

PENGARUH TERAPI MENULIS PUISI TERHADAP HARGA DIRI SISWA (Studi Kuasi Eksperimen Terhadap Siswa dengan Harga Diri Rendah di SMK Farmasi Mandala Tiara Bangsa)

Intan Nurul Kemala ¹
Moch. Dimiyati, M.Pd ²
Dr. Dede Rahmat Hidayat, M.Psi ³

Abstrak

Harga diri rendah dapat menimbulkan perilaku tidak sesuai pada remaja. Penelitian ini bertujuan meningkatkan harga diri siswa yang memiliki harga diri rendah di SMK Farmasi Mandala Tiara Bangsa melalui terapi menulis puisi. Metode yang digunakan adalah kuasi eksperimen dengan nonequivalent control group design. Sampel pada penelitian dipilih melalui teknik purposive sampling dengan melibatkan 12 siswa yang terbagi dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pengukuran pada penelitian ini menggunakan Coopersmith Self-esteem Inventory sejumlah 45 butir pernyataan dengan reliabilitas sebesar 0.89. Hasil pengujian hipotesis dengan menggunakan Mann Whitney U Test menunjukkan nilai asymp. Sig = 0.010, yang berarti lebih kecil dari nilai signifikansi $\alpha = 0,05$, sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Terjadi peningkatan harga diri yang signifikan setelah diberikan layanan terapi menulis puisi. Penelitian selanjutnya menunjukkan bahwa siswa yang diberikan layanan terapi menulis puisi mengalami peningkatan yang lebih tinggi dibandingkan dengan siswa yang tidak diberikan layanan terapi menulis puisi. Selanjutnya konselor sekolah dapat mengimplementasikan layanan terapi menulis puisi sebagai layanan konseling mutakhir di sekolah.

Kata Kunci : Terapi menulis puisi, harga diri.

Pendahuluan

Remaja merupakan individu yang berada pada fase peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Masa remaja merupakan masa transisi dimana individu akan mengalami berbagai perubahan pada fisik, psikis dan kognitifnya. Perubahan-perubahan internal maupun eksternal menjadikan masa remaja disebut dengan masa pergolakan. Masa remaja juga identik dengan masa pencarian identitas. Pengalaman-pengalaman baru akan ditemui remaja sepan-

jang periode. Status remaja yang tidak jelas memberikan kesempatan kepadanya untuk mencoba gaya hidup yang berbeda dan menentukan pola perilaku, nilai dan sifat yang paling sesuai dengan harapan dirinya. Pembentukan identitas juga akan dipengaruhi tuntutan-tuntutan yang berasal dari lingkungan yang menginginkan remaja mampu menjalankan peran-perannya sesuai dengan konsep nilai dan norma yang berlaku di masyarakat. Oleh karena itu, remaja perlu memiliki fondasi yang kuat untuk menghadapi

1 Mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling FIP UNJ, intannurulkemala@gmail.com

2 Dosen Bimbingan dan Konseling FIP UNJ, moch_dimiyati@yahoo.com

3 Dosen Bimbingan dan Konseling FIP UNJ, d_r_hidayat@yahoo.com

segala perubahan, yaitu harga diri..

Harga diri adalah penilaian pribadi mengenai keberhargaan diri yang dinyatakan dalam sikap individu terhadap dirinya (Coopersmith, 1967: 4-5). Remaja dengan harga diri tinggi akan menjadi individu yang percaya diri, mampu menghargai dirinya dengan baik, merasa kehadirannya diterima, dan yakin akan potensi di dalam dirinya. Misalnya akan menjadi remaja yang mampu berprestasi, memiliki kepribadian yang menyenangkan, aktif dalam kegiatan sosial dan sebagainya. Sebaliknya, remaja dengan harga diri yang rendah cenderung menampilkan perilaku yang negatif. Hal ini disebabkan karena individu tidak mampu menjadikan dirinya berharga, sulit menerima dirinya sendiri dan gagal mendapat pengakuan dari lingkungannya.

Remaja dengan harga diri yang rendah akan tampil sebagai siswa yang bermasalah di sekolah dan di lingkungannya. Misalnya, terlibat tawuran, menggunakan obat terlarang, perilaku konsumtif, bullying, bergabung dalam *gank* yang menyimpang, prestasi rendah karena tidak termotivasi untuk mengembangkan diri dan sebagainya.

Terkadang, apa yang tampak pada perilaku bermasalah disebabkan oleh faktor internal seperti halnya harga diri yang rendah. Rogers mengatakan bahwa sebab utama seseorang memiliki harga diri yang rendah (rendah diri) adalah karena mereka tidak diberikan dukungan emosional dan penerimaan sosial yang memadai (Ida Ayu, dkk, 2012: 2).

Studi pendahuluan dilakukan pada 65 siswa SMKF Mandala Tiara Bangsa. Hasilnya, terdapat 7 siswa dengan harga diri rendah, 58 siswa dengan harga diri sedang, dan tidak ada siswa yang memiliki harga diri tinggi. Masih terdapat siswa dengan harga diri rendah tentunya perlu dicermati lebih lanjut oleh Guru BK.

Berdasarkan karakteristik permasalahan pada remaja dengan harga diri rendah, terapi menulis puisi dilihat mampu memfasilitasi keadaan tersebut. Terapi menulis puisi merupakan sebuah proses terapi yang menggunakan sebuah puisi sebagai media untuk melakukan asesmen dalam prosesnya. Terapi menulis puisi menjadi sebuah proses yang akan membantu siswa meningkatkan penerimaan diri dan membangun kembali keberhargaan diri. Untuk itu, penelitian ini bertujuan untuk melihat signifikansi

pengaruh terapi menulis puisi terhadap peningkatan harga diri siswa yang memiliki harga diri rendah.

Kajian Teori

Remaja

Istilah *adolescence* atau remaja berasal dari bahasa latin (*adolescere*), (kata bendanya, *adolecentia* yang berarti remaja) yang berarti “tumbuh” atau “*tumbuh menjadi dewasa*”. Istilah *adolescence* memiliki arti lebih luas, mencakup kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik. Awal masa remaja berlangsung kira-kira dari 13 tahun sampai 16 tahun atau 17 tahun, dan akhir masa remaja bermula dari usia 16 atau 17 tahun sampai 18 tahun, yaitu usia matang secara hukum (Elizabeth B. Hurlock, 1999: 206). Masa remaja merupakan periode penting dalam rentang kehidupan manusia. Hal ini dikarenakan remaja akan mengalami banyak kejadian yang menyangkut pertumbuhan dan perkembangan (Elizabeth B. Hurlock, 1999: 207).

Harga Diri

Coopersmith (1967) mendefinisikan harga diri adalah evaluasi terhadap diri yang lazim diperlihatkan individu yang diekspresikan dalam sikap menerima atau menolak diri dan menunjukkan tingkat kepercayaan dirinya untuk menjadi kompeten, penting, sukses dan berharga. Singkatnya, harga diri adalah penilaian pribadi mengenai keberhargaan diri yang dinyatakan dalam sikap individu terhadap dirinya.

Coopersmith (1967) membagi harga diri ke dalam empat aspek, yaitu harga diri umum, harga diri sosial, harga diri keluarga, dan harga diri akademis. Harga diri umum berkaitan dengan kemampuan individu untuk menilai kemampuan diri secara umum. Harga diri sosial menunjukkan kemampuan sosial dalam berhubungan dengan orang lain seperti kepedulian, perhatian dan afeksi yang diterima dari orang lain. Harga diri keluarga menunjukkan hubungan individu dengan keluarganya seperti kedekatan, dukungan dan penerimaan orang tua terhadap anak. Harga diri akademis menunjukkan kepercayaan diri individu, kemampuan belajar, dan kepatuhan individu dalam setiap kegiatan sekolah.

Terdapat tiga tingkatan harga diri yang dikemu-

kakan oleh Coopersmith (1967), yaitu harga diri tinggi, harga diri sedang dan harga diri rendah. Individu dengan harga diri tinggi akan tampil sebagai pribadi yang aktif dan dapat mengekspresikan diri dengan baik, berhasil dalam bidang akademik, terlebih dalam mengadakan hubungan sosial, dapat menerima kritik dengan baik, percaya terhadap persepsi dan dirinya sendiri, tidak terpaku pada dirinya sendiri atau tidak hanya memikirkan kesulitannya sendiri, keyakinan akan dirinya tidak berdasarkan pada fantasinya karena memang mempunyai kemampuan, kecakapan sosial dan kualitas diri yang tinggi. Karakteristik individu dengan harga diri yang sedang hampir sama dengan karakteristik individu yang memiliki harga diri tinggi, terutama dalam kualitas, perilaku dan sikap. Sedangkan Individu yang memiliki harga diri rendah memiliki karakteristik yaitu memiliki perasaan inferior, takut dan mengalami kegagalan dalam mengadakan hubungan sosial, terlihat sebagai orang yang putus asa dan depresi, merasa dasingkan dan tidak diperhatikan, kurang dapat mengekspresikan diri, sangat tergantung pada lingkungan, tidak konsisten, secara pasif akan selalu mengikuti apa yang ada di lingkungannya, menggunakan banyak taktik pertahanan diri, dan mudah mengakui kesalahan.

Terapi Puisi

Terapi puisi berkaitan dengan dua hal, yaitu proses terapi dan puisi. Terapi merupakan perlakuan yang diberikan untuk mengatasi masalah psikologis dimana terapis dan klien bekerjasama untuk memahami masalah dan mengadakan pertemuan untuk menyelesaikan permasalahan tersebut. Puisi merupakan bagian dari ragam bahasa tersusun dari beberapa kata-kata. Menurut Christopher Fry puisi adalah bahasa dimana seseorang mengeksplorasi rasa kagum atau heran atau takjub (Malchiodi, 2005: 118) Sedangkan William Wordsworth mengatakan bahwa puisi merupakan luapan perasaan yang kuat secara spontan: berawal dari emosi yang coba diingnat kembali dalam ketenangan.

Terapi puisi merupakan bentuk terbaru dari intervensi kreatif pada terapi seni dan terapi ekspresif (Malchiodi, 2005: 137). Terapi puisi menggunakan puisi dan media sejenis untuk memfasilitasi diskusi mengenai isu-isu personal, biasanya dalam bentuk

kelompok (Nugraha Arif Karyanta, 2012: 1). Lerner (1997) menyatakan bahwa dalam terapi puisi fokus adalah pada manusia bukan pada puisi. Klien tidak diminta untuk mengenali makna “yang benar” dari sebuah puisi, namun lebih pada penghayatan personal.

Mazza (2003) memperkenalkan model praktis dari terapi puisi ke dalam tiga bagian, yaitu: Resep-tif / preskriptif (R/P), Ekspresif / Kreatif (E/C), dan Simbolis / seremonial (S/C). Komponen R/P menggunakan puisi yang sudah ada untuk mendeskripsikan, menjelaskan atau menerangkan atau mengidentifikasi berbagai keadaan. Komponen E/C melibatkan penulisan kreatif untuk proses penilaian atau asesmen dan proses terapi. Komponen ini dapat mencakup penulisan jurnal, prosa, menulis surat, atau bentuk lainnya dari menulis kreatif. Komponen S/C adalah komponen yang menggabungkan penggunaan metafora, ritual, dan proses membaca cerita.

Bolton dan Latham (2005) mengungkapkan beberapa tahap dalam terapi menulis puisi. Pertama adalah tahap menulis puisi. tahap ini dengan istilah *trawling* (menjangkarkan). Tahap ini sering disebut sebagai asosiasi bebas, yang memerlukan kemauan dan keberanian untuk melakukan eksplorasi, membiarkan ide datang begitu saja. Tahap ini merupakan waktu dimana konseli menulis puisi. Kedua adalah tahap pertengahan. Pada tahap ini penulis membaca ulang puisi yang dibuatnya dan menanyakan dalam dirinya “apakah aku benar-benar merasakan/memikirkan hal ini?”. Beberapa pertanyaan dasar yang dapat digunakan untuk memeriksa kebenaran makna dari puisi adalah siapa, apa, kapan, mengapa, bagaimana, seberapa besar/banyak, dan karena apa. Ketiga adalah tahap terakhir, yaitu penulisan ulang naskah atau proses *re-drafting*. Tahap ini lebih bersifat kognitif, dimana penulis memberikan makna ulang atas apa yang telah mereka tuliskan pada tahap menulis. Makna yang terbangun mendorong anggota untuk mulai menyusun kehidupannya.

Metode Penelitian

Penelitian dilakukan di SMK Mandala Tiara Bangsa dengan sampel sebanyak 12 siswa dengan harga diri rendah. Sampel terbagi ke dalam dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok

kontrol, dimana sampel dalam kelompok eksperimen akan diberikan perlakuan. Penelitian dilakukan pada bulan Oktober sampai dengan November 2014. Metode yang digunakan adalah kuasi eksperimen dengan bentuk nonequivalent control group design (Sugiyono, 2010: 107). Pengukuran pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan Coopersmith Self-esteem Inventory yang diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia. Instrumen terdiri dari 45 item pernyataan valid dengan koefisien reliabilitas sebesar 0.89. hal ini menyimpulkan bahwa instrument tersebut layak digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian. Teknik analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis pada penelitian ini adalah *Mann Whitney U-Test* untuk menguji hipotesis komparatif dua sampel independen dengan bentuk data ordinal (Sugiyono, 2006: 275)

Hasil dan Pembahasan

Hasil Penelitian

Hasil penelitian berupa gambaran skor harga diri siswa di setiap kelompok lalu dibandingkan antara skor pretest-posttest. Pada hasil pretest, seluruh siswa berada pada kategori rendah. Kemudian pada hasil posttest, pada kelompok eksperimen terdapat satu orang siswa yang meningkat pada kategori tinggi dan lima lainnya meningkat pada kategori sedang. Pada kelompok kontrol, dua siswa meningkat pada kategori sedang dan empat siswa tetap pada kategori rendah. Secara lebih terperinci data capaian skor harga diri setiap siswa di setiap kelompok dapat dilihat pada tabel 1.

Berdasarkan data pada tabel 1, seluruh siswa pada dua kelompok mengalami peningkatan. Jika dirata-ratakan, peningkatan pada kelompok eksperimen mencapai 12.73% dan pada kelompok kontrol mencapai 4.62%. (Tabel 2).

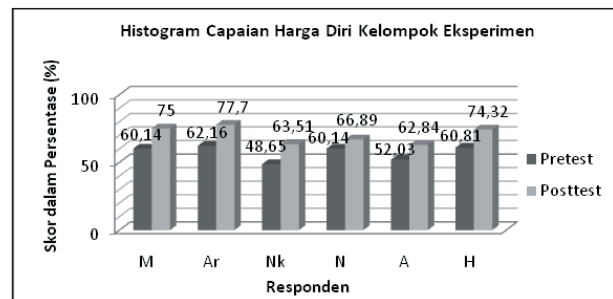
Tabel 1.
Data Capaian Skor Harga Diri Kelompok Eksperimen

Kelompok	Skor Ideal	Nama	Skor				
			Pretest	%	Posttest	%	Peningkatan
Eksperimen	148	M	89	60.14	111	75	14.86
		Ar	92	62.16	115	77.70	15.54
		Nk	72	48.65	94	63.51	14.86
		N	89	60.14	99	66.89	6.76
		A	77	52.03	93	62.84	10.81
		H	90	60.81	110	74.32	13.51

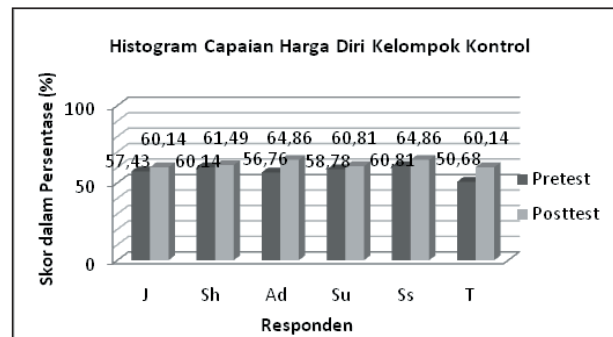
Tabel 2.
Data Capaian Skor Harga Diri Kelompok Kontrol

Kelompok	Skor Ideal	Nama	Skor				
			Pretest	%	Posttest	%	Peningkatan
Kontrol	148	J	85	57.43	89	60.14	2.70
		Sh	89	60.14	91	61.49	1.35
		Ad	84	56.76	96	64.86	8.11
		Su	87	58.78	90	60.81	2.03
		Ss	90	60.81	96	64.86	4.05
		T	75	50.68	89	60.14	9.46

Hal ini berarti peningkatan skor siswa pada kelompok eksperimen lebih tinggi daripada peningkatan skor siswa pada kelompok kontrol. Lebih jelas lagi data akan disajikan dalam bentuk histogram untuk memperjelas perbandingan skor diantara dua kelompok.



Gambar 1. Histogram Capaian Skor Harga Diri Kelompok Eksperimen



Gambar 2. Histogram Capaian Skor Harga Diri Kelompok Kontrol

Selanjutnya hasil pengujian hipotesis menggunakan Mann Whitney U-Test dengan bantuan aplikasi SPSS 16.0 for Windows, diperoleh nilai Asymp. Sig = 0.010. Penelitian ini menggunakan taraf signifikansi alpha sebesar 0.05. Hal ini berarti pada skor harga diri Sig < 0.05, dengan demiki-

an peningkatan skor harga diri siswa yang diberikan terapi menulis puisi lebih tinggi dibandingkan siswa yang tidak diberikan terapi menulis puisi.

Pembahasan

Uji hipotesis menunjukkan terapi menulis puisi dapat meningkatkan harga diri siswa. Hasil pretest menyebutkan terdapat dua belas siswa dengan harga diri rendah yang enam diantaranya diberikan layanan terapi menulis puisi. Hasil menunjukkan terdapat lima siswa yang beranjak pada kategori sedang dan satu beranjak pada kategori tinggi serta tidak ada lagi siswa yang berada pada kategorisasi rendah. Sedangkan pada kelompok kontrol, hanya satu siswa yang berada pada kategori sedang, dan lima lainnya tetap dalam kategori rendah. Hal ini berarti bahwa siswa yang menerima perlakuan sudah lebih mampu membuat dirinya lebih berharga dan lebih mampu menerima keadaan diri serta kehidupannya.

Kegagalan siswa sebagai remaja dalam membentuk harga dirinya akan berdampak langsung pada kemampuannya menjalani kehidupan. Permasalahan yang diungkapkan oleh seluruh anggota yaitu mengenai retaknya keharmonisan keluarga karena perceraian, ketidakmampuan membangun pertemanan, keputusan menghadapi perasaan kehilangan seseorang yang berharga, kemarahan dan kebencian dengan anggota keluarga dan sebagainya menjadi persoalan yang sulit diterima oleh seseorang yang memiliki harga diri rendah. Terapi menulis puisi membantu siswa pada proses eksternalisasi pengalaman yang tidak menyenangkan. Eksternalisasi membantu meringankan beban psikologis ketika siswa memendam sebuah pengalaman tidak menyenangkan. Menulis puisi serta membacanya memberi kesempatan kepada siswa untuk meluapkan seluruh perasaannya dengan cara yang tidak menyakiti. Pada saat menulis, siswa menjangkarkan kembali kronologis dari sebuah permasalahan yang dialami dimulai dari awal peristiwa terjadi hingga pengaruh terhadap diri siswa. Menuliskan pengalaman pahit ke dalam sebuah puisi akan mengawali sebuah proses penerimaan diri atas kehidupan yang telah dan sedang dijalani. Keberanian mengingat dan merunut kembali pengalaman pahit dengan penuh kesadaran membuat siswa merasa mampu menghadapi dan men-

gaku bahwa Ia telah merasakan emosi-emosi negatif dampak dari pengalaman tersebut.

Selain menulis puisi, membacakan puisi di depan anggota kelompok lain akan meningkatkan penerimaan diri siswa. Respon yang mendukung saat siswa membagi pengalaman akan menumbuhkan keyakinan bahwa Ia diterima dan diakui dalam kelompok. Ketika anggota lain mendengarkan dan menghayati setiap kalimat puisi yang dibacakan, siswa akan merasa lebih berarti karena orang lain berusaha mendengarkan apa yang selama ini menjadi beban hidupnya. Hal ini akan mengurangi keyakinan pada diri siswa bahwa tidak ada seseorang yang memperdulikan kehidupannya.

Proses diskusi membantu siswa belajar untuk melihat permasalahan dari berbagai sudut pandang. Siswa dilatih untuk memecahkan permasalahan dengan mandiri setelah ia mendapatkan insight dari proses diskusi. Diskusi kelompok juga melatih siswa untuk berani berpendapat. Hal ini menumbuhkan kepercayaan diri saat apa yang ia katakan, didengar dengan penuh perhatian oleh temannya yang lain. Dengan beragam jenis permasalahan, siswa dapat belajar lebih banyak dari permasalahan-permasalahan temannya. Dengan proses ini, sedikit demi sedikit, siswa belajar untuk menerima dan membangun kembali penilaian terhadap dirinya serta kehidupannya. Untuk itu cara ini dapat membantu siswa meningkatkan harga dirinya.

Berdasarkan pembahasan di atas, teknik terapi menulis puisi dapat diterapkan untuk meningkatkan harga diri siswa. Hal ini sesuai karena siswa dengan harga diri rendah perlu dibantu untuk membuat dirinya lebih berharga dimulai dari membangun penerimaan diri, mendapatkan pengakuan dari orang lain serta membangun kembali nilai-nilai positif dalam diri. Cara tersebut akan didapatkan pada proses terapi menulis puisi.

Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan analisis hasil pengujian hipotesis pada penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada pemberian terapi menulis puisi terhadap harga diri siswa. Dengan kata lain, terapi menulis puisi dapat membantu meningkatkan harga diri siswa.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi menulis puisi dapat menjadi alternatif layanan Bimbingan dan Konseling yang mutakhir. Sehingga Guru BK perlu dibekali kompetensi untuk memberikan layanan berupa terapi menulis puisi. Salah satu cara yang dapat dilakukan dalam mempersiapkan konselor sebagai proses lanjutan dari penelitian ini adalah memberikan pelatihan khusus kepada konselor-konselor sekolah mengenai penerapan konseling kelompok dengan menggunakan teknik terapi menulis puisi. Pelatihan bertujuan untuk melatih konselor agar dapat memberikan layanan dengan menggunakan terapi menulis puisi dengan persiapan, proses dan akhiran yang baik dan benar. Pelatihan ini dapat melibatkan dosen BK sebagai narasumber dan mahasiswa tertentu yang memiliki kompetensi berkaitan dengan terapi menulis puisi.

Bagi peneliti selanjutnya, beberapa hal yang perlu dipertimbangkan yaitu mengenai: (a) kemampuan anggota kelompok untuk menulis dan membaca puisi, jika perlu peneliti memberikan pelatihan khusus untuk melakukan kegiatan berpuisi sebelum proses penelitian dimulai, (b) pengadaan fasilitas penunjang penelitian yang sangat krusial seperti ruangan yang kondusif sesuai dengan standar kelayakan berdasarkan referensi yang digunakan peneliti selanjutnya, (c) pengalokasian waktu penelitian yang memadai untuk meningkatkan efektivitas penerapan teknik terapi menulis puisi.

Daftar Pustaka

- Bolton, G. et. al. (2004). *Writing Cures, Introductory Handbook of Writing in Counseling and Psychotherapy*. New York: Bruner-Routledge.
- Coopersmith, S. (1967). *The Antecedents of Self Esteem*. San Fransisco: W. H. Freeman Company.
- Hurlock, E. (1999). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Ida Ayu Sanisca Nanda, dkk. (2012). *Pengaruh Implementasi Konseling Eksistensial Humanistik dengan Teknik Modelling untuk Meningkatkan Self-esteem Siswa Teralienasi Di Kelas VIII SMP Negeri 6 Singaraja*. Skripsi. Bali: FIP Universitas Pendidikan Ganesha.
- Karyanta, Nugraha Arif. (2012). *Terapi Puisi: Dasar-Dasar Penggunaan Puisi Sebagai Modalitas dalam Psikoterapi*. Jurnal Fakultas Kedokteran. Surakarta: FKUNS.
- Lerner, A. (2006). *A look at Poetry Therapy*. *Journal of Poetry Therapy* Vol 19, no. 2, 81.
- Malchiodi, C.A. (2015). *Expressive Therapies*. New York: The Guilford Press.
- Mazza, N. (2003). *Poetry Therapy, Theory and Practice*. New York: Brunner Routledge.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2006). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.