

PENINGKATAN *SELF ESTEEM* DAN *SELF CONFIDENCE* PARA REMAJA AWAL DI RPTRA X

Florencita¹, Raja Oloan Tumanggor², Samantha Gloria Nata Charis³,
Cut Nazira Al Hafitdzah⁴

¹⁻⁴Universitas Tarumanagara Jakarta, Indonesia

*Corresponding Author:

florencita.705230072@stu.untar.ac.id

Abstract

Early Adolescence is an important developmental stage in the formation of self-esteem and self-confidence. With various backgrounds, many adolescents face psychological challenges, including low self-esteem and self-confidence caused by social environments, family factors, and lack of emotional support. Based on the results of observations, interviews, and pre-tests conducted at RPTRA X, it was found that several adolescents showed low levels of self-confidence in interacting and expressing themselves within social environments. Therefore, this humanitarian project aimed to improve self-esteem and self-confidence among early adolescents through psychoeducational approaches and interactive activities that encourage self-confidence and self-expression. The methods used in this program included observation pre-test and post-test based on Rosenberg's theory, as well as the implementation of psychoeducational materials regarding self-esteem and self-confidence, interactive discussions, group games, and simple presentation activities. The program was conducted for approximately three months with regular weekly visits. The results of the program showed positive changes among the adolescents, such as increased confidence in speaking, expressing opinions, and interacting with peers. The adolescent participants also appeared more active, confident, and enthusiastic throughout the activities. Based on the results, it can be concluded that the psychoeducational program and interactive activities were able to help improve self-esteem and self-confidence among early adolescents at RPTRA. This activity is expected to become a positive form of intervention in supporting adolescents' psychological and social development.

Keywords: MBKM, Humanitarian project, self-confidence, self-esteem

PENDAHULUAN

Program MBKM merupakan kebijakan pendidikan yang tinggi yang dikembangkan oleh Kementerian Pendidikan, kebudayaan, riset, dan teknologi sebagai cara untuk meningkatkan sebuah kualitas pembelajaran pada mahasiswa melalui pengalaman belajar yang fleksibel serta sejalan dengan kebutuhan Masyarakat (Ramadhan et al., 2024). Kebijakan ini tercipta melalui kebutuhan untuk menciptakan lulusan yang tidak hanya unggul yang terlihat dari akademik, tetapi juga terlihat dalam hal dalam memiliki keterampilan sosial yang baik, lalu kemampuan adaptasi di lingkungan sekitar, dan cara seseorang dalam berpikir secara kritis, keterampilan sosial, kemampuan beradaptasi, serta pengalaman dalam menghadapi berbagai permasalahan di lingkungan sekitar. Penelitian menunjukkan bahwa program MBKM memberikan manfaat terhadap peningkatan *soft skills* mahasiswa, seperti kemampuan dalam hal komunikasi, serta kemampuan dalam menyelesaikan masalah, sehingga setiap mahasiswa dapat lebih siap dalam menghadapi dunia sosial maupun dunia kerja setelah lulus, serta terlihat dari pengalaman-pengalaman yang dialami dan dihadapi oleh berbagai persoalan dan masalah di lingkungan sekitar (Ramadhan et al., 2024). Program MBKM juga memberikan pembelajaran berbeda kepada mahasiswa, seperti kesempatan dan tantangan untuk mengembangkan *skill*, kapasitas,

kepribadian, kreativitas, serta mengembangkan kemandirian dalam mencari pembelajaran nyata melalui dinamika lapangan seperti interaksi sosial, kolaborasi, permasalahan nyata, dan target (Proyek Kemanusiaan Program Pembentukan Kampung Peduli Donor Darah di et al., 2023).

Terdapat delapan kegiatan MBKM yang dapat diikuti mahasiswa, yaitu Magang Bersertifikat, Studi Independen Bersertifikat, Mengajar di Satuan Pendidikan, Pertukaran Mahasiswa, Riset atau penelitian, Wirausaha Merdeka, Membangun Desa / KKN Tematik, dan Proyek Kemanusiaan. Dalam hal ini, kelompok memilih melakukan MBKM Proyek Kemanusiaan. Program ini memberikan pengalaman kepada mahasiswa untuk belajar dengan berbagai bentuk kegiatan, salah satunya yaitu dengan proyek kemanusiaan karena mahasiswa dapat berkontribusi secara langsung dalam menyelesaikan sebuah permasalahan sosial yang terjadi di masyarakat dan melatih kepekaan sosial (Proyek Kemanusiaan Program Pembentukan Kampung Peduli Donor Darah di et al., 2023).

Dalam pelaksanaan sebuah program MBKM, proyek kemanusiaan menjadi salah satu sarana untuk mahasiswa dalam hal mengimplementasikan ilmu pengetahuan yang didapat selama menjalani sebuah proses perkuliahan ke dalam sebuah situasi nyata ke dalam lingkungan sosial. Kegiatan ini bukan hanya berfokus pada penerapan kompetensi secara akademik tetapi juga bertujuan untuk meningkatkan sebuah kepedulian sosial serta kemampuan dalam hal bekerja sama dan komunikasi secara interpersonal. Program MBKM Proyek Kemanusiaan dapat dilakukan di berbagai tempat

RPTRA X dipilih menjadi tempat dilaksanakannya proyek kemanusiaan karena RPTRA X merupakan salah satu ruang publik yang digunakan secara aktif oleh anak-anak dan remaja sebagai tempat untuk bermain dan bersosialisasi, serta melakukan sebuah aktivitas sosial di lingkungan masyarakat. Kondisi tersebut menjadikan RPTRA sebagai sebuah lokasi yang dipilih untuk sebuah pelaksanaan program intervensi secara psikologis dan edukatif (Budi, n.d.), khususnya yang berkaitan dengan permasalahan yang berkaitan dengan perkembangan sosial maupun emosional yang terjadi pada remaja.

Melalui program proyek kemanusiaan, mahasiswa tidak hanya dituntut untuk menerapkan ilmu yang telah dipelajari selama masa kuliah, tetapi juga meningkatkan kepedulian dan kepekaan sosial terhadap permasalahan yang terjadi di lingkungan masyarakat. Kegiatan ini dilakukan sebagai bentuk kontribusi nyata mahasiswa dalam membantu mengatasi permasalahan sosial, khususnya yang berkaitan dengan perkembangan psikologis dan sosial anak serta remaja.

Masa remaja awal merupakan tahap perkembangan yang penting dalam pembentukan identitas diri, *self-esteem*, dan *self-confidence*. Remaja awal umumnya berada pada rentang usia 11 - 14 tahun, di mana individu mulai memiliki keinginan untuk diterima oleh lingkungan sosial, memperoleh pengakuan dari orang lain, serta mulai membangun pandangan terhadap dirinya sendiri. Pada tahap ini, remaja cenderung lebih sensitif terhadap penilaian sosial sehingga mudah merasa minder, malu, atau tidak percaya diri ketika merasa dirinya berbeda dari lingkungan sekitar. Pada tahap ini, remaja mulai mengalami perubahan fisik, emosional, maupun sosial yang mempengaruhi cara mereka memandang diri sendiri dan lingkungan sekitar.

Self-esteem merupakan penilaian individu (baik positif maupun negatif) terhadap nilai dan penghargaan terhadap dirinya sendiri. *Self-esteem* berkaitan dengan bagaimana individu memandang nilai dirinya, merasa mampu, serta menghargai dirinya sebagai pribadi yang berharga (Khansa Mujahidah & Indri Utami Sumaryanti, 2025). *Self-esteem* merupakan salah satu aspek yang penting untuk dimiliki seorang individu, karena kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang berperan besar dalam mengaktualisasikan potensi yang dimiliki (Pengembangan Diri untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri pada Remaja di Dusun Girang et al., n.d.). Individu dengan *self-esteem* yang baik cenderung memiliki rasa percaya diri yang lebih tinggi, mampu menerima kekurangan diri, serta lebih mudah beradaptasi dengan lingkungan sosial. Individu dengan *self-esteem* yang baik juga akan lebih terdorong untuk berprestasi, tidak hanya demi pencapaian pribadi, tetapi juga untuk memberikan kontribusi positif

bagi orang lain (Agustina et al., 2025). Sedangkan, individu dengan *self-esteem* yang rendah cenderung merasa minder, ragu terhadap kemampuan diri, takut gagal, dan sulit mengekspresikan pendapat maupun potensi yang dimiliki (Anjali et al., 2024). Sebaliknya, *Self-confidence* berkaitan dengan keyakinan individu terhadap kemampuan yang dimiliki dalam menghadapi berbagai situasi. Kedua aspek tersebut memiliki peran penting dalam perkembangan psikologis remaja karena dapat mempengaruhi kemampuan berinteraksi, pengambilan keputusan, serta keberanian dalam mengekspresikan diri.

Pada kenyataannya, masih banyak remaja yang memiliki tingkat *self-esteem* dan *self-confidence* yang rendah. Rendahnya kepercayaan diri pada remaja dapat ditunjukkan melalui sikap malu untuk berbicara di depan umum, takut menyampaikan pendapat, merasa minder dibandingkan teman sebaya, serta kurang yakin terhadap kemampuan diri sendiri. Kondisi tersebut dapat mempengaruhi perkembangan sosial maupun akademik remaja apabila tidak ditangani dengan baik.

Menurut Abraham Maslow dalam teori hierarki kebutuhan/*hierarchy of needs*, setiap individu memiliki kebutuhan bertingkat yang perlu dipenuhi untuk mencapai perkembangan diri yang optimal (Mustofa, 2022). Teori ini menjelaskan bagaimana kebutuhan manusia diprioritaskan dalam bentuk hierarki, dari kebutuhan dasar hingga kebutuhan untuk mencapai potensi penuh mereka. Salah satu kebutuhan penting dalam perkembangan psikologis remaja adalah kebutuhan akan penghargaan diri (*esteem needs*), yang berada pada tingkat keempat pada piramida. Kebutuhan ini mencakup kebutuhan untuk dihargai, diterima, diakui kemampuan yang dimiliki, serta memperoleh rasa percaya diri dan penghormatan dari lingkungan sekitar.

Kebutuhan Harga Diri Pada tingkat ini, individu mencari penghargaan dan pengakuan dari diri sendiri dan orang lain. Kebutuhan harga diri mencakup perasaan prestasi, kepercayaan diri, dan penghargaan. Kebutuhan terkait harga diri ini berkaitan erat pada penilaian diri yang positif (Mustofa, 2022) Apabila kebutuhan tersebut tidak terpenuhi, individu dapat mengalami perasaan rendah diri, tidak percaya terhadap kemampuan diri, merasa tidak berharga, serta kesulitan dalam mengembangkan potensi yang dimiliki. Oleh karena itu, pemenuhan kebutuhan penghargaan diri menjadi hal penting pada masa remaja awal karena berpengaruh terhadap pembentukan *self-esteem* dan *self-confidence*.

Rosenberg menjelaskan bahwa *self-esteem* merupakan evaluasi individu terhadap dirinya sendiri, baik secara positif maupun negative (Khansa Mujahidah & Indri Utami Sumaryanti, 2025). Menurut Rosenberg, *self-esteem* yang tinggi ditandai dengan rasa hormat seseorang terhadap dirinya sendiri dan keyakinan bahwa dirinya layak dihargai (Rosenberg, n.d.). Dengan demikian, *self-esteem* dan *self-confidence* memiliki hubungan yang erat dalam mendukung perkembangan psikologis dan sosial remaja.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di RPTRA, ditemukan bahwa sebagian remaja awal mengalami kesulitan dalam mengekspresikan diri dan menunjukkan rasa percaya diri ketika berinteraksi dengan orang lain. Beberapa remaja terlihat pasif selama kegiatan berlangsung, kurang berani berbicara dan menyampaikan pendapat, serta cenderung enggan dan merasa malu ketika diminta untuk tampil di depan teman-temannya. Kondisi ini menunjukkan pentingnya upaya untuk membantu meningkatkan *self-esteem* dan *self-confidence* pada remaja awal agar mereka mampu mengenali potensi diri serta lebih percaya diri dalam lingkungan sosial.

Berdasarkan hasil observasi dan interaksi selama kegiatan di RPTRA, ditemukan bahwa permasalahan rendahnya *self-esteem* dan *self-confidence* pada remaja awal cukup terlihat dalam berbagai aktivitas sosial. Beberapa remaja menunjukkan kesulitan dalam menyampaikan pendapat dan terlihat kurang percaya diri dalam berbicara, serta cenderung pasif ketika mengikuti kegiatan kelompok. Selain itu, sebagian remaja juga terlihat takut melakukan sehingga tidak percaya diri untuk mencoba sesuatu dan merasa malu ketika diminta untuk tampil atau berbicara di depan banyak orang.

Apabila kondisi tersebut dibiarkan secara terus-menerus dapat mempengaruhi perkembangan sosial, kemampuan komunikasi, serta keberanian remaja dalam mengembangkan potensi diri. Oleh karena itu, diperlukan suatu upaya intervensi yang dapat membantu remaja meningkatkan penghargaan diri dan rasa percaya diri melalui kegiatan yang edukatif, interaktif, dan sesuai dengan karakteristik perkembangan remaja awal.

Maka dari itu, program Proyek Kemanusiaan ini dilaksanakan dengan tujuan untuk membantu meningkatkan *self-esteem* dan *self-confidence* pada remaja awal di RPTRA X melalui kegiatan psikoedukasi dan aktivitas interaktif. Program ini diharapkan dapat membantu remaja dalam meningkatkan keberanian, kemampuan mengekspresikan diri, serta membangun pandangan positif terhadap diri sendiri dan lingkungan sekitar.

METODE

Metode pelaksanaan kegiatan MBKM Proyek Kemanusiaan diawali dengan kelompok berkunjung ke RPTRA X untuk melakukan observasi dan menelaah terkait permasalahan yang ada di RPTRA atau perlu diberikan intervensi, yang nantinya akan menjadi pedoman atau acuan kelompok untuk melaksanakan program yang akan dijalankan. Observasi dilakukan dengan melihat secara langsung interaksi sosial, partisipasi, serta perilaku remaja selama berada di lingkungan RPTRA. Selain itu, wawancara dilakukan kepada pihak pengurus/pengelola untuk memperoleh informasi mengenai kebutuhan pihak RPTRA, kondisi psikologis anak, hubungan sosial anak, serta permasalahan yang sering dialami oleh remaja di lingkungan RPTRA. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, ditemukan suatu permasalahan yang dihadapi anak-anak, yaitu kurangnya kepercayaan diri, hal ini menjelaskan bahwa sebagian remaja memiliki tingkat *self-esteem* dan *self-confidence* yang rendah. Hal tersebut terlihat dari sikap malu untuk berbicara di depan umum, kurang percaya diri dalam menyampaikan pendapat, dan cenderung pasif saat kegiatan berlangsung. Hal ini menjadi dasar bagi kelompok dalam menentukan bentuk bantuan serta merancang program intervensi yang paling sesuai untuk dilaksanakan. Oleh karena itu, kelompok memilih fokus program berupa peningkatan *self-esteem* dan *self-confidence* pada remaja awal di RPTRA.

Subjek dalam kegiatan ini adalah remaja awal yang berada pada rentang usia 11 - 14 tahun di RPTRA X. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah metode deskriptif dengan pendekatan psikoedukatif. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi serta pemberian *pre-test* dan *post-test* menggunakan instrumen Rosenberg *Self-esteem* Scale (RSES) untuk mengetahui tingkat *self-esteem* dan *self-confidence* remaja sebelum dan sesudah pelaksanaan program. Kuesioner *pre-test* yang digunakan oleh kelompok berdasarkan teori Rosenberg yang mencakup sikap positif atau negatif terhadap diri secara keseluruhan. RSES didasarkan pada konseptualisasi Rosenberg tentang harga diri sebagai dimensi fundamental evaluasi diri yang mencakup keseluruhan rasa harga diri dan nilai pribadi individu (Rosenberg, n.d.). Pemilihan instrumen Rosenberg *Self-esteem* Scale (RSES) didasarkan pada pertimbangan bahwa instrumen ini memiliki validitas dan reliabilitas yang baik serta banyak digunakan dalam penelitian terkait *self-esteem*. RSES mampu mengukur evaluasi individu terhadap diri sendiri, mengetahui bagaimana individu memandang dan mengevaluasi dirinya secara umum, baik dalam bentuk penilaian positif maupun negatif terhadap diri sendiri. Selain itu, item-item dalam RSES disusun secara sederhana sehingga sesuai untuk digunakan pada partisipan remaja awal.

Psikoedukasi diartikan sebagai proses pemberian informasi, edukasi, dan dukungan yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman, keterampilan, serta kesadaran individu atau kelompok terhadap suatu isu psikososial atau gangguan kesehatan mental tertentu. Pendekatan ini memadukan ilmu psikologi dan pendidikan agar seseorang atau suatu kelompok mampu menghadapi dan mengatasi masalah yang ada. Adapun tujuan MBKM ini yaitu mengembangkan potensi mahasiswa tidak hanya secara akademik, tetapi juga dalam kepedulian sosial dan nilai-nilai kemanusiaan.

Program intervensi dilakukan kelompok yaitu melalui diskusi interaktif, permainan kelompok, serta aktivitas presentasi sederhana yang bertujuan sebagai langkah awal untuk melatih kepercayaan diri, kemampuan berkomunikasi, dan ekspresi diri. Kegiatan dirancang sedemikian rupa untuk melihat kepercayaan diri anak remaja yang ada di RPTRA. Kelompok membuat aktivitas sharing yang dirancang sebagai sarana bagi anak-anak untuk melatih kepercayaan diri di depan teman-temannya. Setelah kegiatan ini dilakukan selama beberapa minggu dengan pembahasan yang beragam, kelompok melakukan observasi terhadap respons dan perilaku anak-anak. Berdasarkan hasil observasi, ditemukan bahwa terdapat beberapa anak, terutama di usia 11 - 14 tahun, yang terlihat kurang percaya diri dan sulit untuk terbuka ketika mendapat giliran untuk bercerita, beberapa anak juga terlihat gugup dan enggan mengungkapkan pendapat, terdapat juga anak yang tampak menghindari kontak mata ataupun membuang muka ketika diberi pertanyaan.

Dilanjutkan dengan kegiatan psikoedukasi yang dirancang oleh kelompok sebagai fondasi bagi anak terkait apa itu *self-esteem* dan *self-confidence*, mengapa penting memahami *self-esteem* dan *self-confidence*, serta bagaimana cara meningkatkan *self-esteem* dan *self-confidence*. Materi psikoedukasi disusun dalam bentuk rangkuman lalu dielaborasi dan dimuat dalam bentuk poster edukatif. Poster digunakan sebagai media untuk memberikan pemahaman terkait *self-esteem* dan *self-confidence*. Setelah penyampaian materi, kelompok melakukan kegiatan interaktif juga seperti tanya jawab dan presentasi singkat dari partisipan yang hadir di kegiatan psikoedukasi. Selain itu, kelompok mengajak masing-masing anak untuk menuliskan 3 kelebihan diri mereka lalu dipresentasikan secara singkat. Hal ini dapat meningkatkan kepercayaan diri anak sekaligus menyadarkan anak-anak bahwa setiap dari mereka memiliki kelebihan masing-masing dan keunikan masing-masing. Kemampuan berbicara juga memiliki peran utama dalam mempermudah komunikasi dan dibutuhkan kepercayaan diri yang kuat untuk mencapai hal itu (Agustina et al., 2025). Kegiatan tanya jawab dan presentasi singkat dapat meningkatkan kemampuan *public speaking*, dan *public speaking* memberikan anak-anak kesempatan untuk tampil di depan umum sehingga secara signifikan dapat meningkatkan kepercayaan diri dan keterampilan komunikasi mereka (Abul et al., 2025). Kelompok melakukan observasi terhadap setiap interaksi dan respons anak-anak selama psikoedukasi berlangsung. Berdasarkan hasil observasi, ditemukan bahwa terdapat beberapa anak yang menunjukkan perubahan seperti lebih percaya diri untuk menjawab pertanyaan dan lebih percaya diri untuk maju ke depan dan memberi penjelasan singkat terkait pembahasan.

Program proyek kemanusiaan ditutup dengan pelaksanaan *post-test* yang dilaksanakan di RPTRA. Metode *post-test* yang digunakan sama seperti *pre-test* yang sudah dilakukan, yaitu dengan memberikan kuesioner dengan item dan tujuan yang sama. Semua kegiatan tersebut dilakukan selama kurang lebih tiga bulan dengan kunjungan rutin setiap minggu, disertai kegiatan *pre-test*, *post-test*, dan psikoedukasi dengan total waktu selama 3 hari. Teknik analisis data dilakukan secara deskriptif dengan membandingkan hasil *pre-test* dan *post-test* untuk melihat perubahan dan perkembangan *self-esteem* juga *self-confidence* pada remaja setelah mengikuti program kegiatan. Hasil *post-test* dan *pre-test* digunakan sebagai evaluasi untuk menilai keberhasilan program intervensi yang dijalankan kelompok.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengamatan dan pengalaman selama pelaksanaan MBKM

Pelaksanaan kegiatan MBKM Proyek Kemanusiaan dilakukan di RPTRA X dengan sasaran remaja awal usia 11 - 14 tahun. Kegiatan diawali dengan observasi dan wawancara kepada pihak pengelola RPTRA untuk mengetahui kondisi hubungan sosial serta permasalahan yang dialami remaja di lingkungan RPTRA. Kelompok pertama kali melakukan wawancara tatap muka dengan Ibu S, pengurus sekaligus pengelola RPTRA X untuk memperoleh gambaran umum dan informasi terkait kebutuhan serta permasalahan yang ada (gambar 1). Dari pertemuan pertama

tersebut, kelompok memiliki cukup gambaran terkait RPTRA, namun belum cukup memetakan masalah pada anak-anak disana, sehingga kami melanjutkan dengan observasi dan berinteraksi secara langsung pada anak-anak di RPTRA. Setelah 2 kali berkunjung ke RPTRA dan berinteraksi dengan anak-anak di RPTRA, kelompok menemukan bahwa sebagian remaja menunjukkan perilaku kurang percaya diri, seperti malu berbicara dan menyampaikan pendapat, cenderung pasif, serta terlihat enggan dan menutup diri ketika diajak bermain. Oleh karena itu, kelompok merancang kegiatan-kegiatan yang bisa meningkatkan kepercayaan diri anak-anak, seperti *sharing*, presentasi sederhana, tanya-jawab, dan tebak-tebakan.



Gambar 1 Wawancara dengan Ibu S

Dari kegiatan tersebut, anak-anak didorong untuk aktif bercerita dan menjawab pertanyaan. Di lain sisi, kelompok belajar untuk aktif mendengarkan dan memberi dukungan emosional kepada anak-anak. Selain mendengarkan dan merespons cerita mereka, kelompok juga mengobservasi cara anak-anak saling berinteraksi serta melakukan observasi terhadap tingkat kepercayaan diri anak-anak di RPTRA X. Berdasarkan hasil observasi tersebut, kelompok memutuskan menjadikan mereka (remaja berusia 11 - 14 tahun) sebagai target utama proyek kemanusiaan. Untuk mendukung intervensi, kelompok melakukan *pre-test* dengan menggunakan kuesioner Kepercayaan Diri RSES yang disusun berdasarkan teori Rosenberg untuk mengetahui tingkat *self-esteem* dan *self-confidence* remaja sebelum program intervensi dilakukan (*gambar 2*). Kuesioner ini mencakup sikap positif atau negatif terhadap diri secara keseluruhan. Kuesioner ini mencakup keyakinan akan kemampuan diri. Dalam pelaksanaan *pre-test*, kelompok menyiapkan *print out* kuesioner, lalu kelompok menjelaskan cara pengisiannya dan membagikan kuesioner kepada anak-anak usia 11 - 14 tahun.



Gambar 2 Pengerjaan pre-test

Berdasarkan hasil *pre-test*, ditemukan bahwa terdapat beberapa remaja memiliki skor *self-esteem* sedikit rendah, sehingga membutuhkan intervensi yang sekiranya dapat membantu meningkatkan rasa percaya diri dan penghargaan diri mereka. Hal ini memperkuat pentingnya dilakukannya suatu program untuk meningkatkan kepercayaan diri anak-anak di RPTRA X. Melalui pelaksanaan proyek kemanusiaan yang dirancang untuk meningkatkan rasa percaya diri anak-anak di RPTRA X dengan melakukan diskusi kelompok, permainan kelompok, tanya-jawab, dan tebak-tebakan, tercatat adanya perkembangan positif pada tingkat kepercayaan diri mereka. Sepanjang kelompok melakukan proyek kemanusiaan di RPTRA, kelompok mengamati bahwa anak-anak tampak nyaman, antusias, dan menikmati setiap kegiatan.

Program intervensi kemudian dilaksanakan melalui kegiatan psikoedukasi mengenai *self-esteem* dan *self-confidence* (gambar 3), disertai dengan diskusi interaktif, permainan kelompok, dan aktivitas presentasi sederhana. Selama kegiatan berlangsung, kelompok mengamati setiap perilaku pada anak-anak dan kelompok menemukan bahwa terdapat perubahan perilaku pada beberapa remaja.



Gambar 3 Penjelasan Materi Psikoedukasi

Remaja yang sebelumnya pasif mulai menunjukkan kepercayaan diri untuk bertanya, remaja yang sebelumnya malu kini mulai lebih percaya diri untuk maju dan menjawab pertanyaan. Selain itu, beberapa anak juga mulai terlihat lebih aktif, dan kompetitif menjawab pertanyaan, dan antusias selama mengikuti kegiatan (gambar 4)



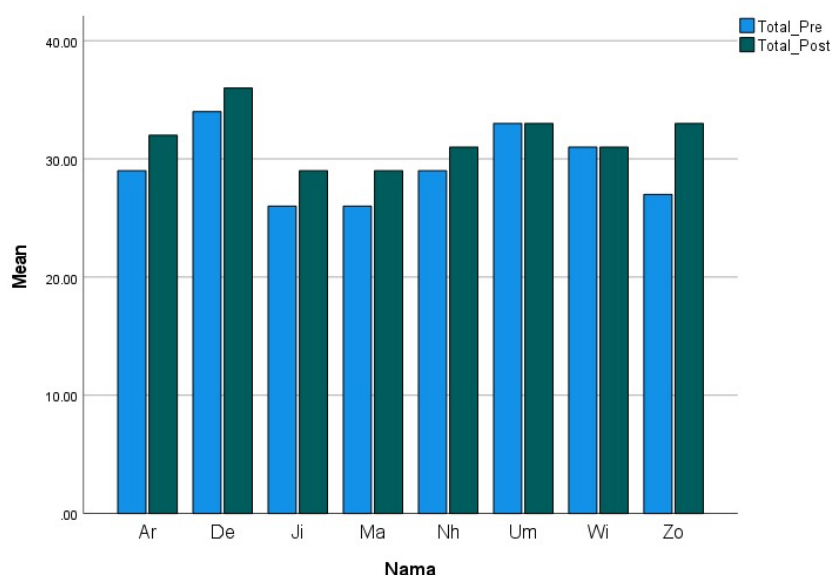
Gambar 4 Remaja mulai terlihat lebih aktif

Setelah seluruh rangkaian program selesai dilaksanakan, kelompok melakukan *post-test* menggunakan instrumen yang sama dengan *post-test*, dan membagikannya kepada remaja yang sama juga. *Test* menggunakan RSES ini bertujuan untuk melihat perubahan tingkat *self-esteem*

dan *self-confidence* partisipan / remaja. (Khansa Mujahidah & Indri Utami Sumaryanti, 2025) Berdasarkan hasil *post-test*, sebagian besar partisipan mengalami peningkatan skor dibandingkan sebelum pelaksanaan program. Peningkatan skor terlihat pada partisipan De (34 -> 36), Ji (26 -> 29), Zo (27 -> 33), Nh (29 -> 31), Ar (29 -> 32), dan Ma (26 -> 29). Sementara itu, partisipan Wi dan Um menunjukkan skor yang tetap antara *pre-test* dan *post-test*. Setelah itu, kelompok mengajak seluruh anak untuk foto bersama dan membagikan hadiah sebagai bentuk terima kasih.

Analisis dan pembahasan terhadap pengamatan dan kegiatan/pengalaman yang telah dilaksanakan.

Berdasarkan hasil wawancara yang kelompok lakukan bersama pengelola RPTRA X dan berdasarkan observasi kelompok, anak-anak di RPTRA memiliki tingkat kepercayaan diri yang cukup rendah, terutama pada anak usia 11 - 14 tahun. Setelah pelaksanaan *pre-test* dengan anak-anak usia 11 - 14 tahun, kelompok menemukan bahwa 4 dari 8 anak memiliki tingkat kepercayaan diri yang tidak terlalu tinggi, yaitu skor antara 1 - 30. Sebagian lainnya berada dalam kategori tinggi dengan rentang skor 30 - 40. Berikut data hasil *pre-test* dan *post-test* pada gambar 5 dan tabel 1.



Gambar 5 Perbandingan Pre-test dan Post-test

Case Summaries^a

	Nama	Total_Pre	Total_Post	Selisih
1	De	34.00	36.00	2.00
2	Ji	26.00	29.00	3.00
3	Zo	27.00	33.00	6.00
4	Nh	29.00	31.00	2.00
5	Ar	29.00	32.00	3.00
6	Wi	31.00	31.00	.00
7	Ma	26.00	29.00	3.00
8	Um	33.00	33.00	.00
Total	N	8	8	8

a. Limited to first 100 cases.

Tabel 1 Perbandingan Pre-test dan Post-test

Secara keseluruhan, kegiatan berjalan dengan lancar dan menunjukkan hasil yang positif. Hal ini terlihat dari peningkatan skor *post-test* yang mencerminkan adanya peningkatan kepercayaan diri pada anak-anak. Setelah melihat *pre-test* dan *post-test* yang telah dilakukan, pelaksanaan program psikoedukasi dan aktivitas interaktif menunjukkan adanya perubahan positif terhadap *self-esteem* dan *self-confidence* remaja awal di RPTRA X. Peningkatan skor pada hasil *post-test* menunjukkan bahwa program intervensi yang dilakukan mampu membantu remaja dalam meningkatkan rasa percaya diri dan keberanian untuk mengekspresikan diri di lingkungan sosial.

Peningkatan ini dipengaruhi oleh rangkaian aktivitas yang telah dilakukan secara konsisten setiap minggunya. Pada kegiatan psikoedukasi, anak-anak diharuskan untuk mendengarkan pemaparan materi yang berkaitan dengan kepercayaan diri. Melalui kegiatan ini, anak-anak dapat mengenali potensi, kelebihan, serta pencapaian yang mereka miliki, sekaligus memahami pentingnya *self-esteem* dan *self-confidence*. Peningkatan perubahan paling signifikan terlihat pada partisipan Zo dengan selisih skor sebesar 6 poin. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan yang dilakukan mampu memberikan pengalaman positif yang membantu remaja lebih percaya terhadap kemampuan dirinya. Selain itu, peningkatan skor pada sebagian besar partisipan juga menunjukkan bahwa pendekatan psikoedukatif yang digunakan dapat membantu remaja memahami pentingnya *self-esteem* dan *self-confidence* dalam kehidupan sehari-hari.

Hasil tersebut sejalan dengan teori Rosenberg yang menjelaskan bahwa *self-esteem* merupakan evaluasi individu terhadap dirinya sendiri, baik secara positif maupun negatif. (Khansa Mujahidah & Indri Utami Sumaryanti, 2025) Ketika individu memperoleh dukungan sosial, kesempatan untuk berpartisipasi, dan pengalaman positif dalam lingkungan sosial, maka *self-esteem* dan *self-confidence* dapat meningkat (Anjali et al., 2024). Aktivitas interaktif seperti diskusi kelompok, permainan, dan presentasi sederhana memberikan kesempatan bagi remaja untuk melatih kemampuan komunikasi, keberanian berbicara, serta kemampuan mengekspresikan pendapat di depan orang lain, yang berkaitan dengan kepercayaan diri/*self-esteem*. Kepercayaan diri yang baik pada remaja juga dapat meningkatkan kemampuan beradaptasi di berbagai situasi dan kondisi yang dihadapi (Pengembangan Diri untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri pada Remaja di Dusun Girang et al., n.d.).

Meskipun demikian, terdapat dua partisipan yang tidak mengalami perubahan skor pada hasil *post-test*, yaitu Wi dan Um. Hal tersebut dapat dipengaruhi berbagai faktor, seperti kondisi lingkungan sosial, tingkat kenyamanan saat mengikuti kegiatan, ataupun durasi intervensi yang relatif singkat. Namun, secara keseluruhan program yang dilaksanakan tetap menunjukkan hasil

yang positif dalam membantu meningkatkan *self-esteem* dan *self-confidence* pada remaja awal di RPTRA X.

Tujuan awal MBKM tercapai dengan meningkatnya kepedulian dan kepekaan terhadap lingkungan sosial. Melalui pelaksanaan kegiatan MBKM ini, kelompok juga memperoleh pengalaman dalam memahami kondisi sosial dan psikologis remaja secara langsung di lingkungan masyarakat. Selain menerapkan ilmu psikologi yang telah dipelajari selama perkuliahan, kelompok juga belajar mengenai pentingnya komunikasi, kerja sama, empati, serta kemampuan menyesuaikan program dengan kebutuhan partisipan di lapangan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan MBKM Proyek Kemanusiaan di RPTRA X, dapat disimpulkan bahwa program psikoedukasi dan aktivitas interaktif yang dilakukan mampu membantu meningkatkan *self-esteem* dan *self-confidence* pada remaja awal usia 11 - 14 tahun. Hal ini terlihat dari hasil observasi selama kegiatan berlangsung yang menunjukkan bahwa remaja lebih percaya diri dan lebih aktif. Dari hasil perbandingan *pre-test* dan *post-test* juga menunjukkan adanya peningkatan skor pada sebagian besar partisipan setelah mengikuti program intervensi.

Melalui kegiatan seperti diskusi interaktif, permainan kelompok, sharing, serta presentasi sederhana, remaja mulai menunjukkan perubahan perilaku yang positif, seperti lebih berani berbicara, menyampaikan pendapat, berinteraksi dengan teman sebaya, serta lebih percaya diri dalam mengekspresikan diri di lingkungan sosial. Program psikoedukasi yang kelompok berikan juga membantu remaja memahami pentingnya *self-esteem* dan *self-confidence* dalam kehidupan sehari-hari, sehingga mereka dapat lebih paham dan *aware* terhadap kebutuhan tersebut.

Selain memberikan manfaat bagi remaja di RPTRA X, kegiatan MBKM ini juga memberikan pengalaman dan pembelajaran bagi mahasiswa dalam menerapkan ilmu psikologi secara langsung di lingkungan masyarakat. Mahasiswa memperoleh pengalaman dalam melakukan observasi, menyusun program intervensi, membangun komunikasi interpersonal, serta meningkatkan kepedulian dan kepekaan sosial terhadap permasalahan psikologis dan sosial remaja.

Secara keseluruhan, program yang dilaksanakan menunjukkan hasil yang positif dan diharapkan dapat menjadi salah satu bentuk intervensi yang bermanfaat dalam mendukung perkembangan psikologis dan sosial remaja awal di lingkungan masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Abul, A., Melalui, H., Loker, P., Chika,), Fathiya, K., Sianturi, G. P., Wulandari, P., Rahmi, S., Ratna,), Adila, D., Oktarina, Y., Keberawatan,), & Jambi, U. (2025). *Peningkatan Self-Esteem Dan Self-Efficacy Anak Panti*. 6(2), 3969–3976. <https://doi.org/10.55338/jpkmn.v6i2.5566>
- Agustina, Stevanie Ho, Ellen Angelina, & Calvin Stivanus. (2025). MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI PADA ANAK-ANAK REMAJA YANG TINGGAL DI PANTI ASUHAN X. *Jurnal Serina Abdimas*, 3(3), 754–763. <https://doi.org/10.24912/jsa.v3i3.35343>
- Anjali, S., Lakshmi, V. V., & Kiran, V. K. (2024). A Study on Self-esteem and Academic Achievement of Undergraduates. *Archives of Current Research International*, 24(6), 95–101. <https://doi.org/10.9734/acri/2024/v24i6768>
- Budi. (n.d.). PEMANFAATAN RPTRA SEBAGAI PUSAT KEGIATAN PENGABDIAN MASYARAKAT. In *Jurnal Pengabdian & Kewirausahaan* (Vol. 1, Number 1).
- Khansa Mujahidah, & Indri Utami Sumaryanti. (2025). Gambaran Self-esteem pada Anak Usia 9-12 Tahun. *Jurnal Riset Psikologi*, 35–40. <https://doi.org/10.29313/jrp.v5i1.6767>

- Mustofa, A. Z. (2022). Hierarchy of Human Needs: A Humanistic Psychology Approach of Abraham Maslow. *Kawanua International Journal of Multicultural Studies*, 3(2), 30–35. <https://doi.org/10.30984/kijms.v3i2.282>
- Pengembangan Diri untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri pada Remaja di Dusun Girang, P., Subroto, I., Subroto, U., Halimatu Sa, S., Angelica Natalie Koropit, K., Leonardo, T., & Shafa Nur Rahmadani, dan. (n.d.). *PELATIHAN PENGEMBANGAN DIRI UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI PADA REMAJA DI DUSUN GIRANG, INDRAMAYU*.
- Proyek Kemanusiaan Program Pembentukan Kampung Peduli Donor Darah di, M. R., Karang Tengah Neng Vini Avionita, K., Vini Avionita, N., Yeri Pranata, A., Nasrulsyah, A., Nurhanifah, N., Destriana, M., Shahwatul Khansaa, S., Sutisnawati, A., Hamdani Maula, L., Pebriana, F., Mochamad Januario, D., & Maulana, A. (2023). MBKM Proyek Kemanusiaan Program Pembentukan Kampung Peduli Donor Darah di RW 16 Kelurahan Karang Tengah. *Jurnal Sains Dan Teknologi*, 5(1), 100–107. <https://doi.org/10.55338/saintek.v4i3.1360>
- Ramadhan, B. S., Wicaksana, E. J., & Yelianti, U. (2024). Analisis Manfaat Program MBKM terhadap Kompetensi Entrepreneurship Mahasiswa. *EDUKATIF: JURNAL ILMU PENDIDIKAN*, 6(1), 50–63. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v6i1.5748>
- Rosenberg, M. (n.d.). *Rosenberg Self-Esteem Scale (RSE)*.