

# PELATIHAN *SELF-TALK* SECARA DARING UNTUK MENINGKATKAN HARGA DIRI MAHASISWA *GAP YEAR*

Disusun oleh:

Ranti Yulianti  
15000117140108

Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro

## ABSTRAK

*Gap year* di Indonesia masih cenderung diliputi stigma negatif yang membuat para mahasiswa *gap year* menilai dirinya secara negatif. Penilaian negatif tersebut termanifestasi dalam *self-talk* negatif yang berdampak pada harga diri. Penggunaan *self-talk* motivasional membantu membangun kepercayaan diri serta mempersiapkan diri menghadapi aktivitas serta situasi selama *gap year*. Penelitian ini menggunakan *randomized pretest-posttest control group design* dan bertujuan untuk mengetahui efektivitas pelatihan *self-talk* secara daring guna meningkatkan harga diri mahasiswa *gap year*. Pelatihan *self-talk* terdiri dari delapan sesi yang dilakukan selama empat pertemuan menggunakan aplikasi *ZOOM* dengan kriteria subjek, yaitu mahasiswa *gap year* dengan harga diri sedang atau rendah. Pelaksanaan penelitian terdiri dari 28 subjek, yaitu 13 subjek kelompok eksperimen dan 15 subjek kelompok kontrol. Skala harga diri memiliki koefisien *Alpha Cronbach's* sebesar 0,902 dan disebarluaskan menggunakan *Google Form*. Hasil uji hipotesis menggunakan *one-way anova* menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan ( $p = 0,236$ ,  $p > 0,05$ ) antara kelompok eksperimen dan kontrol. Ditolaknya hipotesis disebabkan oleh faktor kebudayaan di Indonesia dimana terdapat norma kesopanan yang membuat subjek kurang nyaman menuliskan penilaian positif menggunakan *self-talk* motivasional secara terbuka pada aktivitas intervensi. Selain itu, stigma negatif *gap year* pada masyarakat Indonesia menjadi hambatan bagi subjek untuk terus mengucapkan *self-talk* motivasional. Peneliti selanjutnya dapat mempertimbangkan waktu dimana subjek memiliki kondisi optimal, menambah jumlah pertemuan dimana setiap pertemuan hanya berisi satu sesi, serta menerapkan metode intervensi gabungan.

**Kata Kunci:** *self-talk*, harga diri, *gap year*, pelatihan daring, mahasiswa

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Siswa dan siswi yang telah berhasil melewati tingkat pendidikan SMA (Sekolah Menengah Atas) umumnya akan memutuskan untuk melanjutkan pendidikannya ke tingkat yang lebih tinggi, yaitu tingkat universitas. Namun seiring berjalannya waktu, jenjang perkuliahan tidak lagi menjadi pilihan utama dan banyak lulusan SMA yang memilih untuk melakukan *gap year* (Crawford & Cribb, 2012). Pernyataan ini dibuktikan dengan peningkatan individu yang melakukan *gap year* di Inggris selama 20-30 tahun terakhir (Crawford & Cribb, 2012). Tian dan Ran (2017) juga menemukan di tahun 2012 terdapat sebanyak 73.3% pemuda yang ingin melakukan *gap year* dibandingkan melanjutkan pendidikan ke universitas. Bahkan, di Amerika Serikat terdapat universitas yang memberikan bantuan dana kepada mahasiswanya untuk mendukung mereka dalam melakukan *gap year*.

King (2011) sendiri mendefinisikan *gap year* sebagai kegiatan yang dilakukan di masa transisi SMA menuju perguruan tinggi. Selain itu, *gap year* juga dapat dimaknai sebagai periode waktu dimana individu menunda melanjutkan karir atau jenjang akademik yang lebih tinggi untuk melakukan perjalanan ke kota atau negara lain (Lyons, Hanley, Wearing, & Neil, 2012). Snee (2013) mengemukakan bahwa *gap year* merupakan jeda waktu dimana individu tidak mengikuti pendidikan formal untuk melakukan aktivitas lain,

seperti bekerja, mengikuti pelatihan, melakukan kegiatan sukarela, dan lain-lain. Berdasarkan pernyataan-pernyataan tersebut dapat disimpulkan bahwa *gap year* merupakan periode waktu tertentu dimana individu menunda untuk melanjutkan karir atau jenjang akademik yang lebih tinggi untuk melakukan aktivitas-aktivitas lainnya.

Jumlah individu yang memilih untuk melakukan *gap year* terus mengalami peningkatan setiap tahunnya. Hal ini disebabkan oleh kepercayaan bahwa akademik tidak lagi menjamin kesuksesan seseorang melainkan individu tersebutlah yang harus mencari berbagai cara untuk mengembangkan dirinya (King, 2011). Menurut Tian dan Ran (2017) kegiatan yang dapat dilakukan pada masa *gap year* tidak hanya terbatas pada menjadi sukarelawan atau melakukan perjalanan saja tetapi juga dapat berupa kegiatan seperti bekerja atau berpartisipasi dalam proyek tertentu.

King (2011) mengemukakan perjalanan ke kota atau negara lain yang individu lakukan pada saat *gap year* dapat membantu mengembangkan kemampuan berkomunikasi serta sifat-sifat lainnya yang dibutuhkan pada saat bekerja. Selain itu, King (2011) menambahkan interaksi sosial yang terjadi selama perjalanan juga dapat membantu mengontrol perilaku mereka pada situasi-situasi tertentu. Tian dan Ran (2017) menjelaskan bahwa perusahaan cenderung mempekerjakan karyawan yang memiliki pengalaman melakukan *gap year*. Hal ini disebabkan oleh sifat para karyawan yang lebih mementingkan *soft skill* seperti kemampuan berkomunikasi, interpersonal, penyelesaian masalah serta *survival skill* seperti kemampuan memimpin dan kedisiplinan. Tian dan Ran (2017) juga menemukan 63% manajer SDM (Sumber Daya Manusia) di Inggris mempercayai bahwa melakukan *gap year*

dapat membantu para karyawan menunjukkan kinerja yang lebih baik serta lebih dewasa, mandiri, kreatif, dan peka. Beberapa alasan tersebut yang mengganggu *gap year* sebagai jeda pada jenjang pendidikan ataupun karir yang dapat mendukung kemampuan akademik maupun pekerjaan (Tian & Ran, 2017).

Namun, Indonesia memiliki permasalahannya sendiri ketika membahas tentang *gap year*. *Gap year* dianggap sebagai sarana eksplorasi yang dipilih atas kesadaran sendiri untuk mengembangkan diri diberbagai negara maju seperti salah satunya Inggris dan Amerika Serikat. Hal tersebut berbeda dengan kondisi masyarakat Indonesia yang belum menganggap lazim dan bahkan cenderung tidak merencanakan *gap year*. Rosmilawati (2018) menyatakan *gap year* di Indonesia salah satunya terjadi karena faktor perekonomian atau rendahnya komitmen keluarga pada pendidikan sehingga individu tidak dapat melanjutkan ke jenjang pendidikan yang lebih tinggi. Pernyataan tersebut didukung oleh data Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan pada tahun 2020 dimana diketahui sebanyak lima juta siswa SMA (Sekolah Menengah Atas) dan 5,2 juta siswa SMK (Sekolah Menengah Kejuruan) tidak dapat melanjutkan ke jenjang universitas karena permasalahan perekonomian. Selain itu, alasan lain bagi individu dalam memilih *gap year* adalah karena kegagalan dalam ujian masuk univeristas. Data yang dihimpun pada Tribun-Timur.com menunjukkan bahwa pelaksanaan SBMPTN (Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri) pada tahun 2020 diikuti oleh 661.180 peserta namun hanya sebanyak 167.653 peserta yang lolos. Kedua data tersebut menunjukkan bahwa *gap year* yang terjadi di Indonesia cenderung terjadi karena faktor perekonomian dan kegagalan dalam ujian masuk perguruan tinggi.

Perbedaan pemahaman serta pandangan yang terjadi di Indonesia dan negara lain membuat *gap year* masih diliputi stigma negatif di masyarakat. Cachia, Lynam, dan Stock (2018) mengemukakan bahwa kesuksesan akademik berkaitan dengan kapasitas individu dalam memperoleh pekerjaan terkait gelar mereka. Pernyataan tersebut menjadi dasar pemikiran masyarakat yang menganggap bahwa *gap year* berasosiasi dengan kegagalan akademik yang akan berdampak pada kesuksesan karir seseorang (Cachia dkk., 2018). Selain itu, York, Gibson, dan Rankin (2015) juga menyatakan bahwa kesuksesan dalam bidang akademik berhubungan dengan kemampuan, kompetensi, serta pencapaian seseorang dalam bidang akademik. Penilaian masyarakat yang cenderung mengasosiasikan *gap year* dengan kurangnya kemampuan serta kondisi karir yang kurang memuaskan inilah yang menjadi tekanan serta ketakutan bagi individu.

Beragam dinamika *gap year* yang terjadi dapat berdampak pada harga diri individu yang bersangkutan. Pernyataan ini diperkuat oleh pendapat Orth dan Robins (2014) yang mengemukakan bahwa kesuksesan dan kegagalan yang dialami individu selama hidup akan berdampak pada harga dirinya. Donnellan, Trzesniewski, dan Robins (2013) sendiri menjelaskan harga diri sebagai evaluasi yang individu lakukan kepada dirinya dimana cenderung bersifat subjektif. Zimmermann, Schütte, Taskinen, dan Köller (2013) menjelaskan nilai yang merupakan gambaran prestasi akademik akan berpengaruh terhadap persepsi serta penilaian diri dari individu tersebut. Crocker, Karpinski, Quinn, dan Chase (dalam Metsäpelto, Zimmermann, Pakarinen, Poikkeus, & Lerkkanen, 2020) mengemukakan individu yang memiliki prestasi akademik tinggi cenderung

memperspeksi dirinya sebagai pribadi yang kompeten dan berhasil. Sebaliknya, kegagalan memasuki universitas yang dianggap sebagai kegagalan akademik akan membentuk persepsi diri negatif yang berpengaruh pada harga diri (Crocker dkk. dalam Metsäpelto dkk., 2020).

Dampak dari dinamika *gap year* terhadap evaluasi serta persepsi diri individu diperkuat dengan wawancara yang dilakukan kepada tiga mahasiswa *gap year*. Ketiga mahasiswa *gap year* ini memiliki kesamaan karakteristik, yaitu memilih untuk melakukan *gap year* karena gagal memasuki universitas impiannya melalui jalur SBMPTN. Ketiga mahasiswa *gap year* tersebut mengatakan bahwa mereka cenderung memiliki penilaian negatif di beberapa bulan awal setelah pengumuman SBMPTN. Penilaian serta persepsi negatif yang muncul pun beragam seperti merasa dirinya kurang pintar, malas, tidak dapat membahagiakan orang tua, telah gagal, merasa dibandingkan dengan saudara, hingga malu bertemu teman dan keluarga besar lainnya. Ketiga mahasiswa *gap year* tersebut menambahkan bahwa mereka semakin tertekan ketika keluarga besar, tetangga hingga para guru terus-menerus mempertanyakan universitas yang telah mereka masuki. Hubungan interpersonal dan lingkungan sosial tersebut menjadi respon yang sering kali diterima para mahasiswa *gap year* sebagai akibat dari kegagalan dalam memasuki universitas dan akan berdampak pada tingkat harga diri individu (Robins, Donnellan, Widaman, & Conger, 2010).

Penurunan harga diri sebagai akibat dari beragam dinamika *gap year* turut disertai oleh dampak negatif. Stavropoulos, Lazaratou, Marini, dan Dikeos (2015) mengemukakan harga diri rendah berhubungan dengan depresi, perilaku agresif,

kurangnya kemampuan untuk menghadapi kesulitan, serta penurunan pada kesejahteraan hidup. Tsaousis (2016) membuktikan harga diri rendah terjadi karena kepercayaan serta harapan negatif. Hal ini akan berdampak pada penerimaan teman sebaya dan berisiko terasingkannya individu pada lingkup pertemanan hingga perudungan. Selain itu, rendahnya harga diri juga cenderung berkorelasi dengan prestasi akademik yang buruk, perilaku bermasalah yang serius seperti adanya keinginan untuk bunuh diri, hingga permasalahan patologis lainnya seperti depresi, kecemasan sosial, kesepian, keterasingan, dan lain-lain (Sharma & Agarwala, 2015). Sowislo dan Orth (2013) menambahkan dampak negatif dari harga diri yang rendah, diantaranya adanya kecenderungan akan depresi yang tinggi, kecemasan, dan masalah-masalah internalisasi lainnya yang dapat dialami oleh setiap individu dari berbagai rentang usia.

Bahaya-bahaya yang muncul akibat harga diri rendah ini menjadi alasan kuat agar individu meningkatkan harga dirinya. Selain itu, individu dengan harga diri tinggi cenderung memiliki kemampuan untuk menerima kejadian menyenangkan, menghadapi situasi tidak menyenangkan, menyelesaikan secara efektif tantangan, memiliki hubungan yang intim dengan lingkungan sosialnya, dan memiliki kemampuan untuk meningkatkan kemampuannya (Stavropoulos dkk., 2015). Apabila individu memiliki harga diri tinggi maka ia dapat menghadapi situasi atau kejadian negatif dalam hidupnya dengan lebih positif (Stavropoulos dkk., 2015).

Harga diri dapat ditingkatkan dengan berbagai macam intervensi. Melisa dan Pohan (2018) menyebutkan harga diri pada mahasiswa yang memiliki

kecemasan dalam menghadapi ujian dapat ditingkatkan dengan intervensi kelompok. Intervensi dengan menggunakan SFBT (*Solution Focused Brief Therapy*) juga terbukti efektif untuk mendorong peningkatan harga diri mahasiswa yang termasuk dalam kategori rendah (Rusandi & Rachman, 2014). Selain itu, Utami (2018) berhasil membuktikan mahasiswa yang mengikuti pelatihan REBT (*Rational Emotive Behavior Therapy*) dapat meningkatkan harga dirinya secara signifikan. Habsy (2017) menyatakan bahwa konseling kelompok kognitif behavioral dalam upaya peningkatan harga diri para siswa SMK. Selain itu, SFBT (*Solution Focused Brief Therapy*) juga terbukti memberikan dampak positif pada peningkatan harga diri siswa SMA Al-Islam Krian (Pratiwi & Nuryono, 2014). Kemudian, Rahman (2015) dalam penelitiannya mengemukakan efektivitas dari penggunaan konseling realitas dengan teknik metafora dalam meningkatkan harga diri siswa SMA. Beberapa peneliti diatas telah membuktikan efektivitas dari tiap-tiap intervensi dengan mahasiswa ataupun siswa SMA sebagai partisipannya. Namun, belum ditemukan penelitian yang mengkaji efektivitas intervensi untuk meningkatkan harga diri mahasiswa *gap year*.

Selain intervensi-intervensi tersebut terdapat juga intervensi lainnya yang dapat meningkatkan harga diri yaitu *self-talk*. Smith, Shepley, Alexander, dan Ayres (2015) menyebutkan beberapa nama lain dari *self-talk* diantaranya adalah instruksi diri, kata hati, pernyataan diri atau verbalisasi diri. *Self-talk* sendiri didefinisikan sebagai pernyataan-pernyataan yang individu ucapkan kepada diri sendiri terkait situasi atau aktivitas di masa lampau, masa kini, hingga masa depan



atau sekadar ekspresi emosi atau kognisi individu (Hatzigeorgiadis, Zourbanos, Latinjak, & Theodorakis, 2014).

Individu yang mengalami situasi menekan dimana salah satunya adalah kegagalan dalam memasuki universitas cenderung mengalami peningkatan dalam penggunaan *self-talk* (Vygotsky dalam Vassel, Farhadi, Paidar, & Chegini, 2016). Kegagalan yang dialami individu di masa lampau ini kemudian diasosiasikan dengan penggunaan *self-talk* yang bersifat depresif (Kley, Heinrichs, Bender, & Tuschen-Caffier, 2012). *Self-talk* juga sering kali berisi pernyataan yang dapat memunculkan keraguan serta kehati-hatian dimana berdampak pada harga diri individu (Palmer & Williams, 2013). Kepercayaan serta pemikiran negatif dapat mempengaruhi cara individu dalam menyikapi situasi atau kondisi yang menekan. Kepercayaan inilah yang kemudian mempengaruhi respon emosional maupun perilaku individu saat menghadapi situasi menekan tersebut (Palmer & Williams, 2013).

*Self-talk* memiliki beragam kategorisasi yang dikemukakan oleh berbagai peneliti. Salah satu kategorisasi dalam penggunaan *self-talk* adalah berdasarkan kontennya. Theodorakis, Hatzigeorgiadis, dan Chroni (dalam Georgakaki & Karakasidou, 2017) menjelaskan *self-talk* ini terdiri dua jenis, yaitu *self-talk* positif dan negatif. Selain itu, Theodorakis, Hatzigeorgiadis, dan Zourbanos (2012) membagi *self-talk* positif menjadi dua klasifikasi yang lebih luas lagi diantaranya adalah *self-talk* motivasional dan *self-talk* instruksional. *Self-talk* motivasional merupakan pernyataan diri yang terdiri dari kata-kata isyarat dengan sifat membangun kepercayaan diri serta mempersiapkan diri dalam menghadapi

berbagai aktivitas dan situasi (Theodorakis dkk., 2012). Pernyataan-pernyataan positif yang terdapat pada *self-talk* motivasional ini berperan dalam membuat individu untuk berfokus pada masa kini dan tidak terlalu terpaku pada kesalahan masa lalu serta tidak memikirkan masa depan terlalu jauh (Latinjak, Zourbanos, López-Ros, & Hatzigeorgiadis, 2014).

Efektivitas *self-talk* motivasional dapat dikaji berdasarkan konten ataupun fungsinya tergantung dari tujuan yang ingin diketahui peneliti (Theodorakis dkk., 2012). Penelitian yang membahas tentang *self-talk* motivasional sendiri lebih banyak dikaji berdasarkan fungsinya seperti penelitian yang dilakukan oleh Wang, Shim dan Wolters (2017). Terdapat satu penelitian yang mengkaji efektivitas penggunaan *self-talk* motivasional berdasarkan kontennya pada bidang olahraga, yaitu penelitian yang dilakukan untuk meningkatkan *self-compassion* serta menurunkan kecemasan kompetisi 44 perenang berusia 18-25 tahun. Penelitian tersebut dilakukan oleh Georgakaki dan Karakasidou (2017) dimana ditemukan bahwa *self-talk* motivasional memberikan hasil yang signifikan sebesar 0,001 pada peningkatan *self-compassion* dan penurunan kecemasan kompetitif kelompok eksperimental penelitian.

Saat ini intervensi secara daring terus berkembang sebagai respon adaptif dari masyarakat yang sudah menjadikan perangkat elektronik maupun internet sebagai bagian dari kehidupan. Lane dkk. (2016) menyatakan apabila perkembangan intervensi berbasis daring semakin banyak dibuktikan efektivitasnya maka kurang lebih tiga miliar warga dunia pengguna internet dapat merasakan dampak positifnya. Salah satunya adalah penelitian dari Sungur (2015)

yang membuktikan efektivitas dari pelatihan peningkatan harga diri secara daring pada 71 mahasiswa universitas swasta di Istanbul. Pelatihan ini menggunakan program berbasis web yang dilaksanakan selama sembilan sesi. Hasilnya ditemukan bahwa kelompok eksperimental yang mengikuti pelatihan mengalami peningkatan harga diri dengan signifikansi sebesar 0,01. Selain itu, Latinjak, Hernando-Gimeno, Lorigo-Méndez, dan Hardy (2019) juga melakukan penelitian guna mengetahui penerimaan serta mengkritisi intervensi *self-talk* secara daring yang diadaptasi dari penelitian Latinjak, Font-Lladó, Zourbanos, dan Hatzigeorgiadis (2016). Penelitian ini menunjukkan efektivitas dari intervensi inovasi refleksif *self-talk* daring berdasarkan empat kategori data yang dituliskan secara deskriptif. Berdasarkan simpulan keempat data tersebut terlihat bahwa intervensi inovasi refleksif *self-talk* daring mampu meningkatkan kesadaran responden akan penggunaan *self-talk* serta berpengaruh secara positif terhadap variabel emosi, motivasi dan kepercayaan diri.

Kedua penelitian diatas menerapkan intervensi berbasis daring dan berhasil membuktikan efektivitasnya. Namun, penelitian yang secara khusus membahas efektivitas dari penggunaan *self-talk* secara daring masih sangat terbatas. Latinjak, Hernando-Gimeno, Lorigo-Méndez, dan Hardy (2019) mengemukakan bahwa penelitian yang dilakukannya termasuk baru sehingga membutuhkan banyak pengembangan dan pertimbangan dari literatur lainnya. Selain itu, belum ditemukan penelitian yang membahas tentang penggunaan *self-talk* motivasional berdasarkan kontennya secara daring dalam bidang pendidikan khususnya untuk meningkatkan harga diri mahasiswa *gap year*. Berdasarkan dasar-

dasar tersebut, peneliti ingin mengetahui efektivitas dari pelatihan *self-talk* secara daring untuk meningkatkan harga diri mahasiswa *gap year*.

## **B. Rumusan Masalah**

Mahasiswa *gap year* yang dihadapkan pada kegagalan ujian masuk universitas cenderung memiliki kepercayaan negatif yang mendorong penggunaan *self-talk* negatif dimana akan berdampak pada harga diri individu. Penelitian ini mengkaji efektivitas *self-talk* motivasional sebagai salah satu intervensi yang diharapkan dapat mencegah dampak negatif dari harga diri rendah. Berdasarkan pernyataan-pernyataan tersebut terbentuk pertanyaan penelitian, yaitu apakah pelatihan *self-talk* secara daring dapat meningkatkan harga diri para mahasiswa *gap year*?

## **C. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini dilakukan guna mengetahui lebih lanjut pengaruh pelatihan *self-talk* secara daring bagi peningkatan harga diri para mahasiswa *gap year*.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini disusun guna mengembangkan kajian intervensi psikologis khususnya di bidang psikologi positif. Selain itu, hasil dari penelitian ini juga diharapkan dapat dipertimbangkan untuk dikembangkan lebih jauh lagi dalam bidang-bidang psikologi lainnya, seperti psikologi sosial maupun psikologi keluarga.

## 2. Manfaat Praktis

### a. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil dan data penelitian diharapkan mampu menambah pemahaman peneliti dengan minat atau fokus bidang yang sama serta menjadi pertimbangan bagi pengembangan lebih lanjut penelitian dengan topik yang serupa.

### b. Bagi mahasiswa

Hasil dan data penelitian diharapkan dapat memberikan penjelasan mendetail terkait pengaruh pelatihan *self-talk* secara daring untuk meningkatkan harga diri mahasiswa *gap year*.

### c. Bagi pihak lain

Hasil dan data penelitian diharapkan dapat menjadi sumber bacaan bagi pihak-pihak terkait sehingga dapat menambah wawasan dan memberikan dukungan yang tepat bagi mahasiswa *gap year*. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat dipertimbangkan menjadi salah satu solusi alternatif bagi instansi-instansi pendidikan dalam upaya meningkatkan harga diri mahasiswa *gap year*.