

BAB V

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

5.1 Hasil Analisis Data

Pengolahan data uji Hipotesis dalam penelitian ini menggunakan metode tes rangking-bertanda Wilcoxon. Uji Hipotesis akan didasari oleh data peneliti yang diambil dari *pre test* ketika melaksanakan pelatihan kesadaran diri tanggal 10 November 2019 dan *post test* pada tanggal 11 Januari 2020.

Hasil uji hipotesis penelitian ini juga didapatkan dan dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima. Hipotesis diterima karena nilai *asympt. Sig (1 – tailed)* sebesar $p (0,024) < 0,05$. Selain itu, rata – rata peningkatan sebesar 9,83 lebih besar daripada rata – rata penurunan sebesar 7,00. Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa ada perbedaan tingkat resiliensi pada remaja panti asuhan saat sebelum dan sesudah diberikan pelatihan kesadaran diri. Hasil tes rangking bertanda Wilcoxon dapat dilihat pada lampiran D.

Peneliti juga melakukan evaluasi terhadap pelatihan kesadaran diri melalui evaluasi Kirkpatrick. Evaluasi berupa reaksi peserta terhadap pelatihan kesadaran diri, peningkatan pengetahuan peserta mengenai kesadaran diri, dan perubahan perilaku peserta setelah mengikuti pelatihan kesadaran diri.

Pada tahap reaksi diberikan melalui sebuah form dan menunjukkan bahwa peserta cukup puas dengan pelatihan kesadaran diri. Dapat dikatakan cukup puas karena berdasarkan form yang diberikan menunjukkan bahwa pelatihan kesadaran diri mendapat nilai empat dengan rentang nilai 1 – 5. Sama halnya dengan tahap pengetahuan yang menunjukkan hasil yang cukup memuaskan.

Tahap pengetahuan diberikan melalui soal pilihan ganda yang dikerjakan

sebelum dan sesudah pelatihan kesadaran diri. Hasil menunjukkan bahwa. Rata – rata peningkatan pengetahuan sebesar 8,85 lebih besar dari rata – rata penurunan sebesar 7,71. Evaluasi pelatihan kesadaran diri terakhir adalah melihat adanya perubahan sikap peserta setelah mengikuti pelatihan kesadaran diri.

Perubahan perilaku peserta dilihat dua bulan setelah pelatihan kesadaran diri berlangsung melalui program *follow up*. Berdasarkan hasil *follow up* pada tanggal 11 Januari 2020 bersama peserta menunjukkan hasil yang cukup memuaskan. *follow up* dilakukan dengan FGD bersama peserta. Peserta mengatakan bahwa mereka merasa mulai dapat mengendalikan emosi, merasa dirinya berharga, dan merasa dapat menerima pendapat orang lain ketika ada masalah.

5.2 Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian ini didapatkan bahwa hipotesis diterima dengan *asympt. Sig (1 – tailed)* sebesar $p (0,024) < 0,05$. Ada perbedaan tingkat resiliensi pada remaja panti asuhan saat sebelum dan sesudah diberikan pelatihan kesadaran diri. Adanya perbedaan tingkat resiliensi ini menunjukkan bahwa pelatihan kesadaran diri merupakan intervensi yang efektif untuk meningkatkan resiliensi remaja panti asuhan.

Pelatihan kesadaran diri menjadi salah satu intervensi yang membantu peserta membangun karakter (Flurentin, 2012) salah satunya resiliensi. Flurentin juga mengungkapkan bahwa kesadaran diri harus di tanamkan secara kognisi atau pikiran dan konasi atau perilaku. Melalui pelatihan peserta mendapat pendekatan secara kognitif, afektif, dan konatif. Pelatihan kesadaran diri dapat meningkatkan kesadaran diri dan efikasi diri secara langsung pada remaja

(Hatami, dkk., 2016). Evaluasi pelatihan kesadaran diri pada penelitian ini juga menunjukkan hasil yang cukup memuaskan baik secara konsep diri, harga diri, dan identitas berbeda.

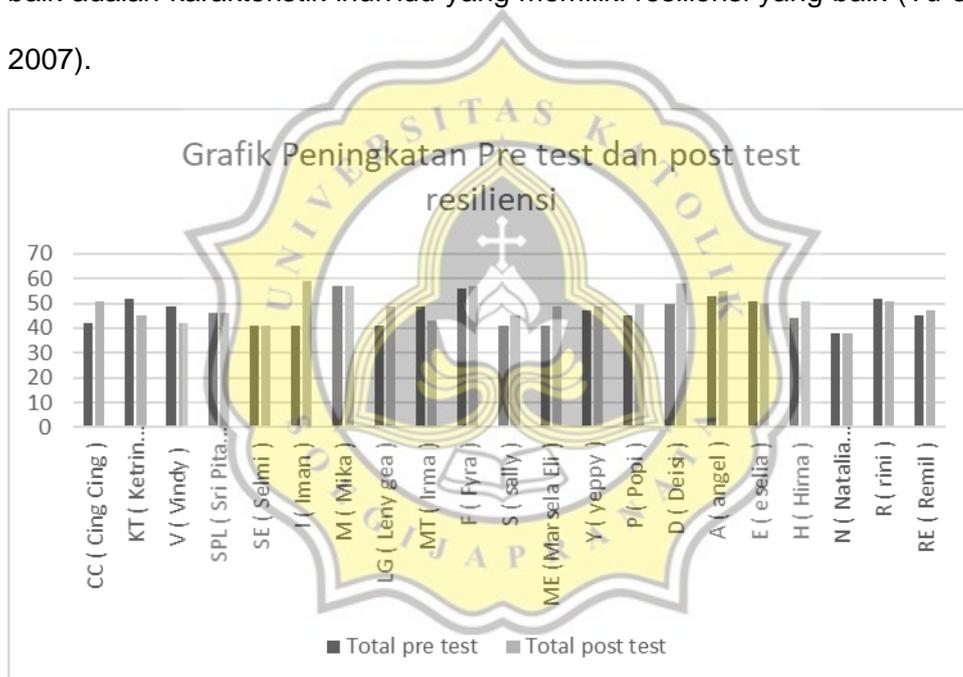
Sejalan dengan teori yang dikemukakan sebelumnya bahwa konsep diri memengaruhi strategi *coping* (Sitepu & Nasution, 2017). Remaja lebih dapat mengenal dirinya sendiri sehingga dapat menentukan tindakan yang tepat bagi dirinya. Sikap ini membuat individu dapat menyelesaikan masalahnya dengan baik sehingga memiliki resiliensi yang baik pula (Rachmawati & Listiyandini, 2014).

Adapun teori yang menyatakan bahwa harga diri dapat memengaruhi pengendalian diri (Christofides, dkk., 2009). Remaja memandang dirinya lebih positif dan berharga. Semakin tinggi harga diri remaja, remaja akan bertindak lebih waspada untuk mempertahankan nilai positif yang sudah ditanamkan bagi diri remaja sendiri dan lingkungannya. Sikap mempertahankan ini membuat individu bertahan dalam segala situasi sehingga memiliki resiliensi yang baik (Masnina, 2017).

Memiliki pemikiran terbuka yang menjadi bagian identitas berbeda dapat meningkatkan dukungan sosial bagi remaja. Remaja mendapatkan dukungan sosial informasional berupa nasihat, saran, dan arahan yang baik bagi permasalahannya (Sarafino & Smith, 2010). Dukungan sosial informasional ini dapat membantu individu untuk menyelesaikan masalahnya sehingga tertanam resiliensi dalam dirinya (Ester, dkk., 2020).

Pelatihan kesadaran diri ini memiliki makna untuk membuat remaja dapat mengetahui, memahami dan menyadari hal – hal yang terjadi pada dirinya (Flurentin, 2012). Pelatihan kesadaran diri memiliki tiga aspek yaitu konsep diri,

harga diri, dan identitas berbeda sebagai dasar pelatihan (Fisher-yoshida, 2003). Aspek konsep diri menekankan remaja untuk mengetahui kelebihan dan kekurangan dirinya sendiri. Aspek harga diri menekankan remaja untuk memberikan penghargaan positif bagi dirinya sendiri. Aspek identitas berbeda menekankan remaja untuk memiliki pemikiran yang terbuka jika ada cara yang lebih efektif dalam menyelesaikan masalah. Kemampuan untuk mengendalikan diri, dapat menentukan tujuan hidup yang baik, dan mengambil keputusan yang baik adalah karakteristik individu yang memiliki resiliensi yang baik (Yu & Zhang, 2007).



Grafik 5.1 Grafik peningkatan pre test dan post test resiliensi

Sejalan dengan hipotesis yang diterima dalam penelitian ini tetap ada beberapa kelemahan yaitu aktivitas panti yang padat membuat peneliti kesulitan untuk menerapkan konsep *follow up*, adanya kesulitan peneliti untuk melaksanakan komunikasi sehingga ada beberapa jadwal kegiatan yang mengalami kemunduran, ada variabel lain yang tidak dapat terkontrol oleh peneliti seperti kondisi fisik atau kondisi lingkungan peserta, waktu pelatihan

yang kurang lama, dan belum melakukan validasi isi pada skala resiliensi. Penggunaan CFA (*Confirmatory Factor Analysis*) sebagai metode validasi masih menjadi perdebatan di fakultas. Ada pihak yang menyetujui bahwa CFA dapat digunakan untuk validasi isi. Namun, ada pihak yang menyatakan bahwa dalam validasi CFA harus digunakan bersamaan dengan uji *product moment*. Hal ini disebabkan oleh CFA yang berfungsi untuk menganalisa faktor saja.

