



**PSIKOEDUKASI *SELF-ESTEEM*: HOW TO RESPECT MY SELF PADA SISWA KELAS X DAN XI SMA IT DARUL FIKRI MAKASSAR**

***SELF-ESTEEM PSYCHOEDUCATION: HOW TO RESPECT MY SELF IN CLASS X AND XI STUDENTS OF SENIOR HIGH SCHOOL IT DARUL FIKRI MAKASSAR***

**Rahmawati Syam<sup>1</sup>, Alifyah Az-Zahra<sup>2</sup>, Andi Irna Novedha R<sup>3</sup>, Cahyani<sup>4</sup>, Zainab Djihat<sup>5</sup>**

<sup>12345</sup> Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia

<sup>1</sup>rahmawatysyam@unm.ac.id, <sup>2</sup>alifyahazz21@gmail.com, <sup>3</sup>Irnaandi7@gmail.com,

<sup>4</sup>cahyaniuci5@gmail.com, <sup>5</sup>zainabdjihat7@gmail.com

**Article History:**

Received: June 06<sup>th</sup>, 2024

Revised: June 10<sup>th</sup>, 2024

Published: June 15<sup>th</sup>, 2024

**Abstract:** *The most important task of adolescent development is to be able to accept oneself and find one's identity. Self-esteem owned by oneself will be a mirror of how a person sees or views himself as a human being. The purpose of providing this psychoeducation is to increase students' understanding of how to increase self esteem. The method of implementing this activity is carried out in the form of psychoeducation without training to students in grades X and XI of SMA IT Darul Fikri Makassar. Data analysis technique using Microsoft Excel software. The population in this study were all students in grades X and XI of SMA IT Darul Fikri Makassar. The number of participants in this study were 41 students aged 15-17 years. The results of the pre-test score of 2.25 or 3.3%, and the average post-test score of 67 or 96.7% showed a significant difference. Students become more understanding of self esteem and foster awareness to care and love themselves more.*

**Keywords:** *Adolescents, Psychoeducation, Self-Esteem, Students*

**Abstrak**

Tugas perkembangan remaja yang paling utama yaitu mampu menerima diri sendiri dan menemukan identitas dirinya. *self esteem* yang dimiliki oleh diri sendiri akan menjadi cermin bagaimana seseorang melihat atau memandang dirinya sebagai manusia. Tujuan pemberian psikoedukasi ini adalah untuk meningkatkan pemahaman siswa mengenai cara meningkatkan *self esteem*. Metode pelaksanaan kegiatan ini dilakukan dalam bentuk psikoedukasi tanpa pelatihan kepada siswa kelas X dan XI SMA IT Darul Fikri Makassar. Teknik Analisis data menggunakan *software Microsoft Excel*. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa kelas X dan XI SMA IT Darul Fikri Makassar. Adapun jumlah partisipan dalam penelitian ini sebanyak 41 siswa dengan usia 15-17 tahun. Hasil dari nilai *pre-test* sebesar 2,25 atau 3,3%, dan nilai rata-rata *post-test* sebesar 67 atau 96,7% menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan. Siswa menjadi lebih memahami *self esteem* dan menumbuhkan kesadaran untuk lebih peduli dan menyayangi dirinya sendiri.

**Kata Kunci:** Harga diri, Psikoedukasi, Remaja, Siswa

## PENDAHULUAN

Siswa merupakan pelajar yang berada pada tingkatan pendidikan sekolah dasar dan menengah. Siswa sekolah menengah berada pada rentang usia 15 hingga 18 tahun. Menurut Hurlock (Zahara, 2017), rentang usia 13 hingga 18 tahun dapat dikategorikan sebagai fase remaja. Fase remaja merupakan peralihan dari kanak-kanak menuju kedewasaan. Pada fase ini banyak terdapat perubahan dalam aspek fisik, kognitif, emosi, dan perkembangan sosial individu (Mariyati & Rezania, 2021).

Fase remaja memiliki beberapa karakteristik utama seperti keinginan menjadi pusat perhatian dan ingin menonjolkan diri, bersikap idealis, memiliki cita-cita tinggi, mempunyai energi yang besar, memantapkan identitas diri, dan berusaha lepas dari ketergantungan emosional (Diananda, 2018). Tugas perkembangan remaja yang paling utama yaitu mampu menerima diri sendiri dan menemukan identitas dirinya (Mariyati & Rezania, 2021). Kebutuhan tugas perkembangan tersebut dapat diperoleh melalui proses penemuan konsep diri positif pada jiwa remaja (Nikmarijal & Ifdil, 2014). Lutan (Nikmarijal & Ifdil, 2014) memaparkan bahwa *self esteem* merupakan penerimaan diri sendiri dan terkait dengan perasaan pantas, berharga, mampu, dan berguna yang dirasakan oleh individu. Berdasarkan hal tersebut, *self esteem* memiliki keterkaitan dengan keberhasilan tugas perkembangan remaja.

Berdasarkan hasil penelitian Olva dkk (2014), sebanyak 40% remaja panti asuhan Aisyiyah daerah Kota Padang memiliki *self esteem* rendah. Hal ini menimbulkan perasaan tidak berharga, tidak mampu, merasa gagal dan memiliki kepercayaan diri yang buruk (Olva dkk, 2014). Pada penelitian (Lusiana, 2023) ditemukan bahwa remaja SMAI Nurul Fikri *Boarding School* Lembang yang memiliki *self esteem* rendah dipengaruhi adanya perbandingan dalam hal hubungan, prestasi, kepemilikan barang, atau gaya hidup. Beberapa penelitian tersebut menunjukkan urgensi peran *self esteem* remaja terhadap tercapainya tugas-tugas perkembangan. *self esteem* merupakan bentuk penilaian secara luas mengenai diri (Santrock, 2003). *Self esteem* yang dimiliki oleh diri sendiri akan menjadi cermin bagaimana seseorang melihat atau memandang dirinya sebagai manusia.

*Self esteem* adalah salah satu faktor penting dalam pembentukan konsep diri seseorang, dan akan sangat berdampak luas pada sikap dan perilakunya (Crocker & Wolte, 2001). Individu dapat mengalami peningkatan *self esteem* karena adanya kesuksesan dalam aspek yang bersangkutan, sementara kegagalan dapat menimbulkan penurunan dalam *self esteem* (Fitriah, A., & Hariyono, D. S., 2019). *Self esteem* yang tinggi mengacu pada pandangan diri yang sangat baik (Campbell dkk, 1996). Individu yang memiliki *self esteem* tinggi mampu menyadari kompetensi yang dimiliki, memiliki rasa percaya diri, mengenal kekuatan pribadi, dan dapat mandiri (Nikmarijal & Ifdil, 2014). Harga diri (*self-esteem*) yang tinggi membantu meningkatkan inisiatif, resiliensi dan perasaan puas pada diri seseorang (Baumeister dkk., 2003; dalam Myers, 2005). Harga diri (*self-esteem*) yang tinggi mencerminkan kondisi pribadi positif, yang akan memunculkan sikap yang baik dalam berinteraksi dengan orang lain (Srisayekti, W. dkk., 2015).

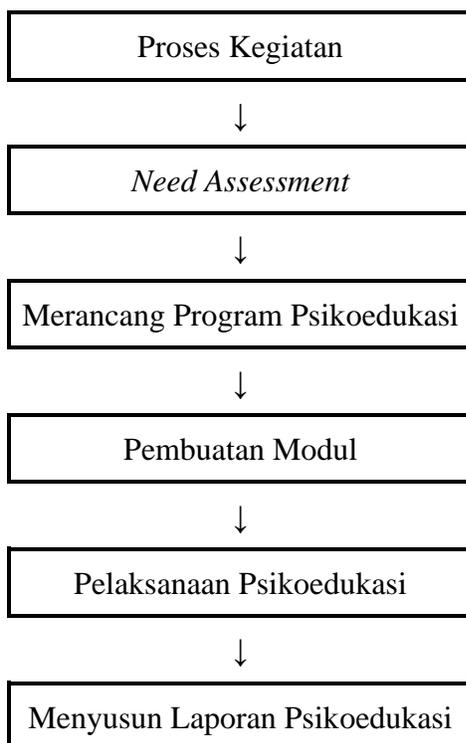
*Self esteem* yang rendah mengacu pada evaluasi diri yang tidak pasti atau langsung negatif (Campbell dkk, 1996). Individu yang memiliki *self esteem* rendah cenderung merasa terasing, merasa tidak disayangi, tidak dapat mengekspresikan diri dan terlalu lemah untuk mengatasi kekurangan yang dimiliki (Barus dalam Elfranata dkk, 2022). Mereka yang memiliki harga diri (*self-esteem*) rendah diduga memiliki kecenderungan menjadi rentan terhadap depresi, penggunaan narkoba, dan dekat dengan kekerasan.

Permasalahan *self esteem* juga tergambarkan pada siswa SMA IT Darul Fikri Makassar. Berdasarkan hasil asesmen awal menggunakan asesmen Deteksi Cek Masalah (DCM), ditemukan

permasalahan paling tinggi dalam aspek hubungan pribadi. Aspek hubungan pribadi meliputi beberapa kondisi permasalahan siswa yaitu sering merasa menyesali diri, ingin tampak lebih menarik, merasa diri tidak sebaik orang lain, mempunyai kebiasaan jelek, dan ingin hidup lebih tenang. Hal ini menunjukkan karakteristik *self esteem* yang kurang baik. Berdasarkan hal tersebut, peneliti menawarkan intervensi non psikologis berupa pemberian Psikoedukasi dengan materi “Cara meningkatkan *self esteem*” yang diberikan kepada siswa SMA IT Darul Fikri Makassar. Tujuan dari kegiatan psikoedukasi ini adalah memberikan pemahaman dan pengetahuan kepada siswa SMA IT Darul Fikri Makassar mengenai bagaimana cara meningkatkan *self esteem*.

## METODE

Metode pelaksanaan kegiatan ini dilakukan dalam bentuk psikoedukasi tanpa pelatihan kepada siswa kelas X dan XI SMA IT Darul Fikri Makassar. Psikoedukasi tanpa pelatihan adalah kegiatan yang dilakukan secara langsung dalam bentuk ceramah dan pemberian penjelasan secara lisan untuk meningkatkan pemahaman (HIMPSSI, 2010). Psikoedukasi dilaksanakan selama 3 hari yaitu pada tanggal 20 Mei, 21 Mei, dan 5 Juni 2024. Sebelum melakukan psikoedukasi, terlebih dahulu dilakukan *need assessment* menggunakan asesmen “Daftar Cek Masalah” untuk melihat permasalahan yang terjadi pada siswa. Asesmen dilakukan secara bertahap dimulai pada tanggal 5 Februari sampai 5 Maret 2024. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa kelas X dan XI SMA IT Darul Fikri Makassar. Adapun jumlah partisipan dalam penelitian ini sebanyak 41 siswa.



**Bagan 1. Flowchart**

Instrumen dalam penelitian ini yaitu *pre-test* dan *post-test*. *Pre-test* diberikan kepada partisipan sebelum pemberian materi dengan tujuan untuk mengukur pengetahuan dan pemahaman partisipan tentang materi yang akan diberikan. Sedangkan, *post-test* diberikan setelah penyajian materi

dengan tujuan untuk mengukur pengetahuan dan pemahaman peserta setelah menerima materi. Instrumen yang digunakan merupakan instrumen yang disusun sendiri oleh peneliti untuk mengukur tingkat pengetahuan partisipan. Adapun teknik analisis data yang digunakan yaitu *software Microsoft Excel*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan psikoedukasi dengan tema “*self esteem: How to Respect My self*” dilakukan sebanyak empat kali dan dilaksanakan pada tanggal 20 Mei, 21 Mei dan 05 Juni 2024 di ruang masing-masing kelas X dan XI SMA IT Darul Fikri Makassar. Partisipan berjumlah 41 orang dengan usia 15-17 tahun. Partisipan terdiri dari 19 siswa dan 22 siswi kelas X dan XI. Pemberian materi psikoedukasi diawali dengan pemberian lembar *pre-test*. Kemudian, siswa diberikan materi mengenai *self esteem* melalui media *banner* dengan metode ceramah yang bertujuan untuk memudahkan partisipan dalam memahami materi yang diberikan. Saat pemberian materi, partisipan diberikan kesempatan untuk bertanya terkait hal yang kurang dimengerti dari materi yang telah disampaikan sebelumnya oleh peneliti. Tahap terakhir pelaksanaan psikoedukasi yaitu siswa diberikan lembar *post-test*.

Pelaksanaan psikoedukasi mengenai cara meningkatkan *self esteem* dilakukan dengan menjelaskan definisi dari *self esteem*, manfaat memiliki *self esteem* yang tinggi, hambatan dalam mencapai *self esteem* yang tinggi, serta bagaimana cara meningkatkan *self esteem*. Tolak ukur keberhasilan dalam pelaksanaan kegiatan psikoedukasi *self esteem* ini adalah apabila terjadi peningkatan pengetahuan bagaimana cara meningkatkan *self esteem* pada siswa kelas X dan XI SMA IT Darul Fikri Makassar.

No	Kegiatan	Pelaksanaan
1	<i>Need Asesmen</i>	05 Februari sampai 05 Maret 2024
2	Psikoedukasi <i>self esteem</i>	20 Mei, 21 Mei dan 05 Juni 2024

**Tabel 1. Tabel Rangkaian Kegiatan**



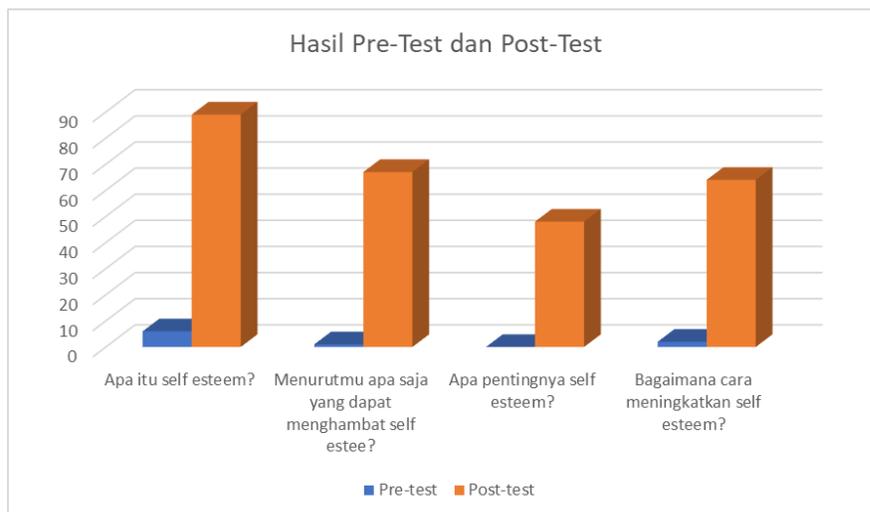
**Gambar 1. Pelaksanaan Psikoedukasi di Kelas XI A**



**Gambar 2. Pelaksanaan Psikoedukasi di Kelas XI B**



**Gambar 3. Standing Banner Psikoedukasi**



**Grafik 1. Hasil Pre-test dan Post-test Psikoedukasi self esteem**

Hasil perbandingan skor *pre-test* dan *post-test* menunjukkan adanya perbedaan tingkat pemahaman siswa/i terhadap *self esteem*. Dari segi nilai rata-rata, terlihat bahwa sebelum mengikuti psikoedukasi, siswa memiliki nilai *pre-test* sebesar 2,25 atau 3,3%, sedangkan setelah mengikuti psikoedukasi nilai rata-rata *post-test* meningkat menjadi 67 atau 96,7%. Ini menandakan ada peningkatan yang signifikan dalam pemahaman dan pengetahuan peserta didik SMA IT Darul Fikri Makassar setelah menerima materi psikoedukasi.

Berdasarkan hasil di atas dapat disimpulkan bahwa pemberian psikoedukasi dengan materi "*self esteem: How to Respect My self*" terlaksana sesuai dengan tujuan pelaksanaan, yakni membantu siswa menjadi lebih memahami *self esteem* dan menumbuhkan kesadaran untuk lebih peduli dan menyayangi dirinya sendiri.

## **KESIMPULAN**

Kegiatan BKP Asistensi mengajar Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar tahun 2024 berupa program psikoedukasi dapat terlaksana dengan baik. Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan terhadap hasil *pre-test* dan *post-test* maka dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan pemahaman terkait *self esteem* pada siswa. Hal ini terlihat pada hasil skor *post-test* yang lebih tinggi atau mengalami peningkatan dibanding dengan hasil *pre-test*. Adapun saran untuk pengabdian selanjutnya hendaknya pemberian materi psikoedukasi dilakukan dalam satu waktu untuk mengefisienkan waktu dan kegiatan psikoedukasi disertai dengan pemberian pelatihan untuk meningkatkan *self esteem* pada siswa.

## **PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS**

Penulis menyampaikan rasa terima kasih yang tulus dan penghargaan yang mendalam kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam mensukseskan kegiatan program pengabdian masyarakat ini. Terima kasih sebesar-besarnya kepada SMA IT Darul Fikri Makassar atas dukungan dan kerjasamanya. Dukungan dari pihak sekolah, mulai dari pimpinan hingga seluruh staf pengajar membantu program ini berjalan lancar dan sukses. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada rekan-rekan tim BKP Asistensi Mengajar Kelompok 3 atas kerjasama dan semangat yang ditunjukkan dalam setiap tahapan kegiatan. Terima kasih kepada seluruh pihak yang terlibat, baik secara langsung maupun tidak langsung. Terima kasih kepada para siswa yang berpartisipasi aktif, serta kepada orang tua dan masyarakat atas dukungan moral yang berarti. Kami berharap kerjasama dan silaturahmi yang terjalin ini dapat terus berlanjut dan semakin erat di masa yang akan datang. Semoga kegiatan ini memberikan manfaat yang nyata dan berkelanjutan bagi seluruh pihak yang terlibat.

## DAFTAR REFERENSI

- Diananda, A. (2018). PSIKOLOGI REMAJA DAN PERMASALAHANNYA. In *ISTIGHNA* (Vol. 1, Issue 1). [www.depkes.go.id](http://www.depkes.go.id)
- Elfranata, S., Daud, D. J., Yeni, Pratiwi, N., Meliyani, E., Ervin, & Mecang, H. K. (2022). Pengaruh Self Esteem dan Self Efficacy Terhadap Kesiapan Kerja Siswa SMK Negeri di Kecamatan Pontianak Utara. *JEID: Journal of Educational Integration and Development*, 2(4).
- Fitriah, A., & Hariyono, D. S. (2019). HUBUNGAN SELF ESTEEM TERHADAP KECENDERUNGAN DEPRESI PADA MAHASISWA. *Psycho Holistic*, 1(1), 8–17. <https://doi.org/10.35747/ph.v1i1.586>
- HIMPSI. (2010). *Kode Etik Psikologi Indonesia*. Jakarta. Pengurus Pusat Himpunan Psikologi Indonesia
- Lusiana, V. (2023). HUBUNGAN SOCIAL COMPARISON DENGAN SELF-ESTEEM PADA REMAJA PENGGUNA TIK TOK. *KNOWLEDGE: Jurnal Inovasi Hasil Penelitian Dan Pengembangan*, 3(4).
- Mariyati, L. I., & Rezania, vanda. (2021). *PSIKOLOGI PERKEMBANGAN SEPANJANG KEHIDUPAN MANUSIA*. UMSIDA PRESS.
- Nikmarijal, & Ifdil. (2014). Urgensi Peranan Keluarga bagi Perkembangan Self-Esteem Remaja. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 2(2).
- Olva, H., Ibrahim, Y., & Marjohan. (2014). Hubungan Self-Esteem dengan Motivasi Belajar Remaja Panti Asuhan ‘Aisyiyah Daerah Cabang Lubuk Bagalung Padang. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 2(2).
- Srisayekti, S., Setiady, D. A. & Sanitioso, R. B. (2015). Harga-diri (Self-esteem) Terancam dan Perilaku Menghindar. *Jurnal Psikologi*. 42(2). 141-156
- Zahara, F. (2017). PENGENDALIAN EMOSI DITINJAU DARI POLA ASUH ORANGTUA PADA SISWA USIA REMAJA DI SMA UTAMA MEDAN. *Kognisi Jurnal*, 1(2), 2528–4495.