

VALIDASI MODUL PELATIHAN “MASTER YOUR MIND” UNTUK MENINGKATKAN HARGA DIRI MAHASISWA

ABSTRACT

Self-esteem is an important determinant of college student capacities to face life challenge. Furthermore self esteem has been considered as one of the most important factors in determining success and failure in education. Unfortunately based on prior research, lots of college students tend to establish an individual identity as inferior. The aim of the present study was to carry out the validation of "Master Your Mind" module to improve self-esteem of college student. This module is a manual program of two days training with rational emotive behavior approach. The building of the module involved six judges to validate the contains modules. Besides contain validation, this module also tested on real subjects. The experimental design used Untreated Control Group Design with Dependent Pre-test and Post-test Samples. The results of the data analysis by using Mixed ANAVA shows self esteem score the experimental group was significantly higher compared to the control group. The training of "Master Your Mind" contributed 68.3% to the increased of college student's self esteem.

Keywords : self-esteem, rational-emotive approach, module validation

Harga diri merupakan aspek yang penting dimiliki oleh mahasiswa untuk berani menghadapi tantangan. Harga diri juga dikatakan sebagai faktor penentu kesuksesan seorang mahasiswa di bidang akademiknya. Sayangnya, berdasarkan studi pendahuluan telah diketahui banyak mahasiswa cenderung membangun identitas diri sebagai individu yang inferior. Penelitian ini bertujuan untuk memvalidasi modul pelatihan “Master Your Mind” untuk meningkatkan harga diri mahasiswa. Modul ini merupakan panduan program pelatihan dua hari dengan menggunakan pendekatan rasional-emosional. Penyusunan modul melibatkan enam orang ahli untuk memvalidasi isi modul. Selain validasi isi, modul ini juga diujicobakan pada subjek nyata. Desain eksperimen yang digunakan adalah *Untreated Control Group Design with Dependent Pre-test and Post-test Samples*. Hasil analisis menggunakan anava campuran menunjukkan ada peningkatan skor pada kelompok eksperimen dibanding kelompok kontrol. Pelatihan modul Master Your Mind memberikan 68,3% pada peningkatan harga diri mahasiswa.

Kata kunci : harga diri, pendekatan rasional-emosional, validasi modul