
PENGARUH PELATIHAN MENGENAL DIRI UNTUK MENINGKATKAN SELF DISCLOSURE (KETERBUKAAN DIRI) PADA REMAJA DI PANTI ASUHAN RUMAH YATIM BANDUNG

Pradiptya Septyanti Putri

Fakultas Psikologi, Universitas Informatika dan Bisnis Indonesia

Email : pradiptya@unibi.ac.id

Abstrak

Remaja memiliki kebutuhan untuk menjadi bagian dari suatu lingkaran sosial, termasuk remaja yang tinggal di panti asuhan. salah satu masalah yang dialami hampir seluruh penghuni panti Rumah yatim Bandung adalah mereka merasa kurang dapat bergaul dengan teman-teman dan tidak berani terbuka akan kondisi yang sebenarnya. Melihat hal tersebut, dilakukannya penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan mengenal diri terhadap peningkatan self disclosure (keterbukaan diri) pada remaja di Panti Asuhan Rumah Yatim Bandung. Penelitian ini menggunakan Metode quasi eksperimen dengan menggunakan desain penelitian one group pretest-posttest design. Subjek penelitian adalah 8 orang remaja di panti asuhan Rumah Yatim Bandung yang memiliki tingkat self disclosure (keterbukaan diri) rendah. Subjek penelitian diperoleh dengan teknik purposive sampling. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan mengenal diri berpengaruh terhadap peningkatan self disclosure (keterbukaan diri) 8 remaja di panti Asuhan Rumah Yatim Bandung. Hal ini dikarenakan pelatihan ini membantu remaja memahami dirinya, menerima kelebihan dan kekurangan yang ada pada dirinya. Selain itu pelatihan ini juga membekali remaja untuk memiliki keterampilan untuk bisa lebih terbuka dengan orang lain. Sehingga membuat remaja menjadi lebih mampu dan terampil untuk mengungkapkan diri di lingkungannya dengan cara yang tepat sesuai dengan tuntutan lingkungan.

Kata Kunci: Pelatihan Mengenal Diri, Self Disclosure (Keterbukaan Diri)

Abstract

Adolescence have a need to be part of a social circle, including those who live in orphanages. One of the problems that almost disastres all off adolescence in Rumah Yatim Bandung Orphanage is that they feel they are not able to get along with friends and are not open to the actual conditions. Seeing this, based on this research aims to see the effect of self identify training on increasing self-disclosure in adolescents at the Orphanage Rumah Yatim Bandung. This study used a quasi-experimental method using one group pretest-posttest research design. The research subjects were 8 adolescents at the Rumah Yatim Bandung orphanage who had a low level of self-disclosure. The research subjects were obtained by using purposive sampling technique. The results of this study indicate that self identify training has an effect on increasing self-disclosure of adolescents in the orphanage Rumah Yatim Bandung. This is because this training helps adolescents understand themselves, accept their strengths and weaknesses. In addition, this training also equips teenagers to have skills to be more open with other people. So adolescents become more capable and skilled to express themselves in their environment in a way that is appropriate to the environment.

Keywords: *Self Identify Training, Self Disclosure*

1. PENDAHULUAN

Tidak semua remaja cukup beruntung untuk memiliki dukungan keluarga secara utuh

yang dapat menemani mereka melewati fase-fase perkembangannya. Banyak remaja yang karena berbagai macam alasan atau peristiwa

akhirnya harus berpisah dengan kedua orang tuanya bahkan dari keluarga besarnya hingga akhirnya harus menjalani kehidupannya tanpa dukungan dan kasih sayang keluarganya (Kurniawaty, 2005).

Salah satu kondisi utama yang memungkinkan remaja pada akhirnya ditempatkan di panti asuhan adalah karena orang tua sudah tidak ada atau meninggal atau memang kondisi keluarga yang tergolong tidak mampu secara finansial untuk mengurus anak-anaknya (e-psikologi.com, 2002). Namun demikian, bentuk pelembagaan dari pengasuhan remaja ini tidak terlepas dari resiko terhadap perkembangan remaja. Hal ini terkait dengan kekurangmampuan lembaga panti untuk menjadi lingkungan yang dapat memenuhi kebutuhan dan dukungan bagi remaja untuk dapat berkembang optimal (e-psikologi.com, 2002).

Remaja memiliki kebutuhan untuk menjadi bagian dari suatu lingkaran sosial, termasuk remaja yang tinggal di panti asuhan (Santrock, J. W. 2007). Melihat kondisi ini sudah seharusnya remaja perlu mendapatkan perhatian yang lebih serius lagi dari berbagai pihak seperti keluarga, masyarakat maupun pemerintah terutama remaja yang tinggal di panti asuhan karena mereka rentan mengalami masalah psikososial.

Secara garis besar kemampuan seseorang dalam berhubungan sosial dapat dikategorikan ke dalam dua kelompok, yaitu yang dapat dikategorikan sebagai individu-individu yang trampil atau pandai bergaul dan sebaliknya yaitu individu-individu yang mengalami kesulitan bergaul (Kazdin, E.A. 1985). Individu yang pandai bergaul biasanya dapat mengatasi berbagai persoalan di dalam pergaulan. Mereka tidak mengalami kesulitan untuk membina hubungan dengan teman baru, berkomunikasi secara efektif dengan orang lain, terlibat dalam pembicaraan yang menyenangkan, dan dapat mengakhiri pembicaraan tanpa mengecewakan atau menyakiti orang lain. Dalam pertemuan formal, mereka dapat mengemukakan pendapat, memberi penghargaan atau dukungan terhadap pendapat orang lain, dan mereka dapat juga mengemukakan kritik tanpa menyakiti orang lain. Sebaliknya, orang yang sulit bergaul

merasa kesulitan untuk memulai berbicara, terutama dengan orang-orang yang belum dikenal, mereka merasa canggung dan tidak dapat terlibat dalam pembicaraan yang menyenangkan. Dalam hubungan formal, mereka kurang atau bahkan tidak berani mengemukakan pendapat, pujian, keluhan dan sebagainya (Kazdin, E.A. 1985).

Individu yang pandai bergaul ditunjukkan dengan memiliki kompetensi interpersonal yang baik pula. Duanne Buhrmester, dkk (1988) mendefinisikan kompetensi interpersonal sebagai kemampuan yang dimiliki individu untuk membina hubungan yang baik dan efektif dengan orang lain. Selanjutnya, Spitzberg dan Cupach (Nashori, 2008) mengemukakan bahwa kompetensi interpersonal adalah kemampuan individu dalam menjalin hubungan dengan orang lain untuk membentuk suatu komunikasi dan interaksi yang efektif. Kompetensi interpersonal tersebut ditandai dengan adanya karakteristik-karakteristik psikologis tertentu yang mendukung dalam menciptakan dan membina hubungan antarpribadi yang baik dan memuaskan (Nashori, 2008).

Sejalan dengan kondisi tersebut, pihak kepala asrama Rumah Yatim mengemukakan salah satu masalah yang dialami hampir seluruh penghuni panti adalah mereka merasa malu karena mereka berasal dari panti, hal ini mengakibatkan remaja menjadi kurang dapat bergaul dengan teman-teman di sekolah, malu ketika berada di lingkungan yang baru, atau bahkan ada beberapa remaja yang malu untuk mengakui bahwa dirinya berasal dari panti sehingga tak jarang mereka turun dari kendaraan umum saat pulang sekolah di sebelum atau setelah melewati panti. Mereka rela berjalan lebih jauh agar tidak terlihat bahwa mereka berasal dari panti.

Berdasarkan survey yang diperoleh dari penyebaran kuisioner yang terkait dengan keterampilan sosial didapatkan data bahwa 55% yaitu 11 dari 20 remaja di panti asuhan Rumah Yatim mengarah pada rendahnya aspek self disclosure atau keterbukaan diri pada kompetensi interpersonal, yaitu kemampuan untuk mengungkapkan diri kepada orang lain yang berupa pengungkapan ide-ide, pendapat,

minat, pengalaman-pengalaman, dan perasaan-perasaannya. Hal ini ditunjukkan dengan kesulitan untuk memulai berbicara tentang perasaan yang dirasakan, ketika mengalami suatu masalah mereka cenderung memilih untuk memendam permasalahan itu sendiri dan membiarkan permasalahan tersebut berlalu dengan sendirinya tanpa sebuah usaha untuk menyelesaikannya.

Tingkat kemampuan interpersonal individu sangat bervariasi, oleh karena itu teknik yang digunakan dalam membantu individu yang kurang memiliki kompetensi interpersonal juga berbeda-beda. Salah satu teknik yang semakin populer penggunaannya adalah teknik pelatihan (Goldstein, A.P., 1981). Kata pelatihan digunakan dalam teknik ini karena di dalam pelatihan akan diajarkan satu perilaku baru yang bersifat praktis, yaitu ketrampilan yang digunakan dalam kehidupan sehari-hari. Dalam pelatihan terkandung juga prinsip-prinsip belajar, tapi yang dipelajari adalah pengetahuan praktis dan dipelajari dalam waktu yang relatif singkat (Goldstein, A.P., 1981).

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti berkesimpulan bahwa perlu dilakukan pelatihan yang berkaitan dengan self disclosure pada remaja di Panti Asuhan Rumah Yatim.

2. KAJIAN PUSTAKA

Remaja

Menurut Hurlock (1980:206), istilah adolescence atau remaja berasal dari bahasa Latin, yaitu *adolescere* (kata bendanya *adulescentia* yang berarti remaja) yang artinya “tumbuh” atau “tumbuh menjadi dewasa”. Istilah adolescence, seperti yang dipergunakan saat ini, mempunyai arti yang lebih luas, mencakup kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik

Panti Asuhan

Panti asuhan merupakan lembaga sosial yang didirikan berdasarkan adanya kesenjangan di masyarakat secara formal dan terorganisasi serta memiliki tanggung jawab dalam memberikan pelayanan kepada yatim dan piatu serta yatim piatu dan anak-anak terlantar dan bertanggung jawab untuk memenuhi kebutuhan

anak-anakpanti, terutama pengembangan kepribadian anak panti agar memiliki kepribadian yang baik, dengan memberikan kesempatan untuk mengembangkan potensi diri yang dimilikinya sehingga diharapkan mampu berpartisipasi dalam pembangunan bangsa.

Self Disclosure

Menurut Sydney M J (1964: 24) self disclosure merupakan pembicaraan mengenai diri sendiri kepada orang lain sehingga orang lain mengetahui apa yang dipikirkan, dirasakan dan diinginkan oleh seseorang. Sementara itu, Sydney mengembangkan enam aspek self disclosure, yaitu:

Sikap dan opini

Sikap adalah seperangkat pendapat, minat atau tujuan, yang menyangkut harapan akan suatu jenis pengalaman dan kesediaan dengan suatu reaksi yang wajar. Opini adalah suatu ekspresi atau pernyataan pertimbangan yang tidak didasarkan pada apa yang kelihatannya seperti benar atau mungkin opini seringkali dipengaruhi oleh emosi dan mencerminkan sikap seseorang. Sikap atau opini mencakup pendapat atau sikap mengenai keagamaan, pergaulan remaja, dan lain sebagainya.

Selera dan kesukaan

Minat dan kesukaan ialah kecenderungan hati yang tinggi terhadap sesuatu, gairah, keinginan atau kemauan. Selera dan minat mencakup selera dalam berpakaian, selera makanan dan minuman, kegemaran akan hobi yang disukai dan lain sebagainya.

Pekerjaan atau sekolah

Pekerjaan atau sekolah adalah sesuatu yang dilakukan untuk mendapatkan nafkah atau pengetahuan. Pekerjaan atau pendidikan mencakup keadaan lingkungan sekolah dan pergaulan sekolah.

Keuangan

Keuangan mencakup keadaan keuangan seperti sumber keuangan, pengeluaran yang dibutuhkan, cara mengatur keuangan.

Kepribadian

Kepribadian adalah sifat dan tingkah laku khas seseorang yang membedakannya dengan oranglain, integrasi karakteristik dari struktur-struktur, pola tingkah laku, minat, pendirian, kemampuan dan potensi yang dimiliki seseorang, segala sesuatu yang mengenai diri seseorang sebagaimana diketahui oleh oranglain.

Fisik

Fisik adalah susunan secara individu yang dapat diamati dari bentuk-bentuk sekujur tubuh termasuk ramping atau gemuknya, tinggi atau pendek. Fisik mencakup keadaan fisik dan kesehatan fisik.

Dalam Johari Window diungkapkan tingkat keterbukaan dan kesadaran tentang diri kita yang dibagi dalam empat kuadran. Secara berurutan, kuadran -kuadran tersebut antara lain:

a. Open area atau daerah terbuka (kuadran 1)

Daerah ini berisikan semua informasi, perilaku, sikap, perasaan, keinginan, motivasi, gagasan, dan sebagainya yang diketahui oleh diri sendiri dan orang lain. Macam-macam informasi seperti nama, jenis kelamin, dan lain-lain. Ketika seseorang baru berkenalan dengan orang lain, ukuran kuadran 1 yang tidak terlalu besar akan membuka seiring pertukaran informasi yang di dapat dari interaksi. Ketika proses saling mengenal terus berlanjut, batas kuadran akan bergeser ke kanan dan ke bawah untuk memperbesar kuadran 1.

b. Blind area atau daerah buta (kuadran 2)

Daerah ini merujuk kepada perilaku, perasaan, dan motivasi yang diketahui oleh orang lain, tetapi tidak diketahui oleh diri sendiri. Bila berada dalam daerah ini, komunikasi cukup sulit terjalin. Hal ini disebabkan karena komunikasi menuntut keterbukaan dari pihak-pihak yang terlibat, sementara salah seorang individu tidak memahami dirinya sendiri.

c. Hidden area atau daerah tersembunyi (kuadran 3)

Sedangkan daerah ini merujuk kepada perilaku, perasaan, dan motivasi yang diketahui oleh diri kita sendiri, tetapi tidak diketahui oleh orang lain. Biasanya hal-hal yang disimpan di kuadran ini bersifat sangat pribadi atau rahasia yang disembunyikan kepada orang lain. Namun apabila seseorang dapat memperlebar kuadran ini, maka terjadilah proses self-disclosure. Apabila seorang individu telah mengungkapkan dirinya, maka yang diharapkan selanjutnya adalah terjadi proses lain yaitu menerima umpan balik (feedback) dari orang lain. Jika hal ini berlangsung secara seimbang, maka pengungkapan diri akan berlangsung dengan baik yang kemudian akan menjadi hubungan saling keterbukaan.

d. Unknown area atau daerah tidak dikenal (kuadran 4)

Daerah ini merupakan bagian yang merujuk kepada perilaku, perasaan, dan motivasi yang tidak diketahui, baik oleh diri kita sendiri ataupun oleh orang lain. Ini adalah informasi yang tenggelam di alam bawah sadar atau sesuatu yang luput dari perhatian. Namun pada dasarnya, Luft berpendapat bahwa memperbesar daerah terbuka merupakan hal yang menyenangkan dan memuaskan, yaitu tidak saja belajar lebih mengenali diri sendiri dan memperluas wawasan tetapi juga membeberkan informasi tentang diri sendiri sehingga orang lain dapat mengenali diri sendiri dengan baik.

Proses self disclosure dan meminta umpan balik (feedback) dalam model Jendela Johari ini dapat dilakukan ketika berinteraksi dengan orang lain sebagai jalan untuk membuka cakrawala tentang diri. Dengan mengenali diri sendiri, individu mengetahui apa yang diri rasakan dan alasan diri berperilaku. Pemahaman terhadap diri akan memberikan kesempatan untuk merubah hal-hal yang ingin diubah, secara sadar dan aktif menciptakan kehidupan yang diri inginkan. Mengetahui kelebihan dan kekurangan diri dapat membantu seseorang menentukan strategi hidup untuk mendapatkan tujuan hidupnya. Tanpa tahu diri sendiri, penerimaan dan perubahan diri menjadi hal yang tidak memungkinkan.

Menurut Powell, adapun beberapa tingkatan dalam pengungkapan diri terdiri dari:

a. Basa-basi

Merupakan taraf self disclosure yang paling lemah atau dangkal, walaupun terdapat keterbukaan diantara individu, tetapi tidak terjadi hubungan antar pribadi. Masing-masing individu berkomunikasi basa-basi sekedar kesopanan.

b. Membicarakan orang lain

Dalam taraf ini yang diungkapkan dalam komunikasi hanyalah tentang orang lain atau hal-hal yang di luar dirinya. Walaupun pada tingkat ini isi komunikasi lebih mendalam tetapi pada tingkat ini individu tidak mengungkapkan diri.

c. Menyatakan gagasan atau pendapat

Taraf ini sudah mulai terjalin hubungan yang erat. Individu mulai mengungkapkan dirinya kepada individu lain. Individu mulai menyatakan pendapatnya terhadap orang lain.

d. Pengungkapan isi hati yang disertai perasaan dan emosi

Di tingkat ini, setiap individu dapat memiliki gagasan atau pendapat yang sama tetapi perasaan atau emosi yang menyertai gagasan atau pendapat setiap individu dapat berbeda-beda. Setiap hubungan yang menginginkan pertemuan antarindividu yang sungguh-sungguh, haruslah didasarkan atas hubungan yang jujur, terbuka dan menyarankan perasaan-perasaan yang mendalam.

e. Hubungan puncak

Self disclosure telah dilakukan secara mendalam, individu akan mencapai hubungan puncak, dimana yang menjalin hubungan antar individu dapat menghayati perasaan yang dialami individu lainnya. Segala persahabatan yang mendalam dan sejati haruslah berdasarkan pada pengungkapan diri dan kejujuran yang mutlak.

Pelatihan

Agochiya (2002) menjelaskan bahwa pelatihan sebagai suatu proses yang terdiri dari

serangkaian aktivitas yang bertujuan untuk memperluas pengetahuan individu dan dengan pengetahuan tersebut akan mempengaruhi perubahan perilaku sesuai dengan situasi kerja atau hidupnya.

Tiga domain perilaku yang dikembangkan atau menjadi sasaran dalam suatu pelatihan meliputi aspek kognitif, afeksi dan psikomotor (Bloom, 1975). Pada aspek kognitif, individu diharapkan memperoleh keterampilan mental dan bentuk pengetahuan, pemahaman, aplikasi, sintesis, evaluasi, analisis melalui demonstrasi. Pada aspek afeksi, individu diharapkan mampu mengembangkan emosi atau perasaan tertentu, misalnya kesadaran, nilai-nilai, karakterisasi dan kontrol terhadap emosi. Sementara aspek psikomotor, individu diharapkan memperoleh keterampilan fisik berkaitan dengan target pelatihan.

Menurut Agochiya (2002), langkah awal dalam penyusunan program pelatihan ialah membuat modul pelatihan yang berisi deskripsi kegiatan yang akan dilakukan, tujuan dan sasaran dari masing-masing kegiatan, lamanya waktu yang dibutuhkan, serta perlengkapan yang akan digunakan (jika ada). Langkah selanjutnya ialah pemilihan anggota kelompok yang dapat dilakukan melalui wawancara, seleksi dan pemeriksaan psikologis. Setelah memilih anggota, tahap selanjutnya adalah persiapan. Tahap persiapan ini meliputi pemberian informasi kepada anggota kelompoknya. Informasi yang diberikan terdiri dari waktu pelatihan, tempat dilaksanakannya pelatihan, jumlah anggota, lamanya waktu pelatihan, biaya (jika ada) dan aturan kelompok. Informasi yang diberikan akan memperkecil kemungkinan adanya anggota yang keluar, meningkatkan jumlah kehadiran dan meningkatkan tingkah laku yang ingin dicapai.

3. METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan yaitu praeksperimen dalam desain pretest-posttest satu kelompok atau one group pretest-posttest design yaitu desain penelitian praeksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembandingan. Menurut Chistiansen

(2001) the one group pretest-posttest design disebut juga before-after design. Pada desain ini, diawal penelitian dilakukan pengukuran terhadap dependent variabel (DV) yang telah dimiliki subjek. Setelah diberikan treatment, dilakukan pengukuran kembali terhadap dependent variabel dengan alat ukur yang sama. Skema model penelitian praeksperimen dengan desain *one group pretest-posttest*, sebagai berikut:

<i>Pretest</i>	<i>Treatment</i>	<i>Post-test</i>
Y1	X	Y2

Teknik Pengolahan Data

Independen variabel dari penelitian ini adalah pelatihan mengenal diri dan dependent variabel self disclosure (keterbukaan diri), keduanya berskala rasio. Karena peneliti menggunakan skala rasio maka pengujian statistik yang peneliti gunakan adalah Uji Tanda Wilcoxon.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini diolah dengan menggunakan uji statistik Wilcoxon untuk data berpasangan dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ dan kriteria H_0 di terima jika $J_{hit} \leq J_{tab}$ dan H_1 di terima jika $J_{hit} > J_{tab}$.

Berdasarkan hasil perbandingan skor pre-test dan post-test keterbukaan diri, terlihat bahwa 7 orang peserta menunjukkan peningkatan kategori dan 1 orang peserta tidak menunjukkan peningkatan maupun penurunan kategori. Selain itu hasil dari pre dan posttest menunjukkan bahwa seluruh aspek dalam keterbukaan diri meningkat setelah dilakukan pelatihan. Aspek yang meningkat tinggi yaitu sebesar 145 poin adalah aspek sikap dan opini, sedangkan aspek yang paling rendah peningkatannya yaitu sebesar 1 poin adalah pada aspek keuangan, kepribadian dan fisik.

Pembahasan

Hasil dari pemberian treatment Pelatihan adalah suatu proses untuk mengembangkan

individu, kelompok, maupun lembaga. Melalui pelatihan diharapkan peserta mampu mengembangkan diri sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai dalam suatu pelatihan. Agochiya (2002) menjelaskan bahwa pelatihan sebagai suatu proses yang terdiri dari serangkaian aktivitas yang bertujuan untuk memperluas pengetahuan individu dan dengan pengetahuan tersebut akan mempengaruhi perubahan perilaku sesuai dengan situasi kerja atau hidupnya. Di panti asuhan Rumah yatim telah diadakan suatu pelatihan untuk mengenali diri. Adapun tujuan dari dilaksanakannya pelatihan ini untuk menambah pengetahuan serta keterampilan peserta dalam melakukan keterbukaan diri di lingkungan sosial. Peserta pelatihan di Panti Asuhan Rumah Yatim Bandung adalah remaja. Havighurst (Hurlock, 1980: 10) menyebutkan beberapa tugas-tugas perkembangan pada masa remaja adalah mencapai hubungan baru dan yang lebih matang dengan teman sebaya baik pria maupun wanita, mencapai peran sosial pria dan wanita, mengharapkan dan mencapai perilaku sosial yang bertanggung jawab. Tugas perkembangan tersebut dapat berlangsung jika para remaja di Panti Asuhan Rumah Yatim Bandung memiliki kompetensi interpersonal yang baik, dimana didalam kompetensi interpersonal terdapat aspek disclosure yaitu keterbukaan diri terhadap orang lain. Terbukanya individu kepada oranglain menyangkut beberapa aspek diantaranya terbuka terhadap pikiran, perasaan, keadaan fisik, keuangan, kondisi sekolah dan lainnya, sehingga tujuan pelatihan ini didasari oleh keterampilan peserta dan pengetahuan peserta yang masih terbatas dalam melakukan keterbukaan diri dengan orang lain di lingkungan sosial agar peserta dapat menjalankan peran sebagai remaja sesuai dengan tugas perkembangannya.

Pada pelatihan ini, ranah keterampilan atau psikomotor menjadi sasaran perubahan yang akan dicapai, sehingga dalam prosesnya akan difokuskan pada pemberian keterampilan dari pematari ke peserta pelatihan. Metode yang digunakan dalam pelatihan ini adalah dengan cara ceramah, roleplay, game, dan studi kasus. Berdasarkan hasil observasi, metode yang dapat membuat peserta menjadi aktif adalah metode roleplay dan game. Hal ini juga sejalan dengan

hasil evaluasi yang diberikan peserta kepada pemateri. Peserta menilai materi yang paling menarik adalah metode game dan yang digemari peserta selain game adalah ketika roleplay. Menurut peserta dengan roleplay dan game membuat peserta menjadi lebih mudah dalam memahami materi yang diberikan, selain itu dengan adanya roleplay dan game para peserta menjadi memahami dan mengetahui tentang informasi dirinya dan orang lain yang sebelumnya tidak diketahui. Peserta juga menjadi merasa lebih jelas apa saja yang harus dilakukan untuk terbuka dengan orang lain melalui roleplay dan game tersebut. Hal tersebut yang membuat hasil posttest yang diberikan setelah satu minggu menunjukkan perubahan yang positif berupa peningkatan perilaku keterbukaan diri peserta.

Proses perubahan bisa terlihat melalui hasil tes yang dilakukan sebelum dan sesudah pelatihan atau sering disebut pre-test dan post-test. Pelatihan yang telah dijalani oleh para peserta di panti asuhan Rumah Yatim ternyata sudah dapat memenuhi kebutuhan mereka dalam memperoleh keterampilan untuk melakukan keterbukaan diri kepada orang lain di lingkungan sosial. Perubahan tersebut terlihat dari telah mampunya peserta mengutarakan pendapat dan idenya, mampu terbuka terhadap teman mengenai permasalahan dirinya, tentang cita-citanya dan tentang hal-hal yang menjadi kegemarannya. Peningkatan kemampuan keterampilan mengungkapkan diri peserta banyak diperoleh dari materi roleplay dan game yang diberikan oleh pemateri. Hal ini terlihat pada saat pelaksanaan roleplay dan game peserta lebih antusias dan aktif dibanding ketika metode ceramah.

Melalui pelatihan ini terlihat bahwa sebagian besar peserta mengalami perubahan positif. Meskipun secara keseluruhan peserta mengalami kenaikan, terdapat 1 orang peserta yang memperoleh kenaikan skor tidak banyak, yaitu peserta S. Peserta tersebut hanya menunjukkan kenaikan 1 poin, sehingga jika dilihat dari pengkategorisasiannya, peserta S tidak mengalami perubahan seperti peserta lain. Hal ini terjadi dikarenakan berdasarkan hasil observasi ketika pelaksanaan tes, terlihat jika S seperti kurang tertarik dengan materi yang diberikan. Hal ini terlihat dari kurang aktifnya S

selama pelatihan berlangsung, S tidak pernah bertanya dan ketika diminta untuk maju kedepan pun S tidak bersedia. Pelatihan ini mengutamakan partisipasi peserta, peserta dituntut untuk berperan secara aktif. Hal ini sesuai dengan prinsip belajar Mitchell (dalam Wahyuni, 2003) yang menyatakan bahwa keterlibatan peserta secara aktif akan meningkatkan motivasi mereka dan pada akhirnya akan memperkuat proses belajar. Sehingga ketika salah satu tidak aktif, tidak akan meningkatkan motivasi S dan tidak akan memperkuat proses belajar selama materi pelatihan diberikan. Hal lain yang mungkin membuat S tidak mengalami peningkatan adalah karena pelatihan dengan sasaran psikomotor atau keterampilan sebenarnya tidak cukup dilakukan hanya satu kali pertemuan, sehingga S masih perlu dilatih agar keterampilan S dalam keterbukaan diri dapat meningkat.

Berdasarkan hasil dari perbandingan skor pretest dan posttest per aspek yang di ukur terjadi peningkatan di setiap aspek keterbukaan diri (self disclosure). Pada aspek sikap dan opini memiliki skor peningkatan yang tinggi, hal ini menunjukkan kemampuan peserta dalam mengungkapkan pendapatnya kepada orang lain mulai meningkat. Aspek selera dan kesukaan juga mengalami peningkatan, hal ini menunjukkan peserta telah mampu dalam menyampaikan apa yang menjadi minatnya, kesukaannya, dan hobi kepada orang lain. Aspek selanjutnya yang meningkat tinggi dalah pekerjaan atau sekolah. Hal ini juga menunjukkan para peserta selama satu minggu setelah pelaksanaan pelatihan sudah mampu bertukar pikiran, dan terbuka kepada orang lain mengenai permasalahan di sekolah yang salah satunya adalah berani mengungkapkan dan berani meminta bantuan ketika mereka tidak bisa mengerjakan atau tidak mengerti pelajaran di sekolah kepada teman atau guru. 3 aspek lainnya mengalami peningkatan hanya saja peningkatan yang dialami tidak tinggi, yaitu pada aspek keuangan, kepribadian dan fisik. Pada masing-masing aspek perbandingannya hanya meningkat 1 skor. Hal ini terjadi karena pada aspek fisik hampir seluruh peserta merasa jika mereka sulit menceritakan kondisi fisiknya terutama ketika sakit karena mereka tidak ingin merepotkan teman lainnya. sedangkan pada aspek keuangan, para peserta juga merasa malu untuk

mengungkapkan jika mereka sedang butuh uang karena selain tidak ingin merepotkan, mereka pun mengetahui kondisi teman-temannya yang juga membutuhkan uang sehingga jika mengutarakan tentang keuangan menurut mereka tidak usah dibicarakan kepada orang lain. Sama halnya dengan keuangan dan fisik, pada aspek kepribadian pun para peserta mengaku sulit untuk mengungkapkan karena merasa tidak malu untuk mengungkapkan sifat buruk atau kemampuan atau kelebihan yang mereka karena takut jika teman-teman tidak menerima dan akhirnya dijauhi atau tidak punya teman.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan pelaksanaan kegiatan dan pembahasan hasil pelatihan, dapat ditarik simpulan bahwa:

1. Pelaksanaan pelatihan mengenal diri berpengaruh terhadap keterbukaan diri bagi peserta di Panti Asuhan Rumah Yatim Bandung. Artinya, dengan diberi pelatihan ini, kemampuan untuk mengungkapkan dirinya, keinginannya, ide-ide yang ada di pikirannya menjadi meningkat.
2. Secara individual ditemukan hanya 1 orang yang tidak mengalami perubahan skor. Hal ini dikarenakan berdasarkan hasil observasi sejak awal pelatihan terlihat peserta ini tampak pasif, tidak mau terlibat aktif ketika pelatihan berlangsung, dan ketika diminta maju cenderung menolak. Minat untuk mengikuti pelatihan juga tampak kurang, akibatnya kemampuan peserta ini dalam melakukan keterbukaan diri (self disclosure) tidak mengalami perubahan.
3. Dari hasil evaluasi pelatihan yang diberikan oleh peserta, diperoleh hasil bahwa materi yang paling disukai oleh peserta adalah game dan roleplay

6. REFERENSI

- Agochiya, D. (2002). *Every Trainer's Handbook*. New Delhi: Sage Publications India Pvt Ltd.
- Bungin, B. (2008). *Sosiologi Komunikasi: Teori, Paradigma, Dan Diskursus Teknologi Komunikasi Masyarakat*. Jakarta: Kencana
- Departemen Pendidikan Nasional. 2001. *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi ke-3*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Departemen Sosial Republik Indonesia. 1997. *Panduan Pelaksanaan Pembinaan Kesejahteraan Sosial Anak Melalui Panti Sosial Asuhan Anak*. Jakarta: Direktorat Jendral Bina Kesejahteraan Anak.
- DeVito, J, H. (1995). *Interpresonal Communication*. Fifth edition. Alih bahasa oleh : Maulana. Jakarta: Professional Books.
- Dinas Sosial Republik Indonesia. 2004. *Panduan Pelaksanaan Pembinaan Kesejahteraan Sosial Anak Melalui Panti Sosial Asuhan Anak*. Jakarta: Direktorat Jendral Bina Kesejahteraan Anak.
- Hurlock, E, B. (1997). *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Jourard, M.S. (1964). *The Transparent Self: Self Disclosure And Well-Being*. New York: Van Nostrand Reinhold Company.
- Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Wahyuni, N. E. (2003). *Program Pelatihan Peningkatan Motivasi Berprestasi Pada Siswa SLTP 252 yang Tergolong Underachiever*. Tugas Akhir S2. Depok: Pascasarjana Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.