



## Jurnal Pendidikan Kebutuhan Khusus

ISSN: 2598-5183 (Print) ISSN: 2598-2508 (Electronic)

Journal homepage: <https://jpkk.ppi.unp.ac.id/index/jpkk>  
Email: [jpkk@ppi.unp.ac.id](mailto:jpkk@ppi.unp.ac.id)



# Pengaruh Pelatihan Pengenalan Diri terhadap *Self Esteem* Remaja Tunanetra di Panti Sosial Bina Netra Tuah Sakato Padang

Tasha Dwilamiisa Putri<sup>1</sup>, Devi Rusli<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas Negeri Padang, Indonesia

### Informasi Artikel

#### Riwayat Artikel:

Terkirim, 24 April 2022

Revisi, 18 Nov 2022

Diterima, 19 Nov 2022

#### Kata Kunci:

Pengenalan Diri;  
*Self-Esteem*;  
Remaja Tunanetra.

### ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh pelatihan pengenalan diri terhadap *self-esteem* remaja tunanetra di panti sosial bina netra tuah sakato padang. Jenis penelitian ini ialah kuasi eksperimen dengan *one group pretest posttest design*. Dengan teknik *purposive sampling* didapatkan 15 subjek. Instrumen yang digunakan ialah *Self-Liking and Self-Competence Questionnaires – Revised Version* (SLCS-R) oleh Tafarodi & Swann (1995) dengan 16 item pernyataan yang telah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia. Hasil uji *wilcoxon signed* berupa  $Z_{hitung}$  sebesar -3.417 dengan Asymp. Sig. (2-tailed) 0,001. Dengan nilai probabilitas sebesar  $\alpha = 0,05$ , maka probabilitas  $Z_{hitung}$  kurang dari probabilitas yang telah ditentukan ( $0,001 < 0,05$ ). Sehingga hipotesis diterima atau dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pelatihan pengenalan diri terhadap *self-esteem* remaja tunanetra.

### ABSTRACT

*The purpose of this study was to determine the effect of self-introduction training on the self-esteem of blind adolescents at the Bina Netra Tuah Sakato Padang Social Institution. This is a quasi-experimental research with one group pretest posttest design. The subjects were 15 people who were taken using purposive sampling technique. The instrument used is the Self-Liking and Self-Competence Questionnaires – Revised Version (SLCS-R) developed by Tafarodi & Swann (1995) with 16 items that have been translated into Bahasa. The results of the wilcoxon signed rank test showed that  $Z_{count}$  was found to be -3.417 with probability or Asymp. Sig. (2-tailed) 0.001. When compared with the probability value that has been determined, namely = 0.05, then the probability  $Z_{count}$  is less than the predetermined probability ( $0.001 < 0.05$ ). The hypothesis is accepted or it can be concluded that there is an effect of self-introduction training on increasing self-esteem of blind adolescents.*



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, This license lets others remix, tweak, and build upon your work even for commercial purposes, as long as they credit you and license their new creations under the identical terms ©2018 by author and Universitas Negeri Padang.

### Corresponding Author:

Tasha Dwilamiisa Putri  
Universitas Negeri Padang, Indonesia  
Email: [tashadptr@gmail.com](mailto:tashadptr@gmail.com)

## Pendahuluan

Masa remaja merupakan peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa yang dialami dari usia 10 sampai 13 tahun hingga usia 18 sampai 22 tahun (Santrock, 2012). Sayangnya tidak semua remaja terlahir normal, terdapat remaja berkebutuhan khusus yang tidak bisa merasakan atau mengalami hal-hal yang sama dengan remaja normal lainnya. Remaja berkebutuhan khusus memiliki keterbatasan yang sulit dipahami oleh orang lain sehingga rentan menerima *bullying*, diskriminasi, dan pandangan sebelah mata dari lingkungan sekitarnya. Remaja berkebutuhan khusus yang merasakan penolakan dari lingkungannya seperti *bullying* secara berulang-ulang dikhawatirkan dapat merasa takut, terintimidasi, dan rendah *self-esteem*.

*Self-esteem* merupakan evaluasi yang diberikan kepada seseorang pada diri sendiri secara keseluruhan (Santrock, 2011). *Self-esteem* penting bagi individu, hal ini dikarenakan *self-esteem* berperan sebagai sebuah daya tahan untuk menghadapi perkembangan psikologis. Tingkat *self-esteem* yang tinggi dapat menjadikan remaja lebih sejahtera dalam hubungan sosial, kesehatan diri, dan kehidupannya sehari-hari (Hadori et al., 2020). Meskipun demikian, umumnya remaja memiliki kesulitan dalam *self-esteem*nya (Schaffhuser et al., 2017). Terutama pada remaja berkebutuhan khusus yang sangat berisiko mempunyai tingkat *self-esteem* yang rendah diakibatkan kondisinya yang tidak dapat diterima dengan mudah sehingga cenderung memandang dirinya secara negatif. Remaja berkebutuhan khusus memiliki *self-esteem* rendah dikarenakan nggapan terkait dirinya yang tidak bermanfaat bagi lingkungannya (Emira & Sari, 2018). Keterbatasan yang dimiliki remaja berkebutuhan khusus menyebabkan timbulnya rasa ketergantungan kepada orang lain, rasa tidak berdaya, rasa bersalah, rasa malu, dan merasa dirinya tidak berguna sehingga hal-hal tersebut yang menjadikan rendahnya tingkat *self-esteem* remaja berkebutuhan khusus (Mushtaq, 2016).

Berdasarkan studi pendahuluan Panti Sosial Bina Netra Buah Sakato Padang, diketahui bahwa sebagian besar remaja tunanetra menilai dirinya tidak mampu melakukan apapun sendirian, merasa malu dengan keterbatasan yang dimiliki, merasa tidak dapat berbaur dengan orang lain, dan sering merasa gagal dalam belajar. Hal ini sesuai dengan karakteristik *self-esteem* rendah. Upaya untuk menambah tingkat *self-esteem* diantaranya ialah melakukan pelatihan pengenalan diri yang merupakan suatu pelatihan untuk mengenal diri sendiri melalui proses pengungkapan diri dan umpan balik (Handayani et al., 1998).

Pelatihan pengenalan diri merupakan pelatihan yang dapat dilakukan untuk lebih mengenal diri sendiri dengan pengungkapan diri dan umpan balik. Pada dasarnya pelatihan ini disusun berdasarkan konsep Jendela Johari, dimana terdapat 4 sel jendela yang terdiri dari daerah publik, buta, tersembunyi, dan tidak disadari yang tiap bagian menggambarkan hubungan interpersonal individu. Pelatihan ini bertujuan untuk memperluas area publik (diketahui diri dan orang lain). Dengan meluasnya area publik, maka individu dapat menerima dirinya dan meningkatnya *self-esteem* (Handayani et al., 1998). Pelatihan pengenalan diri telah diketahui mampu meningkatkan *self-esteem* remaja yang tinggal di panti asuhan (Restuti et al., 2015). Selain itu, pelatihan pengenalan diri juga mampu meningkatkan *self-esteem* dan penerimaan diri mahasiswa (Handayani et al., 1998).

Penelitian terdahulu mengenai *self-esteem* remaja berkebutuhan khusus selama ini hanya mencari hubungan dengan variabel lain dan belum ada yang melakukan penelitian eksperimen sebagai upaya untuk meningkatkan *self-esteem* remaja berkebutuhan khusus. Oleh karena itu, peneliti memberikan pelatihan pengenalan diri sebagai upaya untuk meningkatkan *self-esteem* remaja berkebutuhan khusus, terutama pada remaja tunanetra. Pelatihan pengenalan diri juga belum pernah diberikan kepada remaja berkebutuhan khusus. Dengan memberikan pelatihan pengenalan diri diharapkan dapat meningkatkan *self-esteem* remaja berkebutuhan khusus, terutama remaja

tunanetra. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengetahui Pengaruh Pelatihan Pengenalan Diri terhadap *Self-esteem* Remaja Tunanetra di Panti Sosial Bina Netra Tuah Sakato Padang.

## Metode

Jenis penelitian ini ialah eksperimental-kuasi dengan *one group pretest posttest design*. Pada desain ini, diawali dengan melakukan pengukuran (*pretest*) terhadap *self-esteem*. Kemudian diberikan pelatihan, setelah itu pengukuran kembali dilakukan (*posttest*) sama seperti saat *pretest*. Hasil perlakuan akan dilihat dengan membandingkan hasil *pretest* dan *posttest*. Populasi dari penelitian ini merupakan seluruh remaja tunanetra di Panti Sosial Bina Netra Tuah Sakato Padang. Dengan teknik *purposive sampling*, didapatkan 15 subjek. Adapun kriteria subjek, yaitu remaja tunanetra yang berada di Panti Sosial Bina Netra Tuah Sakato Padang, berusia 16-21 tahun dan memiliki tingkat inteligensi normal. Waktu penelitian dilaksanakan selama 5 hari. Adapun gambaran pelaksanaan penelitian disajikan dalam tabel berikut:

**Tabel 1. Rincian Kegiatan Penelitian**

Pertemuan	Materi	Metode	Durasi
Pertama	Perkenalan	Permainan	60 menit
Kedua	1. Konsep dan teknik pengenalan diri 2. Mengisi <i>Johari Window</i>	Ceramah, diskusi	60 menit
Ketiga	1. Pengungkapan diri melalui suatu kasus 2. Umpan balik	Permainan, diskusi	60 menit
Keempat	1. Pengungkapan diri 2. Umpan balik 3. Mengisi <i>Johari Window</i>	Instrospeksi, diskusi	60 menit
Kelima	1. Pengungkapan diri seutuhnya 2. Harapan	Instrospeksi, diskusi	60 menit

Instrumen yang digunakan ialah *Self-Liking and Self-Competence Questionnaires –Revised Version* (SLCS-R) oleh Tafarodi & Swann (1995) dengan 16 item pernyataan yang telah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia. Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji *wilcoxon signed rank test* untuk mengetahui hasil dari pengamatan dua data yang berpasangan.

## Hasil Penelitian dan Pembahasan

Penelitian ini bertujuan menguji pengaruh pelatihan pengenalan diri terhadap *self-esteem* remaja tunanetra di Panti Sosial Bina Netra Tuah Sakato Padang. Analisis menggunakan *wilcoxon signed rank* menunjukkan hasil sebagai berikut:

**Tabel 2. Wilcoxon Signed Rank**

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest- Pretest	<b>Negative ranks</b>	0 <sup>a</sup>	.00	.00
	<b>Positive ranks</b>	15 <sup>b</sup>	8.00	120.00
	<b>Ties</b>	0 <sup>c</sup>		
	<b>Total</b>	15		

Tabel di atas menunjukkan *negative ranks* (selisih negatif), *positive ranks* (selisih positif), dan *ties* (kesamaan nilai) antara hasil *pretest* dan *posttest*. Terlihat pada tabel bahwa *negative ranks pretest* dan *posttest* ialah 0 yang berarti tidak ada penurunan dari nilai *pretest* ke *posttest*. Selanjutnya pada data *positive ranks* terdapat 15 yang berarti 15 subjek mengalami peningkatan nilai dari *pretest* ke *posttest*. Rata-rata peningkatan nilai tersebut ialah sebesar 8 dan jumlah ranking positifnya ialah 120. Untuk data *ties* didapatkan nilai 0 yang berarti tidak ada nilai yang sama antara *pretest* dan *posttest*.

**Tabel 3. Uji Hipotesis**

Test Statistic <sup>a</sup>	
	Posttest – Pretest
Z	-3.417 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.001

Hasil uji *Wilcoxon signed rank* berupa  $Z_{hitung}$  sebesar -3.417 dengan probabilitas atau Asymp. Sig. (2-tailed) 0,001. Dengan nilai probabilitas yang telah ditetapkan, yaitu  $\alpha = 0,05$ , maka probabilitas  $Z_{hitung}$  kurang dari probabilitas yang telah ditentukan ( $0,001 < 0,05$ ). Apabila diinterpretasikan nilai Asymp. Sig. (2-tailed)  $< 0,05$  maka  $H_a$  dalam penelitian ini diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pelatihan pengenalan diri terhadap peningkatan *self-esteem* remaja tunanetra.

Sesuai dengan terujinya hipotesis, maka modul yang digunakan dalam pelatihan ini terbukti mampu meningkatkan *self-esteem* remaja tunanetra. Modul di rancang sesuai teknik-teknik dalam pengenalan diri, yaitu pengungkapan diri dan umpan balik. Materi dan kegiatan pelatihan disusun agar subjek semakin mengenali diri sehingga mampu memberikan penilaian terhadap dirinya sendiri. Pelatihan pengenalan diri membantu subjek untuk terbuka dengan kelebihan dan kekurangan yang dimiliki. Proses pengungkapan diri dalam pelatihan ini dilakukan dengan mengutamakan kenyamanan subjek. Suasana dibangun agar menyenangkan dan bersahabat tanpa ada unsur paksaan atau ancaman sehingga subjek mampu melakukan pengungkapan diri. Pengungkapan diri merupakan penyampaian reaksi terhadap situasi sekarang dengan membagikan pengalaman dahulu yang mirip dengan situasi sekarang sehingga pengalaman dahulu membantu dalam merespon situasi sekarang (Kumalasari & Desiningrum, 2016). Dengan kata lain, pengungkapan diri merupakan kegiatan menyampaikan informasi terkait dengan diri untuk dibagikan dengan orang lain. Dengan pengungkapan diri dapat timbul kepercayaan diri dan mempermudah individu untuk mengevaluasi diri sehingga dapat meningkatkan kemampuan diri (Gamayanti et al., 2018). Sesuai dengan ciri-ciri dari individu dengan tingkat *self-esteem* tinggi, yaitu memiliki kepercayaan diri dan mampu menerima hal negatif dan mencoba memperbaiki diri (Febrina et al., 2018).

Pengungkapan diri terkait dengan umpan balik. Umpan balik diberikan oleh individu atau kelompok kepada individu yang telah melakukan pengungkapan diri. Umpan balik diperlukan agar penilaian diri tidak hanya berasal dari diri sendiri, namun juga dapat diperoleh dari penilaian orang lain yang memiliki pandangan berbeda. Hal ini tentunya baik bagi individu karena dapat semakin mengenali dirinya melalui orang lain dan mampu memberikan penilaian diri secara objektif. Dengan adanya umpan balik, subjek mendapatkan pengetahuan baru terkait kelemahan dan kelebihan yang mereka miliki. Hal ini membantu subjek untuk semakin memahami dirinya. Untuk mendapatkan *self-esteem* yang positif, dibutuhkan pengenalan dan pemahaman diri yang baik.

Pengenalan diri mengarahkan individu untuk mendapatkan *self-knowledge* dan *self-insight* yang nantinya akan berkaitan dengan penerimaan diri. Penerimaan diri merupakan kemampuan individu

untuk menyadari karakteristik diri dan memanfaatkannya dengan baik. Penerimaan diri erat hubungannya dengan konsep diri. Konsep diri yang positif membantu individu untuk menerima keadaannya sehingga tercipta *self-esteem* yang positif (Handayani et al., 1998). *Self-esteem* sangat berkaitan dengan individu yang bisa menerima atau tidak menerima kondisinya. Individu dengan *self-esteem* yang tinggi akan tampak dari kemampuannya untuk melakukan penerimaan diri, yakin terhadap kemampuan diri, percaya diri dan bangga dengan diri (Triwahyuningsih et al., 2017).

Pada remaja sendiri, pengenalan diri merupakan salah satu tugas dalam perkembangannya. Remaja yang tidak mampu mengenali dirinya sangat rentan mencari identitas dengan jalan yang salah dan berakhir melakukan kenakalan remaja. Pengenalan diri pada remaja membantu dalam penyesuaian diri berupa pengetahuan terhadap batas kemampuan diri, selain itu pengenalan diri dapat membantu individu untuk mengetahui apa yang dibutuhkan untuk kehidupannya dan membantu individu untuk menjadi percaya diri karena ada kemampuan untuk lebih menunjukkan kelebihan dibandingkan kelemahan (Damayanti et al., 2021). Dengan mengetahui kelemahan dan kelebihan diri, remaja dapat mengembangkan potensinya untuk menunjang masa depan. Tidak hanya pada remaja normal, hal ini juga berlaku pada remaja tunanetra.

Oleh karena itu, pelatihan pengenalan diri sangat baik untuk diberikan kepada remaja tunanetra. Dengan pelatihan pengenalan diri, remaja tunanetra dapat mengetahui kelebihan dan kelemahan yang ada pada dirinya. Hal ini penting agar remaja tunanetra mampu menyadari bahwa disamping keterbatasan fisik yang dialami, tetap ada kelebihan dan potensi di dalam diri. Sehingga remaja tunanetra memiliki gambaran *self-esteem* yang positif yang ditunjukkan dengan penerimaan diri dan meyakini kemampuan yang dimiliki. Remaja tunanetra juga diharapkan tidak mudah menyerah terhadap keadaannya dan tetap memiliki semangat untuk meraih masa depan, karena *self-esteem* memiliki peran dalam penentuan tujuan dan cita-cita individu (Branden, 2011).

Keterbatasan dalam penelitian ini ialah tidak adanya kelompok kontrol. Kelompok kontrol diperlukan sebagai pembanding antara kelompok yang mendapatkan pelatihan dan kelompok yang tidak mendapatkan pelatihan. Keterbatasan jumlah subjek, yaitu remaja tunanetra, menjadi alasan ditiadakannya kelompok kontrol. Dalam mengatasi keterbatasan ini, untuk penelitian lebih lanjut, disarankan agar memperluas jangkauan subjek.

## Kesimpulan

Pelatihan pengenalan diri dapat digunakan untuk meningkatkan *self-esteem* remaja tunanetra. Pelatihan ini menjadikan remaja tunanetra semakin mengenali diri sehingga mampu memberikan penilaian terhadap dirinya sendiri. Pelatihan ini juga membantu subjek untuk terbuka dengan kelebihan dan kekurangannya. Pengetahuan terhadap kelemahan dan kelebihan diri dapat membantu remaja dalam mengembangkan potensinya untuk menunjang masa depan. Tidak hanya pada remaja normal, hal ini juga berlaku pada remaja tunanetra. Dengan pelatihan pengenalan diri, remaja tunanetra dapat mengetahui kelebihan dan kelemahan diri. Hal ini penting agar remaja tunanetra mampu menyadari bahwa disamping keterbatasan fisik yang dialami, tetap ada kelebihan dan potensi dalam diri. Sehingga remaja tunanetra memiliki gambaran *self-esteem* yang positif yang ditunjukkan dengan penerimaan diri dan meyakini kemampuan yang dimiliki. Remaja tunanetra juga diharapkan tidak mudah menyerah terhadap keadaannya dan tetap memiliki semangat untuk meraih masa depan, karena *self-esteem* memiliki peran dalam penentuan tujuan dan cita-cita individu. Namun, penelitian ini tetap memiliki keterbatasan karena tidak adanya kelompok kontrol. Kelompok kontrol diperlukan sebagai pembanding antara kelompok yang mendapat perlakuan dan kelompok yang tidak mendapatkan perlakuan. Keterbatasan jumlah subjek, yaitu remaja tunanetra, menjadi alasan ditiadakannya kelompok kontrol. Dalam mengatasi keterbatasan ini, untuk penelitian lebih lanjut, disarankan agar memperluas jangkauan subjek.

---

## Daftar Rujukan

- Branden, N. (2011). *The Six Pillars of Self-Esteem*. Random House USA Inc.
- Damayanti, E., Nur, F., & Hasan, R. (2021). Efektivitas Pelatihan Pengenalan Diri Menggunakan Kartu Points Of You Pada Remaja. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 5(6), 4–12. <https://doi.org/https://doi.org/10.31764/jmm.v5i6.5801>
- Emira, E., & Sari, H. (2018). Konsep Diri Remaja Penyandang Disabilitas. *JIM FKep*, 3(3), 20–29.
- Febrina, D. T., Suharso, P. L., & Saleh, A. Y. (2018). Self-Esteem Remaja Awal: Temuan Baseline dari Rencana Program Self-Instructional Training Kompetensi Diri. *Jurnal Psikologi Insight*, 2(1), 43–56. <https://doi.org/10.17509/insight.v2i1.11922>
- Gamayanti, W., Mahardianisa, M., & Syafei, I. (2018). Self Disclosure dan Tingkat Stres Pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Psymphathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 115–130. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.2282>
- Hadori, R., Hastuti, D., & Puspitawati, H. (2020). Self-Esteem Remaja pada Keluarga Utuh dan Tunggal: Kaitannya dengan Komunikasi dan Kelekatan Orang Tua-Remaja. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 13(1), 49–60. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.24156/jikk.2020.13.1.49>
- Handayani, M. M., Ratnawati, S., & Helmi, A. F. (1998). Efektifitas Pelatihan Pengenalan Diri Diri dan Harga Diri. *Jurnal Psikologi*, 25(2), 47–55.
- Kumalasari, A. G., & Desiningrum, D. R. (2016). Hubungan antara Dukungan Sosial Guru Dengan Pengungkapan Diri (Self Disclosure) Pada Remaja. *Empati*, 5(4), 640–644. <https://doi.org/https://doi.org/10.14710/empati.2016.15420>
- Mushtaq, S. (2016). Self Esteem, Anxiety, Depression and Stress among Physically Disabled People. *International Journal of Indian Psychology*, 3(4), 125–132. <https://doi.org/10.25215/0304.128>
- Restuti, N., Machmuroch, & Hakim, M. A. (2015). Pengaruh Pelatihan Pengenalan Diri terhadap Peningkatan Harga Diri Remaja Panti Asuhan Pamardi Yoga Surakarta. *Wacana: Jurnal Psikologi*, 7(14), 1–14. <https://jurnal.uns.ac.id/wacana/article/view/5184>
- Santrock, J. W. (2012). *Life - Span Development, Perkembangan Masa Hidup (Edisi Ketigabelas) Jilid 1*. Erlangga.
- Schaffhuser, K., Allemand, M., & Schwarz, B. (2017). The Development of Self-Representations During the Transition to Early Adolescence: The Role of Gender, Puberty, and School Transition. *Journal of Early Adolescence*, 37(6), 774–804. <https://doi.org/10.1177/0272431615624841>
- Triwahyuningsih, Y., Psikologi, F., Gadjah, U., & Yogyakarta, M. (2017). *Kajian Meta-Analisis Hubungan antara Self Esteem dan Kesejahteraan Psikologis*. 25(1), 26–35. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.9382>