

**Pengaruh pemberian mata kuliah Psikologi pengembangan diri
terhadap *Self Confidence* pada mahasiswa semester pertama
Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara**

**Untung Subroto, Linda Wati, Febrianto
Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara**

Corresponding author: untungs@fpsi.untar.ac.id

Abstract

This research is motivated by the phenomenon of first semester students who have problems adapting to educational conditions due to changes in the learning system and environment during the pandemic which makes students feel stressed and not confident in taking education. Therefore, a method is needed that can make students more confident, one of which is by increasing the knowledge of students themselves through the Psychology of Self-Development course. This study aims to examine the effect of giving psychology courses on self-development to first-semester students. This study used a quasi-experimental method with a pretest-posttest technique. The subjects of this study consisted of 17 men and 108 women. Measurements in this study used the Paired Sample T-Test, where the results of the test showed a significance value of less than 0.05 (0.00) which indicated a significant difference between the pretest score and the post-test score. Thus, it can be said that presenting the Psychology of Self-Development course is a method used to assist students in increasing Self-confidence. Thus, there is an influence between presenting the self-development course on the self-confidence of the first semester students of the Faculty of Psychology, Universitas Tarumanagara

Keywords: self-confidence, university students, psychology, self-development

Pendahuluan

Transisi memasuki dunia perkuliahan dari Sekolah Menengah Atas atau SMA dapat memicu stress pada mahasiswa baru baik karena faktor dalam diri individu, maupun faktor eksternal.

Mahasiswa baru yang mengikuti perkuliahan saat ini sedang berada pada fase perkembangan remaja akhir dan akan memasuki fase dewasa awal. Masing-masing tahap perkembangan memiliki karakteristik, tugas serta

tuntutan yang harus dipenuhi oleh individu. Pada masa remaja akhir misalnya, individu berada di tahap pencarian yang penuh dengan masalah, ketegangan emosional, periode isolasi sosial, serta perubahan nilai-nilai dan penyesuaian diri pada pola hidup (Hurlock, dalam Ward 2001). Selain masalah di atas, terdapat tantangan lain yaitu adanya perubahan pola belajar yang dihadapi, dari siswa sekolah menengah atas menjadi mahasiswa, apalagi ditambah dengan situasi pandemi Covid-19. Ada banyak hal yang membuat mahasiswa merasa khawatir di tengah-tengah perkuliahan yang berlangsung di saat pandemi terjadi. Diana Setiawati (Mahardika, Detikhealth 2020) salah seorang peneliti dari *Center for Public Mental Health* Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada (UGM) mengatakan bahwa ada beberapa hal yang membuat mahasiswa mengalami cemas selama pandemi

diantaranya adalah faktor ekonomi, dimana banyak orang tua mahasiswa yang kesulitan ekonomi akibat diberlakukannya PSBB sehingga berdampak pada berkurangnya uang untuk membeli paket internet, bahkan adanya kekhawatiran apabila orang tua tidak dapat lanjut membayar biaya kuliah mereka. Faktor lainnya adalah kondisi fisik lingkungan tempat mahasiswa melakukan kegiatan belajar *online* serta tekanan psikis akibat konflik yang dialami mahasiswa sebagai dampak belajar *online* di rumah misalnya dengan orang tua atau keluarga.

Tantangan lain yang juga menghambat mahasiswa dalam proses belajar daring adalah kurangnya fasilitas yang memadai seperti jaringan internet yang kurang stabil serta kemampuan mahasiswa yang kurang dapat memahami materi akibat kurangnya interaksi dengan dosen

pengajar. Situasi ini serupa dengan konsep VUCA (Budiharto, Himam, Riyono, & Fahmi, 2019) yaitu *volatility* (perubahan cepat); *uncertainty* (tidak menentu); *complexity* (beragam) dan *ambiguity* (tidak jelas). Situasi semacam inilah yang selanjutnya akan meningkatkan kekhawatiran dan kecemasan pada mahasiswa. Bahkan survei terbaru yang diadakan oleh *New America* dan *Third Way* yang bekerja sama dengan *Global Strategy Group* kepada mahasiswa dari berbagai negara (dalam Nietzel, 2021) menemukan bahwa 85 % mahasiswa mengindikasikan akan mendaftar ulang di perguruan tinggi mereka saat ini di semester yang akan datang namun 18 % mahasiswa mengungkapkan bahwa mereka akan membutuhkan waktu lebih lama untuk menyelesaikan pendidikan di bangku kuliah karena pandemi ini.

Perubahan yang sangat drastis membuat

mahasiswa mengalami kesulitan dalam penyesuaian diri sehingga akan menimbulkan *culture shock* bagi mahasiswa. *culture shock* menggambarkan perasaan yang muncul ketika seseorang tengah dihadapkan oleh kondisi lingkungan sosial baru yang berbeda dari sebelumnya. Perasaan yang muncul meliputi perasaan tidak berdaya, rasa takut, gelisah, menarik diri dari lingkungan sosial maupun keluarga, merendahkan diri, merasa diri tak berharga dan ketidakmampuan mengatasi tuntutan lingkungan, sehingga hal tersebut bisa mempengaruhi pola kehidupan individu (Ward, 2001).

Untuk mampu beradaptasi dengan kondisi yang penuh tekanan tersebut diperlukan kemampuan untuk menjaga motivasi yang tinggi dalam menjalankan aktivitas, kemampuan untuk mengelola emosi dan perilaku serta kemampuan untuk menerima keadaan dan mencari

solusi secara kreatif. Kemampuan ini dimungkinkan apabila seorang individu mampu mengembangkan diri dengan baik (Larisa, 2018). Pengembangan pribadi (Larisa, 2018) merupakan pengembangan kompetensi sosio-psikologis individu, yang berarti pengembangan kemampuan seseorang untuk berinteraksi secara efektif dengan orang-orang di sekitarnya. Dalam model humanistik, proses pengembangan pribadi dipahami sebagai kondisi dasar untuk menyelesaikan masalah psikologis, cara komunikasi yang efektif dan adaptasi manusia.

Dari sudut pandang arah eksistensial, esensi manusia pada awalnya tidak ditentukan, tetapi diperoleh dari proses pencarian individu untuk identitas uniknya sendiri. Namun, dalam prosesnya, seorang individu tidak hanya berpotensi mengembangkan identitas yang positif tapi juga ada potensi mengembangkan identitas yang negatif tergantung dari pilihan individu

tersebut..Sehingga untuk mampu mengambil keputusan yang baik individu perlu memiliki pemahaman tentang diri terlebih dahulu (Ridley, Schutz, Glanz, & Weinstein, 1992). Hal ini dikarenakan pemahaman tentang diri dapat membuat individu lebih proaktif, meningkatkan penerimaan diri, dan mendorong pengembangan diri yang positif (Sutton, 2016). Teori kesadaran diri didasarkan pada gagasan bahwa individu bukanlah pikirannya, tetapi entitas yang mengamati pikiran tersebut. Seorang individu adalah pemikir yang terpisah dari pikiran atau persepsinya sendiri (Duval & Wicklund, 1972). Pemahaman akan diri akan menolong individu untuk bisa mengelola keyakinan, emosi dan responnya karena kesadaran diri memungkinkan individu untuk melihat sesuatu dari sudut pandang orang lain, melatih pengendalian diri, bekerja secara kreatif dan produktif, dan memiliki kebanggaan dalam diri sendiri dan pekerjaan sehingga berkontribusi

untuk meningkatkan *Self confidence* secara umum (Silvia & O'Brien, 2004).

Kepercayaan diri menurut Anthony (1992) adalah sikap pada diri seseorang yang mampu untuk menerima kenyataan, berpikir positif, dan mempunyai kemampuan untuk memiliki segala hal yang diinginkan. Atribut dalam *Self Confidence* merujuk pada kemampuan individu untuk menilai bagaimana orang lain memandang mereka (atau perilaku mereka) dalam berbagai situasi sosial (Veale and Roberta, 2007). Seseorang yang memiliki pemahaman tentang kelemahan dan kekuatan diri yang cukup baik akan memiliki suatu sistem nilai dalam dirinya, sehingga dapat membuat seseorang melakukan hal positif yang sesuai dengan yang dia yakini dan mengasah kelemahannya sehingga akan meningkatkan kepercayaan diri (Riyadi & Hasanah, 2015).

Dengan kemampuan memahami diri yang dimiliki mahasiswa, melalui metode pengembangan diri yang tepat akan membuat mahasiswa menjadi semakin percaya diri dengan kemampuan dan diri mereka sendiri sehingga meningkatkan kemampuan mahasiswa untuk dapat beradaptasi dan menemukan solusi-solusi kreatif meskipun berada didalam masa yang penuh dengan tantangan seperti saat ini. Melalui pembahasan ini, peneliti ingin melihat apakah dengan membantu mahasiswa baru mengenali dan sadar dengan dirinya sendiri dapat membuat mahasiswa menjadi lebih percaya diri dalam menghadapi dunia perkuliahan.

Rumusan Masalah

Apakah ada pengaruh pemberian mata kuliah Psikologi Pengembangan diri terhadap *Self Confidence* mahasiswa semester pertama Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara?

Metode Penelitian

Subjek pada penelitian ini adalah mahasiswa laki-laki dan perempuan Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara yang berusia 18 sampai 20 tahun. Pemilihan subjek penelitian tersebut karena peneliti ingin mengetahui pengaruh pemberian mata kuliah pengembangan diri terhadap *Self Confidence* mahasiswa baru secara keseluruhan.

Pemilihan subjek penelitian di kalangan mahasiswa ini didasari pernyataan Hurlock (dalam Ward 2001) yang menyatakan bahwa pada usia remaja akhir dan memasuki usia dewasa muda (18-22 tahun) individu berada di tahap pencarian yang penuh dengan masalah, ketegangan emosional, periode isolasi sosial, serta perubahan nilai-nilai dan penyesuaian diri pada pola hidup.

Penelitian ini dilakukan dengan

menggunakan instrumen penelitian berupa angket yaitu *Personal Confidence Scale* (PCS) yang dikembangkan oleh Veale dan Roberta (2007). Item kepercayaan diri terdiri dari lima pernyataan yang terkait dengan kepribadian individu perhatian tentang bagaimana orang lain memandang mereka (atau tindakan mereka) dalam berbagai situasi sosial dan lima pernyataan yang serupa tetapi diutarakan secara negatif. Dalam studi sebelumnya menggunakan item ini, orang yang sangat percaya diri didefinisikan sebagai setiap responden yang 'setuju' dengan positif item yang diutarakan dan 'tidak setuju' dengan item yang diutarakan secara negatif, tanpa validasi dilakukan untuk menguji item-item ini bersama-sama sebagai skala

Angket tersebut berupa skala likert yang terdiri dari 9 pilihan angka dimana angka 1 menggambarkan sangat tidak setuju dan

angka 9 menggambarkan sangat setuju. PCS diberikan saat mahasiswa memulai perkuliahan psikologi pengembangan diri, lalu, mahasiswa diberi kembali angket PCS setelah mendapatkan 14 materi perkuliahan psikologi pengembangan diri yang terdiri dari 14 sesi pertemuan yang dimulai dengan, who am I, mengenal kekuatan dan kelemahan diri, mengenal bakat dan minat, membangun mental yang kuat, integritas diri, menghargai diri, kreativitas, komunikasi interpersonal, komunikasi intrapersonal, komunikasi verbal dan nonverbal, komunikasi persuasif, kemampuan public speaking, kemampuan presentasi dan kemampuan membuat project akhir. Keempat belas materi ini merupakan kurikulum baku yang digunakan oleh Fakultas Psikologi Untar untuk materi psikologi pengembangan diri. Melalui penelitian

ini maka peneliti akan melihat apakah dengan mengikuti materi ini, apakah terjadi peningkatan skor *self-confidence* pada mahasiswa semester pertama.

Penelitian ini merupakan penelitian jenis eksperimen semu (quasi experiment) yaitu penelitian eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok saja yang dinamakan kelompok eksperimen tanpa ada kelompok pembanding atau kelompok kontrol (Arikunto, 2006). Desain penelitian yang digunakan adalah one group pretest-posttest design, yaitu penelitian eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok saja yang telah dipilih dan tidak dilakukan tes kestabilan dan kejelasan keadaan kelompok sebelum diberi perlakuan dan posttest yang digunakan setelah diberi perlakuan untuk setiap seri pembelajaran. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat.

Hasil dan Pembahasan

Hasil dan analisis data utama

Setelah melakukan pengambilan data, didapatkan responden sebanyak 168 orang mahasiswa yang terdiri dari 17 laki-laki dan 108 perempuan.

Uji Validitas

Untuk alat tes yang digunakan, peneliti melakukan uji validitas untuk Pre-Test dan Post Test. Berdasarkan hasil uji validitas maka diketahui item-item yang terdapat di dalam alat ukur yang digunakan peneliti telah valid.

Uji Reliabilitas

		N	%
Cases	Valid	37	22.0
	Excluded ^a	131	78.0
	Total	168	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Cronbach's Alpha	N of Items
.735	16

Dengan menggunakan rumus Alpha *output* SPSS didapat reliabilitasnya sebesar 0,735 dan terletak pada interval $0.6 < r_{16} < 0.8$ dengan kriteria reliabilitas tinggi. Ini menunjukkan bahwa instrument dapat

Untuk melihat reliabilitas dari alat ukur yang digunakan, diukur dengan menggunakan rumus Alpha *output* SPSS didapat reliabilitasnya sebesar 0,739 dan terletak pada interval $0.6 < r_{16} < 0.8$ dengan kriteria reliabilitas tinggi. Ini menunjukkan bahwa instrument dapat dipercaya untuk digunakan pada penelitian Koefisien reliabilitas yang dihasilkan dari soal tes instrumen pada materi bentuk aljabar yang diuji dengan program SPSS 16.0 adalah sebagai berikut:

dipercaya untuk digunakan pada penelitian.

Untuk Uji korelasi ini menggunakan Uji Paired Sample T Test. Uji Paired Sample

T Test adalah pengujian yang digunakan untuk membandingkan selisih dua mean dari dua sampel yang berpasangan dengan asumsi data berdistribusi normal. Sampel berpasangan berasal dari subjek

yang sama, setiap variabel diambil saat situasi dan keadaan yang berbeda. Berikut adalah hasil dari uji korelasi menggunakan SPSS 16:

Paired Samples Correlations

Paired Samples Test

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	TOTAL_PC - total_x	-1.807E1	18.40371	1.64608	-21.33005	-14.81395	-10.979	124	.000

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	TOTAL_PC	76.3200	125	17.34219	1.55113
	total_x	94.3920	125	15.26640	1.36547

Karena Nilai signifikansi (2-tailed) kurang dari 0.05 sehingga hal ini menunjukkan adanya perbedaan yang skor pre dan posttest, dan ini menunjukkan terdapat pengaruh yang bermakna terhadap pemberian mata kuliah pengembangan diri dengan Tingkat *Self-confidence* mahasiswa. Dengan begitu dapat dikatakan bahwa pemberian mata kuliah Psikologi Pengembangan Diri sebagai metode yang digunakan untuk

meningkatkan *Self Confidence* pada mahasiswa.

Hasil dan analisis data tambahan

Hasil Penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara *Self Confidence* perempuan dan laki-laki, karena nilai signifikansi adalah 0.004 maka dapat dinyatakan $p < 0.005$, artinya ada perbedaan yang signifikan pada taraf signifikansi 5 %. Dimana perempuan

memiliki level confidence yang lebih rendah.

Pembahasan

Penelitian menunjukkan bahwa pemberian mata kuliah Psikologi Pengembangan Diri memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *Self Confidence* mahasiswa. Hal ini sesuai dengan penelitian dari Silvia & O'Brien (2004) yang menyatakan bahwa kemampuan seseorang untuk menilai kelemahan dan

sesuatu dari sudut pandang orang lain, melatih pengendalian diri, bekerja secara kreatif dan produktif, dan memiliki kebanggaan dalam diri sendiri dan pekerjaan sehingga berkontribusi untuk meningkatkan *Self Confidence* secara umum.

Selain itu orang yang memiliki

total x	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
Laki-laki	17	1.0412E2	13.22820	3.20831	97.3163	110.9190	80.00	120.00
Perempuan	108	92.8611	15.05098	1.44828	89.9901	95.7322	60.00	120.00
Total	125	94.3920	15.26640	1.36547	91.6894	97.0946	60.00	120.00

total x	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	1861.111	1	1861.111	8.466	.004
Within Groups	27038.681	123	219.827		
Total	28899.792	124			

kekuatan, serta mengenali diri dengan baik akan menolong individu untuk bisa mengelola keyakinan, emosi dan responnya karena kesadaran diri memungkinkan individu untuk melihat

pemahaman tentang diri tinggi akan memiliki suatu sistem nilai dalam dirinya, dengan demikian orang tersebut dapat merefleksikan diri dan mengontrol dirinya sehingga ia dapat menunjukkan

perilaku sesuai dengan hal positif yang ia yakini (Riyadi & Hasanah, 2015).

Mahasiswa sebagai kelompok remaja sangat tepat untuk diberikan treatment untuk meningkatkan *Self Confidence* mereka. Dengan kemampuan mengenal diri dan mengetahui kelemahan dan kekuatan yang baik akan membantu perkembangan kelompok mahasiswa, karena memberikan mereka kesempatan untuk menyampaikan gagasan, perasaan, permasalahan, dan melepas keraguan ada dirinya. Karena pada kenyataannya seorang mahasiswa yang sedang berada di masa remaja akan senang berbagi pada teman sebayanya akan pengalaman dan keluhan-keluhan yang dirasakan (Maharani & Mustika, 2016)

Dalam penelitian ini juga ditemukan bahwa *level confidence* perempuan lebih rendah, hal ini sesuai dengan penelitian

Cathy (1991) yang menyatakan wanita kerap menunjukkan sikap kurang percaya diri ketika akan melakukan tugas yang seharusnya dilakukan pria, ketika situasi kompetitif dan komparatif, ketika umpan baliknya membingungkan.

Kesimpulan dan Saran

Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara pemberian mata kuliah psikologi pengembangan diri terhadap *Self Confidence* pada mahasiswa semester pertama Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara. Berdasarkan uji korelasi juga didapat informasi tambahan, antara jenis kelamin terhadap *Self Confidence*, didapatkan bahwa pria cenderung memiliki *Self Confidence* yang tinggi dibanding perempuan.

Untuk meningkatkan *Self Confidence* pada mahasiswa, bagi perguruan tinggi dandosen, perlu melakukan upaya-upaya

Self Confidence. Bagi peneliti selanjutnya, dapat mempertimbangkan untuk melakukan penelitian dengan jumlah mahasiswa laki-laki dan perempuan yang seimbang sehingga

data yang dihasilkan akan lebih akurat. Selain itu, peneliti perlu mempertimbangkan untuk meneliti variabel - variabel lainnya yang mempengaruhi *Self Confidence*.

Referensi

- Autentik: Kajian Meta-Etnografi. A Meta-Ethnography Study of Authentic Organization. *Buletin Psikologi*, Vol. 27, No. 2, 159-172.
- Anthony R. 1992. *Rahasia Membangun Kepercayaan Diri* (Terjemahan Rita Wahyudi). Jakarta (ID): Bina Rupa Aksara.
- Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Budiharto, S., Himam, F., Riyono, B., & Fahmi, A. (2019). *Membangun Konsep Organisasi*
- Cathy D.Lirgg(1991). *Gender Differences in Self Confidence in Physical Activity: A Meta-Analysis of Recent Studies*. Michigan State University Studies.
- Duval, S., & Wicklund, R. A. (1972). *A theory of objective self-awareness*. Academic Press.
- Mahardika, Anjar. 2021. "7 Penyebab Gangguan Kecemasan Mahasiswa di Tengah Pandemi Corona Baca artikel detikHealth, "7 Penyebab Gangguan Kecemasan Mahasiswa di Tengah Pandemi Corona"
- [https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-4980442/7-penyebab-gangguan-kece masan-mahasiswa-di-tengah-pandemi-corona](https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-4980442/7-penyebab-gangguan-kece-masan-mahasiswa-di-tengah-pandemi-corona). Accessed Tuesday, December 2021.
- Maharani, L., & Mustika, M. (2016). *Hubungan Self Awareness dengan*

Kedisiplinan Peserta Didik Kelas VIII di SMP Wiyatama Bandar Lampung (Penelitian Korelasional Bidang Bk Pribadi). *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E - Journal)*, 3(1), 57 – 72. <https://doi.org/10.24042/kons.v3i1.555>

Nietzel, Michael T. “New Survey: College Students Optimistic About Pandemic’s End, But Worried About Job Prospects And Value Of College.” *Forbes*, Forbes, Tuesday, June 2021, <https://www.forbes.com/sites/michaelnietzel/2021/06/29/new-survey-college-students-optimistic-about-pandemics-end-but-worried-about-own-economic-prospects-and-value-of-degrees/?sh=78be75d94a93>.

Accessed Tuesday, November 2021.

Ridley, D. S., Schutz, P. A., Glanz, R. S., & Weinstein, C. E. (1992).

Self-regulated learning: The interactive influence of metacognitive awareness

and goal-setting. *The Journal of Experimental Education*, 60, 293–306.

Riyadi, A., & Hasanah, H. (2015). Pengaruh Kesadaran Diri dan Kematangan Beragama terhadap Komitmen Organisasi Karyawan RSUD Tugurejo Semarang. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(1), 102 – 112. <https://doi.org/10.15575/psy.v2i1.45>

↓

Silvia, P. J., & O’Brien, M. E. (2004). Self-awareness and constructive functioning: Revisiting “the Human Dilemma.” *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23, 475–489.

Sutton, A., Williams, H. M., & Allinson, C. W. (2015). A longitudinal, a mixed-method evaluation of self-awareness training in the workplace. *European Journal of Training and Development*, 39, 610–627.

Sutton, A. (2016). Measuring the effects of

self-awareness: Construction of the Self-Awareness Outcomes Questionnaire.

Europe's Journal of Psychology, 12, 645–658.

Timasheva, Larisa. (2018). Personal Growth Projects as a Means of Self-Development in Youth. SHS Web of Conferences. 50. 01181. 10.1051/shsconf/20185001181.

Ward, C. A., Bochner, S., & Furnham, A. (2001). *The psychology of culture shock*. Psychology Press

Veale, Roberta, and The University of Adelaide. "Personal Self Confidence: Towards the Development of a Reliable Measurement Scale." *Academia.edu*, 2007, https://www.academia.edu/15335599/Personal_Self_Confidence_Towards_the_Development_of_a_Reliable_Measurement_Scale. Accessed 6 April 2022.