

## METODE EMPOWERING HANDWRITING UNTUK MENINGKATKAN KONTROL DIRI PADA REMAJA AWAL<sup>1</sup>

Rahmi Swastini Pertiwi<sup>2</sup>, Anggraeni Kusumawardani<sup>2</sup>, Darmawan Tri Nugroho<sup>2</sup>, Khotimattus Saqiroh, Rohmadi<sup>2</sup>

### INTISARI

*Pelatihan Empowering Handwriting mempunyai empat aspek aturan bentuk tulisan tangan yang ditekankan, yaitu kemiringan tulisan arah baris tulisan, bentuk huruf t, dan tanda tangan.*

*Hipotesis yang diajukan adalah ada perbedaan kemampuan control diri antara remaja yang mendapatkan pelatihan Empowering Handwriting dengan yang tidak mendapatkan pelatihan Empowering Handwriting. Remaja yang mendapatkan pelatihan Empowering Handwriting akan meningkatkan kemampuan kontrol dirinya.*

*Subyek penelitian ini berjumlah 16 orang siswa kelas 1 SLTP Muhammadiyah 10 Yogyakarta dan SLTP Muhammadiyah 3 Depok Yogyakarta yang terbagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen.*

*Alat ukur yang digunakan adalah skala kontrol diri yang disusun berdasarkan aspek-aspek kontrol diri oleh Averill (dalam Gustinawati, 1990). Setelah diuji coba didapatkan 51 item soal valid dan reliabel dengan 49 soal gugur ( $\alpha = 0,9381$ ).*

*Dari data yang didapatkan uji asumsi dengan Kolmogorov Smirnov Test dan Lavene Homogeneity, didapatkan bahwa hasil penelitian ini normal dan homogen. Analisis berikutnya dapat menggunakan analisis statistik parametrik (t-test). Analisis perbedaan menunjukkan tidak adanya perbedaan antara skor pre-test kelompok kontrol dan eksperimen atau dengan kata lain berangkat dari keadaan yang sama  $t = 0,262$  ( $p = 0,797$  jadi  $p > 0,05$ ). Selanjutnya pada skor gain (independent t-test) didapatkan perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol  $t = 2,754$  ( $p = 0,16$ ;  $p < 0,05$ ). Antara skor pre-test dan post-test pada kelompok kontrol eksperimen didapatkan  $t = -3,182$  ( $p = 0,015$ ;  $p < 0,05$ ) yang berarti ditemukan adanya perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis diterima.*

<sup>1</sup>Lomba Karya Inovatif dan Produktif 2002/2003, Bidang Sosial Budaya Humaniora

<sup>2</sup>Mahasiswa Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta  
Dosen Pembimbing : Dra. Avin Fadilla Helmi, Msi.

### PENDAHULUAN

Masa pubertas, usia 11-16 tahun adalah periode sebelum masa remaja (ada juga yang menyatakan sebagai masa remaja awal), dimana mulai nampak adanya perubahan-perubahan yang terjadi pada seorang anak. Dalam periode ini anak dipersiapkan untuk mampu menjadi individu yang dapat melaksanakan tugas biologis berupa melanjutkan keturunan atau berkembang biak. Perubahan-perubahan biologis berupa mulai bekerjanya organ-organ reproduktif itu disertai pula oleh perubahan-perubahan yang bersifat psikologis.

Kontrol diri adalah kemampuan seseorang untuk membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk-bentuk perilaku melalui pertimbangan kognitif sehingga dapat membawa ke arah konsekuensi positif. Kemampuan mengontrol diri berkaitan dengan bagaimana seseorang mengendalikan emosi serta dorongan-dorongan dari dalam dirinya (Hurlock, 1994).

Salah satu cara yang diharapkan dapat meningkatkan kontrol diri adalah dengan metode *Empowering Handwriting*. Pelatihan dengan metode ini memberikan suatu perubahan gaya tulisan tangan yang diharapkan dapat meningkatkan kontrol diri.

Tulisan tangan individu dapat menggambarkan kepribadian seseorang, namun sebaliknya, apakah tulisan tangan yang diubah dengan cara-cara dan kaidah tertentu dapat merubah salah satu aspek kepribadian individu. Bunker, seorang *grapho analys* berhasil meningkatkan *self esteem* individu yang mengalami depresi kegagalan.

Sebelum mengubah tulisan tangan, ada beberapa hal yang harus dipertimbangkan baik-baik. Yaitu meyakini apa yang akan diubah adalah kelemahan atau ketidakseimbangan dan bukan pribadi kita yang harus kita sadari dan kita terima.

Ada beberapa cara dalam mengubah tulisan tangan seperti membalikkan arus tulisan dengan membatasi loop yang berlebihan sehingga kita berusaha memupuk kendali diri dan tujuan (Ghullan Whur, 1993). De Haven (1998) menyebutkan bahwa

cara seseorang memegang alat tulisnya sangat penting dalam mengendalikan dan memudahkan gerakan menulis. Cara efektifnya adalah dengan meletakkan jari telunjuk diatas pensil, ibu jari diletakkan disamping dan jari-jari lain ditekuk dibawahnya sebagai penopang. Posisi pensil bagian pangkal mengarah keluar garis bahu karena posisi ini akan memudahkan gerakan untuk membuat goresan ke bawah ke atas atau ke luar goresan berikutnya (Andayani, 2001).

Kemampuan metakognisi seseorang meningkat pada masa remaja awal, yaitu kemampuan untuk memantau proses belajarnya. Sehingga grafologi paling baik diraktekkan oleh remaja, dengan belajar menganalisis tulisan tangannya sendiri mereka akan berusaha mengenali masalahnya. Ketika remaja mengetahui dan berhasil mendeskripsikan masalahnya, secara otomatis merupakan analisis terhadap kontrol diri (Calhoun, 1990).

Metode *Empowering Handwriting* berusaha membuat individu mengontrol dirinya melalui tulisan tangan secara psikologis akan menciptakan sikap kehati-hatian dalam mengendalikan emosinya. Disamping aspek psikologis, asumsi ini juga didasarkan pada teori dalam ilmu psikiatri dimana apa yang diinginkan individu untuk berubah menjadi suatu sikap tertentu dikontrol oleh sistem syaraf tertentu dalam otak sehingga tulisan tangan dapat berubah (Bunker, 1959).

Ada delapan aspek dalam tulisan tangan yang dapat menunjukkan kepribadian seseorang, yaitu : tekanan pena, kemiringan tulisan, ukuran huruf, dasar baris, ukuran pinggir dan jarak, bentuk huruf, goresan awal dan akhir, dan tanda tangan (Olyanova, 1990). Ciri-ciri tulisan dari orang yang kontrol dirinya baik adalah kedelapan aspek tersebut cenderung seimbang. Dalam arti, tekanan penanya sama, tidak berubah-ubah. Kemiringan tulisan tetap, ukuran pinggir dan jarak teratur, bentuk huruf sempurna dalam membuat lengkung dan strek-streknya, tanda tangan cenderung naik keatas (Ghulan-Whurr, 1990).

Perubahan tulisan tangan dan tanda tangan bisa mengubah karakter seseorang (Bunker, 1959). Percobaan Bunker terhadap seorang yang mengalami depresi kegagalan berhasil meningkatkan kepercayaan dirinya dalam waktu sepuluh hari. Metode tersebut antara lain dengan menggunakan penekanan yang kuat pada huruf "t" terutama pada garis tengah "t". selain itu juga dengan menuliskan tanda tangan yang disertai dengan garis bawah yang ditekan tebal sebanyak 2-3 kali. Bentuk-bentuk huruf semacam itu merupakan ciri orang yang mempunyai sifat estem tinggi.

## TUJUAN PENELITIAN

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah pelatihan metode *Empowering*

*Handwriting* dapat meningkatkan control diri pada remaja awal.

## METODE PENELITIAN

### Identifikasi Variabel-Variabel Penelitian

1. Variabel tergantung: kontrol diri
2. Variabel bebas: metode *Empowering Handwriting*
3. Variabel kontrol: usia

### Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah pelajar SLTPN 4 Kalasan, SLTP Muhammadiyah 10 Yogyakarta, SLTP Muhammadiyah 3 Depok, yang berusia 11-13 tahun. Subjek dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen yaitu pelajar SLTP Muhammadiyah 10 Sagan yang menerima perlakuan Pelatihan *Empowering Handwriting* pada saat eksperimen.

### Analisis Data

Penelitian ini menggunakan uji analisis statistik *t-test*.

### Rancangan Penelitian

Rancangan penelitian yang digunakan adalah rancangan *pretest-postest control group design*. Rancangan terdiri dari satu kelompok eksperimen dan satu kelompok kontrol.

Kelompok Eksperimen	T1	X	T2
Kelompok Kontrol	T1	-X	T2

Keterangan :

T1 = *pre-test* tingkat kontrol diri

T2 = *post-test* tingkat kontrol diri

X = perlakuan berupa pemberian modul *Empowering Handwriting*

-X = perlakuan berupa tanpa pemberian modul *Empowering Handwriting*

### Validitas dan Realibitas

Dalam penelitian ini menggunakan validitas kriteria dalam, dengan cara menguji korelasi antara skor item dengan skor total.

Teknik yang digunakan untuk mengetahui realibitas adalah *Alpha Cronbach*.

### Persiapan Penelitian

#### 1. Uji coba Alat Ukur Kontrol Diri

Skala kontrol diri yang diujicobakan dibuat berdasarkan teori kontrol diri dari Averill (1973). Ada lima aspek kontrol diri dalam ujicoba ini yaitu

kemampuan mengontrol perilaku, kemampuan mengontrol stimulus, kemampuan antisipasi peristiwa, kemampuan menafsirkan peristiwa dan kemampuan mengambil keputusan.

Setelah dilakukan uji coba analisis item sebagai dasar pemilihan item yang akan digunakan, yaitu berdasarkan perhitungan *reliability analysis-scale (alpha)* maka item yang dapat digunakan adalah item yang memiliki korelasi di atas 0,3. dari 100 item skala yang diujicobakan didapat 49 item yang gugur serta 51 item yang lolos dengan realibilitas sebesar 0,9061. setelah dilakukan seleksi item tersebut didapatkan reliabilitas akhir sebesar 0,9381.

### 2. Menyusun Modul dan Lembar Kerja Pelatihan

Modul ini mencakup aturan-aturan tulisan tangan yang diberikan dalam metode pelatihan yaitu berupa tulisan yang tegak, kelurusan baris, penulisan huruf "t" dan tanda tangan yang sesuai dengan aturan yang diberikan.

### 3. Persiapan Trainer dan Observer

Dalam penelitian ini ditentukan satu orang trainer dan tiga orang cotrainer yang sudah berpengalaman dan sebagai observer adalah beberapa mahasiswa psikologi.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Penelitian

Dari penelitian awal diperoleh data statistik nilai *pre-test* dan *post-test* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, yang dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 1. Deskripsi data statistik skor pengukuran kontrol diri

Kelompok	Mean	Standar Deviasi	Nilai Minimum	Nilai Maksimum
<b>Kelompok Eksperimen</b>				
a. <i>pre-test</i>	181,25	20,89	150	201
b. <i>post-test</i>	190,25	17,3	163	207
<b>Kelompok Kontrol</b>				
a. <i>pre-test</i>	178,5	21,16	136	201
b. <i>post-test</i>	178,5	19,06	142	195

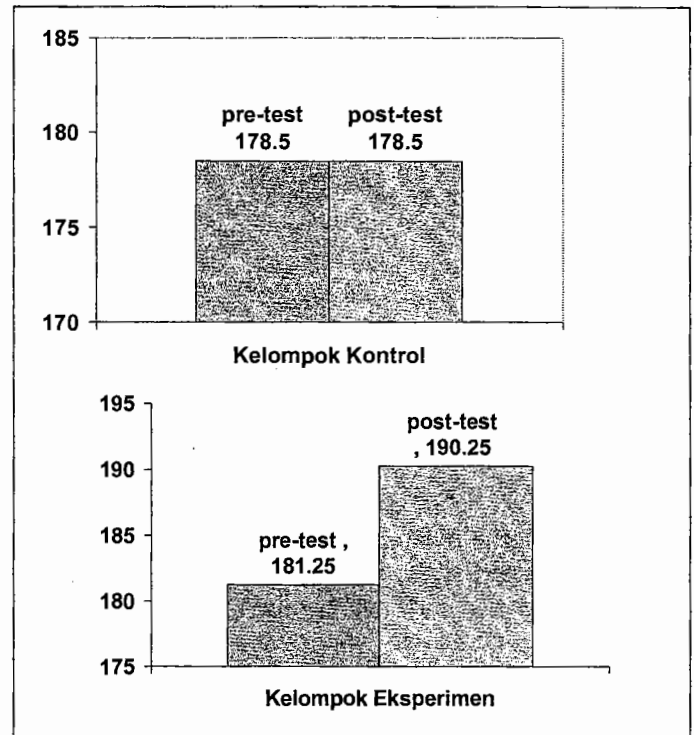


Diagram 1. Perbandingan nilai Rata-rata Kelompok Penelitian.

Hasil dari analisis statistik diketahui bahwa data kuantitatif skor skala kontrol diri pada remaja awal adalah normal. Hal ini diketahui dari tes normalitas *Kolmogorov-Smirnov test* yang menunjukkan  $d = 0,289$  ( $z = 0,816$ ;  $p > 0,05$ ) untuk *pre-test* kelompok eksperimen. Dan  $d = 0,255$  ( $z = 0,722$ ;  $p > 0,05$ ) sedang untuk *pre-test* kelompok kontrol  $d = 0,207$  ( $z = 0,584$ ;  $p > 0,05$ ), untuk *post-test*nya  $d = 0,261$  ( $z = 0,737$ ;  $p > 0,05$ ).

### B. Uji Hipotesis

Skor perbedaan (*gain*) antar kelompok kontrol dan eksperimen dianalisis dengan *independent t-test* didapatkan hasil bahwa ada perbedaan yang signifikan antara peningkatan tingkat kontrol diri pada remaja awal antara kelompok eksperimen dan kontrol dengan  $t = 2,754$  ( $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa kelompok eksperimen mengalami kenaikan kontrol diri, sedang kelompok kontrol tidak mengalaminya.

Skor kontrol diri pada remaja awal antara *pre-test* dan *post-test* pada kelompok eksperimen yang diolah dengan *paired sample t-test* berbeda secara signifikan dengan  $t = - 3,182$  ( $p < 0,05$ ). Sedangkan untuk kelompok kontrol didapatkan  $t = 0,000$  ( $p = 1,000$ ). Hal ini berarti pelatihan *empowering handwriting* tersebut efektif untuk meningkatkan kontrol diri pada remaja awal.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Kemampuan kontrol diri subjek yang mendapatkan Pelatihan *Empowering Handwriting* meningkat dibanding dengan subjek yang tidak mendapatkan pelatihan.

### Saran

1. Diharapkan remaja dapat mempelajari sendiri grafologi sehingga dapat melihat dinamika kepribadiannya yang berubah.
2. Diharapkan guru dapat memasukkan metode ini sebagai bagian dari pelajaran bahasa Indonesia
3. Bagi peneliti yang mempunyai minat yang sama dengan tema ini untuk menjadikan penelitian ini menjadi penelitian longitudinal yaitu dengan jangka waktu perlakuan relatif lama.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andayani, B. 2001. *Kemampuan Psikologis Anak dengan Tulisan Tangan Buruk*. *Journal Psikologi Desember 2001*. Fakultas Psikologi UGM, Yogyakarta.
- Bunker, M.N. 1959. *Handwriting Analysis*. Nelson Hal Co., Chicago.
- Calhoun, J.F. 1990. *Psychology of Adjustment and Human Relationship*. McGraw-Hill Publishing Company, New York.
- De Haven, E.P. 1988 *Teaching and Learning the Language Arts*. 3<sup>rd</sup> ed. Allyn and Bacon, Boston.
- Gullan-Whur, Margaret. 1983. *Misteri Tulisan Tangan*. Penerbit Arcan, Jakarta.
- Gustinawati. 1990. *Peranan Kontrol Pribadi dalam Kesesakan pada Penghuni Perumahan dengan Kepadatan Tinggi di Kota Bandung*. Skripsi (tidak diterbitkan). Fakultas Psikologi UGM, Yogyakarta.
- Hurlock, E.B., 1994. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Penerbit Erlangga, Jakarta.
- Olyanova, Nadya., 1990. *Psikologi Tulisan Tangan*. Biro Psikologi dan Lembaga Psikologi Mitra Pratama, Bandung.