



## Pelatihan psikoedukasi untuk meningkatkan *self esteem* pada remaja di Taman Baca Panggon Sinau Boyolali

Arina Athiyallah✉, Rafidhah Kurniawati, Anwar, Eny Purwandari

Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta, Indonesia

✉ [arinaathiyallah48@gmail.com](mailto:arinaathiyallah48@gmail.com)

 <https://doi.org/10.31603/ce.4911>

### Abstrak

Faktor yang mempengaruhi tingkat *self esteem* (harga diri) adalah tingkat pendidikan rendah, dan status ekonomi rendah. Program *psikoedukasi* telah banyak digunakan untuk memberikan informasi yang menggabungkan psikoterapi dengan pendidikan, yang bertujuan untuk meningkatkan literasi dan pengetahuan tentang pengembangan kepribadian dan kesejahteraan psikologis. Tujuan kegiatan ini adalah untuk mengembangkan dan meningkatkan harga diri remaja di Taman Baca Panggon Sinau. Metode yang digunakan yaitu program *psikoedukasi* yang memberikan pengertian dan pengetahuan mengenai *self esteem*. Program ini menggunakan desain eksperimen dengan melakukan *pre-test* dan *post-test* pada remaja dengan rentang usia 16-23 tahun. Pengabdian masyarakat melalui program *psikoedukasi* berhasil meningkatkan pengetahuan *self esteem* pada remaja.

**Kata Kunci:** Harga diri; Psikoedukasi; Remaja

## *Psychoeducational training to increase self-esteem in adolescents at Panggon Sinau Reading Park Boyolali*

### Abstract

Factors that affect the level of self-esteem is a low level of education, and low economic status. Psychoeducational programs have been widely used to provide information that combines psychotherapy with education, which aims to increase literacy and knowledge about personality development and psychological well-being. The purpose of this activity is to develop and increase the self-esteem of teenagers in Panggon Sinau Reading Park. The method used was a psychoeducational program that provides understanding and knowledge about self-esteem. This program used an experimental design by conducting pre-test and post-test on adolescents aged 16-23 years. Community service through psychoeducational programs has succeeded in increasing self-esteem knowledge in adolescents.

**Keywords:** Self-esteem; Psychoeducation; Teenagers

## 1. Pendahuluan

Pengembangan *self esteem* (harga diri) pada remaja merupakan topik penelitian yang menarik peneliti untuk mengeksplorasi lebih lanjut. Faktor yang dapat mempengaruhi tingkat *self esteem* adalah tingkat pendidikan dan status ekonomi yang rendah, sebab lebih rentan terpapar hal-hal negatif. Anak-anak yang tumbuh di lingkungan miskin sering dikaitkan dengan masalah sosial, harga diri yang rendah dan kepercayaan diri rendah sehingga dapat mempengaruhi prestasi akademik mereka. Harga diri sangat

penting untuk perkembangan anak-anak karena harga diri yang positif dapat bertindak sebagai penyangga terhadap hasil negatif (Ruiz, Roosa, & Gonzales, 2002).

Orth, Robins, & Roberts (2008) mendukung asumsi model kerentanan disebabkan oleh rendahnya *self esteem* merupakan salah satu faktor risiko yang dapat menyebabkan depresi. Model ini menjelaskan bahwa individu dengan *self esteem* yang rendah cenderung mencari rasa aman dari teman-teman atau orang-orang terdekat mereka untuk mengurangi risiko penolakan. Model ini juga menjelaskan bahwa orang-orang yang memiliki *self esteem* rendah cenderung mencari *feedback* negatif untuk mengkonfirmasi bahwa konsep dirinya negatif sehingga memotivasi mereka menjadi anti-sosial dan menunjukkan perilaku anti-sosial.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Steiger, Allemand, Robins, & Fend (2014) menyatakan bahwa tingkat dan perubahan harga diri pada remaja dapat memprediksi tingkat depresi pada masa dewasa. Perubahan tingkat harga diri pada remaja secara umum dan spesifik seperti daya tarik fisik dan tingkat kompetensi akademik dapat mempengaruhi tingkat depresi seseorang 20 tahun kemudian. Tingkat harga diri seseorang mulai terlihat pada usia 12 hingga 16 tahun dan depresi dapat dinilai pada usia 16 dan 35 tahun. Temuan ini menunjukkan bahwa tingkat dan perubahan harga diri dapat menjadi prediktor untuk depresi di masa dewasa. Selain itu, penelitian ini menyatakan bahwa individu yang memiliki harga diri rendah sebelum memasuki masa remaja dan individu yang memiliki tingkat harga diri rendah selama masa remaja lebih mungkin untuk menunjukkan gejala depresi 20 tahun kemudian.

Pada tahun 2006, Trzesniewski, Donnellan, Moffitt, & Robins (2006) menemukan bahwa remaja dengan harga diri rendah yang berasal dari keluarga dengan penghasilan rendah memiliki kecenderungan putus sekolah dan kemungkinan memiliki tingkat pendidikan yang rendah. Penelitian ini memprediksikan bahwa remaja dengan harga diri rendah mungkin akan menghadapi masalah keuangan dan pekerjaan di masa dewasa yang disebabkan oleh tingkat pendidikan mereka.

Namun, dalam penelitian lain yang dilakukan oleh Skowron (2005) meneliti mengenai hubungan antara fungsi sistem dalam keluarga terhadap resiliensi anak-anak yang terpapar oleh lingkungan yang tidak kondusif. Hasilnya menunjukkan bahwa perbedaan pengasuhan orang tua berhubungan dengan prestasi akademik anak. Kemudian, para ibu dalam keluarga yang berpenghasilan rendah lebih baik dalam memodulasi emosi, memiliki kedekatan dengan anak dan mandiri sehingga memiliki anak-anak yang menunjukkan keterampilan pemecahan masalah verbal dan matematika yang kuat dan kurang agresif. Studi ini menekankan bahwa sistem dalam keluarga seseorang dapat mempengaruhi harga diri anak-anak mereka dan pengembangan diri tanpa menghiraukan status sosial ekonomi.

Dari paparan di atas dapat disimpulkan bahwa pengembangan *self esteem* pada remaja dipengaruhi oleh faktor pendidikan, lingkungan, pengasuhan orang tua dan juga faktor ekonomi. Dalam sektor pendidikan, pengembangan *self esteem* dapat dikembangkan dengan sistem *psikoedukasi*. *Psikoedukasi* merupakan konsep psikologis yang dikenalkan kepada masyarakat untuk menangani berbagai masalah sehari-hari melalui media (Supratiknya, 2011). *Psikoedukasi* lebih fleksibel dalam menangani berbagai masalah sebab mencakup informasi dan alat yang beragam untuk memecahkan masalah, sehingga *psikoedukasi* dapat menjadi solusi untuk berbagai masalah dan tantangan dalam hidup.

*Psikoedukasi* dapat diterapkan dalam sistem pendidikan formal maupun non-formal. Taman Baca Masyarakat (TBM) merupakan salah satu bagian dari pendidikan non-formal yang dapat berdiri secara mandiri atau merupakan program dari suatu lembaga. TBM berfungsi sebagai tempat siswa belajar secara mandiri, melakukan kegiatan yang bermanfaat seperti membaca karena TBM juga berfungsi sebagai perpustakaan untuk meningkatkan minat baca serta memperluas wawasan masyarakat (Misriyani & Mulyono, 2019). Program *psikoedukasi* dapat diterapkan pada TBM untuk membantu masyarakat memecahkan masalah yang ditemui di kehidupan sehari-hari. Taman Baca Masyarakat Panggon Sinau (TBM Panggon Sinau) adalah salah satu TBM yang sedang berkembang. TBM tersebut dibangun oleh Komunitas Panggon Sinau, Ikatan Mahasiswa Muhammadiyah Komisariat Al-Ghozali bersama masyarakat setempat pada tanggal 26 November 2017.

TBM Panggon Sinau berada di RT 007 RW 003 Dusun Jayan, Desa Senting, Kecamatan Sambu, Kabupaten Boyolali. Dusun Jayan terdiri dari 3 RT dengan 106 keluarga dan jumlah penduduk 437 orang terdiri dari 222 laki-laki dan 215 perempuan. Di Dusun Jayan terdapat 1 PAUD, 1 Taman Kanak-Kanak dan 1 Madrasah Ibtidaiyah dengan rata-rata pendidikan masyarakat adalah SLTP/ sederajat. Alasan masyarakat memiliki pendidikan yang rendah disebabkan harus membantu keluarga dalam mencari uang karena rata-rata memiliki penghasilan di bawah UMR.

Dengan melakukan program ini akan menjadi kesempatan belajar bagi para remaja komunitas TBM Panggon Sinau untuk meningkatkan keterampilan belajar dan *self esteem* mereka. Program ini bertujuan untuk mengembangkan diri dan meningkatkan harga diri remaja di TBM Panggon Sinau.

## 2. Metode

---

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di TBM Panggon Sinau. Peserta pelatihan merupakan remaja sekitar daerah Bayan, Boyolali dengan latar pendidikan SMP dan SMA/SMK. Jumlah peserta pelatihan adalah 20 orang namun yang konsisten hadir pada 2 hari program adalah 13 orang dengan rentang usia 16-23 tahun.

Metode yang digunakan dalam melaksanakan kegiatan ini yaitu; a) *psychoeducational* program yang memberikan pengertian dan pengetahuan mengenai *self esteem*; b) pendalaman materi menggunakan permainan yang mengasah kemampuan berpikir peserta sehingga mendapatkan *insight* yang lebih jelas mengenai *self esteem*; c). pengisian kuesioner *self esteem* oleh peserta pelatihan.

## 3. Hasil dan Pembahasan

---

*Self esteem* sangat penting dalam pembentukan karakter, jati diri dan identitas seorang remaja. Remaja dengan usia 16-23 tahun sedang mengeksplor kebebasannya dan perkembangan dirinya mencari tahu jawaban dari *who am I?*. Sehingga diharapkan dalam program ini melalui materi-materi yang terkait dengan peningkatan *self esteem* remaja dapat meningkat dan harapannya dapat membentuk dan membantu menemukan identitas dirinya. Adapun partisipan dengan berjenis kelamin laki-laki berjumlah 8 orang dan 5 orang perempuan dengan usia rentang antara 16 sampai 23

tahun. Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 15-16 Februari 2020 yang bertempat di TBM Panggon Sinau.

### 3.1. Edukasi tentang *self esteem*

Program pengabdian ini peserta terlebih dahulu diberikan materi tentang *self esteem* sebelum dilakukan intervensi (Gambar 1). *Self esteem* adalah evaluasi emosi keseluruhan seseorang. *Self esteem* merupakan penilaian dan evaluasi seberapa berharga seseorang pada dirinya, simpelnya pikiran dan perasaan terhadap dirinya. *Self esteem* terbagi menjadi tiga bagian pertama, *high self esteem* yaitu orang yang mencintai dan menerima dirinya sendiri, kedua, *low self esteem* orang yang tidak mencintai dirinya, tidak menerima dirinya dan tidak menghargai kualitas dirinya, ketiga *inflated self esteem* orang yang mencintai diri mereka terlalu berlebihan dan mereka membesarkan-besarkan kualitasnya (arogan), *improving love self esteem* mencakup *stop thinking negative about yourself*, mempunyai tujuan yang ingin dicapai, melihat kesalahan sebagai kesempatan untuk belajar, mencoba hal baru, mengenali apa yang bisa diubah atau tidak.



Gambar 1. Penjelasan mengenai *self esteem*

### 3.2. Pendalaman materi

Dalam pelaksanaan program ini, ada 6 aktivitas yang akan dilaksanakan yaitu "Kamu kenal aku nggak?", "Spelling Body", "My Best Product", "Tidak Ku Pinta", "Positive Paperman" dan "Jembatan Manusia".

#### a. Kamu kenal aku nggak?

"Kamu kenal aku nggak?" dibangun menggunakan teori Johari Window. Johari Window dikembangkan oleh Psikolog Amerika Joseph Luft dan Harry Ingham pada tahun 1955 yang digunakan untuk meningkatkan kesadaran diri dan pengungkapan diri, pengembangan pribadi, meningkatkan komunikasi dan hubungan interpersonal. Tujuan dari kegiatan ini agar para remaja dapat mengenal diri mereka dengan lebih baik, untuk membuat mereka menyadari potensi yang ada di dalam diri mereka meskipun hal itu tidak diketahui oleh mereka.

Langkah-langkah permainan ini dimulai dengan peserta dipasangkan dengan peserta lain, kemudian fasilitator akan memberi tahu aturan dari permainan Johari Window ini. Setiap pasangan akan diberikan 4 lembar kertas dengan warna berbeda. Masing-masing kertas akan mewakili jendela kehidupan yang berbeda. Merah= "Aku tahu kamu tahu", Kuning= "Aku tahu kamu tidak tahu", Hijau= "Kamu tahu aku tidak tahu" dan Putih= "Tidak ada yang tahu". Kemudian fasilitator akan memberikan instruksi setiap pasangan untuk

menulis persepsi mereka terhadap pasangannya sesuai dengan warna kertas dan instruksi dari fasilitator ([Gambar 2](#)).



[Gambar 2](#). Peserta melakukan kegiatan intervensi kamu kenal aku nggak?

b. *Spelling body*

*Spelling Body* dirancang untuk membantu anak-anak dan remaja dalam meningkatkan keterampilan bahasa mereka (Inggris dan bahasa Indonesia). Tujuan permainan ini untuk meningkatkan kepercayaan diri mereka dalam menyuarakan pendapat mereka dengan batas waktu yang diberikan. Permainan ini akan dilakukan dalam kelompok. Setiap anggota dalam grup akan diberikan alfabet ukuran A4 yang dapat disusun menjadi kata. Alfabet yang perlu disusun menjadi kata minimal 3 alfabet, maksimal hingga alfabet membentuk kata. Dalam 3 menit, mereka perlu membangun sebuah kata sebanyak yang mereka bisa. Akan ada giliran bagi masing-masing dari mereka untuk menjadi pemimpin untuk memberikan instruksi untuk membentuk kata ([Gambar 3](#)).



[Gambar 3](#). Peserta melakukan kegiatan intervensi *Spelling body*?

c. *My best product*

Kegiatan ini bertujuan untuk membantu remaja berpikir kreatif dengan memanfaatkan apa yang ada di sekitar mereka. Permainan ini juga dapat menumbuhkan keberanian dalam diri individu untuk mempertahankan opininya demi melindungi sesuatu yang berharga dan membujuk orang lain untuk mengikuti opininya. Aturan mainnya, setiap peserta dibagi menjadi beberapa kelompok yang beranggotakan 3 orang kemudian memilih dan menentukan topik yang disediakan oleh fasilitator. Selanjutnya mereka harus menyebutkan poin-poin positif dari topik yang mereka pilih sebagai argumentasi mereka setelah berdiskusi dengan kelompok masing-masing, untuk mengajak orang lain setuju opini mereka. Selanjutnya fasilitator akan

memilih perwakilan setiap kelompok untuk mempresentasikan produk mereka (Gambar 4).



Gambar 4. Peserta melakukan kegiatan intervensi *My Best Product?*

d. Tidak ku pinta

Kegiatan ini bertujuan untuk membantu remaja untuk mensyukuri dan menghargai apa yang mereka miliki. Berada dalam lingkungan ekonomi rendah mungkin dapat memicu perasaan terpuruk dan kurang bersyukur terhadap keadaan yang ada. Kegiatan “Tidak Kupinta” ini akan membantu remaja lebih bersyukur pada apa yang mereka miliki dan menumbuhkan rasa hormat dan menghargai orang lain yang kurang mampu.

Kegiatan ini dilakukan dengan menginstruksikan remaja untuk menggambarkan beberapa kondisi. Tiga grup akan diminta untuk menggambar dengan mata tertutup dan tiga grup lainnya akan menggambar tanpa menggunakan tangan. Instruktur akan memberikan detail dan penjelasan apa yang harus mereka gambar. Mereka harus menggambar sesuai dengan instruksi dari instruktur (Gambar 5).



Gambar 5. Peserta melakukan kegiatan intervensi “Tidak ku pinta”?

e. *Positive paperman*

*Positive paperman* merupakan kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan motivasi dan rasa percaya diri remaja melalui perspektif serta opini positif dari teman dan lingkungannya. Cara bermainnya yaitu setiap peserta dibagi menjadi beberapa kelompok, kemudian fasilitator memberikan 1 buah kertas besar pada setiap kelompok. Selanjutnya fasilitator akan memberikan instruksi setiap kelompok untuk menggambar salah satu bagian tubuh dari teman sekelompok. Setelah itu peserta saling membantu menggambar bentuk badan peserta lain. Jika setiap kelompok sudah selesai menggambar, fasilitator akan menginstruksikan peserta untuk menuliskan kesan, perspektif atau opini yang

positif terhadap teman yang menjadi model gambar (Gambar 6). Hasil dari permainan ini dapat dibawa pulang oleh peserta dan digantung di depan kamar atau ruangan yang sering dilewati sebagai pengingat bahwa dirinya berharga dan memiliki sisi positif.



Gambar 6. Peserta melakukan kegiatan intervensi *positive paperman*?

f. Jembatan manusia

Maksud dari permainan ini untuk menumbuhkan kemampuan pemecahan masalah, mengatur strategi dan sikap gotong royong. Cara bermainnya yaitu fasilitator membagi peserta menjadi dua kelompok, sebut saja kelompok A dan kelompok B. Aturan mainnya semua anggota kelompok harus melewati jembatan manusia dimulai dari garis awal sampai garis *finish* yang memiliki jarak 5 meter dalam sekali jalan. Dalam setiap kelompok ditunjuk ketua kelompoknya, kemudian setiap ketua kelompok mendapatkan 6 buah karton yang berukuran 10 x 10 cm berbentuk segi empat. Tugas ketua kelompok menginstruksikan setiap anggotanya untuk menyebrangi jembatan dari kardus-kardus yang disusun dari satu sisi ke sisi lain oleh setiap peserta dengan aturan kaki peserta tidak boleh menyentuh tanah (Gambar 7).

Secara umum kegiatan berlangsung sesuai tahapan yang sudah direncanakan di hari pertama kegiatan dimulai dengan pembukaan dan *pre-test*, kemudian pemberian materi dan perlakuan untuk meningkatkan *self esteem*. Pada sesi berikutnya adalah 3 modul slot peningkatan *self esteem* dan sesi terakhir ditutup dengan penutupan. Pada hari kedua dimulai dengan pembukaan. Kemudian sesi berikutnya pemberian materi dan 3 modul lainnya yang interaktif dengan tujuan untuk meningkatkan *self esteem* peserta, menerima kelebihan dan kekurangan dalam dirinya dan mampu berempati terhadap keadaan orang lain. Kemudian sebelum sesi berakhir diadakan *post test* dan setelah itu para peserta diminta untuk memberikan *feedback*nya selama dua hari program.



Gambar 7. Peserta melakukan kegiatan intervensi Jembatan manusia?

### 3.3. Evaluasi kegiatan

Setelah pemberian materi dan perlakuan dapat dilihat perubahan *self esteem* peserta berdasarkan hasil *pre-test* dan *post test* yang dilakukan. Hasil yang didapat dari menerapkan program berdasarkan *pre-test* dan *post test* 17 orang, tapi yang konsisten datang adalah 13 orang. Hasil rerata sebelum diberikan *psikoedukasi* adalah 26.15 dan sesudah diberikan *psikoedukasi* adalah 27.31.

Setelah diuji perbedaan rata-rata antara kelompok yang belum dan sudah diberikan *psikoedukasi*. Analisis *paired two sample t test* dilakukan untuk melihat adanya signifikansi pemberian *psikoedukasi* terhadap peserta yaitu *t valuenya* adalah -1.726 sedangkan *significant valuenya* adalah 0.110. Hasil dari pemberian *psikoedukasi* ini dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh *psikoedukasi* dalam meningkatkan *self esteem* para peserta dan dilihat dari rerata skor dari hasil pemberian *psikoedukasi* terdapat perbedaan dan peningkatan sedikit setelah intervensi, namun tidak secara signifikan. Sebanyak 11 dari 13 partisipan mengalami perubahan dalam menilai dirinya sendiri dengan adanya peningkatan *self esteem* setelah diberikan pendekatan *psikoedukasi*.

## 4. Kesimpulan

---

Setelah dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat dengan menerapkan program *psikoedukasi* remaja TBM Panggon Sinau dapat disimpulkan bahwa adanya perubahan dalam menilai diri mereka sendiri dengan ditandai peningkatan *self esteem* setelah diberikan intervensi *psikoedukasi* walaupun tidak signifikan. Namun demikian, evaluasi secara umum memperlihatkan bahwa partisipan mendapatkan gambaran mengenai kelebihan-kelebihan yang ada pada dirinya, serta memiliki persepsi positif terhadap potensi mereka setelah diberi intervensi *psikoedukasi self esteem*. Selain itu, mereka juga belajar menghargai dirinya dengan bersikap positif terhadap diri sendiri.

Adapun saran yang dapat peneliti sampaikan yaitu program pelatihan *psikoedukasi* diharapkan dapat dilakukan secara berkelanjutan dengan modul yang terukur sehingga dapat meningkatkan dan mengembangkan *self esteem* serta potensi dalam diri remaja baik di TBM Panggon Sinau maupun di tempat lain. Saran disusun berdasarkan analisis keunggulan dan kelemahan atau hal yang sudah dan belum tercapai dari kegiatan serta keberlanjutan kegiatan

## Acknowledgement

---

Penulis selaku pelaksana pengabdian ingin mengucapkan terima kasih kepada Universitas Muhammadiyah Surakarta, sehingga pengabdian ini dapat terlaksana. Serta Prodi Psikologi Program Pascasarjana yang telah memfasilitasi dan membiayai acara ini. Ucapan terima kasih dan apresiasi juga diberikan kepada berbagai pihak baik pemberi dana atau pihak lain yang telah turut serta dalam membantu terlaksananya program pengabdian ini.

## Daftar Pustaka

---

Misriyani, M., & Mulyono. (2019). Pengelolaan Taman Baca Masyarakat. *Jurnal of Nonformal Educational and Community Empowerment*, 3(2).

- Orth, U., Robins, R. W., & Roberts, B. W. (2008). Low self-esteem prospectively predicts depression in adolescence and young adulthood. *Journal of personality and Social psychology, 95*(3), 695–708.
- Ruiz, S. Y., Roosa, M. W., & Gonzales, N. A. (2002). Predictors of self-esteem for Mexican American and European American youths: A reexamination of the influence of parenting. *Journal of Family Psychology, 52*(1), 70–80.
- Skowron, E. A. (2005). Parent Differentiation of Self and Child Competence in Low-Income Urban Families. *Journal of Counseling Psychology, 52*(3), 337–346.
- Steiger, A. E., Allemand, M., Robins, R. W., & Fend, H. A. (2014). Low self-esteem prospectively predicts depression in adolescence and young adulthood. *Journal of personality and Social psychology, 106*(2), 325–385.
- Supratiknya, A. (2011). *Merancang Program dan Modul*. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma.
- Trzesniewski, K., Donnellan, M. B., Moffitt, T. E., & Robins, R. (2006). Low self-esteem prospectively predicts depression in adolescence and young adulthood. *Developmental Psychology, 42*(2), 381–390.



This work is licensed under a Creative Commons Attribution Non-Commercial 4.0 International License

---