi saran kepada orang lain. Penelitian ini bertujuan untuk membuat mahasiswa menjadi lebih percaya diri, mengurangi rasa insecure karena semua manusia mempunyai perbedaan, dan Peneliti berharap mereka akan merasa lebih tenang dan mengetahui bahwa mereka tidak sendirian dalam permasalahan yang mereka hadapi. Sampel pada penelitian ini berjumlah 6 partisipan yang merupakan mahasiswa Universitas Batam. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dapat disimpulkan bahwa terjadinya peningkatan perilaku asertif dengan pelatihan *self esteem*.

Kata kunci: *Self Esteem, Keasertifan*

Abstract:

Self esteem is a belief and emotion that can be interpreted as a feeling where individuals can feel that they are valuable. Assertive behavior is someone who is able to ask questions, criticize or give advice to others. This study aims to make female students more confident, reduce insecurity because all humans have differences, and researchers hope they will feel calmer and know that they are not alone in the problems they face. The sample in this study amounted to 6 participants who were female students at the University of Batam. Based on the results of observations and interviews, it can be concluded that there is an increase in assertive behavior with self esteem training.

Keyword: *Self Esteem, Assertive*

PENDAHULUAN

Jakuwboski & Lange (Nursalim, 2013) mendefinisikan perilaku asertif sebagai perilaku yang dapat membela kepentingan pribadi, mengekspresikan perasaan dan pikiran baik positif maupun negatif secara jujur dan langsung tanpa mengurangi hak-hak atau kepentingan orang lain (Arumsari, 2017). Ada orang yang mengungkapkan atau beritahu seseorang apa yang dia inginkan atau rasakan, namun ada juga yang kesulitan mengungkapkan perasaannya. Mahasiswi sebagai manusia berada pada tahap perkembangan generasi muda, yakni usia 18-25 tahun, seharusnya sudah mampu dalam menyampaikan pertanyaan, mengkritik ataupun memberi saran kepada orang lain. Adapun perilaku seperti ini disebut dengan perilaku asertif. Keberlanjutan keberadaan manusia di dunia ini didukung banyak hal, baik fisiologis maupun psikologis. Pengaruh faktor fisiologis didapat dari makanan dan zat-zat yang menunjang kesehatan jasmani, dimana pengaruh faktor psikologis dapat datang dari berbagai tempat yang mendukung kesehatan mental, termasuk *self esteem* (harga diri).

Harga diri atau *self esteem* merupakan aspek penting sehingga banyak dikaji oleh ahli psikologi. *Self esteem* merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan individu dengan dimensi evaluasi yang menyeluruh dalam dirinya. *Self esteem* atau harga diri merupakan keyakinan dan emosi yang dapat diartikan sebagai suatu perasaan dimana individu dapat merasa bahwa dirinya berharga.

Self esteem pada dasarnya menerima diri kita tanpa syarat dan memiliki perasaan bahwa seseorang layak menjalani hidup dan mencapai kebahagiaan dalam kehidupannya. Menurut Agathangelou (2015) *self esteem* yang rendah lebih mengarah pada pemikiran-pemikiran negatif mengenai diri sendiri, sedangkan seseorang dengan *self esteem* yang baik lebih menerima dirinya sendiri dengan kehidupannya dan menjauhkan diri dari pemikiran-pemikiran negatif (Grimaldy dkk., 2017).

Dalam konteks gender, perempuan diartikan sebagai sifat-sifat yang melekat pada diri seseorang yang bersifat feminin. Sedangkan perempuan dalam arti fisik adalah jenis kelamin yang ditandai dengan alat reproduksi berupa rahim, sel telur, dan payudara sehingga perempuan dapat hamil, melahirkan, dan menyusui. Menurut Ritzer, perempuan adalah makhluk yang disubordinasikan dalam segala tempat. Dengan kata lain perempuan merupakan makhluk kelas dua yang diposisikan sebagai kaum yang lebih lemah di banding dengan kaum laki-laki. Sedangkan menurut Engineer, perempuan adalah makhluk yang tersekatkan dalam konteks sumur, dapur dan kasur dan tidak memiliki tempat dalam ruang publik. Dengan kata lain hanya berkelindang dalam ruang terbatas dan tempat yang dianggap rendah. (*Satya wacana teoritis perempuan*, t.t.)

Sejak zaman dahulu, kata "wanita" sering dikaitkan dengan orang yang mampu melakukan pekerjaan rumah tangga seperti memasak, mencuci, menyapu, dan lain-lain. Akibatnya, ada anggapan

bahwa perempuan tidak perlu tamat SMA karena pada akhirnya mereka hanya akan bekerja sambil mengurus keluarga. Selain itu, sebagian besar wanita juga harus memiliki penampilan yang lembut dan feminin. Padahal karier, pendidikan, sikap, bahkan cara berpakaian adalah hal-hal yang berhak diputuskan oleh perempuan sendiri. Salah satu tantangan utama yang dihadapi perempuan adalah minimnya perwakilan mereka di posisi kepemimpinan dalam lembaga-lembaga pendidikan dan institusi akademik. Meskipun perempuan mencapai tingkat pendidikan yang tinggi, mereka seringkali kurang diwakili di tingkat kepemimpinan, seperti menjadi dekan, rektor, atau profesor puncak. (NEWS, 2023)

Alasan peneliti melakukan penelitian tersebut untuk membuat mahasiswi menjadi lebih percaya diri, mengurangi rasa insecure karena semua manusia mempunyai perbedaan, dan Peneliti berharap mereka akan merasa lebih tenang dan mengetahui bahwa mereka tidak sendirian dalam permasalahan yang mereka hadapi.

METODE PENELITIAN

Laporan ini membahas tentang penelitian *self esteem* untuk meningkatkan keasertifan pada mahasiswi.

A. Populasi

Populasi penelitian adalah mahasiswi psikologi angkatan 7 Universitas Batam yang berjumlah 6 orang. Penelitian ini dilaksanakan pada Jumat, 17 November 2023. Pada penelitian ini dilakukan observasi secara langsung terhadap mahasiswi

selama melakukan kegiatan proyek dengan menggunakan pedoman observasi yang didalamnya memuat format penilaian dan kriteria-kriteria keterampilan *self esteem* untuk meningkatkan keasertifan mahasiswi. Pada penelitian ini juga dilakukan metode wawancara yang merupakan suatu teknik pengumpulan data melalui kontak antara pengumpul data dengan sumber data. Wawancara ini dilakukan kepada mahasiswi psikologi angkatan 7 Universitas Batam. Wawancara ini dilakukan untuk memperoleh data tentang kinerja mahasiswi dalam melakukan kegiatan proyek.

B. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimental dan menggunakan teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Penelitian eksperimental adalah penelitian yang mencari hubungan sebab akibat antara variabel bebas dengan variabel terikat, dimana variabel bebas dikontrol dan dikendalikan untuk dapat menentukan pengaruh yang ditimbulkan pada variabel terikat. Teknik *purposive sampling* adalah suatu teknik penentuan dan pengambilan sampel yang ditentukan oleh peneliti dengan pertimbangan tertentu. Penelitian ini mengkaji dua variabel yang terdiri dari variabel bebas, yakni *self esteem* dan variabel terikat, yakni keasertifan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Partisipan berinteraksi dalam dua fitur komunitas tersebut, karena membutuhkan dukungan dan saran

dalam permasalahan mempraktikkan *self esteem*. Mereka berinteraksi agar dapat lebih mencintai diri sendiri karena dengan adanya interaksi yang terjadi antar individu dapat terjadi pertukaran pikiran, pendapat, dan berbagi empati. Interaktivitas ini membantu partisipan yang memiliki masalah dalam mempraktikkan *self esteem* dan keasertifan untuk mendapatkan dukungan sosial.

Di dalam ruangan, anggota partisipan yang memiliki masalah kesulitan dalam mencintai diri sendiri dapat menceritakan masalah *self esteem* mereka kapan pun dan di mana pun, terutama ketika mereka membutuhkan dukungan sosial dari orang lain. Anggota partisipan lainnya juga dapat memberikan respons berupa pelukan dan komentar untuk memberikan dukungan anggota lain yang memiliki masalah *self esteem*.

Peneliti memulai dengan memberikan games bernama *confession room* yaitu berupa pernyataan-pernyataan yang kebanyakan sedang perempuan alami. *Confession room* adalah forum

rahasia gadis dimana setiap hari lebih dari 500 gadis curhat tentang keraguan, ketakutan, dan pengalaman terpendam mereka. *Games* ini dimulai dengan peneliti menutup mata partisipan menggunakan kain setelah memastikan tidak adanya trauma yang mereka alami. Setelah memastikan partisipan telah menutup mata mereka, peneliti memberikan instruksi seolah-olah partisipan terbagi menjadi dua bagian. Selanjutnya peneliti mengatur formasi mereka dalam bentuk lingkaran berjarak. *Games* dimulai dengan peneliti memberikan beberapa pernyataan yang telah tersedia di tabel bawah dengan instruksi mundur satu sampai dua langkah. Setelah selesainya peneliti memberikan pernyataan, ternyata ada beberapa pernyataan yang tidak sesuai dengan partisipan alami. Berikut ini pernyataan-pernyataan yang peneliti berikan kepada partisipan :

*Ket: P (partisipasi)

NO	PERNYATAAN	P. 1	P. 2	P. 3	P. 4	P. 5	P. 6
1.	Sejak aku jerawat, aku jadi malu untuk menatap orang lain.				✓		✓
2.	Kak aku insecure dengan berat badan aku.	✓	✓				
3.	Aku gak depresi, tapi aku juga gak happy, aku kenapa sih?	✓	✓				✓
4.	Aku berpikir untuk mengakhiri hidupku, tapi apakah dengan masalahku berakhir?	✓	✓				
5.	Aku takut banget jika orang tidak menerima diri aku.	✓	✓		✓	✓	✓
6.	Aku selalu di keramaian, tapi aku merasa sepi.	✓					✓
7.	Aku selalu merasa insecure dengan nilai yang aku dapat.				✓		
8.	Aku insecure dengan tinggi badan aku.			✓			
9.	Aku ngerasa iri dengan pencapaian yang orang lain dapat.	✓	✓		✓		✓
10.	Aku selalu memendam perasaanku, karena aku takut mereka menjudge aku.	✓	✓		✓		✓

Dari pernyataan diatas, kami merangkum bahwa:

1. Pernyataan pertama ada 2 orang yang mundur sehingga dapat diartikan partisipan mengalami hal tersebut.
2. Pernyataan kedua ada 2 orang yang mundur sehingga dapat diartikan partisipan mengalami hal tersebut.
3. Pernyataan ketiga ada 3 orang yang mundur sehingga dapat diartikan partisipan mengalami hal tersebut.
4. Pernyataan keempat ada 2 orang yang mundur sehingga dapat diartikan partisipan mengalami hal tersebut.
5. Pernyataan kelima ada 5 orang yang mundur sehingga dapat diartikan partisipan mengalami hal tersebut.
6. Pernyataan keenam ada 2 orang yang mundur sehingga dapat diartikan partisipan mengalami hal tersebut.
7. Pernyataan ketujuh ada 1 orang yang mundur sehingga dapat diartikan partisipan mengalami hal tersebut.
8. Pernyataan kedelapan ada 1 orang yang mundur sehingga dapat diartikan partisipan mengalami hal tersebut.
9. Pernyataan kesembilan ada 4 orang yang mundur sehingga dapat diartikan partisipan mengalami hal tersebut.
10. Pernyataan terakhir ada 4 orang yang mundur sehingga dapat diartikan partisipan mengalami hal tersebut.

Setelah peneliti observasi dari pernyataan di atas, hipotesis yang peneliti dapatkan adalah kebanyakan partisipan merasa takut jika orang tidak menerima diri mereka, yang menyebabkan mereka selalu memendam perasaan karena takut di *judge* orang lain, dan partisipan juga ngerasa iri dengan pencapaian yang orang lain dapat.

Setelah peneliti menyelesaikan *games confession room*, peneliti melakukan wawancara dengan duduk melingkar

bersama, peneliti menanyakan kepada partisipan tentang bagaimana hari mereka dan mempersilahkan partisipan untuk mengungkapkan apa yang ingin diceritakan (curhat). Dalam sesi cerita bersama satu persatu partisipan mulai bercerita tentang apa yang ingin diceritakan. Berikut ini peneliti akan merangkum kegiatan sesi cerita bersama, meliputi:

1. Ketika partisipan dua bercerita, partisipan yang lain menyimak dengan seksama.
2. Selesai partisipan dua selesai bercerita, partisipan tiga dipersilahkan untuk bercerita.
3. Partisipan empat juga bercerita setelah partisipan dua bercerita dan dilanjutkan dengan partisipan enam, dan partisipan yang lain masih menyimak dengan seksama.
4. Ketika partisipan enam bercerita, dia bercerita dengan perasaan sedih dan peneliti mulai dengan menyemangati dan menenangkannya. Partisipan sedang bercerita ada partisipan lain yang mulai menangis seperti partisipan tiga dia mulai menutup wajah dengan masker yang sebelumnya tidak dipakai, partisipan satu dan dua juga mulai mengusap mata.
5. Selanjutnya partisipan satu bercerita dia awalnya menolak untuk bercerita dikarenakan takut jika dia akan menangis, tetapi akhirnya dia memutuskan untuk bercerita walaupun dengan perasaan sedih dan menangis, partisipan dan peneliti mendengar dan sambil menenangkannya. Partisipan tiga menangis tetapi dalam diam.
6. Selesai partisipan satu bercerita, akan dilanjutkan dengan partisipan terakhir partisipan lima tetapi dia menolak untuk bercerita, kami sebagai peneliti tidak memaksa si partisipan untuk bercerita.

Selesai semua partisipan bercerita, peneliti mengakhiri dengan memberikan motivasi dan semangat kepada semua orang.

Setelah peneliti wawancara dari pernyataan diatas, hipotesis yang peneliti dapatkan adalah kebanyakan partisipan memiliki masalah tentang keluarga.

KETERBATASAN PENELITIAN

Berikut adalah keterbatasan dari penelitian, sebagai berikut:

1. Kriteria partisipan terbatas dengan kesesuaian topik.
2. Di karenakan judul penelitian peneliti mengenai *self esteem* dan keasertifan, partisipan yang peneliti butuhkan adalah seseorang yang kurangnya dalam hal *self esteem* dan keasertifan, sedangkan peneliti agak kesusahan dalam mencari partisipan yang seperti itu, belum lagi ada yang tidak bersedia.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti berkaitan dengan “Pelatihan Self Esteem untuk Meningkatkan Keasertifan Mahasiswi”, kesimpulan yang didapat adalah perasaan takut ketika orang lain tidak menerima diri individu jika minim pengeloan, maka akan menimbulkan *self esteem* yang rendah. Pelatihan asertifitas dirasa cukup memberikan dampak untk menekan *self esteem* sehingga individu bisa menerima keunggulan diri dan kelemahan diri secara wajar

DAFTAR PUSTAKA

- Adhila, B. T. A., & Raymond, R. (2021). The Effect Of Lifestyle, Price And Promotion On Purchase Decision Of Consumers Kasta Coffee Batam. *Zona Manajerial: Program Studi Manajemen (S1) Universitas Batam*, 11(1), 15-27.
- BAHRI, N. I., & Raymond, R. (2021). Pengaruh Promosi, Desain Tempat Dan Kualitas Pelayanan Terhadap Keputusan Pembelian Disetara Coffee Batam. *SCIENTIA JOURNAL: Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 4(4).
- Elyana, E. (2021). *Pengaruh Kualitas Produk, Kepercayaan, Dan Brand Image Terhadap Keputusan Pembelian Produk Pakaian Secara Online Di Kota Batam* (Doctoral dissertation, Prodi Manajemen).
- Ngaliman, N., Satriawan, B., & Raymond, R. (2024). kunjungan pengabdian masyarakat dan bakti sosial ke muallaf center di jembatan iii barelang, kota batam, kepulauan riau. *Jurnal Pengabdian Ibnu Sina*, 3(1), 50-57.
- Usvita, M., Desda, M. M., Saununu, S. J., Indrawan, M. G., Herlina, H., Raymond, R., ... & Eka, A. P. B. (2023). *Manajemen Pemasaran E-Commerce*. CV. Gita Lentera.
- Indrawan, M. G., & Raymond, R. (2020). Pengaruh Norma Subjektif Dan Return Ekspektasian Terhadap Minat Investasi Saham Pada Calon Investor Pada Program Yuk Nabung Saham Di Kota Batam. *Jurnal Akrab Juara*, 5(3), 156-166.
- Indrawan, M. G., & Siregar, D. L. (2021). Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Kepuasan Pelanggan Smartphone Samsung Di Kota Batam. *Jurnal Ekobistek*, 81-87.
- Indrawan, M. G., & Raymond, R. (2019). Pengaruh Suku Bunga Sertifikat Bank Indonesia dan Nilai Kurs Terhadap Risiko Sitematik Saham Perusahaan Sektor Keuangan Yang Terdaftar Di Bursa Efek Indonesia. *JIM UPB (Jurnal Ilmiah Manajemen Universitas Putera Batam)*, 7(1), 78-87.
- Mardika, N. H., & Raymond, R. (2018, October). Analisis Persepsi Masyarakat Dalam Memilih Perbankan Syariah Di Kota Batam. In *Prosiding Seminar Nasional Ilmu Sosial dan Teknologi (SNISTEK)* (No. 1, pp. 115-120).
- Maslan, A., Elisa, E., & Raymond, R. (2019). Pembuatan Media Promosi Berbasis Web, Sistem Administrasi, dan Manajemen Pemasaran pada Mitra Kelompok Usaha Bersama (KUB) Nelayan di Kelurahan Pulau Temoyong, Batam. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 4(4), 491-500.
- Putra, D. G., & Raymond, R. (2019). Pengaruh Dana Pihak Ketiga Dan Kecukupan Modal Terhadap Profitabilitas Pada Bank Riau Kepri Kota Batam. *SCIENTIA JOURNAL: Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 1(2).
- Raymond, R., Siregar, D. L., Putri, A. D., Indrawan, M. G., & rahmat Yusran, R. (2023). pelatihan pencatatan biaya bahan baku untuk meningkatkan kinerja keuangan umkm ikan hias: The Training for Recording of Raw Material Costs to Improve the Financial Performance of UMKM Ornamental Fish. *PUAN INDONESIA*, 5(1), 53-62.

- Raymond, R., Siregar, D. L., Putri, A. D., Indrawan, M. G., & Simanjuntak, J. (2023). Pengaruh disiplin kerja dan beban kerja terhadap kinerja karyawan pada pt tanjung mutiara perkasa. *JURSIMA*, 11(1), 129-133.
- Raymond, R. (2018). Peningkatan Kinerja Pemasaran Melalui Pelatihan Perencanaan Bagi Kelompok Usaha Kerajinan Taufan Handrycraft Di Kota Batam. *J-ABDIPAMAS (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 2(1), 105-110.
- Raymond, R. (2017). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kemiskinan Di Propinsi Kepulauan Riau. *Akrab Juara: Jurnal Ilmu-ilmu Sosial*, 2(3), 14-24.
- Raymond, R., Siregar, D. L., Putri, A. D., Indrawan, M. G., & rahmat Yusran, R. (2023). Pelatihan Pencatatan Biaya Bahan Baku Untuk Meningkatkan Kinerja Keuangan Umkm Ikan Hias: The Training for Recording of Raw Material Costs to Improve the Financial Performance of UMKM Ornamental Fish. *PUAN INDONESIA*, 5(1), 53-62.
- Raymond, R., Siregar, D. L., Putri, A. D., Indrawan, M. G., & Simanjuntak, J. (2023). Pengaruh disiplin kerja dan beban kerja terhadap kinerja karyawan pada pt tanjung mutiara perkasa. *Jursima (Jurnal Sistem Informasi dan Manajemen)*, 11(1), 129-133.
- Siregar, D. L., Indrawan, M. G., Putri, A. D., Rosiska, E., & Raymond, R. (2023). Development Of Product Packaging Design In Income Increasing Business Group Of Prosper Family (Uppks) Friends Kitchen In Batam City: Pengembangan Desain Kemasan Produk Pada Kelompok Usaha Peningkatan Pendapatan Keluarga Sejahtera (UPPKS) Sahabat Kitchen Di Kota Batam. *PUAN INDONESIA*, 4(2), 279-284.
- UPB, J. I. M. (2017). Pengaruh Likuiditas Dan Solvabilitas Terhadap Profitabilitas Pada PT Indosat Tbk. *JIM UPB (Jurnal Ilmiah Manajemen Universitas Putera Batam)*, 5(1), 110-118.
- Indrawan, M. G., & Raymond, R. (2022). Analisis Faktor yang Mempengaruhi Loyalitas Konsumen pada Produk Kosmetik di Kota Batam. *Jurnal Humaniora dan Ilmu Pendidikan*, 1(2), 121-128.
- Karnadi, V., & Siregar, D. L. (2022). Pembinaan studi kelayakan bisnis bagi anggota persatuan perantau sariak sungai abu (pessas) kota batam. *Puan indonesia*, 4(1), 111-118.
- Raymond, R., Siregar, D. L., Indrawan, M. G., Rosiska, E., & Sibuea, T. H. (2022). FAKTOR FAKTOR YANG MEMPENGARUHI PROFITABILITAS PADA PERUSAHAAN YANG TERDAFTAR DI BEI. *Zona Keuangan: Program Studi Akuntansi (SI) Universitas Batam*, 12(3).
- Indrawan, M. G., Wibisono, C., & Widia, E. (2022). THE DETERMINATION OF PRODUCTS, PRICES, PROMOTION OF EDUCATIONAL QUALITY THROUGH THE LECTURERS SATISFACTION OF BATAM UNIVERSITY IN THE COVID 19 PANDEMIC ERA. *Academy of*

Strategic Management Journal, 21,
1-13.

Rosiska, E., Siregar, D. L., Raymond, R., &
Putri, A. D. (2022). Pemberdayaan
Media Pemasaran Bagi Kelompok
UKM Sagulung Kota
Batam. *Jurnal Pengabdian
Barelang*, 4(2).