

TARI ENGGANG SEBAGAI UPAYA MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI

¹⁾ Farah Azizah, ²⁾ Nahrussalwa, ³⁾ Lisnawati, ⁴⁾ Rika Aulia Sari, ⁵⁾ Rina Rifayanti

¹⁾ Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman Samarinda
email: 165farahazizah@gmail.com

²⁾ Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman Samarinda
email: Salwa131@yahoo.com

³⁾ Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman Samarinda
email: Lisnaw19.lw@gmail.com

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

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

Abstract. *Self-confidence is a mental attitude of optimism on the ability of children to the ability themselves to accomplish everything themselves and the ability to make adjustments to the situation at hand. This study aims to look at how much influence Hornbill Dance to boost confidence. While the benefits of this research are to enrich the study of Hornbill Dance and try to preserve the value of culture, especially the culture of East Kalimantan. Research measuring instrument using a scale of confidence, four scales were formulated by scaling Likert model and statistical analysis using a computer program with the help of Statistical Package for Social Sciences (SPSS) 20.0 for Windows.*

Results of this research is that the pre-test and post test experimental group study dance training Hornbill seen that t is -5.068 with $p = 0.001$ ($p < 0.05$). While the post-test and follow-up training Hornbill Dance seen, that t is -3.100 with $p = 0.013$ ($p < 0.05$) then H_0 is rejected, so the H_1 accepted meaning Hornbill Dance training can successfully increase the confidence of the participants in the Foundation Borneo Etnika.

Keywords: *enggang traditional dance, self-confidence.*

Abstrak. Rasa percaya diri merupakan sikap mental optimisme dari kesanggupan anak terhadap kemampuan diri untuk menyelesaikan segala sesuatu dan kemampuan diri untuk melakukan penyesuaian diri pada situasi yang dihadapi. Penelitian ini bertujuan untuk melihat seberapa besar pengaruh Tari Enggang untuk meningkatkan kepercayaan diri. Sedangkan manfaat penelitian ini adalah guna memperkaya kajian tentang Tari Enggang dan mencoba melestarikan nilai budaya khususnya budaya Kalimantan Timur. Alat ukur penelitian menggunakan skala kepercayaan diri, Keempat skala tersebut disusun dengan penskalaan model Likert dan analisis statistiknya menggunakan komputer dengan bantuan program *Statistical Package for Social Sciences (SPSS) 20.0 for Windows*. Hasil penelitian dapat diketahui bahwa pada pre-test dan post test penelitian kelompok eksperimen pelatihan Tari Enggang terlihat bahwa t hitung adalah $-5,068$ dengan $p = 0,001$ ($p < 0,05$). Sedangkan pada post test dan follow up pelatihan Tari Enggang terlihat bahwa t hitung adalah $-3,100$ dengan $p = 0,013$ ($p < 0,05$) maka H_0 ditolak, sehingga H_1 diterima yang artinya pelatihan Tari Enggang berhasil dapat meningkatkan kepercayaan diri pada peserta di Yayasan Borneo Etnika.

Kata kunci: tari enggang, kepercayaan diri.

PENDAHULUAN

Pertumbuhan manusia merupakan proses dimana manusia meningkatkan ukuran dan perkembangan kedewasaan dan fungsi. Pertumbuhan manusia dipengaruhi oleh banyak faktor antara lain usia, jenis kelamin, nutrisi, faktor genetik, faktor lingkungan, hormon dan model biopsikososial yang berpengaruh pada kekuatan intrinsik dan ekstrinsik. Lingkaran kepala misalnya adalah fungsi antara faktor genetik (biologi), kebiasaan makan (psikologi) dan terpenuhinya makanan bergizi (sosial) pada anak (Soetjningsih, 1998). Pada setiap tahap usia, dari bayi, anak-anak, remaja, dewasa dan orang tua akan selalu ada perubahan pertumbuhan dan perkembangan. Ada yang masih dalam pertumbuhan yang perlahan, ada yang dalam pertumbuhan yang cepat dan ada pula dalam pertumbuhan menurun (Novella, 2001).

Pertumbuhan dan perkembangan manusia merupakan hal yang berurutan, proses yang dapat diprediksi mulai dari masa pembentukan dan berlanjut sampai kematian. Seluruh manusia mengalami kemajuan melalui fase pertumbuhan dan perkembangan yang akan dilalui secara bertahap (Potter dan Perry, 2005). Tahapan perkembangan manusia memiliki fase yang cukup panjang. Fase perkembangan manusia secara umum dibagi kedalam lima

tahapan, yaitu: bayi, anak-anak, remaja, dewasa dan lansia. Setiap fase atau tahapan perkembangan kehidupan manusia senantiasa berlangsung seiring dengan kegiatan belajar. Tugas fase yang muncul dalam setiap perkembangan, merupakan keharusan universal dan idealnya berlaku secara otomatis, seperti kegiatan belajar terampil melakukan sesuatu pada fase perkembangan tertentu yang lazim terjadi pada manusia normal.

Seiring bertambahnya usia makin berkembang pula intelektualitas dan kematangan psikologis pada manusia. Namun sebelum mencapai kematangan itu ada salah satu tahap yang paling menentukan jati diri ialah pada saat memasuki masa remaja, dimana pada masa itu penuh dengan dinamika. Masa remaja dinyatakan sebagai masa transisi atau peralihan karena remaja belum memperoleh status orang dewasa tetapi tidak lagi memiliki status kanak-kanak. Remaja masih belum mampu menguasai fungsi fisik dan psikisnya. Masa remaja berlangsung dari usia 12 hingga 21 tahun, yang dibagi dalam tiga periode, yaitu remaja awal, remaja tengah, dan remaja akhir (Mönks, Knoers, dan Haditono, 2006).

Masa remaja biasanya dirasakan sebagai masa yang sulit bagi remaja, keluarga, dan lingkungan di sekitarnya

(Ali dan Asrori, 2010). Pada masa remaja awal, individu akan dihadapkan pada berbagai peralihan, yaitu peralihan ke masa pubertas, peralihan dalam hubungan orang tua-anak, sekolah, teman sebaya, serta kemampuan kognitif dan emosional (Ben-Zur, 2003). Pada masa ini banyak terjadi perubahan baik fisik maupun psikis sehingga berpengaruh terhadap perilaku seorang remaja.

Masa remaja mempunyai ciri-ciri tertentu yang membedakannya dengan periode sebelum dan sesudahnya, salah satunya adalah sebagai periode perubahan. Beberapa perubahan yang hampir bersifat universal, diantaranya adalah meningkatnya emosi, perubahan tubuh, minat, pola perilaku, peran dan menginginkan atau menuntut kebebasan (Hurlock, 1999).

Perubahan-perubahan yang terjadi pada remaja salah satunya adalah perubahan emosi. Perubahan ini menimbulkan ketegangan emosi yang tidak menentu dan meledak-ledak. Oleh karena itu masa remaja dianggap sebagai periode badai dan tekanan, yaitu ketegangan emosi meningkat sebagai akibat dari perubahan fisik dan kelenjar yang merupakan satu faktor yang menyebabkan emosi yang tidak stabil. Seorang remaja dalam merespon sesuatu lebih banyak diarahkan oleh penalaran dan pertimbangan-pertimbangan objektif.

Akan tetapi pada saat tertentu di dalam kehidupannya, dorongan emosional banyak campur tangan dan mempengaruhi pemikiran-pemikiran dan tingkah lakunya (Sunarto dan Hartono, 2008).

Menurut Gesell dkk. dalam Hurlock (1999), 'remaja empat belas tahun sering kali mudah marah, mudah dirangsang, dan emosinya cenderung meledak-ledak, tidak berusaha mengendalikan perasaannya. Sebaliknya, remaja enam belas tahun mengatakan bahwa mereka tidak punya keprihatinan, mudah terangsang dan cenderung meledak-ledak, penghayatan terhadap stimulus yang berasal dari suatu lingkungan cenderung berlebihan dan reaksi yang ditunjukkannya pun cenderung berlebihan.

Dalam menghadapi perubahan emosi tersebut tidak jarang menimbulkan suatu masalah tersendiri bagi sebagian remaja yang tidak dapat melewati masa badai dan tekanan, remaja ingin menghadapi masalah tersebut secara mandiri dan terkadang cenderung menolak bantuan orang lain yang lebih matang secara emosional seperti orangtua dan guru.

Ketidakmampuan remaja melewati masalahnya menurut yang mereka yakini menyebabkan remaja mendapati penyelesaian yang dilakukannya tidak sesuai harapan akhirnya menemukan kegagalan. Karena pada pada saat itu

remaja memandang kehidupan melalui kaca mata berwarna merah jambu, ia melihat dirinya berdasarkan apa yang dia inginkan dan bukan sebagaimana adanya, sehingga timbulah pemikiran yang tidak realistik yang menyebabkan meningginya emosi. Remaja awal memiliki gejala gangguan emosi dan gangguan perilaku yang lebih banyak daripada remaja akhir. Hal ini dikarenakan remaja awal belum memiliki kematangan dalam berpikir dan mengambil keputusan seperti remaja akhir (Agbaria, Ronen, dan Hamama, 2012).

Perubahan-perubahan ini terkadang membuat remaja menjadi merasa tidak puas dengan kondisi dirinya dan seringkali menyebabkan mereka jatuh pada keadaan/kondisi tidak percaya diri. Sedangkan Amin (2010) menyatakan bahwa anak-anak pada tingkat Sekolah Menengah Pertama (remaja) adalah anak-anak yang sedang mengalami pubertas, dimana pada masa itu dimulai timbulnya masa *sturnin and drag* (guncangan batin). Mereka sangat memerlukan tempat perlindungan jiwa yang mampu memberikan pengarahannya positif untuk perkembangan hidup selanjutnya. Oleh karena itu untuk mengarahkan mereka agar tidak terjerumus dalam krisis batin seperti ketidakpercayaan diri harus dilakukan upaya untuk membangun kekuatan psikologisnya agar mereka tumbuh dan

berkembang dengan percaya diri untuk menyongsong masa depan. Apabila remaja memiliki konsep diri yang positif, maka ia akan memiliki kepercayaan diri yang baik. Akan tetapi, jika remaja memiliki konsep diri negatif, maka ia akan menjadi kurang percaya diri.

Usia remaja merupakan usia penentuan dimana usia tersebut menjadi sangat penting. Salah satu hal yang mengambil peranan penting bagi remaja adalah pembentukan kepercayaan diri. Kepercayaan diri tidak terbentuk begitu saja, melainkan melalui sebuah proses. Kepercayaan diri yang kuat dapat terbentuk apabila seorang remaja mampu memahami kelemahan dirinya dan dapat bereaksi secara positif sehingga tidak menyebabkan adanya perasaan rendah diri (Hakim, 2002).

Rasa percaya diri merupakan perasaan yang membuat remaja mengembangkan penilaian positif baik terhadap dirinya maupun terhadap orang lain, lingkungan serta situasi yang dihadapinya untuk meraih apa yang diinginkan. Penilaian yang positif tersebut membuat remaja merasa optimis dalam menjalani setiap pekerjaan dan menghadapi setiap permasalahan. Hal itu mendorong remaja untuk mampu membuat keputusan yang tepat dan bersedia menerima risiko dari keputusan tersebut. Sehingga dapat

dikatakan bahwa percaya diri merupakan salah satu faktor penentu keberhasilan remaja.

Rasa percaya diri membuat remaja merasa dirinya berharga dan berani melakukan komunikasi yang baik dengan siapa pun. Selain itu, remaja yang memiliki rasa percaya diri juga akan merasa bahagia karena ia telah mampu menjadi seseorang yang mampu menyesuaikan diri dalam setiap situasi dan dapat meraih segala hal yang ia inginkan. Seseorang dengan kepercayaan diri akan merasa nyaman dalam setiap situasi, selalu siap menghadapi lingkungan baru dan kondisi baru serta menganggap tantangan adalah konsekuensi yang muncul dari keputusan yang telah dipilih.

Mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi seseorang tidak terwujud begitu saja apabila tidak diupayakan dan seberapa jauh individu tersebut mengupayakan sehingga bisa mewujudkan potensinya menjadi aktual dan terwujud dalam sikap kepribadiannya. Hal ini dapat diperoleh apabila seseorang tersebut memiliki rasa percaya diri terlebih dahulu, sehingga dapat meningkatkan perkembangannya baik oleh dirinya sendiri maupun lingkungan yang akan membantu pencapaiannya.

Menurut Luxori (2004) rasa kurang

percaya diri bisa juga disebabkan oleh perasaan cemas dan tidak tenang serta perasaan-perasaan lain yang mengikutinya seperti malas, kurang sabar, sulit, susah atau rendah diri. Hal ini yang membuat individu menjadi ragu akan kemampuan dalam dirinya

Rasa percaya diri merupakan suatu keyakinan terhadap segala aspek yang dimiliki dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan dalam hidupnya. Jadi orang yang percaya diri memiliki rasa optimis dengan kelebihan yang dimiliki dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan (Hakim, 2005).

Kemudian menurut Surya (2007) rasa kurang percaya diri muncul karena adanya ketakutan, keresahan, khawatir, rasa tak yakin yang diiringi dengan dada berdebar-debar kencang dan tubuh gemetar yang bersifat kejiwaan atau masalah kejiwaan anak yang disebabkan rangsangan dari luar. Remaja yang mempunyai rasa percaya diri tinggi dapat memahami kelebihan dan kelemahan yang dimiliki. Remaja yang memiliki rasa percaya diri yang rendah akan merasa dirinya tidak berharga, selalu merasa khawatir, berpikiran buruk, merasa banyak kekurangan, takut mencoba hal baru, takut berbuat salah dan takut terhadap hal lainnya.

Perasaan-perasaan itu akan berdampak buruk bagi perkembangan remaja dalam proses melakukan kontak dengan lingkungan sosialnya. Hal itu selaras dengan yang telah disampaikan oleh Supriyo (2008) bahwa: Krisis kepercayaan diri yang tidak segera diatasi akan menimbulkan: tidak dapat bergaul dengan teman-teman lain secara wajar, proses belajar menjadi terhambat, kesulitan berkomunikasi, pencapaian tugas perkembangan jadi terhambat, terkucil dari lingkungan social, mengalami depresi, dan tidak berani melakukan perubahan.

Akibat dari krisis kepercayaan diri yang tidak segera diatasi tersebut sangat berakibat fatal bagi remaja. Untuk mengurangi akibat tersebut remaja diharapkan dapat meningkatkan kepercayaan diri melalui kegiatan seni dalam *art therapy* atau terapi seni adalah terapi dengan menggunakan seni sebagai media utamanya. *Art therapy* dapat diartikan sebagai seni yang menjadi media terapi atau melakukan kegiatan seni sebagai terapi. Terapi seni merupakan salah satu jenis dari berbagai jenis terapi ekspresif melibatkan individu dalam aktivitas kreatif dalam bentuk penciptaan (karya atau produk) seni (Ballou, 1995). Melalui aktifitas seni tersebut individu diasumsikan mendapat media paling aman untuk memfasilitasi komunikasi melalui

eksplorasi pikiran, persepsi, keyakinan, dan pengalaman, khususnya emosi (Holt dan Kaiser, 2009).

Dalam konteks pembelajaran seni tari, sifat multilingual, multidimensional, dan multikultural tersebut diwujudkan secara sistematis melalui aktivitas mengapresiasi, membangun konsep dan pemahaman secara konstruktif, serta melakukan tahap tahap kreasi sesuai dengan tingkat persepsi dan kompetensi masing - masing siswa. Tari merupakan salah satu bentuk kesenian yang memiliki media ungkap atau substansi gerak, dan gerak yang terungkap adalah gerak manusia. Gerak - gerak dalam tari bukanlah gerak realistik atau gerak keseharian, melainkan gerak yang telah diberi bentuk ekspresif.

Menurut Ketua Program Studi Magister Psikologi Profesi Fakultas Psikologi UGM Adiyanti, terapi seni cukup terbuka untuk dikembangkan di Indonesia mengingat sifatnya yang bebas budaya (*free culture*). Ia memberi contoh untuk dapat menilai dan memberi solusi kepada seseorang yang tengah menghadapi persoalan psikologi bisa terhadap anak-anak, remaja hingga orang tua.

Terapi seni bisa menjadi sarana untuk menggambarkan emosi dan perasaan tersakiti yang terlalu menyakitkan jika diungkapkan dengan kata-kata. Berikut

beberapa manfaat positif dari terapi seni, penyembuhan pribadi, pencapaian pribadi, menguatkan, relaksasi, serta meredakan sakit dan stres.

Manusia memiliki potensinya masing - masing dalam mempelajari suatu tarian sejalan dengan tahap perkembangannya. Dalam hal ini kita memandang bahwa setiap potensi yang dimiliki dapat diarahkan perkembangannya untuk dibimbing, dibina agar mereka menjadi manusia yang percaya diri, kreatif, dan mampu mengatasi berbagai problema yang dialami dalam hidupnya. Mempelajari suatu tarian tidaklah sekedar mengenal gerak ataupun memeragakan elemen - elemen gerak anggota tubuh, tetapi harus mampu menguasai dan menyerap berbagai informasi yang terkandung dalam wujud keterampilan menari tersebut yang berguna untuk kehidupannya. Tari adalah ekspresi jiwa manusia yang diubah oleh imajinasi dan diberi bentuk melalui media gerak sehingga menjadi bentuk gerak yang simbolis dan sebagai ungkapan kepada Sang Pencipta (Haukin, 1990).

Untuk emosi, terapi ini dapat membantu menimbulkan perasaan senang dan percaya diri serta membantu mengeksplorasi kemarahan, frustrasi, dan kesedihan yang mungkin sangat sulit diungkapkan secara verbal. Selain itu, terapi dansa juga efektif untuk

memperbaiki *body image* dan kemampuan komunikasi. Untuk mental, terapi ini dapat meningkatkan kemampuan kognitif, motivasi, dan memori. Program terapi dengan menari juga dapat ditujukan untuk beberapa masalah khusus. Misalnya, membantu meringankan stres yang diderita seseorang. Terapis pertama-tama akan mengamati reaksi tubuh penderita terhadap stres. Kemudian, mengeksplorasi teknik gerakan spesifik untuk meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi ketegangan otot, dan memperdalam pernapasan.

Dalam jenis tarian yang digunakan peneliti menggunakan jenis tarian tradisional, karena pada jaman sekarang hal *modern* semakin berkembang pesat, begitu pula dengan nilai-nilai budaya akan tergerus oleh perkembangan jaman. Dengan memilih tarian tradisional dapat melestarikan dan menanamkan nilai - nilai budaya Indonesia kepada para remaja. Soedarsono mengungkapkan bahwa tari tradisional adalah semua tarian yang telah mengalami perjalanan sejarah yang cukup panjang dan selalu bertumpu pada pola-pola tradisi yang ada. Tari tradisional merupakan suatu hasil ekspresi hasrat manusia akan keindahan dengan latar belakang atau sistem budaya masyarakat pemilik kesenian tersebut. Dalam tari tradisional tersirat pesan dari

masyarakatnya berupa pengetahuan, gagasan, kepercayaan, nilai dan norma. Karya tari yang dihasilkan sangat sederhana baik dari sisi gerak, busana maupun iringan.

Penerapan kegiatan menari merupakan salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kepercayaan diri remaja. Tari merupakan salah satu metode untuk meningkatkan kepercayaan diri. Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya oleh Murniati (2013) bahwa gerak dalam tari secara otomatis akan menghasilkan hormon *endorphine*. Hormon *endorphine* memberikan efek relaksasi dengan meredakan atau bahkan menghilangkan ketegangan otot-otot pada tubuh yang dapat menimbulkan stres. Melalui relaksasi ini akan tercipta ketenangan dalam pikiran sehingga memicu timbulnya emosi positif berupa perasaan senang, percaya diri, berani, tegar, segar, motivasi yang kuat, tenang, dan mudah berkonsentrasi. Maka penulis dapat berasumsi bahwa metode tari adalah upaya untuk meningkatkan kepercayaan diri.

Jenis tari yang digunakan ialah tari tradisional yaitu Tari Burung Enggang atau yang biasa disebut Tari Enggang merupakan tarian khas dari suku Dayak Kenyah yang bermukim di Kalimantan Timur. Tarian ini menjadi tarian wajib

dalam setiap upacara adat suku Dayak Kenyah, tarian ini biasa dibawakan oleh wanita-wanita muda suku Dayak Kenyah.

Menurut kepercayaan orang Dayak Kenyah, nenek moyang mereka berasal dari langit dan turun ke bumi menyerupai burung enggang. Oleh karena itu, masyarakat Dayak Kenyah sangat menghormati dan memuliakan burung enggang. Sehingga tari Enggang dapat dimaknai sebagai penghormatan suku Dayak Kenyah terhadap asal-usul leluhur mereka.

Ada juga yang mengartikan tarian Enggang sebagai simbol perpindahan masyarakat Dayak dari satu tempat ke tempat lainnya secara berkelompok. Melihat kebiasaan suku Dayak pada masalalu yang selalu berpindah tempat dan menjalani hidup secara nomaden, dikarenakan suku Dayak pada masa itu selalu berperang antar suku sehingga mereka memilih hidup berpindah-pindah untuk mencari keselamatan.

Tari Enggang dibawakan dengan lemah gemulai oleh wanita, dengan memakai busana berupa baju manik, lavung (topi yang dibuat dari rotan dan terdapat corak-corak sesuai dengan corak baju), kalung yang terbuat dari manik-manik yang berwarna-warni, atau kaling dari taring macan, serta bulu burung

enggang yang dikenakan disematkan diantara jari-jari penari.

TINJAUAN PUSTAKA

Kepercayaan Diri

Lie dalam Rahayu (2013) juga mengemukakan tentang ciri-ciri perilaku yang mencerminkan kepercayaan diri tinggi, yakni kepada diri sendiri, tidak tergantung pada orang lain, tidak ragu-ragu merasa diri berharga, tidak menyombongkan diri, dan memiliki rasa keberanian untuk bertindak. Serupa dari pendapat Lautser (2002) memaparkan secara terperinci bahwa ciri-ciri dari kepercayaan diri yaitu tidak mementingkan diri sendiri, cukup toleran, tidak membutuhkan dukungan orang lain secara berlebihan, bersikap optimis, dan gembira.

Aspek Kepercayaan Diri

Ada beberapa Aspek-aspek Rasa Percaya Diri. Menurut Lauster (dalam Ghufron, 2011) anak yang memiliki rasa percaya diri positif adalah:

- a. Keyakinan akan kemampuan diri yaitu sikap positif anak tentang dirinya bahwa anak mengerti sungguh-sungguh akan apa yang dilakukannya.
- b. Optimis yaitu sikap positif anak yang selalu berpandangan baik dalam

menghadapi segala hal tentang diri, harapan dan kemampuannya.

- c. Obyektif yaitu anak yang percaya diri memandang permasalahan atau sesuatu sesuai dengan kebenaran yang semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi atau menurut dirinya sendiri.
- d. Bertanggung jawab yaitu kesediaan anak untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya.
- e. Rasional yaitu analisa terhadap sesuatu masalah, sesuatu hal, sesuatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang dapat diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan.

Tari Enggang

Kasudiardjo (1992) mengatakan kesenian adalah bagian dan kebudayaan. Seni tari adalah salah satu bagian dan kesenian arti tari adalah keindahan gerak anggota-anggota badan manusia yang bergerak, berirama dan berjiwa atau dapat diberi arti bahwa seni tari adalah keindahan bentuk anggota badan manusia yang bergerak, berirama dan berjiwa yang harmonis.

Menurut Hawkins (1990) tari adalah ekspresi jiwa manusia yang diubah oleh imajinasi dan diberi bentuk melalui media gerak sehingga bentuk gerak yang simbolis dan sebagai ungkapan pencipta. Dalam bahasa lain dapat kita ungkapkan bahwa

tari merupakan ungkapan ekspresi jiwa yang digambarkan dalam bentuk gerak. Menurut Tim Estetika (2000) merupakan salah satu cabang seni yang menggunakan gerak tubuh sebagai alat ekspresi. Jadi gerak tubuh merupakan media untuk mengekspresikan diri.

Hipotesis

Hipotesis awal dari penelitian ini adalah:

1. H_1 : Ada peningkatan kepercayaan diri setelah diberikan pelatihan Tari Enggang.

H_0 : Tidak ada peningkatan kepercayaan diri setelah diberikan pelatihan Tari Enggang.

2. H_1 : Ada peningkatan kepercayaan diri setelah menonton pelatihan Tari Enggang.

H_0 : Tidak ada peningkatan kepercayaan diri setelah menonton pelatihan Tari Enggang.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Menurut Azwar (2010), penelitian dengan pendekatan kuantitatif menekankan analisisnya pada data-data *numerical* (angka) yang diolah dengan metode statistika, pada dasarnya pendekatan kuantitatif ini dilakukan pada

penelitian inferensial (dalam rangka pengujian hipotesis) dan menyandarkan kesimpulan hasilnya pada suatu probabilitas kesalahan penolakan hipotesis nihil. Dengan metode kuantitatif akan diperoleh signifikansi perbedaan kelompok.

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen adalah penelitian yang memberikan perlakuan (manipulasi) terhadap suatu sample penelitian yang kemudian mengamati konsekuensi perlakuan tersebut terhadap objek penelitian (perubahan perilaku). Pada penelitian ini, peneliti menggunakan sekelompok subjek penelitian dari suatu populasi tertentu. Kemudian dikelompokkan lagi secara random menjadi dua kelompok, yaitu: kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Populasi dan Sampel Penelitian

Menurut Hadi (2000) populasi adalah keseluruhan individu yang akan diselidiki, mempunyai satu sifat yang sama dan diperoleh dari subjek penelitian yang hendak digeneralisasikan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta di pelatihan tari Yayasan Borneo Etnika yang berjumlah 50 orang.

Sampel adalah kelompok kecil individu yang dilibatkan langsung dalam penelitian. Sampel juga diberikan sebagian

atau wakil populasi yang diteliti (Hadi, 2000). Teknik pengambilan sample yang diunakan dalam penelitian ini menggunakan hasil *screening* tes kepercayaan diri yang artinya 20 peserta yang mendapatkan skor kepercayaan diri paling rendah akan menjadi sample dalam penelitian. Jumlah sample penelitian adalah 20 orang peserta yang terbagi dalam dua kelompok, yaitu: 10 orang peserta akan diberikan pelatihan tari Enggang dan 10 orang akan diberikan *placebo*.

Dengan demikian teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* menurut Sugiyono 2010 adalah teknik untuk menentukan sampel penelitian dengan beberapa pertimbangan tertentu yang bertujuan agar data yang diperoleh nantinya bisa lebih representatif.

Metode Pengumpulan Data

Menurut Arikunto (2006) teknik pengumpulan data adalah cara yang digunakan oleh peneliti untuk memperoleh data yang dibutuhkan. Dalam penggunaan teknik pengumpulan data, peneliti memerlukan instrumen yaitu alat bantu

agar pengerjaan pengumpulan data menjadi lebih mudah. Metode pengumpulan data yang dimaksud pada penelitian ini adalah menggunakan skala kepercayaan diri yang diadaptasi dari skripsi Thomas Fajar Adi Nugroho (2010).

Teknik Analisa Data

Analisis data yang dilakukan untuk pengolahan data penelitian adalah dengan menggunakan analisis T-Test untuk mengetahui apakah terdapat peningkatan kepercayaan diri pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, dSebelum dilakukan analisis data, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yang meliputi normalitas dan homogenitas. Keseluruhan teknik analisis data menggunakan *SPSS versi 20*.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik Responden

Individu yang menjadi subjek dalam penelitian ini adalah peserta pelatihan tari di Yayasan Borneo Etnika. Jumlah subjek dalam penelitian ini adalah 20 orang. Adapun distribusi sample penelitian adalah sebagai berikut ini:

Tabel 1. Karakteristik Subjek Berdasarkan Usia

No.	Usia	Kategori	Jumlah	Persentase
1	12 – 15 tahun	Remaja Awal	3	15
2	16 – 18 tahun	Remaja Pertengahan	7	35
3	19 – 21 tahun	Remaja Akhir	10	50
Jumlah			20	100

Berdasarkan tabel 1 tersebut dapat

diketahui bahwa subjek penelitian di

Yayasan Borneo Etnika yaitu peserta dengan usia 12-15 tahun (remaja awal) berjumlah 3 (15 persen), peserta dengan usia 16-18 tahun (remaja pertengahan) berjumlah 7 (35 persen), dan peserta dengan usia 19-21 tahun (remaja akhir)

berjumlah 10 (50 persen). Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa subjek penelitian di Yayasan Borneo Etnika didominasi oleh peserta dengan usia 19-21 tahun, yaitu sebesar 50 persen.

Tabel 2. Karakteristik Subjek Berdasarkan Pendidikan yang Ditempuh

No.	Pendidikan yang Ditempuh	Jumlah	Persentase
1	SMP	4	20
2	SMA sederajat	6	30
3	Sarjana	10	50
	Jumlah	20	100

Berdasarkan tabel 2 tersebut dapat diketahui bahwa subjek penelitian di Yayasan Borneo Etnika yaitu peserta dengan pendidikan yang sedang ditempuh adalah SMP berjumlah 4 (20 persen), peserta dengan pendidikan yang sedang ditempuh adalah SMA sederajat berjumlah 6 (30 persen), dan peserta dengan

pendidikan yang sedang ditempuh adalah sarjana berjumlah 10 (50 persen). Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa subjek penelitian di Yayasan Borneo Etnika didominasi oleh peserta dengan pendidikan yang sedang ditempuh adalah sarjana, yaitu sebesar 50 persen.

Tabel 3. Karakteristik Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin

No.	Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
1	Laki-laki	3	15
2	Perempuan	17	85
	Jumlah	20	100

Berdasarkan tabel 3 tersebut dapat diketahui bahwa subjek penelitian di Yayasan Borneo Etnika yaitu peserta dengan jenis kelamin laki-laki berjumlah 3 (15 persen) dan peserta dengan jenis kelamin perempuan berjumlah 17 (85 persen). Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa subjek penelitian di

Yayasan Borneo Etnika didominasi oleh peserta dengan jenis kelamin perempuan, yaitu sebesar 85 persen.

Hasil Uji Deskriptif

Analisis deskriptif sebaran frekuensi dan histogram dilakukan untuk menggambarkan gambaran demografi subjek dan deskripsi mengenai variabel

penelitian, yaitu pelatihan untuk meningkatkan kepercayaan diri pada peserta di Yayasan Borneo Etnika.

Hal ini dilakukan untuk mengetahui perbedaan pemberian pelatihan dan pemberian *placebo* dalam meningkatkan kepercayaan diri yang dimiliki oleh peserta di Yayasan Borneo Etnika. *Pre-test* yang diberikan pada subjek penelitian berfungsi untuk mengetahui perbedaan hasil pada *post-test*, hal tersebut dapat dilihat pada tabel 5. Sedangkan *follow-up* diberikan pada subjek penelitian untuk mengetahui

kondisi perbedaan lanjutan seminggu setelah diberikannya *post-test*, hal tersebut dapat dilihat pada tabel 6. Pelatihan Tari Enggang dianggap efektif jika antara skor *post-test* lebih tinggi dibanding skor *pre-test*, dan skor *follow-up* lebih tinggi dibandingkan skor *post-test*.

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

Tabel 4. Pengklasifikasian Skor Tingkat Kepercayaan Diri

SKOR	KETERANGAN
<80	Kepercayaan Diri Sangat Rendah
80-86	Kepercayaan Diri Rendah
87-93	Kepercayaan Diri Sedang
94-101	Kepercayaan Diri Tinggi
>101	Kepercayaan Diri Sangat Tinggi

Hasil secara keseluruhan perolehan skor tingkat kepercayaan diri sebelum dan sesudah perlakuan untuk masing-masing

subjek pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dapat dilihat pada tabel 5.

Tabel 5. Rangkuman Data Skor dan Klasifikasi Tingkat Kepercayaan Diri Data Skor dan Klasifikasi Tingkat Kepercayaan Diri Sebelum dan Sesudah Pemberian Perlakuan

Subjek	Pre-test	Klasifikasi	Post test	Klasifikasi	Kelompok	Status
Lisa	89	Sedang	95	Tinggi	Eksperimen	Naik
Widya	90	Sedang	93	Sedang	Eksperimen	Tetap
Amel	71	Sangat Rendah	87	Sedang	Eksperimen	Naik
Ratna	83	Rendah	96	Tinggi	Eksperimen	Naik
Febi	89	Sedang	93	Sedang	Eksperimen	Tetap
Elin	76	Sangat Rendah	90	Sedang	Eksperimen	Naik
Dwi	78	Sangat Rendah	88	Sedang	Eksperimen	Naik
Alifya	91	Sedang	96	Tinggi	Eksperimen	Naik
Selvia	87	Sedang	88	Sedang	Eksperimen	Tetap
Dewi	90	Sedang	100	Tinggi	Eksperimen	Naik
Sephia	85	Sedang	86	Rendah	Kontrol	Naik
Irvan	82	Rendah	84	Rendah	Kontrol	Tetap
Tia	86	Rendah	82	Rendah	Kontrol	Tetap

Bagus	82	Rendah	81	Rendah	Kontrol	Tetap
Ortha	89	Sedang	89	Sedang	Kontrol	Tetap
Adhe	93	Sedang	101	Sedang	Kontrol	Tetap
Farah	91	Sedang	92	Sedang	Kontrol	Tetap
Enis	91	Sedang	89	Sedang	Kontrol	Tetap
Rizky	91	Sedang	92	Sedang	Kontrol	Tetap
San	87	Sedang	88	Sedang	Kontrol	Tetap

Berdasarkan tabel 5, maka dapat diketahui pada pre-test dan post-tes skala tingkat kepercayaan diri terdapat perbedaan skor pada subjek yang telah mengikuti pelatihan Tari Enggang, terdapat 7 subjek pada kelompok eksperimen yang mengalami peningkatan tingkat kepercayaan diri, dan 3 subjek pada kelompok eksperimen yang mengalami

tingkat kepercayaan diri yang tetap. Sedangkan pada subjek yang telah diberi perlakuan *placebo*, terdapat 1 subjek pada kelompok kontrol yang mengalami peningkatan tingkat kepercayaan diri, dan 9 subjek pada kelompok control yang mengalami tingkat kepercayaan diri yang tetap.

**Tabel 6. Rangkuman Data Skor dan Klasifikasi Tingkat Kepercayaan Diri
Data Skor dan Klasifikasi Tingkat Kepercayaan Diri
Setelah dan Tindakanjnt Setelah Pemberian Perlakuan**

Subjek	Post test	Klasifikasi	Follow Up	Klasifikasi	Kelompok	Status
Lisa	95	Tinggi	95	Tinggi	Eksperimen	Tetap
Widya	93	Sedang	94	Tinggi	Eksperimen	Naik
Amel	87	Sedang	100	Tinggi	Eksperimen	Naik
Ratna	96	Tinggi	105	Sangat Tinggi	Eksperimen	Naik
Febi	93	Sedang	102	Sangat Tinggi	Eksperimen	Naik
Elin	90	Sedang	91	Sedang	Eksperimen	Tetap
Dwi	88	Sedang	99	Tinggi	Eksperimen	Naik
Alifya	96	Tinggi	99	Tinggi	Eksperimen	Tetap
Selvia	88	Sedang	89	Sedang	Eksperimen	Tetap
Dewi	100	Tinggi	101	Sangat Tinggi	Eksperimen	Naik
Sephia	86	Rendah	86	Rendah	Kontrol	Tetap
Irvan	84	Rendah	85	Rendah	Kontrol	Tetap
Tia	82	Rendah	82	Rendah	Kontrol	Tetap
Bagus	81	Rendah	87	Sedang	Kontrol	Naik
Ortha	89	Sedang	89	Sedang	Kontrol	Tetap
Adhe	101	Sedang	92	Sedang	Kontrol	Tetap
Farah	92	Sedang	90	Sedang	Kontrol	Tetap
Enis	89	Sedang	91	Sedang	Kontrol	Tetap
Rizky	92	Sedang	91	Sedang	Kontrol	Tetap
San	88	Sedang	92	Sedang	Kontrol	Tetap

Berdasarkan tabel 6, maka dapat diketahui pada post-test dan follow-up skala tingkat kepercayaan diri terdapat perbedaan skor pada subjek yang diberikan tes sebagai tindak lanjut setelah mengikuti pelatihan Tari Enggang, terdapat 6 subjek pada kelompok eksperimen yang mengalami peningkatan tingkat kepercayaan diri, dan 4 subjek pada kelompok eksperimen yang mengalami tingkat kepercayaan diri yang tetap. Sedangkan pada subjek yang diberikan tes sebagai tindak lanjut setelah diberi perlakuan *placebo*, terdapat 1 subjek pada kelompok kontrol yang mengalami peningkatan tingkat kepercayaan diri, dan 9 subjek pada kelompok control yang mengalami tingkat kepercayaan diri yang 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 statistic 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 (Hadi, 2004).

Tabel 7. Hasil Uji Normalitas

Kategori	Jenis Perlakuan	Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.
Pre-Test	Pelatihan Tari Enggang	0,845	10	0,051
	Menonton video Tari Enggang	0,917	10	0,331
Post-Test	Pelatihan Tari Enggang	0,938	10	0,532
	Menonton video Tari Enggang	0,931	10	0,455
Follow-Up	Pelatihan Tari Enggang	0,956	10	0,745
	Menonton video Tari Enggang	0,907	10	0,262

Tabel 7 dapat ditafsirkan sebagai berikut:

- 1) Hasil uji asumsi normalitas sebaran terhadap variabel kepercayaan diri Pre-test Pelatihan Tari Enggang menghasilkan nilai $p = 0,051$ ($p > 0.05$)

dan Pre-test Menonton video Tari Enggang menghasilkan nilai $p = 0,331$ ($p > 0.05$). Hasil uji berdasarkan kaidah menunjukkan sebaran butir-butir variabel kepercayaan diri pre-test adalah normal.

- 2) Hasil uji asumsi normalitas sebaran terhadap variabel kepercayaan diri Post-test Pelatihan Tari Enggang menghasilkan nilai $p = 0,532$ ($p > 0,05$) dan Post-test Menonton video Tari Enggang menghasilkan nilai $p = 0,455$ ($p > 0,05$). Hasil uji berdasarkan kaidah menunjukkan sebaran butir-butir variabel kepercayaan diri post-test adalah normal.
- 3) Hasil uji asumsi normalitas sebaran terhadap variabel kepercayaan diri Follow-Up Pelatihan Tari Enggang menghasilkan nilai $p = 0,745$ ($p > 0,05$) dan Follow-Up Menonton video Tari Enggang menghasilkan nilai $p = 0,262$ ($p > 0,05$). Hasil uji berdasarkan kaidah menunjukkan sebaran butir-butir variabel kepercayaan diri follow-up adalah normal.

Berdasarkan tabel 7 maka dapat disimpulkan bahwa ketiga sebaran yaitu

pre-test, post-test dan follow-up memiliki sebaran data yang normal, dengan demikian analisis data secara parametrik dapat dilakukan 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 bervarians sama. Kaidah uji homogenitas adalah, data variabel dianggap homogen, bila nilai $p > 0,05$. Penghitungan menggunakan metode uji leven dari hasil uji *one-way anova* disajikan dalam Tabel 8 berikut ini.

Tabel 8. Hasil Uji Homogenitas

Variable	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Pelatihan Tari Enggang - Menonton video Tari Enggang	1,055	1	18	0,318

Berdasarkan tabel diatas, hasil penghitungan menunjukan nilai hasil pada pelatihan Tari Enggang dan menonton video Tari Enggang adalah $p = 0,318$ ($p > 0,05$) yang berarti bahwa data variable kepercayaan diri bersifat homogen.

Hasil Uji Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian adalah untuk mengetahui perbedaan tingkat kepercayaan diri pada peserta Yayasan Borneo Etnika sebelum dan sesudah diberikan pelatihan Tari Enggang. 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 9. Hasil Uji Paired Sample T-Test Pelatihan Tari Enggang

	T hitung	T tabel	df	Sig	Mean difference
Pre-Test – Post Test	-5,068	2,306	9	0,001	-8,200
Post Test – Follow Up	-3,100	2,306	9	0,013	-4,900

Berdasarkan tabel 9, dapat diketahui bahwa pada pre-test dan post test penelitian kelompok eksperimen pelatihan Tari Enggang terlihat bahwa t hitung adalah -5,068 dengan $p = 0,001$ ($p < 0,05$) maka H_0 ditolak, sehingga H_1 diterima yang artinya pelatihan Tari Enggang dapat meningkatkan kepercayaan diri pada peserta di Yayasan Borneo Etnika. Sedangkan pada post test dan follow up pelatihan Tari Enggang terlihat bahwa t hitung adalah -3,100 dengan $p = 0,013$ ($p < 0,05$) maka H_0 ditolak, sehingga H_1 diterima yang artinya pelatihan Tari

Enggang dapat meningkatkan kepercayaan diri pada peserta di Yayasan Borneo Etnika.

Hipotesis kedua dalam penelitian adalah untuk mengetahui perbedaan tingkat kepercayaan diri sesudah dan tindak lanjut setelah diberikan treatment *placebo* yaitu Menonton video Tari Enggang. 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 10. Hasil Uji Paired Sample T-Test Menonton video Tari Enggang

	T hitung	T tabel	df	Sig	Mean difference
<i>Pre-Test – Post Test</i>	-1,983	2,306	9	0,079	-5,800
<i>Post Test – Follow Up</i>	-0,660	2,306	9	0,526	-0,600

Berdasarkan tabel 10, dapat diketahui bahwa pada pre-test dan post test dari kelompok kontrol terlihat bahwa t hitung adalah -1,983 dengan $p = 0,079$ ($p > 0.05$) maka H_0 diterima, sehingga H_1 ditolak yang artinya tidak ada peningkatan kepercayaan diri pada subjek setelah treatment menonton video Tari Enggang. Sedangkan pada post test dan follow up

kelompok kontrol terlihat bahwa t hitung adalah -0,660 dengan $p = 0.526$ ($p > 0.05$) maka H_0 diterima, sehingga H_1 ditolak yang artinya tidak ada peningkatan kepercayaan diri pada subjek setelah treatment menonton video Tari Enggang.

Hipotesis ketiga dalam penelitian adalah untuk mengetahui perbedaan tingkat kepercayaan diri pada kelompok

eksperimen dan kelompok kontrol sesudah dan tindak lanjut setelah diberikan treatment pelatihan Tari Enggang dan menonton video Tari Enggang. Dalam

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

Tabel 11. Hasil Uji Independent Sample T-Test Antar Treatment

	<u>T hitung</u>	<u>T tabel</u>	<u>Df</u>	<u>Sig.</u>	<u>Mean Difference</u>
Post-Test	2,327	2,101	18 17,804	0,032	4,700
Follow-Up	4,665	2,101	18 15,644	0,000	9,000

Berdasarkan tabel 11, dapat diketahui bahwa post test pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol terlihat bahwa t hitung adalah 2,327 dengan $p = 0,032$ ($p < 0.05$) maka H_0 ditolak, sehingga H_1 diterima yang artinya ada perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dalam meningkatkan tingkat kepercayaan diri pada peserta di Yayasan Borneo Etnika. Sedangkan pada follow up kelompok eksperimen dan kelompok kontrol terlihat bahwa t hitung adalah 4,665 dengan $p = 0,000$ ($p > 0.05$) maka H_0 ditolak, sehingga H_1 diterima yang artinya ada perbedaan pada subjek dalam tindak lanjut kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dalam meningkatkan kepercayaan diri pada peserta di Yayasan Borneo Etnika.

PEMBAHASAN

Hipotesis dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui ada atau tidaknya peningkatan tingkat kepercayaan diri pada peserta Yayasan Borneo Etnika sebelum

dan sesudah diberikan pelatihan Tari Enggang. Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa pada pre-test dan post test penelitian kelompok eksperimen pelatihan Tari Enggang terlihat bahwa t hitung adalah -5,068 dengan $p = 0,001$ ($p < 0,05$). Sedangkan pada post test dan follow up pelatihan Tari Enggang terlihat bahwa t hitung adalah -3,100 dengan $p = 0,013$ ($p < 0,05$) maka H_0 ditolak, sehingga H_1 diterima yang artinya pelatihan Tari Enggang berhasil dapat meningkatkan kepercayaan diri pada peserta di Yayasan Borneo Etnika.

Hipotesis kedua dalam penelitian adalah untuk mengetahui perbedaan tingkat kepercayaan diri sesudah dan tindak lanjut setelah diberikan treatment *placebo* yaitu menonton video Tari Enggang. Berdasarkan penelitian ini dapat diketahui bahwa pada pre-test dan post test dari kelompok kontrol terlihat bahwa t hitung adalah -1,983 dengan $p = 0,079$ ($p > 0,05$). Sedangkan pada post test dan follow up kelompok kontrol terlihat bahwa t hitung

adalah $-0,660$ dengan $p = 0,526$ ($p > 0,05$) maka H_0 diterima, sehingga H_1 ditolak yang artinya tidak ada peningkatan kepercayaan diri pada subjek setelah treatment menonton video Tari Enggang.

Hipotesis ketiga dalam penelitian adalah untuk mengetahui perbedaan tingkat kepercayaan diri pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sesudah dan tindak lanjut setelah diberikan pelatihan Tari Enggang dan menonton video Tari Enggang. Berdasarkan penelitian, dapat diketahui bahwa post test pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol terlihat bahwa t hitung adalah $2,327$ dengan $p = 0,032$ ($p < 0,05$) maka H_0 ditolak, sehingga H_1 diterima yang artinya ada perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dalam meningkatkan tingkat kepercayaan diri pada peserta di Yayasan Borneo Etnika. Sedangkan pada follow up kelompok eksperimen dan kelompok kontrol terlihat bahwa t hitung adalah $4,665$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$) maka H_0 ditolak, sehingga H_1 diterima yang artinya ada perbedaan pada subjek dalam tindak lanjut kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dalam meningkatkan kepercayaan diri pada peserta di Yayasan Borneo Etnika.

Salah satu metode yang dapat diterapkan untuk meningkatkan kepercayaan diri yaitu dengan pelatihan

Tari Enggang. Tari Enggang merupakan tarian wanita suku Dayak Kenyah. Menurut kepercayaan masyarakat Dayak Kenyah, nenek moyang mereka berasal dari langit yang turun ke bumi menyerupai burung enggang. Sehingga Tari Enggang dianggap sebagai suatu penghormatan terhadap para leluhur mereka.

Tari merupakan salah satu metode untuk meningkatkan kepercayaan diri. Hal ini sesuai dengan yang dikatakan oleh Murniati (2013) bahwa gerak dalam tari secara otomatis akan menghasilkan hormon *endorphine*. Hormon *endhorphine* memberikan efek relaksasi dengan meredakan atau bahkan menghilangkan ketegangan otot-otot pada tubuh yang dapat menimbulkan stres. Melalui relaksasi ini akan tercipta ketenangan dalam pikiran sehingga memicu timbulnya emosi positif berupa perasaan senang, percaya diri, berani, tegar, segar, motivasi yang kuat, tenang, dan mudah berkonsentrasi.

Pelatihan Tari Enggang berhasil dilaksanakan dalam meningkatkan tingkat kepercayaan diri subjek karena didukung oleh kemauan subjek dalam belajar Tari Enggang serta adanya kemauan untuk meningkatkan tingkat kepercayaan diri pada masing-masing subjek. Selain faktor tersebut, juga terdapat faktor lainnya yaitu pelatih tari yang sudah berpengalaman dan mampu melatih tari dengan baik.

KESIMPULAN

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

1. Terdapat peningkatan tingkat kepercayaan diri pada subjek kelompok eksperimen yang mendapat pelatihan Tari Enggang.
2. Tidak terdapat peningkatan kepercayaan diri pada subjek kelompok kontrol yang mendapat perlakuan berupa menonton pementasan Tari Enggang.

REFERENSI

- Ali, M., & Asrori, M. 2010. *Psikologi Remaja*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Ahmadi, A. 2003. *Psikologi Umum*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Penerbit Rineka Cipta.
- Ben-Zur, H. 2003. Happy Adolescents: The Link Between Subjective Well-Being, Internal Resource, and Factors. *Journal of Youth and Adolescence*. 32 (2), 67-79
- 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.
- Monks, F. J., Knoers, A. M. P & Haditano, S. R. 2006. *Psikologi Perkembangan: Pengantar Dalam Berbagai Bagiannya*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Mursal. 2006. *Kamus Ilmu Jiwa dan Pendidikan*. Bandung: PT. Alma'Arif.
- Notoadmodjo, S. 2007. *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Novella, J. R. 2001. *Human Growth and Development-A Matter of Principles*. Virginia: Cooperative Extension.
- Potter, P., & Perri, A. 2005. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses dan Praktik*. Edisi 4. Jakarta: EGC
- 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.