



Meningkatkan Kepercayaan Diri Remaja Melalui *Workshop Self-Esteem* Di MAN 2 Kota Makassar

Astiti Tenriawaru Ahmad^{1*}, Darmawati², Nursakinah², Hasri Ainun Kursi², Nur Awalya¹, Adhe Indryani¹, Nurul Atikah FH¹, Annisa Suci Nandasari¹

¹ Psikologi, Universitas Negeri Makassar

²MAN 2 Kota Makassar

awalyanur9@gmail.com, adheindryani06@gmail.com, atikaahfh@gmail.com, annisyasuci66@gmail.com

Abstrak

Masa remaja ialah masa peralihan seseorang dalam masa perkembangannya dari masa anak-anak ke masa dewasa. Dalam masa ini juga terdapat beberapa aspek yang berkembang mulai dari fisik, sosial, hingga emosi individu. Perkembangan inilah yang membuat sebagian besar remaja kesulitan dalam menampilkan kemampuan dirinya, sehingga diperlukan solusi untuk dapat meningkatkan *self esteem* atau bentuk penilaian individu terhadap dirinya sendiri. Sehingga satu diantara usaha yang bisa dijalankan ialah melaksanakan *workshop* mengenai *self esteem*. Metode yang dipakai pada pelaksanaan *workshop* berikut ialah melalui wawancara, kuesioner, *pre-test* dan *post-test*, serta dokumentasi. Bersumber pengisian *Pre-test* dan *Post-test* yang mengisi sebanyak 40 siswa menunjukkan peningkatan pemahaman terkait dengan *self-esteem* itu sendiri, yang sebelumnya rata-rata skor yang diperoleh siswa adalah $M = 8,9$ naik menjadi $M = 9,6$ setelah dilakukan pemberian materi dalam *workshop* mengenai *self-esteem*.

Kata Kunci: Masa remaja, *Self esteem*

PENDAHULUAN

Masa remaja ialah masa terpenting untuk kemajuan seseorang, dimana merupakan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa. Ada beberapa aspek yang berkembang dimasa remaja, meliputi perkembangan fisik, perubahan emosional, sosial dan moral. Menurut Simbolon (2013) pada masa ini remaja belum mempunyai pengalaman coping yang baik dan efektif sehingga sulit untuk mengelola emosi dan perilaku (Sasmita & Neviyarn, 2021).

Remaja mulai melakukan eksplorasi di usia ini, dengan mulai mencobal hal-hal baru dan mengambil risiko karena rasa ingin tahu. Remaja mulai belajar untuk membedakan mana hal yang baik, buruk, dan bermanfaat baginya. Karena keberanian dalam mengambil resiko, mendorong meningkatnya kecemasan remaja. Laugesen (2003) mengemukakan bahwa kecemasan remaja berpeluang besar untuk meningkat karena remaja yang cenderung berperilaku nekat dan hasilnya yang tidak selalu selaras dengan apa yang diinginkan (Untari, 2017).

Diantara peristiwa yang sering ditemukan pada mayoritas remaja ialah sulitnya menampilkan kemampuan diri. Satu diantara aspek yang berdampak pada hal ini ialah rendahnya *self esteem* atau harga diri. Clark (Untari, 2017) mengemukakan bahwasanya seseorang yang mempunyai harga diri rendah cenderung meragukan kemampuan dirinya dan percaya bahwasanya individu lain juga akan meragukan keahliannya. Kecemasan dan harga diri dijembatani oleh keaknisan seseorang tentang bagaimana orang lain menilai dirinya.

Fenomena lain yang sering ditemui dalam lingkup remaja atau siswa adalah perundungan, baik itu verbal maupun fisik. Menurut data dari KPAI, terdapat 30 kasus perundungan yang terjadi sepanjang tahun 2023. Dimana jumlah ini naik signifikan dibandingkan dengan tahun 2022. Hal ini menyebabkan remaja di Indonesia mudah mengalami kecemasan, depresi, sangat sensitif, dan merasa tidak nyaman ada di sekolah (Sinaga, 2022). Peristiwa ini menunjukkan bahwa perundungan berpengaruh terhadap *self esteem* atau harga diri remaja.

Santrock (2003) memaparkan bahwasanya *self esteem* ialah dimensi penilaian global perihal diri. *Self esteem* ialah evaluasi seseorang terhadap dirinya yang dapat berbentuk positif ataupun negatif, perasaan apakah dia berharga, penting, dan bermakna bagi orang lain (Fitria & Hariyono, 2019). Mruk (2006) mengemukakan bahwasanya *self esteem* menjadi sebuah rangkaian perilaku seseorang mengenai apa yang dipikirkan tentang dirinya yang didasari oleh persepsi perasaan, yakni perasaan tentang keberhargaan dan kepuasaan dirinya (Rahayu, 2024).

Bersumber Felker, ada 3 aspek dalam *self esteem*. Pertama *feeling of belonging* yakni perasaan seseorang bahwasanya dia ialah bagian dari sebuah kelompok dan anggota kelompok lain bisa menerima dia. Kedua ialah *feeling of competence*, yakni perasaan seseorang bahwasanya dia bisa meraih sebuah pencapaian yang diinginkan. Ketiga *feeling of worth*, yakni perasaan yang dimiliki individu bahwasanya dia begitu berharga (Aini, 2018)

Mruk (2006) mengemukakan bahwa *self esteem* berpengaruh dalam pembentukan identitas diri remaja. Remaja yang paham tentang dirinya akan memiliki penghargaan diri yang positif tetapi remaja yang mempunyai *self esteem*

yang rendah menganggap dirinya tidak sesuai dengan apa yang diharapkan (Sasmita & Neviyarn, 2021). Simbolon (2013) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa terdapat 19% siswa yang memiliki kepercayaan diri yang rendah.

Sehingga, diperlukan solusi atau usaha untuk mengoptimalkan *self esteem* remaja. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah pelaksanaan *workshop* mengenai *self esteem*. *Workshop* adalah sebuah kegiatan dimana beberapa orang dengan keahlian yang relevan dalam suatu bidang berkumpul guna membahas suatu permasalahan dan mendidik para peserta (Arribathi, 2019).

METODE

Metode yang digunakan dalam pelaksanaan *workshop* ini mencakup wawancara, kuesioner, pre-test dan post-test, serta dokumentasi. Menurut Slamet dalam Edi (2016), wawancara adalah proses interaksi antara peneliti dan partisipan untuk memperoleh informasi yang diinginkan. Wawancara dilakukan dengan siswa dan guru Bimbingan Konseling untuk mendapatkan informasi lebih mendalam mengenai permasalahan di MAN 2 Kota Makassar.

Setelah melakukan asesmen kebutuhan, peneliti menyebarkan kuesioner untuk mengukur self-esteem kepada siswa MAN 2 Kota Makassar menggunakan skala self-esteem Rosenberg (1996), yang ditujukan khusus untuk siswa SMA dalam versi bahasa Indonesia oleh Azwar (2012). Koefisien korelasi lintas item berkisar antara 0,415 hingga 0,703 untuk 10 item skala, dengan koefisien uji sebesar $r_{xxi} = 0,8587$. Kuesioner merupakan alat pengumpulan data primer yang diberikan kepada subjek untuk mengetahui pendapat mereka mengenai penelitian yang dilakukan. Kuesioner dapat diberikan secara langsung kepada subjek atau melalui media perantara seperti elektronik atau pos (Pujihastuti, 2010).

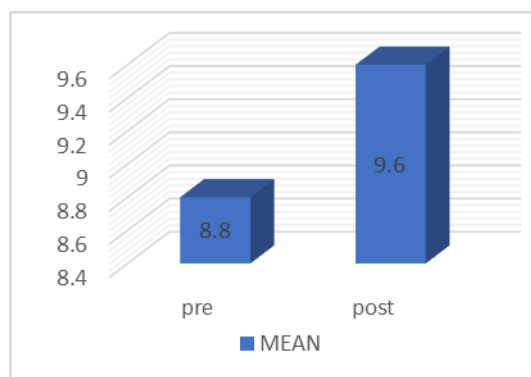
Sementara tujuan dilakukannya *pre-test* guna memahami seberapa jauh pemahaman siswa(i) terkait dengan *self-esteem*, kemudian dilakukan *post-test* untuk melihat apakah tingkat pemahaman siswa(i) terkait *self-esteem* dapat meningkat atau tidak setelah diberikan materi dalam *workshop*, dan sasaran subjek yang digunakan adalah siswa(i) MAN 2 Kota Makassar.

Jenis prevensi yang diberikan yaitu melalui *workshop* dengan memberikan materi mengenai *self-esteem* dengan tujuan dan target untuk menambah pemahaman siswa(i) khususnya terkait dengan *self-esteem*. Prevensi dilakukan dengan mengadakan kegiatan pemberian materi edukasi yang di bingkai dalam bentuk *workshop* kepada siswa(i) dan diikuti oleh 40 siswa(i) dari setiap perwakilan kelas X. Adapun sesi dalam pelaksanaan *workshop* sebagai berikut :

1. Sesi Pertama : Pembukaan
Sesi pertama dalam kegiatan ini merupakan pembukaan oleh MC serta sambutan oleh Kepala Madrasah Aliyah Negeri 2 Kota Makassar
2. Sesi Kedua : Pemberian Pre-test
Sesi kedua merupakan pemberian pre test kepada partisipan. Pre tes berupa soal-soal seputar materi yang akan dibahas oleh pemateri. Pre test ini dilakuakn untuk mengukur sejauh mana pengetahuan partisipan mengenai self-esteem.
3. Sesi Ketiga : Pemberian Materi
Sesi ketiga merupakan sesi pemberian materi. Materi yang diberikan meliputi pengertian *self esteem*, aspek self-esteem, faktor dan cara serta tips meningkatkan self-esteem.
4. Sesi Keempat : Diskusi dan sesi tanya jawab.
Sesi keempat merupakan sesi diskusi dan tanya jawab, sesi ini siswa diberikan kesempatan guna memberikan pertanyaan perihal materi yang sudah dibawakan.
5. Sesi Kelima : Pemberian Post-test.
Sesi kelima merupakan sesi pemberian post-test kepada partisipan. Post-test dilakukan untuk mengukur sejauh mana pemahaman partisipan setelah diberikan materi.
6. Sesi Keenam : Sesi Penutup
Pada sesi ini moderator juga memberikan kalimat penutup dan juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh siswa(i) serta tenaga pendidik yang menghadiri kegiatan *workshop* itu sendiri.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Workshop yang diikuti oleh siswa(i) dari setiap perwakilan kelas X MAN 2 Kota 2 Makassar yang di laksanakan pada tanggal 20 Mei 2024 di lapangan upacara MAN 2 Kota Makassar. Diperoleh hasil dalam pengisian *Pre-test* dan *Post-test* yang mengisi sebanyak 40 siswa. Hasil intervensi menunjukkan bahwa pemahaman siswa(i) MAN 2 Kota Makassar mengalami peningkatan pemahaman terkait dengan self-esteem itu sendiri, yang sebelumnya rata-rata skor yang diperoleh siswa adalah $M = 8,9$ dan setelah dilakukan pemberian materi dalam *workshop* mengenai self-esteem naik menjadi $M = 9,6$. Hal tersebut bisa dicermati dalam diagram berikut:



Gambar 1. Diagram *Pre-test* dan *Post-test*

Bersumber hasil pengujian normalitas yang sudah dijalankan, bahwasanya data yang diperoleh berdistribusi tidak normal, dengan taraf signifikan untuk pre-test 0,005 dan post-test 0,002 yang menyatakan bahwa data berdistribusi tidak normal karena < 0.05 . Adapun hasil pengujian normalitas memakai SPSS version 25 meliputi.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

Kegiatan	<i>Shapiro-wilk</i>	Keterangan
<i>Pre-test</i>	0,005	Tidak Normal
<i>Post-test</i>	0,002	Tidak Normal

Kemudian dilakukan perbandingan apakah ada perbedaan hasil pre-test dan post-test dengan menggunakan SPSS version 25. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan bahwa ada perbedaan skor pretest dan posttest yang signifikan pada siswa siswi MAN 2 Kota Makassar yang mengikuti *Workshop Self esteem*, dengan $p = 0.000 < 0.05$. Bersumber hal tersebut, diperoleh bahwasanya terjadi peningkatan pemahaman tentang stress management pada karyawan PT.Bumi Karsa. Berikut tabel hasil pengujian Wilcoxon.

Tabel 2. Hasil Uji Wilcoxon

Uji Wilcoxon Asymp. Sig. (2-tailed)	Keterangan
0,000	Signifikan

Dalam menganalisis *Self esteem* yang dimiliki para Siswa (i) Kelas X MAN 2 Kota Makassar, mahasiswa melakukan *Workshop* tema "*Embracing Self-Esteem: A journey to Self Acceptance*" dengan mendatangkan dosen Psikologi sebagai pemateri. Materi yang diberikan terkait *self esteem* berupa definisi, aspek *self esteem*, faktor yang berdampak, tanda *self esteem* rendah, cara meningkatkan *self esteem*, *self care*, *self concept vs self esteem*, dan kritik konstruktif vs *destructive*. Hasil evaluasi yang diperoleh adalah siswa (i) merasa puas dengan materi yang diberikan yang memberikan manfaat positif serta menambah wawasan bagi para siswa (i) MAN 2 Kota Makassar.

Self esteem ialah aspek terpenting dalam membentuk konsep diri individu, yang berefek luas terhadap perilaku dan sikapnya (Fitriah, et al., 2019). Bersumber Rosenberg (1965), harga diri ialah penilaian diri yang bisa bersifat positif maupun negatif. Pada remaja, harga diri ialah aspek terpenting pada pertumbuhan kembangan mereka saat dihadapkan dengan berbagai kesulitan (Yadav & Iqbal, 2009).

Self esteem bukanlah sesuatu yang diwariskan, melainkan diperoleh melalui proses belajar dari pengalaman hidup (Branden, 1992). Harga diri berkembang lewat tahapan belajar mengajar yang panjang, berkembang dari persepsi yang sudah dibentuk dari lahir (Sorensen, 2006). *Self esteem* dipengaruhi oleh interaksi dengan lingkungan masyarakat, keluarga dan sekolah lewat wujud penerimaan, penghargaan, serta perlakuan yang didapat (Larsen & Buss, 2005; Sorensen, 2006; Coopersmith, 1967), dan juga kondisi spesifik yang dirasakan (Sorensen, 2006). Harga diri dibentuk melalui pembuktian diri dalam kelompok (Cast & Burke, 2002), yang memperkuat kepercayaan diri dan harga diri.

Penelitian oleh Aunillah & Adiyanti (2015) menunjukkan bahwasanya perubahan bobot resiliensi berhubungan dengan bobot harga diri. Hal tersebut sama dengan riset terdahulu yang memaparkan adanya korelasi positif diantara harga diri dan resiliensi (Karatas & Cakar, 2011). Penelitian lain menyimpulkan bahwasanya rendahnya harga diri pada remaja bisa menimbulkan beragam masalah, terkhusus pada interaksi sosial (Ling, dkk, 2002: 46). Barus (1993: 258) membuat simpulan bahwasanya seseorang dengan harga diri rendah memperlihatkan sikap yang berbeda dibandingkan *self esteem* yang tinggi. Individu dengan harga diri rendah biasanya merasa tidak disayang, sulit dalam mengekspresikan dirinya, terasing, serta begitu lemah dalam menyelesaikan kekurangan dirinya.

Sejalan dengan hasil penelitian tersebut dengan *workshop* yang kami lakukan bahwa sangat bermanfaat dan membawa keuntungan bagi proses perkembangan siswa(i) baik dari segi akademik maupun nonakademik, karena jika siswa(i) mempunyai *self esteem* yang tinggi maka proses dalam tumbuh kembang serta potensi diri yang dimiliki akan lebih mudah untuk di asa dan dikembangkan sesuai minat mereka masing-masing.

Workshop edukasi yang diberikan kepada siswa(i) MAN 2 Kota Makassar mengalami peningkatan pemahaman mengenai *self esteem*. Adanya perbedaan yang bermakna terhadap siswa(i) setelah dan sebelum diberikan edukasi menunjukkan bahwasanya subjek mampu memahami informasi atau materi yang telah diberikan sehingga dapat menambah ilmu dan pemahaman saat proses intervensi. Pelaksanaan *workshop* melibatkan satu orang dosen psikologi yang ahli dibidangnya dan mempunyai pemahaman tentang *self esteem* sehingga subjek dapat mengetahui secara langsung dari sumber yang terpercaya. Berikut gambar dokumentasi pelaksanaan *workshop* edukasi *self esteem* yang dilaksanakan di MAN 2 Kota Makassar.



Gambar 2. Dokumentasi pelaksanaan *workshop*

KESIMPULAN

Masa remaja merupakan masa penting bagi pertumbuhan individu, dimana banyak aspek berkembang tidak hanya perkembangan fisik saja, namun juga perubahan emosional, sosial, dan moral. Salah satu hal yang banyak terjadi pada remaja adalah mereka kesulitan menampilkan potensi yang dimilikinya. Satu diantara aspek yang berdampak pada hal tersebut ialah rendahnya harga diri.

Orang dengan harga diri rendah biasanya meragukan keahliannya sendiri dan percaya bahwasanya orang lain juga akan meragukannya. Kecemasan sosial dan harga diri dijematani oleh kepercayaan seseorang tentang bagaimana orang lain menilai dirinya. Harga diri berpengaruh terhadap pembentukan identitas diri remaja. Remaja yang memahami dirinya akan mempunyai harga diri yang positif, sedangkan remaja yang mempunyai harga diri rendah akan selalu merasa kurang dengan apa yang ada pada dirinya. Oleh karena itu, diperlukan solusi sebagai bentuk upaya peningkatan harga diri pada remaja. Salah satu bentuk upaya yang dilakukan yaitu dengan mengadakan *workshop* yang membahas mengenai *self esteem* dengan mengundang beberapa orang dengan keahlian yang relevan di bidang tersebut berkumpul untuk mendiskusikan suatu permasalahan tertentu dan mendidik para peserta.

Workshop Edukasi yang dilakukan pada Siswa (i) MAN 2 Kota Makassar telah mengembangkan pemahaman yang lebih mendalam tentang *self esteem*. Adanya perbedaan yang signifikan antara peserta didik (i) sebelum dan sesudah pelatihan menunjukkan bahwa subjek mampu memahami informasi dan materi yang diberikan serta mampu memperluas pengetahuan dan pemahamannya selama proses intervensi.

Berdasarkan hasil penelitian dan *workshop* yang kami lakukan, hal ini sangat berguna baik dari sudut pandang akademik maupun non-akademik dan menunjukkan bahwa ketika siswa(i) memiliki harga diri yang tinggi mereka juga mendapatkan manfaat dalam proses perkembangannya. Dengan bersyukur, proses pertumbuhan dan perkembangan remaja akan lebih mudah untuk di tingkatkan, dan lebih mudah berkembang sesuai kepentingan masing-masing.

UCAPAN TERIMA KASIH

1. Dosen Pembimbing Lapangan
Peneliti berterima kasih kepada dosen pembimbing lapangan yang selalu memberi arahan, dukungan, dan motivasi selama proses penyelesaian penelitian ini.
2. Mentor
Peneliti menyampaikan banyak terima kasih kepada kedua mentor yang terus memberikan arahan, dukungan, semangat, serta memberikan ruang terbuka dan kebebasan kepada peneliti untuk terjun langsung ke lapangan. Semua itu sangat membantu kelancaran kebutuhan peneliti dalam menyelesaikan program kerja, termasuk penelitian ini.

3. Kamad, Wakamad dan Staf Guru
Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Kepala Madrasah, para wakamad dan staf dewan guru yang telah menyambut peneliti dengan ramah, selalu siap membantu, dan mendukung kelancaran penelitian ini.
4. Siswa/Siswi
Peneliti mengucapkan banyak terima kasih kepada adik-adik di MAN 2 Kota Makassar yang telah menerima peneliti dengan hati terbuka, serta memberikan banyak pelajaran dan pengalaman yang berharga selama penelitian berlangsung. Terima kasih juga atas waktu yang telah diluangkan untuk membantu kelancaran penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, D. F. N. (2018). *Self esteem* Pada Anak Usia Sekolah Dasar untuk Pencegahan Kasus Bullying. *Jurnal Pemikiran Dan Pengembangan SD*, 6(1), 36–46. <https://doi.org/https://doi.org/10.22219/jp2sd.v6i1.5901>
- Aunillah, F., & Adiyanti, M. G. (2015). Program pengembangan keterampilan resiliensi untuk meningkatkan self-esteem pada remaja. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 1(1), 48-63.
- Arribathi, A. H., Saryani, S., & Haris, H. (2019). Perancangan aplikasi smart seminar dan *workshop* berbasis website. *Journal Cerita*, 5(2), 156-164.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2*. Yogyakarta, Pustaka Belajar
- Branden, N. (1992). *The power of self-esteem: An inspiring look at our most important psychological resource*. Florida: Health Communications, Inc.
- Cast, A. D., & Burke P. J. (2002). A theory of self-esteem. *Social forces*, 80(3), 1041-1068.
- Edi, F. R. S. (2016). *Teori Wawancara Psikodignostik* (1st ed.). LeutikaPrio.
- Elfranata, S., Daud, D. J., Yeni, Y., Pratiwi, N., Meliyani, E., Ervin, E., & 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), 260-270.
- Fitriah, A., & Hariyono, D. S. (2019). Hubungan *self esteem* terhadap kecenderungan depresi pada mahasiswa. *Psycho Holistic*, 1(1), 8-17.
- Karatas, Z., & Cakar, F. S. (2011). Self-esteem and helplessness, and Resilien-cy: An exploratory study of adolescents in Turkey. *International Education Studies*, 4(4), 84-91
- Larsen, R. J. & Buss, D. M. (2005). *Personality psychology: Domains of knowledge about human nature*. Boston: McGraw-Hill.
- Pujihastuti, Isti. 2010. Prinsip Penulisan Kuesioner Penelitian. *Cear : Jurnal Agribisnis dan Pengembangan Wilayah* Vol. 2 No. 1 Desember 2010
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press
- Rahayu, E. N. (2024). Hubungan *Self esteem* Dengan Kecenderungan Narsistik Pada Pengguna Media Sosial di SMA Negeri 51 Jakarta. *Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 2(2), 01-06.
- Sorensen, G., Gupta, P. C., Nagler, E., & Viswanath, K. (2012). Promoting life skills and preventing tobacco use among low-income Mumbai youth: Effects of Salaam Bombay Foundation Intervention. *Plos one*, 7(4), 1-7.
- Simbolon, R.R. (2013). *Profil Kepercayaan diri Peserta Didik dan Implikasinya Terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling*. Tesis. Program Pasca Sarjana Universitas Pendidikan Indonesia Bandung
- Sasmita, H., & Neviyarni, Y. K. (2021). Meningkatkan *Self esteem* Remaja Melalui Bimbingan Kelompok Dengan Pendekatan Behavioral Therapy. *Ability: Journal of Education and Social Analysis*, 32-43.
- Sinaga, R., & Talan, M. S. (2019). Pengaruh Pola Asuh Orang Tua Terhadap Kecerdasan Emosional Anak. *Missionalism The Short Reflection of Th Dark Side of Mission*, 8(2), 177– 194.
- Untari, R. T., Bahri, S., & Fajriani, F. (2017). Pengaruh harga diri terhadap kecemasan sosial remaja pada siswa di SMA Negeri Banda Aceh. *JIMBK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan & Konseling*, 2(2).
- Yadav, P., & Iqbal, N. (2009). Impact of life skill training on self-esteem, adjustment, and empathy among adolescents. *Jour-nal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 35, 61-70.