



**EFEK PELATIHAN *CONFIDENCE TRANSFORMATION*
TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI REMAJA DI PANTI
ASUHAN HARAPAN BANGSA KABUPATEN REMBANG**

Skripsi

**disajikan sebagai salah satu syarat
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi
Jurusan Psikologi Universitas Negeri Semarang**

oleh

Lovina Luhur Yustina

1550406029

PERPUSTAKAAN
UNNES

JURUSAN PSIKOLOGI

FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2011

PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa yang tertulis di dalam skripsi ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya orang lain, baik sebagian atau seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah.

Semarang, 25 Juni 2011

Lovina Luhur Yustina
1550406029



PENGESAHAN

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang pada tanggal 7 Juli 2011.

Panitia:

Ketua

Drs. Hardjono, M.Pd.
NIP.19510801 197903 1 007

Penguji Utama

Dr. Edy Purwanto, M.Si.
NIP.19630121 198703 1 001

Pembimbing I

Liftiah, S.Psi., M.Si.
NIP.19690415 199703 2 002

Sekretaris

Drs. Sugiyarta SL., M.Si.
NIP.19600816 198503 1 003

Penguji

Rahmawati, S.Psi., M.Si.
NIP.19790502 200801 2 018

Penguji/Pembimbing II

Dr. Sri Maryati D., M.Si.
NIP.19540624 198203 2 001

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto :

Hargailah segala yang kamu miliki, Anda akan memiliki lebih lagi. Jika Anda fokus pada apa yang tidak Anda miliki, Anda tidak akan pernah merasa cukup dalam hal apapun (Oprah Winfrey).

Persembahan :

Ku persembahkan karya sederhana ini kepada: Ibu, Bapak, dan adik-adikku



KATA PENGANTAR

Alhamdulillah *rabbil' alamin*. Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, atas rahmat dan karunia yang telah diberikan selama menjalani proses pembuatan skripsi yang berjudul “Efek Pelatihan *Confidence Transformation* Terhadap Kepercayaan Diri Remaja di Panti Asuhan Harapan Bangsa Kabupaten Rembang ” sampai dengan selesai.

Penyusunan skripsi ini sebagai tugas akhir untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang. Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak, maka pada kesempatan ini ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada:

1. Drs. Hardjono, M.Pd, Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang.
2. Drs. Sugiyarta SL, M.Si, Ketua Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang.
3. Dr. Edy Purwanto, M.Si., Penguji Utama yang telah memberikan saran dan berbagi ilmu sehingga skripsi ini menjadi lebih baik.
4. Rahmawati, S.Psi., M.Si., Penguji yang telah memberikan kelancaran jalannya pelaksanaan sidang skripsi.
5. Liftiah, S.Psi., M.Si, Dosen Pembimbing I dengan perhatian dan kesabarannya memberikan bimbingan serta saran untuk terselesaikannya penulisan skripsi ini.
6. Dr. Sri Maryati D., M.Si, Dosen Pembimbing II yang berkenan memberikan bimbingan, berbagi ilmu dan motivasi dalam menyusun skripsi ini.

7. Andromeda, S.Psi., M.Si., Dosen Pembimbing yang telah berbagi ilmu dan pengalaman
8. Semua dosen psikologi FIP UNNES, yang telah memberi ilmu pengetahuan kepada penulis selama menempuh pendidikan di Psikologi FIP UNNES.
9. Ibu dan Bapak yang tidak pernah lelah membimbingku sampai kapanpun.
10. Adikku tersayang: Lilik dan Rani yang selalu membuatku merasa sebagai *mbak* yang dapat diandalkan.
11. Seluruh pengurus dan adik-adikku di Panti Asuhan Harapan Bangsa Kab. Rembang yang telah bersedia membantu peneliti selama penelitian.
12. Semua angkatan Lembaga Pengembangan Sumber Daya Manusia Super Quantum, yang telah menjadi kebutuhan belajar terbaikku selama kuliah. Salam B.E.S.T !!! Berkah Selalu....
13. Mimin, Ulfa, Lulun, Indah, Riris, Umi, Nidhom, Fikri, Ferdi Ummi, Budi, Yuli, Yosep, Dani, DJ, Putri, Rahma, Ocbri, Ahdiah...*thank you for everything.*
14. Teman-teman Psikologi angkatan 2006 yang telah mengisi kehidupanku selama kuliah dengan penuh suka cita.
15. Semua pihak yang telah membantu dalam penulisan skripsi ini, yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Akhir kata, semoga karya ini bermanfaat.

Semarang, 25 Juni 2011

Penulis

ABSTRAK

Yustina, Lovina Luhur. 2011. *Efek Pelatihan Confidence Transformation Terhadap Kepercayaan Diri Remaja Di Panti Asuhan Harapan Kabupaten Rembang*. Skripsi, Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, UNNES. Skripsi ini di bawah bimbingan, Pembimbing I Andromeda, S.Psi., M.Si, Pembimbing II Dr. Sri Maryati D., M.Si.

Kata Kunci: Kepercayaan Diri, Pelatihan, Panti Asuhan

Latar belakang ekonomi dan sosial pada remaja yang tinggal di panti asuhan membuat mereka terkadang menerima ejekan "anak panti" dari lingkungan sekitarnya. Hal ini membuat mereka kurang percaya diri untuk menunjukkan potensi diri. Oleh karena itu, diperlukan suatu pelatihan yang dapat memberikan efek pada kepercayaan mereka, salah satunya adalah pelatihan *confidence transformation*. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui efek pelatihan *confidence transformation* terhadap kepercayaan diri remaja di Panti Asuhan Harapan Bangsa Kabupaten Rembang.

Penelitian yang dilakukan adalah penelitian eksperimen. Penelitian ini menggunakan desain eksperimen *non randomized pretest-posttest control group design*. Subyek pada penelitian ini adalah remaja di Panti Asuhan Harapan Rembang yang memiliki tingkat kepercayaan diri rendah sebanyak 28 orang. Subyek penelitian pada kelompok kontrol dan eksperimen masing-masing sebanyak 14 orang. Variabel dalam penelitian ini adalah pelatihan *confidence transformation* dan kepercayaan diri. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala psikologi, yaitu skala kepercayaan diri sebanyak 62 aitem. Teknik uji validitas menggunakan rumus korelasi *product moment* dan uji reliabilitas dilakukan dengan rumus *alpha cronbach*. Metode analisis data dalam penelitian ini menggunakan statistik non parametrik *Wilcoxon-Mann Whitney*.

Hasil validitas instrumen skala kepercayaan diri diperoleh 40 aitem valid dengan $r_{xy} > 0,266$ dan reliabilitasnya 0,850. Hasil analisis data menunjukkan ada perbedaan yang signifikan pada *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen dengan taraf signifikansi 0,002 dan tidak ada perbedaan yang signifikan pada *pretest* dan *posttest* kelompok kontrol dengan taraf signifikansi 0,077. Oleh karena itu, dapat ditarik kesimpulan bahwa pelatihan *confidence transformation* memberikan efek positif pada kepercayaan diri remaja di Panti Asuhan Harapan Bangsa Kabupaten Rembang.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN.....	ii
PENGESAHAN	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian	7
1.4 Manfaat Penelitian	7
BAB 2 LANDASAN TEORI.....	9
2.1 Kepercayaan Diri	9
2.1.1 Pengertian Kepercayaan Diri	9
2.1.2 Indikator-Indikator Kepercayaan Diri.....	10
2.1.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri.....	16
2.1.4 Cara-Cara Meningkatkan Kepercayaan Diri.....	17
2.2 Remaja	19
2.2.1 Pengertian Remaja	19
2.2.2 Ciri-Ciri Remaja.....	19
2.2.3 Tugas Perkembangan Remaja	21
2.2.4 Kepercayaan Diri Remaja	23
2.3 Pelatihan <i>Confidence Transformation</i>	26
2.3.1 Pengertian Pelatihan.....	26

2.3.2 Tujuan Program Pelatihan.....	27
2.3.3 Metode atau Teknik Pelatihan.....	28
2.3.4 Kriteria Evaluasi Program Pelatihan.....	31
2.4 Panti Asuhan	32
2.4.1 Pengertian Panti Asuhan	32
2.4.2 Tujuan Panti Asuhan	33
2.4.3 Fungsi Panti Asuhan	33
2.4.4 Sasaran Panti Asuhan.....	34
2.5 Efek Pelatihan <i>Confidence Transformation</i> Terhadap Kepercayaan Diri.....	35
2.6 Kerangka Berpikir.....	37
2.7 Hipotesis.....	38
BAB 3 METODOLOGI PENELITIAN.....	39
3.1 Jenis dan Desain Penelitian.....	39
3.1.1 Jenis Penelitian.....	39
3.1.2 Desain Penelitian.....	39
3.2 Variabel Penelitian.....	40
3.2.1 Identifikasi Variabel Penelitian.....	40
3.2.2 Definisi Operasional.....	41
3.2.3 Hubungan Antar Variabel	43
3.3 Populasi dan Subyek Penelitian	43
3.3.1 Populasi Penelitian.....	43
3.3.2 Sampel Penelitian.....	43
3.4 Desain Eksperimen.....	44
3.5 Validitas Eksperimen.....	46
3.6 Metode Pengumpulan Data.....	47
3.7 Validitas dan Reliabilitas	49
3.7.1 Validitas	49
3.7.2 Reliabilitas	51
3.8 Penyusunan Instrumen	53
3.8.1 Pengembangan Instrumen Alat Ukur.....	53
3.8.2 Pengembangan Instrumen Perlakuan.....	54

3.9 Metode Analisa Data.....	55
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	57
4.1 Persiapan Penelitian	57
4.1.1 Orientasi Kancha.....	58
4.1.2 Perijinan	58
4.1.3 Penentuan Kelompok Subyek	59
4.2 Pelaksanaan Penelitian.....	63
4.3. Hasil Penelitian	65
4.3.1 Perbedaan Kepercayaan Diri <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> pada Kelompok Kontrol.....	65
4.3.2 Perbedaan Kepercayaan Diri <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> pada Kelompok Eksperimen	66
4.3.3 Perbedaan <i>Pretest</i> pada Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen	68
4.3.4 Perbedaan <i>Posttest</i> pada Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen... ..	69
4.4 Uji Hipotesis	71
4.5 Statistik Deskriptif Hasil Penelitian.....	72
4.5.1 Deskriptif Tingkat Kepercayaan Diri Kelompok Kontrol	73
4.5.2 Deskriptif Tingkat Kepercayaan Diri Kelompok Eksperimen.....	75
4.5.3 Deskriptif Tingkat Kepercayaan Diri <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> pada Kelompok Kontrol dan Eksperimen	78
4.6 Pembahasan.....	79
4.7 Kelemahan Penelitian	84
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN.....	86
5.1 Simpulan	86
5.2 Saran.....	86
5.2.1 Bagi Pengurus Panti Asuhan.....	86
5.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya	87
DAFTAR PUSTAKA	88

DAFTAR TABEL

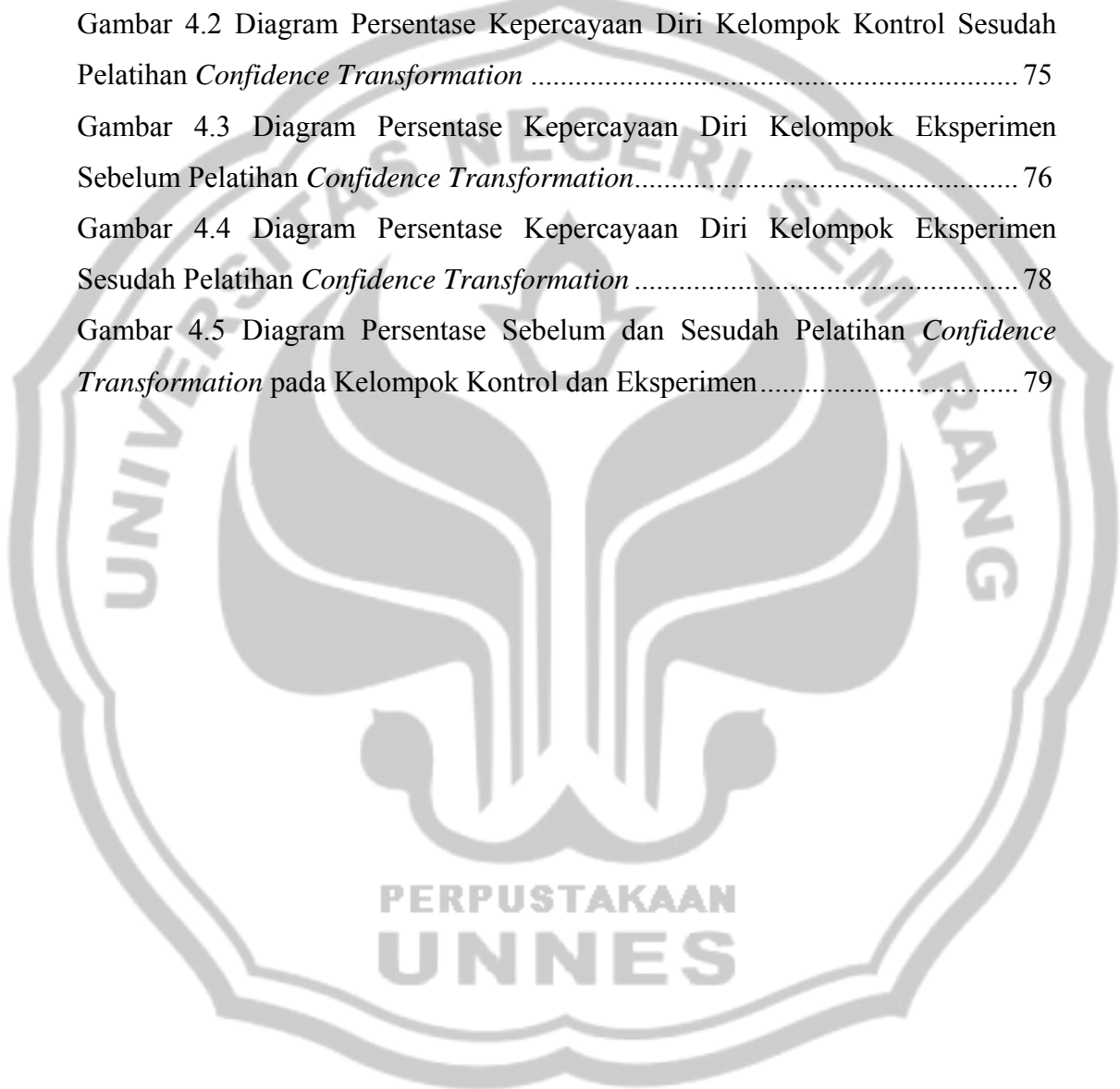
Tabel 2.1 Indikator-Indikator Kepercayaan Diri.....	10
Tabel 3.1 Rincian Kegiatan Pelatihan <i>Confidence Transformation</i>	42
Tabel 3.2 <i>Blue Print</i> Skala Kepercayaan Diri.....	48
Tabel 3.3 Hasil Uji Validitas Skala Kepercayaan Diri	50
Tabel 3.4 Interpretasi Reliabilitas	52
Tabel 3.5 Pengembangan Instrumen Perlakuan	55
Tabel 4.1 Daftar Nama Subyek Penelitian.....	59
Tabel 4.2 Distribusi Skor Kepercayaan Diri Subyek Penelitian.....	61
Tabel 4.3 Pembagian Subyek Penelitian Kelompok Kontrol dan Eksperimen.....	63
Tabel 4.4 Jadwal Pelaksanaan Penelitian.....	64
Tabel 4.5 Skor Kepercayaan Diri <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol.....	65
Tabel 4.6 Uji Analisis Kepercayaan Diri <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol.....	66
Tabel 4.7 Skor Kepercayaan Diri <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen.....	67
Tabel 4.8 Uji Analisis Kepercayaan Diri <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen.....	67
Tabel 4.9 Skor Kepercayaan Diri <i>Pretest</i> Kelompok Kontrol dan Eksperimen	68
Tabel 4.10 Uji Analisis Kepercayaan Diri <i>Pretest</i> Kelompok Kontrol dan Eksperimen.....	69
Tabel 4.11 Skor Kepercayaan Diri <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol dan Eksperimen	70
Tabel 4.12 Uji Analisis Kepercayaan Diri <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol dan Eksperimen.....	71
Tabel 4.13 Uji Hipotesis	71
Tabel 4.14 Kriteria Kepercayaan Diri.....	73
Tabel 4.15 Distribusi Frekuensi Kepercayaan Diri Kelompok Kontrol Sebelum Pelatihan <i>Confidence Transformation</i>	73
Tabel 4.16 Distribusi Frekuensi Kepercayaan Diri Kelompok Kontrol Setelah Pelatihan <i>Confidence Transformation</i>	74

Tabel 4.17 Distribusi Frekuensi Kepercayaan Diri Kelompok Eksperimen Sebelum Pelatihan <i>Confidence Transformation</i>	76
Tabel 4.18 Distribusi Frekuensi Kepercayaan Diri Kelompok Eksperimen Sesudah Pelatihan <i>Confidence Transformation</i>	77
Tabel 4.19 Tingkat Kepercayaan Diri Sebelum dan Sesudah Pelatihan <i>Confidence Transformation</i> pada Kelompok Kontrol dan Eksperimen.....	79



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Alur Berpikir Penelitian	37
Gambar 3.1 Bagan Hubungan Antar Variabel	43
Gambar 4.1 Diagram Persentase Kepercayaan Diri Kelompok Kontrol Sebelum Pelatihan <i>Confidence Transformation</i>	74
Gambar 4.2 Diagram Persentase Kepercayaan Diri Kelompok Kontrol Sesudah Pelatihan <i>Confidence Transformation</i>	75
Gambar 4.3 Diagram Persentase Kepercayaan Diri Kelompok Eksperimen Sebelum Pelatihan <i>Confidence Transformation</i>	76
Gambar 4.4 Diagram Persentase Kepercayaan Diri Kelompok Eksperimen Sesudah Pelatihan <i>Confidence Transformation</i>	78
Gambar 4.5 Diagram Persentase Sebelum dan Sesudah Pelatihan <i>Confidence Transformation</i> pada Kelompok Kontrol dan Eksperimen	79



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Kepercayaan Diri.....	90
Lampiran 2 Hasil Olah Data	91
Lampiran 3 Rancangan Operasional Pelatihan <i>Confidence Transformation</i>	110
Lampiran 4 Dokumentasi.....	132
Lampiran 5 Lembar Presensi Subyek Penelitian	137
Lampiran 6 Surat Ijin Penelitian	139
Lampiran 7 Surat Selesai Penelitian.....	141



BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Setiap manusia merupakan makhluk individual dan makhluk sosial, yang membutuhkan kehadiran orang lain untuk berinteraksi. Namun untuk memulai suatu proses dalam berinteraksi dengan orang lain tidaklah mudah, karena dalam berinteraksi individu membutuhkan rasa percaya diri terlebih dahulu, sehingga lebih memudahkan kita dalam menyesuaikan diri dengan orang lain. Ketika seseorang canggung atau malu untuk berinteraksi dengan orang lain, maka hal ini akan menghambat seseorang untuk mengembangkan potensi dirinya. Kenyataan bahwa sering dijumpai orang-orang yang kurang dapat menunjukkan potensi dirinya di lingkungan sosialnya, hal ini karena orang tersebut mengalami kesulitan dan ketakutan atau dengan kata lain kurang percaya diri.

Masa remaja adalah masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, dimana dalam masa remaja terjadi perubahan-perubahan seperti fisik, emosi dan sosial (Hurlock, 2004:207). Perubahan fisik pada remaja adalah munculnya ciri-ciri seks sekunder. Selain itu, masa remaja juga mengalami ketidakstabilan emosi atau ledakan emosi. Sedangkan perubahan sosial yang dihadapi oleh remaja yaitu harus menyesuaikan diri dengan lawan jenis dalam hubungan yang sebelumnya belum pernah ada dan harus menyesuaikan dengan orang dewasa di luar lingkungan keluarga dan sekolah.

Pada masa remaja, mereka sangat membutuhkan orang lain sebagai teman yang diajak berkomunikasi dan dapat membantu untuk menyelesaikan masalah yang timbul seiring dengan perubahan-perubahan yang terjadi. Seseorang memasuki masa remaja adanya suatu jalinan hubungan yang luas sehingga lingkungan yang berperan dalam hidup suatu remaja tidak hanya orangtua atau keluarga saja tetapi dari teman sebayanya serta lingkungan sekolahnya karena remaja akan mendapatkan banyak informasi dan nilai-nilai tidak hanya melalui sekolah tetapi juga dari teman sebayanya.

Mappiare (1982:60) menjelaskan bahwa penerimaan diri dari teman sebayanya akan menimbulkan rasa kepercayaan diri tetapi apabila terjadinya penolakan dari teman sebayanya akan menimbulkan kurangnya rasa percaya diri. Sedangkan penolakan teman sebaya merupakan hal yang sangat mengecewakan dan untuk menghindarinya itu remaja memerlukan sikap, perasaan, keterampilan-keterampilan yang menunjang penerimaan kelompok teman sebayanya. Penerimaan diri tersebut membuat remaja mempunyai rasa berharga serta dibutuhkan oleh kelompoknya. Hal tersebut dapat menimbulkan rasa senang, puas bahkan bahagia dalam interaksi sosialnya yang juga dapat memberikan rasa percaya diri yang besar. Penerimaan dari teman sebaya merupakan hal lebih berpengaruh terhadap tingkat rasa percaya diri diri pada remaja daripada ketika masa kanak-kanak (Harter dalam Santrock, 2003: 338).

Bagi remaja yang tinggal di panti asuhan tidaklah mudah jika dibandingkan dengan remaja yang tinggal dengan keluarganya. Hal ini disebabkan karena kepercayaan diri terbentuk dalam interaksi dengan lingkungannya,

khususnya lingkungan sosial dan termasuk lingkungan keluarga dimana seseorang dapat membentuk kepercayaan dirinya. Sedangkan pada remaja yang tinggal di panti asuhan, kondisi keluarga mereka biasanya memiliki status sosial dan ekonomi lemah. Santrock (2003: 338) menjelaskan bahwa kondisi keluarga yang baik atau buruk akan mempengaruhi rasa percaya diri remaja.

Panti asuhan adalah lembaga usaha kesejahteraan sosial yang mempunyai tanggung jawab untuk memberikan pelayanan kesejahteraan sosial kepada anak-anak terlantar dengan melaksanakan penyantunan dan pengentasan anak-anak terlantar, memberikan pelayanan pengganti orangtua atau wali anak dalam memenuhi kebutuhan fisik, mental, sosial pada anak asuh sehingga memperoleh kesempatan luas, tepat, memadai bagi perkembangan kepribadiannya sesuai yang diharapkan sebagai insan yang akan turut serta aktif di dalam bidang pembangunan nasional (Dinas Kesejahteraan Sosial, 1997:4).

Panti Asuhan Harapan Bangsa merupakan panti asuhan yang didanai oleh Pemerintah Provinsi Jawa Tengah. Berdasarkan data yang diperoleh peneliti, panti asuhan ini mempunyai anak asuh sejumlah 70 orang, terdiri dari 35 anak putri dan 35 anak putra dengan usia rata-rata 12-18 tahun atau kategori remaja. Latar belakang mayoritas anak asuh berasal dari keluarga kurang mampu, anak yatim, dan anak piatu dari beberapa desa miskin di Kabupaten Rembang. Berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti selama dua hari dengan beberapa anak asuh bahwa anak-anak asuh di panti asuhan Harapan Bangsa merasa malu karena statusnya sebagai "anak panti". Hal ini dikarenakan keberadaan mereka yang tumbuh dan berkembang di lingkungan panti asuhan. Mereka merasa diasuh oleh

orang tua pengganti dan bukan orang tua kandung sehingga remaja membatasi berinteraksi dengan teman sebayanya. Alasan anak-anak asuh ini memilih tinggal di panti asuhan karena mereka dapat melanjutkan sekolah secara gratis. Tinggal di panti asuhan berarti biaya sekolah mereka dibiayai oleh Pemerintah Provinsi Jawa Tengah. Kenyataan bahwa mereka terpaksa tinggal di panti asuhan, berasal dari keluarga kurang mampu, dan tidak memiliki anggota keluarga yang utuh (yatim, piatu atau *broken home*) merupakan faktor-faktor lainnya yang membuat mereka merasa kurang percaya diri. Santrock (2003: 339) mengatakan bahwa faktor keluarga dan penerimaan sosial ini termasuk faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri seseorang

Berdasarkan studi pendahuluan yang peneliti laksanakan di Panti Asuhan Harapan Bangsa Kabupaten Rembang diperoleh hasil bahwa 70 anak asuh pernah diejek dengan sebutan "anak panti" oleh orang lain. Kemudian, sekitar 12 anak asuh merasa malu dengan ejekan tersebut. Bahkan ada lima anak asuh yang menyatakan bahwa teman di sekolahnya sudah sampai keterlaluan ketika mengejek dan membuat mereka menjadi kurang percaya diri ketika berkumpul dengan teman-teman lainnya. Walaupun beberapa dari mereka juga ada yang tidak peduli dengan sebutan "anak panti", tetapi tidak dapat dipungkiri bahwa menjadi anak asuh di panti asuhan mereka rentan mendapat dengan celaan dari lingkungan sekitar, contohnya di sekolah. Peneliti menilai bahwa perasaan malu ini menunjukkan adanya rasa kurang percaya diri dalam diri mereka sebagai penghuni panti asuhan. Kepercayaan diri merupakan modal dasar yang sebaiknya dimiliki oleh setiap individu, termasuk remaja yang tinggal di panti asuhan,

karena dengan memiliki rasa percaya diri, seseorang dapat melakukan apa pun dengan keyakinan bahwa itu akan berhasil, apabila ternyata gagal, seseorang tidak lantas putus asa, tetap bersemangat, tetap bersikap realistis, dan kemudian dengan mantap mencoba lagi.

Kurangnya rasa percaya diri dapat dikurangi dengan pemberian intervensi berupa pelatihan. Pelatihan adalah proses mengajarkan keahlian dan memberikan pengetahuan yang perlu, serta sikap supaya mereka dapat melaksanakan tanggung jawabnya sesuai dengan standar (Cushway 2002: 114). Hasil penelitian Widjaja (2008: 60) mengenai keefektifan pelatihan kepercayaan diri terhadap peningkatan kepercayaan diri remaja di Komisi Remaja Gereja Kristen Indonesia Sorogonen Solo selama dua hari menunjukkan perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pada kelompok eksperimen yang dikenai pelatihan kepercayaan diri hasilnya memiliki rata-rata 73,93 sedangkan kelompok kontrol rata-ratanya hanya 66,71.

Pelatihan dapat meningkatkan kepercayaan diri juga diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Achmat (2006: 121). Pelatihan pengembangan kepribadian dan kepemimpinan efektif meningkatkan kepercayaan diri pada mahasiswa baru Universitas Muhammadiyah Malang tahun 2005/2006 yang dilaksanakan selama seminggu. Hasilnya menyatakan bahwa ada perbedaan tingkat kepercayaan diri sebelum dan sebelum pelatihan yaitu dari 87,67% menjadi 88,97% pada kelompok yang dikenai perlakuan.

Selain itu berdasarkan hasil penelitian Palupi (2009: 14) untuk meningkatkan kepercayaan diri dapat melalui pelatihan ketrampilan sosial pada

remaja di panti asuhan. Kepercayaan diri kelompok eksperimen lebih tinggi setelah mendapatkan pelatihan ($t=2,148$, $p<0.05$). Kepercayaan diri pada kelompok kontrol tidak menunjukkan perbedaan sebelum dan sesudah pelatihan ($t=1,370$, $p>0,05$).

Berdasarkan penelitian di atas, peneliti menyimpulkan bahwa intervensi dengan menggunakan teknik pelatihan dapat memberikan efek untuk meningkatkan kepercayaan diri. Oleh karena itu, peneliti menilai perlu diadakannya pelatihan kepercayaan diri agar diperoleh peningkatan rasa percaya diri pada remaja di Panti Asuhan Harapan Bangsa Kabupaten Rembang. Selanjutnya, peneliti menggunakan istilah pelatihan *confidence transformation* sebagai nama pelatihan kepercayaan diri.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: "Bagaimana efek pelatihan *confidence transformation* terhadap kepercayaan diri remaja di Panti Asuhan Harapan Bangsa Kab. Rembang?".

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efek pelatihan *confidence transformation* terhadap kepercayaan diri remaja di Panti Asuhan Harapan Bangsa Kab. Rembang.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian yang akan dilakukan ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1.4.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan dalam bidang psikologi perkembangan pada remaja.

1.4.2 Manfaat Praktis

1.4.2.1 Pengurus Panti Asuhan

Hasil dari penelitian ini dapat memberi masukan bagi pengurus untuk dapat memberikan program pengembangan sumber daya manusia anak-anak asuh.

1.4.2.2 Anak-Anak Asuh

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan efek positif terhadap perkembangan kognitif maupun psikologis mereka untuk menyadari potensi diri.

1.4.2.3 Mahasiswa

Hasil dari penelitian ini dapat memberikan informasi bagi mahasiswa yang tertarik untuk mengembangkan program pelatihan dalam bentuk penelitian berikutnya.

BAB 2

LANDASAN TEORI

Tinjauan pustaka merupakan suatu hal yang pokok dan sebagai bahan acuan dalam melaksanakan penelitian. Melalui tinjauan pustaka akan diperoleh informasi tentang permasalahan yang akan diteliti sehingga proses penelitian akan lebih jelas arah dan tujuannya.

Bab ini akan menguraikan konsep-konsep pokok yang menjadi dasar pemikiran dalam penelitian. Ada pun konsep-konsep yang digunakan adalah sebagai berikut:

2.1 Kepercayaan Diri

2.1.1 Pengertian Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri menurut Santrock (2003: 336) merupakan dimensi evaluatif yang menyeluruh (global) dari diri sendiri, di mana remaja dapat mengerti bahwa dia tidak hanya seseorang, tapi ia juga seseorang yang baik. Rasa percaya diri merupakan evaluasi tentang keadaan dirinya, yaitu tentang domain-domain yang ada dalam diri individu secara menyeluruh dan tidak sepotong-sepotong atau hanya sebagian saja. Sedangkan J.P Guilford (1959: 100-101) mengemukakan bahwa orang yang kurang memiliki kepercayaan diri akan merasa apa yang dilakukan tidak adekuat, merasa tidak diterima kelompok, tidak percaya terhadap dirinya, mudah gugup. Orang yang kurang percaya diri cenderung menghindari situasi komunikasi karena takut disalahkan atau direndahkan orang lain.

Bell (dalam Veale, 2007: 3598) mengatakan bahwa kepercayaan diri adalah keyakinan individu akan dirinya sendiri dalam bertindak, berpendapat, dan membuat keputusan. Menurut Lindenfield (1997: 3) orang yang percaya diri adalah orang yang merasa puas dengan dirinya. Gambaran orang yang puas terhadap dirinya adalah orang yang merasa mengetahui dan mengakui terhadap ketrampilan dan kemampuan yang dimiliki, serta mampu menunjukkan keberhasilan yang dicapai dalam kehidupan sosial..

Hakim (2005: 6) mengemukakan bahwa kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimiliki dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk dapat mencapai berbagai tujuan dalam hidupnya.

Berdasarkan pengertian kepercayaan diri yang telah dijelaskan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri adalah evaluasi tentang domain-domain yang ada dalam diri individu secara menyeluruh.

2.1.2 Indikator-Indikator Kepercayaan Diri

Savin dan William (dalam Santrock, 2003: 338) menjelaskan ada 20 indikator rasa percaya diri yang terdiri atas indikator-indikator positif dan indikator-indikator negatif. Indikator-indikator tersebut dijelaskan dalam tabel di bawah ini:

Tabel 2.1 Indikator-Indikator Rasa Percaya Diri

No.	Indikator Positif	Indikator Negatif
1.	Mengarahkan atau memerintah orang lain	Merendahkan orang lain dengan cara menggoda, memberi nama ejekan, dan menggosip
2.	Menggunakan kualitas suara yang disesuaikan dengan situasi	Menggerakkan tubuh secara dramatis atau tidak sesuai konteks

3.	Mengekspresikan pendapat	Melakukan sentuhan yang tidak sesuai atau menghindari kontak fisik
4.	Kooperatif dalam kelompok	Memberikan alasan-alasan ketika gagal melakukan sesuatu
5.	Memandang lawan bicara ketika mengajak atau diajak bicara	Melihat sekeliling untuk memonitor orang lain
6.	Menjaga kontak mata selama pembicaraan berlangsung	Membual secara berlebihan tentang prestasi, ketrampilan, penampilan fisik
7.	Memulai kontak yang ramah dengan orang lain	Merendahkan diri sendiri secara verbal
8.	Menjaga jarak yang sesuai antara diri dengan orang lain	Berbicara terlalu keras, tiba-tiba, atau dengan nada suara yang dogmatis
9.	Berbicara dengan lancar, hanya mengalami sedikit keraguan	Tidak mengekspresikan pendapat, terutama ketika ditanya
10.	Duduk nyaman dengan orang lain	Memosisikan diri secara submisif

Day dan Hamby (dalam Veale, 2007:3601) menjelaskan dua indikator pada seseorang yang memiliki rasa percaya diri, yaitu sedikit perhatian akan “image” diri di hadapan orang lain dan tidak terlalu merasa cemas untuk menunjukkan diri di situasi sosial. Individu yang memiliki rasa percaya diri biasanya tidak bergantung pada pendapat orang lain, mereka memiliki keyakinan yang kuat akan kemampuan sendiri dalam memutuskan sesuatu atau terkadang seperti orang yang keras kepala. Sedangkan orang yang kurang percaya diri cenderung terpengaruh dan bergantung pada pendapat orang lain. Walaupun orang yang kepercayaan dirinya rendah juga keras kepala, tetapi hal ini dikarenakan mereka mempertahankan diri dari tekanan untuk membuat keputusan bukan karena mereka percaya pada sesuatu hal yang mereka yakini (Bell, dalam Veale 2007: 3599).

Pendapat yang sama dikemukakan juga oleh Veale (2007: 3599) bahwa jika seseorang memiliki kepercayaan diri yang tinggi memiliki tingkat yang sama dalam obyektifitas dan subyektifitas akan pengetahuan diri. Jika seseorang pengetahuan akan dirinya terlalu subyektif maka dia tidak mampu melihat permasalahan secara tepat dan dapat menimbulkan kesalahan dalam menghakimi orang.

J.P Guilford (1959:100-101) menggunakan istilah ciri-ciri orang yang memiliki rasa percaya diri sebagai berikut:

(1) Perasaan Adekuat

Kondisi ini didasari adanya keyakinan terhadap kekuatan, kemampuan, dan ketrampilan yang dimiliki. Perasaan mampu ini ditandai dengan keyakinan terhadap kemampuan sendiri, sanggup bekerja keras dan menyelesaikan tugas dengan baik, serta berani bertanggung jawab. Bagi individu yang kurang percaya diri akan merasa tidak aman, tidak bebas bertindak, cenderung ragu-ragu dan membuang waktu dalam mengambil keputusan, memiliki perasaan rendah diri, kurang bertanggung jawab dan cenderung menyalahkan orang lain sebagai penyebab masalahnya, serta merasa pesimis dalam menghadapi rintangan.

(2) Merasa Diterima

Hal ini dapat dilihat dari perilaku individu yang aktif dalam menghadapi keadaan lingkungan, berani mengemukakan pemikirannya, serta tidak mementingkan diri sendiri. Sedangkan individu yang kurang percaya diri akan cenderung menghindari situasi komunikasi karena takut disalahkan atau direndahkan, merasa malu tampil di depan umum.

(3) Bersikap Tenang dalam Situasi Sosial

Individu merasa yakin dengan kekuatan dan kemampuannya sehingga mampu bersikap tenang ketika menghadapi berbagai situasi, tidak mudah gugup, dan mampu bersikap toleran. Individu yang tidak percaya diri akan mudah gugup, merasa cemas dalam mengungkapkan pendapat dan selalu membandingkan keadaan dirinya dengan orang lain.

Lindenfield (1997:4-11) memakai istilah aspek-aspek untuk membedakan seseorang yang percaya diri dengan yang kurang percaya diri. Aspek-aspek kepercayaan diri berdasarkan jenisnya sebagai berikut:

(1) Kepercayaan Diri Batin

Percaya diri batin adalah percaya diri yang memberi kepada kita perasaan dan anggapan bahwa kita dalam keadaan baik. Aspek-aspek kepercayaan diri batin meliputi:

1. Cinta diri

Orang yang percaya diri mencintai diri mereka dengan sikap perilaku yang terbuka untuk peduli terhadap dirinya. Gaya dan perilaku hidup orang cinta diri adalah untuk memelihara diri.

2. Pemahaman diri

Orang yang percaya diri batin sangat sadar diri. Mereka dalam kehidupannya tidak terus menerus merenungi diri sendiri, tetapi secara teratur mereka memikirkan perasaan, pikiran, dan perilaku mereka, dan selalu ingin tahu bagaimana pendapat orang lain terhadap diri mereka, sehingga perilakunya dapat bermanfaat bagi diri sendiri dan orang lain.

3. Tujuan yang jelas

Orang yang percaya diri akan terarah dan tahu dengan jelas tujuan hidupnya. Hal ini disebabkan karena mereka memiliki pikiran yang jelas mengapa mereka melakukan tindakan tertentu dan hasil apa yang dapat diharapkan. Tujuan yang jelas dalam hidup, maka individu akan terbiasa menentukan tujuan sendiri yang akan dicapai, mampu membuat keputusan dan tidak selalu bergantung dengan orang lain.

4. Berpikir positif

Orang yang percaya diri selalu berpikiran positif biasanya menunjukkan sebagai teman yang menyenangkan karena mereka dapat melihat hidup dari sisi yang positif, selalu berharap serta mencari pengalaman dan hasil yang memuaskan. Berpikir positif akan membuat seseorang bersedia menghabiskan waktu dan energi untuk belajar dan melakukan tugasnya karena mereka percaya tujuan mereka akan tercapai.

(2) Kepercayaan Diri Lahir

Percaya diri lahiriah merupakan percaya diri yang tidak hanya dirasakan oleh individu yang bersangkutan, tetapi juga orang lain dengan bentuk tingkah laku dan perbuatan. Aspek-aspek kepercayaan diri lahir meliputi:

1. Komunikasi

Memiliki dasar yang baik dalam keterampilan dalam bidang komunikasi individu dapat mendengarkan orang lain dengan tepat, tenang, dan penuh perhatian, dapat berbicara dengan segala usia dan segala jenis latar belakang, serta dapat berbicara di depan umum tanpa rasa takut.

2. Ketegasan

Ketegasan akan muncul rasa perhatian terhadap sesuatu yang dipertanggung jawabkan. Sikap ketegasan yang harus dilatihkan kepada seseorang dapat menekan individu untuk berlaku agresif dan pasif demi mendapatkan keberhasilan dalam hidup dan hubungan sosial.

3. Penampilan diri

Orang yang berpenampilan meyakinkan mencerminkan penampilam seseorang yang percaya diri. Penampilan akan dapat menunjukkan seseorang itu percaya diri atau tidak yaitu dengan memperhatikan bagaimana seseorang berpenampilan diri baik yang berkaitan dengan gaya maupun pakaian.

4. Pengendalian perasaan

Perasaan yang dikelola dengan baik dapat membentuk suatu kekuatan besar yang tidak terduga. Di kehidupan sehari-hari, seseorang perlu mengendalikan perasaan agar hati tidak memerintah pikiran. Mengetahui cara mengendalikan diri, seseorang dapat lebih percaya diri, berani menghadapi tantangan dan resiko karena dapat mengatasi rasa takut, khawatir dan frustrasi, dapat menghadapi kesedihan secara wajar, membiarkan diri bertindak secara spontan karena yakin tidak akan lepas kendali, serta mencari pengalaman dan hubungan yang member kesenangan, cinta, dan kebahagiaan karena individu tidak mudah terbawa perasaan.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa individu yang percaya diri memiliki indikator-indikator positif yang mendukung

munculnya rasa percaya diri. Indikator-indikator negatif menunjukkan rasa kurang percaya diri.

2.1.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri

Salah satu aspek pribadi yang berpengaruh dalam membentuk kepribadian seseorang adalah aspek kepercayaan diri. Setiap individu sangat memerlukan kepercayaan diri untuk mengembangkan potensi-potensi yang dimilikinya, dan kepercayaan diri seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor.

Menurut Santrock (2003:336-339) faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri adalah :

(1) Penampilan Fisik

Seseorang yang memiliki anggota badan yang lengkap dan tidak memiliki cacat atau kelainan fisik tertentu akan cenderung memiliki rasa percaya diri yang kuat dari pada seseorang yang memiliki cacat atau kelainan fisik tertentu.

(2) Penerimaan Sosial atau Penilaian Teman Sebaya

Seseorang yang mendapatkan dukungan sosial dari teman sebaya secara positif maka akan lebih percaya diri dalam melakukan sesuatu, karena penerimaan sosial atau penilaian teman sebaya yang positif akan mempengaruhi persepsi seseorang terhadap suatu obyek secara positif.

(3) Faktor Orang Tua dan Keluarga

Dukungan orang tua seperti rasa kasih sayang, penerimaan dan memberikan kebebasan kepada anak-anaknya dengan batasan tertentu serta keadaan keluarga yang baik sangat mempengaruhi pembentukan rasa percaya diri seseorang.

(4) Prestasi

Seseorang yang memiliki kecerdasan dan wawasan yang tinggi akan menghasilkan suatu prestasi yang baik dan meningkat sehingga kemudian juga meningkatkan rasa percaya dirinya.

Sedangkan Sarason (1967:453-454) berpendapat bahwa kepercayaan diri terbentuk dan berkembang melalui proses belajar, baik individual maupun sosial. Proses belajar individual berhubungan dengan umpan balik dari lingkungan melalui pengalaman psikologis, sedangkan proses belajar sosial didapat dari interaksi individu dengan aktivitas kegiatannya bersama orang lain. Terbentuknya kepercayaan diri seseorang tidak dapat lepas dari perkembangan manusia pada umumnya, khususnya perkembangan kepribadiannya. Kepercayaan diri sebagai salah satu aspek kepribadian, terbentuk dalam interaksi dengan lingkungannya, khususnya lingkungan sosialnya, termasuk lingkungan keluarga (Walgito, 1993:8).

Langer dan Lorr (dalam Veale, 2007:3599) bahwa ada faktor yang berkontribusi dalam kepercayaan diri yaitu *locus of control*, dominasi, dan pengalaman sebelumnya.

Berdasarkan uraian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa faktor yang dapat mempengaruhi terbentuknya kepercayaan diri adalah penampilan fisik, penerimaan teman sebaya, kondisi orang tua, dan prestasi.

2.1.4 Cara-Cara Meningkatkan Kepercayaan Diri

Santrock (2003: 339) merumuskan empat cara untuk meningkatkan rasa percaya diri remaja sebagai berikut:

(1) Identifikasi Kompetensi

Remaja memiliki rasa percaya diri yang tinggi ketika mereka berhasil di dalam domain-domain diri yang penting. Oleh karena itu, remaja harus didukung untuk mengidentifikasi dan menghargai kompetensi-kompetensi mereka.

(2) Dukungan Sosial dan Emosional

Remaja yang memiliki keluarga yang bermasalah dan tidak diperdulikan dalam situasi-situasi dimana remaja tidak mendapatkan dukungan, maka rasa percaya diri mereka rendah. Oleh karena itu, dukungan teman sebaya dan orang dewasa menjadi faktor yang berpengaruh terhadap rasa percaya diri remaja.

(3) Prestasi

Rasa percaya diri remaja meningkat menjadi lebih tinggi karena mereka tahu tugas-tugas apa yang penting untuk mencapai tujuannya, dan karena mereka telah melakukan tugas-tugasnya tersebut. Contohnya, proses pengajaran keterampilan secara langsung untuk remaja sering mengakibatkan adanya prestasi yang meningkat. Prestasi akan memperbaiki tingkat kepercayaan diri remaja.

(4) *Coping*

Ketika remaja memilih mengatasi masalahnya dan tidak menghindarinya, remaja menjadi lebih mampu menghadapi masalah secara nyata, jujur, dan tidak menjauhinya. Perilaku ini akan menghasilkan evaluasi diri yang dapat mendorong persetujuan terhadap diri sendiri yang dapat meningkatkan kepercayaan diri.

2.1 Remaja

2.2.1 Pengertian Remaja

Remaja atau juga istilah *adolescence* berasal dari bahasa Latin *adolescere* yang berarti tumbuh. Sedangkan Piaget (dalam Hurlock, 2004:206) mengatakan bahwa remaja adalah usia di mana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa, usia di mana anak tidak lagi merasa di bawah tingkat orang-orang yang lebih tua melainkan dalam tingkatan yang sama.

Menurut G. Stanley Hall (dalam Santrock, 2006:10) remaja adalah masa antara usia 12-23 tahun yang dipenuhi topan dan badai. Konsep topan dan badai menjelaskan masa yang penuh guncangan ditandai dengan konflik dan perubahan suasana hati.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa masa remaja merupakan masa transisi dari masa anak-anak menuju masa dewasa yang ditandai perubahan fisik, biologis, dan psikologis.

2.2.2 Ciri-Ciri Remaja

Rentang kehidupan individu pasti akan menjalani fase-fase perkembangan secara berurutan, meski dengan kecepatan yang berbeda-beda, masing-masing fase tersebut ditandai dengan ciri-ciri perilaku atau perkembangan tertentu, termasuk masa remaja juga mempunyai ciri tertentu. Ciri-ciri masa remaja (Hurlock, 2004:207) antara lain :

(1) Periode yang Penting

Merupakan periode yang penting karena berakibat langsung terhadap sikap dan perilaku serta berakibat panjang.

(2) Periode Peralihan

Status individu tidak jelas dan terdapat keraguan akan peran yang harus dilakukan. Masa ini remaja bukan lagi seorang anak dan bukan orang dewasa.

(3) Periode Perubahan Sikap dan Perilaku

Sejajar dengan perubahan fisik, jika perubahan fisik terjadi secara pesat perubahan perilaku dan sikap juga berlangsung secara pesat.

(4) Usia Bermasalah

Dimana masalah remaja sering sulit diatasi, hal ini sering disebabkan selama masa anak-anak sebagian besar masalahnya diselesaikan oleh orang tua, sehingga tidak berpengalaman mengatasinya.

(5) Mencari Identitas

Pada awal masa remaja penyesuaian diri dengan kelompok masih penting, kemudian lambat laun mulai mendambakan identitas diri dan tidak puas lagi dengan menjadi sama dengan teman-teman sebayanya.

(6) Usia yang Menimbulkan Ketakutan

Adanya anggapan remaja adalah anak-anak yang tidak rapi, tidak dapat dipercaya dan cenderung berperilaku merusak, membuat orang dewasa yang harus membimbing dan mengawasi remaja menjadi takut bertanggungjawab dan bersikap tidak simpatik terhadap perilaku remaja yang normal.

(7) Masa yang Tidak Realistis

Remaja melihat dirinya sendiri dan orang lain sebagaimana yang ia inginkan dan bukan bagaimana adanya.

(8) Ambang Masa Dewasa

Remaja mulai bertindak seperti orang dewasa. Seperti halnya masa-masa perkembangan yang lain, masa remaja juga mempunyai ciri-ciri tertentu yang harus dimiliki sebagai bekal menuju perkembangan berikutnya, dengan adanya ciri-ciri tersebut dapat dijadikan sinyal oleh lingkungan supaya remaja diperlakukan sebagaimana mestinya.

Kesimpulan yang dapat ditarik dari uraian di atas bahwa remaja mengalami banyak perubahan dari anak-anak menuju dewasa berupa perubahan fisik maupun psikis yang membedakannya ketika masih anak-anak.

2.2.3 Tugas Perkembangan Remaja

Setiap rentang kehidupan mempunyai tugas perkembangan masing-masing termasuk masa remaja mempunyai tugas perkembangan, tugas perkembangan masa remaja menurut Havighurst dalam Hurlock (2004:10) adalah :

(1) Mencapai Hubungan Baru

Akibat adanya kematangan seksual yang dicapai, para remaja mengadakan hubungan sosial terutama ditekankan pada hubungan relasi antara dua jenis kelamin. Seorang remaja haruslah mendapat penerimaan dari kelompok teman sebaya agar memperoleh rasa dibutuhkan dan dihargai. Dalam kelompok sejenis, remaja belajar untuk bertingkah laku sebagai orang dewasa, sedang dalam kelompok jenis kelamin lain remaja belajar menguasai keterampilan sosial.

(2) Mencapai Peran Sosial

Pria atau wanita yaitu mempelajari peran sosialnya masing-masing sebagai pria atau wanita dan dapat menjalankan perannya masing-masing sesuai dengan jenis kelamin masing-masing sesuai dengan norma yang berlaku.

(3) Menerima Keadaan Fisik

Menggunakan tubuhnya secara efektif sehingga menjadi bangga atau sekurang-kurangnya toleran dengan tubuh sendiri serta menjaga, melindungi dan menggunakannya secara efektif.

(4) Mengharapkan dan Mencapai Perilaku Sosial

Berpartisipasi sebagai orang dewasa yang bertanggungjawab dalam kehidupan bermasyarakat.

(5) Mencapai Kemandirian Emosional

Seorang remaja mulai dituntut memiliki kebebasan emosional karena jika remaja mengalami keterlambatan akan menemui berbagai kesukaran pada masa dewasa, misalnya tidak dapat menentukan rencana sendiri dan tidak dapat bertanggungjawab.

(6) Mempersiapkan Karier Ekonomi

Mulai memilih pekerjaan serta mempersiapkan diri masuk dunia kerja.

(7) Mempersiapkan Perkawinan dan Keluarga

Mulai berusaha memperoleh pengetahuan tentang kehidupan berkeluarga, ada juga yang sudah tertarik untuk berkeluarga.

(8) Memperoleh Perangkat Nilai dan Sistem Etis

Pegangan untuk berperilaku mengembangkan ideologi. Mengembangkan nilai-nilai yang berlaku dalam masyarakat sebagai pandangan hidup bermasyarakat. Jika seorang remaja berhasil mencapai tugas perkembangannya maka akan menimbulkan rasa bahagia dan membawa ke arah keberhasilan dalam melaksanakan tugas-tugas berikutnya. Dengan telah terpenuhinya tugas perkembangan remaja, maka akan menjadi modal dalam melakukan penyesuaian diri, karena remaja lebih merasa percaya diri dalam bertindak.

Tugas-tugas perkembangan remaja di atas diperlukan remaja untuk melanjutkan ke tahap perkembangan berikutnya yaitu masa dewasa. Ketika tugas perkembangan tersebut terganggu atau belum selesai ketika remaja, maka akan menghambat tugas perkembangan masa dewasa. Oleh karena itu, tugas perkembangan remaja ini perlu diselesaikan dengan baik demi keberhasilan masa dewasa.

2.2.4 Kepercayaan Diri Remaja

Monks (2002: 264) menjelaskan bahwa secara umum masa remaja dimulai pada usia 12-21 tahun. Pada masa remaja, individu mulai mencari jati dirinya, remaja mulai mengembangkan minat pada lawan jenisnya dan remaja cenderung berkumpul dengan teman yang memiliki kesamaan. Sementara itu remaja mengalami perubahan-perubahan fisik, seperti bentuk tubuh yang kurang proposional, munculnya jerawat, masalah penyesuaian dengan teman sebaya membuat masalah tersendiri bagi remaja yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri mereka. Remaja cenderung sulit untuk menerima perubahan yang terjadi

dalam dirinya. Rendahnya rasa percaya diri dapat menyebabkan rasa tidak nyaman secara emosional yang bersifat sementara. Tetapi dapat menimbulkan banyak masalah. Menurut Santrock (2003: 338-339) rendahnya rasa percaya diri bisa menyebabkan depresi, bunuh diri, anoreksia nervosa, delinkuensi, dan masalah penyesuaian diri lainnya

Pada fase remaja baik perempuan maupun laki-laki mulai memperhatikan perubahan penampilan fisiknya. Reaksi individu terhadap perubahan fisik tergantung penerimaan sosial teman sebaya dan interpretasi individu terhadap lingkungan. Harter (dalam Santrock, 2003:338) menyatakan penampilan fisik berkorelasi kuat dengan rasa percaya diri, yang kemudian diikuti penerimaan sosial teman sebaya. Disamping itu penerimaan sosial juga mempengaruhi penampilan mereka, sehingga mereka mulai mencari cara supaya dapat tampil menarik di lingkungannya, antara lain dengan mengenakan aksesoris, pakaian yang sedang trend atau kosmetik. Menurut Kelly (dalam Mappiare, 1982:90) bahwa pakaian dan perhiasan atau aksesoris yang merupakan suatu standar bagi remaja. Keadaan pakaian atau aksesoris yang tidak memuaskan dan tidak sesuai dengan kelompoknya membuat mereka menghindarkan diri dari pergaulan kelompok teman sebaya atau *peer group*. Oleh karena itu, dukungan teman sebaya merupakan faktor yang lebih penting dibandingkan dukungan orang tua di masa remaja karena penilaian teman sebaya dinilai lebih obyektif dan mempengaruhi rasa percaya diri (Santrock, 2003:338).

Remaja yang kepercayaan dirinya rendah biasanya kurang suka untuk bergabung dalam suatu aktivitas dan sulit membangun pertemanan. Beberapa

remaja yang kurang percaya diri menarik perhatian dengan cara menunjukkan kebiasaan dan tingkah laku buruk seperti merokok dan minum alkohol. Adanya pengaruh perubahan fisik selama proses pubertas terhadap kepercayaan diri remaja ternyata membuat remaja putri lebih mudah mengalami keragu-raguan dalam berpenampilan dibandingkan remaja putra. Penilaian remaja putri tentang lingkungan sosialnya adalah mereka mengharapkan bahwa anak perempuan seharusnya tampak cantik dan langsing, sedangkan pada remaja putra hanya cukup dengan berolahraga Spellings (2005:28). Menurut Instone dkk (dalam Palupi, 2009: 9) menyatakan bahwa perempuan tingkat percaya dirinya lebih rendah daripada laki-laki. Perempuan cenderung memiliki perasaan tidak berdaya daripada laki-laki karena perempuan memiliki sumber-sumber kekuasaan yang lebih kecil dan kurang memiliki usaha untuk mempengaruhi lingkungan sekitar daripada laki-laki.

Selain permasalahan perubahan fisik, remaja juga sedang mencari sebuah identitas diri. Menurut Erikson (dalam Santrock, 2003) remaja harus memiliki gaya hidupnya sendiri walaupun dalam berbagai macam perubahan situasi. Ketika remaja mengalami perubahan fisik dan emosional, mereka cenderung menanyakan perubahan yang dialaminya terhadap orang lain, Remaja cenderung menanyakan bagaimana pandangan dan penilaian orang lain pada dirinya. Selama proses mencari identitas dirinya inilah, remaja cenderung mencari model untuk ditiru. Pada remaja putra sering aktif meniru, sedangkan remaja putri kebanyakan pasif, mengagumi, dan berkhayal (Yusuf, 2009:27). Remaja yang mampu

menirukan model yang sesuai dengan dirinya mampu meningkatkan kepercayaan diri remaja tersebut.

Pada akhir masa remaja menuju masa dewasa, mereka mulai bergerak mandiri, memiliki pandangan hidup dan menjalankan perannya dalam masyarakat. Pada dasarnya ketika remaja telah memiliki pandangan hidup menandakan telah terpenuhinya tugas-tugas perkembangannya. Terpenuhinya tugas perkembangan remaja, maka akan menjadi modal dalam melakukan penyesuaian diri, karena remaja lebih merasa percaya diri dalam bertindak.

2.3 Pelatihan *Confidence Transformation*

2.3.1 Pengertian Pelatihan

Pelatihan adalah sebuah proses belajar dan studi-studi telah memperlihatkan ada beberapa hal yang dapat dilakukan untuk meningkatkan proses belajar (Dessler, 2003: 217). Pendapat yang sama juga dikemukakan oleh Amri (2007: 22) yang menjelaskan pelatihan adalah proses pendidikan dengan prosedur yang sistematis dan terorganisir dimana peserta mempelajari hal-hal tertentu sesuai dengan target jangka pendek. Pelatihan merupakan aktivitas yang banyak diwarnai oleh proses belajar (*learning*), yaitu perubahan perilaku yang relatif permanen dan terjadi akibat dari suatu pengalaman. Menurut Cuhway (2002: 114) pelatihan adalah proses mengajarkan keahlian dan memberikan pengetahuan yang perlu, serta sikap supaya mereka dapat melaksanakan tanggung jawabnya sesuai dengan standar.

Beberapa definisi pelatihan di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa

pelatihan adalah proses melatih yang telah dipersiapkan sebelumnya untuk mengambil jalur tindakan tertentu dan untuk membantu peserta pelatihan memperbaiki, mengubah, atau mengembangkan sikap dan prestasi melalui pengembangan pengetahuan untuk mengurangi dampak-dampak negatif dikarenakan kurangnya pendidikan atau mengajarkan tingkah laku keahlian melalui pengalaman dalam kegiatannya.

2.3.2 Tujuan Program Pelatihan

Pada umumnya tujuan *training* berhubungan erat dengan jenis *training* yang digunakan. Sebelum menetapkan tujuan pelatihan, latihan harus sesuai dengan kebutuhan. Smith dan Wakeley (1972: 200) menyebutkan bahwa pelatihan dilakukan bila menemui (1) *lack of knowledge* atau tidak tahu, (2) *lack of desire* atau tidak ingin, dan (3) *lack of ability* atau tidak mampu. Fenomena yang ada menunjukkan bahwa remaja panti asuhan mengalami *lack of knowledge*, *lack of desire*, dan *lack of ability*. Remaja di panti asuhan menunjukkan sikap “tidak tahu”, ”tidak ingin” dan “tidak mampu”. Mereka mengalami *lack of knowledge* karena kurang memiliki informasi tentang cara mengatasi rasa kurang percaya diri. Sedangkan *lack of desire* karena mereka kurang mendapatkan motivasi selama tinggal di panti asuhan. Ketiga masalah ini kemudian mempengaruhi kemampuan mereka untuk mengembangkan potensi-potensi dalam dirinya (*lack of ability*).

Pengertian tujuan pelatihan yang disebutkan di atas tersebut, pada dasarnya secara umum sama dan dapat disimpulkan bahwa suatu pelatihan diberikan dengan tujuan meningkatkan atau mengembangkan suatu sikap dalam kegiatan

individu sehari-hari, dan dapat mengembangkan pengetahuan agar dapat berpikir dan bertindak secara rasional. Tujuan pelatihan ini adalah meningkatkan kepercayaan diri remaja pada remaja di Panti Asuhan Harapan Bangsa Kabupaten Rembang.

2.3.3 Metode atau Teknik Pelatihan

Menurut As'ad (2001: 81), metode atau teknik pelatihan ada dua model, yaitu:

(1) *On-the-job Training*

On-the-job training adalah pelatihan yang diselenggarakan di dalam tugas-tugas nyata atau latihan sambil bekerja. Pelatihan ini akan lebih baik jika direncanakan sebelumnya. Banyak keuntungan dari pelatihan jenis ini, antara lain: realistik, mudah mengorganisasikan, mampu menstimulasi tinggi motivasi, peserta pelatihan mudah menyesuaikan diri, dan biaya sedikit. Selain itu, *on-the-job training* juga memiliki kelemahan, di antaranya: *trainer* adalah pekerja yang baik tetapi tidak pintar memberikan ajaran dan terkadang adalah seorang yang antagonis, yang memberikan tugas tambahan yang sebenarnya tidak dibutuhkan, serta tanpa instruksi yang jelas, *trainee* bisa jadi gagal melaksanakan tugasnya karena tidak tahu apa yang harus dilakukan atau karena minimnya pengetahuan. Tujuannya untuk memberi kecakapan yang diperlukan dalam pekerjaan tertentu sesuai dengan tuntutan kemampuan bagi pekerjaan tersebut. Di dalam perusahaan atau organisasi, *on-the-job training* juga digunakan sebagai alat untuk kenaikan jabatan. Pelatihan *confidence transformation* tidak menggunakan metode *on the job training*.

(2) *Off The Job Training (Vestibule Training)*

Tujuan umum pelatihan ini adalah untuk mengajarkan keterampilan, agar peserta pelatihan yang sebelumnya tidak bisa menjadi bisa, bukan mengajarkan untuk menjadi seorang ahli. Dibutuhkan tempat dan peralatan yang memadai untuk melakukan pelatihan jenis ini, sehingga dana yang dikeluarkan cukup mahal untuk membayar tempat khusus pelatihan yang meniru kondisi kerja sesungguhnya, misalnya menyewa gedung, dan sebaiknya tersedia duplikasi peralatan sebagai persiapan lain jika terjadi kerusakan peralatan.

Metode-metode latihan *Off-the-job training* atau latihan di luar pekerjaan ini meliputi:

1. *Lecture* (kuliah, ceramah)

Lecture atau ceramah adalah salah satu teknik yang disampaikan secara lisan untuk tujuan-tujuan pendidikan. Ceramah adalah suatu persiapan presentasi berupa pengetahuan, informasi, atau sikap untuk tujuan memberi pemahaman pada orang lain atau menerima pesan dari pembicara atau instruktur (Zelko dalam Smith dan Wakeley 1972: 209).

2. *Television and Films*

Penggunaan TV dan film sebagai suatu metode penyampaian untuk suatu program pelatihan mempunyai keuntungan-keuntungan yang spesifik bila dibandingkan dengan metode kuliah.

3. *Conference (discussion)*

Menurut Munandar dalam As'ad (2001: 82), konferensi merupakan pertemuan formal dimana terjadi diskusi ataupun konsultasi tentang sesuatu hal yang penting.

Tujuan *conference training* adalah untuk mendorong partisipasi intensif peserta pelatihan. Konsekuensinya, kelompok yang mengikuti pelatihan adalah kelompok kecil. Teknik ini membutuhkan perencanaan dan struktur yang jelas sebelum dilakukan.

4. Studi Kasus

Studi kasus adalah uraian tertulis atau lisan tentang masalah internal yang menjadi tema dalam pelatihan atau tentang keadaan seseorang selama jangka waktu tertentu yang nyata atau hipotesis yang didasarkan pada kenyataan. Metode ini adalah metode belajar melalui perbuatan dan bermaksud meningkatkan pemikiran analitis dan kecakapan memecahkan masalah-masalah (Siagian, 2003:196).

5. Simulasi

Teknik ini merupakan suatu bentuk pelatihan dengan menggunakan alat yang akan digunakan oleh peserta dalam tugasnya (Siagian., 2003:196). Ancok (dalam Asti B.M, 2009:27-29) mengatakan bahwa pelatihan dengan model simulasi kehidupan melalui permainan adalah cara untuk menggambarkan kehidupan yang kompleks dengan cara sederhana melalui penggunaan metafora. Selain itu, metode ini menggunakan cara yang memberikan pengalaman langsung melalui *experiential learning* ketika simulasi permainan dan penuh kegembiraan.

Pelatihan *confidence transformation* dalam penelitian ini menggunakan teknik *off the job training* karena hanya menstimulus perubahan tingkat kepercayaan diri secara tidak langsung kepada *trainee* yang dalam hal ini tidak diposisikan sebagai pekerja. Teknik yang digunakan meliputi ceramah, film, diskusi, studi kasus, dan simulasi.

2.3.4 Kriteria Evaluasi Program Pelatihan

Pelatihan dapat dikatakan berhasil jika memenuhi empat kriteria evaluasi program pelatihan, yaitu (Kirkpatrick & Latham dalam Riggio, 2009: 174):

(1) Kriteria Reaksi

Kriteria pertama adalah reaksi, yang berisi materi, pengetahuan, nilai-nilai internal, dan kegembiraan. Pengetahuan, selain berisi dari materi, juga *sharing* antar teman tentang pengalaman-pengalaman peserta yang berkaitan dengan pelatihan. Penggalan nilai-nilai internal harus disadari sepenuhnya terlebih dahulu, kemudian secara psikologis, peserta pelatihan akan mengolah dalam fungsi kognitifnya hingga mampu memunculkan potensi yang dimiliki. Pelatihan *confidence transformation* memberikan materi kepercayaan diri supaya peserta mengetahui nilai-nilai rasa percaya diri.

(2) Kriteria Pembelajaran

Kriteria kedua adalah pembelajaran, yang berisi pemahaman, internalisasi nilai-nilai, dan perenungan. Pemahaman didapatkan bila para peserta merasa telah menerima pesan dan paham pada materi yang diberikan. Setiap akhir sesi pelatihan *confidence transformation* akan ada *debrief* (pemaknaan) supaya peserta memahami makna yang disampaikan di setiap sesi.

(3) Kriteria Perilaku

Kriteria ketiga adalah perilaku. Perilaku di sini berupa perilaku verbal dan nonverbal. Perlakuan yang diberikan sebaiknya menuntut para peserta pelatihan agar mampu menyelesaikan tugas yang diberikan. Peserta pelatihan *confidence transformation* diberikan instruksi untuk menyelesaikan setiap sesi pelatihan.

(4) Kriteria Hasil

Kriteria keempat adalah hasil, yaitu memperlihatkan *outcomes* dari pelatihan. Seusai pelatihan *confidence transformation* diharapkan menjadi individu yang memiliki rasa percaya diri.

Keempat kriteria di atas digunakan sebagai bahan evaluasi program pelatihan untuk mengetahui respon peserta terhadap program pelatihan yang ada, sehingga dapat menjadi pertimbangan keberhasilan pelatihan *confidence transformation*.

2.4 Panti Asuhan

2.4.1 Pengertian Panti Asuhan

Kamus Besar Bahasa Indonesia (Departemen Pendidikan Nasional, 2001:826) mendefinisikan panti asuhan sebagai rumah tempat memelihara dan merawat anak yatim piatu dan sebagainya.

Departemen Sosial Republik Indonesia (1997:4) menjelaskan bahwa :

Panti asuhan adalah suatu lembaga usaha kesejahteraan sosial yang mempunyai tanggung jawab untuk memberikan pelayanan kesejahteraan sosial kepada anak terlantar dengan melaksanakan penyantunan dan pengentasan anak terlantar, memberikan pelayanan pengganti 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 di dalam bidang pembangunan nasional.

Kesimpulan dari uraian di atas bahwa panti asuhan merupakan lembaga kesejahteraan sosial yang bertanggung jawab memberikan pelayanan pengganti dalam pemenuhan kebutuhan fisik, mental dan sosial pada anak asuhnya, sehingga

mereka memperoleh kesempatan yang luas, tepat dan memadai bagi perkembangan kepribadian sesuai dengan harapan.

2.4.2 Tujuan Panti Asuhan

Tujuan panti asuhan menurut Departemen Sosial Republik Indonesia (1997:6) yaitu:

(1) Pelayanan Profesi Pekerja Sosial

Panti asuhan memberikan pelayanan yang berdasarkan pada profesi pekerja sosial kepada anak terlantar dengan cara membantu dan membimbing mereka ke arah perkembangan pribadi yang wajar serta mempunyai keterampilan kerja, sehingga mereka menjadi anggota masyarakat yang dapat hidup layak dan penuh tanggung jawab, baik terhadap dirinya, keluarga dan masyarakat.

(2) Pelayanan Kesejahteraan Sosial

Tujuan penyelenggaraan pelayanan kesejahteraan sosial anak di panti asuhan adalah terbentuknya manusia-manusia yang berkepribadian matang dan berdedikasi, mempunyai keterampilan kerja yang mampu menopang hidupnya dan hidup keluarganya.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa tujuan panti asuhan adalah memberikan pelayanan, bimbingan dan keterampilan kepada anak asuh agar menjadi manusia yang berkualitas.

2.4.3 Fungsi Panti Asuhan

Panti asuhan berfungsi sebagai sarana pembinaan dan pengentasan anak terlantar. Menurut Departemen Sosial Republik Indonesia (1997:7) panti asuhan mempunyai fungsi sebagai berikut :

(1) Sebagai Pusat Pelayanan Kesejahteraan Sosial Anak

Panti asuhan berfungsi sebagai pemulihan, perlindungan, pengembangan dan pencegahan.

(2) Sebagai Pusat Data dan Informasi serta Konsultasi Kesejahteraan Sosial Anak

Panti asuhan memiliki data dan informasi tentang anak-anak asuhnya serta menyediakan konsultasi atau bimbingan yang bertujuan untuk memberikan kesejahteraan sosial anak.

(3) Sebagai Pusat Pengembangan Keterampilan

Panti asuhan sebagai lembaga yang melaksanakan fungsi keluarga dan masyarakat dalam perkembangan dan kepribadian anak-anak remaja.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa fungsi panti asuhan adalah memberikan pelayanan, informasi, konsultasi dan pengembangan keterampilan bagi kesejahteraan sosial anak.

2.4.4 Sasaran Panti Asuhan

Sasaran panti asuhan menurut Departemen Sosial Republik Indonesia (1997:8) adalah :

(1) Anak Yatim, Piatu, dan Yatim-Piatu

Anak-anak yang menjadi sasaran panti asuhan adalah anak yatim, piatu, dan yatim-piatu yang berusia 0-21 tahun.

(2) Anak Terlantar

Anak terlantar adalah anak yang orang tuanya melalaikan kewajiban sehingga kebutuhan anak tidak dapat terpenuhi dengan wajar baik secara rohani, jasmani maupun sosial, antara lain keluarga retak (*broken home*).

(3) Anak Tidak Mampu

Anak tidak mampu adalah anak yang karena suatu sebab tidak dapat terpenuhi kebutuhan-kebutuhannya baik secara rohani, jasmani, sosial dengan wajar antara lain salah satu atau keduanya sakit kronis, terpidana, dan meninggal sehingga anak tidak ada yang merawat.

2.5 Efek Pelatihan Confidence Transformation Terhadap Kepercayaan Diri

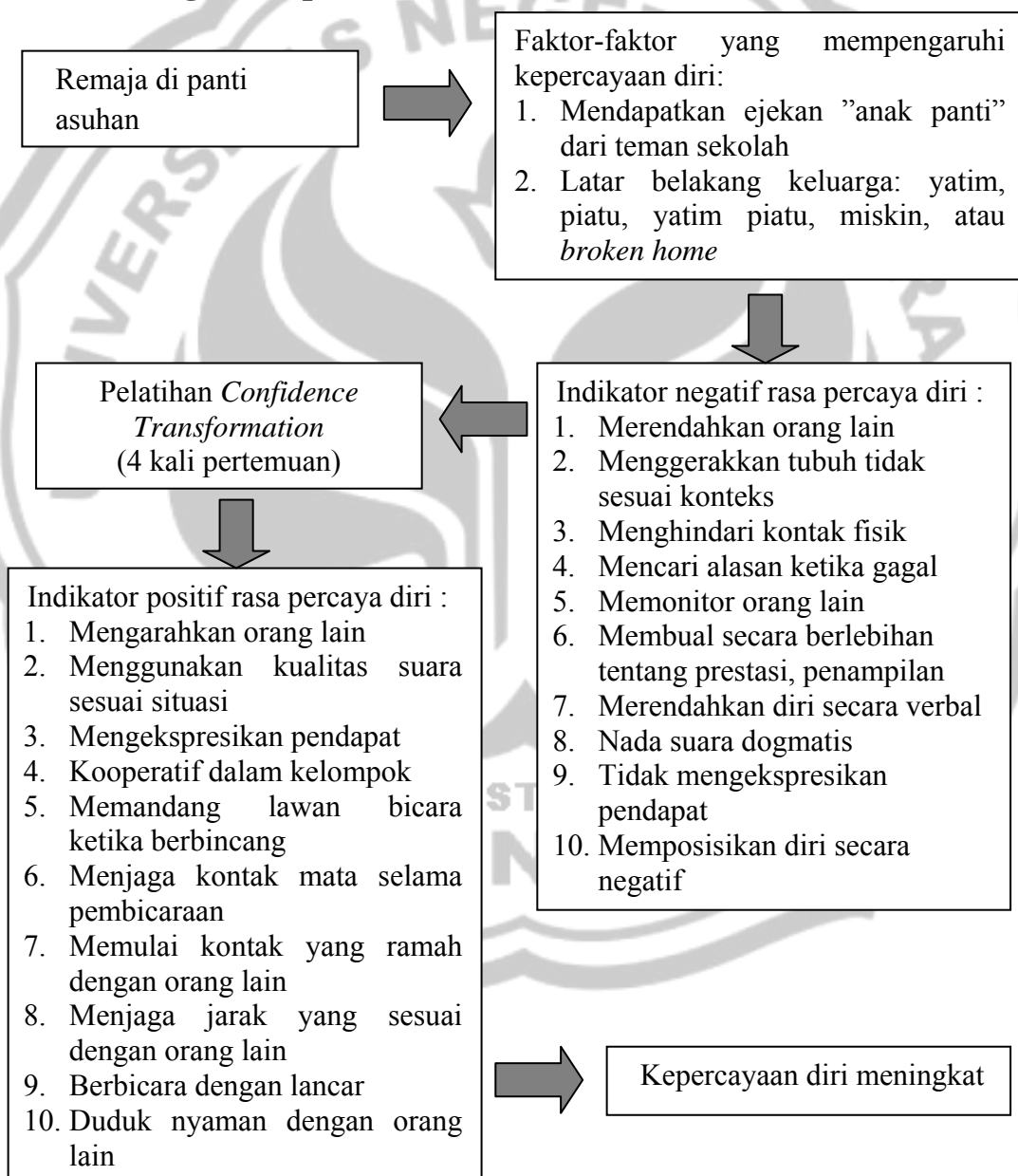
Smith dan Wakeley (1972: 200) menyebutkan bahwa pelatihan dilakukan bila menemui (1) *lack of knowledge* atau tidak tahu, (2) *lack of desire* atau tidak ingin, dan (3) *lack of ability* atau tidak mampu. Fenomena yang ada menunjukkan bahwa remaja panti asuhan mengalami *lack of knowledge*, *lack of desire*, dan *lack of ability*. Remaja di panti asuhan menunjukkan sikap “tidak tahu”, ”tidak ingin” dan “tidak mampu”. Mereka mengalami *lack of knowledge* karena kurang memiliki informasi tentang cara mengatasi rasa kurang percaya diri atau mereka kurang mengetahui faktor-faktor penyebab kurangnya rasa percaya diri dan cara untuk meningkatkan kepercayaan diri, sehingga mereka kurang mendapatkan pengetahuan akan konsep kepercayaan diri. Sedangkan *lack of desire* karena mereka kurang mendapatkan motivasi untuk menjadi seseorang percaya diri dan mengembangkan potensi diri yang ada selama tinggal di panti asuhan, sehingga mereka kurang berhasrat untuk mengembangkan rasa percaya diri yang baik. Ketiga masalah ini kemudian mempengaruhi kemampuan mereka untuk mengembangkan potensi-potensi dalam dirinya (*lack of ability*).

Kepercayaan diri dipengaruhi oleh faktor penampilan fisik, keluarga, penerimaan sosial, dan prestasi. Rendahnya kepercayaan diri pada remaja di Panti Asuhan Harapan Bangsa Kabupaten Rembang karena mereka mendapatkan ejekan “anak panti” dari teman sebaya dan status sosial-ekonomi keluarga yang lemah. Pelatihan *confidence transformation* mencoba untuk membidik faktor prestasi sebagai usaha untuk meningkatkan kepercayaan diri. Harapannya ketika seseorang lebih menghargai kelebihan dirinya yaitu prestasi atau potensi dirinya, maka faktor-faktor seperti kondisi sosial-ekonomi yang kurang baik dan ejekan dari teman sebaya tidak menjadi penghambat rasa percaya diri. Remaja memiliki rasa percaya diri yang tinggi ketika mereka berhasil di dalam domain-domain diri yang penting. Oleh karena itu, remaja harus didukung untuk mengidentifikasi dan menghargai kompetensi-kompetensi mereka baik dalam prestasi akademik maupun non-akademik. Pelatihan *confidence transformation* menstimulus mereka untuk menggali dan menyadari prestasi atau potensi diri yang dimiliki oleh remaja di Panti Asuhan Harapan Bangsa Kab. Rembang selama di sekolah maupun panti asuhan. Rasa percaya diri remaja akan meningkat menjadi lebih tinggi karena mereka tahu tugas-tugas apa yang penting untuk mencapai tujuannya, dan karena mereka telah melakukan tugas-tugasnya tersebut. Prestasi akan memperbaiki tingkat kepercayaan diri remaja.

Pelatihan *confidence transformation* berisi materi mengenai konsep kepercayaan diri yang disusun dengan mempertimbangkan faktor-faktor yang mempengaruhi rasa percaya diri, khususnya dalam hal mengidentifikasi prestasi sebagai upaya untuk mengembangkan potensi-potensi diri (*personal development*)

sehingga *lack of knowledge*, *lack of desire* dan *lack of ability* dari remaja panti asuhan dapat teratasi. Pada akhirnya, pelatihan *confidence transformation* dapat meningkatkan kepercayaan diri remaja di Panti Asuhan Harapan Bangsa Kabupaten Rembang.

2.6 Kerangka Berpikir



Gambar 2.1 Alur Berpikir Penelitian

Berdasarkan gambar di atas dijelaskan penyebab remaja di panti asuhan memiliki rasa kurang percaya diri dipengaruhi oleh faktor keluarga dan penerimaan sosial. Oleh karena itu diberikan stimulus berupa pelatihan untuk meningkatkan rasa percaya diri mereka dengan membidik faktor prestasi dengan menstimulus mereka untuk mengidentifikasi dan menggali prestasi diri baik akademik maupun non-akademik. Metode pelatihan *confidence transformation* yang digunakan adalah *off the job training* dengan teknik ceramah, diskusi, film, studi kasus, dan simulasi. Setelah pelatihan kepercayaan diri ini diharapkan remaja di panti asuhan yang tadinya kurang percaya diri menjadi individu yang lebih percaya diri, sehingga pelatihan ini memberikan efek terhadap kepercayaan diri remaja di panti asuhan.

2.7 Hipotesis

Berdasarkan pada teori-teori yang dikemukakan di atas, maka rumusan hipotesis yang diajukan adalah sebagai berikut: "Ada efek pelatihan *confidence transformation* terhadap kepercayaan diri remaja di Panti Asuhan Harapan Bangsa Kabupaten Rembang".

BAB 3

METODOLOGI PENELITIAN

Metode penelitian sangat penting dalam penelitian, karena dapat mempengaruhi keefektifan dan keefisienan suatu penelitian. Metode penelitian yang digunakan harus sesuai dengan objek penelitian dan tujuan yang hendak dicapai.

3.1 Jenis dan Desain Penelitian

3.1.1 Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dikembangkan untuk mempelajari fenomena dalam kerangka hubungan sebab-akibat, yang dilakukan dengan memberikan perlakuan oleh peneliti terhadap subjek penelitian untuk kemudian dilihat efek perlakuan tersebut dengan mengendalikan variabel yang tidak dikehendaki (Latipun, 2008:15). Eksperimen selalu dilakukan dengan maksud untuk melihat efek suatu perlakuan (Arikunto, 2006:3).

3.1.2 Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari “sesuatu” yang dikenakan pada subjek penelitian (Arikunto, 2003:272). Penelitian eksperimen mencoba meneliti ada tidaknya hubungan sebab akibat. Caranya adalah dengan

membandingkan satu atau lebih kelompok eksperimen yang diberi perlakuan dengan satu atau lebih kelompok pembanding yang tidak menerima perlakuan.

Penelitian eksperimen ini dilakukan dengan menggunakan desain eksperimen kuasi ulang non-random (*non-randomized pretest-posttest control group design*) dengan satu macam perlakuan. Eksperimen kuasi (*quasi-experimental*) merupakan desain eksperimen yang pengendaliannya terhadap variabel-variabel non-eksperimental tidak begitu ketat, dan penentuan sampelnya dilakukan dengan tidak randomisasi (Latipun 2008: 97).

3.2 Variabel Penelitian

3.2.1 Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel adalah gejala yang bervariasi dari objek penelitian atau segala sesuatu yang akan menjadi objek pengamatan penelitian (Arikunto, 2006:116).

Identifikasi variabel penelitian dapat digunakan untuk menentukan alat pengumpulan data serta dalam pengujian hipotesis. Variabel-variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah :

(1) Variabel Eksperimen (X)

Variabel eksperimen artinya variabel bebas. Variabel eksperimen dalam penelitian ini adalah pelatihan *confidence transformation*.

(2) Variabel Terikat (Y)

Variabel terikat artinya variabel terikat yang keberadaannya tergantung pada variabel yang lainnya (variabel eksperimen). Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kepercayaan diri.

3.2.2 Definisi Operasional

Definisi operasional adalah suatu definisi mengenai variabel yang dirumuskan berdasarkan karakteristik-karakteristik variabel tersebut yang dapat diamati (Azwar 2004:74). Definisi operasional dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

(1) Pelatihan *Confidence Transformation*

Pelatihan *confidence transformation* yang dilakukan menggunakan jenis *off the job training*. Tujuan umum pelatihan ini adalah untuk mengembangkan rasa percaya diri. Peserta yang sebelumnya tidak atau kurang “percaya diri” menjadi “lebih” percaya diri dalam menghadapi tantangan dari lingkungan sekitarnya. Sedangkan teknik pelatihan yang digunakan adalah teknik gabungan dari teknik ceramah, film, diskusi, studi kasus, dan simulasi. Teknik gabungan ini dimaksudkan sebagai variasi dalam penyampaian materi pelatihan sehingga mengurangi kejenuhan pada saat pemberian materi.

Pelatihan *confidence transformation* adalah pelatihan yang diberikan dengan tujuan mengembangkan rasa percaya diri pada remaja di Panti Asuhan Harapan Bangsa Kab. Rembang. Sebelumnya akan dipilih subyek yang memiliki tingkat kepercayaan diri rendah dan dibagi dalam dua kelompok pelatihan. Kelompok pertama disebut kelompok kontrol atau kelompok yang tidak dikenai perlakuan pelatihan *confidence transformation* tetapi tetap diberikan kegiatan untuk menghindari kecurigaan dan rasa cemburu antar subyek penelitian pada kedua kelompok. Kelompok kedua disebut kelompok eksperimen atau kelompok yang dikenai perlakuan pelatihan *confidence transformation*.

Pelatihan *confidence transformation* ini akan dipandu oleh *trainer* dan fasilitator dari Lembaga Pelatihan dan Pengembangan Sumber Daya Manusia Super Quantum. Pelatihan ini terdiri atas empat kali pertemuan yang disesuaikan dengan jadwal kegiatan harian panti asuhan dan kesepakatan dengan pengurus panti asuhan. Pelatihan ini akan menggunakan metode ceramah, film, diskusi, studi kasus, dan simulasi. Detail kegiatan selama pelatihan *confidence transformation* lebih lengkapnya dijelaskan ke dalam rancangan operasional pelatihan (terlampir). Pelatihan *confidence transformation* bertujuan untuk meningkatkan kepercayaan diri para peserta (*trainee*) yaitu remaja di Panti Asuhan Harapan Bangsa Kabupaten Rembang. Lebih jelasnya pelatihan *confidence transformation* terbagi dalam empat kali pertemuan dengan perincian sebagai berikut:

Tabel 3.1 Rincian Kegiatan Pelatihan *Confidence Transformation*

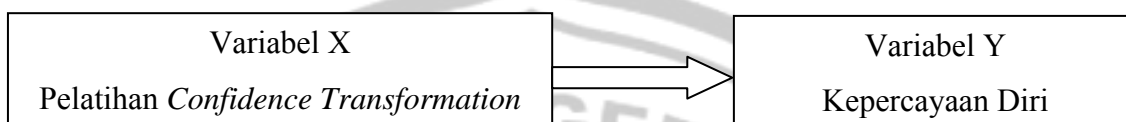
Pertemuan ke-	Jenis Kegiatan	Waktu	Metode
1.	Nonton film	± 2,5 jam	Media film, penugasan
2.	Materi dan simulasi	± 6 jam	Ceramah, diskusi kelompok, studi kasus, dan simulasi
3.	Nonton film	± 2,5 jam	Media film
4.	Review materi dan simulasi	± 6 jam	Ceramah, video, diskusi, studi kasus, dan simulasi.

(2) Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri merupakan keyakinan pada diri seseorang bahwa dirinya mampu bertindak agar memperoleh hasil yang diharapkan. Tingkat kepercayaan diri pada remaja di Panti Asuhan Harapan Bangsa akan diukur dengan skala kepercayaan diri yang disusun berdasarkan indikator-indikator positif dan negatif (Savin&William dalam Santrock, 2003:338) sebanyak 62 aitem.

3.2.3 Hubungan Antar Variabel Penelitian

Hubungan antara pelatihan *confidence transformation* dengan kepercayaan diri pada remaja di Panti Asuhan Harapan Bangsa Kabupaten Rembang dapat ditunjukkan melalui gambar berikut ini:



Gambar 3.1 Bagan Hubungan Antar Variabel

3.3 Populasi dan Subyek Penelitian

3.3.1 Populasi Penelitian

Populasi adalah seluruh objek penelitian (Arikunto, 2006:130). Sedangkan menurut Latipun (2008:41) populasi adalah keseluruhan individu atau objek yang diteliti yang memiliki beberapa karakteristik yang sama. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja yang tinggal di Panti Asuhan Harapan Bangsa Kab. Rembang. Karakteristik yang telah disesuaikan dengan tema penelitian yang akan diteliti, antara lain adalah sebagai berikut:

- (1) Penghuni asrama putra dan putri di Panti Asuhan Harapan Bangsa Kabupaten Rembang
- (2) Berumur antara 13-18 tahun

Berdasarkan karakteristik di atas maka jumlah subyek yang memenuhi kriteria yaitu 65 orang.

3.3.2 Sampel Penelitian

Sampel adalah sebagian dari populasi. Adapun besarnya sampel apabila

populasi kurang dari 100, maka diharapkan semuanya bisa menjadi sampel (Arikunto, 2006: 134). Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*, yaitu pemilihan sampel disesuaikan dengan tujuan peneliti (Latipun, 2008: 50). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efek pelatihan *confidence transformation* terhadap kepercayaan diri remaja di Panti Asuhan Kabupaten Rembang. Oleh karena itu, sampel yang dicari adalah subyek yang mengikuti pretes dan memiliki kepercayaan diri rendah.

3.4 Desain Eksperimen

Desain penelitian yang digunakan adalah desain eksperimen kuasi ulang (*non randomized pretest and posttest control group design*). Yaitu, desain eksperimen yang dilakukan dengan pretes dan pascates, dalam pemilihan sampelnya dengan non randomisasi tetapi ada kelompok perlakuan dan kontrol (Latipun, 2008:123). Desain eksperimen kuasi ulang (*non randomized pretest and posttest group design*) sebagai berikut:

	Pretest	Perlakuan	Posttest
nonR KE	Y ₁	X	Y ₂
nonR KK	Y ₁	-	Y ₂

Keterangan:

nonR : non randomisasi

KE : kelompok eksperimen

KK : kelompok kontrol

Y₁ : pengukuran kepercayaan diri sebelum pelatihan *confidence transformation* (pretes)

Y_2 : pengukuran kepercayaan diri sesudah pelatihan *confidence transformation* (postes)

X : pemberian perlakuan pelatihan *confidence transformation*

Skema desain eksperimen kuasi ulang (*non randomized pretest and posttest control group design*) adalah sebagai berikut:

$$\text{nonR } O_1 \Rightarrow (X) \Rightarrow O_2$$

$$\text{nonR } O_3 \Rightarrow (-) \Rightarrow O_4$$

Pretes adalah pengukuran awal sebelum eksperimen dengan menggunakan skala kepercayaan diri untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri subjek pada kelompok eksperimen (O_1) dan kelompok kontrol (O_3). Setelah pretes dilakukan, kelompok eksperimen diberi perlakuan berupa pelatihan *confidence transformation* {R (X)}. Sedangkan kelompok kontrol tidak {R (-)}. Selanjutnya, subjek pada kelompok eksperimen (O_2) dan kelompok kontrol diberi postes (O_4). Postes merupakan pengujian akhir setelah seluruh perlakuan yang diberikan kepada kelompok eksperimen selesai dilakukan. Pemberian postes berfungsi untuk mengetahui apakah hasil pemberian pelatihan dapat meningkatkan kepercayaan diri subjek pada kelompok eksperimen. Efek pelatihan *confidence transformation* terhadap kepercayaan diri remaja di Panti Asuhan Harapan Bangsa di Kab. Rembang dilihat dari hasil pretest dan postes yang kemudian dibandingkan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

3.5 Validitas Eksperimen

Penelitian eksperimen harus memperhatikan validitas internal maupun

eksternal. Validitas internal (Latipun, 2008:76-86) adalah sejauh mana perlakuan yang diberikan kepada subyek benar-benar mempengaruhi atau tidak pada variabel Y. Oleh karena itu, untuk meningkatkan validitas internal dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut:

- (1) Pelatihan *confidence transformation* dilakukan oleh trainer dan fasilitator dari Lembaga Pelatihan dan Pengembangan Sumber Daya Manusia Super Quantum.
- (2) Menghindari terjadinya proses pembelajaran suatu perlakuan yang diberikan kepada kelompok eksperimen kepada kelompok kontrol selama kegiatan berlangsung. Peneliti menghindarkan suatu proses pembelajaran dengan cara tidak memberitahu kelompok mana yang menjadi kelompok kontrol dan eksperimen dan tujuan penelitian secara detail.
- (3) Kelompok kontrol benar-benar tidak akan mendapatkan pelatihan *confidence transformation* seperti yang akan didapat oleh kelompok eksperimen sebanyak empat kali pertemuan. Namun, peneliti mempertimbangkan supaya kelompok kontrol tetap diberikan kegiatan untuk menghindari rasa cemburu maupun kecurigaan antar subyek penelitian.
- (4) Membuat suasana yang sama pada saat pelaksanaan eksperimen dilakukan di Panti Asuhan Harapan Bangsa Kab. Rembang.

Validitas eksternal (Latipun, 2008: 87-93) adalah sejauh mana hasil suatu penelitian dapat digeneralisasikan pada populasi. Populasi yang ditargetkan dalam penelitian ini adalah remaja di Panti Asuhan Harapan Bangsa Kab. Rembang.

3.6 Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data merupakan cara yang digunakan untuk memperoleh data yang diteliti. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala psikologi. Azwar (2008:3) menyebutkan karakteristik skala sebagai alat ukur psikologi, yaitu:

- (1) Stimulusnya berupa pertanyaan atau pernyataan yang tidak langsung mengungkap atribut yang hendak diukur melainkan menungkap indikator perilaku dari atribut yang bersangkutan.
- (2) Jawaban subjek terhadap satu item baru merupakan sebagian dari banyak indikasi mengenai atribut yang diukur, sedangkan kesimpulan akhir sebagai suatu diagnosis baru dapat dicapai bila semua item telah direspon.
- (3) Respon subjek tidak diklasifikasikan sebagai jawaban "benar" atau "salah". Semua jawaban dapat diterima sepanjang diberikan secara jujur dan sungguh-sungguh. Hanya saja, jawaban yang berbeda akan diinterpretasikan berbeda pula.

Skala psikologi dalam penelitian ini adalah skala kepercayaan diri berdasarkan indikator-indikator rasa percaya diri. Instrumen terdiri atas pernyataan *favourable* dan *unfavourable*. Penyusunan pernyataan menggunakan skala Likert terdiri atas empat pilihan jawaban, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Skor aitem berkisar angka 1 sampai 4.

Tabel 3.2 *Blue Print* Skala Kepercayaan Diri

No.	Indikator Positif	Nomor Aitem (<i>Favorable</i>)	Indikator Negatif	Nomor Aitem (<i>Unfavorable</i>)
1.	Mengarahkan atau memerintah orang lain	1, 2, 3	Merendahkan orang lain dengan cara menggoda, memberi nama ejekan, dan menggosip	4, 5, 6
2.	Menggunakan kualitas suara yang disesuaikan dengan situasi	7, 8, 9, 10	Menggerakkan tubuh secara dramatis atau tidak sesuai konteks	11, 12, 13
3.	Mengekspresikan pendapat	14, 15, 16	Melakukan sentuhan yang tidak sesuai atau menghindari kontak fisik	17, 18, 19
4.	Kooperatif dalam kelompok	20, 21, 22	Memberikan alasan-alasan ketika gagal melakukan sesuatu	23, 24, 25, 26
5.	Memandang lawan bicara ketika mengajak atau diajak bicara	27, 28, 29	Melihat sekeliling untuk memonitor orang lain	30, 31, 32
6.	Menjaga kontak mata selama pembicaraan berlangsung	33, 34, 35	Membual secara berlebihan tentang prestasi, ketrampilan, penampilan fisik	36, 37, 38
7.	Memulai kontak yang ramah dengan orang lain	39, 40, 41	Merendahkan diri sendiri secara verbal	42, 43, 44
8.	Menjaga jarak yang sesuai antara diri dengan orang lain	45, 46, 47	Berbicara terlalu keras, tiba-tiba, atau dengan nada suara yang dogmatis	48, 49, 50
9.	Berbicara dengan lancar, hanya mengalami sedikit keraguan	51, 52, 53	Tidak mengekspresikan pendapat, terutama ketika ditanya	54, 55, 56
10.	Duduk nyaman dengan orang lain	57, 58, 59	Memposisikan diri secara submisif	60, 61, 62
	Total	31 aitem	Total	31 aitem

3.7 Validitas dan Reliabilitas

3.7.1 Validitas

Azwar (2003: 173) menjelaskan yang dimaksud validitas adalah sejauh mana tes tersebut menjalankan fungsi ukurnya. Suatu instrumen dikatakan mempunyai validitas yang tinggi apabila mampu memberikan hasil ukur yang tepat dan akurat sesuai dengan maksud dikenakannya tes tersebut. Sebaliknya tes yang menghasilkan data yang tidak relevan dengan tujuan diadakannya pengukuran dikatakan sebagai tes yang memiliki validitas rendah

Validitas yang digunakan adalah validitas konstruk, sedangkan teknik uji validitas yang digunakan adalah teknik statistik *product moment*, dengan rumus:

$$r_{xy} = \frac{N(\sum XY) - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N \cdot \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N \cdot \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan:

r_{xy} = koefisien korelasi x dan y

N = jumlah subyek

X dan Y = skor masing-masing skala

Uji validitas diharapkan memperoleh data yang tepat dan akurat. Dengan uji validitas dapat diketahui sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur melakukan fungsinya sebagai alat ukur. Sedangkan teknik uji validitas yang digunakan adalah teknik statistik dengan rumus korelasi *product moment* dengan menggunakan aplikasi program SPSS 17.0. Aitem dikatakan valid apabila $r_{xy} > r_{tabel}$ dan tidak valid jika $r_{xy} < r_{tabel}$. Kisaran r_{xy} dari aitem yang valid adalah 0,277 sampai dengan 0,487 sedangkan r_{tabel} adalah 0,266. Sedangkan kisaran r_{xy} dari

aitem yang tidak valid adalah $-0,435$ sampai dengan $0,000$ dengan r_{tabel} adalah $0,266$.

Berdasarkan uji validitas skala kepercayaan diri menunjukkan bahwa dari 62 aitem yang diuji validitasnya terdapat 40 aitem yang valid dan 22 aitem yang tidak valid. Aitem *favorable* yang valid sejumlah 18 aitem sedangkan aitem *unfavorable* yang valid sejumlah 22 aitem. Adapun aitem-aitemnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 3.3 Hasil Uji Validitas Skala Kepercayaan Diri

No.	Indikator Positif	Nomor Aitem (<i>Favorable</i>)	Indikator Negatif	Nomor Aitem (<i>Unfavorable</i>)
1.	Mengarahkan atau memerintah orang lain	1, 2*, 3*	Merendahkan orang lain dengan cara menggoda, memberi nama ejekan, dan menggosip	4*, 5, 6
2.	Menggunakan kualitas suara yang disesuaikan dengan situasi	7, 8*, 9, 10	Menggerakkan tubuh secara dramatis atau tidak sesuai konteks	11, 12, 13
3.	Mengekspresikan pendapat	14, 15, 16	Melakukan sentuhan yang tidak sesuai atau menghindari kontak fisik	17*, 18, 19
4.	Kooperatif dalam kelompok	20, 21, 22	Memberikan alasan-alasan ketika gagal melakukan sesuatu	23, 24, 25*, 26*
5.	Memandang lawan bicara ketika mengajak atau diajak bicara	27*, 28, 29*	Melihat sekeliling untuk memonitor orang lain	30, 31, 32
6.	Menjaga kontak mata selama pembicaraan berlangsung	33*, 34*, 35*	Membual secara berlebihan tentang prestasi, ketrampilan, penampilan fisik	36*, 37*, 38

7.	Memulai kontak yang ramah dengan orang lain	39, 40, 41	Merendahkan diri sendiri secara verbal	42, 43, 44
8.	Menjaga jarak yang sesuai antara diri dengan orang lain	45, 46*, 47	Berbicara terlalu keras, tiba-tiba, atau dengan nada suara yang dogmatis	48*, 49*, 50
9.	Berbicara dengan lancar, hanya mengalami sedikit keraguan	51, 52, 53*	Tidak mengekspresikan pendapat, terutama ketika ditanya	54, 55, 56
10.	Duduk nyaman dengan orang lain	57*, 58*, 59*	Memposisikan diri secara submisif	60*, 61, 62
	Total	31 aitem	Total	31 aitem

Keterangan: tanda (*) merupakan tanda aitem yang tidak valid

3.7.2 Reliabilitas

Uji reliabilitas dimaksudkan untuk mengukur tingkat keajegan alat ukur yang pada dasarnya menunjukkan sejauh mana pengukuran dapat memberi hasil yang relatif sama bila dilakukan pengukuran ulang pada subyek yang sama (Azwar, 2003; 180).

Penelitian ini teknik uji reliabilitas yang digunakan adalah uji reliabilitas dengan formula Alpha, dengan rumus:

$$r_{11} = \left\{ \frac{k}{k-1} \right\} \left\{ 1 - \frac{\sum ab^2}{at^2} \right\}$$

Keterangan:

r_{11} = Reliabilitas Instrumen

k = Banyaknya butir pertanyaan (soal)

$\sum ab^2$ = jumlah varians butir

at^2 = varians total (Arikunto, 1998; 193)

Hasil dari uji reliabilitas untuk skala kepercayaan diri diketahui bahwa koefisien reliabilitas instrumennya adalah 0,850. Berdasarkan hasil uji reliabilitas tersebut maka dapat dikatakan bahwa skala kepercayaan diri memiliki reliabilitas dengan taraf yang tinggi. Interpretasi reliabilitas didasarkan pada tabel berikut (Arikunto, 2006: 276):

Tabel 3.4 Interpretasi Reliabilitas

Linier r	Interprestasi
0.800-1.00	Tinggi
0.600-0.800	Cukup
0.400-0.600	Agak rendah
0.200-0.400	Rendah
0.000-0.200	Sangat rendah

3.8 Penyusunan Instrumen

Penyusunan instrumen dalam penelitian ini dilakukan dalam beberapa tahap, yaitu:

3.8.1 Pengembangan Instrumen Alat Ukur

Instrumen dikembangkan dengan cara menentukan terlebih dahulu variabel penelitian untuk kemudian dijabarkan dalam beberapa indikator yang selanjutnya disusun menjadi item-item dalam sebuah skala psikologi. Skala psikologi digunakan untuk menyeleksi subyek penelitian yang menjadi kelompok kontrol dan eksperimen. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala kepercayaan diri yang terdiri atas indikator positif dan indikator negatif rasa

percaya diri. Langkah selanjutnya indikator-indikator tersebut disusun menjadi aitem.

(1) Menentukan Alternatif Jawaban

Jawaban dari tiap item dibuat menurut skala kontinum yang terdiri dari empat jawaban yaitu SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), TS (Tidak Sesuai), dan STS (Sangat Tidak Sesuai).

(2) Menyusun format instrumen

Format skala dalam penelitian ini disusun untuk memudahkan subyek penelitian dalam mengisi skala. Format skalanya terdiri atas:

(3) Halaman sampul skala

Pada halaman sampul skala berisi kolom identitas diri, yang berisi nama, umur, pendidikan, dan pilihan jenis kelamin.

(4) Petunjuk pengisian

Petunjuk pengisian memberikan penjelasan kepada subyek penelitian mengenai cara mengisi skala yang benar yaitu dengan cara memberi tanda silang (x) dan jawaban yang dipilih merupakan jawaban yang paling sesuai dengan keadaan diri.

(5) Butir Instrumen

Butir instrumen merupakan serangkaian pernyataan mengenai rasa percaya diri terdiri dari 62 item.

(6) Pelaksanaan Skoring

Setelah pengumpulan data dilakukan, selanjutnya skala yang telah diisi subyek penelitian kemudian dilakukan penyekoran. Langkah-langkah penyekoran dilakukan sebagai berikut:

1. Memberikan skor pada masing-masing jawaban yang telah diisi oleh subyek penelitian dengan rentang skor yaitu (4, 3, 2, 1 untuk item *favorable* dan 1, 2, 3, 4 untuk item *unfavorable*) pada skala kepercayaan diri, yang selanjutnya ditabulasi.
2. Melakukan olah uji validitas aitem dan uji reliabilitas instrumen.
3. Skor total dari aitem-aitem yang valid digunakan untuk memilih subyek penelitian dalam kelompok kontrol dan eksperimen sebagai skor kepercayaan diri. Skor total tersebut juga sebagai skor pretes subyek dalam kelompok kontrol dan eksperimen.

3.8.2 Pengembangan Instrumen Perlakuan

Penyusunan instrumen perlakuan dalam penelitian ini diformulasikan sebagai berikut:

Tabel 3.5 Pengembangan Instrumen Perlakuan

No.	Sasaran	Kegiatan	Metode
1.	Mengetahui konsep rasa percaya diri (definisi, faktor-faktor, dan cara meningkatkan rasa percaya diri)	Are U Confident or Not ?	Ceramah, diskusi, studi kasus
2.	Menerima kekurangan diri (kondisi sosial-ekonomi dan penerimaan sosial yang kurang baik) dan mengenali kelebihan diri (prestasi akademik dan non-akademik)	Cermin Diri	Simulasi, diskusi
3.	Mengidentifikasi prestasi atau potensi diri (akademik dan	Jurnal Diri	Simulasi, diskusi

	non-akademik)		
4.	Mempresentasikan potensi diri	Jurnal Diri	Simulasi, diskusi
5.	Memberikan contoh <i>modelling</i> mengembangkan prestasi atau potensi diri	Film Sang Pemimpi, Film Akeelah and The Bee, Video Super Human	Film dan video, diskusi
6.	Menilai dan mengevaluasi rasa percaya diri	My Value, Janji Diri	Simulasi, diskusi
7.	Menghadapi dan mengatasi masalah tentang kepercayaan diri	Boom	Simulasi, diskusi

3.9 Metode Analisa Data

Untuk menguji ada tidaknya pengaruh pelatihan *confidence transformation* terhadap kepercayaan diri remaja di Panti Asuhan Harapan Bangsa Kab. Rembang, maka digunakan metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan uji non parametrik *Wilcoxon Mann-Withney* jika data tidak terdistribusi normal karena jumlah sampel ≤ 50 (Dahlan, 2008:13,71-80).

Pengujian ini akan diketahui ada tidaknya perbedaan skor hasil pretes dan postes. Bila ada perbedaan antara pretes dan postes, maka dapat disimpulkan bahwa pelatihan *confidence transformation* memberikan efek terhadap kepercayaan diri remaja di Panti Asuhan Kab. Rembang. Sebaliknya, jika tidak ada perbedaan antara pretest dan postes, maka dapat dikatakan bahwa pelatihan *confidence transformation* tidak mempunyai efek terhadap kepercayaan diri remaja di Panti Asuhan Harapan Bangsa Kab. Rembang.

BAB 4

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini merupakan kajian ilmiah tentang efek pelatihan *confidence transformation* terhadap kepercayaan diri pada remaja di Panti Asuhan Harapan Bangsa Kabupaten Rembang. Penelitian yang dilakukan ini diharapkan memperoleh hasil yang sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu mengetahui efek pelatihan *confidence transformation* terhadap kepercayaan diri pada remaja di Panti Asuhan Harapan Bangsa Kabupaten Rembang. Pada bab ini akan diuraikan proses, hasil dan pembahasan penelitian. Adapun hal-hal yang akan dibahas dalam bab ini adalah sebagai berikut:

4.1 Persiapan Penelitian

Persiapan penelitian diharapkan dapat memperlancar penelitian yang akan dilakukan. Persiapan yang dilakukan meliputi perijinan, pembuatan modul pelatihan *confidence transformation* dan koordinasi dengan tim Lembaga Pengembangan Sumber Daya Manusia Super Quantum (LPSDM SQ), kesepakatan waktu penelitian dengan pengurus panti asuhan, persiapan tempat penelitian dan perlengkapan yang dibutuhkan selama pelatihan, pemilihan subyek penelitian, dan pengelompokan subjek penelitian menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kontrol. Adapun rangkaian penelitian adalah sebagai berikut:

4.1.1 Orientasi Kancah

Orientasi kancah merupakan salah satu tahap sebelum penelitian dilakukan. Peneliti perlu memahami kancah atau tempat penelitian. Orientasi kancah dilakukan sebelum penelitian dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui kesesuaian karakteristik subjek penelitian dengan lokasi penelitian.

Penelitian tentang “Efek Pelatihan *Confidence Transformation* Terhadap Kepercayaan Diri Remaja di Panti Asuhan Harapan Bangsa Kabupaten Rembang” ini dilaksanakan di Panti Asuhan Harapan Bangsa Kabupaten Rembang. Panti Asuhan ini memiliki kapasitas menampung anak-anak asuh sejumlah 70 orang yang terbagi dalam dua asrama putri dan dua asrama putra.

Peneliti melakukan penelitian di Panti Asuhan Harapan Bangsa ini berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan, ditemukan fakta bahwa terdapat 70 anak asuh pernah diejek dengan sebutan ”anak panti” oleh orang lain. Kemudian, sekitar 12 anak asuh merasa malu dengan ejekan tersebut. Bahkan ada lima anak asuh yang menyatakan bahwa teman di sekolahnya sudah sampai keterlaluan ketika mengejek dan membuat mereka menjadi kurang percaya diri ketika berkumpul dengan teman-teman lainnya. Berdasarkan wawancara dengan beberapa anak asuh bahwa latar belakang sosial dan ekonomi mereka yang kurang bagus dan tinggal sebagai ”anak panti” membuat mereka merasa kurang percaya diri ketika membandingkan kondisi dirinya dengan orang lain.

4.1.2 Perijinan

Proses selanjutnya setelah menentukan tempat penelitian adalah membuat surat ijin penelitian. Salah satu syarat untuk bisa melakukan penelitian adalah peneliti harus mendapatkan ijin dari pihak-pihak terkait. Peneliti meminta surat permohonan ijin penelitian dari Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang yang ditandatangani oleh A.n. Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan, Pembantu Dekan Bidang Akademik dengan nomor 1345/H37.1.1/PP/2011 yang ditujukan kepada Kepala Badan Dinas Sosial Provinsi Jawa Tengah sebagai pihak yang berwenang mengeluarkan surat pengantar izin penelitian di Panti Asuhan Harapan Bangsa Kabupaten Rembang.

4.1.3 Penentuan Kelompok Subjek

Subyek dalam penelitian ini memiliki karakteristik usia 13-18 tahun, penghuni asrama putra maupun asrama putri di Panti Asuhan Harapan Bangsa Kabupaten Rembang, dan mengikuti pretes (*tryout* terpakai). Jumlah subyek penelitian yang memenuhi karakteristik tersebut sejumlah 58 orang. Berikut ini daftar nama subyek penelitian yang memenuhi karakteristik di atas:

Tabel 4.1 Daftar Nama Subyek Penelitian

No.	Nama	Usia (tahun)	Jenis kelamin
1.	Ainun Khusnul	13	Perempuan
2.	M. Taufiqorrahman	15	Laki-laki
3.	Susanto	17	Laki-laki
4.	Guntur Arifianto	16	Laki-laki

5.	Ahmad Sodiqin	16	Laki-laki
6.	Kisnanto	16	Laki-laki
7.	Eko Purnomo	15	Laki-laki
8.	Suko Mardika	15	Laki-laki
9.	Kiswanto Adisaputra	16	Laki-laki
10.	Moh. Sidik	15	Laki-laki
11.	Rohmad K.A	13	Laki-laki
12.	Sintiya	17	Perempuan
13.	Istiqomah	15	Perempuan
14.	Istingah	15	Perempuan
15.	Diana Darminingsih	17	Perempuan
16.	Aminatuz Zuhriyah	13	Perempuan
17.	Setiani	14	Perempuan
18.	Putri Indah L.	16	Perempuan
19.	Zaimatun Naimmah	13	Perempuan
20.	Nur Hidayatun N.	17	Perempuan
21.	Suci Elisa E.	16	Perempuan
22.	Rizqi Hidayatul Fajri	17	Perempuan
23.	Santi	13	Perempuan
24.	Lilis Marfu'ah	17	Perempuan
25.	Siti Maryam	17	Perempuan
26.	Suprpto	15	Laki-laki
27.	M. Nur Hajiji	15	Laki-laki
28.	Yudhiastuti	17	Perempuan

29.	Sumardi	17	Laki-laki
30.	Nur Ain	17	Perempuan
31.	Siti Marchamah	14	Perempuan
32.	Ainun Jariyah	15	Perempuan
33.	Aizzatul Nifa	16	Perempuan
34.	Suryowati Ningrum	16	Perempuan
35.	Moh. Sutrisno	14	Laki-laki
36.	Abdul Rofiq	13	Laki-laki
37.	M. Rosiin	15	Laki-laki
38.	Nanik Elisyawati	15	Perempuan
39.	Faiqoh Nur Ainiyah	15	Perempuan
40.	Angga Alvia	15	Laki-laki
41.	Tavip Asmoro	17	Laki-laki
42.	Dzulfikar Taufiqi	13	Laki-laki
43.	Rizky F. Andriawan	16	Laki-laki
44.	Rudianto	14	Laki-laki
45.	Alis Susanto	16	Laki-laki
46.	Irfan Asrori	13	Laki-laki
47.	Mulyadi	15	Laki-laki
48.	Desi Arifianti	15	Perempuan
49.	M. Alex	13	Laki-laki
50.	Asrofun Ni'am	14	Laki-laki
51.	Jasripan	17	Laki-laki
52.	Khoirul Anam	17	Laki-laki

53.	Gufron E.P	16	Laki-laki
54.	Wawan Setiawan	13	Laki-laki
55.	Trisnanto	15	Laki-laki
56.	Sri Muryani	16	Perempuan
57.	Siti Komariah	15	Perempuan
58.	Nanda Prasetyo	13	Laki-laki

Penentuan subjek yang akan menjadi kelompok kontrol dan eksperimen adalah subyek dengan skor kepercayaan diri rendah jika skor total dibawah median yaitu $x < 113,5$. Median sebagai angka yang membatasi 50 % frekuensi angka tertinggi dan 50 % frekuensi angka terendah (Azwar, 2007:32). Berikut jumlah skor kepercayaan diri masing-masing subyek penelitian:

Tabel 4.2 Distribusi Skor Kepercayaan Diri Subyek Penelitian

No.	Nama	Skor	Kategori	Usia (tahun)	Jenis kelamin
1.	Ainun Khusnul	109	Rendah	13	Perempuan
2.	M. Taufiqorrahman	111	Rendah	15	Laki-laki
3.	Susanto	119	Tinggi	17	Laki-laki
4.	Guntur Arifianto	118	Tinggi	16	Laki-laki
5.	Ahmad Sodiqin	119	Tinggi	16	Laki-laki
6.	Kisnanto	124	Tinggi	16	Laki-laki
7.	Eko Purnomo	113	Rendah	15	Laki-laki
8.	Suko Mardika	129	Tinggi	15	Laki-laki
9.	Kiswanto Adisaputra	105	Rendah	16	Laki-laki
10.	Moh. Sidik	118	Tinggi	15	Laki-laki

11.	Rohmad K.A	120	Tinggi	13	Laki-laki
12.	Sintiya	119	Tinggi	17	Perempuan
13.	Istiqomah	102	Rendah	15	Perempuan
14.	Istingah	102	Rendah	15	Perempuan
15.	Diana Darminingsih	101	Rendah	17	Perempuan
16.	Aminatuz Zuhriyah	118	Tinggi	13	Perempuan
17.	Setiani	102	Rendah	14	Perempuan
18.	Putri Indah L.	129	Tinggi	16	Perempuan
19.	Zaimatun Naimmah	103	Rendah	13	Perempuan
20.	Nur Hidayatun N.	102	Rendah	17	Perempuan
21.	Suci Elisa E.	103	Rendah	16	Perempuan
22.	Rizqi Hidayatul Fajri	111	Rendah	17	Perempuan
23.	Santi	109	Rendah	13	Perempuan
24.	Lilis Marfu'ah	108	Rendah	17	Perempuan
25.	Siti Maryam	112	Rendah	17	Perempuan
26.	Suprpto	114	Tinggi	15	Laki-laki
27.	M. Nur Hajiji	128	Tinggi	15	Laki-laki
28.	Yudhiastuti	110	Rendah	17	Perempuan
29.	Sumardi	119	Tinggi	17	Laki-laki
30.	Nur Ain	105	Rendah	17	Perempuan
31.	Siti Marchamah	104	Rendah	14	Perempuan
32.	Ainun Jariyah	137	Tinggi	15	Perempuan
33.	Aizzatul Nifa	114	Tinggi	16	Perempuan
34.	Suryowati Ningrum	110	Rendah	16	Perempuan

35.	Moh. Sutrisno	97	Rendah	14	Laki-laki
36.	Abdul Rofiq	108	Rendah	13	Laki-laki
37.	M. Rosiin	106	Rendah	15	Laki-laki
38.	Nanik Elisyawati	114	Tinggi	15	Perempuan
39.	Faiqoh Nur Ainiyah	142	Tinggi	15	Perempuan
40.	Angga Alvia	117	Tinggi	15	Laki-laki
41.	Tavip Asmoro	113	Rendah	17	Laki-laki
42.	Dzulfikar Taufiqi	107	Rendah	13	Laki-laki
43.	Rizky F. Andriawan	120	Tinggi	16	Laki-laki
44.	Rudianto	111	Rendah	14	Laki-laki
45.	Alis Susanto	116	Tinggi	16	Laki-laki
46.	Irfan Asrori	115	Tinggi	13	Laki-laki
47.	Mulyadi	129	Tinggi	15	Laki-laki
48.	Desi Arifianti	114	Tinggi	15	Perempuan
49.	M. Alex	122	Tinggi	13	Laki-laki
50.	Asrofun Ni'am	103	Rendah	14	Laki-laki
51.	Jasripan	104	Rendah	17	Laki-laki
52.	Khoirul Anam	140	Tinggi	17	Laki-laki
53.	Gufron E.P	122	Tinggi	16	Laki-laki
54.	Wawan Setiawan	112	Rendah	13	Laki-laki
55.	Trisnanto	81	Rendah	15	Laki-laki
56.	Sri Muryani	122	Tinggi	16	Perempuan
57.	Siti Komariah	114	Tinggi	15	Perempuan
58.	Nanda Prasetyo	122	Tinggi	13	Laki-laki

Berdasarkan hasil skor di atas maka subyek penelitian yang memiliki skor kepercayaan diri rendah sejumlah 29 orang. Kemudian peneliti membagi kelompok kontrol dan kelompok eksperimen dengan mempertimbangkan proporsional jenis kelamin sehingga didapatkan masing-masing kelompok ada 8 perempuan dan 6 orang laki-laki. Berikut ini adalah daftar nama pembagian subyek penelitian kelompok kontrol dan kelompok eksperimen:

Tabel 4.3 Pembagian Subyek Penelitian Kelompok Kontrol dan Eksperimen

No	Nama	Kelompok	L/ P	Nama	Kelompok	L/ P
1.	Ainun Khusnul	Eksperimen	P	Rizqi Hidayatun	Kontrol	P
2.	Istiqomah	Eksperimen	P	Santi	Kontrol	P
3.	Istingah	Eksperimen	P	Lilis Marfuah	Kontrol	P
4.	Diana Darminingsih	Eksperimen	P	Siti Maryam	Kontrol	P
5.	Setiani	Eksperimen	P	Yudhiastuti	Kontrol	P
6.	Zaimatun Naimmah	Eksperimen	P	Nur Ain	Kontrol	P
7.	Nur Hidayatun	Eksperimen	P	Siti Marchamah	Kontrol	P
8.	Suci Elisa Ernawati	Eksperimen	P	Suryowatining- rum	Kontrol	P
9.	M.Taufiqurroh- man	Eksperimen	L	Tavip Asmoro	Kontrol	L
10.	Eko Purnomo	Eksperimen	L	Dzulfiqar Taufiqi	Kontrol	L
11.	Moh Sutrisno	Eksperimen	L	Rudiyanto	Kontrol	L
12.	Abdul Rofiq	Eksperimen	L	Asrofun Niam	Kontrol	L
13.	M. Rosiin	Eksperimen	L	Jasripan	Kontrol	L
14.	Trisnanto	Eksperimen	L	Wawan Setiawan	Kontrol	L

4.2 Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di aula Panti Asuhan Harapan Bangsa Kabupaten Rembang dimana tempat tersebut memadai untuk dilaksanakan penelitian. Kelompok eksperimen yang terdiri dari 14 subjek ini mengikuti pelatihan *confidence transformation* sebanyak empat kali pertemuan. Sedangkan kelompok kontrol yang terdiri atas 14 subyek diberikan kegiatan lainnya yang sifatnya hanya sebagai hiburan. Rangkaian pelaksanaan pelatihan *confidence transformation* adalah sebagai berikut:

Tabel 4.4 Jadwal Pelaksanaan Penelitian

No	Hari, tanggal	Kegiatan	Tujuan	Tempat
1.	Senin, 25 April 2011	Penyebaran skala kepercayaan diri	Seleksi subyek penelitian kelompok kontrol dan eksperimen, pretes	Aula
2.	Sabtu, 7 Mei 2011	Pemberian pelatihan <i>confidence transformation</i> (pertemuan pertama)	Pemberian perlakuan	Aula
3	Minggu, 8 Mei Maret 2011	Pemberian pelatihan <i>confidence transformation</i> (pertemuan kedua)	Pemberian perlakuan	Aula
4	Sabtu, 14 Mei 2011	Pemberian pelatihan <i>confidence transformation</i> (pertemuan ketiga)	Pemberian perlakuan	Aula
5	Minggu, 15 Mei 2011	a. Pemberian pelatihan <i>confidence transformation</i> (pertemuan keempat) b. Postes	Pemberian perlakuan dan postes	Aula

Pelatihan *confidence transformation* dilakukan oleh tim trainer dan fasilitator Lembaga Pengembangan Sumber Daya Manusia Super Quantum Semarang (LPSDM SQ) yang terdiri atas satu orang trainer dan empat orang fasilitator. Kegiatan kelompok eksperimen adalah pelatihan *confidence transformasion* sedangkan kelompok kontrol diberikan kegiatan lainnya yang sifatnya hiburan. Kegiatan kelompok eksperimen dan kontrol benar-benar dipandu oleh tim trainer dan fasilitator dari LPSDM SQ sedangkan peneliti hanya membantu persiapan perlengkapan dan dokumentasi selama kegiatan.

4.3 Hasil Penelitian

4.3.1 Perbedaan Kepercayaan Diri Sebelum (*Pretest*) dan Sesudah (*Posttest*) Tanpa Perlakuan Pelatihan *Confidence Transformation* Pada Kelompok Kontrol

Uji statistik yang digunakan untuk mengetahui perbedaan kepercayaan diri darah *pretest* dan *posttest* pada kelompok kontrol adalah uji *Mann Whitney*. Kelompok kontrol merupakan kelompok sampel penelitian yang tidak diberikan perlakuan berupa pelatihan *confidence transformation* melainkan kegiatan lainnya yang bersifat hiburan. Hasil *pretest* dan *posttest* pada kelompok kontrol dijelaskan dalam tabel di bawah ini:

Tabel 4.5 Skor Kepercayaan Diri Sebelum (*Pretest*) dan Sesudah (*Posttest*) Tanpa Pelatihan *Confidence Transformation* Kelompok Kontrol

No	Nama	Skor Kepercayaan Diri Kelompok Kontrol	
		<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
1.	Rizqi Hidayatun	111	111
2.	Santi	109	107
3.	Lilis Marfuah	108	103

4.	Siti Maryam	112	119
5.	Yudhiastuti	110	113
6.	Nur Ain	105	112
7.	Siti Marchamah	104	110
8.	Suryowatiningrum	110	107
9.	Tavip Asmoro	113	108
10.	Dzulfiqar Taufiqi	107	117
11.	Rudiyanto	111	110
12.	Asrofun Niam	103	116
13.	Jasripan	104	123
14.	Wawan Setiawan	112	124

Pada kelompok kontrol didapatkan rata-rata sebesar 11,75 sebelum (*pretest*) pelatihan *confidence transformation* sedangkan rata-rata sebesar 17,25 sesudah (*posttest*) pelatihan *confidence transformation*. Nilai signifikansi yang diperoleh dengan uji *Mann Whitney* untuk mengetahui perbedaan kepercayaan diri sebelum dan sesudah tanpa diberi perlakuan pelatihan *confidence transformation* pada kelompok kontrol dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.6 Uji Analisis Kepercayaan Diri Sebelum dan Sesudah Tanpa Perlakuan Pelatihan *Confidence Transformation* Pada Kelompok Kontrol

	Kepercayaan Diri
Mann Whitney U	59.500
Wilcoxon W	164.500
Z	-1.775
Asymp. Sig. (2 tailed)	.076
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.077

Nilai signifikansi sebelum dan sesudah tanpa perlakuan pelatihan *confidence transformation* pada kelompok kontrol adalah 0,076. Interpretasi nilai

$p > 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan kepercayaan diri secara signifikan sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) pada kelompok kontrol (Dahlan, 2008:75).

4.3.2 Perbedaan Kepercayaan Diri Sebelum (*Pretest*) dan Sesudah (*Posttest*)

Pelatihan *Confidence Transformation* Pada Kelompok Eksperimen

Uji statistik yang digunakan untuk mengetahui perbedaan kepercayaan diri dalam *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen adalah uji *Mann Whitney*. Kelompok eksperimen merupakan kelompok sampel penelitian yang diberikan perlakuan berupa pelatihan *confidence transformation*. Hasil *pretest* dan *posttest* kepercayaan diri pada kelompok eksperimen sebagai berikut:

Tabel 4.7 Skor Kepercayaan Diri Sebelum (*Pretest*) dan Sesudah (*Posttest*) Perlakuan Pelatihan *Confidence Transformation* Kelompok Eksperimen

No	Nama	Skor Kepercayaan Diri Kelompok Eksperimen	
		<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
1.	Ainun Khusnul	109	135
2.	Istiqomah	102	124
3.	Istingah	102	115
4.	Diana Darminingsih	101	108
5.	Setiani	102	95
6.	Zaimatun Naimmah	103	106
7.	Nur Hidayatun	102	98
8.	Suci Elisa Ernawati	103	116
9.	M. Taufiqurrohman	111	125
10.	Eko Purnomo	113	139
11.	Moh Sutrisno	97	121
12.	Abdul Rofiq	108	140
13.	M. Rosiin	106	125
14.	Trisnanto	81	122

Pada kelompok eksperimen didapatkan rata-rata sebesar 9,86 sebelum (*pretest*) pelatihan *confidence transformation* sedangkan rata-rata sebesar 19,14 sesudah (*posttest*) pelatihan *confidence transformation*. Nilai signifikansi yang diperoleh dengan uji *Mann Whitney* untuk mengetahui perbedaan kepercayaan diri sebelum dan sesudah perlakuan pelatihan *confidence transformation* pada kelompok eksperimen dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.8 Uji Analisis Kepercayaan Diri Sebelum (*Pretest*) dan Sesudah (*Posttest*) Perlakuan Pelatihan *Confidence Transformation* Pada Kelompok Eksperimen

	Kepercayaan Diri
Mann Whitney U	33.000
Wilcoxon W	138.000
Z	-2.992
Asymp. Sig. (2 tailed)	.003
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.002

Nilai signifikansi sebelum dan sesudah perlakuan pelatihan *confidence transformation* pada kelompok eksperimen adalah 0,003. Interpretasi nilai $p < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan kepercayaan diri secara signifikan sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) pada kelompok eksperimen (Dahlan, 2008:80).

4.3.3 Perbedaan Kepercayaan Diri Sebelum (*Pretest*) Pelatihan *Confidence Transformation* pada Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen

Uji statistik yang digunakan untuk mengetahui perbedaan kepercayaan diri darah *pretest* pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen adalah uji *Mann*

Whitney. *Pretest* kelompok kontrol maupun kelompok eksperimen merupakan kondisi yang belum diberikan perlakuan berupa pelatihan *confidencetransformation*. Hasil *pretest* kepercayaan diri pada kedua kelompok sebagai berikut:

Tabel 4.9 Skor Kepercayaan Diri Sebelum (*Pretest*) Perlakuan Pelatihan *Confidence Transformation* Pada Kelompok Kontrol dan Eksperimen

No	Kelompok Eksperimen		Kelompok Kontrol	
	Nama	<i>Pretest</i>	Nama	<i>Pretest</i>
1.	Ainun Khusnul	109	Rizqi Hidayatun	111
2.	Istiqomah	102	Santi	109
3.	Istingah	102	Lilis Marfuah	108
4.	Diana Darminingsih	101	Siti Maryam	112
5.	Setiani	102	Yudhiastuti	110
6.	Zaimatun Naimmah	103	Nur Ain	105
7.	Nur Hidayatun	102	Siti Marchamah	104
8.	Suci Elisa Ernawati	103	Suryowatiningrum	110
9.	M.Taufiqurrohman	111	Tavip Asmoro	113
10.	Eko Purnomo	113	Dzulfiqar Taufiqi	107
11.	Moh Sutrisno	97	Rudiyanto	111
12.	Abdul Rofiq	108	Asrofun Niam	103
13.	M. Rosiin	106	Jasripan	104
14.	Trisnanto	81	Wawan Setiawan	112

Rata-rata *pretest* kelompok kontrol didapatkan rata-rata 18,61 sedangkan rata-rata *pretest* kelompok eksperimen adalah 10,39. Nilai signifikansi untuk mengetahui perbedaan kepercayaan diri sebelum (*pretest*) diberikan perlakuan pelatihan *confidence transformation* dengan uji *Mann Whitney* adalah sebagai berikut:

Tabel 4.10 Uji Analisis Kepercayaan Diri Sebelum (*Pretest*) Perlakuan Pelatihan *Confidence Transformation* Pada Kelompok Kontrol dan Eksperimen

	Kepercayaan Diri
Mann Whitney U	40.500
Wilcoxon W	145.500
Z	-2.651
Asymp. Sig. (2 tailed)	.008
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.007

Nilai signifikansi sebelum pelatihan *confidence transformation* pada kelompok kontrol dan eksperimen adalah 0,008. Interpretasi nilai $p > 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan kepercayaan diri secara signifikan sebelum (*pretest*) perlakuan pada kelompok kontrol dan eksperimen (Dahlan, 2008:75).

4.3.4 Perbedaan Kepercayaan Diri Sesudah (*Posttest*) Pelatihan *Confidence Transformation* pada Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen

Uji statistik yang digunakan untuk mengetahui perbedaan kepercayaan diri darah *posttest* pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen adalah uji *Mann Whitney*. *Posttest* kelompok kontrol merupakan pengukuran pada kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan berupa pelatihan *confidence transformation*. Kemudian, *posttest* kelompok eksperimen merupakan pengukuran pada kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan berupa pelatihan *confidence transformation*. Hasil *posttest* kepercayaan diri pada kedua kelompok sebagai berikut:

Tabel 4.11 Skor Kepercayaan Diri Sesudah (*Posttest*) Perlakuan Pelatihan *Confidence Transformation* Pada Kelompok Kontrol dan Eksperimen

No	Kelompok Eksperimen		Kelompok Kontrol	
	Nama	<i>Posttest</i>	Nama	<i>Posttest</i>
1.	Ainun Khusnul	135	Rizqi Hidayatun	111
2.	Istiqomah	124	Santi	107
3.	Istingah	115	Lilis Marfuah	103
4.	Diana Darminingsih	108	Siti Maryam	119
5.	Setiani	95	Yudhiastuti	113
6.	Zaimatun Naimmah	106	Nur Ain	112
7.	Nur Hidayatun	98	Siti Marchamah	110
8.	Suci Elisa Ernawati	116	Suryowatiningrum	107
9.	M.Taufiqurrohman	125	Tavip Asmoro	108
10.	Eko Purnomo	139	Dzulfiqar Taufiqi	117
11.	Moh Sutrisno	121	Rudiyanto	110
12.	Abdul Rofiq	140	Asrofun Niam	116
13.	M. Rosiin	125	Jasripan	123
14.	Trisnanto	122	Wawan Setiawan	124

Rata-rata *posttest* kelompok kontrol didapatkan rata-rata 12,18 sedangkan rata-rata *posttest* kelompok eksperimen adalah 16,82. Nilai signifikansi sesudah pelatihan *confidence transformation* pada kelompok kontrol dan eksperimen adalah 0,135. Interpretasi nilai $p > 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan kepercayaan diri secara signifikan sesudah (*posttest*) perlakuan pada kelompok kontrol dan eksperimen (Dahlan, 2008:75). Hasil uji signifikansi *Mann Whitney* dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.12 Uji Analisis Kepercayaan Diri Sesudah (*Posttest*) Perlakuan Pelatihan *Confidence Transformation* Pada Kelompok Kontrol dan Eksperimen

	Kepercayaan Diri
Mann Whitney U	65.500
Wilcoxon W	170.500
Z	-1.495
Asymp. Sig. (2 tailed)	.135
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.137

4.4 Uji Hipotesis

Hipotesis kerja (H_a) dalam penelitian ini adalah "Pelatihan *confidence transformation* memberikan efek terhadap kepercayaan diri remaja di Panti Asuhan Kabupaten Rembang". Subjek kelompok eksperimen dan kontrol sama-sama berjumlah 14 maka pengujian hipotesis penelitian ini menggunakan non parametrik uji *Wilcoxon Mann-Whitney Test*. Oleh karena penelitian ini menggunakan non parametrik maka tidak menggunakan uji asumsi sehingga tidak ada uji linieritas maupun uji homogenitas. Uji hipotesis menggunakan teknik statistik Uji *Wilcoxon Mann-Whitney Test* dengan bantuan SPSS versi 17.0 *for windows* dijelaskan pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.13 Uji Hipotesis

No	Kelompok	Z	Signifikansi	Kesimpulan
1.	Pre Kon dgn Post Kon	-1,775	0,076	Ho diterima
2.	Pre Eks dgn Post Eks	-2,992	0,003	Ho ditolak
3.	Pre Kon dgn Pre Eks	-2,651	0,008	Ho diterima
4.	Post Kon dgn Post Eks	-1,495	0,135	Ho diterima

Berdasarkan tabel 4.13 di atas dapat diperoleh informasi bahwa hipotesis nihil (H_0) menggunakan acuan nilai alpha sebesar 0,05 dengan taraf signifikansi 5%. Oleh karena itu, H_0 akan diterima jika taraf signifikansi $p > 0,05$ sedangkan H_0 ditolak jika taraf signifikansi $p < 0,05$ (Arikunto, 2006:77). Berdasarkan nilai signifikansi *pretest* kelompok kontrol dengan *posttest* kelompok kontrol maka H_0 diterima. Artinya, bahwa tidak ada perbedaan kepercayaan diri sebelum dan sesudah perlakuan pelatihan *confidence transformation* pada kelompok kontrol. H_0 *pretest* kelompok eksperimen dengan *posttest* kelompok eksperimen ditolak menunjukkan bahwa ada perbedaan kepercayaan diri pada kelompok eksperimen.

H_0 *pretest* kelompok kontrol dengan *pretest* kelompok eksperimen diterima dapat diartikan bahwa tidak ada perbedaan kepercayaan diri antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen antara sebelum dan sesudah diberikan pelatihan *confidence transformation*. H_0 *posttest* kelompok kontrol dengan *posttest* kelompok eksperimen diterima, dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan kepercayaan diri pada kelompok kontrol maupun kelompok eksperimen sebelum maupun sesudah pelatihan *confidence transformation*.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa H_a diterima. Artinya, bahwa pelatihan *confidence transformation* mempunyai efek terhadap kepercayaan diri remaja di Panti Asuhan Harapan Bangsa Kabupaten Rembang.

4.5 Statistik Deskriptif Hasil Penelitian

Hasil penelitian terlebih dahulu akan dideskripsikan mengenai gambaran variabel penelitian yang berdasarkan tujuan dilakukannya penelitian, yaitu untuk

mengetahui tingkat kepercayaan diri remaja di Panti Asuhan Harapan Bangsa Kabupaten Rembang. Berdasarkan analisis data dengan menggunakan *SPSS versi 17.0 for windows*, data hasil penelitian mengenai kepercayaan diri sebelum dan sesudah perlakuan pelatihan *confidence transformation* dapat dideskripsikan sebagai berikut:

4.5.1 Deskriptif Tingkat Kepercayaan Diri Kelompok Kontrol

4.5.1.1 Deskriptif tingkat kepercayaan diri sebelum (*Pretest*) pelatihan *confidence transformation*

Data mengenai tingkat kepercayaan diri pada kelompok kontrol remaja di Panti Asuhan Harapan Bangsa Kabupaten Rembang menggunakan skala kepercayaan diri sebanyak 40 aitem yang valid dengan skor tertinggi 4 dan skor terendah 1. Untuk mengetahui gambaran tingkat kepercayaan diri sebelum (*pretest*) pada kelompok kontrol tanpa perlakuan pelatihan *confidence transformation* dapat dibuat kategorisasi untuk mendeskripsikan data hasil penelitian berdasarkan median sebesar 113,5. Median sebagai angka yang membatasi 50 % frekuensi angka tertinggi dan 50 % frekuensi angka terendah (Azwar, 2007:32) sebagai berikut:

Tabel 4.14 Kriteria Kepercayaan Diri

Rentang Skor	Kategori
$X < 113,5$	Rendah
$X > 113,5$	Tinggi

Tabel 4.15 Distribusi Frekuensi Kepercayaan Diri Kelompok Kontrol Sebelum Pelatihan *Confidence Transformation*

Interval	Kategori	f	%
$X < 113,5$	Rendah	14	100
$X > 113,5$	Tinggi	0	0
Total		14	100

Berdasarkan tabel 4.15 di atas diperoleh informasi bahwa sebelum (*pretest*) subjek kelompok kontrol tanpa perlakuan pelatihan *confidence transformation* mayoritas memiliki kecenderungan kepercayaan diri dalam kategori rendah. Subjek memiliki kepercayaan diri rendah karena memiliki skor kepercayaan diri berkisar 103 sampai dengan 113 (terlampir). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar diagram berikut ini:



Gambar 4.1 Diagram Persentase Kepercayaan Diri Kelompok Kontrol Sebelum Pelatihan *Confidence Transformation*

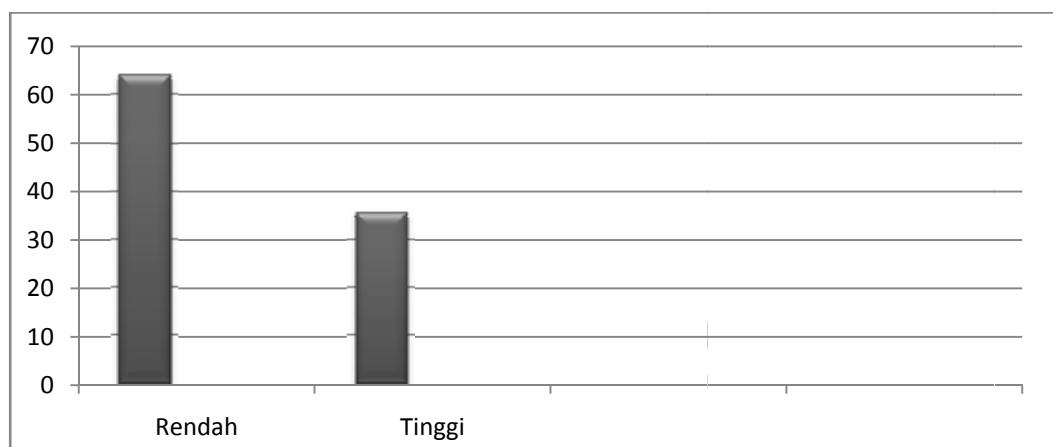
4.5.1.2 Deskriptif tingkat kepercayaan diri sesudah (*posttest*) pelatihan *confidence transformation*

Gambaran tingkat kepercayaan diri sesudah (*posttest*) pada kelompok kontrol tanpa perlakuan pelatihan *confidence transformation* dapat dibuat kategorisasi untuk mendeskripsikan data hasil penelitian berdasarkan median sebesar 113,5. Median sebagai angka yang membatasi 50 % frekuensi angka tertinggi dan 50 % frekuensi angka terendah (Azwar, 2007:32) sebagai berikut:

Tabel 4. 16 Distribusi Frekuensi Kepercayaan Diri Kelompok Kontrol Sesudah Pelatihan *Confidence Transformation*

Interval	Kategori	f	%
$X < 113,5$	Rendah	9	64,29
$X > 113,5$	Tinggi	5	35,71
Total		14	100

Berdasarkan tabel di atas didapatkan bahwa *posttest* subyek pada kelompok kontrol tanpa pelatihan *confidence transformation* memiliki kondisi yang sama seperti *pretest* yaitu mayoritas tetap memiliki kepercayaan diri rendah. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa tingkat kepercayaan diri pada subyek kelompok kontrol tidak berubah baik sebelum maupun sesudah pelatihan *confidence transformation*. Skor *posttest* kepercayaan diri subyek pada kelompok kontrol berkisar antara 103 sampai dengan 124 (terlampir). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar grafik di bawah ini:



Gambar 4.2 Diagram Persentase Kepercayaan Diri Kelompok Kontrol Sesudah Pelatihan *Confidence Transformation*

4.5.2 Deskriptif Tingkat Kepercayaan Diri Kelompok Eksperimen

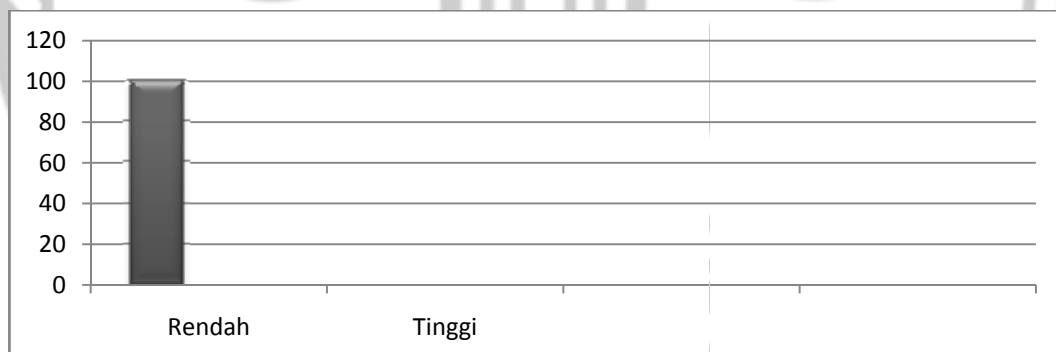
4.5.2.1 Deskriptif tingkat kepercayaan diri sebelum (*pretest*) pelatihan *confidence transformation*

Data mengenai tingkat kepercayaan diri pada kelompok kontrol remaja di Panti Asuhan Harapan Bangsa Kabupaten Rembang menggunakan skala kepercayaan diri sebanyak 40 aitem yang valid dengan skor tertinggi 4 dan skor terendah 1. Untuk mengetahui gambaran tingkat kepercayaan diri pada kelompok eksperimen sebelum (*pretest*) perlakuan pelatihan *confidence transformation* dapat dibuat kategorisasi untuk mendeskripsikan data hasil penelitian berdasarkan median sebesar 113,5. Median sebagai angka yang membatasi 50 % frekuensi angka tertinggi dan 50 % frekuensi angka terendah (Azwar, 2007:32) sebagai berikut:

Tabel 4.17 Distribusi Frekuensi Kepercayaan Diri Kelompok Eksperimen Sebelum Pelatihan *Confidence Transformation*

Interval	Kategori	f	%
$X < 113,5$	Rendah	14	100
$X > 113,5$	Tinggi	0	0
Total		14	100

Berdasarkan tabel 4.17 di atas diperoleh informasi bahwa sebelum (*pretest*) subjek kelompok eksperimen dengan perlakuan pelatihan *confidence transformation* mayoritas memiliki kecenderungan kepercayaan diri dalam kategori rendah. Hal ini dikarenakan kondisi dari subyek kelompok eksperimen belum diberikan perlakuan. Subyek kelompok eksperimen sebelum pelatihan *confidence transformation* dengan kategori rendah memiliki skor kepercayaan diri berkisar 81 sampai dengan 113 (terlampir). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar diagram berikut ini:



Gambar 4.3 Diagram Persentase Kepercayaan Diri Kelompok Eksperimen Sebelum Pelatihan *Confidence Transformation*

4.5.2.2 Deskriptif tingkat kepercayaan diri sesudah (*posttest*) pelatihan *confidence transformation*

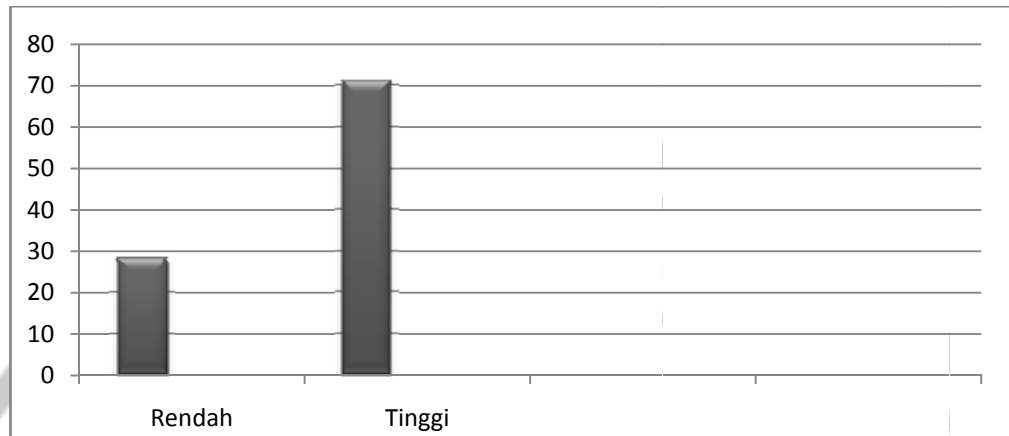
Gambaran tingkat kepercayaan diri sesudah (*posttest*) pada kelompok eksperimen dengan perlakuan pelatihan *confidence transformation* dapat dibuat kategorisasi untuk mendeskripsikan data hasil penelitian berdasarkan norma median sebesar 113,5. Median sebagai angka yang membatasi 50 % frekuensi angka tertinggi dan 50 % frekuensi angka terendah (Azwar, 2007:32) sebagai berikut:

Tabel 4.18 Distribusi Frekuensi Kepercayaan Diri Kelompok Eksperimen Sesudah Pelatihan *Confidence Transformation*

Interval	Kategori	f	%
$X < 113,5$	Rendah	4	28,57
$X > 113,5$	Tinggi	10	71,43
Total		14	100

Berdasarkan tabel di atas didapatkan bahwa *posttest* subyek pada kelompok eksperimen setelah pelatihan *confidence transformation* cenderung memiliki kepercayaan diri tinggi sebesar 71,43%. Sedangkan subyek kelompok eksperimen dalam kategori rendah sebesar 28,57%. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa tingkat kepercayaan diri pada subyek kelompok eksperimen mengalami peningkatan sesudah pelatihan *confidence transformation*. Skor *posttest* kepercayaan diri subyek pada kelompok eksperimen kategori tinggi berkisar antara 115 sampai dengan 140 (terlampir). Kemudian subyek pada

kategori rendah adalah 95 dan 108 (terlampir). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar grafik di bawah ini:



Gambar 4.5 Diagram Persentase Sebelum (*Pretest*) dan Sesudah (*Posttest*) Pelatihan *Confidence Transformation* Pada Kelompok Kontrol dan Eksperimen

4.6 Pembahasan

Kepercayaan diri merupakan evaluasi tentang keadaan diri, yaitu tentang domain-domain yang ada dalam diri individu secara menyeluruh (global) dan tidak sepotong-sepotong atau hanya sebagian saja (Santrock, 2003:336). Seseorang yang memiliki rasa percaya diri cenderung tidak lagi menilai domain dirinya secara terpisah misalnya seperti hanya menilai penampilan fisik atau akademik saja. Oleh karena itu, seseorang yang memiliki kepercayaan diri akan mengerjakan segala sesuatu dengan totalitas dan mengembangkan potensi diri.

Remaja yang tinggal di Panti Asuhan Harapan Bangsa memiliki masalah kepercayaan diri. Latar belakang sosial dan ekonomi yang kurang baik dalam keluarga serta penerimaan teman sebaya yang kurang baik membuat mereka merasa malu dan kurang percaya diri. Oleh karena itu, untuk meningkatkan rasa

percaya diri mereka dengan memberikan pelatihan *confidence transformation* sebanyak empat kali pertemuan dengan dibantu oleh tim trainer dan fasilitator Lembaga Pengembangan Sumber Daya Manusia Super Quantum (LPSDM SQ). Pelatihan *confidence transformation* terkandung pemberian informasi, penanaman motivasi, dan internalisasi nilai dan moral yang dikemas agar dapat dengan mudah diterima oleh subjek pelatihan sehingga muncul ketertarikan pada materi pelatihan yang diberikan. Pelatihan kepercayaan diri berisi materi mengenai konsep kepercayaan diri sebagai upaya untuk mengembangkan potensi-potensi diri (*personal development*) sehingga *lack of knowledge*, *lack of desire* dan *lack of ability* dari remaja panti asuhan dapat teratasi.

Pengukuran tingkat kepercayaan diri menggunakan skala kepercayaan diri. Berdasarkan hasil uji validitas terdapat 40 aitem yang valid dari 62 aitem dan ada dua indikator positif (*favorable*) yang tidak valid. Kedua indikator tersebut adalah menjaga kontak mata selama pembicaraan berlangsung dan duduk nyaman dengan orang lain. Penyebab ketidak validan aitem dari kedua indikator tersebut dimungkinkan karena aitem yang dibuat kurang representatif dan aplikatif dengan kondisi riil subyek penelitian. Sedangkan reliabilitas sebesar 0,850 yang berarti reliabel karena mendekati angka 1,00 sehingga dapat digunakan sebagai alat pengumpulan data dalam penelitian.

Seleksi subyek penelitian menggunakan skala kepercayaan diri dengan kriteria memiliki kepercayaan diri rendah yaitu jika skor total di bawah median. Subyek penelitian yang memenuhi karakteristik di atas sebanyak 29 orang. Namun, dengan pertimbangan proporsional jumlah subyek penelitian dengan jenis

kelamin laki-laki dan perempuan pada kelompok kontrol dan eksperimen, maka masing-masing kelompok terdiri dari 14 orang.

Berdasarkan analisis hasil penelitian bahwa *pretest* dan *posttest* pada kelompok kontrol tidak ada perbedaan signifikan karena $p > 0,05$ yaitu 0,076. Hasil perhitungan statistik deskriptif *pretest* dan *posttest* pada kelompok kontrol sebesar 67,81 % menjadi 70,54 % atau hanya meningkat sebesar 2,73 %. Peningkatan yang tidak signifikan ini berarti bahwa subyek pada kelompok kontrol tidak mengalami perubahan rasa percaya diri dalam diri mereka. Hal ini diperkuat dengan distribusi jumlah subyek penelitian pada saat sebelum dan sesudah pelatihan pada kelompok kontrol cenderung tetap berada pada kriteria kepercayaan diri rendah karena hanya lima subyek yang berpindah ke kriteria tinggi. Tidak adanya perubahan pada rasa percaya diri pada subyek penelitian karena mereka tanpa mendapatkan pelatihan *confidence transformation*. Kurangnya rasa percaya diri ini berarti mereka cenderung memiliki indikator-indikator negatif dari rasa percaya diri daripada indikator-indikator positif rasa percaya diri.

Sedangkan hasil uji analisis *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen adalah ada perbedaan signifikan karena $p < 0,05$ yaitu 0,003. Menurut hasil perhitungan statistik deskriptif *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen adalah sebesar 64,29 % menjadi 74,51 % atau meningkat sebesar 10,22 %. Peningkatan yang signifikan akan rasa percaya diri subyek penelitian pada kelompok eksperimen karena mereka mendapatkan pelatihan *confidence transformation*. Hal ini diperkuat dengan pindahnya sepuluh subyek ke kriteria

tinggi. Oleh karena itu, distribusi jumlah subyek penelitian pada saat sebelum dan sesudah pelatihan cenderung menuju kriteria kepercayaan diri tinggi. Perubahan yang terjadi ini menandakan bahwa mereka cenderung mendukung indikator-indikator positif dan menghindari indikator-indikator negatif rasa percaya diri yang ada.

Kondisi yang homogen pada subyek penelitian pada kelompok kontrol dan eksperimen yaitu berada pada tingkat kepercayaan diri rendah. Kondisi ini terjadi pada kelompok kontrol dan eksperimen sebelum perlakuan, dimana kedua kelompok sama-sama tidak mendapatkan pelatihan. Namun, hasilnya berbeda ketika sesudah perlakuan bahwa rata-rata *posttest* kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan rata-rata *posttest* kelompok kontrol. Perbedaan hasil ini menunjukkan bahwa kenaikan skor *posttest* tiap subyek penelitian pada kelompok eksperimen lebih signifikan dibandingkan kenaikan skor *posttest* subyek kelompok kontrol. Walaupun secara umum selisih skor *posttest* kelompok kontrol dengan kelompok eksperimen hanya terpaut 3,97 %.

Berdasarkan uraian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa pelatihan *confidence transformation* mempunyai efek terhadap kepercayaan diri remaja di Panti Asuhan Kabupaten Rembang sesuai dengan tujuan penelitian. Pelatihan ini dapat menjadi solusi alternatif untuk meningkatkan rasa percaya diri bagi remaja panti asuhan. Oleh karena itu pelatihan ini dapat dikatakan berhasil karena telah memenuhi kriteria reaksi, pembelajaran, perilaku, dan hasil. Melalui keempat kriteria tersebut, peneliti juga menyusun lembar evaluasi dengan tujuan untuk mengetahui respon subyek penelitian terhadap kegiatan pelatihan. Kesimpulan

yang didapat dari hasil angket evaluasi pada kelompok eksperimen adalah sebanyak 50 % subyek penelitian pada kelompok eksperimen menyatakan bahwa mereka merasakan mendapatkan pengetahuan, pemahaman, dan perubahan perilaku yang bagus setelah diberikan pelatihan *confidence transformation* atau dengan kata lain kriteria reaksi, pembelajaran, dan perilaku tercapai. Sedangkan untuk manfaat atau kriteria hasil yang mereka rasakan setelah pelatihan, sebanyak 78,57 % subyek penelitian menilai sangat bagus.

Keberhasilan pelatihan *confidence transformation* karena pelatihan ini disusun juga mempertimbangkan keempat kriteria tersebut. Kriteria reaksi bahwa pelatihan *confidence transformation* telah memberikan pengetahuan tentang nilai-nilai kepercayaan diri sehingga subyek yang tidak tahu menjadi tahu atau *lack knowledge* mereka teratasi. Kriteria pembelajaran bahwa pelatihan ini memberikan pemahaman terhadap materi yang kepercayaan diri. Kriteria perilaku yaitu bahwa pelatihan memberikan perubahan perilaku sebagai contoh subyek yang tadinya malu untuk berpendapat menjadi berani untuk menyampaikan pendapatnya tanpa ditunjuk atau dengan kata lain *lack desire* sudah tidak ada. Hasil akhir dari ketiga kriteria di atas adalah kriteria hasil dengan meningkatnya skor kepercayaan diri subyek penelitian. Subyek penelitian mulai memiliki rasa percaya diri dan *lack ability* mereka teratasi.

4.7 Kelemahan Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen untuk mengetahui efek pelatihan *confidence transformation* terhadap kepercayaan diri remaja di Panti

Asuhan Harapan Bangsa Kabupaten Rembang. Setiap penelitian mempunyai kelemahan masing-masing. Menurut peneliti ada beberapa kelemahan dalam penelitian ini, sehingga diharapkan dapat menjadi bahan acuan dan pertimbangan bagi peneliti selanjutnya. Adapun keterbatasan-keterbatasan yang terdapat dalam penelitian ini antara lain:

- (1) Waktu pelaksanaan penelitian bertepatan dengan libur usai Ujian Akhir Nasional Sekolah Menengah Atas Kelas XII sehingga sebagian anak asuh yang sedang libur sekolah tidak berada di Panti Asuhan Harapan Bangsa Kabupaten Rembang, maka tidak diikutkan menjadi subyek penelitian. Kemudian pelaksanaan penelitian dipercepat dikarenakan mendekati waktu libur usai Ujian Akhir Nasional SMP Kelas IX.
- (2) Jadwal pemberian pelatihan *confidence transformation* sesuai dengan kesepakatan dengan pihak pengurus diperbolehkan akhir pekan yaitu hari Sabtu dan Minggu. Namun, pada hari ini bukan hari kerja pihak pengurus sehingga peneliti kesulitan mengkoordinir subyek penelitian untuk berkumpul yang mengakibatkan ada beberapa subyek penelitian yang absen mengikuti pertemuan.
- (3) Jeda waktu antara *pretest* dengan *posttest* hanya selang 2 minggu sehingga memungkinkan adanya unsur belajar pada subyek penelitian terhadap aitem-aitem dari skala kepercayaan diri.
- (4) Peneliti kurang dapat mengontrol variabel luar yang dapat mempengaruhi variabel terikat adalah keikutsertaan subyek dengan tingkat kepercayaan diri tinggi dalam kelompok kontrol maupun eksperimen karena mereka memiliki keterikatan *peer group* yang kuat dengan beberapa subyek penelitian dalam

kelompok kontrol maupun eksperimen. Hal ini dapat mengurangi validitas internal eksperimen.



BAB 5

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan uraian-uraian pada bab sebelumnya, maka dapat diambil kesimpulan bahwa “Pelatihan *confidence transformation* mempunyai efek positif terhadap kepercayaan diri remaja di Panti Asuhan Harapan Bangsa Kabupaten Rembang”, bahwa kepercayaan diri remaja di Panti Asuhan Harapan Bangsa mengalami peningkatan.

Hal ini karena ada perbedaan yang signifikan sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) pelatihan *confidence transformation* pada kelompok eksperimen dan diperkuat dengan tidak adanya perbedaan yang signifikan sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) pelatihan *confidence transformation* pada kelompok kontrol.

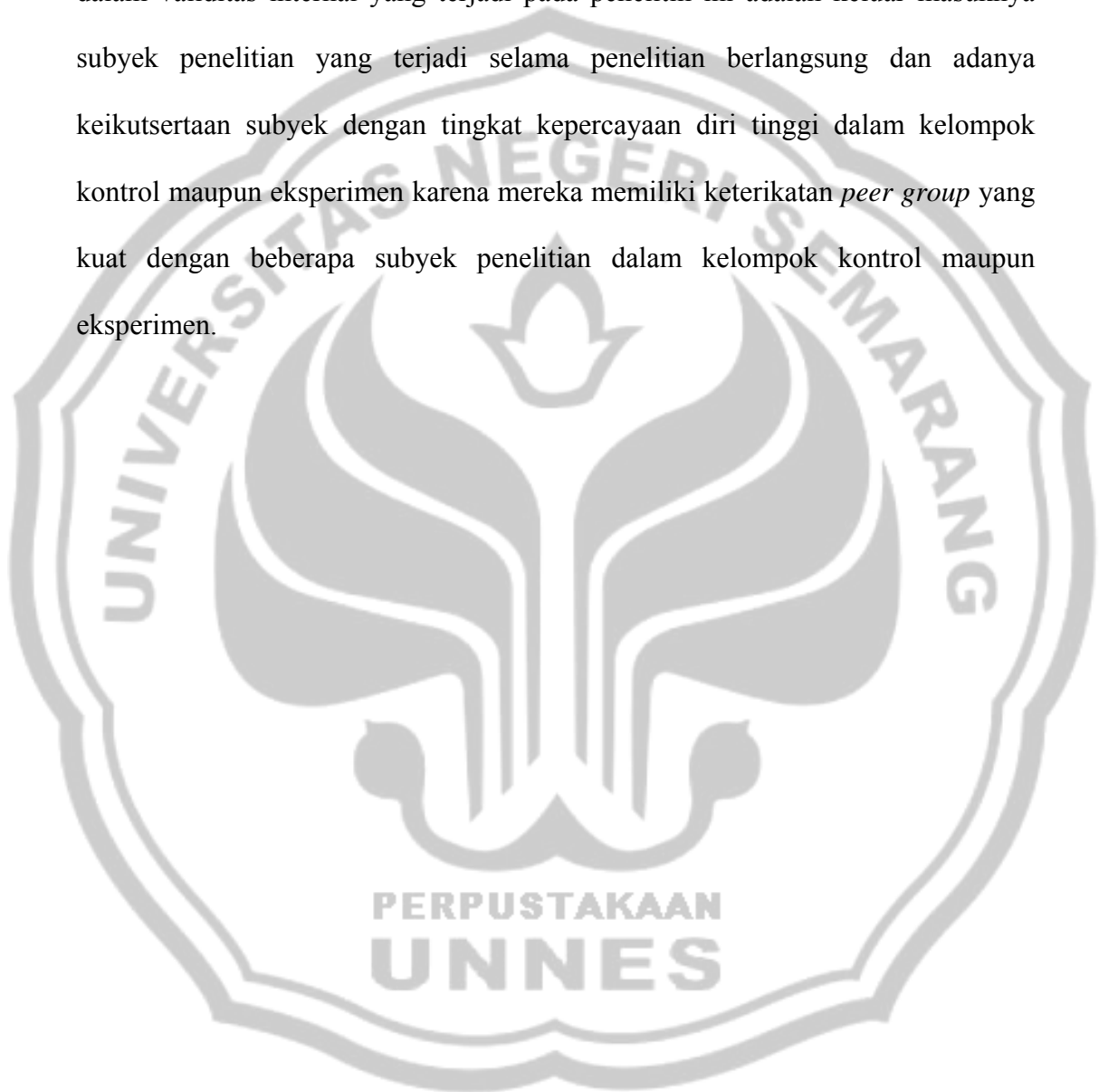
5.2 Saran

5.2.1 Bagi Pengurus Panti Asuhan

Peningkatan kepercayaan diri pada anak asuh yang dirasakan peneliti masih kurang sehingga memungkinkan untuk pengurus panti asuhan dapat memberikan model pelatihan lainnya bagi anak-anak asuh yang dapat meningkatkan kepercayaan diri lebih baik dibandingkan pelatihan *confidence transformation*.

5.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya perlu mempertimbangkan sejak awal tentang kemungkinan adanya gangguan-gangguan pada validitas internal. Gangguan dalam validitas internal yang terjadi pada penelitian ini adalah keluar masuknya subyek penelitian yang terjadi selama penelitian berlangsung dan adanya keikutsertaan subyek dengan tingkat kepercayaan diri tinggi dalam kelompok kontrol maupun eksperimen karena mereka memiliki keterikatan *peer group* yang kuat dengan beberapa subyek penelitian dalam kelompok kontrol maupun eksperimen.



DAFTAR PUSTAKA

- Achmat, Zakarija. 2006. Efektifitas Pelatihan Pengembangan Kepribadian dan Kepemimpinan Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Mahasiswa Baru UMM Tahun 2005/2006. *Humanity, Volume 1 Nomor 2, Maret 2006: 117-121.*
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian- Suatu Pendekatan Praktek.* Jakarta: Penerbit Rineka Cipta.
- As'ad, Moh. 2001. *Psikologi Industri.* Yogyakarta: Liberty Yogyakarta.
- Asti, Badiatul Muchlisin. 2009. *Fun Outbound Merancang Kegiatan Outbound yang Efektif.* Yogyakarta: DIVA Press.
- Azwar, Saifuddin. 2004. *Metode Penelitian.* Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- 2007. *Tes Prestasi.* Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- 2008. *Penyusunan Skala Psikologi.* Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Dahlan, Sopiudin M. 2008. *Statistik Untuk Kedokteran dan Kesehatan.* Jakarta: Salemba Merdeka.
- Dessler, Gary. 2003. *Manajemen Sumber Daya Manusia.* Jakarta: PT. INDEKS.
- Dinas Kesejahteraan Sosial. 2002. *Pedoman Pelaksanaan Pelayanan Sosial Unit Pelaksana Teknis Panti Asuhan.* Semarang: Dinas Kesejahteraan Sosial Provinsi Jawa Tengah.
- Guilford, J.P. 1959. *Personality.* New York: McGraw-Hill Book Inc.
- Hakim, Thursan. 2002. *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri.* Jakarta. Puspa Swara.
- Hurlock, E.B. 2004. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan edisi 5.* Jakarta: Erlangga.
- Latipun. 2008. *Psikologi Eksperimen.* Malang: UMM Malang.

- Mappiare, Andi. 1982. *Psikologi Remaja*. Surabaya : Usaha Nasional
- Monks. 2002. *Psikologi Perkembangan*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Muhammad, Amri Hana. 2007. *Diklat Mata Kuliah Psikologi Personalia*. Semarang: Jurusan Psikologi FIP UNNES.
- Palupi, Febriyani Eka. 2009. Pengaruh Pelatihan Keterampilan Sosial Terhadap Tingkat Kepercayaan Diri Remaja di Panti Asuhan. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia.
- Riggio, R.E. 2009. *Introduction To Industrial Organizational Psychology*. United States of America: Scott, Foresman and Company.
- Santrock. 2003. *Perkembangan Remaja*. Jakarta: Erlangga.
- Sarason. 1967. *Personality: An Objective Approach*. New York: John Wiley & Sons Inc.
- Siagian, Sondang P. 2003. *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Smith, H.C. dan J.H. Wakeley. 1972. *Psychology of Industrial Behavior*. Kogakusha: McGraw-Hill.
- Spellings, Margaret. 2005. *Helping Your Child Through Early Adolescence*. Washington D.C: Education Publication Center.
- Tim Penyusun Balai Pustaka. 2003. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Veale, Roberta dan Pascale Quester. 2007. *Personal Self Confidence: Towards the Development of a Reliable Measurement Scale*. Universitas Adelaide.
- Widjaja, Synthia Christin. 2008. Efektivitas Pelatihan Kepercayaan Diri Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Remaja Di Komisi Remaja GKI Sorogenen Solo. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Semarang: Fakultas Psikologi UNIKA Soegijapranata.
- Yusuf, Syamsu L.N. 2009. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Lampiran 1 Skala Kepercayaan Diri



Isi identitasmu dengan lengkap di bawah ini :

Nama : L/P (lingkari)
Usia :
Pendidikan :
Nomer HP :

PERPUSTAKA
UNNE

2011

PETUNJUK PENGISIAN

- Berikut ini terdapat 62 pernyataan.
- Baca dan pahami baik-baik setiap pernyataan. Kamu akan diminta untuk mengemukakan **apakah pernyataan-pernyataan tersebut sesuai dengan dirimu atau tidak**. Caranya beri **tanda silang (X)** pada kolom yang tersedia pada salah satu pilihan jawaban yang tersedia, yaitu:

SS : Sangat Sesuai

S : Sesuai

TS : Tidak Sesuai

STS : Sangat Tidak Sesuai

Contoh menjawab pernyataan :

No.	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1.	Jika salah saya ditegur orang tua.	X			

- Setiap orang dapat mempunyai jawaban yang berbeda **dan tidak ada jawaban yang salah**, karena itu **pilihlah jawaban yang paling sesuai dengan dirimu**.
- Bila telah selesai periksalah kembali jawaban Anda, pastikan tidak ada pernyataan yang terlewatkan.

Selamat Mengerjakan

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya mampu memimpin sebuah kelompok.				
2.	Saya berani memberikan perintah kepada orang lain sesuai dengan tugas saya.				
3.	Saya biasa mengatur pembagian tugas kegiatan sehari-hari di panti asuhan atau sekolah (misal: piket, masak, dsb)				
4.	Memanggil nama teman dengan julukan tertentu merupakan bagian dari keakraban.				
5.	Menggosip masalah orang lain sering saya lakukan.				
6.	Saya suka usil pada teman dengan maksud untuk "mengerjai".				
7.	Suara saya lebih keras saat sedang memimpin suatu acara.				
8.	Ketika menasehati orang lain, suara saya lebih pelan.				
9.	Saya berusaha tegas pada apa yang saya ucapkan.				
10.	Saya memiliki ritme bicara yang jelas saat sedang mendiskusikan suatu hal.				
11.	Saya selalu salah tingkah di tempat baru.				
12.	Saya kadang suka bergaya "lebay".				
13.	Saya melakukan gerak refleks tertentu ketika sedang grogi (misal: menggoyangkan kaki, gigit jari)				
14.	Ketika dalam suatu kelompok, saya percaya diri untuk berpendapat walaupun mungkin akan ditertawakan				
15.	Saya berani mengatakan "tidak" jika saya kurang setuju dengan pendapat orang lain.				
16.	Saya aktif mengeluarkan ide-ide baru di setiap diskusi.				

17.	Saya selalu menghindari kontak fisik dengan lawan jenis.				
18.	Saya menghindari berjabat tangan dengan orang lain.				
19.	Saya terbiasa duduk berjauhan dengan orang lain.				
20.	Saya mau bekerja sama dengan orang lain ketika mengerjakan tugas kelompok.				
21.	Saya dapat menerima masukan dari orang lain.				
22.	Saya yakin suatu pekerjaan akan lebih mudah dan cepat dikerjakan bersama-sama.				
23.	Jika saya melakukan kesalahan pada seseorang, saya enggan bertemu orang tersebut.				
24.	Saya selalu melakukan pembelaan atas kesalahan yang saya perbuat.				
25.	Saya yakin masalah yang saya alami disebabkan salah pergaulan.				
26.	Bila dalam suatu kegiatan saya dianggap melakukan kesalahan saya siap keluar.				
27.	Saya berani menatap wajah lawan bicara.				
28.	Saya lebih suka posisi tubuh yang tegap ketika berbicara dengan orang lain				
29.	Saya fokus pada topik pembicaraan yang pengasuh/teman bicarakan.				
30.	Saya suka mengawasi pekerjaan orang lain.				
31.	Ketika mengerjakan PR atau ujian, saya sering mencontek hasil pekerjaan orang lain.				
32.	Saya kurang percaya diri pada pekerjaan yang saya kerjakan sendiri.				

33.	Saya menjaga kontak mata dengan lawan bicara.				
34.	Saya bukan orang yang mengacuhkan pandangan lawan bicara.				
35.	Ketika sedang mengobrol saya cenderung memperhatikan gerak bibir lawan bicara.				
36.	Saya yakin prestasi saya akan mengungguli teman-teman saya.				
37.	Saya hanya memiliki sedikit kekurangan pada diri saya.				
38.	Saya merasa penampilan saya sangat sempurna.				
39.	Saya selalu menyapa teman ketika bertemu di berbagai tempat.				
40.	Saya biasa menyebut nama saya terlebih dahulu ketika berkenalan dengan orang baru.				
41.	Jabat tangan saya lakukan sebelum memulai diskusi kelompok/rapat.				
42.	Saya kadang mengatai "bodoh" pada diri sendiri.				
43.	Saya merasa minder bila di lingkungan baru.				
44.	Hidup saya penuh dengan kesialan.				
45.	Saya kurang suka mencampuri urusan orang lain begitu pula sebaliknya.				
46.	Saya hanya membicarakan masalah pribadi dengan teman yang saya percayai.				
47.	Saya menghargai privasi orang lain.				
48.	Berteriak merupakan simbol ketegasan.				
49.	Nada bicara saya sering terbata-bata ketika sedang ngobrol dengan teman.				

50.	Saya terbiasa bicara keras walaupun hanya obrolan biasa.				
51.	Saya termasuk orang yang percaya diri berbicara di depan banyak orang.				
52.	Saya kadang sedikit ragu ketika berpendapat, tetapi saya mencoba memberanikan diri untuk mengeluarkan suara.				
53.	Saya merasa mantap dengan segala hal yang saya ucapkan.				
54.	Saya sulit mengeluarkan pendapat terutama ketika ditanya.				
55.	Dalam diskusi kelompok, saya merasa pendapat saya tidak diperdulikan.				
56.	Saya cenderung "abstein" ketika ada voting.				
57.	Selama saya nyaman, saya tidak peduli pendapat orang lain tentang diri saya.				
58.	Saya mampu untuk memperkenalkan diri saya pada orang lain yang belum saya kenal.				
59.	Saya termasuk orang yang mudah bergaul dengan orang lain.				
60.	Saya cemas tentang pikiran orang lain terhadap saya, oleh karena itu saya sedikit bicara.				
61.	Ketika saya masuk lingkungan baru, reaksi pertama saya selalu malu-malu dan rendah diri.				
62.	Saya merasa kemampuan saya lebih rendah dibandingkan orang lain.				

Tengkyu "^^" for ur participation....



Lampiran 3 Rancangan Operasional Pelatihan *Confidence Transformation*

RANCANGAN OPERASIONAL KELOMPOK EKSPERIMEN “PELATIHAN *CONFIDENCE TRANSFORMATION*”

PERTEMUAN PERTAMA : Sabtu, 7 Mei 2011

No	Nama Kegiatan	Waktu	Deskripsi	Tujuan	Alat & Bahan	Lokasi	PJ
1.	Tak kenal maka tak sayang NB: kelompok kontrol&eksperimen masih dalam kelompok besar	18.30 – 18.35 (5')	Fasil dan trainer memperkenalkan diri pada peserta (nama panggilan dan gaya khas) kemudian diikuti peserta lainnya	Mencairkan suasana dan keakraban	-	Aula	Lovina
2.	Pembagian kelompok & presensi	18.35 – 18.45 (10')	Peserta dibagi ke dalam kelompok kontrol&eksperimen sesuai dengan daftar.	Membagi kelompok kontrol & eksperimen	Daftar presensi	Aula	Lovina

3.	Nonton film “Sang Pemimpi”	18.45– 21.15 (2,5 jam)	Peserta diputar film “Sang Pemimpi”. Film ini bercerita tentang kisah nyata seorang bernama Ikal yang percaya diri untuk meraih cita-citanya.	<i>Opening exercise</i>	LCD, laptop, rol kabel, speaker	Aula	Fikri
4.	Take home` NB: Peserta diharuskan untuk membuat kesepakatan tentang “sanksi” dipandu oleh trainer jika ada kelompok yang tidak mengerjakan atau hasil diskusi sama dengan kelompok lainnya.	21.15 – 21.20 (5’)	Peserta akan dibagi ke dalam 4 kelompok sesuai dengan asrama. Asrama putri: Mawar, Melati. Asrama putra: Nakula, Sadewa. Masing-masing kelompok akan diberikan tugas yaitu: mencari <i>scene</i> yang menunjukkan kepercayaan diri dan ketidakpercayaan diri dalam film tersebut. Tugas ini akan didiskusikan pada hari Minggu, 8 Mei 2011.	Penugasan untuk diskusi kelompok hari Minggu, 8 Mei 2011	Kertas, bolpoin	Aula	Ferdi
5.	Penutup	21.10 – 21.20 (10’)	Peserta diminta untuk membuat yel-yel pendek sesuai asrama masing-masing.	Menutup kegiatan training	-	Aula	Ferdi

PERTEMUAN KEDUA : Minggu, 8 Mei 2011

No	Nama Kegiatan	Waktu	Deskripsi	Tujuan	Alat & Bahan	Lokasi	PJ
1.	Huss Ngik	08.30 -08.45 (15')	<ul style="list-style-type: none"> • Kata “huss” berarti peserta dalam posisi “kedua tangan mengepal ke depan, kaki kanan mundur ke belakang” • Kata “ngik” maka posisi peserta seperti “kuda-kuda (dalam pencak silat)” • Setiap ada peserta menyebutkan kata “huss” maka gerakan “huss” secara bergiliran ke kanan • Sedangkan ketika ada yang sebut kata “ngik” maka kembali ke gerakan “huss” dimulai dari arah sebaliknya (ke kiri) • Peserta dilarang menyebutkan 3x kata “ngik” pada orang sama • Peserta yang tidak sesuai dengan aturan di atas, maka dianggap gugur • 	Pengkondisian peserta dan menciptakan keakraban	-	Aula	Lovina
2.	Pembagian kelompok & presensi	08.45-08.55 (10')	Peserta dibagi menjadi kelompok kontrol & eksperimen seperti hari sebelumnya	Memisahkan kelompok kontrol & eksperimen	-	Aula	Lovina

3.	Aturan Main	08.55-09.00 (5')	Peserta diminta untuk memberikan saran tentang aturan-aturan yang akan disepakati bersama selama kegiatan	Kelancaran kegiatan	Kertas manila, spidol	Aula	Fikri
4.	Diskusi film "Sang Pemimpi"	09.00-09.30 (30')	<ul style="list-style-type: none"> • Masing-masing kelompok (Asrama melati, mawar, nakula, sadewa) akan mempresentasikan hasil diskusi mereka. • Kelompok yang tidak presentasi diminta untuk menanggapi atau bertanya ke kelompok yang presentasi <p>Debrief: Setiap orang memiliki latar belakang yang berbeda-beda tetapi kita memiliki kesempatan untuk meraih kesuksesan. Ketika kita percaya diri maka <i>we can do it!</i> walaupun terdapat berbagai halangan</p>	<i>Opening exercise</i>	-	Aula	Ferdi
5.	Are U Confident or Not? (Part 1: s.d indikator kepercayaan diri)	09.30-09.45 (15')	Peserta diberikan materi kepercayaan diri	Memberikan pengetahuan kepada peserta tentang kepercayaan diri	LCD, laptop, rol kabel, speaker, handout power point	Aula	Ulfa
6.	Diskusi kelompok	09.45-10.15 (30')	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta dibagi ke dalam 4 kelompok. Pembagian kelompok dengan cara 	Internalisasi nilai-nilai kepercayaan diri	Kertas, bolpoin	Aula	Ulfa

			<p>berhitung 1-4.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta diminta untuk mendiskusikan contoh aplikatif dari indikator positif & negatif kepercayaan diri dalam kehidupan mereka 	sesuai dengan realita kehidupan mereka			
7.	Ice breaking “Hujan Badai”	10.15-10.20 (5’)	<ul style="list-style-type: none"> • Kata “hujan rintik-rintik” berarti peserta menggerak-gerakkan jari-jari tangan ke punggung teman di depannya • Kata “hujan badai” berarti memukul-mukul punggung teman di depannya • Kata “hujan petir” maka memijat pundak teman di depannya 	Menghilangkan kejenuhan	-	Aula	Fikri
8.	Presentasi kelompok	10.20-10.35 (15’)	<p>Masing-masing kelompok untuk mempresentasikan hasil diskusi mereka</p> <p>Debrief: Contoh indikator manakah yang paling banyak kalian temukan dalam diri?</p>	Berbagi hasil diskusi kelompok	-	Aula	Ulfa
9.	Are U Confident or Not? (part 2)	10.35-10.50 (15’)	Melanjutkan materi kepercayaan diri tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri	Memperkuat konsep kepercayaan diri	LCD, laptop, rol kabel, handout power point, kertas, bolpen	Aula	Ulfa

10.	Pembagian kelompok	10.50-10.55 (5')	Kelompok dibagi menjadi 3 dengan cara berhitung 1-3	Membagi kelompok	-	Aula	Ulfa
11.	My Value	10.55-11.55 (1 jam)	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta diminta untuk memberikan berapa skor rasa percaya diri mereka dengan rentang 0-100 • Peserta diminta satu persatu untuk memberikan alasan tentang skor yang mereka tersebut (seperti wawancara mendalam) <p>Debrief: Setiap orang memiliki rasa percaya diri yang berbeda-beda karena dipengaruhi oleh berbagai hal. Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya bahwa rasa percaya diri itu dipengaruhi oleh penampilan diri, teman, keluarga, prestasi. Namun, lebih dari itu yang paling menentukan mau dibawa kemana sebuah kepercayaan diri. Semua itu adalah sebuah pilihan dan keputusan pribadi. Apakah menjadi orang yang pasrah vs optimis vs sombong?</p>	Internalisasi terhadap tingkat rasa percaya diri sendiri	Kertas, bolpen	Aula	Ferdi, Fikri, Ulfa
12.	Boom !	11.55-12.15 (30')	<ul style="list-style-type: none"> • Ketiga kelompok gabung menjadi kelompok besar 	Penguatan untuk tetap percaya	Balon	Depan kantor	Ferdi

	<p>NB:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Perlu diingatkan bahwa sesi ini bukan kompetisi meniup balon jadi yang paling penting adalah proses penghayatan akan terlepasnya masalah yang mereka hadapi selama ini. • Trainer dan fasilitator memotivasi untuk menghayati proses tersebut selama peserta berusaha untuk memecahkan balon. 		<ul style="list-style-type: none"> • Peserta diminta untuk memejamkan mata • Trainer memberikan motivasi kepada peserta untuk memecahkan balon sampai meletus sambil dibayangkan bahwa balon sebagai bentuk penumpukan segala masalah yang akan hilang dengan sekejap • Peserta diminta untuk membuka matanya dan meniup balon sampai pecah <p>Debrief: Apa yang kalian dapatkan dan rasakan di sesi ini? Tantangan dan rintangan akan selalu ada sepanjang kita hidup. Namun yang terpenting adalah kita tidak berhenti untuk tetap maju layaknya balon yang terus teman-teman tiup hingga akhir. Ketika kita berhenti berusaha maka kita tidak akan pernah tahu apa yang ada kedepannya, karena masa depan adalah sebuah misteri (Aa Gym)</p>	<p>diri walaupun memiliki banyak masalah</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--

13.	Penutup “satu kata ajaib”	12.15-12.25 (10’)	Peserta diminta untuk menyebutkan 1 kata positif yang menginterpretasikan kegiatan hari ini (misal: amazing)	Menutup kegiatan	-	Depan kantor	Ferdi
-----	---------------------------	----------------------	--	------------------	---	--------------	-------



PERTEMUAN KETIGA : SABTU, 14 MEI 2011

No	Nama Kegiatan	Waktu	Deskripsi	Tujuan	Tempat	Alat	PJ
1.	Pengkondisian peserta	19.45-20.00 (15')	Peserta dikumpulkan ke dalam ruangan	Mengumpulkan peserta	Aula	Megaphone	Semua tim
2.	Aturan Main	20.00-20.05 (5')	Peserta dijelaskan aturan-aturan selama menonton film yaitu: tidak berisik, tetap di ruangan sampai acara selesai, jika keluar harus ijin dan wajib kembali	Menjaga ketertiban selama kegiatan	Aula	Kertas manila, spidol	DJ
3.	Pembagian kelompok & presensi	20.05-20.10 (5')	Peserta dibagi menjadi 2 kelompok: eksperimen & control	Memisahkan kelompok kontrol dan eksperimen	Aula	Daftar presensi	Lovina
4.	Nonton "Akeelah And The Bee"	20.10-22.10 (2 jam)	Film yang bercerita tentang seseorang bernama Akeelah yang sebenarnya orang yang pintar mengeja, tetapi dia tidak percaya diri untuk menunjukkan potensinya tersebut. Namun, seiring berjalannya waktu Akeelah semakin percaya diri pada kemampuan mengejanya	<i>Opening exercise</i>	Aula	LCD, rol kabel, laptop	DJ

			<p>dan meraih juara I lomba mengeja.</p> <p>De brief:</p> <p>Siapa yang sampai saat ini belum tahu potensinya apa?</p> <p>Setiap orang diciptakan dengan memiliki potensi yang berbeda-beda</p>				
5.	Penutup “Satu Kata Ajaib”	22.10-22-15 (5’)	<p>Peserta diminta untuk menyebutkan 1 kata positif yang menginterpretasikan kegiatan hari ini (misal: amazing)</p>	Menutup kegiatan	Aula	-	DJ

PERTEMUAN KEEMPAT : Minggu, 15 Mei 2011

No	Nama Kegiatan	Waktu	Deskripsi	Tujuan	Tempat	Alat	PJ
1.	Pengondisian peserta	10.00-10.15 (15')	Peserta dikumpulkan ke dalam ruangan	Mengumpulkan peserta	Aula	Megaphone	Semua tim
2.	Kodok Ngorek	10.15-10.30 (15')	Peserta dibagi menjadi 2 kelompok: putra & putri Masing-masing kelompok diminta untuk membuat gerakan "teot" atau "teblung"	Membangunkan keakraban	Aula	-	DJ
3.	Pembagian kelompok & presensi	10.30-10.35 (5')	Peserta dibagi menjadi 2 kelompok: eksperimen & kontrol	Memisahkan kelompok kontrol dan eksperimen	Aula	-	Lovina
4.	Cermin Diri Part 1	10.35-10.45 (10')	Peserta diminta untuk membentuk 1 barisan Satu persatu peserta diminta maju untuk bercermin	Opening exercise	Aula	1 cermin ukuran ½ tubuh	Ulfa

			Peserta diberi pertanyaan: “Apa yang Anda lihat dalam cermin ini?”				
5.	Berhitung 1-2	10.45-10.50 (5’)	Peserta akan dibagi menjadi 2 kelompok dengan cara berhitung 1-2. Peserta yang menyebut angka 1 berkumpul jadi kelompok pertama, sedangkan yang menyebut angka 2 jadi kelompok kedua	Pembagian kelompok untuk ke sesi “Cermin Diri Part 2”	Aula	-	Ulfa
6.	Cermin Diri Part 2	10.50-11.50 (1 jam)	Peserta diminta untuk bercermin kemudian diminta untuk mengungkapkan dua kelebihan dan kekurangan fisik di wajah Debrief: Menenal kondisi fisik dalam diri sebagai contoh kecil seseorang menilai penampilannya. Ketika seseorang menerima dengan baik kekurangan yang ada dalam dirinya apapun itu	Membentuk kepercayaan diri dengan menerima kelebihan dan kekurangan diri	Aula	4 buah cermin	Ulfa

			adalah modal untuk menjadi lebih percaya diri.				
7.	Ice breaking “Hujan Badai”	11.50-12.00 (10’)	<p>Kata “hujan rintik-rintik” berarti peserta menggerak-gerakkan jari-jari tangan ke punggung teman di depannya</p> <p>Kata “hujan badai” berarti memukul-mukul punggung teman di depannya</p> <p>Kata “hujan petir” maka memijat pundak teman di depannya</p>	Menghilangkan kejenuhan	Aula	-	DJ
8.	Jurnal Diri	13.00-15.00 (2 jam)	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta diminta untuk menceritakan tentang potensi diri dan impian masa depan mereka melalui gambar atau tulisan yang ada di koran (30’) • Peserta satu persatu diminta untuk mempresentasikan jurnal dirinya. Setiap peserta diberi waktu 5 menit x 15 orang (1,5 jam) 	Memperdalam impian dan potensi diri	Aula	30 lembar koran, 30 gunting. 2 lem besar	Ulfa

9.	Super Human	15.00-15.05 (5')	<p>Peserta akan diperlihatkan video orang-orang yang percaya diri walaupun memiliki keterbatasan</p> <p>Debrief:</p> <p>Setiap orang diberikan kesempatan oleh Tuhan YME untuk meraih cita-citanya walaupun memiliki keterbatasan. Namun, ternyata walaupun mereka memiliki keterbatasan, mereka percaya diri untuk tetap menunjukkan bakat & kemampuan mereka.</p>	Menguatkan rasa percaya diri peserta, refleksi diri	Aula	LCD, laptop, rol kabel, speaker	Ulfa
10.	Cermin Diri Part 3	15.05-15.15 (10')	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta diminta untuk membentuk 1 barisan • Satu persatu peserta diminta maju untuk bercermin • Peserta diberi pertanyaan: "Apa yang sekarang Anda lihat dalam cermin ini?" 	Refleksi diri	Aula	Cermin ukuran ½ badan	Ulfa
11.	Review & Janji Diri	15.15- 16.00 (15')	<ul style="list-style-type: none"> • Trainer akan mereview kembali konsep kepercayaan diri dikaitkan dengan kegiatan sebelumnya. 	Menguatkan rasa percaya diri	Aula	Amplop, bolpen, kertas	Ulfa

			<ul style="list-style-type: none"> • Trainer mengajak peserta untuk membuat komitmen diri tentang apa yang akan mereka lakukan kedepannya (baik lingkungan sekolah, lingkungan panti asuhan, pertemanan, dsb) • Amplop dikumpulkan 				
12.	Postes	16.00-16.15 (15')	Peserta mengisi skala kepercayaan diri	Mengukur tingkat kepercayaan diri setelah diberikan pelatihan	Aula	30 skala kepercayaan diri, 30 bolpen	DJ
13.	Pembagian Souvenir & Penutup "Tanda Cinta"	16.15- 16.30 (15')	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta akan dibagikan pin dan 2 buah permen • Peserta diminta untuk saling menyematkan pin dan memberikan permen ke teman yang menginspirasi selama kegiatan 	Reward dan menutup kegiatan	Aula	30 buah pin, 1 bungkus permen	DJ

RANCANGAN OPERASIONAL KELOMPOK KONTROL “PELATIHAN CONFIDENCE TRANSFORMATION”

PERTEMUAN PERTAMA : Sabtu, 7 Mei 2011

No	Nama Kegiatan	Waktu	Deskripsi	Tujuan	Alat & bahan	Lokasi	PJ
1.	Nonton film “The Way Home”	18.45-.21.15 (2,5 jam)	Film “The Way Home” bercerita tentang seorang nenek yang sangat sayang dengan cucu laki-lakinya walaupun nakal dan kurang menghormati orang tua	Hiburan	LCD, speaker, laptop	Aula	Yosep
2.	Take Home NB: Peserta diharuskan untuk membuat kesepakatan tentang “sanksi” dipandu oleh trainer jika ada kelompok yang tidak mengerjakan atau hasil diskusi sama dengan kelompok lainnya.	21.15-21.20 (10’)	Peserta akan dibagi ke dalam 4 kelompok sesuai dengan asrama. Asrama putri: Mawar, Melati. Asrama putra: Nakula, Sadewa. Masing-masing kelompok akan diberikan tugas yaitu: mencari scene yang menunjukkan sisi negatif dan sisi positif dalam film tersebut. Tugas ini akan dikumpulkan pada hari Minggu, 8 Mei 2011.	Penugasan untuk diskusi kelompok hari Minggu, 8 Mei 2011	Kertas, bolpen	Aula	Yosep
3.	Penutup	21.20-21.25 (5’)	Mengingatkan peserta untuk mengikuti kegiatan hari Minggu, 8 Mei 2011	Menutup kegiatan training	-	Aula	Yosep

PERTEMUAN KEDUA : Minggu. 8 Mei 2011

No.	Nama Kegiatan	Waktu	Deskripsi	Tujuan	Alat & bahan	Lokasi	PJ
1.	"Katakan Cinta"	09.00-09.30 (30')	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta diminta untuk melepaskan alas kaki sebagai tanda teritori • Fasil akan mengajukan pertanyaan "Apakah kamu mencintaiku?" • Jawaban "tidak" maka fasil akan menanyakan pertanyaan lainnya: "Ciri-ciri orang seperti apa yang kamu cintai?" misal: yang berkacamata • Maka bagi peserta yang memakai kacamata diharuskan berpindah tempat teritori lainnya • Jika jawaban "Ya", maka seluruh peserta diminta untuk berpindah tempat teritori tapi dilarang sebelah kanan atau kirinya • Bagi peserta yang melakukan kesalahan diminta untuk mengajukan pertanyaan "Apakah kamu mencintaiku?" ke teman lainnya 	Hiburan	-	Aula	Yosep

			Debrief: Cinta bukan hanya untuk pacar tetapi juga orang tua, kakak, adik, teman, dll.				
2.	Pengumpulan tugas film "The Way Home"	09.30-09.40 (10')	Tugas dikumpulkan oleh masing-masing asrama. Debrief: Hormati dan sayangi orang-orang di sekitar kita seperti orang yang lebih tua.	Memaknai pesan kasih sayang dalam film "The Way Home"	-	Aula	Yosep
4.	Nonton film "Hachiko"	09.40-11.20 (1,5 jam)	Film ini bercerita tentang seekor anjing yang sangat setia kepada majikannya walaupun sang majikan sudah meninggal	Penguatan tema kasih sayang	LCD, laptop, speaker	Aula	Yosep
6.	Take home "asah otak"	11.20-11.30 (10')	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta akan dibagi ke dalam 4 kelompok sesuai dengan asrama. Asrama putri: Mawar, Melati. Asrama putra: Nakula, Sadewa. • Masing-masing kelompok akan diberikan tugas yaitu: menggabungkan 9 titik, 12 titik dan 16 titik dengan jumlah garis yang ditentukan dan sesuai dengan aturan yang ada • Tugas ini dibahas pada hari Sabtu, 14 Mei 2011 	Penugasan untuk hari Sabtu, 14 Mei 2011	Lembar "asah otak"	Aula	Yosep

7.	Penutup	11.30-11.35 (5')	Mengingatkan peserta untuk mengikuti kegiatan minggu depan.	Menutup kegiatan	-	Aula	Yosep
----	---------	---------------------	---	------------------	---	------	-------

PERTEMUAN KETIGA

: Sabtu, 14 Mei 2011

No	Nama Kegiatan	Waktu	Deskripsi	Tujuan	Tempat	Alat	PJ
1.	Nonton Film "Harry Potter Deadly Hollow"	20.10-22.40 (2,5 jam)	Film ini bercerita tentang seorang anak yang berjuang untuk melawan kejahatan	Hiburan	Aula	LCD, laptop, rol kabel	Dani
2.	Penutup "Satu Kata Ajaib"	22.40-22.45 (5')	Peserta diminta untuk menyebutkan 1 kata positif yang menginterpretasikan kegiatan hari ini (misal: <i>amazing</i>)	Menutup kegiatan	Aula	-	Dani

PERTEMUAN KEEMPAT : Minggu, 15 Mei 2011

No	Nama Kegiatan	Waktu	Deskripsi	Tujuan	Tempat	Alat	PJ
1.	Hulahop Race	10.35-11.05 (30')	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta dibagi menjadi 2 kelompok yaitu putra & putri • Peserta diminta untuk membentuk lingkaran dan bergandengan tangan • Setiap kelompok diwajibkan untuk mengestafetkan tali rafia 1 kali putaran 	Hiburan	Depan kantor	Rafia	Dani
2.	Asah Otak	11.05-11.35 (30')	<ul style="list-style-type: none"> • Minggu sebelumnya (8 Mei 2011) masing-masing kelompok (asrama mawar, melati, nakula, sadewa) diberikan tugas untuk mencari jawaban teka-teki "asah otak" • Fasil mengecek apakah jawaban dari tugas ini sudah terpecahkan • Jika ada yang belum, fasil memberi tantangan pada mereka dalam waktu 5 menit untuk menemukan jawabannya • Fasil memberikan kunci jawaban ketika ternyata peserta belum juga menemukan jawabannya 	Melatih kreatifitas, <i>problem solving</i>	Aula	Kunci jawaban asah otak	Dani

3.	Samyuku	11.35-12.00 (25')	Setiap ada angka 3, 6, dan 9 diharuskan untuk bertepuk (tidak menyebutkan angkanya diganti dengan bertepuk)	Melatih konsentrasi	Aula	-	Dani
4.	Nonton film "Karate Kids"	13.00-15.00 (2 jam)	Film ini bercerita tentang ketekunan seorang anak melatih ilmu beladiri karate	Hiburan	Aula	LCD, laptop, rol kabel	Dani
5.	Ice breaking "palu-palu"	15.00-15.15 (15')	Peserta diminta mengikuti gerakan dan nyanyian "palu-palu"	Menghilangkan kejenuhan	Aula	-	Dani
6.	Postes	15.15-15.30 (15')	Peserta mengisi skala kepercayaan diri	Mengukur tingkat kepercayaan diri setelah pelatihan	Aula	Skala kepercayaan diri, bolpen	Dani
7.	Pembagian souvenir & penutup "tanda cinta"	15.30-15.45 (15')	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta akan dibagikan pin dan permen • Peserta diminta untuk saling menyematkan pin dan memberikan permen kepada teman terbaik 	Reward dan menutup kegiatan	Aula	Pin, permen	Dani