



PSYCHOEDUCATIONAL TRAINING TO INCREASE SELF-ESTEEM IN ADOLESCENTS

PELATIHAN PSIKOEDUKASI UNTUK MENINGKATKAN HARGA DIRI PADA REMAJA

Abdy Ihdalumam¹, Al Amin Ibnu Fajar², Devi Puspitasari³

^{1,2,3} Magister Psikologi Profesi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

E-mail: 1522200001@surel.untag-sby.ac.id¹, 1522200020@surel.untag-sby.ac.id², devi@untag-sby.ac.id³

ARTICLE INFO

Correspondent

Abdy Ihdalumam
1522200001@surel.untag-sby.ac.id

Keywords:
adolescence,
psychoeducation, self-esteem

Website:
<https://idm.or.id/JCS/index.php/JCS>

Page: 383 - 393

ABSTRACT

A critical period in an individual's development, adolescence is distinguished by cognitive, physical, and environmental transformations. This study examines the significance of adolescent self-esteem, particularly in rural regions where mental health services and educational opportunities are scarce. In order to foster students' self-esteem awareness, community service was organised in MA Anjasmoro, Jarak Village, Jombang Regency. Eleven MA Anjasmoro students participated in the implementation of psychoeducational training; the results indicated a significant increase in self-esteem following the training. The statistical significance of the difference between the pretest and posttest was confirmed by the Wilcoxon test. In addition to enhancing students' knowledge, the training facilitated the growth of their social and emotional competencies. The findings of the research indicated that the implementation of psychoeducation at MA Anjasmoro effectively enhanced the self-esteem of adolescent students. Students gained new insights regarding character, positive mentality, and positive behaviours as a result of these findings. Psychoeducation has surfaced as a viable substitute for enhancing the self-esteem of adolescents, particularly within the educational landscape of rural regions.

Copyright © 2023 JCS. All rights reserved

INFO ARTIKEL	ABSTRAK
<p>Koresponden Abdy Ihdalumam 1522200001@surel.untagsby.ac.id</p> <p>Kata kunci: remaja, psikoedukasi, harga diri</p> <p>Website: https://idm.or.id/JCS/index.php/JCS</p> <p>Hal: 383 - 393</p>	<p>Sebagai periode kritis dalam perkembangan individu, masa remaja ditandai dengan transformasi kognitif, fisik, dan lingkungan. Penelitian ini mengkaji pentingnya harga diri remaja, terutama di daerah pedesaan di mana layanan kesehatan mental dan kesempatan pendidikan masih langka. Dalam rangka menumbuhkan kesadaran akan harga diri siswa, pengabdian masyarakat dilakukan di MA Anjasmoro, Desa Jarak, Kabupaten Jombang. Sebelas siswa MA Anjasmoro berpartisipasi dalam pelaksanaan pelatihan psikoedukasi; hasilnya menunjukkan adanya peningkatan harga diri yang signifikan setelah pelatihan. Signifikansi statistik dari perbedaan antara pretest dan posttest dikonfirmasi oleh uji Wilcoxon. Selain meningkatkan pengetahuan siswa, pelatihan ini juga memfasilitasi pertumbuhan kompetensi sosial dan emosional mereka. Temuan penelitian menunjukkan bahwa pelaksanaan psikoedukasi di MA Anjasmoro secara efektif meningkatkan harga diri siswa remaja. Para siswa memperoleh wawasan baru mengenai karakter, mentalitas positif, dan perilaku positif sebagai hasil dari temuan ini. Psikoedukasi telah muncul sebagai pengganti yang layak untuk meningkatkan harga diri remaja, terutama dalam lanskap pendidikan di daerah pedesaan.</p> <p style="text-align: right;"><i>Copyright © 2023 JCS. All rights reserved</i></p>

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa yang ditandai peralihan perkembangan diantara masa kanak-kanak dan dewasa (Febristi *et al.*, 2020), selain itu fase dimana mencoba memahami terjadinya perubahan lingkungan, penampilan fisik, dan proses kognitif (Ridwan *et al.*, 2021). Selain itu pada masa remaja merupakan fase penting dalam kehidupan ketika individu secara aktif berusaha untuk terlibat dengan masyarakat yang lebih luas dan mengembangkan bakat dan kemampuannya untuk beradaptasi secara efektif dengan norma-norma masyarakat (Aryanto *et al.*, 2021). Fase ini menjadikan individu untuk bebas dalam mengekspresikan diri dan berusaha untuk memenuhi tujuan dan aspirasi yang mereka inginkan. Namun pada fase remaja juga menjadi suatu masa dimana emosi cenderung tidak stabil dan perilaku yang muncul dipengaruhi oleh emosi, karena emosi yang muncul pada masa ini cenderung tidak stabil dan perilaku yang muncul didominasi oleh emosi (Ragita & Fardana N., 2021). Menurut Feldman & Elliott (dalam Meisyah & Cahyanti, 2022) masa remaja dapat diartikan sebagai tahapan penting dalam pembentukan harga diri, karena memainkan peran penting dalam menghadapi tantangan perkembangan remaja. Oleh karena itu tingginya harga diri pada remaja dapat mengalami emosi positif, kebahagiaan, kepuasan terhadap hidup, kesejahteraan fisik, terlibat dalam perilaku

sehat, sukses secara akademis, menunjukkan ketahanan dalam menghadapi stres dan kecemasan, menunjukkan kerja sama tim yang positif, berinisiatif, tekun, bertindak secara mandiri, terlibat dalam perilaku prososial, dan menunjukkan ketangguhan (Meisyah & Cahyanti, 2022). Sedangkan rendahnya harga diri pada remaja, terjadi karena tidak menerima keberadaan dan menghargai serta kemampuannya sendiri untuk mengambil tindakan, sehingga remaja memiliki persepsi yang lebih pesimis terhadap dirinya sendiri (Sari *et al.*, 2023).

Harga diri rendah menjadi masalah sosial yang berdampak cukup besar terhadap kesejahteraan dan perkembangan psikologis remaja, terutama di daerah pedesaan. Hal ini terutama terjadi pada remaja yang tinggal di daerah pedesaan. Masyarakat pedesaan sering kali menghadapi berbagai rintangan, termasuk terbatasnya akses terhadap sumber daya pendidikan dan kesehatan mental, rendahnya tingkat pengetahuan tentang masalah psikologis, dan stigma yang terkait dengan masalah kesehatan mental (Nisa & Sari, 2019). Hal ini dapat berperan dalam pengembangan harga diri yang rendah dan persepsi diri yang rendah di kalangan remaja melalui potensi kontribusinya.

Pentingnya harga diri pada masa remaja adalah dapat berpengaruh dalam memperoleh hasil dari berbagai usaha dan upaya untuk mencapai keinginannya. Harga diri juga mengacu pada persepsi dan penghargaan seseorang terhadap dirinya sendiri sebagai makhluk yang utuh (Athiyallah *et al.*, 2021). Selain itu, harga diri memengaruhi penilaian atau sudut pandang individu terhadap dirinya sendiri, baik bersifat positif maupun negatif. Persepsi tentang nilai, signifikansi, kompetensi, dan tujuan diri sendiri di mata orang lain bersifat subjektif dan dapat dipengaruhi oleh beberapa pengaruh internal dan eksternal, seperti dukungan keluarga dan sosial (Putri *et al.*, 2023).

Oleh karena itu, penting untuk memberikan pelatihan psikoedukasi tentang cara meningkatkan harga diri di kalangan remaja di abad ke-21, mengingat remaja merupakan salah satu kelompok demografis yang paling rentan mengalami harga diri yang buruk di masyarakat. Salah satu lembaga yang belum mendapatkan informasi mengenai peningkatan harga diri adalah MA (Madrasah Aliyah) Anjasmoro Desa Jarak Kabupaten Jombang. Remaja di MA (Madrasah Aliyah) Anjasmoro Desa Jarak Kabupaten Jombang menyatakan, dalam tanggapannya terhadap wawancara, bahwa mereka belum mendapatkan informasi yang lengkap, tepat, dan akurat mengenai peningkatan harga diri. Beberapa anggota guru di lembaga tersebut juga diwawancarai oleh peneliti. Berdasarkan hasil wawancara, para pengajar di lembaga tersebut percaya bahwa siswa dan remaja memiliki pengetahuan yang terbatas mengenai cara meningkatkan harga diri mereka. Hal ini dikarenakan banyak dari mereka, setelah lulus, lebih memprioritaskan untuk mencari pekerjaan daripada mengejar pendidikan lebih lanjut, sehingga mengurangi motivasi mereka untuk melanjutkan ke jenjang pendidikan berikutnya.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berlangsung di MA Anjasmoro, Desa Jarak Kecamatan Wonosalam, Kabupaten Jombang pada tanggal 15 Desember 2023 pada pukul 13.00-selesai. Pada kegiatan tersebut berfokus pada pelatihan psikoedukasi terkait meningkatkan harga diri pada siswa kelas X MA Anjasmoro, sesuai dengan

hasil pembagian kelas yang dilakukan oleh pihak sekolah. Jumlah siswa kelas X sebanyak 14 orang, namun pada pelaksanaan pelatihan hanya 11 siswa yang hadir pada hari pelaksanaan pelatihan karena 3 siswa berhalangan hadir. Murid kelas sepuluh dianggap sebagai pembelajar yang masih kurang memahami akan dirinya sendiri termasuk dalam mengenali potensi yang ada pada dirinya. Karena rendahnya harga diri pada siswa-siswi MA Anjasmoro, tujuan dari pelatihan psikoedukasi terkait harga diri adalah untuk membantu para siswa dan pembelajar dalam mengenali dan memahami dirinya sendiri terkhusus terkait potensi yang dimiliki dan cara berfikir yang lebih baik serta positif. Hal ini akan dicapai melalui pelatihan psikoedukasi tentang harga diri pada remaja. Berbagai alat dan teknik digunakan untuk memfasilitasi keberhasilan kegiatan pelatihan saat menerapkan psikoedukasi harga diri. Instrumen yang menjadi acuan dalam pelatihan psikoedukasi terkait harga diri berupa materi dan sesi pelatihan yang tersusun dalam sebuah modul, kemudian dikembangkan dengan karakter siswa-siswi MA Anjasmoro untuk memastikan bahwa materi yang disampaikan mudah dimengerti dan tidak terlalu rumit.

Pendekatan yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan ini meliputi: a) Program psikoedukasi yang memberikan pengetahuan dan kemahiran dalam hal harga diri. b) Memperluas materi yang berkaitan dengan identifikasi kemampuan yang melekat pada diri siswa untuk menumbuhkan kebiasaan dan pola pikir yang konstruktif, sehingga mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam tentang harga diri; c) Mengisi kuesioner harga diri oleh para peserta.

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *one group pretest-posttest*. Desain *before after design* adalah nama umum lainnya untuk desain penelitian ini. Sebagai langkah awal dalam penelitian ini, variabel dependen (harga diri) berupa skala *Rosenberg Self Esteem Scale* (RSES) berupa 10 aitem untuk menentukan tingkat harga diri pada siswa-siswi MA Anjasmoro. Setelah pemberian perlakuan atau intervensi, yang terdiri dari pelatihan psikoedukasi, variabel dependen (harga diri) diukur sekali lagi dengan menggunakan instrumen yang sama.

Tabel 1. Gambaran Prosedur Pelatihan Psikoedukasi

	X1	Y	X2
Keterangan :			
X1	: Pengukuran sebelum diberikan perlakuan (<i>pretest</i>)		
Y	: Perlakuan berupa pelatihan psikoedukasi harga diri remaja		
X2	: Pengukuran setelah perlakuan (<i>posttest</i>)		

HASIL KEGIATAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Kegiatan

Pelaksanaan pengabdian di Desa Wonosalam, Jombang Jawa Timur khususnya di MA Anajsmoro menunjukkan adanya permasalahan remaja mengenai harga diri yang rendah dan kurang memiliki semangat dalam melanjutkan pendidikan sehingga kegiatan psikoedukasi ini sangat diperlukan. Pelatihan psikoedukasi ini bertujuan untuk meningkatkan harga diri remaja dengan menyediakan sumber daya

yang ada untuk memahami karakter dan mengembangkan perilaku yang konstruktif.

Pelatihan psikoedukasi ini dilaksanakan pada tanggal 15 Desember 2023, dengan jumlah siswa sebanyak 11 orang dari kelas 10 MA Anjasmoro Jombang. Penyampaian materi dalam kegiatan ini dilakukan dengan metode psikoedukasi, trainer menyampaikan materi tentang pentingnya seorang remaja memiliki karakter dan kebiasaan positif serta bagaimana penerapannya pada kondisi lingkungan sosial disekitar remaja yang penuh dengan tantangan.

Setelah melakukan penyaringan data awal dengan menggunakan pre-test skala harga diri, terlihat bahwa sejumlah besar siswa menunjukkan tingkat harga diri yang rendah. Karakteristik ini berkontribusi pada masalah-masalah seperti menurunnya motivasi di kalangan siswa untuk melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi, kriminalitas remaja, dan pernikahan dini tanpa persiapan yang cukup.

Oleh karena itu, trainer (pemateri) mengajak siswa membahas dan mengenal lebih dalam mengenai pentingnya seorang remaja memiliki karakter dan kebiasaan positif, setelah kegiatan berlangsung siswa diberi post-test terkait dengan skala harga diri ditemukan hasil bahwa siswa kelas 10 MA Anjasmoro memiliki tingkat harga diri yang cukup meningkat jika dibandingkan hasil pre test yang dilakukan peneliti sebelumnya. Sebagaimana dipaparkan melalui tabel 2 sebagai berikut.

Tabel 2. Hasil Pretest dan Posttest

No	Nama Siswa	Usia	Jenis Kelamin	Pretest	Posttest	Keterangan
1	CA	16 Tahun	Laki-laki	25	26	Meningkat
2	FA	15 Tahun	Laki-laki	24	27	Meningkat
3	SRB	16 Tahun	Laki-laki	22	23	Meningkat
4	L TP	16 Tahun	Laki-laki	21	24	Meningkat
5	APF	16 Tahun	Laki-laki	23	28	Meningkat
6	AP	16 Tahun	Laki-laki	27	28	Meningkat
7	CK	15 Tahun	Perempuan	24	25	Meningkat
8	TMB	16 Tahun	Perempuan	22	27	Meningkat
9	FZA	16 Tahun	Perempuan	23	24	Meningkat
10	SAR	16 Tahun	Perempuan	22	24	Meningkat
11	DVR	17 Tahun	Laki-laki	23	25	Meningkat

Untuk mengevaluasi hasil penerapan pelatihan psikoedukasi dalam meningkatkan harga diri pada siswa kelas 10 di Madrasah Aliyah Anjasmoro, maka peneliti melakukan Koefisien Determinasi untuk mengetahui pengaruh besaran/effect size suatu perlakuan terhadap variabel tergantung. Dalam contoh kasus ini adalah pengaruh pelatihan psikoedukasi untuk meningkatkan harga diri pada siswa.

Tabel 3. Hasil Perbedaan Mean Skor Total Pretest Dan Posttest

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Harga Diri (Pre)	23.27	11	1.679	0.506
	Harga Diri (Post)	25.55	11	1.753	0.529

Setelah melakukan perbandingan rata-rata antara penilaian sebelum (pre) dan sesudah (post), terlihat jelas bahwa ada peningkatan dalam nilai rata-rata siswa sebelum dan sesudah pelaksanaan pelatihan psikoedukasi. Untuk menilai dampak dari program pelatihan psikoedukasi dalam meningkatkan harga diri siswa, digunakan Uji Wilcoxon. Analisis yang dilakukan dengan menggunakan Uji Wilcoxon memberikan hasil sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil Perhitungan Uji Wilcoxon Test Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Harga Diri (Post) - Harga Diri (Pre)	Negative Ranks	0a	.00	.00
	Positive Ranks	11b	6.00	66.00
	Ties	0c		
	Total	11		

a. Harga Diri (Post) < Harga Diri (Pre)

b. Harga Diri (Post) > Harga Diri (Pre)

c. Harga Diri (Post) = Harga Diri (Pre)

Test Statistics

Harga Diri (Post) - Harga Diri (Pre)	
Z	-2.968b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.003

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Berdasarkan hasil menunjukkan bahwa hasil komputasi diperoleh Z hitung/Z statistik dengan skor 2,968 (uji Wilcoxon Test tanda minus diabaikan) dengan Tabel Z = 1,96 (5%) yang berarti Z hitung < Tabel Z (2,968 > 1,96). Atau nilai asymp. sig. (2-tailed) sebesar 0,003 < 0,05, sehingga temuan ini menunjukkan ada perbedaan harga diri siswa antara sebelum dan sesudah memperoleh pelatihan psikoedukasi. Artinya hipotesis penelitian yang menyatakan "pelatihan psikoedukasi meningkatkan harga diri pada siswa" terbukti.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa secara kuantitatif ada peningkatan harga diri yang terukur baik sebelum dan sesudah pelaksanaan pelatihan psikoedukasi. Hal ini terbukti menunjukkan bahwa pelatihan psikoedukasi dapat meningkatkan harga diri siswa di Madrasah Aliyah Anjasmoro, selain itu para siswa memiliki sudut pandang yang baru mengenai masa depan, serta diharapkan akan

dapat menerapkan kebiasaan baru yang lebih positif. Secara kualitatif, para siswa merasa mendapatkan ilmu dan insight baru terutama dalam mengenali dirinya sendiri.

Pembahasan

Kegiatan pelatihan psikoedukasi ini tidak hanya memberikan informasi baru kepada para siswa, tetapi juga memfasilitasi pengembangan kemampuan sosial dan emosional yang penting. Selain itu, para siswa memperoleh informasi baru dan sikap yang baik untuk menerapkan pembelajaran mereka dalam kehidupan sehari-hari di Madrasah Aliyah Anjasmoro. Adapun masing-masing sesi dalam pelatihan psikoedukasi yang bertujuan untuk meningkatkan harga diri pada remaja adalah sebagai berikut:

Sesi 1 (Membangun rapport, ice breaking, dan pre test)

Pada sesi ini dilakukan proses membangun rapport dengan siswa seperti mulai memperkenalkan diri, dan melakukan obrolan yang sederhana. Setelah kedekatan terbangun terapis juga telah menyiapkan ice breaking guna untuk meningkatkan semangat siswa, kemudian dilanjutkan dengan pengisian pre test sebelum dimulainya materi pertama perihal psikoedukasi terkait pergaulan.



Gambar 1. Perkenalan Dan Membangun Raportt dengan Siswa



Gambar 2. Ice Breaking 1



Gambar 3. Mengisi pre test sebelum masuk materi

Sesi 1 (Materi 1: Memahami Diri Sendiri)

Pemberian psikoedukasi terkait memahami diri sendiri yang meliputi: mengenal kekurangan yang ada pada diri siswa, menilai lingkungan sekitarnya dan merefleksikan melalui menulis jurnal dengan mencatat pemikiran, perasaan, dan pengalamannya sudah disiapkan oleh praktikan melalui presentasi yang menarik agar siswa memiliki antusias untuk melakukan evaluasi diri.



Gambar 4. Pemberian Materi 1: Memahami Diri Sendiri

Sesi 2 (*Ice breaking*)

Ice breaking dilakukan untuk meredakan ketegangan, membangun suasana yang santai, dan menghilangkan kebosanan.



Gambar 5. *Ice breaking* 2

Sesi 2 (Materi 2: Mindset Sukses)

Pada sesi ini siswa di berikan pemahaman melihat dan menanggapi tantangan, kegagalan, serta peluang dalam hidup. Selanjutnya, praktikan akan menyampaikan konsep "pikiran positif" dan bagaimana hal itu dapat mempengaruhi cara siswa dalam menghadapi setiap situasi. Serta fokus pada keterampilan berpikir kreatif dan solutif. Siswa akan belajar untuk melihat masalah sebagai peluang dan menciptakan solusi yang inovatif.



Gambar 6. Pemberian Materi 2: Mindset Sukses

Sesi 2 (Posttest dan, penutup)

Setelah materi sudah di sampaikan semuanya, siswa akan mengikuti post test untuk mengukur pemahaman mereka terkait pergaulan yang selama ini menjadi kebiasaan dan cara berfikir siswa. Kemudian setelah pengisian posttest selesai praktikan menutup pelatihan psikoedukasi terkait pergaulan.



Gambar 7. Mengisi Post Test



Gambar 8. Penutup

Dengan demikian berdasarkan pelatihan psikoedukasi dilaksanakan terdapat beberapa poin yang di antaranya bahwa harga diri merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia (Julianto *et al.*, 2020). Harga diri yang tinggi dapat mendorong seseorang untuk mencapai potensinya secara optimal, sedangkan harga diri yang rendah dapat menyebabkan berbagai masalah psikologis, seperti kecemasan, depresi, dan perilaku negatif (Sitorus & Maryatm, 2020). Psikoedukasi merupakan salah satu metode yang dapat digunakan untuk meningkatkan harga diri siswa. Psikoedukasi adalah proses pemberian informasi dan pemahaman kepada individu atau kelompok tentang suatu hal, dalam hal ini adalah harga diri (Athiyallah *et al.*, 2021).

Pada kegiatan psikoedukasi yang dilakukan di MA Anjasmoro Desa Wonosalam Jombang, terdapat 11 siswa yang mengikuti kegiatan tersebut. Pemateri psikoedukasi adalah Al Amin Ibnu dan Abdy Ihdalumam. Metode pengajaran yang

digunakan adalah tanya jawab dan pemaparan materi presentasi. Pada awal kegiatan, pemateri menjelaskan pengertian harga diri dan pentingnya harga diri bagi siswa.

Pemateri juga menjelaskan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi harga diri siswa, baik faktor internal maupun faktor eksternal. Selanjutnya, pemateri membahas tentang cara-cara meningkatkan harga diri siswa. Pemateri menjelaskan bahwa harga diri dapat ditingkatkan dengan mengembangkan karakter positif dan kebiasaan positif. Pada akhir kegiatan, pemateri memberikan beberapa pertanyaan kepada siswa untuk mengetahui pemahaman siswa tentang harga diri. Hasilnya, siswa menunjukkan pemahaman yang baik tentang harga diri dan cara-cara meningkatkannya.

SIMPULAN

Temuan pelatihan menunjukkan bahwa psikoedukasi yang diberikan kepada 11 siswa MA Anjasmoro di Desa Wonosalam Jombang terbukti bermanfaat dalam meningkatkan harga diri siswa. Hal ini ditunjukkan dengan adanya peningkatan yang signifikan pada hasil post-test untuk pengukuran harga diri.

Uji Wilcoxon menghasilkan nilai Z sebesar 2,968, yang menunjukkan hasil yang signifikan secara statistik. Nilai p-value yang sesuai adalah 0,003. Nilai p-value di bawah 0,05 menunjukkan perbedaan yang signifikan antara nilai pretest dan posttest pengukuran harga diri siswa.

Selain itu, hasil dari pelatihan ini menunjukkan bahwa para siswa telah memperoleh pemahaman baru tentang pengembangan karakter, pandangan optimis, dan perilaku konstruktif. Hal ini ditunjukkan oleh hasil wawancara yang dilakukan dengan para siswa. Berdasarkan temuan penelitian ini, psikoedukasi dapat dijadikan sebagai referensi baru sebagai pilihan yang layak untuk meningkatkan harga diri siswa. Psikoedukasi dapat meningkatkan pemahaman siswa tentang pentingnya harga diri dan strategi untuk meningkatkannya.

UCAPAN TERIMAKASIH

Kami mengucapkan terima kasih kabanyak kepada penduduk desa Jarak, yang terletak di kecamatan Wonosalam, kabupaten Jombang. Kami juga mengucapkan terima kasih kepada kepala desa, kepala sekolah MA Anjasmoro, para guru, dan siswa-siswi MA Anjasmoro, khususnya kelas 10, yang secara aktif terlibat dalam Program Pelatihan Psikoedukasi yang bertujuan untuk meningkatkan harga diri remaja. Saya juga menyampaikan penghargaan yang sebesar-besarnya kepada seluruh siswa-siswi MA Anjasmoro atas semangat, partisipasi, dan antusiasnya dalam mengikuti pelatihan dari awal hingga selesai.

DAFTAR PUSTAKA

- Aryanto, W., Arumsari, C., & Sulistiana, D. (2021). Hubungan Antara Harga Diri Dengan Perilaku Asertif Pada Remaja. *Quanta*, 5(3), 95-105. <https://doi.org/10.22460/q.v1i1p1-10.497>.
- Athiyallah, A., Kurniawati, R., Anwar, & Purwandari, E. (2021). Pelatihan psikoedukasi untuk meningkatkan self esteem pada remaja di taman baca

- panggon sinau Boyolali. 6(6), 1006–1014.
- Febristi, A., Arif, Y., & Dayati, R. (2020). Faktor Sosial dengan *Self Esteem* (Harga Diri) Pada Remaja Dipanti Asuhan. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 6(1), 48–56. <https://doi.org/10.33024/jkm.v6i1.2308>.
- Julianto, V., Cahayani, R. A., Sukmawati, S., & Aji, E. S. R. (2020). Hubungan antara Harapan dan Harga Diri Terhadap Kebahagiaan pada Orang yang Mengalami Toxic Relationship dengan Kesehatan Psikologis. *Jurnal Psikologi Integratif*, 8(1), 103. <https://doi.org/10.14421/jpsi.v8i1.2016>.
- Meisyah, S. I., & Cahyanti, I. Y. (2022). Pengaruh Parent Attachment Terhadap Self-Esteem Remaja yang Orang tuanya Bercerai. *Jurnal Pembelajaran Dan Pengembangan Diri*, 2(3), 639–646.
- Nisa, H., & Yulia Sari, M. (2019). Peran Keberfungsian Keluarga Terhadap Penerimaan Diri Remaja. 4(1), 13–25.
- Putri, T. H., Tafwidhah, Y., Fujiana, F., Maharani, D., & Miptaza, D. P. (2023). Cegah Depresi Remaja Melalui Edukasi dalam Meningkatkan Pengetahuan Harga Diri. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(11), 4566–4574. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i11.12329>.
- Ragita, S. P., & Fardana N., N. A. (2021). Pengaruh Keterlibatan Ayah Dalam Pengasuhan Terhadap Kematangan Emosi Pada Remaja. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 417–424. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.24951>.
- Ridwan, O., Widyastuti, & Fakhri, N. (2021). Efektivitas Pelatihan Gratitude dalam Meningkatkan Harga Diri Remaja Perempuan yang Mengalami Body Dissatisfaction. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 1(2), 58–67.
- Sari, U. M., Santosa, B., Hartati, S., Bimbingan, S., Sjech, U. I. N., & Djambek, M. D. (2023). *Hubungan Self-Esteem dengan Self-Confidence Siswa di MTSN 5 Solok Selatan*. 7, 25775–25781.
- Sitorus, M. R., & Maryatm, A. S. (2020). Hubungan Antara Harga Diri Dan Stres Dengan Psychological Well Being Pada Remaja Panti Asuhan Tanjung Barat Di Jakarta. *IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal ...*, 4(3), 119–136. <https://journals.upi-yai.ac.id/index.php/ikraith-humaniora/article/download/820/619>.