

SELF CARD: MEDIA EDUKASI UNTUK PENINGKATAN RASA PERCAYA DIRI REMAJA AKHIR

Taufik Hidayat, Fatonah Istikomah, Sekar Ayu Titis Andriani, Novi Trilisiana

Universitas Negeri Yogyakarta

Jl. Colombo Yogyakarta No.1, Karang Malang, Caturtunggal, Kec. Depok, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55281

taufikhidayat.2018@student.uny.ac.id

Article History

Received: 23 Maret 2022, Accepted: 01 Februari 2023, Published: 25 Februari 2023

Abstrak

Tahap perkembangan remaja akhir merupakan titik dimana seseorang mencari jati diri yang akan sangat mempengaruhi masa depannya. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan rasa percaya diri remaja akhir. Inovasi media edukasi berupa kartu mandiri merupakan media edukasi yang diciptakan agar remaja dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan percaya diri. Kepercayaan diri dirancang khusus untuk tampil sebagai konten berupa ilustrasi lengkap dengan kata-kata sugesti yang mencakup tiga aspek kepercayaan diri, yaitu kemampuan diri, konsep diri, dan interaksi sosial. Penelitian dilakukan dengan menggunakan metode Research and Development (R&D) dengan 9 subjek yang merupakan mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan UNY berusia 19-20 tahun. Subyek dipilih berdasarkan penilaian awal yang memiliki harga diri rendah dan bersedia secara sukarela melakukan percobaan selama 21 hari. Secara kuantitatif *self card* dapat meningkatkan kepercayaan diri remaja akhir sebesar 18,25%. Secara kualitatif melalui *self-card* interview mampu memberikan sugesti positif kepada remaja akhir, agar mereka dapat menjalani hari-harinya dengan percaya diri.

Kata Kunci: Percaya diri, Remaja akhir, Self card

Abstract

The stage of late adolescent development is the point at which a person searches for an identity that will greatly affect their future. This study aims to increase the self-confidence of late adolescents. Educational media innovations in the form of self card are made so that teenagers can carry out their daily activities with confidence. Confidence is specially designed to appear as content in the form of complete illustrations with words of suggestions that cover three aspects of self-confidence, namely self-ability, self-concept, and social interaction. The study was conducted using the Research and Development (R&D) method with 9 subjects being students of the Faculty of Education, UNY, age 19-20 years. Subjects selected based on the initial assessment had low self-esteem and were willing to voluntarily conduct a trial for 21 days. It can be concluded that this media is able to increase the self-confidence of late teens up to 18.25%. Qualitatively, through self-card interviews, they are able to give positive suggestions to late teens, so they can live the day with confidence.

Keyword: Confidence, Late teens, Self card

PENDAHULUAN

Perkembangan masa remaja akhir cukup penting untuk menjadi langkah awal menuju masa depan. Penelitian ini berfokus pada masa perkembangan remaja akhir yaitu usia 18 sampai 25 tahun (Santrock, 2012). Menurut Anna Freud, pada masa perkembangan remaja akhir terjadi proses perkembangan yang meliputi perubahan yang berkaitan dengan orang tua dan cita-citanya, dimana pembentukan cita-cita merupakan proses orientasi masa depan (Putro, 2017). Masa remaja akhir merupakan masa yang penting karena perkembangan fisik dan mental yang pesat sehingga menimbulkan kebutuhan penyesuaian mental dan pembentukan sikap, nilai dan minat yang baru. Mengoptimalkan perkembangan tersebut, remaja harus memiliki rasa percaya diri.

Kepercayaan diri diartikan sebagai keyakinan terhadap diri sendiri yang dimiliki setiap individu dalam kehidupannya, serta bagaimana individu tersebut memandang dirinya secara utuh dengan mengacu pada konsep diri (Rahmah, 2017). Remaja akhir yang mampu melihat diri sendiri akan mudah menyesuaikan diri, memiliki pegangan hidup yang kuat, dan mampu mengembangkan potensi dirinya. Percaya diri mampu mengembangkan penilaian positif terhadap dirinya dan lingkungannya, sehingga seseorang dapat tampil percaya diri dan mampu menghadapi segala sesuatu dengan tenang (Nurfalah, 2020). Pendapat lain mengatakan bahwa kepercayaan diri berhubungan dengan seleksi, motivasi, ketekunan, kerentanan, dan pola harapan subyektif, ambisi dan pengaruh ambisius dari diri sendiri. Oleh karena itu, individu dengan kepercayaan diri yang tinggi lebih mungkin untuk mencapai hasil yang positif dan sukses (Tridinanti, 2018). Individu yang percaya diri akan lebih inovatif, bertanggung jawab, kreatif, mampu mengambil keputusan sendiri, menghasilkan ide alternatif, dan memiliki pendekatan kritis (Pinar, 2018). Dengan demikian, kepercayaan diri merupakan prediktor individu mampu melakukan aktivitas sehari-hari dengan penuh keyakinan bahwa mereka akan memiliki masa depan yang sukses.

Penelitian sebelumnya yang mengukur tingkat kecemasan atlet sebelum bertanding di Pusda Provinsi Persatuan Panjat Tebing Indonesia (FPTI) Sumsel terhadap kepercayaan diri atlet, menunjukkan data bahwa individu yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi akan menurunkan kecemasan pada individu tersebut (Hardiyono, 2020). Hal ini dapat membuktikan bahwa remaja akhir yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi akan memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah terhadap masa depannya. Berdasarkan penelitian lain yang bertujuan untuk mengukur kepercayaan diri seorang pengusaha, data menunjukkan bahwa pengusaha dengan kepercayaan diri yang tinggi, mayoritas menjadi pengusaha yang sukses dalam usahanya.

Pentingnya rasa percaya diri pada remaja akhir menjadi acuan perlunya media pendidikan untuk meningkatkan rasa percaya diri. Rasa percaya diri dapat ditingkatkan dengan dukungan lingkungan dengan melakukan treatment teknis kelompok yaitu sosiodrama (Ningsih, 2012). Namun situasi pandemi mengubah keadaan sehingga diperlukan media edukasi untuk meningkatkan rasa percaya diri secara pribadi. Karakteristik remaja akhir yang menyukai tantangan menjadi peluang, mengemas media pendidikan menjadi tantangan. Penelitian ini berfokus pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta (FIP UNY). Hasil observasi awal menunjukkan bahwa kampus telah menyediakan fasilitas bimbingan dan konseling melalui Unit Pelaksana Teknis Pelayanan Bimbingan dan Konseling (UPT LBK). Namun siswa jarang menggunakan fasilitas ini karena stigma yang dibangun sejak mereka masih sekolah yaitu siswa yang masuk ke ruang konseling adalah siswa yang nakal. Selain itu stigma terhadap guru BK dan ruang BK yang menakutkan sehingga siswa menjadi takut terhadap ruang BK dan isinya.

Jejaring sosial Twitter pada 12 November 2019 dihebohkan dengan perbincangan tentang "guru BK". Di jejaring media sosial, Twitter guru BK menjadi perbincangan hangat yang memuat unggahan ribuan pengguna Twitter yang mayoritas membahas hal-hal negatif terkait konseling. Hal

itu berawal dari unggahan seorang pengguna Twitter berinisial Abam di akun pribadinya. Dia menulis kalimat motivasi yang didedikasikan untuk guru BK. Menurut artikel yang diunggah Putri pada Indozone.id, Abam mengungkapkan bahwa guru BK di sekolahnya telah meremehkannya dengan mengatakan ia tak akan bisa masuk PTN. Banyak warga internet yang mengalami nasib yang sama seperti Abam, postingan Abam pun langsung dibanjiri komentar, suka, dan dibagikan oleh netizen. Mereka rata-rata menyandang status mahasiswa, sudah bekerja maupun masih berstatus mahasiswa. Banyak orang yang merasakan hal yang sama dengan Abam. Pengalaman direndahkan oleh guru BK dapat menjadikan mahasiswa yang memiliki masalah kepercayaan diri tidak dapat teratasi dengan baik sehingga meninggalkan trauma yang berkepanjangan. Semakin lama, rasa percaya diri mahasiswa terus menurun akibat tidak adanya penguatan, nasihat, serta motivasi dari orang-orang di lingkungan sekolah dan kampus (Babtista, 2020).

Penelitian pendahuluan yang dilakukan peneliti selama 10 hari terhadap 40 subyek menghasilkan rekomendasi untuk penelitian selanjutnya. Penelitian menunjukkan bahwa 77,5% dari 40 remaja akhir memiliki harga diri yang rendah. Hal ini terlihat dari indikator kepercayaan diri yang meliputi interaksi sosial, kemampuan diri, dan konsep diri.

Permasalahan lainnya adalah sampai saat ini belum ada media edukasi yang dapat meningkatkan rasa percaya diri remaja. Media pendidikan di lingkungan kampus hanya sebatas media untuk meningkatkan prestasi akademik dan non akademik. Penelitian sebelumnya memuat "Buku Pintar Berkarakter", buku ini bertujuan untuk meningkatkan respek dan percaya diri siswa. Namun buku ini pada akhirnya berorientasi pada akademik mahasiswa dan telah digunakan cukup lama (Aristina, 2019). Sehingga hal ini tentu tidak mampu mengakomodir kebutuhan remaja secara psikologis.

Inovasi media edukasi untuk meningkatkan rasa percaya diri bagi remaja akhir ini berupa *self card* yang dibuat agar remaja dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan percaya diri. Cita rasa dirancang khusus untuk muncul dari isi berupa ilustrasi lengkap dengan kata-kata yang disajikan dalam *self card*, sehingga tidak ada lagi istilah minder dalam pola pikir remaja. *Self card* merupakan media untuk meningkatkan rasa percaya diri remaja akhir dengan kata-kata yang termasuk indikator rasa percaya diri. Desain *self card* juga memberikan efek motivasi melalui gambar dan warna yang dipilih.

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan media edukasi *self card* untuk meningkatkan rasa percaya diri pada remaja akhir. Peningkatan rasa percaya diri yang terjadi pada remaja akhir akan menjaga keseimbangan mental dan fisiknya. Pemuda yang seimbang secara mental dan fisik dapat mendorong tercapainya tujuan pembangunan pemuda yaitu menjadikan pemuda yang berkarakter, berdaya dan berdaya saing (m.kemenpora.go.id, 9-2-2021). Hal inilah yang melatarbelakangi dilakukannya penelitian sosial humaniora dengan mengembangkan media edukasi untuk meningkatkan rasa percaya diri bagi remaja akhir berupa *self card*, sehingga diharapkan setelah menggunakan *self card* remaja kelas akhir akan memiliki rasa percaya diri.

METODE

Penelitian tentang *self card* sebagai media pendidikan untuk meningkatkan kepercayaan diri pada remaja akhir menggunakan penelitian dan pengembangan (R&D). Dalam bidang pendidikan, R&D diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mengembangkan atau memvalidasi produk yang digunakan dalam pendidikan dan pembelajaran (Hanafi, 2017). Penelitian pengembangan merupakan kajian sistematis tentang desain, pengembangan dan evaluasi program pembelajaran, proses dan produk yang harus memenuhi kriteria kevalidan, kepraktisan dan keefektifan dari Seals dan Richey (Hanafi, 2017). Peneliti mengembangkan *self card* sebagai media edukasi untuk meningkatkan rasa percaya diri bagi remaja akhir. Penelitian pengembangan produk

kartu mandiri dapat dikatakan memenuhi kriteria keberhasilan, jika instrumen dan media telah terpenuhi. Sehingga produk *self card* mampu meningkatkan rasa percaya diri remaja akhir.

Penelitian dilakukan selama 21 hari pada 9 remaja akhir yang merupakan mahasiswa berusia 19-20 tahun di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta. Peneliti membagikan kuesioner untuk mengukur kepercayaan diri pada remaja akhir sebanyak 40 subjek dengan menggunakan teknik simpleling. Hasil perhitungan kuesioner menunjukkan bahwa 77,5% mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta memiliki harga diri yang rendah. Berdasarkan data tersebut, akhirnya dipilih 9 subjek remaja akhir dari mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta. Pemilihan 9 remaja akhir melalui metode purposive sampling. Peneliti membuka pendaftaran secara sukarela dengan kriteria yang telah ditentukan. Kriteria tersebut antara lain memiliki komitmen yang kuat selama 21 hari untuk berpartisipasi dalam proses penggunaan *self card* dan hasil asesmen awal memiliki harga diri yang rendah.

Menurut Dr. Maxwell Maltz dalam bukunya yang berjudul *Psychocybernetics* untuk membangun kebiasaan baru membutuhkan waktu 21 hari. Maka dalam penelitian ini menggunakan waktu selama 21 hari untuk membangun rasa percaya diri pada remaja akhir. Selama 21 hari, subjek mengisi pretest, midtest, dan posttest secara berkala. Pretest diberikan kepada subjek pada hari pertama sebelum menggunakan *self card*. Ujian tengah diberikan kepada subyek pada hari ke-14 atau setengah perjalanan dengan menggunakan *self card*. Posttest diberikan kepada subjek pada hari terakhir setelah melalui semua proses dengan menggunakan *self card*. Pengembangan penelitian ini dilakukan dalam beberapa tahapan dari Borg dan Gall (Putri, 2014). Penelitian Borg dan Gall terdiri dari 10 tahap, namun dalam penelitian ini digunakan 6 tahap. Penelitian ini menggunakan 6 tahapan karena tujuan penelitian hanya untuk mengetahui kelayakan media *self card* dan kegunaan media *self card* bagi remaja akhir. Pengembangan penelitian ini dilakukan dalam beberapa tahapan dari Borg dan Gall (Putri, 2014). Tahapan tersebut meliputi:

Studi Pendahuluan

Peneliti mengumpulkan informasi tentang tingkat kepercayaan diri pada remaja akhir dari 40 mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta dan menemukan bahwa 77,5% mahasiswa memiliki kepercayaan diri yang rendah. Selain itu, peneliti melakukan penelitian terhadap kriteria media pendidikan berupa kartu bergambar yang sesuai dengan karakteristik remaja akhir. Ditemukan bahwa kepercayaan diri remaja rendah (Ratnawati, 2012) dan kartu bergambar bervariasi dalam bahan dan desain sesuai dengan karakteristik remaja akhir (Bintari, 2012).

Pengumpulan Data

Peneliti mengumpulkan data melalui proses analisis kebutuhan terhadap 30 remaja akhir terkait pilihan warna *self card* dengan menggunakan polling yang dijangar melalui media sosial Twitter. Selain itu, peneliti juga mengumpulkan data desain kartu bergambar sesuai karakteristik remaja akhir melalui berbagai referensi desain.

Penyusunan Self card

Peneliti menyusun *self card* yang terdiri dari 1 box, 21 kartu, 1 guide, 1 meja, dan 21 stiker *self card*. Dalam penyusunannya, peneliti memperhatikan studi pendahuluan dan hasil analisis kebutuhan yang telah dilakukan pada tahap pengumpulan data.

Validasi Ahli dan Revisi

Setelah persiapan selesai, peneliti memvalidasi ahli bidang media yang merupakan dosen Teknologi Pendidikan dan ahli materi yang merupakan dosen Psikologi. Berdasarkan validasi media dan validasi materi, kartu mandiri dapat memenuhi kriteria kesesuaian dengan tujuan, karakteristik

media kartu bergambar, desain, dan prototipe. Peneliti juga melakukan revisi untuk menyempurnakan hal-hal yang disampaikan oleh ahli media dan ahli materi.

Uji Coba *Self card*

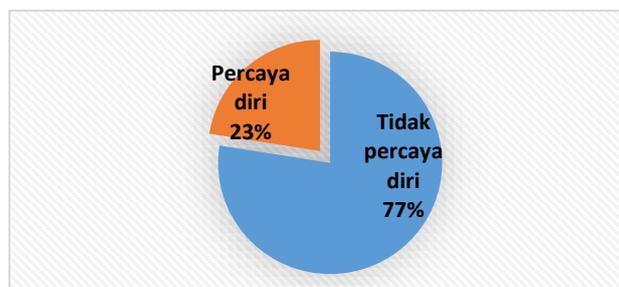
Self card diujikan pada 9 remaja akhir selama \pm 21 hari untuk dinilai efektifitas, efisiensi dan daya tariknya. Dalam pelaksanaannya, menggunakan pretest, midtest, dan posttest melalui Google Form. Tautan Google Form dikirimkan oleh peneliti kepada subjek penelitian melalui WhatsApp.

Revisi

Selanjutnya *self card* dikoreksi sesuai hasil uji coba yang dilakukan pada remaja akhir. Revisi dilakukan secara bertahap sesuai dengan situasi dan kondisi yang dihadapi terkait penggunaan media edukasi kartu mandiri. Revisi ini dilakukan untuk memenuhi standar minimal isi produk. Kartu mandiri setelah mendapatkan revisi memiliki beberapa komponen yaitu kotak kartu mandiri yang berisi panduan, kartu, tabel reward, dan bintang.

HASIL

Studi pendahuluan menunjukkan sebanyak 77% dari 40 mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta memiliki rasa percaya diri yang rendah. Mahasiswa yang memiliki rasa percaya diri hanya 23%, sedangkan yang tidak memiliki rasa percaya diri sebanyak 77%.



Gambar 1. Grafik Tingkat Percaya Diri Remaja Akhir

Hasil tersebut melatarbelakangi untuk membuat media edukasi *self card*. Desain yang digunakan berdasarkan jaring pendapat di media sosial Twitter. Jaring pendapat ini berhasil menghimpun pendapat dari 30 remaja akhir dengan pendapat tertinggi memilih warna dasar biru tua dan orange. Desain pilihan terbanyak memilih hewan paus. Berdasarkan jajak pendapat tersebut peneliti merumuskan detail *self card* sebagai berikut:



Gambar 2. Tampak *Self card*

Tampak isi setelah dibuka, remaja akhir akan menemukan kata “Selamat datang. Kamu sudah membuka kotak berisi 21 kartu yang akan menantangmu melakukan apa yang tertulis disana selama 21 hari. Apakah kamu sudah siap?,” *Self card* berisi kartu 21 hari, panduan penggunaan, tabel penempel bintang, dan bintang.

Self card memiliki kartu panduan yang berguna untuk memudahkan remaja akhir dalam menggunakan *self card*. Panduan ini tertuliskan secara lisan maupun secara desain. Pertama, remaja akhir diberi tugas untuk setiap pagi membuka satu kartu, “Setiap pagi, bukalah satu kartu! Itu akan menjadi mantra untukmu hari ini”. Kedua, remaja akhir diberi tugas untuk melakukan apa yang tertulis di kartu: “Lakukanlah apa yang tertulis di kartu tersebut selama satu hari”. Ketiga, remaja akhir diberi tugas untuk melakukan refleksi seblum tidur, “Sebelum tidur, cobalah mengingat, apakah kamu berhasil melakukan apa yang tertulis di kartumu hari ini?”. Keempat, remaja akhir akan mendapatkan reward berupa bintang yang akan ditempel pada papan, apabila telah melakukan satu tugas, “Jika iya, selamat! Kamu berhak menempelkan bintang di papan!”.

Tabel 1. Instrumen *Self card* Aspek Kemampuan Pribadi

<i>Aspek</i>	<i>Kalimat</i>
Kemampuan Pribadi	Awali hari dengan upgrading diri, aku yakin hari ini akan lebih baik.
	Setiap orang punya proses mereka masing-masing, tidak ada yang lebih cepat dan lebih lambat. Lanjutkan, kamu punya proses sendiri!
	Mulai hari ini aku akan fokus pada diri sendiri, karena aku yakin aku punya kemampuan unik yang orang lain tidak punya.
	Aku yakin bisa menjadi orang yang mampu mendukung orang disekitarku.
	Menyenangkan sekali berpendapat dengan orang sekitarku sehingga bisa bertukar pikiran.
	Masa laluku adalah pembelajaran agar aku menjadi lebih baik.
	Aku hebat, kemarin aku telah menyelesaikan beberapa tugasku.

Kartu dalam media *self card* terdapat 21 kartu yang akan digunakan selama 21 hari juga. Kartu tersebut terdapat sisi depan dan belakang. Bagian belakang terdapat gambar paus dan bagian depan terdapat pernyataan sugesti meningkatkan rasa percaya diri. Pernyataan dan perintah yang terdapat dalam *self card* telah melalui uji coba isi yang dilakukan oleh dosen jurusan psikologi Universitas Negeri Yogyakarta. Pernyataan dan perintah tersebut dibuat berdasarkan indikator atau aspek dari rasa percaya diri remaja akhir. Aspek-aspek percaya diri yaitu kemampuan pribadi, konsep diri, dan interaksi sosial.

Tabel 2. Instrumen *Self card* Aspek Konsep Diri

<i>Aspek</i>	<i>Kalimat</i>
Konsep Diri	Aku bangga menjadi aku yang sekarang dan percaya akan menjadi lebih baik lagi.
	Hari ini aku akan menjadi pribadi yang menyenangkan, murah senyum.
	Sedih, marah, bingung, dan perasaan aneh lainnya itu nyata. Tidak masalah masih ada banyak waktu untuk memperbaiki.
	Aku percaya bahwa kepribadian dan wawasan luas lebih penting daripada standar cantik masyarakat. Aku nyata dan aku keren sesuai versiku.
	Ini hanya kekhawatiranku saja, sebenarnya orang sekitarku menganggapku mampu.
	Aku cerdas, aku keren, aku sehat, aku mampu berkembang.
Aku yakin bisa menjadi terbaik untuk sekitarku sesuai versiku.	

Kemampuan diri adalah salah satu aspek dari rasa percaya diri remaja akhir. Kemampuan pribadi merupakan kecakapan individu untuk menyelesaikan pekerjaannya atau menguasai hal-hal yang ingin dikerjakan. Kemampuan pribadi dapat dilihat dari tindakan yang dilakukan individu

untuk mencapai target yang maksimal sehingga terjadi peningkatan dan pengembangan (Falgeta, 2018).

Konsep diri adalah pandangan individu mengenai diri, semakin positif konsep diri individu, semakin positif individu melihat kemampuan diri. Individu dengan konsep diri positif juga akan memiliki pandangan terhadap lingkungan secara positif (Hariyadi, 2019).

Tabel 3. Instrumen *Self card* Aspek Interaksi Sosial

<i>Aspek</i>	<i>Kalimat</i>
Interaksi Sosial	Saya orang yang peduli dengan orang sekitar saya.
	Saya dan teman saya mampu untuk menghadapi rintangan bersama.
	Bercerita bersama teman terkait masa depan sungguh menyenangkan. Yuk wujudkan bareng!!!
	Senang saat ditanya kabar oleh orang terdekat apalagi diberi semangat, aku akan melakukan hal yang sama untuk temanku.
	Semua terasa lebih ringan ketika ada teman yang membersamai ketika sedang terpuruk.
	Hari ini aku siap cari circle yang lebih sehat lagi.
Aku adalah sahabat yang bersama dalam senang maupun sedih.	

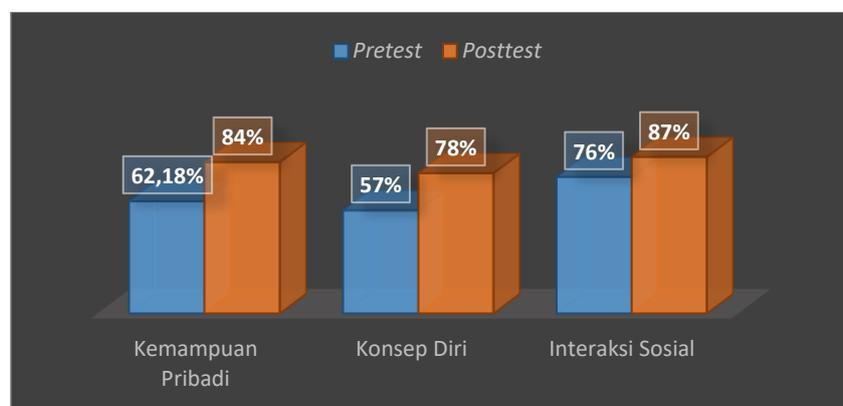
Interaksi sosial merupakan hubungan timbal balik, saling mempengaruhi dalam pikiran dan tindakan, serta tidak terlepas dari suatu hubungan yang terjadi antar individu, sosial, dan masyarakat dalam kehidupan sehari-hari (Agung, 2012).

Tabel 4. Jumlah Aitem Setiap Aspek Percaya Diri

ASPEK	ITEM	FAVORABEL	UNFAVORABEL
KEMAMPUAN DIRI	5 item	4 item	1 item
KONSEP DIRI	5 item	3 item	2 item
INTERAKSI SOSIAL	5 item	2 item	3 item

Item untuk setiap aspek dalam *self card* terdiri dari lima instruksi atau pernyataan. Setiap item telah melalui uji coba validasi materi yang dilakukan oleh dosen psikologi Universitas Negeri Yogyakarta. Instrumen pretest, midtest, dan posttest digunakan untuk mengukur kepercayaan diri, sehingga diusahakan agar instrumen tersebut lebih banyak membuat item-item yang memberikan pernyataan positif terhadap diri subjek penelitian. Sementara itu, hanya 6 item unfavorable yang disebabkan karena mengurangi pernyataan negatif bagi subjek sendiri.

Adapun detail persentase rasa percaya diri remaja akhir setelah menggunakan *self card* sebagai berikut. Peneliti menghitung berdasarkan aspek-aspek percaya diri.



Gambar 3. Grafik Rata-rata *Pretest* dan *Posttest*

Pada awal uji coba menggunakan *self card* kemampuan pribadi sembilan subjek berada di angka 62,18%, setelah menggunakan *self card* kemampuan pribadi sembilan subjek meningkat menjadi 84%. Sehingga dapat dilihat bahwa kecakapan dalam melakukan pekerjaan dan keyakinan bisa melakukan pekerjaan meningkat sebanyak 21,66%.

Konsep diri sembilan subjek memiliki rata-rata pretest sebesar 57%, setelah menggunakan *self card* konsep diri sembilan subjek menjadi 78%. Konsep diri sembilan subjek lebih positif setelah menggunakan *self card*. Hal ini dapat terlihat karena terdapat peningkatan sebanyak 21%. Sedangkan interaksi sosial sembilan subjek saat pretest berada di angka 76%, setelah menggunakan *self card* mengalami peningkatan menjadi 87%. Interaksi sosial subjek mengalami peningkatan sebanyak 11%.

Penggunaan *self card* diketahui dapat meningkatkan rasa percaya diri subjek penelitian dengan rata-rata 18,25%. Metode *pretest* dan *posttest* dapat dikatakan efektif karena mengalami peningkatan selama dilakukan percobaan. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa *self card* efektif untuk meningkatkan rasa percaya diri bagi remaja akhir.

PEMBAHASAN

Desain Media Self-Card

Studi pendahuluan peneliti menunjukkan bahwa sebanyak 77% mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta (FIP UNY) memiliki rasa percaya diri yang rendah. Padahal rasa percaya diri bisa membuat remaja akhir beradaptasi dan siap menghadapi masa depan. Rasa percaya diri membuat remaja akhir memiliki pegangan hidup yang kuat, serta mampu mengembangkan potensi dirinya. Remaja akhir yang memiliki kepercayaan diri mudah belajar dan bekerja keras untuk mencapai kemajuan. Mereka juga memiliki keyakinan penuh terhadap peran yang dimainkannya (Rahmah, 2017). Melihat studi pendahuluan mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta yang masih dalam tahap perkembangan remaja akhir, namun kepercayaan dirinya rendah. Maka perlu adanya media edukasi yang inovatif untuk meningkatkan rasa percaya diri remaja akhir yaitu *self card*.

Media *self card* dirancang untuk meningkatkan rasa percaya diri di tengah pandemi, sehingga digunakan secara individual. Media ini didukung oleh penelitian yang dilakukan (Fitriani, 2020) yaitu media pembelajaran yang dapat diakses dari rumah, sehingga pengguna dapat merasakan manfaat dari dibuatnya media tersebut. Penggunaan kartu mandiri yang dilakukan secara individu dapat mengurangi risiko penularan Covid-19. Tujuannya agar remaja akhir mampu meningkatkan rasa percaya diri, namun tetap aman secara fisik.

Kartu mandiri dikemas semenarik mungkin sehingga memotivasi remaja akhir untuk terus menggunakannya hingga kartu habis. Media pendidikan mampu memotivasi penggunaannya sehingga tujuan dari media tersebut dapat tercapai (Putra, 2022). Media edukasi dikemas dengan cara yang menyenangkan bagi penggunaannya untuk mengurangi kebosanan atau kebosanan saat menggunakannya (Hapsari, 2021). Desain yang dibuat menarik tidak hanya mengurangi kebosanan, tetapi juga mengoptimalkan tujuan dari media yang dibuat. *Self card* digunakan untuk meningkatkan rasa percaya diri pada remaja akhir. Sesuai dengan karakteristik remaja yaitu menyukai kebebasan dan perilaku yang ingin selalu bahagia, maka desain *self card* cocok digunakan remaja untuk meningkatkan rasa percaya diri (Putro, 2017).

Media ini dirancang berdasarkan opini jaringan di Twitter, tentunya pemilihan warna dan gambar sesuai dengan keinginan netizen dengan filosofi yang disesuaikan. Pemilihan warna biru dan oranye untuk menggambarkan semangat dan keindahan. Desain pilihan terbanyak memilih ikan paus. Paus filosofis adalah hewan yang mampu bermigrasi dari tempat yang buruk ke tempat yang

lebih baik untuk bertahan hidup. Ini juga berarti remaja menjalani proses 21 hari menuju kebiasaan hidup menjadi percaya diri. Desain dekorasi ulang tahun berarti para remaja akhir akan bergembira, setelah melewati 21 hari dengan *self card*.

Pilihan desain tampak depan media edukasi *self card* berbentuk balok memberikan kesan penasaran sehingga ingin membuka *self card*. Sepertinya isi setelah dibuka mampu membangkitkan semangat para remaja akhir, karena ada kalimat-kalimat yang menantang adrenalin mereka. Kalimat menantang disesuaikan dengan ciri remaja yaitu sangat menyukai tantangan (Putro, 2017). Kalimat pembuka ini mampu memberikan rasa penasaran untuk melanjutkan kartu selanjutnya di *self card*.

Kalimat-kalimat yang terdapat dalam panduan tersebut membuat para remaja akhir penasaran untuk segera membuka setiap tantangan yang diberikan. Kartu mandiri memiliki kartu panduan yang berguna untuk memudahkan remaja akhir menggunakan kartu mandiri. Pada bagian ini para remaja akhir akan mendapatkan tantangan yang harus dikerjakan, ada hadiah untuk setiap menyelesaikan suatu kegiatan yang diurutkan dari sebuah kartu.

Pada media *self card* terdapat 21 kartu yang digunakan selama 21 hari juga. Setiap kartu berisi pernyataan saran yang mengandung aspek kepercayaan diri. Kartu memiliki sisi depan dan belakang. Bagian belakang adalah gambar ikan paus dan bagian depan adalah pernyataan sugesti untuk meningkatkan rasa percaya diri. Penggunaan pembiasaan selama 21 hari efektif dilakukan dengan dukungan penelitian sebelumnya yaitu efektifitas gerakan sekolah menyenangkan yang dilakukan selama 21 hari untuk meningkatkan karakter mandiri dan karakter tanggung jawab siswa (Sari, 2022).

Penelitian tersebut membuktikan bahwa *self card* dapat digunakan dengan efektif untuk meningkatkan rasa percaya diri pada remaja akhir.

Aspek Percaya Diri

Ada tiga aspek kepercayaan diri, yaitu kemampuan pribadi, konsep diri, dan interaksi sosial. Subyek penelitian menggunakan self-card selama 21 hari, setelah menggunakan self-card harga diri meningkat sebesar 18,25%. Dari segi kemampuan personal, pada awal pretest sebesar 62,18%, sedangkan untuk posttest meningkat menjadi 84%. Kemampuan personal membuat remaja akhir mampu menciptakan strategi yang sesuai dengan tujuannya. Strategi ini akan sesuai dengan keyakinan mereka terhadap kemampuan mereka sendiri, sehingga akan membuat mereka lebih mampu mencapai tujuan mereka. Tidak hanya mencapai cita-cita dengan baik, remaja yang memiliki kepercayaan diri tidak mudah menyerah dan selalu ulet. Keyakinan terhadap kemampuan sendiri menjadikan remaja memiliki tujuan yang jelas, gigih, dan pantang menyerah (Riadi, 2019).

Pada konsep diri sembilan subjek memiliki pretest rata-rata 57%, setelah menggunakan kartu konsep diri sembilan subjek menjadi 78%. Setelah menggunakan *self card*, subjek mampu mengetahui konsep diri masing-masing. Konsep diri adalah kemampuan seorang individu untuk menilai dirinya sendiri secara positif. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian tentang hubungan harga diri dengan kepercayaan diri pada remaja akhir. Harga diri dan kepercayaan diri memiliki hubungan positif yaitu semakin tinggi harga diri maka semakin tinggi tingkat kepercayaan diri. Subjek mengalami peningkatan yang cukup tinggi juga pada aspek kemampuan pribadi. Kemampuan ini dapat membantu subjek untuk yakin mampu melakukan pekerjaannya.

Sedangkan interaksi sosial kesembilan subjek pada pretest sebesar 76%, setelah menggunakan *self card* meningkat menjadi 87%. Interaksi sosial subjek meningkat sebesar 11%. Interaksi sosial masih rendah setelah melalui proses melakukan aktivitas dengan *self card*. Hal ini disebabkan oleh kondisi yang dialami remaja akhir zaman sekarang. Pada akhirnya, mereka tidak bisa bertatap muka

langsung dengan lingkungan sekitar karena pandemi. Jadi, mereka harus beradaptasi dengan pola komunikasi satu sama lain.

Percaya diri mampu memberikan penghargaan kepada individu, sehingga mampu menjalani kehidupan dan mampu mengambil keputusan dengan mempertimbangkan banyak kemungkinan. Remaja yang memiliki kepercayaan diri akan bersikap optimis dalam segala aktivitasnya, memiliki tujuan yang realistis, sehingga akan menjadikan tujuan hidup yang mampu dilaksanakan, merencanakan masa depan dan memiliki keyakinan untuk dapat mencapai tujuan yang telah direncanakan. (Fitri, 2018). Pentingnya rasa percaya diri ini dapat ditingkatkan dengan *self card* yang memiliki tiga indikator yaitu, kemampuan diri, konsep diri, dan interaksi sosial. Kartu mandiri mampu membuat remaja berani mengambil keputusan untuk masa depannya.

Pengukuran secara keseluruhan, *self card* diketahui dapat meningkatkan kepercayaan diri subjek penelitian dengan rata-rata sebesar 18,25%. Rata-rata ini diambil dari tiga aspek kepercayaan diri, yaitu kemampuan diri, konsep diri, dan interaksi sosial. Sehingga dapat disimpulkan bahwa *self card* efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri pada remaja akhir.

SIMPULAN

Penggunaan *self card* sebagai media edukasi untuk peningkatan rasa percaya diri bagi remaja akhir terbukti efektif dengan persentase peningkatan rasa percaya diri rata-rata 18,25%. Hal ini juga menunjukkan bahwa *self card* dapat bekerja secara efektif meningkatkan rasa percaya diri. Penelitian berikutnya diharapkan untuk memperluas jangkauan subjek, sehingga lebih mampu untuk menginterpretasi individu yang lebih luas lagi. Penelitian selanjutnya juga bisa dihubungkan dengan tingkat kedisiplinan remaja akhir karena penggunaan *self card* yang memerlukan waktu yang konsisten setiap harinya. Kami ucapkan terima kasih kepada Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Riset, dan Teknologi, Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi karena telah mendanai dan mendukung penuh terlaksananya penelitian ini.

DAFTAR RUJUKAN

- Ali, M. dan Asrori, M. 2019. *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Agung, Sanjaya. 2012. *Hubungan Interaksi Sosial Dengan Kesepian Pada Lansia*. Jurnal Keperawatan Holistik. 1(3).
- Anonim. 2010. *Tujuan Pembangunan Kepemudaan Menjadikan Pemuda yang Berkarakter*. URL: <http://m.kemempora.go.id/index/preview/berita/1000>. Diakses tanggal 2 Agustus 2021.
- Aristina, Tenang. 2019. *Buku Pintar Berkarakter: Untuk Meningkatkan Sikap Hormat dan Percaya Diri Mahasiswa*. PSNKH/2686-5521.
- Babtista, O. 2020. Persepsi Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Terhadap Kinerja Guru Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Selaras: Kajian Bimbingan dan Konseling serta Psikologi Pendidikan*, 3(2), pp.111-128.
- Bintari, S. H., dan Martuti, N. K. T. 2012. Pembelajaran Materi Virus Menggunakan Media Kartu Bergambar di SMA Negeri 2 Wonosobo. *Journal of Biology Education*, 1(2).
- Falgeta. 2018. Hubungan Kemampuan Diri dengan Hasil Belajar Siswa Kelas X IPA di Sekolah Menengah Atas Muhammadiyah 1 Palembang. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Raden Fatah, Palembang.
- Fitriani, Ayu Aprilia. Ulfa, Saida, Adi, Eka Pramono. 2020. Pengembangan Video Pembelajaran Animasi Sistem Pernapasan Manusia Sebagai Upaya Mendukung Kebijakan Belajar di Rumah. *Jurnal Kajian Teknologi Pendidikan*, Vol. 3, No. 3.
- Fitri, Emria. Zola, Nilma. Ifdil. 2018. Profil Kepercayaan Diri Remaja Serta Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi. *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia*, Vol. 4, No. 1.

- Hanafi. 2017. Konsep Penelitian R&D dalam Bidang Pendidikan. *Saintifika Islamica: Jurnal Kajian Keislaman*. 4(2): 129-150.
- Hardiyono, Bayu. 2020. Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding dan Percaya Diri pada saat Bertanding Atlet Pelatda Pengprov FPTI Sumatera Selatan. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 4(1).
- Hariyadi, A., & Darmuki, A. 2019. Prestasi dan Motivasi Belajar dengan Konsep Diri. In *Prosiding Seminar Nasional Penguatan Muatan Lokal Bahasa Daerah sebagai Pondasi Pendidikan Karakter Generasi Milenial* (pp. 280-286).
- Hapsari, Dini. Wedi, Agus, Sultoni. 2021. Pengembangan Game Labu Siswa Kelas VII. *Jurnal Kajian Teknologi Pendidikan*. Vol. 4, No. 3.
- Ningsih, Ayom Yulita Wahyu Arum. 2012. *Teknik Sosiodrama Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Kelas VIII B SMP Kristen 1 Surakarta*. Skripsi. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret, Surakarta.
- Nurfalah, F., Fajarianto, O., Wihayati, W. and Santika, R.N., 2020. *Menciptakan Kepercayaan Diri Remaja Melalui Pengembangan Kepribadian*. Janaka, Jurnal Pengabdian Masyarakat, 3(1), pp.87-96.
- Maltz, Maxwell. 2004. *Success—Psychological Aspects*. Batam: Interaksara.
- Paryanto, P., Supriyo, S., & Mugiarto, H. 2013. Meningkatkan Peran Aktif Siswa dalam Layanan Informasi dengan Pengembangan Pertanyaan Taksonomi Bloom. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 2(3).
- Pinar, Sukran Ertekin. 2018. *Investigating the Psychological resilience, self-confidence, and problem-solving skills of midwife candidates*. Accepted Manuscript, doi: <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2018.02.014>.
- Putra, Bima Sayoga. Soepriyanto, Yerry. Susilaningsih. 2022. Novel Chat Sebagai Inovasi Media Pembelajaran Sosiologi Materi Bentuk Interaksi Sosial. Vol. 5, No.1.
- Putri, G. E. 2014. Pengembangan Media Video Mata Pelajaran Keterampilan Menyulam untuk Siswa Tunagrahita Ringan Kelas XII di SMA Luar Biasa Negeri 1 Yogyakarta. *Skripsi*. Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta.
- Putri, L dkk. 2017. Analisis Kemampuan Komunikasi Matematis dan Rasa Percaya Diri Siswa SMK Kelas X pada Pembelajaran Geometri Model Van Hiele Ditinjau dari Gaya Kognitif. *Unnes Journal of Mathematics Education*, 6(1); 07-107.
- Putro, Khamim Zarkasih. 2017. *Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja*. APLIKASIA: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama, Vol.17 (1).
- Rahmah, R. and Novianti, D., 2017. Hubungan Percaya Diri dengan Kreativitas Guru di Tk Se-kelurahan Tangkerang Kecamatan Marpoyan Damai Pekanbaru Riau. *Jurnal Ilmiah Visi*, 12(2), pp.137-142.
- Ratnawati, V. 2012. Percaya Diri, Body Image dan Kecenderungan Anorexia Nervosa pada Remaja Putri. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 1(2).
- Riadi, Muchlisin. 2019. Pengertian, Ciri, Karakteristik dan Manfaat Percaya Diri. Diakses pada 30/8/2022, dari <https://www.kajianpustaka.com/2019/06/pengertian-ciri-karakteristik-dan-manfaat-percaya-diri.html>
- Santrock, John W. 2012. *Life-Span Development*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Sari, Suci Nurmaya. 2022. Efektifitas Pembiasaan 21 Hari Dalam Gerakan Sekolah Menyenangkan (GSM) Pada Penanaman Pendidikan Karakter Mandiri dan Karakter Tanggung Jawab Siswa di Era *New Normal*. *Skripsi*. Program Studi Pendidikan Agama Islam Program Pascasarjana Institut Ilmu Al-Qur'an.

-
- Tambunan, F. and Hasibuan, R., 2019. Pengaruh Percaya Diri Terhadap Berwirausaha. *Ikra-Ith Ekonomika*, 2(2), pp.35-41.
- Tridinanti, G., 2018. The correlation between speaking anxiety, self-confidence, and speaking achievement of Undergraduate EFL students of private university in Palembang. *International Journal of Education and Literacy Studies*, 6(4), pp.35-39, doi: <https://doi.org/10.7575/aiac.ijels.v.6n.4p.35>