

PUISI SEBAGAI MEDIA MENGURANGI *INFERIORITY FEELING*

¹⁾ Noor Hafizah, ²⁾ Muhammad Ridho Zain, ³⁾ Hamimah, ⁴⁾ Nadia Aulia, ⁵⁾ Andreas Agung Kristanto

¹⁾ Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman Samarinda
email: Fizah196@yahoo.co.id

²⁾ Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman Samarinda
email: Ridhozain27@gmail.com

³⁾ Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman Samarinda
email: Nadiaaulia8787@gmail.com

⁴⁾ Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman Samarinda
email: Hamimah165@gmail.com

⁵⁾ Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman Samarinda
email: andreasagungk@gmail.com

Abstract. *The purpose of this study is to determine the effectiveness of poetry in reducing inferiority feeling tingat on individuals. Research subjects are students of Teacher Training Faculty and Economics Department of Economics Mulawarman amounting to 30 people who have the level of inferiority feeling with medium and high category. Methods of data collection using the feeling of inadequacy scale consisting of 33 items. Analysis technique using paired sample t-test. The results show that the subjects given the training of poetry as therapy can lower the level of inferiority feeling of the individual. While on the subject given the introduction of poetry can not lower the level of inferiority feeling.*

Keywords: *poetry, inferiority feeling.*

Abstrak. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas puisi dalam mengurangi tingkat *inferiority feeling* pada individu. Subjek penelitian adalah mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Jurusan pendidikan ekonomi Universitas Mulawarman yang berjumlah 30 orang yang memiliki tingkat *inferiority feeling* dengan kategori sedang dan tinggi. Metode pengambilan data menggunakan *the feeling of inadequacy scale* yang terdiri dari 33 aitem. Teknik analisa menggunakan uji *paired sample t-test*. Hasil menunjukkan bahwa subyek yang diberikan pelatihan puisi sebagai terapi dapat menurunkan tingkat *inferiority feeling* individu. Sedangkan pada subyek yang diberikan pengenalan akan puisi tidak dapat menurunkan tingkat *inferiority feeling*.

Kata kunci: *puisi, inferiority feeling.*

PENDAHULUAN

Pertambahan penduduk yang sangat cepat Seiring berkembangnya zaman, tiap individu diharapkan mampu menyesuaikan diri pada lingkungannya agar dapat membangun relasi sosial yang baik dan keberfungsian sosial demi berlangsungnya kehidupan yang lebih baik. Namun tuntutan perkembangan

zaman dan lingkungan membuat sebagian individu merasa tertekan.

Hasil wawancara pada salah seorang mahasiswa Universitas Mulawarman mengatakan jika tuntutan lingkungan baik sosial, keluarga dan perkuliahan membuat individu tersebut merasa semakin tertekan dan memunculkan keinginan untuk menghindari kehidupan sosial karena

individu tidak mampu memenuhi setiap tuntutan yang ada, selain itu individu tersebut juga merasa tidak berdaya dan motivasi serta daya juang yang semakin hari semakin menurun. Perasaan inferioritas, baik rasa tidak percaya diri dan khawatir mulai memberi dampak yang sangat berbahaya terhadap keberfungsian sosialnya.

Rasa inferioritas hampir dimiliki oleh setiap individu, baik rasa tidak percaya pada diri sendiri, khawatir akan diri sendiri, sulit menerima atau selalu berpikir negatif pada diri sendiri. Suryabrata (2007), menyatakan bahwa perasaan inferioritas adalah rasa diri kurang atau rendah diri yang timbul karena perasaan kurang berharga atau kurang mampu dalam kehidupan apa saja. Disempurnakan lebih lanjut oleh Adler bahwa *inferiority feeling* merupakan suatu perasaan diri kurang atau rendah diri yang ada pada setiap diri individu karena pada dasarnya manusia diciptakan atau dilahirkan dengan keadaan lemah tak berdaya. Dilanjutkan olehnya bahwa semua orang memiliki rasa rendah diri (*inferior*), namun tidak perlu dikhawatirkan karena *inferiority feeling* adalah kondisi umum yang dimiliki oleh setiap orang bukan sebagai tanda dari kelemahan ataupun suatu tanda abnormal (Schultz, 1986).

Robinson, Shaver, dan Wrightman, (2009) menjabarkan *inferiority feeling* dalam alat ukurnya yang bernama *Feeling of Inadequacy Scale* yang mengindikasikan perasaan tidak mampu dalam lima aspek yaitu *social confidence* yang merupakan perasaan kurang pasti, merasa kurang bisa diandalkan, dan kurangnya rasa percaya pada kemampuan seseorang dalam situasi yang melibatkan orang lain, *school abilities* yaitu merupakan perasaan tidak mampu atau tidak berdaya terhadap kualitas, kekuatan, daya kompetensi, kecakapan, keahlian, keterampilan, kesanggupan dalam melakukan tugas akademik. *self-regard* penghormatan terhadap dirinya sendiri yang rendah atau kurangnya perhatian dan pertimbangan terhadap kepentingan dan minatnya sendiri. *physical appearance* yaitu individu dengan *inferiority feeling* sangat memperhatikan penampilannya, dia akan berusaha memperhatikan penampilan tubuhnya, ini merupakan salah satu bentuk untuk mengkompensasikan *inferiority feeling* miliknya, *physical abilities* perasaan diri lebih lemah dalam hal kemampuan tubuh yang dimiliki serta potensi individu untuk melakukan performansi yang berkaitan dengan fisiknya dibandingkan teman atau kelompok sebayanya.

Banyak cara yang dapat dilakukan untuk menghilangkan atau mengurangi perasaan inferioritas, salah satu metode yang akan digunakan pada penelitian ini adalah puisi. Meskipun puisi telah lama dikenal sebagai sarana kuratif dan penyembuhan, namun puisi sebagai bentuk psikoterapi masih merupakan lapangan yang relatif baru. Terapi menggunakan puisi dan media yang sejenis untuk memfasilitasi diskusi mengenai isu-isu personal, biasanya digunakan dalam setting kelompok. Istilah terapi puisi seringkali digantikan dengan biblioterapi untuk mewakili *genre* yang lebih luas dari media yang digunakan dalam lapangan tersebut (Mazza, 2009). Puisi merefleksikan isu klasik dalam analisis sastra dan praktek psikologi: aspek romantik dari empati dan subjektivitas, alasan dan observasi.

Mazza (2006) mencatat proses paralel antara analisis sastra dan tradisi empiris. Dalam analisis sastra, fokus terletak pada teks atau isi dari pada komunikasi manusia atau bentuk presentasinya. Lenner (2007) menyatakan bahwa dalam puisi fokus adalah pada manusianya bukan pada puisinya. Subjek tidak diminta untuk mengenali makna “yang benar” dari sebuah puisi, namun lebih pada penghayatan personal (Mazza, 2006). Amerika dan Eropa, perkembangan mengenai puisi sebagai media untuk terapi

sudah berkembang sangat pesat, bahkan menarik perhatian dunia. Banyak penelitian yang menggunakan terapi puisi sebagai upaya penyembuhan gangguan mental, dalam praktik terapi puisi ada tiga komponen utama yang mendasari mengapa puisi dapat dijadikan sebagai media yang tepat. Menurut Mazza (2006) praktik puisi dalam psikoterapi memiliki tiga komponen utama yaitu pengenalan karya sastra dalam terapi, penggunaan tulisan atau aktivitas menulis klien yang bertujuan untuk menuliskan segala perasaan dan pikiran serta menggunakan metode ritual, mendongeng dan metafora yang bertujuan untuk menghidupkan atau memberi efek *imagery* halus pada individu yang memberikan rasa nyaman dan relaks.

TINJAUAN PUSTAKA

Inferiority Feeling

Suryabrata (2007), menyatakan bahwa perasaan inferioritas adalah rasa diri kurang atau rendah diri yang timbul karena perasaan kurang berharga atau kurang mampu dalam kehidupan apa saja. *Inferiority feeling* merupakan suatu teori dari Alfred Adler, seorang ilmuwan sekaligus penemu dari individual psikologi berawal dari ide yang berasal dari inferiority organ yaitu kekurangsempurnaan organ atau bagian tubuhnya pada daerah-daerah tertentu baik

karena bawaan lahir atau kelainan dalam perkembangan. *Inferiority organ* membutuhkan pengkompensasian melalui latihan-latihan untuk memperkuat bagian tubuh tersebut (Suryabrata, 2007). Bischof (2010) mengatakan *Inferiority organ* berarti bahwa seseorang pada dasarnya terlahir dengan *inferiority organ* dalam tubuhnya. Organ ini menjadi lebih lemah dari bagian tubuh lainnya berfungsi sebagai perangkat kompensasi untuk mengatasi hambatan.

Lauster (2008) menyebutkan karakteristik remaja yang memiliki *inferiority feeling*:

1. Individu merasa bahwa tindakan yang dilakukan tidak adekuat. Individu tersebut cenderung merasa tidak aman dan tidak bebas bertindak, cenderung ragu-ragu dan membuang waktu dalam pengambilan keputusan, memiliki perasaan rendah diri dan pengecut, kurang bertanggung jawab dan cenderung menyalahkan pihak lain sebagai penyebab masalahnya, serta pesimis dalam menghadapi rintangan.
2. Individu merasa tidak diterima oleh kelompoknya atau orang lain. Individu ini cenderung menghindari situasi komunikasi karena merasa takut disalahkan atau direndahkan,

merasa malu jika tampil di hadapan orang.

3. Individu tidak percaya terhadap dirinya dan mudah gugup. Individu ini merasa cemas dalam mengemukakan gagasannya dan selalu membandingkan keadaan dirinya dengan orang lain.

Puisi

Terapi menggunakan puisi dan media yang sejenis untuk memfasilitasi diskusi mengenai isu-isu personal, biasanya dilakukan dalam setting kelompok. Istilah terapi puisi seringkali digantikan dengan biblioterapi untuk mewakili *genre* yang lebih luas dari media yang digunakan dalam lapangan tersebut (Mazza, 2009). Lener (2007) mengungkapkan hal senada, bahwa puisi merupakan bagian dari biblioterapi, yaitu aplikasi dari semua *genre* sastra dalam situasi terapeutik. Biblioterapi memiliki aplikasi yang sangat luas dengan semua rentang usia dan digunakan untuk perawatan kesehatan dan penyembuhan untuk individu dalam berbagai macam kondisi dan penyakit.

Misalnya terapi puisi dapat digunakan untuk veteran perang, penggunaan narkoba, remaja, keluarga dengan masalah, narapidana, orang tua dan orang-orang yang selamat dari bencana, atau kekerasan dan pelecehan. Cukup banyak literatur yang telah memperlihatkan bahwa

terapi puisi merupakan sarana yang efektif dan berdaya guna dengan berbagai macam populasi (Furman, 2006).

Mazza (2006) mengemukakan bahwa praktik puisi terdiri dari tiga komponen, yaitu:

1. Komponen reseptif atau preskriptif

Salah satu dari teknik yang paling umum digunakan dalam terapi puisi adalah membacakan sebuah puisi pada individu atau kelompok atau memintanya klien untuk membaca puisi itu dan mengundang reaksi. Selain itu pemilihan puisi sesuai dengan mood klien namun harus memiliki akhir positif. Hubungan mood dengan makna lagu atau puisi dapat menyediakan informasi klinis yang sangat berguna dan pemahaman diri untuk klien.

2. Ekspresif atau kreatif

a. Menulis kreatif

Penggunaan menulis kreatif (puisi, cerita, diari) adalah teknik lain yang berguna baik untuk asesmen dan treatment. Cara ini menyediakan sarana bagi klien untuk mengekspresikan emosi dan mendapatkan perasaan keteraturan dan kenyataan. Penulisan bisa menulis bebas atau prastruktur (misal, instruksi khusus diberikan atas bentuk atau isi). Penggunaan

batang kalimat tertentu dan lainnya merupakan format terstruktur yang moderat.

b. Menulis Jurnal

Membuat catatan harian, log atau jurnal merupakan alat terapi puisi lain yang berfungsi untuk menyediakan sarana bagi individu mengekspresikan pikiran dan perasaan dalam cara yang bermakna dan personal. Ini juga dapat menyediakan elemen kontrol untuk klien sejalan dengan usaha memilah perasaan yang sulit dalam cara konfidensial. Terdapat beragam bentuk penulisan jurnal, mulai dari yang sederhana dengan akhir terbuka hingga sangat terstruktur. Penulis selalu memiliki hak apakah hendak berbagi atau tidak dengan klinisi.

3. Simbolik atau seremonial

a. Metafora

Penggunaan metafora dalam kapasitas terapeutik telah diperhatikan oleh beberapa pengarang. Dengan cara yang paling elemental, "metafora adalah sesuatu yang mewakili sesuatu yang lainnya". Metafora adalah simbol atau gambaran untuk emosi, tindakan dan keyakinan. Dapat juga dikatakan bahwa metafora

adalah figur atau gambaran dari percakapan. Metafora dapat digunakan dalam beragam kapasitas dalam praktek klinis, koneksi antara realitas internal dan eksternal dapat difasilitasi melalui penggunaan metafora.

b. Ritual

Mendapatkan gambaran dari disiplin antropologi dan sosiologi, dapat dicatat bahwa kekuatan ritual telah terbentuk mapan sejak lama. Combs dan Freedman (2009) menyatakan bahwa upacara-upacara, suatu bentuk ritual, “melayani dua tujuan-memvalidasi suatu peristiwa dan mempromosikan perubahan.” Ritual sangat membantu terhadap akhir tertentu (seperti kematian, perceraian) dengan menyediakan bagi orang-orang untuk mengenali masa lalu, melepaskannya dan terus maju. Ritual telah digunakan dalam semcam kapasitas terapeutik untuk mendapati kebutuhan dan latar belakang klien yang unik.

c. Mendongeng

mendongeng dapat digunakan untuk berbagai kapasitas terapeutik, saat klien dapat menciptakan dan mendengarkan cerita yang mungkin didasarkan

atas fantasi atau yang merupakan realitas.

Menulis Puisi

Bolton (2009) mengungkapkan bahwa puisi atau cerita adalah terapi untuk tubuh dan jiwa. Bolton mengutip Carl Rogers dalam bukunya *On Becoming A Person*, penting untuk mengerti bahwa klien datang untuk melekatkan diri dengan ketepatan simbolisasi. Dia hanya ingin kata-kata yang paling sesuai yang menggambarkan perasaan yang dialami. Bolton (2009) juga menuliskan bahwa salah satu nilai terapeutik menulis puisi adalah kekuatannya membantu penulis menemukan tatanan pengalaman (*order of experience*). Selanjutnya dia menuliskan mengenai Atlas, Smith dan Sessoms (2002) yang menguatkan orang muda di rumah sakit untuk menulis puisi.

Hipotesis

1. H₁: ada penurunan *inferiority feeling* pada mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan jurusan Ekonomi Universitas Mulawarman setelah diberikan pelatihan puisi sebagai terapi.

H₀: tidak ada peningkatan *inferiority feeling* pada mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan jurusan Ekonomi Universitas Mulawarman setelah diberikan pelatihan puisi sebagai terapi.

2. H₁: ada penurunan *inferiority feeling* pada mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan jurusan Ekonomi Universitas Mulawarman setelah diberikan pengenalan puisi.

H₀: tidak ada peningkatan *inferiority feeling* pada mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan jurusan Ekonomi Universitas Mulawarman setelah diberikan pengenalan puisi.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian berbentuk kuantitatif dengan rancangan penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen adalah suatu penelitian dengan menggunakan percobaan, yang bertujuan untuk mengetahui suatu gejala atau pengaruh yang timbul sebagai akibat dari adanya perlakuan tertentu (Notoatmojo, 2007).

Secara klasik rancangan ini diwujudkan dalam bentuk penelitian yang membagi subyek penelitian menjadi dua kelompok yang sama keadaannya. Satu kelompok diberi perlakuan (kelompok eksperimen), sementara kelompok lain tanpa diberi perlakuan (kelompok kontrol). Efek perlakuan diketahui dengan membandingkan perubahan (perbedaan perubahan) yang terjadi antara kelompok

perlakuan dan kelompok kontrol (Bachtiar, 2000).

Populasi dan Sampel Penelitian

Arikunto (2010) mengartikan populasi sebagai keseluruhan subjek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah 52 mahasiswa FKIP jurusan Ekonomi Universitas Mulawarman.

Arikunto (2010) menyatakan bahwa sebagian dari populasi disebut sample. Teknik pengambilan sample yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan hasil *screening* tes *inferiority feeling* yang artinya bila mahasiswa mendapat skor *inferiority feeling* sedang atau tinggi maka mahasiswa tersebut akan menjadi sampel dalam penelitian. Jumlah sampel penelitian adalah 30 orang mahasiswa akan diberikan pelatihan puisi dan pengenalan terapi puisi.

Metode Pengumpulan Data

Alat pengumpul data pada penelitian ini menggunakan skala *Inferiority Feeling* yang diadaptasi dan dikembangkan oleh Field dan Cortney (1984) yaitu *the feeling of inadequacy scale*.

Teknik Analisa Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik yaitu *Paired Sample T-test*. Sebelum uji hipotesis dilakukan, terlebih dahulu diadakan uji deskriptif, uji

normalitas, dan uji homogenitas dengan menggunakan bantuan program komputer SPSS (*Statistical Packages for Social Science*) versi 20.0 for windows.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Responden Menurut Jenis Kelamin

Aspek	Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase
Jenis Kelamin	Laki-laki	8	26,67 %
	Perempuan	22	73,33 %
	Jumlah	30	100 %

Berdasarkan tabel 1 data diketahui bahwa rata-rata subjek yang menjadi sampel penelitian ini adalah berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 22

Individu yang menjadi subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan jurusan Ekonomi Universitas Mulawarman. Jumlah subjek penelitian ini adalah 30 orang. Adapun distribusi penelitian sebagai berikut:

orang atau sekitar 26,67 persen, dan jenis kelamin laki-laki yakni sebanyak 8 sampel dan sekitar 73,33 persen.

Tabel 2. Pembagian Kelompok Penelitian

Aspek	Kelompok	Frekuensi	Persentase
Pembagian Kelompok	Eksperimen	15	50 %
	Kontrol	15	50 %
	Jumlah	30	100 %

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa kelompok eksperimen terdiri dari 15 orang subyek atau sekitar 50 persen, dan kelompok kontrol terdiri dari 15 orang subyek atau sekitar 50 persen.

Hasil Uji Deskriptif

Analisis deskriptif sebaran frekuensi dan histogram dilakukan untuk mendapatkan gambaran demografi subyek dan deskripsi mengenai variabel penelitian, yaitu puisi sebagai media menurunkan *inferiority feeling*. Hal ini dilakukan untuk mengetahui efektifitas perlakuan pelatihan puisi untuk

menurunkan *inferiority feeling* pada mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan jurusan Ekonomi. *Pre-testt* yang diberikan pada subyek penelitian berfungsi untuk mengetahui efektifitas pada *post-testt*. Efektif jika antara skor *post-testt* lebih rendah dibanding skor *pre-testt*.

Hal ini dilakukan untuk mengetahui perbedaan pemberian pelatihan dalam mengurangi *inferiority feeling* yang dimiliki oleh mahasiswa FKIP Ekonomi. *Pre-test* yang diberikan pada subjek penelitian berfungsi untuk mengetahui

perbedaan hasil pada *post-testt*, hal tersebut dapat dilihat pada tabel 1. Sedangkan *follow-up* diberikan pada subjek penelitian untuk mengetahui kondisi perbedaan lanjutan seminggu setelah diberikannya *post-testt*, hal tersebut dapat dilihat pada tabel 2. Pelatihan puisi dan pengenalan puisi sebagai terapi dianggap efektif jika antara

skor *post-testt* lebih rendah disbanding skor *pre-testt*, dan skor follow-up lebih rendah dibanding *post-testt*.

Berdasarkan hasil uji deskriptif sebaran frekuensi dan histogram, maka diperoleh rentang skor dan kategori untuk masing-masing subjek penelitian sebagai berikut:

Tabel 3. Pengklasifikasian Skor Tingkat Empati

Skor	Keterangan
0 – 66	Inferioritas Sangat Rendah
66 – 87	Inferioritas Rendah
88 – 109	Inferioritas Sedang
110 – 132	Inferioritas Tinggi
132 +	Inferioritas Sangat Tinggi

Hasil secara keseluruhan perolehan skor tingkat *inferiority feeling* sebelum dan setelah perlakuan untuk masing-masing

subjek pada kelompok eksperimen dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4. Rangkuman Data SkordanKlasifikasi Tingkat *Inferiority feeling*

Data Skor dan Klasifikasi Tingkat <i>Inferiority feeling</i> Sebelum dan Sesudah Pemberian Pelatihan Puisi Sebagai Terapi						
Responden	<i>Pre-test</i>	Klasifikasi	<i>Post-testt</i>	Klasifikasi	Kelompok	Status
1	100	Sedang	75	Rendah	Eksperimen	turun
2	132	Sangat Tinggi	121	Tinggi	Eksperimen	turun
3	123	Tinggi	117	Tinggi	Eksperimen	tetap
4	114	Tinggi	87	Rendah	Eksperimen	turun
5	116	Tinggi	72	Rendah	Eksperimen	turun
6	111	Tinggi	113	Tinggi	Eksperimen	tetap
7	113	Tinggi	69	Rendah	Eksperimen	turun
8	133	Sangat Tinggi	102	Sedang	Eksperimen	turun
9	108	Sedang	78	Rendah	Eksperimen	turun
10	121	Tinggi	117	Tinggi	Eksperimen	tetap
11	109	Sedang	104	Sedang	Eksperimen	turun
12	107	Sedang	81	Rendah	Eksperimen	turun
13	98	Sedang	86	Rendah	Eksperimen	turun
14	108	Sedang	96	Sedang	Eksperimen	tetap
15	118	Tinggi	87	Rendah	Eksperimen	turun

Data Skor dan Klasifikasi Tingkat <i>Inferiority feeling</i> Sebelum dan Sesudah Pengenalan Puisi						
Responden	Pre-test	Klasifikasi	Post-testt	Klasifikasi	Kelompok	Status
1	90	Sedang	101	Sedang	Kontrol	tetap
2	102	Sedang	110	Sedang	Kontrol	tetap
3	95	Sedang	95	Sedang	Kontrol	tetap
4	89	Sedang	107	Sedang	Kontrol	tetap
5	92	Sedang	106	Sedang	Kontrol	tetap
6	102	Sedang	99	Sedang	Kontrol	tetap
7	107	Sedang	105	Sedang	Kontrol	tetap
8	100	Sedang	109	Sedang	Kontrol	tetap
9	102	Sedang	99	Sedang	Kontrol	tetap
10	104	Sedang	106	Sedang	Kontrol	tetap
11	110	Tinggi	89	Sedang	Kontrol	turun
12	106	Sedang	87	Redah	Kontrol	turun
13	102	Sedang	99	Sedang	Kontrol	tetap
14	99	Sedang	99	Sedang	Kontrol	tetap
15	107	Sedang	103	Sedang	Kontrol	tetap

Berdasarkan table 4, maka dapat diketahui pada *pre-testt* dan *post-testt* skala *inferiority feeling* terdapat perbedaan skor pada mahasiswa yang telah mengikuti pelatihan puisi, terdapat 11 mahasiswa pada kelompok eksperimen yang mengalami penurunan *inferiority feeling* dan 4 subjek mahasiswa pada kelompok eksperimen yang mengalami tingkat

inveriority feeling tetap. Sedangkan pada mahasiswa yang telah diberikan pengenalan puisi sebagai terapi, terdapat 2 mahasiswa pada kelompok kontrol yang mengalami penurunan *inferiority feeling* dan 13 mahasiswa pada kelompok kontrol yang mengalami tingkat *inferiority feeling* tetap.

Tabel 5. Rangkuman Data Skor dan Klasifikasi Tingkat Empati

Data Skor dan Klasifikasi Tingkat <i>Inferiority feeling</i> Sesudah dan Tindaklanjut Setelah Pemberian Pelatihan Puisi Sebagai Terapi						
Responden	Post-test	Klasifikasi	Follow up	Klasifikasi	Kelompok	Status
1	75	Rendah	80	Rendah	Eksperimen	Tetap
2	121	Tinggi	111	Tinggi	Eksperimen	Tetap
3	117	Tinggi	100	Sedang	Eksperimen	Turun
4	87	Rendah	81	Rendah	Eksperimen	Tetap
5	72	Rendah	72	Rendah	Eksperimen	Tetap
6	113	Tinggi	117	Tinggi	Eksperimen	Tetap
7	69	Rendah	69	Rendah	Eksperimen	Tetap
8	102	Sedang	100	Sedang	Eksperimen	Tetap
9	78	Rendah	69	Rendah	Eksperimen	Tetap

10	117	Tinggi	107	Sedang	Eksperimen	Turun
11	104	Sedang	91	Sedang	Eksperimen	Tetap
12	81	Rendah	86	Rendah	Eksperimen	Tetap
13	86	Rendah	80	Rendah	Eksperimen	Tetap
14	96	Sedang	83	Rendah	Eksperimen	Turun
15	87	Rendah	83	Rendah	Eksperimen	Tetap

Data Skor dan Klasifikasi Tingkat *Inferiority feeling* Setelah dan Tindak lanjut Setelah Pengenalan Puisi

Responden	Post-test	Klasifikasi	Follow up	Klasifikasi	Kelompok	Status
1	101	Sedang	99	Sedang	Kontrol	Tetap
2	110	Sedang	98	Sedang	Kontrol	Tetap
3	95	Sedang	96	Sedang	Kontrol	Tetap
4	107	Sedang	103	Sedang	Kontrol	Tetap
5	106	Sedang	104	Sedang	Kontrol	Tetap
6	99	Sedang	92	Sedang	Kontrol	Tetap
7	105	Sedang	101	Sedang	Kontrol	Tetap
8	109	Sedang	108	Sedang	Kontrol	Tetap
9	99	Sedang	100	Sedang	Kontrol	Tetap
10	106	Sedang	106	Sedang	Kontrol	Tetap
11	89	Sedang	111	Tinggi	Kontrol	Naik
12	87	Redah	98	Sedang	Kontrol	Naik
13	99	Sedang	93	Sedang	Kontrol	Tetap
14	99	Sedang	99	Sedang	Kontrol	Tetap
15	103	Sedang	103	Sedang	Kontrol	Tetap

Berdasarkan tabel 5, maka, dapat diketahui pada *post-testt* dan follow-up skala tingkat *inferiority feeling*terdapat perbedaan skor pada mahasiswa yang diberikan tes sebagai tidank lanjut setelah mengikuti pelatihan puisi, terdapat 3 subjek mahasiswa pada kelompok eksperimen yang mengalami penurunan *inferiority feeling*, dan 12 subjek mahasiswa yang memiliki tingkat *inferiority feeling*pada tingkat tetap. Sedangkan pada mahasiswa yang diberikan tes sebagai tindak lanjut setelah mengikuti pengenalan puisi sebagai terapi,

terdapat 2 subjek mahasiswa yang mengalami status naik, dan 13 subjek mahasiswa yang mengalami tingkat *inferiority* tetap.

Hasil Uji Asumsi

Pengujian terhadap hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan uji *independent t-test* dan *paired t-test*. Sebelum dilakukan perhitungan dengan uji ini, perlu dilakukan uji asumsi berupa uji normalitas dan uji homogenitas sebagai syarat dalam penggunaan uji *t-test*.

Hasil Uji Normalitas

Uji normalitas untuk melihat penyimpangan frekuensi observasi yang diteliti dari frekuensi teoritik. Uji asumsi normalitas menggunakan teknik statistik analitik uji normalitas Shapiro-Wilk

dikarenakan subjek kurang dari 50. Kaidah yang digunakan adalah jika $p > 0.05$ maka sebarannya normal, sebaliknya jika $p < 0.05$ maka sebarannya tidak normal (Santoso, 2015).

Tabel 6. Hasil Uji Normalitas

Kategori	Kelompok	Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.
<i>Pre-testt</i>	Eksperimen	0,956	15	0,624
	Kontrol	0,930	15	0,270
<i>Post- test</i>	Eksperimen	0,926	15	0,237
	Kontrol	0,927	15	0,248
<i>Follow up</i>	Eksperimen	0,930	15	0,269
	Kontrol	0,981	15	0,975

Tabel 6 dapat ditafsirkan sebagai berikut:

- 1) Hasil uji asumsi normalitas sebaran terhadap variabel *inferiority feelingPre-test* kelompok eksperimen menghasilkan nilai $p = 0,624$ ($p > 0,05$) dan *Pre-test* kelompok kontrol menghasilkan nilai $p = 0,270$ ($p > 0,05$). Hasil uji berdasarkan kaidah menunjukkan sebaran butir-butir variabel *inferiority feelingpre-test* adalah normal.
- 2) Hasil uji asumsi normalitas sebaran terhadap variabel *inferiority feelingPost-testt* kelompok eksperimen menghasilkan nilai $p = 0,237$ ($p > 0,05$) dan *Post-testt* kelompok kontrol menghasilkan nilai $p = 0,248$ ($p > 0,05$). Hasil uji berdasarkan kaidah menunjukkan

sebaran butir-butir variabel *inferiority feelingpre-test* adalah normal.

- 3) Hasil uji asumsi normalitas sebaran terhadap variabel *inferiority feelingfollow-up* kelompok eksperimen menghasilkan nilai $p = 0,269$ ($p > 0,05$) dan *follow-up* kelompok kontrol menghasilkan nilai $p = 0,975$ ($p > 0,05$). Hasil uji berdasarkan kaidah menunjukkan sebaran butir-butir variabel *inferiority feelingpre-test* adalah normal.

Berdasarkan tabel 6, maka dapat disimpulkan bahwa ketiga sebaran data, yaitu *pre-test*, *post-testt*, dan *follow-up* memiliki sebaran data yang normal, dengan demikian analisis data secara parametik dapat dilakukan karena karena telah memenuhi syarat atas asumsi normalitas sebaran data penelitian.

Hasil Uji Homogenitas

Uji homogenitas dimaksudkan untuk memperlihatkan bahwa dua atau lebih kelompok data sampel berasal dari populasi yang memiliki variansi yang sama. Dalam penelitian ini, diuji homogenitas antara kelompok rendah dan

kelompok tinggi, agar diketahui bahwa data kedua kelompok tersebut bervariasi sama. Kaidah uji homogenitas adalah, data variabel dianggap homogen, bila nilai $p > 0,05$. Penghitungan menggunakan metode uji leven dari hasil uji, disajikan dalam Tabel 7 berikut ini.

Tabel 7. Hasil Uji Homogenitas

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
2.244	1	28	.145

Berdasarkan tabel 7 diatas, hasil perhitungan menunjukkan nilai hasil pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol $p = 0,145$ ($p > 50$) yang berarti bahwa data variabel konsentrasi bersifat homogen.

Hasil Uji Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian adalah untuk mengetahui perbedaan tingkat

inferiority feeling pada mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan jurusan Ekonomi sebelum dan sesudah diberikan pelatihan puisi. Dalam penelitian ini, kaidah uji hipotesis untuk *paired sample t-test* adalah jika $p > 0.05$ maka H_0 diterima dan jika $p < 0.05$ maka H_0 ditolak (Santoso, 2015).

Tabel 8. Hasil Uji Paired Sample t-Test Kelompok Eksperimen

	Paired Sample t-Test				
	T hitung	T tabel	df	Sig.	Mean Difference
<i>Pre-test – Post-testt</i>	5,423	2,160	14	0,000	20,400
<i>Post-testt – Follow Up</i>	2,814	2,160	14	0,014	5,067

Berdasarkan tabel 8, dapat diketahui bahwa pada *pre-test* dan *post-testt* pelatihan puisi didapatkan hasil t hitung adalah 5,423 ($> t$ tabel = 2,160) dengan $p = 0,000$ ($p < 0.05$) maka H_0 ditolak, sehingga H_1 diterima yang artinya ada perbedaan tingkat *inferioritas feeling* setelah diberikan pelatihan puisi. Sedangkan pada *post-testt* dan *follow up*

pelatihan puisi terlihat bahwa t hitung adalah 2,814 ($> t$ tabel = 2,160) dengan $p = 0,014$ ($p < 0.05$) maka H_0 ditolak, sehingga H_1 diterima yang artinya ada perbedaan tingkat *inferiority feeling* setelah diberikan pelatihan puisi.

Hipotesis kedua dalam penelitian adalah untuk mengetahui perbedaan tingkat *inferiority feeling* pada mahasiswa

FKIP jurusan Ekonomi Universitas Mulawarman sesudah dan tindak lanjut setelah diberikan pengenalan puisi sebagai terapi. Dalam penelitian ini, kaidah uji

hipotesis untuk uji *paired t sample t-test* adalah jika $p > 0.05$ maka H_0 diterima dan jika $p < 0.05$ maka H_0 ditolak (Santoso, 2015).

Tabel 9. Hasil Uji Paired Sample t-Test Kelompok Kontrol

	Paired Sample t-Test				
	T hitung	T tabel	df	Sig.	Mean Difference
<i>Pre-test – Post-testt</i>	-0,167	2,160	14	0,870	-0,467
<i>Post-testt – Follow Up</i>	0,098	2,160	14	0,923	0,200

Berdasarkan tabel 9, dapat diketahui bahwa pada *pre-test* dan *post-testt* pengenalan puisi sebagai terapi didapatkan hasil t hitung adalah -0,167 ($< t$ tabel = 2,160) dengan $p = 0,870$ ($p > 0.05$) maka H_0 diterima, sehingga H_1 ditolak yang artinya tidak ada perbedaan tingkat *inferioritas feeling* setelah diberikan pengenalan puisi sebagai terapi. Sedangkan pada *post-testt* dan *follow up* pengenalan puisi sebagai terapi terlihat bahwa t hitung adalah 0,098 ($< t$ tabel = 2,160) dengan $p = 0,923$ ($p > 0.05$) maka H_0 diterima, sehingga H_1 ditolak yang artinya tidak ada perbedaan tingkat *inferiority feeling* setelah diberikan pengenalan puisi sebagai terapi.

PEMBAHASAN

Hipotesis dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui ada atau tidak adanya penurunan *inferiority feeling* pada subjek yang di berikan pelatihan puisi dan pengenalan puisi sebagai terapi. Hasil analisis data menunjukkan adanya penurunan tingkat *inferiority feeling* pada

subjek setelah diberikan pelatihan puisi. Dari hasil analisis data *pre-test* dan *post-testt* dengan uji *paired t-test* didapatkan hasil t hitung = 5,423 ($> t$ tabel = 2,145) dengan $p = 0,000$ ($p < 0.05$). Sedangkan pada *post-testt* dan *follow up* didapatkan t hitung = 2,814 ($> t$ tabel = 2,145) dengan $p = 0,014$ ($p > 0.05$). Hal tersebut menunjukkan pelatihan yang di berikan berhasil, karena dapat meningkatkan konsentrasi setelah diberikan pelatihan puisi.

Hasil analisis data menunjukkan tidak adanya perbedaan tingkat *inferiority feeling* pada subjek setelah diberikan pengenalan puisi sebagai terapi. Dari hasil analisis data *pre-test* dan *post-testt* dengan uji *paired t-test* didapatkan hasil t hitung - 0,167 ($< t$ tabel = 2,160) dengan $p = 0,870$ ($p > 0.05$). Sedangkan pada *post-testt* dan *follow up* penelitian didapatkan hasil t hitung 0,098 ($< t$ tabel = 2,160) dengan $p = 0,923$ ($p > 0.05$). Hal tersebut menunjukkan perlakuan yang di berikan gagal antara *pre-test* dan *post-testt* dan pada

post-testt dan follow up, artinya pengenalan puisi sebagai terapi tidak dapat menurunkan *inferiority feeling*.

Hasil analisis data adalah untuk mengetahui perbedaan tingkat *inferiority feelings* subjek sesudah dan tindak lanjut setelah diberikan pelatihan puisi dan pengenalan puisi sebagai terapi, melalui *independent sample t-test* di dapatkan nilai t hitung = -1,487 ($< t$ tabel = 2.048) dengan $p = 0,148$ ($p > 0.05$) pada *post-testt*. Sedangkan pada *follow up* penelitian didapat hitung = 2,923 ($> t$ tabel = 2.048) dengan $p = 0,007$ ($p < 0.05$). Hal tersebut menunjukkan pelatihan yang di berikan berhasil, karena dapat menurunkan *inferiority feeling* setelah diberikan pelatihan puisi dan tidak berhasil pada pengenalan puisi sebagai terapi karena tidak ada penurunan pada tingkat *inferiority feelings* subjek.

Pelatihan puisi ini dapat menjadi media yang efektif untuk mengurangi tingkat *inferioritas feeling*. Suryabrata (2007), menyatakan bahwa perasaan inferioritas adalah rasa diri kurang atau rendah diri yang timbul karena perasaan kurang berharga atau kurang mampu dalam kehidupan apa saja. *Inferiority feeling* merupakan suatu teori dari Alfred Adler, seorang ilmuwan sekaligus penemu dari individual psikologi berawal dari ide yang berasal dari inferiority organ yaitu

kekurangsempurnaan organ atau bagian tubuhnya pada daerah-daerah tertentu baik karena bawaan lahir atau kelainan dalam perkembangan. *Inferiority organ* membutuhkan pengkompensasian melalui latihan-latihan untuk memperkuat bagian tubuh tersebut (Suryabrata, 2007).

Pelatihan puisi dapat efektif dikarenakan memiliki beberapa komponen yang membuat individu menjadi begitu nyaman dan rileks dalam menyampaikan perasaannya, baik secara menulis ekspresif maupun membaca puisi. Cukup banyak literatur yang telah memperlihatkan bahwa terapi puisi merupakan sarana yang efektif dan berdaya guna dengan berbagai macam populasi (Furman, 2006). Puisi merefleksikan isu klasik dalam analisis sastra dan praktek psikologi: aspek romantis dari empati dan subjektivitas, alasan dan observasi.

Mazza (2006) mencatat proses paralel antara analisis sastra dan tradisi empiris. Dalam analisis sastra, fokus terletak pada teks atau isi daripada komunikasi manusia atau bentuk presentasinya. Dalam sains fokus terletak pada “isi murni” dan “Bahasa literal”, karena itu, ilmuwan mengumpulkan data dan menganalisisnya dengan struktur dengan struktur retorik di mana dunia yang diobservasinya dibentuk. Lenner (2007) menyatakan bahwa dalam puisi fokus

adalah pada manusianya bukan pada puisinya.

Kelemahan penelitian ini adalah sulitnya mencari ruangan yang kondusif sehingga membuat konsentrasi subjek terpecah dan lamanya waktu pelaksanaan terkadang membuat subjek merasa jenuh serta kurang lengkapnya fasilitas penunjang.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Terdapat penurunan tingkat *inferiority feeling* subjek yang mendapat pelatihan puisi.
2. Tidak terdapat penurunan tingkat *inferiority feeling* subjek yang mendapat pengenalan puisi sebagai terapi.

REFERENSI

- Ahmadi, A. 2003. *Psikologi Umum*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Penerbit Rineka Cipta.
- Bischof, Ledford J. 2010. *Interpreting Personality Theory*. New York: Harper & Row Publishers.
- Bolton, G., Howlett, S., Lago, C., & Wright, J.K. 2009. *Writing Cures, An Introductory Handbook of Writing in Counseling and Psychotherapy*. New York: Guilford Press.
- Chaplin, J. P. 2004. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Echois, J. M & Shadily, H. 2012. *Kamus Inggris Indonesia*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Fodor, N. & Gaynor, F. 2009. *Kamus Psikoanalisis Sigmund Freud (terjemahan oleh Laila Qadrila)*. Yogyakarta: E-Nusantara.
- Furman, R. 2003. Poetry Therapy and Existensial Practice. *The Arts in Psychotherapy*, Vol. 30, pp 195 – 200. Pergamon.
- Kartono, K. 2005. *Patologi Sosial 2 Kenakalan Remaja*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Lauster, P. 2008. *The Personality Test*. London & Sidney: Pans Book.
- Lerner, A. 2007. *A Look at Poetry therapy. The Art in Psychotherapy*. Vol.24, No.1, pp. 81 – 89. Pergamon.
- Mazza, N. 2003. *Poetry Therapy and Practice*. New York: Burnner-Routledge.
- Mursal. 2006. *Kamus Ilmu Jiwa dan Pendidikan*. Bandung: PT. Alma'Arif.
- Notoadmodjo, S. 2007. *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Robinson, John. P, Phillip R. Shaver. & Lawrence S. Wrightsman. 2009. *Measures of Personality and Social Psychological Attitudes*. United States of America: Academic press.
- Schultz, D. 1986. *Theory of Personality*. California: Wadsworth.inc.
- Smith, dkk. 2009. An Adlerian Model for The Etiologi of Aggression in Adjudicated Adolescents. *The Family Journal*. Edisi Vol: 135.
- Suryabrata, S. 2007. *Psikologi Kepribadian*. Jakarta: Rajawali Pres.