

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Terapi *Self Help Group*

2.1.1 Definisi *Self Help Group* (SHG)

Self help group bisa diartikan menjadi suatu upaya terapi yang dapat dilaksanakan yang terdiri dari satu kelompok yang berisikan dua individu atau banyak individu, yang memiliki persoalan yang selaras sehingga mempunyai keinginan untuk bertukar permasalahan. Selain itu, terapi tersebut juga dapat saling menolong antar individu satu dengan yang lainnya sesuai dengan kesanggupan serta berkenan akan berpartisipasi untuk memberikan penjelasan dan pengalaman yang dimiliki. Melewati perantara terapi *self help group*, individu kelompok dapat menumbuhkan keahliannya untuk meningkatkan perasaan tenggang rasa terhadap individu tiap kelompok satu dengan yang lainnya. (Dinyati *et al.*, 2019). Terapi *self help group* sebagai terapi yang berfokus pada individu satu dengan yang lainnya untuk memecahkan permasalahan yang dialaminya baik masalah mental ataupun psikis (Yunita *et al.*, 2020). Penelitian ini di dukung oleh Sugiyo & Asparati, (2016) jika *self help group* telah dibuktikan cukup efektif untuk menangani masalah dan koping yang ada dalam setiap individu masing-masing.

Beberapa pernyataan dari kelompok terbukti efektifitasnya yaitu yang pertama, emosional dapat didukung oleh dari orang lain sehingga individu yang mengalami isolasi sosial dapat merasa berkurang, sehingga hal tersebut juga dapat mengurangi terjadinya kondisi kronis. Kedua, identitas seseorang dapat muncul dari kolektifnya melalui aktifnya partisipasi terhadap

kelompok, setiap kelompok dapat mengembangkan konsep baru terhadap dirinya masing-masing. Ketiga, aktifnya tiap anggota kelompok dapat terjadinya sifat yang menguntungkan karena dapat berbagi pengetahuan, pengalaman terdahulu serta masuknya saran guna mengatasi masalah yang akan terjadi.

2.1.2 Tujuan *Self Help Group* (SHG)

Menurut (Yunita *et al.*, 2020) Tujuan *Self Help Group* ini mengemukakan jika dilakukan kepada mahasiswa baru dapat memberikan dampak positif diantaranya :

1. *Self Help Group* ini bisa memberikan support kepada kelompok lain di dalam sesama anggota, bisa menjadikan persoalan yang telah terjadi di dalam individu masing-masing dapat terselesaikan lebih baik.
2. Perantara *Self Help Group* ini setiap para individu dapat bergabung secara kelompok dengan anggota lainnya, sehingga para mahasiswa baru tersebut dapat berbagi pengalaman dahulunya, dan rasa selama mengalami permasalahan yang sama.
3. Terapi ini dapat menganjurkan kelompok lain dapat mempelajari secara bersama tentang permasalahan yang sama, sehingga para kelompok lain dapat memberikan solusi dalam penyelesaian masalah.
4. Terapi ini dapat memberikan peluang kepada mahasiswa baru, untuk bisa mengutarakan setiap permasalahan yang di alami sehingga mereka mendapat solusi dari anggota lain tidak hanya itu, mereka juga dapat memberikan solusi alternatif yang akan diberikan.

5. Melalui perantara dari pelaksanaan *self help group* dapat beralih ke penjelasan informasi dan memberi saran sehingga para kelompok dapat mendukung dengan membagikan ide, anjuran, dan nasihat kepada kelompok yang lainnya.
6. *Self Help Group* bisa mengembangkan perasaan kebersamaan satu sama lain, kelompok lain dapat menyimak antar anggota lain, mengoptimalkan perasaan saling menghargai dan juga saling menghormati hal tersebut dapat menciptakan kelompok di dalamnya merasakan aman, senang, nyaman, dan bahagia dan makmur, dikarenakan memperoleh keperdulian yang didapat oleh anggota lainnya.
7. Perantara *Self Help Group*, antar anggota lainnya sehingga kelompok lain dapat menjalani dan mengalami permasalahan yang sama sehingga dapat memberikan dukungan atau support antara individu satu dengan individu lainnya.

2.1.3 Dasar Teoritis Implementasi Terapi *Self Help Group* (SHG)

Menurut (Yunita *et al.*, 2020) model strategi yang telah dilakukan dan berlandaskan dengan teori psikologis tersebut. Hal tersebut dipicu dengan pengamatan semakin maraknya permasalahan psikologis yang telah di derita setiap pribadi klien pada kadar masyarakat, sehingga hal tersebut dapat menjadikan dampak klien tersebut dapat mengalami penyesuaian diri dalam beradaptasi, sehingga melalui perantara latar belakang yang telah dibuat, maka metode menerapkan SHG sebagai terapi yaitu dengan menggabungkan dengan metode bekerja sama dengan anggota lain yaitu tercantum didalam kegiatan *self help group* tersebut. Ada beberapa dampak peralihan yang diderita oleh

tiap pribadi masing-masing yang telah memperturukkan kegiatan *self help group* ini yaitu sebagai berikut :

1. Dukungan yang akan memberikan dampak positif yang telah diberikan oleh anggota lain.

Perantara dari dilakukan *self help group* ini, dari berbagai individu mendapatkan support dari anggota lainnya untuk saling berbagi pengalaman sehingga dari aspek psikologis klien yang menderita perasaan yang tidak menyenangkan dan penuh dengan konflik akan terpecahkan.

2. Memperoleh pertolongan dari anggota lainnya yang menderita masalah yang sama.

Kegiatan *Self Help Group* ini dapat menjadi pacuan tiap pribadi masing-masing guna untuk membagikan pertolongan kepada anggota lainnya, tak hanya itu kegiatan ini juga melatih setiap individu untuk menjadi diri sendiri yang lebih baik. Sehingga, perantara dari kegiatan ini juga memberikan efek suasana yang tentram, aman, dan damai, dikarenakan *self help group* ini mendapatkan penguatan terhadap psikologis klien yang diberikan oleh anggota lainnya, sehingga hal tersebut dalam membentuk rasa percaya diri yang tinggi.

3. Mengembangkan rasa kepedulian dan kejujuran

Terapi *self help group* bisa menjadi bentuk alternatif pengobatan yang sanggup memberi kesempatan pada klien untuk dapat memperbaiki dan dapat menjadikan dorongan tiap pribadi masing-masing guna mencapai sasaran yang akan dicapai dalam kehidupannya yang berarah lebih baik dari sebelumnya. Jika tiap individu yang berada dalam diri klien tersebut belum

tercapai sasaran yang akan dituju, mereka tidak pernah pesimis untuk menyerah dikarenakan sudah dapat dorongan dari anggota lainnya sehingga klien tidak akan mudah menyerah.

2.1.4 Manfaat *Self Help Group* (SHG)

Menurut (Turzillo *et al.*, 1994) tujuan dari pelaksanaan SHG ini merupakan pemberian dukungan kepada sesama kelompok dan menciptakan cara penanganan permasalahan secara efektif, yaitu dengan cara berbagi perasaan serta pengalaman yang ada pada dirinya masing-masing, mempelajari tentang sebuah penyakit, dan juga belajar penanganan dengan tepat jika terjadinya sebuah permasalahan, dan memberikan waktu untuk berbicara mengenai permasalahan serta memilih penanganan apa yang tepat yang nantinya akan dilaksanakan. Tak hanya itu, manfaat dari pelaksanaan SHG ini yaitu dapat membantu para anggota kelompoknya memberikan suatu ide serta wawasan dan memberikan support, dapat meningkatkan rasa peduli satu sama lain sehingga dapat menimbulkan perasaan yang aman dan nyaman, sehingga dapat memberikan bahwa mereka tidak hanya sendiri melainkan dapat dipecahkan secara bersama.

2.1.5 Macam-Macam Terapi yang Dapat Meningkatkan Harga Diri

1. Terapi Kognitif ialah bentuk alternatif pengobatan yang berfokus pada identifikasi atau mengenali gagasan-gagasan yang ada, pesimis dan merusak yang dapat mendorong kearah rendahnya harga diri dan depresi. Memberikan terapi kognitif kepada remaja yang mengalami harga diri rendah diharapkan dapat menstimulus remaja untuk memiliki pola pikir

yang optimis sehingga dapat mengatasi masalah harga diri rendah yang dialaminya dan meningkatkan kualitas hidup (Febriana *et al.*, 2016).

2. Hipnotis lima jari ialah bentuk hypnosis diri yang bisa memunculkan kualitas relaksasi yang tinggi, sehingga mengurangi ketegangan dalam diri seseorang. Terapi ini dapat mengubah cara pandang individu menjadi lebih positif dalam mengevaluasi diri sendiri dan dapat segera diterapkan pada remaja (Azizah *et al.*, 2022).
3. Terapi Kreasi Seni Menggambar ialah jenis terapi yang dapat membantu remaja untuk berkomunikasi tentang emosi-emosi dan keinginannya serta memberikan peluang pada remaja khususnya mahasiswa baru untuk mengungkapkan apa yang sedang dialami dengan dirinya serta memberikan kesempatan pada mahasiswa baru untuk memperluas pemahaman tiap individu dan memikirkan cara sebagai bentuk ungkapan pemikiran serta tingkah laku yang baik dan aturan-aturan yang berlaku (Mulyawan & Agustina, 2018).
4. Terapi *Self Help Group* ialah bentuk terapi psikologis yang memberikan dukungan emosional dan sosial dengan cara saling berbagi emosi, berdiskusi tentang masalah dan memberikan semangat satu sama lain serta menemukan solusi untuk memecahkan masalah (Yunita *et al.*, 2018).

2.1.6 Pokok *Self Help Group* (SHG)

Menurut (Tantri Wahyu Utami, 2008) Pokok yang dapat diterapkan dalam kegiatan *self help group* sebagaimana yang telah diterapkan sebagai berikut :

1. Mutuality

Dengan mengaitkan kelompok dalam pengambilan sebuah keputusan dapat didefinisikan dengan hal yang positif dan hal tersebut sebagai hal upaya dari pemberdayaan, Sebagian dari anggota kelompok tersebut akan mengamati bagaimana ia akan menikmati, berperan, serta menghadapi berbagai permasalahan yang ada. Anggota satu sama lain akan mengamati berbagai keadaan supaya dapat mengatasi permasalahan yang akan dipecahkan, dasar dalam pemilihan kegiatan terapi ini ialah dapat diperoleh dari kebersamaan serta support dari anggota lainnya, beberapa anggota *self help group* dapat membagikan suatu pengalaman pribadinya serta informasi dan keinginan pada pemecahan suatu permasalahan yang ada, tak hanya itu kegiatan ini dapat memberikan saran melalui anggota kelompok yang lainnya.

2. Hubungan Korelasi terhadap Individu satu dengan yang lainnya

Tiap Individu yang berkolaborasi dalam satu kelompok akan menyesuaikan dalam mempelajari suatu masalah untuk keperluan masing-masing, dan setiap individu akan mendapatkan suatu wawasan, keinginan serta ide dapat muncul dari seseorang yang mendengar pengalaman dari anggota kelompok lain yang sudah melalui proses survive untuk memecahkan permasalahan dan dapat mengatasi keadaan ataupun problem kesehatan terhadap individunya.

Profil individu merupakan berasal dari terapi *Self Help Group* dan mengharuskan tiap anggota kelompok untuk mempelajari setiap pengalaman yang di utarakan oleh anggota kelompok yang lainnya dengan pembelajaran yang menyenangkan. Tiap anggota kelompok mempelajari

langkah-langkah koping atau penguatan pada diri sendiri yang terbaru, sehingga mendapatkan penjelasan serta manfaat dari anggota kelompok yang lain yang berasal dari berbagi pengalaman. Seiring berjalannya waktu tiap tim dari kelompok dapat belajar untuk menyimak sama seperti anggota tim yang lainnya. Anggota tim yang lainnya juga dapat bertukar posisi atau peran terhadap anggota lainnya sehingga mereka dapat saling berbagi satu sama lain, tim secara berkesinambungan dan dapat memperbaiki cara untuk membentuk strategi koping yang baru. Setiap anggota memiliki tujuan yang lebih baik, maka dari adanya terapi ini diharapkan saling memahami individu satu dengan lainnya, serta membantu sebisanya dan peduli terhadap hubungan yang saling support satu sama lain.

Self Help Group ini merupakan gabungan yang mempunyai peran penting dalam tiap anggota yang mengikuti terapi tersebut ialah yang memiliki sama sederajat, responsive dimana dapat memberikan dorongan guna dapat memberikan pengalaman dan profil pribadi yang terdapat di dalam kelompok tersebut. Tujuan utama dalam terapi ini yakni untuk menjadikan perubahan yang ada dalam sikap, dan pokok terapi aktifitas *Self Help Group* ini yaitu mendengarkan satu sama lain serta responsive terhadap pengalaman yang diungkapkan oleh anggota kelompok yang lainnya.

3. Memberikan Tanggung jawab serta kebermanfaatan

Pokok Inti dari *Self Help Group* tersebut ialah menjadikan perasaan yang awalnya buruk berubah membentuk perasaan yang lebih baik dengan

munculnya saling menolong individu satu dengan yang lainnya, serta memberikan peningkatan terhadap *self esteem* yang baik, dan dapat membenahi *self worth* (perasaan mencintai diri sendiri) dan *self value* (menghargai diri sendiri). Berbagai manfaat yang akan dirasakan oleh anggota lainnya yaitu :

- a. Dapat membuka informasi yang sesuai.
- b. Memperkuat dengan adanya antusias dalam perihal masalah kesehatan.
- c. Mengembangkan harga diri dan percaya tinggi yang baik.
- d. Memberikan peluang kesempatan yang sama, dalam hal ini dapat mendapatkan pertolongan dalam belajar dari hal yang baru guna dalam penyelesaian permasalahan yang ada.
- e. Memperoleh tambahan ide serta support dari bentuk pengalaman anggota lain.
- f. Individu merasa bahwa mereka dapat memecahkan permasalahan dengan cepat dan tepat.
- g. Peluang untuk mendapatkan peningkatan dari lingkungan sosial sekitar, peluang guna mengoptimalkan karya baru.
- h. Berpotensi menurunkan kecemasan dan tegang serta rasa takut yang ada dalam dirinya.

2.1.7 Kelebihan Terapi *Self Help Group*

Kelebihan yang ada pada terapi *Self Help Group* ini menurut (Yunita *et al.*, 2020) yaitu:

1. *Self help group* ini bisa memberikan dukungan terhadap klien guna memperoleh pengetahuan tentang kendala, kesukaran, dan upaya untuk

menyelesaikan persoalan yang ada. Sehingga bisa memberikan setiap pribadi kelompok menerima sokongan dan inspirasi supaya setiap pribadi masing-masing tidak mengalami dirinya sendiri.

2. Implementasi yang dapat dilakukan pada terapi *self help group* adalah pengobatan yang bisa memberikan suasana yang kondusif dikarenakan melalui terapi ini dapat melibatkan komponen disetiap kegiatan untuk saling berkolaborasi, peduli satu sama lain, mengembalikan rasa kepercayaan diri. Maka dari itu, anggota kelompok dapat merasakan nyaman saat mengikuti prosedur terapi *self help group* ini.

2.1.8 Aturan terkait dalam kegiatan *Self Help Group*

1. Responsif, sebagai anggota kelompok di dalamnya harus responsif atau tanggap dengan apa yang terjadi pada diri sendiri serta orang lain yang berada disekitarnya, point penting yang harus digaris bawahi ialah kegiatan *Self Help Group* ini ialah mempelajari kompetensi dalam kelompok.
2. Melindungi kenyamanan serta keamanan dalam kelompok, rasa aman serta nyaman yang berada di dalam kelompok tersebut ialah pokok penting di dalam sebuah anggota tersebut, perasaan yang tidak nyaman juga akan berpengaruh terhadap kelompok jika tidak ada pengungkapan dari anggota kelompoknya.
3. Menggambarkan sebuah ekspresif serta harapan untuk berbagi sebuah pengalaman.
4. Menggunakan waktu sebaik mungkin, jika sedang bergabung pada pembentukan kelompok guna untuk menyalurkan support kepada anggota

kelompok lainnya, hal tersebut harus diutarakan secara singkat dan tepat, sehingga untuk menggunakan waktu harus efisien dan efektif.

5. Mengetahui keperluan, belajar untuk mengetahui apa saja yang diperlukan, seperti membantu klien yang sedang membutuhkan pertolongan seperti support, informasi dan pengalaman yang tidak menyenangkan, sehingga hal yang terpenting yaitu tidak menerima pertolongan sesuatu hal yang tidak sesuai dengan kondisi klien tersebut.
6. Melindungi privasi klien, betapa pentingnya untuk kita harus menjaga privasi klien yang sedang melakukan terapi *Self Help Group* ini, agar klien merasa aman serta nyaman ketika sedang mengungkapkan pengalamannya.
7. Tanggung jawab untuk berubah, hal tersebut sangatlah penting untuk dimiliki pada klien disetiap kelompoknya, sehingga dapat merubah kemampuan untuk kemampuan dirinya sendiri. Ada beberapa pertanyaan yang dapat ditanyakan kepada klien yakni seperti berikut :
 - a. Usaha apa yang dapat anda lakukan guna merubah keadaan seperti ini ?
 - b. Bagaimana cara kita untuk tetap saling membantu ?
 - c. Darimana kita dapat mengatasi permasalahan yang nantinya akan muncul kembali ?
8. Mempunyai rasa peduli satu sama lain, berpartisipasi dalam penyelesaian masalah, dapat menerima serta mendengarkan satu sama lain, memiliki kebebasan dan loyalitas serta mempunyai daya kekuatan antar anggota tim lainnya (Putri, 2020).

2.1.9 Karakteristik *Self Help Group*

Menurut dari (Tantri Wahyu Utami, 2008) sebuah kelompok kecil yang sama, berperan aktif terhadap kegiatan tersebut dengan baik, memiliki otonomi, mempunyai kepemimpinan yang baik, beranggota yang tidak dipaksa oleh siapapun yang artinya sukarela, tidak terikat oleh politik dari manapun, serta mempunyai rasa saling membantu sama lain. Kekuatan yang harus dimiliki oleh kelompok yaitu *cohesiveness* serta *fullness*, sebagaimana orang tersebut dapat berfungsi untuk keahlian serta kemampuan yang tinggi. Terdapat beberapa hal yang harus dicapai ialah klien harus meningkatkan rasa untuk saling menyatu satu sama lain, mengembangkan keahlian untuk menyelesaikan permasalahan diantara anggota kelompok yang lainnya, mengembangkan keahlian berkomunikasi antar kelompok satu dengan lainnya, terdapat rasa untuk saling menolong guna mengembangkan tingkat status kesehatan.

2.1.10 Pengorganisasian Tim Kelompok pada Terapi *Self Help Group*

Menurut (Yunita *et al.*, 2020), Melaksanakan terapi pada kegiatan ini yaitu dengan *Self Help Group* (SHG) ada beberapa pokok penting yang harus dibagikan setiap kelompok yakni sebagai berikut :

1. Pemimpin (*Leader*)

Pada terapi ini seorang *Leader* harus terpilih dalam satu kelompok, sehingga setiap kelompok memiliki peluang kesempatan yang serupa untuk menjadi pemimpin secara silih berganti. Beberapa kewajiban tugas pemimpin yang harus dikuasai dalam keikutsertaan pada terapi ini yaitu :

- a. Memiliki pekerjaan guna memimpin jalannya setiap proses *step by step* untuk jalannya diskusi.
- b. Mempunyai pekerjaan atau tugas untuk menetapkan topik atau tema tiap pertemuan menurut daftar permasalahan yang telah diperoleh sebelumnya secara bersamaan dengan anggota kelompok tim lainnya.
- c. Menentukan waktu pelaksanaan terapi yang akan dimulai dalam kurun waktu 120 menit.
- d. Memiliki pekerjaan atau tugas untuk mempertahankan keadaan yang aman, hangat, damai, serta bersahabat diantara anggota tim lainnya.
- e. Mempunyai tanggung jawab untuk mengarahkan serta membimbing guna tetap berjalannya diskusi secara langsung sehingga dapat menyalurkan stimulus kepada semua tim anggota lainnya, sehingga dapat berjalan dengan efektif dan koefisien.
- f. Mempunyai sikap dan rasa legowo yang harus dimiliki pada setiap klien untuk menerima serta memberi pendapat antar satu sama lain.
- g. Memberikan peluang kepada tim anggota lainnya, untuk dapat mengutarakan permasalahan yang sedang menimpa kepada klien tersebut.

2. Fasilitator.

Terapi *Self Help Group* ini fasilitator merupakan terapisnya, terapis disini bisa sebagai membantu jalannya diskusi yang memiliki tugas sebagai berikut :

- a. Sebagai pengantar yang nantinya akan membantu leader selama kegiatan terapi ini sedang berjalan.

- b. Sebagai motivator kepada semua tim anggota kelompok guna bisa mengungkapkan isi pendapat serta pemikirannya mengenai permasalahan yang ada.
- c. Bisa memberikan pengertian, uraian, saran serta masukan, tak hanya itu dapat memberikan feedback positif terhadap anggota kelompok yang lain.

3. Anggota Kelompok

Anggota kelompok didalam terapi ini juga memiliki pekerjaan yang diantaranya meliputi :

- a. Seluruh individu pada kelompok wajib melaksanakan prosedur yang ada di sesi per sesi dengan baik dan tepat selaras dengan kontrak sebelum diadakan terapi ini.
- b. Seluruh anggota tim kelompok harus ikut serta berpartisipasi serta berperan secara aktif dan koefisien selama terapi ini dijalankan.
- c. Seluruh anggota tim kelompok diperbolehkan untuk memberikan pendapat, solusi, serta masukan, dan *feedback* selama proses ini berlangsung.
- d. Semua tim anggota kelompok dapat melakukan kembali atau *role play* mengenai solusi pemecahan masalah yang ada.

2.1.11 Aktifitas *Self Help Group* (SHG)

Tindakan awal yang akan dilakukan sebelum melakukan aktifitas *Self Help Group* ini ialah kita dapat membantu membentuk tiap kelompok yang sebelumnya sudah direncanakan pada awal pertemuan, terapi ini dapat dijalankan pada prosedur ini ialah dengan menentukan hal yang akan menjadi

point penting dalam topik yang akan difokuskan dalam kelompok, para peneliti dapat menetapkan siapa saja yang ingin berperan untuk ikut serta dalam kegiatan ini dan akan membentuk kelompok, menentukan dan memilih nama siapa saja, menentukan untuk tenaga kesehatan siapa saja yang dapat ikut serta dalam kegiatan ini, menjaga *anotimity* serta privasi terhadap klien, memikirkan serta mempertimbangkan keperluan klien dalam kelompok, menentukan waktu dalam tiap sesi pertemuan yang akan dilakukan, menyiapkan setiap kegiatan yang akan dilakukan, mengatur serta mengembangkan “*Mutual Help*”, “*Community Outreach*” (Utami, 2008).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Tantri Widyarti Utami *et al.*, 2011) langkah-langkah yang dapat dilaksanakan dalam terapi *self help group* selama 6 minggu selama 6x pertemuan dengan kurun waktu 40-60 menit pada setiap sesi pertemuan, penjelasan sebagai berikut :

Tahap I : Pra Orientasi (Persiapan Tempat, alat klien dan fasilitator)

Tahap II : Orientasi (Pembentukan kelompok, memahami masalah, materi tentang kegiatan yang dilakukan).

Tahap III : Sesi kegiatan (Terdiri dari 5 sesi kegiatan yang dilakukan)

1. Pertemuan / Sesi 1 : Menentukan masalah

Pada sesi satu, seluruh individu kelompok mendapatkan peluang serta durasi yang serupa guna mengutarakan seluruh permasalahan akan dihadapinya.

2. Pertemuan / Sesi 2 : penyelesaian masalah

Pada sesi dua, seluruh individu kelompok dapat bertukar pikiran dengan bersamaan perihal bagaimana persoalan yang telah

dilaksanakan lebih dahulu untuk menangani persoalan yang searah dengan pengetahuan diperolehnya

3. Pertemuan / Sesi 3 : menetapkan penyelesaian persoalan yang ada

Pada sesi ini, seluruh individu kelompok bisa menetapkan jalan keluar yang ada di dalam lembar yang sudah di isi dan tersusun sebelumnya bertujuan mereka bisa merampungkan permasalahan yang akan muncul.

4. Pertemuan / Sesi 4 : Memperagakan pemecahan masalah sebagai bentuk solusi akhir untuk menyelesaikan masalah

Sesi ini, seluruh individu kelompok akan diajarkan sambil bermain peran untuk meragakan pemecahan masalah yang dapat ditentukan dalam merampungkan masalah yang akan dihadapi.

5. Pertemuan / Sesi 5 : mencegah masalah muncul kembali

Sesi kelima ini, aktifitas yang bisa dilaksanakan ialah membahas bagaimana agar tidak terjadi kekambuhan serta cara pencegahan dan memberikan pengetahuan tentang pertanda terjadinya masalah yang muncul kembali serta tindakan apa yang harus dilakukan jika terjadi kekambuhan.

Tahap IV : Terminasi (Evaluasi dan seluruh kegiatan yang dilakukan).

2.1.12 Durasi Pemberian Terapi *Self Help Group* (SHG)

Terapi *Self Help Group* ini dapat di implementasikan sesuai dengan kurun waktu yang telah disepakati pada tiap peserta kelompok. Terapi ini dapat dilakukan setiap seminggu sebanyak satu kali pertemuan, seminggu sebanyak dua kali pertemuan atau setiap dua minggu satu kali pertemuan. Kegiatan

terapi ini dilakukan sesuai dengan persetujuan, kesepakatan dan kebutuhan yang diperlukan oleh kelompok. Waktu yang dibutuhkan terapi ini berlangsung sekitar 120 menit setiap pertemuannya (Yunita *et al.*, 2020).

2.1.13 Tempat Pelaksanaan *Self Help Group* (SHG)

Terapi *Self Help Group* (SHG) dapat dilaksanakan di kalangan komunitas yang ada, seperti halnya terapi ini dapat dilakukan di Instansi Universitas yang telah ditentukan, salah satu tempat tinggal anggota kelompok, di balai desa atau prasarana khalayak umum yang ada di masyarakat (Yunita *et al.*, 2020).

2.1.14 Satuan Operasional Prosedur Langkah-Langkah Pembentukan Terapi

Self Help Group

Menurut (Yunita *et al.*, 2020) sebelum melakukan pengobatan *Self Help Group*, adapun prosedur yang bisa dilaksanakan dalam membangun terapinya, antara lain meliputi :

1. Pertemuan Satu

Pada pertemuan ialah memberitahukan tentang pengertian dari pengobatan *self help group* dan prosedur yang dilaksanakan untuk terapi *self help group*. Berikut ini bentuk persiapan yang harus dilaksanakan pada kegiatan pertemuan pertama ini meliputi :

a. Tujuan

Tujuan umum : seluruh peserta dapat mengerti perihal konsep *Self Help Group*.

Tujuan Khusus :

- 1) Anggota kelompok dapat mengerti pengertian dari terapi *Self Help Group*.

- 2) Anggota tim dapat mengerti bagaimana langkah-langkah dari terapi *Self Help Group*.

b. Setting

- 1) Terapis dan semua anggota kelompok duduk secara bersama-sama mereka bisa membentuk lingkaran.
- 2) Terapis harus memberikan lingkungan dan tempat yang jauh dari keributan dan rasa nyaman.

c. Alat dan Bahan

- 1) Alat tulis : Bolpoint
- 2) Lembar observasi

d. Metode

- 1) Ceramah
- 2) Diskusi
- 3) Tanya dan jawab

e. Langkah-langkah pelaksanaan

- 1) Fase Orientasi
 - a) Memberikan 3S (senyum, salam, sapa) pada seluruh peserta sembari bersalaman.
 - b) Melaksanakan pengecekan (Kognitif, adektif, dan psikomotor) tentang keluhan kesah yang dialami dan perasaan peserta hari ini.
 - c) Memberitahukan identitas diri terapis dan seluruh peserta kelompok.
 - d) Menerangkan langkah-langkah apa saja pada tiap pertemuan terapi yang hendak dilaksanakan.
 - e) Menerangkan maksud pengobatan yang akan dilaksanakan.

- f) Menerangkan durasi yang diinginkan untuk dilakukan terapi.
- g) Menetapkan lokasi yang diperlukan untuk melakukan terapi.
- h) Menjelaskan ketertutupan pada terapi tersebut.
- i) Mengajukan perjanjian seluruh peserta kelompok (*Informed Consent*) perihal pengobatan hendak dilaksanakan.

2) Fase Kerja

Menjelaskan pengertian tentang penerapan dari terapi *self help group* yang mencakup dari : pengertian, maksud, hakikat, dan peraturan yang harus dilaksanakan selama terapi serta membahas untuk menetapkan nama dan anggota kelompok. Memberikan pengertian lima tahap dari prosedur terapi *self help group* meliputi:

a) Pertemuan / Sesi 1 : Mengidentifikasi Masalah

Kegiatan yang dilakukan ialah peserta saling berbagi informasi bagaimana mengatasi permasalahan yang terjadi berdasarkan daftar masalah yang dibuat. Pertemuan kedua dan ketiga yang dilakukan adalah mendiskusikan cara masalah yang lain. Jika cara penyelesaian masalah tidak di temukan dapat konsul kepada ahlinya. Hasil dari langkah kedua adalah kelompok memiliki daftar penyelesaian masalah.

b) Pertemuan / Sesi 2 : Cara untuk menyelesaikan masalah

Kegiatan yang dilakukan ialah mereka mendiskusikan bagaimana cara yang tepat ketika mereka mendapati permasalahan yang datang di dalam kehidupannya, tidak hanya itu mereka juga bisa mendiskusikan satu sama lain jika mendapati permasalahan yang sama dan memikirkan bagaimana cara yang tepat untuk menyelesaikan masalah tersebut.

c) Pertemuan / Sesi 3 : Memilih cara menyelesaikan masalah.

Kegiatan yang dilakukan adalah mendiskusikan bagaimana cara penyelesaian masalah yang ada dalam daftar penyelesaian masalah dan memilih cara penyelesaian dengan mempertimbangkan faktor pendukung dan penghambat dalam menyelesaikan masalah tersebut.

d) Pertemuan / Sesi 4 : Bermain peran

e) Pertemuan / Sesi 5 : Mencegah Kekambuhan

Kegiatan yang dilakukan ini ialah bagaimana cara mereka jika masalah tersebut muncul kembali dan tindakan apa yang harus mereka ambil ketika masalah tersebut datang sehingga ketika masalah tersebut kembali mereka sudah bisa menentukan jalan keluar yang diambil.

3) Fase Terminasi

- a) Bertanya kepada seluruh peserta tentang pikiran yang muncul setelah mengikuti terapi *Self Help Group*.
- b) Memberikan hadiah secara positif kepada klien.
- c) Mengamati, memperhatikan, serta memantau efek yang muncul ketika terapi selesai dilakukan.
- d) Memikirkan langkah selanjutnya yang dimana anggota kelompok sudah mengikuti terapi *self help group*.
- e) Menentukan intervensi yang akan dilakukan peserta pada pertemuan selanjutnya.
- f) Menetapkan durasi yang dibutuhkan untuk sesi selanjutnya.
- g) Merencanakan lokasi yang dibutuhkan untuk pertemuan selanjutnya.

- h) Menyelesaikan pertemuan dengan tepat serta mengucapkan selamat kepada klien.

4) Evaluasi

Melaksanakan penilaian dari setiap dilakukannya sesi pengobatan yaitu dengan cara menuliskannya di dalam lembar evaluasi.

5) Dokumentasi

Merekam dari setiap kegiatan yang telah dilakukan oleh setiap anggota kelompok satu dengan anggota kelompok lainnya.

2. Pertemuan Kedua

Pertemuan ini dilaksanakan dengan cara melakukan kelima prosedur sesi terapi *self help group*

a. Tujuan Umum:

Seluruh anggota tim kelompok dapat mengikuti lima prosedur sesi terapi *self help group*.

b. Tujuan Khusus:

- 1) Seluruh peserta kelompok dapat menentukan semua masalah yang dirasakan.
- 2) Seluruh anggota kelompok dapat menerangkan upaya apa yang sudah dilakukan sebelumnya guna mengatasi masalah yang dihadapi.
- 3) Seluruh anggota kelompok sanggup memilih cara penyelesaian yang akan dilakukan untuk mengatasi masalah jika muncul.
- 4) Seluruh anggota kelompok mampu bermain model atau *role play* dengan cara memperagakan penyelesaian masalah apa yang telah dipilih sebelumnya dalam mengatasi masalah.

- 5) Anggota kelompok mampu melakukan implementasi jika muncul permasalahan yang sama.

c. Setting

- 1) Terapis dan seluruh tim peserta kelompok duduk secara bersama-sama dengan membentuk lingkaran.
- 2) Terapis wajib memberikan lingkungan dan tempat yang jauh dari bising atau keramaian.

d. Alat dan bahan

- 1) Alat tulis: bolpoint
- 2) Buku kerja

e. Metode

- 1) Ceramah
- 2) Utarakan pendapat
- 3) Diskusi
- 4) Tanya dan jawab

3. Pertemuan ketiga

Pada pertemuan ini adalah tahap ketiga dari kegiatan pengobatan terapi *self help group*. Pertemuan ini dikendalikan langsung oleh *leader* (pemimpin) yang berasal dari salah satu anggota kelompok. Sementara itu peran petugas kesehatan yaitu sebagai terapis yang mempunyai tugas untuk memfasilitasi jalannya prosedur kegiatan terapi.

a. Tujuan umum:

Seluruh peserta dapat melaksanakan lima sesi terapi *self help group* dengan maksimum.

b. Tujuan khusus:

- 1) Sanggup menentukan permasalahan yang dialami oleh klien.
- 2) Mampu menganalisa cara untuk mengatasi masalah.
- 3) Mampu menentukan penyelesaian masalah yang tepat untuk mengatasi masalah yang dirasakan selama masalah kembali muncul.
- 4) Mampu melaksanakan cara apa yang telah dipilih dalam menyelesaikan masalah saat masalah kembali muncul.

c. Setting

- 1) Terapis dan seluruh peserta duduk secara bersama-sama dengan membentuk barisan melingkar.
- 2) Berikan lingkungan dan ruangan tenang, nyaman serta aman.

d. Alat dan bahan

- 1) Alat tulis: bolpoint
- 2) Buku kerja
- 3) Flipchart

e. Metode

- 1) Ceramah
- 2) Utarakan pendapat
- 3) Diskusi
- 4) Tanya dan jawab
- 5) Role play/bermain peran

f. Langkah-langkah pelaksanaan

- 1) Fase orientasi

- a) Mengucapkan salam dan memberikan senyum kepada seluruh peserta kelompok sambil berjabat tangan.
 - b) Melakukan pengecekan (kognitif, adektif, dan psikomotor) perihal permasalahan yang dialami dan bagaimana perasaan peserta kelompok.
 - c) Menginformasikan identitas diri terapis dan semua anggota kelompok.
 - d) Menerangkan langkah-langkah pada pertemuan terapi yang akan dilaksanakan.
 - e) Menerangkan maksud terapi yang akan dilakukan.
 - f) Menjelaskan durasi yang diperlukan untuk melaksanakan pengonatan terapi *Self Help Group*.
 - g) Menentukan tempat yang dibutuhkan untuk melakukan terapi *Self Help Group*.
 - h) Menjelaskan kerahasiaan.
 - i) Mengajukan persetujuan (*Informed Consent*) kepada seluruh anggota kelompok mengenai terapi yang akan dilakukan
- 2) Fase kerja
- a) Membahas tentang masalah yang dialami pada tiap individu kemudian tiap kumpulan peserta membuat daftar masalah. Apabila ditemukan adanya masalah baru yang belum tercantum pada daftar masalah yang telah dibuat sebelumnya maka tiap kelompok dapat menambahkan masalah tersebut didalam daftar masalah.

- b) Mendiskusikan bagaimana cara mengatasi masalah yang terdapat di dalam daftar masalah, sehingga tiap kelompok dapat membuat daftar penyelesaian cara mengatasi masalah.
 - c) Membahas solusi yang akan dipilih untuk mengatasi masalah yang terdapat didalam daftar masalah. Kegiatan ini menghasilkan daftar penyelesaian masalah yang akan dipilih untuk menyelesaikan masalah.
 - d) Mendidik dengan cara bermain peran atau memperagakan solusi yang telah dipilih sebelumnya. Kegiatan ini menghasilkan daftar solusi yang telah dilatih.
 - e) Memberikan pujian serta dapat memberikan reward atau hadiah terhadap setiap upaya keberhasilan yang dilakukan seluruh tim anggota kelompok pada setiap sesi terapi.
- 3) Fase terminasi
- a) Bertanya kepada seluruh peserta tentang pemikiran yang dirasakan setelah mengikuti terapi.
 - b) Mengasihi hadiah atau reward secara positif pada klien.
 - c) Mengawasi, mengamati, dan memantau efek yang ditimbulkan setelah sesi terapi dilakukan.
 - d) Merencanakan tindak lanjut yang harus dilakukan.
 - e) Menentukan tindakan yang akan dilakukan pada pertemuan selanjutnya.
 - f) Menentukan durasi yang dibutuhkan untuk pertemuan selanjutnya.
 - g) Menentukan lokasi yang diperlukan untuk pertemuan selanjutnya.

h) Mengakhiri pertemuan dengan baik: memberikan salam.

4) Evaluasi

Melakukan evaluasi dari setiap pelaksanaan sesi terapi dengan menuliskannya didalam format evaluasi.

2.1.15 Satuan Operasional Prosedur (SOP) Petunjuk Pedoman Pembentukan *Self Help Group*

Konsep *self help group*

Tujuan

1. Tujuan Umum:

Peserta mengerti konsep tentang *self help group*

Tujuan Khusus:

- a. Peserta paham tentang konsep *self help group*
- b. Peserta memahami prosedur kegiatan *self help group*

2. Setting

- a. Petugas Kesehatan dan peserta duduk bersama membentuk lingkaran.
- b. Petugas Kesehatan menyiapkan ruangan yang jauh dari bising dan jauh dari keramaian.

3. Alat

- a. Leaflet
- b. Buku kerja dan pulpen

4. Metode

- a. Diskusi
- b. Tanya jawab

5. Langkah-langkah

- a. Orientasi

- 1) Menuturkan salam
- 2) Membacakan doa pembuka.
- 3) Memperkenalkan diri terapis dan peserta.
- 4) Bertanya kepada peserta bagaimana perasaan hari ini.
- 5) Menjelaskan maksud dari pengobatan, waktu dan tempat.

b. Kerja

- 1) Menerangkan arti dari pemahaman terapi: pengertian, tujuan, prinsip, membuat beberapa kesepakatan (nama kelompok, anggota kelompok dan aturan-aturan).
- 2) Menjelaskan 5 sesi kegiatan.

c. Terminasi

- 1) Menanyakan perasaan peserta setelah mengikuti pertemuan.
- 2) Kesepakatan kontra waktu, lokasi serta tema pembahasan setiap pertemuan berikutnya.
- 3) Menyetujui pemimpin setiap pertemuan.
- 4) Membacakan doa penutup, mengucapkan salam penutup

2.2 Harga Diri

2.2.1 Definisi Harga Diri

Menurut (Febristi *et al.*, 2020) harga diri merupakan salah satu bentuk utama dalam setiap perkembangan yang dialami oleh setiap individu masing-masing. Harga diri memiliki nilai yang sangat tinggi yang berarti segala bentuk harga diri akan merasa meningkat jika seseorang tersebut mempunyai coping yang baik (Wigati & Kusumaningsih, 2020). Harga diri terdapat dua makna yang berbeda

yakni harga diri tinggi dan harga diri rendah, di setiap individu akan memiliki peranan penting untuk mempertahankan dirinya, menurut (Nofitriani, 2020) harga diri tinggi yakni harga diri yang dapat menciptakan pribadi yang bernilai positif, sehingga ia akan dapat mengambil suatu tindakan sebuah keputusan yang akan ia hadapi jika terdapat tantangan dalam dirinya tanpa berpengaruh terhadap lingkungan yang ada di sekitarnya.

Sedangkan harga diri yang rendah ini lebih cenderung beranggapan jika ia tidak dapat menyelesaikan tantangan-tantangan dalam permasalahan di hidupnya, tak hanya itu ia akan lebih senang dalam zona nyaman di dalam hidupnya seperti halnya ia menyenangi setiap hal-hal yang tidak ada tuntutan dalam hidupnya dan cenderung tidak percaya diri atau tidak yakin atas ide pokok serta perasaan yang dimilikinya (Tajuddin & Haenidar, 2019).

2.2.2 Ciri-Ciri yang harus dimiliki oleh seseorang khususnya terhadap Mahasiswa Baru harus memiliki harga diri yang tinggi

Harga diri ialah penilaian dan anggapan seseorang mengenai dirinya sendiri, ada dua macam harga diri yakni harga diri yang sehat dan harga diri yang tidak sehat atau harga diri rendah. Individu memiliki harga diri yang sehat apabila ia melihat dirinya secara positif, sedangkan seseorang yang memiliki harga diri rendah apabila ia memandang dirinya secara negatif. Adapun ciri-ciri yang harus dimiliki mahasiswa baru yang memiliki harga diri tinggi sebagai berikut :

1. Merasa Puas dengan adanya keberadaan dalam dirinya sendiri
2. Meyakinkan dirinya sendiri bahwa dirinya berharga atau pribadi yang baik
3. Meyakinkan dirinya bahwa ia mempunyai kualitas yang baik terhadap dirinya sendiri

4. Merasa mampu melakukan kegiatan yang positif seperti yang dilakukan oleh orang lain
5. Merasa dirinya menjadi pribadi yang lebih baik
6. Merasa bahwa dirinya bukan pribadi yang gagal
7. Meyakinkan dirinya sendiri banyak hal yang dapat ia banggakan terhadap prestasinya
8. Merasa bahwa ia akan dihargai oleh orang lain dengan tindakan-tindakan yang positif (Gunawan, 2021).

Solusi untuk mengurangi gejala dan tanda pada harga diri rendah pada mahasiswa baru yaitu dengan melakukan terapi *Self Help Group* atau dapat disebut dengan (SHG) dengan stimulasi persepsi dilakukan dengan melatih mahasiswa baru merespons stimulus yang pernah dialami sehingga kemampuan setiap individu dapat dievaluasi dan dapat ditingkatkan pada tiap sesi sehingga dengan adanya metode ini diharapkan tanggapan respons mahasiswa terhadap berbagai stimulus dalam kehidupan sehari-hari akan lebih menjadi adaptif (Blitaria & Sukaesti, 2018).

2.2.3 Aspek-Aspek Harga Diri

Terdiri dari beberapa aspek yang dapat mempengaruhi harga diri (Khairunnisa, 2017) sebagai berikut :

1. Kekuatan, kemampuan setiap individu yang dapat mengendalikan setiap dirinya masing-masing, tak hanya itu kekuatan juga dapat mengendalikan orang lain pada masa tertentu.
2. Kebajikan, kepatuhan setiap pribadi seseorang untuk mentaati norma-norma yang ada di lingkungan sekitar khususnya di dalam masyarakat.

3. Makna, *Significance* setiap pribadi masing-masing terhadap lingkungan sekitar. Setiap pribadi dalam diri orang lain akan merasa berharga jika terdapat suatu pujian, penghargaan, perhatian serta kasih sayang yang akan didapat dari lingkungan sekitar, seperti contoh : Keluarga, masyarakat, kerabat dekat serta saudara terdekat.
4. Kompetensi, setiap *competence* yang ada dalam individu seseorang dapat menghadapi masalah yang akan tiba pada waktunya.

2.2.4 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Harga Diri

Menurut (Larasati, 2012) terdapat beberapa factor yang dapat mempengaruhi harga diri yakni jenis kelamin, suku, dan status sosial, hal tersebut dapat mempengaruhi harga diri pada setiap individu pada remaja. Menurut (Malik, 2019) terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi harga diri seperti halnya berikut :

1. Dukungan dari lingkungan keluarga sekitar

Lingkungan pertama yakni ada pada dalam keluarga, sehingga keluarga dapat dikatakan sebagai peran utama dalam hal mengasuh atau mendidik remaja, tak hanya itu lingkungan dalam keluarga juga dapat menjadikan sosialisasi untuk remaja perlakuan adil, memberikan peluang kesempatan untuk aktif serta pendidikan untuk remaja yang memiliki self esteem yang tinggi.

2. Faktor Intelektual pada remaja

Remaja yang mampu menerima dirinya akan dapat menentukan arahnya pada saat ia mulai bergabung terhadap masyarakat sekitar sehingga sebagai masyarakat yang akan menuju hidup dewasa.

3. Gender pada Remaja

Setiap perbedaan gender berpengaruh terhadap pola pikir disetiap individu khususnya pada remaja.

2.2.5 Karakteristik Individu Berdasarkan dari Tingkatan Harga Diri

Beberapa tingkatan terhadap harga diri setiap individu dapat dilihat dari beberapa karakteristik, seperti halnya (Febrina *et al.*, 2018) mengemukakan jika setiap pribadi masing-masing yang mempunyai harga diri yang tinggi dapat memperlihatkan dirinya sebagai individu yang tidak mudah menyerah atau optimis, merasa puas terhadap dirinya sendiri, tidak mudah puas terhadap pencapaiannya dan akan merasa untuk terus mencapai kompetensi yang dimilikinya, tidak pernah menghiraukan setiap perilaku negatif dari orang lain dan selalu memikirkan umpan positif yang dapat meningkatkan kompetensinya, fleksibel, berani mengambil resiko yang akan terjadi, dan dapat menunjukkan luapan emosi positif seperti halnya; senang atau bahagia, mampu mengambil sebuah keputusan yang tepat dan cepat.

Sedangkan harga diri rendah menurut (Ayu, 2018) seseorang akan memiliki harga diri rendah cenderung lebih peka daripada orang lain sebagai pengalaman yang dapat mengintimidasi guna merusak self esteem setiap individu masing-masing. Ia akan lebih sensitif terhadap kritik yang akan diberikan oleh orang lain dan mempunyai respon emosional yang tidak dapat dikendalikan. Tak hanya itu, ia akan lebih mengarah untuk memperluas masalah persitiwa negatif atau akan menganggap suatu persoalan yang tidak logis atau tidak kritis.

2.2.6 Pengukuran Harga Diri

1. Skala harga diri Rosenberg (RSES) ialah salah satu pengukuran harga diri yang paling banyak digunakan termasuk untuk penelitian ini, RSES juga termasuk tes Skala Likert, yang singkat dan mudah aplikasikan dengan 10 item (Tinakon & Nahathai, 2012). Menurut García *et al*, (2019) 10 item pernyataan tersebut terdiri dari 5 pernyataan positif misalnya “saya puas dengan diri saya sendiri” dan 5 pernyataan negatif misalnya “Kadang-kadang saya berpikir saya tidak baik sama sekali” dan kemudian dijawab pada skala nilai pengukuran favorable sangat setuju (4), setuju (3), tidak setuju (2), dan sangat tidak setuju (1) sedangkan nilai pengukuran *unfavorable* sangat setuju (1), setuju (2), tidak setuju (3), dan sangat tidak setuju (4). Skor total berkisar antara 10 hingga 40, dan semakin tinggi skornya semakin tinggi pula tingkat harga diri. Sehingga kategori dilihat dari nilai harga diri tinggi > 20 dan harga diri rendah ≤ 20 . Menurut Rosenberg (Rusfiana, 2021) terdiri dari tiga aspek dalam harga diri manusia, diantaranya sebagai berikut :

- a. *Physical Self Esteem* aspek ini membahas mengenai kondisi fisik yang ada pada individu. Harga diri ada pada semua orang, namun belum tentu individu akan menerima kondisi fisik apa adanya atau ada keinginan untuk merubah fungsi atau bentuk dari bagian fisik individu.
- b. *Social Self Esteem* aspek ini membahas mengenai harga diri yang berhubungan dengan keterampilan individu dalam berinteraksi dengan individu lain.
- c. *Performance Self Esteem* Aspek ini membahas mengenai harga diri yang hubungannya dengan kemampuan kinerja dan prestasi individu. Aspek harga

diri yang satu ini dapat menunjukkan apakah seorang individu puas dengan apa yang dimilikinya, timbul perasaan tidak minder serta keahlian yang dimiliki individu dengan baik atau tidak.

Sehingga instrument yang valid dan reliabel berkisar antara 0,77 dan 0,88 selain itu data diperkuat oleh peneliti (Gebregergis *et al.*, 2019) rentang tersebut juga mempunyai validasi yang memiliki kriteria yang baik dan valid serta koefisien reliabilitas yang diukur menggunakan *alpha Cronbach* diketahui $\alpha = 0,80$

2. Coopersmith mendefinisikan harga diri sebagai “Sikap positif dan negatif terhadap diri sendiri”. Ia menganggap harga diri sebagai ekspresi persetujuan atau ketidaksetujuan terhadap diri sendiri, pengukuran ini dapat menilai sejauh mana seseorang percaya bahwa hidupnya memiliki makna dan nilai. Guna menjelaskan kondisi yang diperlukan untuk pengembangan harga diri, Coopersmith menciptakan 58 kriteria evaluasi untuk anak-anak dan 50 kriteria untuk orang dewasa. Dalam kuesioner, ini responden menjawab setiap pertanyaan dengan “Like me” atau “unlike me” (Hosogi *et al.*, 2012). Data diperkuat oleh (Potard *et al.*, 2015) jika konsistensi internal pada kuesioner ini cukup memuaskan yaitu diketahui nilai *alpha Cronbach's* 0,68-0,77.

3. Janis dan Field mendefinisikan harga diri sebagai “Perasaan kecukupan sosial seseorang”. Skala ini terdiri dari perasaan kecukupan sosial seseorang, kecemasan dalam situasi sosial, kesadaran diri dan perasaan tidak berharga secara pribadi. Skala perasaan ketidakcukupan jenis-field terdiri dari pertanyaan tentang 23 item berbeda, dan evaluasi dilakukan menggunakan skala likert (Rahmadina, 2019).

4. Pope 5- scale test mendefinisikan bahwa harga diri sebagai perasaan evaluasi yang dimiliki seseorang terhadap diri sendiri dan perasaan bahwa seseorang memiliki nilai yang baik, dan ia menegaskan bahwa harga diri dievaluasi sebagai perbedaan antara *actual self* dan *ideal self*. *Actual self* didasari pada informasi obyektif yang yang dirasakan pada dirinya sendiri sedangkan *ideal self* merupakan gambaran tentang tipe orang yang diinginkan oleh setiap individu, harga diri tinggi tinggi jika *actual self* dan *ideal self* bisa seimbang dan rendah bila tidak sesuai.

5. Tes Harga Diri Anak 5 Skala Pope terdiri dari 60 pertanyaan dan mengevaluasi harga diri dalam 5 skala: Skala Global, Skala Akademik, Skala Tubuh, Skala Keluarga, dan Skala Sosial. Skor maksimum untuk setiap skala adalah 20 poin, dan total skor untuk setiap skala digunakan untuk evaluasi. Selain itu, Skala ketidakjujuran dibuat untuk mengevaluasi validitas respons untuk tes ini.

Sehingga telah dijelaskan diatas maka dalam penelitian yang disusun ini peneliti memilih untuk mengambil alat harga diri yang berfokus kepada kuesioner (RSES) *Rosenberg Self-Esteem Scale* dikarenakan skala ini bersifat unidimensional dan mengukur harga diri secara umum (Fitria, 2015).

2.3 Konsep Mahasiswa

2.3.1 Definisi Mahasiswa

Mahasiswa baru ialah status yang dipegang oleh mahasiswa pada tahun pertama kuliahnya, karena adanya peralihan tersebut ialah perubahan yang signifikan terhadap kehidupan seseorang. Hal ini terkait dengan adanya adaptasi,

yang merupakan tantangan yang harus dihadapi oleh mahasiswa baru ketika memasuki dunia perkuliahan, umumnya, seseorang akan memasuki dunia perkuliahan pada usia 18 tahun, sehingga menurut Mailiza *et al.*, (2022) memasuki usia 17 tahun – 22 tahun ialah tahapan awal dari era dewasa muda yang dapat ditandai dengan adanya perubahan yang signifikan seperti masa remaja (pra dewasa) ke kehidupan dewasa. Pada usia ini seseorang memasuki bangku kuliah sebagai jalur penting sehingga menuju kedewasaan. Kondisi ini membawa seseorang pada dua perubahan yang harus dijalankan dalam kurun satu waktu, yaitu dari remaja ke dewasa dan dari seorang senior di sekolah menengah atas menjadi mahasiswa baru di perguruan tinggi.

2.3.2 Ciri-Ciri Mahasiswa

Adapun ciri-ciri mahasiswa menurut (Hafizhuddin, 2019) ialah

1. Diharapkan dapat memasuki dunia kerja sebagai dunia yang berkualitas.
2. Karena kesempatan yang ada, mahasiswa diharapkan nantinya dapat bertindak sebagai pemimpin, yang dapat terampil dan mampu baik memimpin di masyarakat ataupun didalam dunia kerja.
3. Mempunyai kemampuan dan kesempatan belajar diperguruan tinggi, sehingga dapat dikategorikan sebagai kaum intelegensi.
4. Diharapkan dapat menjadi daya penggerak yang dinamis bagi proses modernisasi.

2.3.3 Karakteristik Mahasiswa

Seperti yang terjadi pada peralihan dari sekolah dasar ke sekolah menengah pertama yang melibatkan perubahan dan mungkin mengakibatkan stres, begitu juga pada masa peralihan dari sekolah menengah atas ke

universitas. Dalam banyak hal, terdapat perubahan yang serupa pada kedua peralihan tersebut. Peralihan ini melibatkan perpindahan ke sebuah institusi pendidikan yang lebih besar dan tidak personal, seperti interaksi dengan teman sebaya dari latar belakang yang beragam dan peningkatan fokus pada pencapaian dan penilaian (Sari & Sylvia, 2020).

Perguruan tinggi dapat menjadi periode penemuan intelektual dan pertumbuhan kepribadian. Mahasiswa berubah saat merespon terhadap kurikulum yang menawarkan perspektif dan metode berpikir baru seperti; terhadap mahasiswa lain yang berbeda dalam hal pandangan dan nilai, terhadap budaya mahasiswa yang berbeda dengan budaya pada umumnya dan terhadap anggota fakultas yang memberikan contoh baru. Pilihan perguruan tinggi dapat mewakili pengejaran terhadap hasrat yang kuat atau awal dari karir masa depan (Hafizhuddin, 2019).