

**INTERVENSI PELATIHAN PENGENALAN DIRI UNTUK MENINGKATKAN *SELF ESTEEM*
PADA REMAJA PENDERITA THALASSAEMIA**

Ema Zati Baroroh

Prodi Psikologi Islam Fakultas FUAD, IAIN Pontianak

E-mail: Emazati@iainptk.ac.id

Abstrak

Tujuan penelitian ini untuk Memberikan wawasan baru (cara pandang) mengenai meningkatkan *self esteem* bagi peserta, dan mengetahui perubahan *self esteem* peserta setelah mengikuti pelatihan. Penelitian eksperimen ini dilakukan kepada 6 orang remaja penderita thalassaemia yang dipilih menggunakan karakteristik khusus yang diajukan. Penelitian ini menggunakan design eksperimen murni tanpa kelompok pembandingan. Data dikumpulkan melalui wawancara dan observasi sebelum dan sesudah perlakuan. Interensi yang diberikan berupa pelatihan pengenalan diri. Perlakuan ini menggunakan metode ceramah, diskusi, *brainstorming*, dan disertai *games* ringan. Berlangsung selama 2 kali dengan durasi selama 2,5 jam. Secara umum hampir seluruh peserta terlihat mengalami perkembangan meningkatnya volume suara dan umumnya peserta mampu untuk ikut berdiskusi selama sesi materi, dan mayoritas peserta memiliki keinginan dan mampu untuk lebih percaya diri.

Kata Kunci: *self esteem*, penderita thalassaemia remaja, intervensi

**PERSONAL RECOGNITION TRAINING TO IMPROVE *SELF ESTEEM*
IN ADOLESCENTS WITH THALASSAEMIA**

Abstract

This study aims to provide new insights into self-esteem for participants and to find outcomes increasing participants' self-esteem after participating in the training. This experimental study was conducted for six teenagers with thalassemia who were selected based on the specific characteristics proposed. This study used a pure experimental design without a control group. Data were collected through interviews and observations before and before treatment. The intervention provided was in the form of personal recognition training. This treatment uses lectures, discussion, brainstorming, and games with light methods. Lasts for two times with a duration of 2.5 hours. In general, almost all people who experience development can be creative during the material session, which allows participants to have and be able to be more confident.

Keywords: self-esteem, thalassemia patient, adolescents, intervention

Pendahuluan

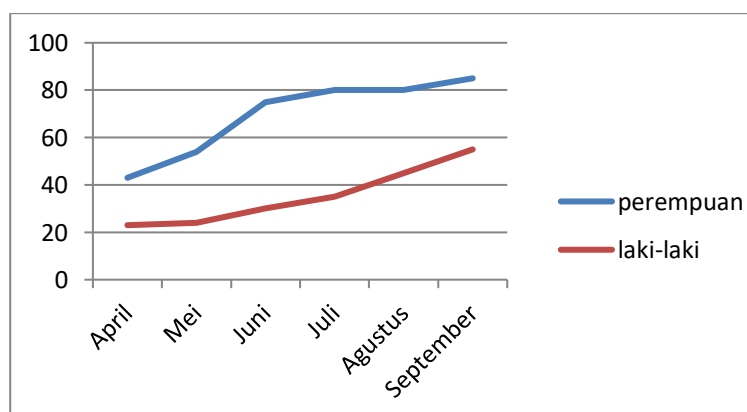
Rumah Sakit Daerah Umum (RSUD) DR. Moewardi adalah sebuah intisitusi rumah sakit rujukan dengan tipe A di wilayah Jawa Tengah. Dengan demikian maka tidak heran rumah sakit ini menerima banyak pasien dari seluruh wilayah Jateng bahkan juga beberapa pasien berasal dari Jawa Timur. Menurut Website RSUD DR. Moewardi Provinsi Jawa Tengah, rsmoewardi.jatengprov.go.id (diakses 4 November 2015) bahwa layanan di rumah sakit ini sudah cukup lengkap dengan dimotori 13 SMF atau bagian sub spesialis diantaranya yaitu Kardiovaskuler, Telinga Hidung Mulut (THT), Kesehatan Anak, Penyakit Dalam, Mata, dan lain sebagainya. Selain itu di institusi ini terdapat 20 instansi penunjang, yaitu Instansi Rawat Jalan, Instalasi Gawat Darurat

Cendana, Instalasi Ginjal & Hipertensi, Instalasi Perawatan *Intensive*, Instalasi Pelayanan Jantung Terpadu, Instalasi Rawat Inap Paviliun Cendana, Instalasi Rawat Inap Anggrek, Instalasi Rawat Inap Melati, Instalasi Rawat Inap Mawar, dan sebagainya. Instansi pelayanan lain misalnya klinik *Voluntary Counselling and Testing* (VCT), Klinik Psikologi, dan lain-lain.

Institusi rumah sakit ini juga terdapat beberapa kelompok dampingan pasien, misalnya kelompok dampingan penderita kanker, lupus, dan salah satunya adalah POPTI. POPTI merupakan singkatan dari Perhimpunan Orang Tua Penderita Thalassaemia. Thalassaemia adalah abnormalitas genetika terkait abnormalitas pada sel darah merah. Abnormalitas yang terjadi pada sel darah merah mudah hancur dan berkurang. Dengan demikian para penderita Thalassaemia membutuhkan transfusi darah secara berkala (Brosur POPTI). Sejalan dengan pendapat Dahlui dkk (2009) bahwa rantai globin dipengaruhi oleh kelainan genetik yang dialami penderita thalassaemia, sintesis dengan berbagai manifestasi klinis. Menurut sumber webside Ikatan Dokter Anak Indonesia, α dan β merupakan jenis thalassaemia. Secara klinis thalassaemia dibedakan menjadi pertama thalassaemia mayor, *transfuse* darah diperlukan pasien seumur hidupnya. Kedua Thalassaemia intermedia ke-3 jika pasien membutuhkan *transfuse* darah tapi tidak rutin. Sedangkan yang ketiga pembawa thalassaemia yaitu tanpa gejala, dan tampak normal secara kasat mata.

Penelitian Aisyah dan Kelana (2021) bahwa di Indonesia prevalensi Thalassaemia carrier sekitar 3-8%. Jika presentase Thalassaemia mencapai 5%, dengan angka kelahiran 23 per 1.000 dari 240 juta penduduk, maka menurut kalkulasi diperkirakan di Indonesia terdapat 3.000 bayi penderita Thalassaemia setiap tahunnya. Didapati juga bahwa dari Riset Kesehatan Dasar atau Rikesdas tahun 2012, menunjukkan bahwa prevalensi nasional Thalassaemia adalah 0,1 %. Data lain yang didapat dari website kementerian kesehatan RI terdapat sekitar 7% populasi dunia sebagai pembawa sifat Thalassaemia, dengan angka 50.000 – 100.000 untuk kasus kematian anak dimana 80% nya terjadi di negara berkembang. Indonesia merupakan negara yang berada dalam sabuk Talasemia dengan prevalensi karier Talasemia mencapai sekitar 3,8%. Merujuk data dari Yayasan Thalassaemia Indonesia, terjadi peningkatan kasus Talasemia secara konsisten sejak tahun 2012 sebanyak 4896 menjadi sebanyak 8761 pada tahun 2018. Oleh sebab itu dari data di atas maka di Indonesia termasuk negara yang cukup banyak penderita Thalassaemia.

Pada penelitian kali ini, peneliti tertarik untuk berkerjasama dengan POPTI. POPTI merupakan organisasi yang dimotori dan menghimpun orang tua anak yang menjadi penderita Thalassaemia. Organisasi POPTI ini sudah tersebar pada 18 wilayah di Indonesia. Salah satu cabang POPTI berada di Solo Raya yang berada di bawah naungan bagian atau Staf Medis Fungsional (SMF) Ilmu Kesehatan Anak Fak. Kedokteran UNS/RSUD Dr. Moewardi Surakarta. Peneliti tertarik mengambil kelompok ini sebagai kelompok dampingan juga ditunjang oleh data yang diperoleh Hanifah (2015). Kajian tersebut ditemukan bahwa terdapat peningkatan jumlah pasien yang menjalani perawatan dikarenakan thalassaemia sebanyak hampir 5% pada tahun 2015 periode bulan April sampai September. Selain itu juga kasus terbanyak adalah Thalassaemia Mayor. Lebih jelasnya dapat dilihat pada grafik dibawah ini.



Gambar 1: Data Pasien April-September 2015

Kajian lain yang dilakukan oleh Urnia (2020) ditemukan jumlah pasien Thalassaemia dilihat dari bulan September 2018 sampai dengan September 2019 Di RSUD Dr.Moewardi Surakarta. Presentase terendah terjadi pada bulan September 2018 berjumlah 71 orang, sementara presentase tertinggi pada bulan Agustus 2019 berjumlah 80 orang. Jika di rata-rata jumlah kunjungan pasien dalam rentang tersebut setiap bulannya terdapat 82 orang. Dengan demikian diperoleh pasien rumah sakit jumlah cenderung terjadi peningkatan setiap tahunnya. Selanjutnya untuk lebih mengenal secara mendalam terkait kondisi anggota kelompok dampingan maka Peneliti mengadakan wawancara semi terstruktur kepada ketua dan bendahara POPTI cabang Solo Raya sekaligus juga sebagai sarana menjalin kemitraan. Agenda pembahasan dalam wawancara tersebut adalah membahas analisa kondisi umum penderita thalassaemia, kendala atau keluhan baik dari sisi orang tua dan remaja, merumuskan masalah prioritas, dan rekomendasi solusi yang diharapkan. Setelah wawancara tersebut maka diketahui kondisi ideal yang adalah bahwa semakin banyak orang-orang yang memahami dan peduli dengan Thalassaemia. Serta anak-anak penderita Thalassaemia diharapkan mampu hidup layaknya orang-orang pada umumnya. Diharapkan walaupun kondisi mereka mengalami kendala pada fisik namun mereka tetap mampu mengembangkan kemampuan dan mampu beraktualisasi di kehidupan sehari-hari.

Kondisi ideal yang diharapkan tersebut, dapat terhambat dengan adanya beberapa permasalahan yang diketahui hampir terjadi pada sebagian besar anggota. Menurut keterangan bendahara POPTI Solo raya, hampir semua orang tua merasakan cemas, takut bahwa anak remajanya tidak berumur panjang, tertekan atau stress, takut anak mereka tidak punya masa depan dan beberapa orang tua juga memiliki kendala pengetahuan yang kurang terhadap berbagai perawatan anak dengan Thalassaemia. Hal tersebutlah menurut bendahara POPTI hal itu juga mempengaruhi kondisi pada anak mereka. Namun menurut keterangan bendahara POPTI bahwa sebenarnya yang lebih membutuhkan bantuan adalah anak-anak mereka, khususnya yang berusia remaja. Hal ini dikarenakan anak merekalah yang mengalami kondisi berat tersebut. Hal ini ditambah lagi penderita Thalassaemia memasuki tahap remaja, dimana juga merupakan fase yang tidak mudah. Mereka akan menuai berbagai kendala yang dapat menyebabkan ketidak nyamanan yang dapat membuat terhambatnya perkembangan diri.

Permasalahan remaja yang dijelaskan di atas sejalan dengan teori bahwa karakteristik periode remaja awal ditandai oleh terjadinya perubahan-perubahan psikologis seperti krisis identitas, jiwa yang labil, menunjukkan kesalahan orang tua, dan lain-lain (Batubara, 2010). Tentu saja hal ini tidaklah mudah bagi remaja dalam melaluinya, terlebih bagi remaja yang menderita penyakit fisik. Selain itu ditambah lagi menurut Santrock (1995) bahwa satu hal yang pasti tentang aspek-aspek psikologis dari perubahan fisik pada masa remaja bahwa remaja disibukkan dengan tubuh mereka dan mengembangkan citra individual mengenai gambaran tubuh mereka. Pada masa ini juga dimaksudkan bahwa umum bagi seorang remaja sangat mempertimbangkan bagaimana sudut pandang mereka dalam menilai bentuk tubuh mereka. Para penderita thalassaemia juga tidak terlepas dalam fase ini, bahkan tugas penderita thalassaemia remaja bahkan mengalami lebih berat dari remaja biasa. Menurut ketua POPTI, Penyakit thalassaemia tidak langsung juga diketahui banyak mempengaruhi perkembangan fisik penderitanya. Misalnya kulitnya akan bertambah hitam, perkembangan terhambat, dan perut menjadi bertambah besar. Hal ini menambah kerentanan lagi bagi para penderita thalassaemia remaja, mereka akan mengalami tantangan berkali-kali lipat dari remaja biasa dan mereka diprediksikan juga rentan mengalami berbagai hambatan yang dapat menghambat pemenuhan tugas perkembangan tersebut.

Penelitian yang akan dilakukan sesuai dengan pendapat Isworo, dkk (2014), mengadakan studi kualitatif terhadap pasien thalassaemia menemukan bahwa anak dengan thalassaemia berpengaruh pada kehidupan fisik dan psikososial. Selain itu lamanya perjalanan penyakit, pengobatan, dan perawatan memuat jadwal sekolah terganggu karena tidak masuk sekolah. Hal ini menyebabkan penderita merasa berbeda

dengan temannya. Kondisi tersebut yang dapat menyebabkan timbul berbagai masalah psikosial. Dengan demikian maka penderita Thalassaemia usia remaja menjadi topik yang cukup penting untuk mendapat perhatian khusus. Pernyataan ini juga ditunjang oleh studi yang dilakukan Wahyuni (Hanifah, 2015) menyatakan bahwa kualitas hidup anak-anak dengan Thalassaemia lebih rendah dibandingkan dengan sebayanya yang tidak memiliki sakit Thalassaemia. Anak dengan Thalassaemia menjadi berbeda, masa perkembangannya terhambat, dalam sekolah juga terhambat, dan secara emosi dan sosial juga akan ikut terhambat. Hal ini menimbulkan kecemasan, rasa takut, penolakan, kemarahan, tantrum, dan bahkan menimbulkan depresi.

Pemaparan lebih lanjut bahwa tokoh POPTI tersebut menambahkan bahwa jika kendala-kendala yang disebutkan terjadi pada orang tua, maka ia yakin orang tua lebih mampu mengatasinya. Kemudian lebih lanjut ketua dan bendahara POPTI Solo Raya menyebutkan kendala yang dihadapi penderita pada umumnya permasalahan dari yang ringan hingga berat menurut mereka adalah sulit minum obat, merasa masa depan suram, memendam potensi, kurang percaya diri, lebih menutup diri, dan minder atau merasa lebih rendah dari orang lain. Selain itu berdasarkan juga rekomendasi dari bendahara dan ketua POPTI, para penderita bisa mendapatkan penanganan khusus. Lebih lanjut mereka menerangkan bahwa bentuk pelatihan sangat membantu bagi para penderita Thalassaemia adalah pelatihan yang mampu membuat mereka lebih mengembangkan potensi dan memiliki pandangan positif sehingga tidak merasa lebih rendah dari orang lain. Selain itu menurut kedua tokoh tersebut anak-anak dengan Thalassaemia memiliki karakteristik yang khas, yaitu lebih cenderung menutup diri, pendiam, dan mirip seperti rendah diri. Hal ini juga sesuai dengan yang Peneliti temui di lapangan bahwa hampir sebagian besar anak-anak dengan Thalassaemia memiliki karakter demikian. Oleh sebab itu pada akhirnya Peneliti dan kedua tokoh tersebut merekomendasikan pelatihan untuk meningkatkan *self-esteem* bagi penderita.

Coopersmith (Amalia, 2014) berpendapat bahwa *self-esteem* adalah suatu evaluasi yang dimiliki individu berkaitan dengan penerimaan diri, yang dari evaluasi ini diperlihatkan bagaimana penilaian individu terhadap diri sendiri, pengakuan bahwa dirinya mempunyai suatu kemampuan atau tidak, sebagai orang yang berhasil atau tidak, dan sebagainya. Menurut Maslow, kebutuhan terhadap *self-esteem* pada remaja merupakan kebutuhan yang sangat penting yang meliputi kebutuhan terhadap prestasi, keunggulan dan kompetensi, kepercayaan diri, kemandirian dan kebebasan, serta penghargaan dari orang lain, seperti pengakuan, perhatian, penerimaan maupun kedudukan (Amalia, 2014).

Selain itu sejalan dengan hasil wawancara awal bahwa sebagian besar subjek merasa dirinya berbeda dan lebih rendah dibandingkan orang lain. Selain itu beberapa diantara mereka merasa tidak banyak yang bisa dibanggakan dari dirinya karena kurang memahami potensi diri. Mereka juga merasa tidak berguna, dan tidak setuju jika mereka berharga seperti yang lain. Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mulyani, Rahayu, & Gunawan (2019) bahwa berdasarkan data subjek penelitian pada poliklinik thalassemia di RSUD Ciamis diketahui bahwa harga diri remaja yang memiliki harga diri rendah sebanyak 26 responden (57,8%), harga diri sedang sebanyak 16 orang (35,5%), dan harga diri tinggi sebanyak 3 orang (6,7%). Dengan demikian bahwa remaja dengan thalassemia rentan untuk memiliki harga diri rendah.

Rendahnya harga diri tersebut seharusnya dapat ditingkatkan karena jika dibiarkan begitu saja maka akan menyebabkan terhambatnya pengembangan potensi subjek. Selain itu rendahnya *self-esteem* ini juga akan membawa berbagai dampak negatif dalam diri subjek. Hal ini juga sejalan dengan pendapat Heatherton & Wyland; Yadav & Iqbal (Aunillah & Adiyanti, 2015) bahwa rendahnya *self-esteem* ini menyebabkan banyaknya masalah personal seperti rasa malu (*shyness*), kesepian, keterasingan, rendahnya performansi di sekolah, depresi, melukai diri sendiri, bunuh diri, dan *anorexia nervosa*. Selain itu menurut Amalia (2014) bahwa *self-esteem* yang rendah akan cenderung membuat tidak yakin pada perasaan dan pemikiran-pemikiran yang dimilikinya, cenderung takut untuk menghadapi respon orang lain, tidak mampu membina komunikasi yang baik, dan cenderung merasa hidupnya tidak bahagia.

Berbagai penelitian telah banyak dilakukan sebagai upaya untuk meningkatkan *self-esteem* dari

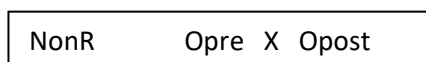
berbagai rentang usia. Peneliti menemukan bahwa salah satu cara untuk meningkatkan *self-esteem* adalah dengan memberikan pelatihan pengenalan diri. Hal ini berdasarkan penelitian yang dilakukan Handayani, Ratnawati, & Hemy (1998) dengan hasil uji penerimaan diri ($U = 23$; $p < 0,05$) dan harga diri ($U = 34,5$; $p < 0,05$). Ditemukan dari penelitian lain juga terdapat nilai perbedaan sebelum dan sesudah intervensi, menurut Amalia (2015) dengan uji hipotesis nilai t pada taraf signifikansi 5%, $t_0 = 14,724$ dan t_t adalah 2,14 maka $t_0 > t_t$ sehingga H_0 ditolak atau H_a diterima. Kedua penelitian itu menunjukkan bahwa penelitian penerimaan diri terbukti efektif untuk meningkatkan *self-esteem*. Dengan berbagai uraian di atas maka peneliti tertarik untuk memberikan pelatihan pengenalan diri yang diharapkan mampu untuk meningkatkan *self-esteem* remaja penderita Thalassaemia.

Tujuan penelitian ini untuk Memberikan wawasan baru (cara pandang) mengenai meningkatkan *self-esteem* bagi peserta, dan mengetahui perubahan *self-esteem* peserta setelah mengikuti pelatihan. Intervensi ini bermanfaat untuk membantu subjek dalam merubah keyakinan negatif mereka terhadap cara mereka menilai diri mereka sendiri. Peserta diharapkan memperoleh manfaat untuk lebih mengenali diri mereka. Selain itu, peserta juga memperoleh keuntungan dengan adanya teman sebaya yang mengalami hal serupa sehingga memunculkan sikap senasib sepenanggungan antar peserta sehingga secara tidak langsung memunculkan kelompok yang mampu memberi dukungan sosial kepada masing-masing peserta. Hipotesis Penelitian kali ini adalah ada pengaruh pelatihan pengenalan diri terhadap *self-esteem* peserta pelatihan. Pada penelitian kali ini peneliti mengambil kelompok dampingan pasien Thalassaemia dari ranting POPTI Karanganyar.

Metode Penelitian

Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain *One group pretest posttest design*. Desain ini dimaksudkan bahwa peneliti mengabungkan subjek-subjek yang terpilih dalam penelitian dalam satu kelompok saja, tanpa adanya kelompok pembanding. Hal ini dikarekan terbatasnya subjek yang diteliti dan memenuhi kriteria. Selain itu menyangkut kondisi kesehatan subjek



Gambar 2. One group pretest posttest design

Keterangan :

Non R : Tidak adanya randomisasi pada penelitian

Opre : Pengukuran sebelum perlakuan

Opost : Pengukuran setelah perlakuan

X : Pelatihan pengenalan diri

Subjek Penelitian

Sampel dalam penelitian ini dipilih menggunakan dengan teknik *purposive sampling*. Menurut Herdiansyah (2010) menyatakan bahwa pemilihan sampel dipilih berdasarkan ciri-ciri yang sesuai dengan tujuan penelitian yang akan dilakukan. Pemilihan teknik sampel pada penelitian ini dikarenakan jumlah subjek yang terbatas dengan karakteristik yang unik. Jika dilihat dalam penelitian ini, maka pasien Thalassaemia untuk usia remaja sangatlah terbatas. Karakteristik subjek

penelitian yang diajukan dalam penelitian ini adalah Menderita Thalassaemia, sedang menjalani perawatan di RSUD Moewardi, berumur 10-16 tahun, kondisi kesehatan yang stabil, bersedia dan mendapatkan izin dari orang tua. Jumlah subjek berjumlah 6 orang. Berikut data subjek penelitian dapat dilihat pada tabel 2 yaitu

Tabel 1. Data Subjek

No.	Identitas	W	Da	De	C	S	L	Lu
1.	Usia	13	13	14	10	12	10	16
2.	Jenis Kelamin	P	P	P	P		P	P
3.	Alamat	Kranganyar	Karanganyar	Kranganyar	Kranganyar	Kranganyar	Kranganyar	Kranganyar
4.	Pendidikan	SMP	SMP	SMP	SMP	SMP	SMA	SMP
5.	Pekerjaan	Pelajar	Pelajar	Pelajar	Pelajar	Pelajar	Pelajar	Pelajar
6.	Jenis Thalassaemia	Mayor	Mayor	Mayor	Mayor	Mayor	Mayor	Mayor

Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data pada penelitian kali ini adalah dengan wawancara dan observasi. Metode ini dipilih karena kasus subjek yang unik dan belum terdapat skala *Self-Esteem* yang dapat digunakan untuk mengakomodir kekhasan pasien Thalassaemia. Wawancara pada penelitian ini digunakan wawancara semi terstruktur. Dalam wawancara tipe ini peneliti memiliki pedoman wawancara namun dapat menyesuaikan dengan kondisi dan dapat digali serta dikembangkan. Berikut kisi-kisi pertanyaannya :

1. Bagaimana persepsi peserta tentang penyakit yang dideritanya?
2. Bagaimana mengetahui kendala-kendala yang dihadapi oleh peserta?
3. Bagaimana gambaran pikiran mengenai diri mereka?
4. Bagaimana perasaan negatif apa yang dirasakan (kekecewaan, kemarahan, kesedihan) terhadap kondisi diri?
5. Bagaimana dampak penyakit terhadap diri mereka dan kehidupan sehari-hari?
6. Bagaimana persepsi dirinya jika dibandingkan dengan orang lain?
7. Bagaimana respon yang dilakukan peserta terhadap keadaan diri mereka?
8. Apa solusi dan keefektifan cara yang pernah dilakukan untuk mengatasi kendala tersebut?

Hasil Asessment

Berikut hasil intergrasi data dari 6 pasien Thalassemia usia remaja, berdasarkan hasil observasi dan wawancara dapat dilihat pada gambar berikut



Gambar 3. Integrasi Data Pra penelitian

Jika dilihat pada gambar di atas hampir semua peserta mengeluhkan kondisinya misalnya sering keluar masuk rumah sakit, tidak bisa melakukan aktivitas seperti biasa, merasa lemas. Satu orang lebih memilih apatis dengan tanggapan lingkungan terhadap penyakitnya. Selain itu pada umumnya semua peserta mengungkapkan kendala. Mayoritas mengeluhkan seringnya izin tidak masuk sekolah karena harus *transfuse* dan *control*, sehingga ketinggalan pelajaran. Kendala yang juga dihadapi berhubungan dengan tidak bisa melakukan kegiatan yang disenangi terutama dalam hal fisik. Selain itu hampir seluruh peserta megembangkan pikiran *negative* dengan diri mereka. Misalnya merasa minder, lebih rendah dari orang lain, tidak memiliki teman. Selanjutnya 5 orang merasakan sedih, 1 orang kecewa dengan kondisi yang dialami. Hampir semua peserta juga merasakan terhambat dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Selain itu peserta juga didapati belum banyak yang mengetahui potensi positif yang dimiliki. Hampir seluruh peserta merasa berbeda dari orang lain. Mayoritas lebih memilih bersikap pasif dan diam. 1 berusaha membuat suasana lebih ramai dan akrab. Pada akhirnya mayoritas belum pernah melakukan solusi. 1 sudah berusaha bangkit. Secara umum peserta memiliki kecenderungan kurangnya *self-esteem*.

Rancangan Intervensi

Variabel dalam penelitian ini adalah pelatihan pengenalan diri sebagai variabel bebas dan *self-esteem* sebagai variabel terikat. Perlakuan yang akan diberikan pada peserta berupa pemberian Intervensi pelatihan pengenalan diri. Pada pelatihan ini, melibatkan 1 orang mc, dan 1 orang trainer. Intervensi ini menggunakan metode ceramah, diskusi, *brainstorming*, dan disertai *games* ringan. Pelatihan ini berlangsung selama 2 kali dengan durasi selama 2,5 jam. Berikut Rancangan intervensi

Tabel 2. Rancangan Intervensi

Pertemuan ke	Nama Sesi	Tujuan	Waktu
1	Perkenalan	a. Untuk mencatat identitas peserta yang hadir dalam kegiatan ini b. Untuk saling memperlakukan peserta	15 menit
	Membangun harapan	Untuk mengetahui harapan peserta dalam mengikuti pelatihan ini	10 menit
	Membangun kemitraan	Untuk membangun kerjasama antara perangkat trainer dan peserta	5 menit
	<i>Insight</i> kenal diri	Untuk memantik peserta dalam mengenali diri sendiri	30 menit
	Konsep dan teknik pengenalan diri	Untuk memberikan pemahaman kepada peserta bagaimana cara mengenali diri mereka	45 menit
	<i>Ice breaking</i> a. Cermin		15 menit
	Praktek pengenalan diri Bunga kehidupan	Untuk semakin mengenal diri	30 menit
	Penutup		
2	Pembukaan	Untuk meyiapkan peserta sebelum training	10 menit
	<i>Games</i>		15 menit
	a. Memahat patung		
	b. Gobak sodor		
	Aku istimewa dan aku bangga	Untuk mengajak peserta untuk memahami kondisinya	15 menit
	Berlari dengan keterbatasan	Untuk semakin melmaknai keterbatasan diri mereka dengan lebih positif	25 menit
	Menonton Film Frozen	Untuk semakin mengajak peserta mengambil pembelajaran dalam film tersebut dalam memandang kekurangan diri	1 jam 45 menit
	<i>Hand in hand</i>	Untuk membangun komitmen peserta untuk berubah	15 menit
	<i>Penutup</i>		

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Secara umum, pelaksanaan penelitian berjalan lancar. Kendala yang dihadapi adalah terjadi maturasi subjek, dari 6 menjadi 3 orang yang tersisa. Hal ini dipengaruhi kondisi Kesehatan dan terjadi bentrok dengan jadwal konsultasi di rumah sakit. Hasil penelitian diperoleh dengan kualitatif, berikut adalah penjabarannya

a. Hasil Kualitatif

Berdasarkan dari hasil kualitatif terjadi proses saling berinteraksi dan mengemukakan pendapat, sehingga terjadi proses saling belajar dan memberi masukan antar peserta. Rata-rata di awal pelatihan peserta mengatakan bahwa ia tidak percaya diri. Selain itu melalui asesmen juga diketahui sebagian besar mereka merasa lebih rendah serta berbeda dari orang

lain. Selain itu pada sebelum awal intervensi mereka terlihat kurang nyaman dengan diri mereka, dan suara lirih. Jika digambarkan dari 1 sampai 5 dengan skala subjektif, 1 merupakan angka terendah dan 5 kondisi yang sangat tinggi, maka seluruh peserta berada pada angka 1. Namun pada saat dan setelah intervensi selesai, rata-rata peserta mampu untuk lebih meningkatkan volum suara, dengan skala subjektif 1. Setelah intervensi peserta rata-rata mampu terlihat mengembangkan sikap lebih yakin akan diri sendiri, jika dibandingkan dengan skala subjektif rata-rata subjek berada pada angka 3. Perkembangan menonjol terjadi, peserta pada saat intervensi sesi 2 terlihat menurut hasil observasi perubahan yang menonjol pada subjek De. Ia berani memiliki inisiatif untuk maju ke depan melaksanakan interaksi walaupun sedikit malu-malu. Ia juga terlihat antusias selama proses pelatihan.

Selain itu jika dilihat dari dinamika yang terjadi pada kelompok di awal mereka cenderung pasif. Namun *co-trainer* dan *trainer* memandu mereka dengan semangat baik sehingga lama kelamaan mereka bisa mulai berbicara di forum. Walau memang sedikit banyak perlu distimulasi. Namun sejak awal subjek L sangat aktif dan banyak aktif dalam sesi diskusi saat pelatihan. Selain itu ia juga berani maju ke depan. Perlahan teman-teman yang lain mulai berani untuk terlibat dalam pelatihan. Walau tidak semua mampu benar-benar terlibat aktif. Namun umumnya peserta mampu untuk ikut berdiskusi selama sesi materi, sehingga terjadilah saling berbagi cerita mengenai pengalaman, saling bertukar pendapat, dan juga saling *support* antar peserta yang mengenai kondisi yang dialami.

Berdasarkan kesimpulan dari sisi kualitatif maka beberapa peserta terlihat perkembangan dengan rentang yang berbeda-beda. Untuk memudahkannya maka peserta dibagi 2 golongan. Pertama golongan S, dan DE mengalami perubahan. Sementara L tidak terdapat perubahan.

Tabel 4 Hasil Pengolahan Data Kualitatif

Subjek	Kondisi Sebelum Training	Pemantauan Log book	Pada Saat training	Ket
S	Ia mengatakan sedih, tidak bisa memulai pertemanan. Ia juga malu untuk mendekati teman. Selain itu juga dalam pertemanan menjadi minder. Ia juga tidak mengetahui kelebihanannya tau, namun ingin mengetahuinya.	Menjadi lebih percaya diri.	Awal skala 1 setelah training 4 menjadi cukup percaya diri. Dalam sesi komitmen diri, ia bertekad untuk lebih percaya diri, tidak malu, dan mengembangkan potensi.	Ada Perubahan.
De	Ia berkata ingin seperti anak-anak yang biasa. Ia juga mengatakan, ia sulit berinteraksi. Jika berkenalan malu karena memiliki penyakit. Ia juga merasa dirinya berbeda.	Menjadi lebih sering berbincang-bincang bersama teman, tidak minder lagi.	Awal skala 1 setelah training 5 menjadi lebih percaya diri. Dalam sesi komitmen diri ia ingin untuk lebih	Ada Perubahan.

	la merasa bahwa tidak bisa melakukan banyak aktivitas.		percaya diri, lebih banyak berteman dengan orang lain, dan lebih mengembangkan bakat dan potensi diri.		
L	la mengatakan ingin menjalin relasi pertemanan tapi malu. la juga merasa berbeda dari fisik perut besar, badan kecil.	Sedikit ada perubahan lebih percaya diri.	la berkomitmen untuk lebih percaya diri.	Tidak perubahan.	Ada

Pembahasan

Tujuan penelitian ini untuk Memberikan wawasan baru (cara pandang) mengenai meningkatkan *Self-Esteem* bagi peserta, dan mengetahui perubahan *Self-Esteem* peserta setelah mengikuti pelatihan. Jika dilihat dari hasil penelitian maka tujuan penelitian tersebut telah terpenuhi. Secara umum keseluruhan peserta mendapatkan penambahan wawasan baru dengan berbagai rentang yang berbeda. Namun jika dilihat lebih detail lagi berdasarkan kesimpulan hasil kualitatif peserta yang mengalami perubahan adalah S, dan DE, Sementara L tidak terdapat perubahan. Hasil dapat dilihat pada tabel 4. Temuan ini sejalan dengan hasil Amalia (2014) bahwa penelitian ini yang telah dilakukan memperlihatkan adanya peningkatan *self-esteem* pada mahasiswa yang mengikuti pelatihan pengenalan diri. Lebih lanjutnya pemaparan dalam penelitian tersebut, pelatihan ini membantu mahasiswa mengenali dirinya, memfokuskan dan termotivasi akan menjadi apa diri. Penelitian ini memiliki kesesuaian dengan penelitian Handayani, Ratnawati, dan Helmi (2008) bahwa dengan pelatihan pengenalan diri menyebabkan adanya perbedaan penerimaan diri ($U = 23$; $p < 0,05$) dan harga diri ($U = 34,5$; $p < 0,05$) pada kelompok perlakuan antara kondisi *pre-test* dan *post-test*. Pada penelitian dengan subjek mahasiswa tersebut bahwa pelatihan pengenalan diri dapat berdampak pada dua atribut psikologi. Tidak hanya harga diri namun penerimaan diri.

Penelitian ini perlu adanya pengembangan dan perbaikan, sehingga dapat memperluas pelatihan pengenalan diri selain dapat meningkatkan *self-esteem* juga dapat mengatasi penerimaan diri pada remaja penderita Thalasseamia. Kedepannya cakupan materi training dapat diperluas sehingga pembahasannya dapat semakin utuh dan berkualitas. Kedepannya materi pelatihan tidak hanya membantu subjek sekedar mengenali dirinya saja. Namun hendaknya perancangan materi bisa lebih diperdalam sehingga mendapatkan gambaran secara utuh lagi baik dari fisik, pola-pola psikologis, kemampuan, kelamahan, kelebihan dan hal-hal lain yang ada didalam diri. Selain itu perlu diperluas untuk memfasilitasi subjek lebih terbuka terhadap kemungkinan kelemahan yang ada pada dirinya. Pengungkapan diri dapat membantu subjek untuk menyadari dan menerima kondisi diri. Dengan perbaharuan diharapkan dapat memperluas sasaran atribut psikologis yang hendak diubah, beberapa hal ini mengacu pada penelitian Handayani, dkk (2008).

Keunikan dari penelitian ini adalah terletak pada pemilihan subjek. Dimana yang menjadi subjek adalah pasien remaja dengan Thalassaemia. Jika dilihat dari jenis penyakit itu sendiri, penyakit Thalassemia memungkinkan pasien yang mengidap penyakit ini memiliki harga diri

rendah, dan berbagai kerentanan kondisi psikis lain. Hal ini dikarenakan penyakit ini dan dampak pengobatannya juga berdampak pada kondisi fisik, psikososial dan sangat mengganggu ritme aktivitas keseharian. Pemilihan subjek penelitian ini dirasa tepat karena hadir atas dasar kebutuhan dan masalah yang hadir pada subjek. Selain itu menurut studi literatur dan studi lapangan yang telah dilakukan masih banyak kondisi kerentanan psikis lain yang dapat diesplorasi pada penjadi peluang untuk melakukan riset dan studi yang dapat berguna tidak hanya pada kontribusi keilmuan namun juga pada kebermanfaatannya kepada subjek. Namun penelitian ini tidak terlepas dari kelemahan. Kelemahan dari penelitian ini adalah pengukuran menggunakan wawancara sebelum dan sesudah. Kemudian yang dapat menjadi perbaikan pada penelitian selanjutnya dengan menambah pengukuran kuantitatif skala *self-esteem* khusus untuk penyandang Thalassaemia. Selain itu hendaknya dalam penelitian eksperimen, perlakuan tidak terlalu lama dan dapat menyesuaikan dengan jadwal pemeriksaan pasien.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan yang sudah dilakukan maka dapat diambil kesimpulan bahwa: secara umum hampir seluruh peserta terlihat mengalami perkembangan meningkatnya volume suara dan umumnya peserta mampu untuk ikut berdiskusi selama sesi materi. Beberapa peserta terlihat perkembangan dengan rentang yang berbeda-beda. Untuk memudahkannya maka peserta dibagi 2 golongan. Pertama golongan dengan terdapat perubahan yaitu DA, DE, L, S, dan W. Sementara Lu tidak terdapat perubahan. Dengan demikian hipotesis penelitian diterima, dalam artian ada pengaruh pelatihan pengenalan diri terhadap *self-esteem* pasien thalassaemia usia remaja.

Berdasarkan hasil dan proses penelitian yang telah dilakukan diharapkan bagi peserta bahwa semoga segala hal yang telah dipelajari bersama dalam training ini dapat dipertahankan dan diinternalisasikan ke dalam diri. Selain itu besar harapannya peserta juga mampu menerapkan apa yang telah didapat dalam kehidupan sehari-hari. Sementara saran bagi psikolog, konselor, peneliti yang konsen dalam permasalahan remaja atau praktisi lain bahwa berdasarkan temuan pada intervensi kali ini, maka pelatihan pengenalan diri cukup mampu untuk memberikan pengaruh terhadap diri peserta walaupun hanya secara kualitatif. Namun untuk lebih mendapatkan hasil yang lebih optimal, maka praktikan menyarankan untuk memperbaiki secara keseluruhan terhadap hal-hal teknis dalam penyelenggaraan yang ternyata berpengaruh besar dalam keberhasilan pelatihan.

Daftar Pustaka

- Adiyanti, M., G., & Aunillah, F. (2015). Program pengembangan keterampilan resiliensi untuk meningkatkan self-esteem pada remaja. *Gajah Mada Journal Of Professional Psychology*, 1,1, 48 – 63
- Aisyahi, I., Kelana, D.S. (2021). Penyuluhan kesehatan tentang penyakit thalassaemia. *Bina Sehat Masyarakat*, V1(1) : 24-30
- Amalia, L. (2014). Meningkatkan self-esteem mahasiswa stalin ponorogo dengan pelatihan pengenalan diri, *Kodivikasia*, 8, 1
- Batubara, J, RL. (2010). Adolescent development (perkembangan remaja). *Seri Pediatri*, 12,1

- Dahlui, M., Hishamsah, M.I., Rahman, A., & Aljunid, S. M. (2009). Quality of life in transfusion dependent thalassemia patients on desferrioxamine treatment. *Singapore med j*, 50 (8) : 794-799
- Handayani, M., M., Ratnawati, F., & Hemy, A., R. (1998). Efektifitas pelatihan pengenalan diri terhadap peningkatan penerimaan diri dan harga diri. *Jurnal psikologi*, 2, 47-55
- Hanifah, F., N. (2015). Kecemasan pada orang tua dengan anak thalassaemia . *Laporan PKPP Bidang Klinis*. Universitas Muhammadiyah Surakarta (tidak diterbitkan)
- Herdiansyah, H. (2010) Metodologi penelitian kualitatif untuk ilmu-ilmu social. Jakarta : Salemba Humanika
- Kurnia, F., F. (2020). Gambaran Perilaku Orang Tua Terhadap Pemberian Nutrisi Anak Thalasseamia di RSUD DR. Moewardi Surakarta. *Skripsi*. (Tidak Diterbitkan). Yogyakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Mulyani, L., Rahayu, Y., & Gunawan, A. (2019). Family Support Relationships With Self Esteem Of Adolescents Of Thalassemia In Polyclinic Thalassemia Rsud Ciamis Year 2018, V6(2) : 29-39
- Isworo, A., Setiowati, D., Khoiriyah, Alfi R. (2014). Dukungan Keluarga Yang Diperlukan Pasien Thalassaemia. Bandung: Jurnal Ilmu Keperawatan. Vol. 2, No. 1.
- Santrock, J., W, (1995). *Life span development*. Jakarta : Erlangga
- Tim Diklat. (2014). *Buku saku joint commision international accreditation (JCIA) RSUD DR Moewardi*. Surakarta : RSUD DR Moewardi
- <http://p2ptm.kemkes.go.id/kegiatan-p2ptm/pusat-/hari-talasemia-sedunia-2019-putusan-mata-rantai-talasemia-mayor> (diakses 31-12-2021)
- <https://www.idai.or.id/artikel/seputar-kesehatan-anak/mengenal-Thalassaemia> (diakses 31-12-2021)