



Membangun Self-Esteem Remaja Panti Asuhan melalui Psikoedukasi Kelompok

Setya Adi Sancaya¹, Nora Yuniar Setyaputri², Vivi Ratnawati^{3*}, Ikke Yuliani
Dhian Pusptarini⁴, Risaniatin Ningsih⁵, Sri Panca Setyawati⁶, Guruh Sukma
Hanggara⁷, Yuanita Dwi Krisphianti⁸, Galang Surya Gumilang⁹, Nia
Rahmatun Nisa¹⁰, Najwa Shinta Tarinda¹¹

Universitas Nusantara PGRI Kediri^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11}

*) e-mail Correspondensi: viviratnawati1@gmail.com³

ABSTRACT

Adolescents living in orphanages are vulnerable to low self-esteem due to limited social support and negative self-perceptions. Preliminary observations at Muhammadiyah Orphanage in Kediri indicated that many adolescents showed low confidence, self-doubt, and feelings of worthlessness. This community service aimed to strengthen adolescents' self-esteem through psychoeducational services combined with experiential learning activities. The program involved 30 adolescent participants and was conducted through two main stages: conceptual reinforcement of self-esteem and practical training using interactive group activities. Evaluation results showed a significant improvement in participants' understanding and appreciation of self-worth, shifting from low to moderate and high self-esteem categories. Observational data also revealed increased participation, positive emotional expression, and cooperative behavior during group activities. These findings indicate that psychoeducational services integrated with experiential learning effectively enhance adolescents' self-esteem both cognitively and emotionally. The program contributes to strengthening adolescents' psychological resilience and motivation for personal development.

Keywords: self-esteem, psychoeducation, experiential learning, adolescents, orphanage

ABSTRAK

Remaja yang tinggal di panti asuhan memiliki kerentanan terhadap rendahnya self-esteem akibat keterbatasan dukungan sosial dan penilaian diri yang negatif. Hasil studi pendahuluan di Panti Asuhan Muhammadiyah Kota Kediri menunjukkan bahwa sebagian besar remaja masih memiliki rasa percaya diri yang rendah, keraguan terhadap kemampuan diri, serta perasaan kurang berharga. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memperkuat self-esteem remaja melalui layanan psikoedukasi yang dipadukan dengan pendekatan experiential learning. Program diikuti oleh 30 remaja dan dilaksanakan melalui dua tahap utama, yaitu penguatan pemahaman konsep self-esteem dan pelatihan praktik melalui aktivitas kelompok interaktif. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan signifikan pemahaman dan penghargaan diri peserta, dari kategori rendah menuju kategori cukup dan tinggi. Observasi juga menunjukkan peningkatan partisipasi, ekspresi emosi positif, dan kerja sama antar peserta. Temuan ini mengindikasikan bahwa layanan psikoedukasi berbasis pengalaman efektif dalam meningkatkan self-esteem remaja secara kognitif dan emosional.

Kata Kunci: self-esteem, psikoedukasi, experiential learning, remaja, panti asuhan



ANALISIS SITUASI

Self-esteem merupakan salah satu aspek psikologis fundamental yang berperan penting dalam perkembangan kepribadian anak dan remaja, khususnya pada fase pencarian identitas diri. Self-esteem mengacu pada penilaian individu terhadap keberhargaan dirinya serta keyakinan akan kemampuan, signifikansi, dan nilai personal yang dimiliki (Coopersmith, 1967; Rosenberg, 1980). Individu dengan self-esteem yang sehat cenderung memiliki rasa percaya diri yang baik, motivasi berprestasi yang tinggi, serta kemampuan adaptasi sosial yang lebih positif. Sebaliknya, self-esteem yang rendah berkorelasi dengan munculnya perasaan tidak berharga, keraguan terhadap kemampuan diri, serta kecenderungan perilaku maladaptif (Branden, 1992; Rohmah, 2012).

Remaja yang tinggal di panti asuhan memiliki kerentanan lebih tinggi terhadap rendahnya self-esteem dibandingkan remaja yang tumbuh dalam keluarga utuh. Keterbatasan dukungan emosional, pengalaman kehilangan figur pengasuh, serta stigma sosial dapat membentuk persepsi diri yang negatif dan menurunkan rasa percaya diri (Agustina, 2023). Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa anak dan remaja panti asuhan cenderung mengalami kesulitan dalam menghargai dirinya, merasa kurang mampu, serta memiliki harapan yang rendah terhadap masa depan (Fathiya et al., 2025).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada anak-anak Panti Asuhan Muhammadiyah Kota Kediri menunjukkan bahwa mayoritas peserta berada pada rentang usia remaja dan masih memiliki penghargaan terhadap diri yang rendah. Kondisi ini ditandai dengan kurangnya rasa percaya diri, keraguan dalam mencapai cita-cita, kecenderungan memandang diri sebagai individu yang kurang berguna, serta perasaan kurang diperhatikan dalam lingkungan sosial. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Nabilla, Fitri, dan Napitupulu (2025) yang menyatakan bahwa rendahnya self-esteem pada remaja berkorelasi dengan menurunnya motivasi, munculnya kecemasan, serta kesulitan dalam interaksi sosial.

Secara ideal, remaja diharapkan mampu mengembangkan self-esteem yang positif sebagai dasar pembentukan identitas diri yang sehat dan kesiapan menghadapi tantangan perkembangan. Maslow menempatkan kebutuhan akan penghargaan diri sebagai kebutuhan psikologis yang harus terpenuhi agar individu dapat berkembang secara optimal (Feist & Feist, 2008). Namun, realitas di lapangan menunjukkan adanya kesenjangan antara kondisi ideal tersebut dengan kondisi aktual yang dialami oleh anak-anak panti asuhan.

Kondisi ini menuntut adanya intervensi yang tidak hanya bersifat informatif, tetapi juga mampu memberikan pengalaman langsung yang bermakna bagi peserta. Pendekatan psikoedukasi yang dipadukan dengan



experiential learning dipandang relevan karena memungkinkan peserta tidak hanya memahami konsep self-esteem secara kognitif, tetapi juga menginternalisasikan pengalaman positif melalui aktivitas kelompok dan interaksi sosial (Guindon, 2009; Sani & Jawandi, 2025). Pendekatan ini sejalan dengan rekomendasi layanan bimbingan dan konseling yang menekankan pentingnya pengalaman langsung dan refleksi dalam meningkatkan harga diri remaja (Harahap, 2025).

Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan sebagai upaya untuk memperkuat self-esteem anak-anak Panti Asuhan Muhammadiyah Kota Kediri melalui layanan psikoedukasi berbasis pengalaman. Kegiatan ini diharapkan mampu menjembatani kesenjangan antara kondisi ideal dan realitas, sekaligus memberdayakan peserta agar mampu menghargai dirinya secara lebih positif dan berkelanjutan.

SOLUSI DAN TARGET

Solusi yang ditawarkan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah penerapan layanan psikoedukasi self-esteem berbasis kelompok yang dipadukan dengan pendekatan experiential learning. Pendekatan ini dipilih untuk menjawab permasalahan rendahnya penghargaan diri pada remaja panti asuhan yang tidak cukup ditangani melalui penyampaian materi secara informatif semata, tetapi memerlukan keterlibatan aktif peserta melalui pengalaman langsung yang bermakna.

Layanan psikoedukasi dirancang dalam dua bentuk utama. Pertama, pemberian penguatan konseptual mengenai self-esteem yang meliputi pengertian, ciri-ciri self-esteem yang sehat, indikator penghargaan diri, serta manfaat memiliki self-esteem yang positif dalam kehidupan akademik dan sosial. Kedua, pelatihan praktis penguatan self-esteem melalui aktivitas kelompok dan permainan edukatif yang memungkinkan peserta mengalami, merefleksikan, dan menginternalisasi pengalaman positif terkait penghargaan terhadap diri sendiri. Aktivitas kelompok juga dimaksudkan untuk menumbuhkan dukungan sosial, kerja sama, serta pengalaman keberhasilan bersama yang berkontribusi pada peningkatan rasa percaya diri peserta.

Kegiatan pengabdian dilaksanakan di Panti Asuhan Muhammadiyah Kota Kediri dengan sasaran 30 remaja yang berada pada rentang usia perkembangan remaja dan memiliki indikasi penghargaan diri yang rendah berdasarkan studi pendahuluan. Target utama yang ingin dicapai adalah meningkatnya pemahaman dan kemampuan peserta dalam menghargai diri sendiri secara positif, baik dari aspek kognitif, afektif, maupun sosial.

Secara operasional, ketercapaian target diukur melalui perubahan kategori self-esteem peserta sebelum dan sesudah layanan menggunakan skala



self-esteem, serta melalui observasi perilaku selama kegiatan berlangsung. Indikator keberhasilan program ditunjukkan oleh pergeseran peserta dari kategori self-esteem rendah menuju kategori cukup dan tinggi, meningkatnya partisipasi aktif dalam kegiatan, munculnya ekspresi emosi positif, serta meningkatnya kerja sama dan kepercayaan diri peserta dalam interaksi kelompok.

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan psikoedukasi berbasis kelompok yang dipadukan dengan experiential learning. Pendekatan ini dipilih untuk memberikan penguatan penghargaan diri (self-esteem) kepada remaja panti asuhan tidak hanya melalui pemahaman konseptual, tetapi juga melalui pengalaman langsung yang bersifat reflektif dan partisipatif.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan dalam dua tahap utama. Tahap pertama adalah penguatan wawasan dan pemahaman konseptual mengenai self-esteem. Pada tahap ini, peserta diberikan materi psikoedukatif yang mencakup pengertian self-esteem, ciri-ciri self-esteem yang sehat, indikator penghargaan diri, serta manfaat memiliki self-esteem yang positif dalam kehidupan akademik, sosial, dan personal. Penyampaian materi dilakukan secara interaktif melalui diskusi kelompok untuk mendorong keterlibatan aktif peserta.

Tahap kedua adalah pelatihan praktis penguatan self-esteem melalui aktivitas kelompok dan permainan edukatif berbasis experiential learning. Pada tahap ini, peserta dilibatkan secara langsung dalam berbagai aktivitas yang dirancang untuk menumbuhkan pengalaman keberhasilan, kerja sama, dan refleksi diri. Melalui aktivitas tersebut, peserta diarahkan untuk mengenali potensi diri, mengekspresikan perasaan secara positif, serta membangun rasa percaya diri dalam interaksi sosial.



Gambar 1. Tahapan Pelaksanaan

Keberhasilan pelaksanaan program dievaluasi menggunakan skala pengukuran self-esteem yang diberikan sebelum dan sesudah kegiatan, serta lembar observasi untuk mencatat partisipasi, antusiasme, kerja sama, dan



ekspresi emosi peserta selama proses kegiatan. Kombinasi antara evaluasi kuantitatif dan kualitatif ini digunakan untuk memperoleh gambaran komprehensif mengenai ketercapaian tujuan pengabdian.

HASIL DAN LUARAN

Hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat menunjukkan bahwa layanan psikoedukasi self-esteem berbasis experiential learning memberikan dampak positif terhadap peningkatan penghargaan diri remaja panti asuhan. Sebelum kegiatan dilaksanakan, sebagian besar peserta berada pada kategori self-esteem rendah, yang ditandai dengan keterbatasan pemahaman mengenai nilai diri, rendahnya rasa percaya diri, serta keraguan terhadap kemampuan personal. Kondisi ini teridentifikasi melalui pengukuran awal menggunakan skala self-esteem dan observasi perilaku peserta.

Setelah seluruh rangkaian kegiatan dilaksanakan, terjadi peningkatan signifikan pada tingkat pemahaman dan penghargaan diri peserta. Hasil pengukuran pasca layanan menunjukkan pergeseran kategori self-esteem dari rendah menuju kategori cukup dan tinggi pada seluruh peserta. Tidak ditemukan lagi peserta yang berada pada kategori self-esteem rendah setelah kegiatan berlangsung. Temuan ini mengindikasikan bahwa intervensi yang diberikan mampu meningkatkan pemahaman kognitif peserta mengenai konsep self-esteem sekaligus memperkuat aspek afektif dan sosial.

Hasil observasi selama proses kegiatan juga menunjukkan perubahan perilaku yang positif. Peserta terlihat lebih aktif berpartisipasi dalam diskusi dan aktivitas kelompok, menunjukkan ekspresi emosi yang lebih positif, serta mampu bekerja sama dengan teman sebaya secara lebih percaya diri. Sesi experiential learning, khususnya melalui permainan edukatif kelompok, menjadi bagian yang paling berkontribusi dalam membangun pengalaman keberhasilan dan dukungan sosial antarpeserta. Hal ini memperkuat proses internalisasi nilai penghargaan diri yang diperoleh selama layanan berlangsung.

Adapun luaran dari kegiatan pengabdian ini berupa artikel ilmiah yang dipublikasikan dalam prosiding seminar nasional, sebagai bentuk diseminasi hasil pengabdian kepada masyarakat. Selain itu, kegiatan ini juga menghasilkan luaran tambahan berupa dokumentasi kegiatan dan publikasi pada media pengabdian masyarakat sebagai sarana penyebarluasan praktik baik (best practices) layanan psikoedukasi dalam penguatan self-esteem remaja panti asuhan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui layanan psikoedukasi self-esteem berbasis experiential learning terbukti mampu meningkatkan penghargaan diri remaja panti asuhan secara positif. Pendekatan yang



Sabtu, 20 Desember 2025 Via Zoom
SENJA KKN #6 +PRO SIDING
Seminar Nasional Dalam Jaringan: Konseling Kearifan Nusantara
Membangun Resiliensi dan Makna Kemanusiaan di Era BANI melalui
Integrasi Kompetensi Professional, Kearifan Lokal, dan AI



Terindeks:



ISSN 2810-0239



Scope & Focus Prosiding

1. Bimbingan dan Konseling Multikultural
2. Best Practice Kearifan Lokal untuk Penanganan Isu Kesehatan Mental
3. Integrasi Kearifan Lokal dengan Layanan BK
4. Best Practice 7 Jurus Hebat BK
5. Penanganan Permasalahan Generasi Z (Pribadi-sosial, Akademik & Karir)
6. Asesmen, Evaluasi & Manajemen Layanan BK
7. Peningkatan Nasionalisme dan Kebhinekaan Generasi Z
8. Character Building Berbasis Kearifan Lokal
9. Media dan Inovasi Bermuatan Kearifan Lokal

Counseling and Psychology, 5(2), 365–372.
<https://doi.org/10.24114/icp.v5i2.65951>

- Nabilla, S., Fitri, N. H., & Napitupulu, R. P. A. (2025). Tingkat self-esteem pada remaja SMA/SMK. *Jurnal Ilmiah Zona Psikologi*, 7(1), 1591.
<https://doi.org/10.37776/jizp.v7i1.1591>
- Rohmah, F. A. (2012). Pengaruh pelatihan harga diri terhadap penyesuaian diri pada remaja. *Humanitas: Jurnal Psikologi Indonesia*, 1(1), 53–63.
- Rosenberg, M. (1980). *Conceiving the self*. Basic Books.
- Sani, T., & Jawandi, A. (2025). Effectiveness of the experiential learning model in improving self-esteem in vocational high school students. *Sosioedukasi: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan dan Sosial*, 14(2), 780–786. <https://doi.org/10.36526/sosioedukasi.v14i1.5469>