



MENINGKATKAN SELF-ESTEEM PADA REMAJA PUTRI DI PANTI ASUHAN

Vella Fitrissia Agustina

Universitas Tama Jagakarsa
fitrissia.a@gmail.com

Abstract

Adolescents who live in orphanages have different psychological conditions from adolescents who live with their parents. Feelings of being wasted and comparing oneself with children who have complete parents make self-esteem among adolescents living in orphanages low. Self esteem is one of the psychological conditions that is very important for individuals because it affects the motivation to live and how individuals respect and love themselves. Given the importance of self-esteem, the purpose of this activity is to increase self-esteem in adolescent residents of orphanages by means of psychoeducation. Based on the evaluation of the implementation, the activities ran smoothly, it can be said that the knowledge of orphanage youth about self-esteem and how to increase self-esteem has increased

Keywords: *Adolescents, Orphanages, Self-esteem*

Abstrak

Remaja yang tinggal di panti asuhan mempunyai kondisi psikologis yang berbeda dengan remaja yang tinggal bersama orangtua. Perasaan terbuang dan membandingkan diri sendiri dengan anak yang mempunyai orangtua lengkap membuat self-esteem pada remaja penghuni panti asuhan rendah. Self-esteem merupakan salah satu kondisi psikologis yang sangat penting bagi individu karena mempengaruhi motivasi hidup dan bagaimana individu menghargai dan mencintai dirinya sendiri. Mengingat pentingnya self esteem maka tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan self-esteem pada remaja penghuni panti asuhan dengan cara psikoedukasi. Berdasarkan evaluasi pelaksanaan, kegiatan berjalan dengan lancar dapat dikatakan bahwa pengetahuan remaja panti asuhan mengenai self-esteem dan bagaimana cara meningkatkan self-esteem meningkat.

Kata Kunci: **Remaja, Panti Asuhan, Self-esteem**

A. PENDAHULUAN

Amanat Undang-undang dasar Negara Republik Indonesia Pasal 33 menyatakan bahwa Anak terlantar dipelihara Negara. Selain pemerintah masyarakat atas nama kemanusiaan diharapkan turut serta dan mempunyai komitmen dalam tugas ini, dengan semangat itulah mendorong berdirinya panti asuhan yang di kelola oleh pribadi atau swasta. Menurut Departemen Sosial (2004) panti sosial asuhan anak adalah suatu lembaga usaha kesejahteraan sosial yang mempunyai tanggung jawab untuk memberikan pelayanan



kesejahteraan sosial pada anak telantar dengan melaksanakan penyantunan dan pengentasan anak telantar, memberikan layanan pengganti orang tua/wali anak dalam memenuhi kebutuhan fisik, mental, dan sosial kepada anak asuh sehingga memperoleh kesempatan yang luas, tepat, dan memadai bagi pengembangan kepribadiannya sesuai dengan yang diharapkan sebagai bagian dari generasi penerus cita-cita bangsa dan sebagai insan yang akan turut aktif dalam bidang pembangunan nasional.

Selain kebutuhan primer untuk memenuhi kebutuhan fisik seperti sandang pangan selain itu dibutuhkan pula pemenuhan kebutuhan psikis untuk anak-anak yang tinggal di panti asuhan. Kebutuhan psikologis patut menjadi perhatian agar anak-anak penghuni panti asuhan tumbuh menjadi pribadi yang kuat dan sehat secara mental dan mampu menjalankan fungsinya secara optimal dalam kehidupan sehari-hari dan di masyarakat. Salah satu komponen yang penting dalam membangun Negara adalah sumber daya manusia unggul baik secara fisik maupun karakter, oleh karena itu perhatian terhadap sisi psikologis untuk membangun karakter anak bangsa sangat diperlukan.

Kebutuhan psikologis berbeda-beda menurut usia perkembangannya, mengingat di panti asuhan terdiri dari usia yang beragam dan setiap tahap usia perkembangan mempunyai permasalahan dan pendekatan yang berbeda pula, maka dalam kegiatan ini di khususkan pada anak asuh yang berusia remaja karena pada usia ini merupakan peralihan dari dunia anak ke dunia dewasa yang memiliki tantangan tersendiri untuk melaluinya, usia dimana individu harus mempersiapkan diri secara mental untuk mandiri dan mampu menghadapi berbagai permasalahan yang makin kompleks. Selain itu kegiatan menyoar pada anak asuh yang mulai remaja karena dengan pertimbangan usia remaja mulai dapat diajak berdiskusi dan menerima masukan dari luar untuk dipertimbangkan dalam mengambil keputusan.

Berdasarkan informasi yang didapatkan dari pengurus panti asuhan terdapat 12 anak penghuni panti asuhan terdiri dari sembilan orang berusia anak dan tiga orang yang beranjak remaja. Berdasarkan hasil wawancara terhadap tiga orang remaja penghuni panti asuhan yaitu M usia 13 tahun, A usia 15 tahun, dan S usia 12 tahun, responden menuturkan bahwa kondisi mereka yang saat ini tinggal di panti asuhan membuat mereka merasa tidak percaya diri, tidak bahagia, merasa berbeda dengan teman-teman yang mempunyai orang tua lengkap, remaja yang tinggal di panti asuhan juga merasa sebagai orang terbuang dan tidak dicintai, bahkan salah satu dari mereka menyatakan sempat berkeinginan untuk mengakhiri hidup karena merasa beban yang ditanggung selama hidup ini sungguh berat, dan tidak ada orang tua yang membantu untuk mendampingi dalam menyelesaikan masalah, dikatakan juga bahwa kondisi fisik terpengaruh sehingga salah satu remaja ini mengaku menjadi kurus dan sering sakit. Ketiga remaja yang tinggal di panti asuhan menyatakan mereka tidak menyukai dirinya sendiri dan kehidupan yang di jalani saat ini, serta merasakan ketidakpastian untuk masa depannya.

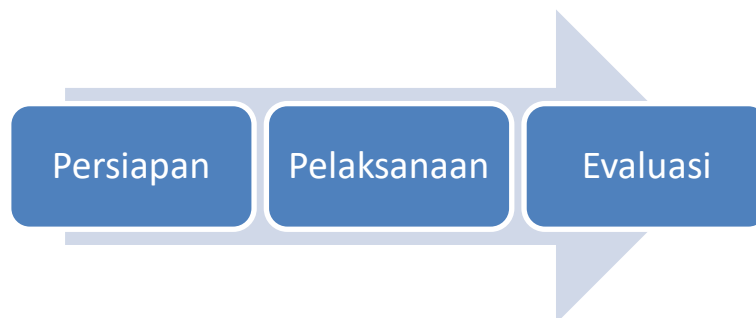
Kondisi di atas menggambarkan rendahnya *self-esteem* pada remaja penghuni panti asuhan, *self-esteem* merupakan kondisi dimana individu mengevaluasi dirinya sendiri yakni seberapa puas individu dengan dirinya yang pada akhirnya membuat individu merasa

menyukai atau tidak menyukai dirinya sendiri (Baron & Byrne, 2012). *Self-esteem* sangat penting bagi individu karena dengan *self-esteem* yang baik maka individu akan merasa berharga, mampu mengatasi tantangan dalam kehidupan sehari-hari, dan mempunyai tujuan dalam hidup. Harga diri tidak hanya berperan dalam perilaku dan proses belajar namun juga dapat memainkan peran dalam motivasi untuk sukses (Siyad & Muneer, 2012).

Berdasarkan pemaparan di atas maka permasalahan yang terjadi adalah rendahnya *self-esteem* pada remaja putri di panti asuhan PYI Jagakarsa Jakarta Selatan. Mengingat pentingnya *self-esteem* bagi individu maka tujuan kegiatan akan diarahkan untuk meningkatkan *self-esteem* pada remaja penghuni panti asuhan.

B. PELAKSANAAN DAN METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan di Panti Yatim Indonesia (PYI) Jagakarsa yang beralamat di Jl. Moch. Kahfi II No.18, RW.5, Cipedak, Kec. Jagakarsa, Kota Jakarta Selatan, DKI Jakarta, tanggal 21 dan 22 Juni 2023, pukul 13.00 – 15.00 WIB. Metode kegiatan yang digunakan berupa psikoedukasi untuk meningkatkan pemahaman remaja yang tinggal di panti asuhan mengenai *self-esteem* dan bagaimana cara meningkatkan *self-esteem*. Adapun rancangan kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dengan tiga tahap yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi seperti tertera pada gambar 1.



Gambar 1. Rancangan Kegiatan Psikoedukasi

Pada Tahap pertama persiapan dilakukan proses perizinan ke mitra dengan menemui pengasuh panti asuhan, setelah izin diberikan dilanjutkan dengan perkenalan dengan subjek yaitu tiga orang remaja putri penghuni panti asuhan, seperti terlihat pada gambar 2. Perkenalan dimaksudkan agar interaksi saat proses pelaksanaan berjalan dengan lancar dan subjek menjadi lebih terbuka menyampaikan perasaan dan keinginannya. Selanjutnya pada tahap persiapan ini juga dilakukan persiapan materi yang relevan dengan permasalahan mitra dan merancang metode penyampaian materi disesuaikan dengan situasi kondisi dan psikologis mitra. Tahap kedua pelaksanaan dilakukan di hari kedua dengan melibatkan narasumber untuk menyampaikan materi mengenai *self-esteem*. Selanjutnya tahap ketiga evaluasi dilakukan dengan cara melihat respons yang diberikan oleh subjek untuk melihat efektivitas program yang telah dilakukan.



Gambar 2. Wawancara dan Perizinan dengan Pengurus Panti Asuhan

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Prosedur kegiatan yang akan dilakukan adalah metode psikoedukasi yang disampaikan dengan cara *sharing* dan diskusi bersama peserta yaitu remaja penghuni Panti Yatim Indonesia (PYI) Jagakarsa. *Sharing* dilakukan secara nonformal namun tetap diberikan materi mengenai *self-esteem* dan cara untuk meningkatkan *self-esteem*. Adapun materi yang disampaikan adalah cara mengenali kekuatan diri sendiri, menerima kondisi yang ada saat ini, berhenti membandingkan dengan orang lain, serta mempunyai tujuan dalam hidup ini. Psikoedukasi dilakukan dua arah dimana saat pemberian materi terjadi interaksi tanya jawab antara narasumber dengan peserta seperti terlihat pada gambar 3.





Gambar 3. Pelaksanaan Kegiatan Psikoedukasi Meningkatkan *Self-esteem*

Evaluasi dilakukan pada saat proses pelaksanaan kegiatan dan setelah kegiatan, berdasarkan hasil observasi pada saat pelaksanaan psikoedukasi diketahui bahwa peserta mendengarkan dengan seksama dan mau untuk bercerita dan bertanya mengenai keresahan yang dialaminya sehingga dapat dikatakan suasana cukup kondusif dengan adanya interaksi dua arah. Setelah pelaksanaan kegiatan evaluasi dilakukan dengan cara wawancara untuk mengetahui sejauh mana mitra mampu menyerap materi yang diberikan dan respon terhadap materi tersebut.

Berdasarkan hasil wawancara dapat diketahui bahwa peserta memahami apa yang telah disampaikan dan berkeinginan untuk melakukan saran yang diberikan seperti melakukan jurnaling mengenai hal-hal yang bisa disyukuri dalam hidup ini, dan membuat daftar mengenai kelebihan diri, serta membuat tujuan untuk masa depan dan bagaimana cara mencapainya.



Menurut peserta kegiatan jurnaling dapat dilakukan karena peralatan yang dibutuhkan yaitu buku dan pulpen tidak susah didapatkan sehingga peserta tidak keberatan untuk melakukannya. Aktivitas jurnaling dengan penekanan menuliskan pada hal-hal yang positif diharapkan mampu merubah pola pikir dan membuat peserta menyadari bahwa dirinya juga berharga dan layak sebagai manusia dengan itu *self-esteem* akan meningkat.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan bahwa setelah diberikan pelatihan *self-esteem* dengan metode pemberian informasi dan *role play* maka nilai *self-esteem* partisipan meningkat dan mulai menyadari sifat positif dan potensi yang belum disadari sehingga kepuasan terhadap dirinya meningkat (Syanti, 2019).

D. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan pemaparan di atas maka dapat dikatakan bahwa kegiatan berjalan dengan lancar, peserta kooperatif untuk mengikuti program dari awal sampai akhir, dan memberikan respons yang positif, hal ini terlihat dari keterbukaan yang ditunjukkan peserta dan interaksi yang terjalin antara narasumber dan peserta. Selanjutnya peserta juga cukup memahami mengenai materi yang disampaikan dan merasa tidak keberatan akan saran yang diberikan yaitu membuat jurnal. Adapun saran yang di berikan adalah pemantauan secara berkala mengenai kegiatan jurnaling sehingga perubahan perilaku peserta dapat lebih teridentifikasi.

Saran

Untuk menunjang *self-esteem* sisi psikologis lain juga dapat digali dan diberikan program kegiatan misalnya meningkatkan keterampilan diri atau *self efficacy* sehingga peserta mempunyai bekal untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan untuk masa depan, dengan meningkatnya *self-esteem* disertai keterampilan diri yang baik peserta menjadi pribadi yang memiliki kesejahteraan psikologis, termotivasi untuk sukses, menghargai diri sendiri dan mampu menjalankan perannya dengan baik di masyarakat. Selain individu pihak luar seperti guru, teman, orang tua, lembaga pendidikan, dan pihak-pihak yang terkait dalam kehidupan remaja dapat berpartisipasi untuk meningkatkan *self-esteem* pada individu karena *self-esteem* merupakan sesuatu yang dapat dikembangkan dan diubah dan dipengaruhi oleh pihak eksternal.



E. DAFTAR PUSTAKA

- Baron, R, A., & Byrne, D. (2012). *Psikologi Sosial Jilid 1*. Jakarta: Erlangga.
- Departemen Sosial Republik Indonesia. (2004). *Acuan Umum Pelayanan Sosial Anak di Panti Sosial Asuhan Anak*. Jakarta: Departemen Sosial
- Siyad. B.R., & Muneer. P. (2016). Comparison of self-esteem of orphans with parental care children. *International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education*, 1(1), 108-110
- Syanti, W, R. (2019). Pelatihan *Self-esteem* Pada Remaja Di Panti Asuhan “X” Surabaya. *Intuisi Jurnal Psikologi Ilmiah*, 11 (1), 10-20