
EFEKTIVITAS PELATIHAN *POSITIVE PERSONAL JUDGEMENT* TERHADAP PENINGKATAN *SELF-ESTEEM* PADA REMAJA PANTI ASUHAN

¹Louis Pramudeta Lingga Purnama, ²Endang Widyorini

Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata

louis.pramudeta@gmail.com

widyorini@unika.ac.id

Abstract

This research aims to determine the effectiveness of "Positive Personal Judgment" training in increasing self-esteem in adolescents living in orphanages. The self-esteem of adolescents who participated in self-esteem training is higher than before attending self-esteem training. Testing the effectiveness of this research was carried out by comparing the pre-test and post-test results of the self-esteem scale which was compiled based on Coopersmith's (1967) self-esteem aspects: power, significance, virtue, and competence. This research data will be presented in quantitative and analyzed using non-parametric statistical methods in the form of the Wilcoxon signed-rank test. The results of the Wilcoxon signed-rank test show a Wilcoxon Z value of -4.246 with $p=0.000$ ($p<0.05$) with a pre-test mean = 12.09 and a post-test mean = 18.13, so it can be concluded that the self-esteem of adolescents who have participated in self-esteem enhancement training is higher than before participating in self-esteem enhancement training.

Keywords: *Orphanage, Self-Esteem, Adolescents*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pelatihan "*Positive Personal Judgment*" terhadap peningkatan *self-esteem* pada remaja yang tinggal di panti asuhan. *Self-esteem* remaja yang telah mengikuti pelatihan *self-esteem* lebih tinggi dibandingkan dengan sebelum mengikuti pelatihan *self-esteem*. Pengujian efektivitas dari penelitian ini dilakukan dengan membandingkan hasil *pre-test* dan *post-test* dari skala *self-esteem* yang disusun berdasarkan aspek-aspek *self-esteem* dari Coopersmith (1967): kekuatan, keberartian, kebajikan dan kemampuan individu. Data penelitian ini akan disajikan dalam bentuk kuantitatif dan dianalisis dengan metode statistik non-parametrik berupa tes ranking-bertanda *wilcoxon*. Dari hasil tes ranking-bertanda *wilcoxon* menunjukkan nilai Z *wilcoxon* sebesar -4,246 dengan $p=0,000$ ($p<0,05$) dengan *mean pre-test* = 12,09 dan *mean post-test* = 18,13, maka terjadi perbedaan antara nilai *pre-test* dan nilai *post-test*, nilai *post-test* lebih rendah dibandingkan dengan nilai *pre-test*. Dapat disimpulkan bahwa *self-esteem* remaja yang telah mengikuti pelatihan peningkatan *self-esteem* lebih tinggi dibandingkan dengan sebelum mengikuti pelatihan peningkatan *self-esteem*.

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

Pendahuluan

Kasih sayang yang diberikan oleh orang tua merupakan awal yang baik bagi perkembangan kepribadian anak. Seiring dengan perkembangan kepribadian anak tersebut, *self-esteem* sebagai komponen kepribadian individu juga berkembang dengan pengaruh dan pola asuh orang tua (Citra & Widyarini, 2015; Anastasia, Aep, & Moch, 2020). Kehangatan dan dukungan yang diberikan orang tua dapat mempengaruhi *self-*

esteem tidak hanya saat masa kanak-kanak tetapi akan terus berlanjut sampai pada masa remaja dan dewasa awal (Michelle & Ulrich, 2019).

Coopersmith (1967) mengungkapkan bahwa *self-esteem* merupakan evaluasi yang dibuat individu dan kebiasaan memandang dirinya terutama mengenai sikap menerima atau menolak, dan indikasi besarnya kepercayaan individu terhadap kemampuannya, keberartian, kesuksesan dan

keberhargaan. Secara singkat *Self-esteem* adalah “*personal judgment*” mengenai perasaan berharga atau berarti yang di ekspresikan dalam sikap-sikap individu terhadap dirinya. Mazhar (dalam Mifrah dan Madirah, 2015) mengungkapkan bahwa *self-esteem* merupakan perasaan tentang diri sendiri, nilai yang diberikan seseorang pada diri sendiri dan nilai yang melekat pada diri seseorang. Lebih lanjut Mazhar menjelaskan bahwa bila seseorang memiliki sistem kepercayaan positif tentang dirinya, maka ia akan memiliki *self-esteem* yang positif. Sebaliknya, bila seseorang menganggap dirinya tidak berharga, maka ia akan memiliki *self-esteem* yang negatif.

Faktor penentu utama *self-esteem* dalam diri seseorang anak adalah pandangan anak terhadap kapasitas dirinya. Kapasitas diri dipengaruhi oleh perlakuan orang tua melalui pengajaran keterampilan di usia sekolah, agar anak mudah diterima keluarga dan masyarakat sehingga pada tahap perkembangan selanjutnya terbentuk *self-esteem* remaja yang tinggi (Rachmawati, Dwi, & Harien. 2020). *Self-esteem* memiliki peran yang sangat penting dalam masa remaja, *self-esteem* berhubungan erat dengan kesehatan mental dan tujuan hidup (Esin & Hamdi, 2022). Tingkat *self-esteem* yang tinggi dapat menjadikan kehidupan remaja lebih sejahtera dalam hubungan sosial, kesehatan diri, dan kehidupannya sehari-hari (Tasya & Devi, 2022).

Remaja yang memiliki *self-esteem* yang tinggi memiliki karakteristik sebagai berikut: mampu untuk berperilaku dan membawa pengaruh yang positif, dapat menghadapi situasi yang baru dengan percaya diri, memiliki tingkat toleransi yang tinggi, dapat menerima tanggung jawab, memiliki motivasi untuk berprestasi, memiliki kemampuan untuk mencapai tujuan, menilai situasi dengan benar, memiliki kemampuan komunikasi yang baik, memiliki perasaan positif terhadap diri sendiri, memiliki pengendalian diri yang baik dan mengerti bahwa hal-hal yang dialami adalah hasil dari perilaku dan tindakan yang dilakukan sendiri (Lone & Ganesan, 2017; Bambang, 2017; Hasanuddin & Edi, 2021).

Namun seperti yang disampaikan oleh Catur (2019) bahwa tidak semua remaja beruntung dapat tinggal dengan keluarga atau orangtuanya, sehingga mereka harus tinggal di panti asuhan dan peran orangtua digantikan oleh pengasuh. Mereka harus tinggal dengan anak asuh lainnya yang jumlahnya lebih banyak dibandingkan jumlah pengasuhnya. Oleh karena itu, perhatian, dukungan, dan kasih sayang tidak dapat sepenuhnya untuk hanya satu individu melainkan harus dibagi dengan anak asuh lainnya (Febrianti, 2021). Burns (dalam Amalia & Prihastuti, 2014) mengkaitkan antara jumlah anggota keluarga dengan *self-esteem* yang mereka miliki. Apabila dalam suatu keluarga terdapat banyak anggota, maka *self-esteem* yang dimiliki individu tersebut akan rendah. Karakteristik pada panti asuhan sama seperti dengan keluarga yang memiliki anggota yang banyak. Salah satu efeknya adalah hubungan yang kurang intensif antara anak asuh dengan pengasuh, hal ini dapat memicu tumbuhnya *self-esteem* yang rendah pada remaja panti asuhan (Mundada, dkk., 2023; Kavita, 2020; Daragad, Roopa, & Surendra, 2018).

Remaja yang memiliki *self-esteem* rendah cenderung menunjukkan karakteristik sebagai berikut: pesimis, tidak puas akan dirinya, berkeinginan untuk menjadi orang lain atau berada di posisi orang lain, terganggu oleh kritik orang lain dan lebih emosional saat mengalami kegagalan, cenderung melihat peristiwa sebagai suatu hal yang negatif, sering mengalami kecemasan sosial dan lebih sering mengalami emosi negatif, canggung, pemalu, dan tidak mampu mengekspresikan diri saat berinteraksi dengan orang lain, cenderung menyakiti diri sendiri, serta pemikiran cenderung kaku dan tidak fleksibel (Kurniawan, Neviyarni, & Solfema, 2017; Prastuti, Purwoko, & Hariastuti, 2019; Nguyen, 2019; Muqqadas, Sanobia, & Nawaz, 2017).

Berdasarkan hasil wawancara dengan kepala panti asuhan, diperoleh informasi mengenai keluhan yang dialami dalam lingkungan panti asuhan, keluhan datang baik dari anak asuh maupun pengasuh. Keluhan yang datang dari anak yaitu seputar keinginan anak asuh untuk memiliki barang-barang yang

sama seperti yang dimiliki oleh teman-temannya di sekolah. Anak asuh yang usianya menginjak remaja tidak jarang untuk meminta dan mencari perhatian dengan cara meminta dan mencari perhatian dengan cara yang tidak tepat. Selain itu anak asuh yang sudah menginjak remaja tersebut mulai menyadari perbedaan status sosialnya dengan teman-temannya yang ada dilingkungan bermain dan di sekolah, serta predikat sebagai anak panti asuhan membuat mereka merasa berbeda dengan teman-temannya di sekolah. Hal diatas membuat anak asuh merasa superior saat dilingkungan rumah dan inferior di lingkungan luar rumah. Saat dirumah anak asuh cenderung berperilaku semaunya sendiri, berani membantah pengasuh, dan merasa paling hebat, tetapi saat diluar lingkungan rumah anak seperti menarik diri, merasa malu, cenderung diam, dan tidak mampu mengekspresikan diri dengan tepat saat berinteraksi dengan orang lain.

Sedangkan keluhan yang datang dari pengasuh, pengasuh menyatakan bahwa mereka mengalami kekurangan tenaga pengasuh, terutama pengasuh wanita. Jumlah pengasuh wanita hanya tiga orang, keadaan ini membuat pengelola panti tersebut sering merasa kasihan dengan anak-anak asuhnya karena mereka menjadi kurang kasih sayang dan figur seorang ibu. Berdasarkan data yang diperoleh selama wawancara didapati bahwa salah satu permasalahan yang menonjol dan butuh untuk diselesaikan adalah seputar penilaian para penghuni panti asuhan, terutama remaja, terhadap diri mereka sendiri yang dirasakan berbeda dengan teman-teman lain yang tidak berasal dari panti asuhan. Masalah ini berkaitan dengan remaja di panti asuhan cenderung memiliki karakteristik *self-esteem* yang rendah, yang ditunjukkan dengan perilaku membandingkan diri dengan teman yang tidak berasal dari panti asuhan, merasa malu, cenderung diam saat bersama teman di luar panti asuhan, tidak mampu mengekspresikan diri saat berinteraksi dengan orang lain, dan menghindar.

Individu yang tinggal di panti asuhan memang cenderung memiliki *self-esteem* yang rendah. Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Siyad dan

Muneer (2016); Kannan, dkk. (2017); Mehnaz, Raeesa dan Krishna (2022) yang membandingkan *self-esteem* anak yang tinggal di panti asuhan dengan anak yang diasuh oleh orangtuanya didapati bahwa *self-esteem* anak-anak yang tinggal di panti asuhan lebih rendah dibandingkan dengan anak-anak yang tinggal bersama orang tua mereka.

Hal ini dapat dijelaskan dari faktor-faktor yang mempengaruhi pembentukan *self-esteem* individu yang dijelaskan oleh Coopersmith (1967), yaitu pengalaman, pola asuh, lingkungan dan sosial ekonomi. Remaja yang berada di panti asuhan, dengan pengalaman yang dimilikinya, ditambah pola asuh dari orangtua pengganti, lingkungan yang tidak sepenuhnya seperti di rumah, serta keadaan sosial ekonomi yang kurang, membuat *self-esteem* mereka cenderung rendah. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk remaja dalam meningkatkan *self-esteem* adalah melalui pelatihan peningkatan *self-esteem* (Citra & Widyarini, 2015).

Iwahori, Oshiyama dan Matsuzak (2022) pernah melakukan pelatihan *self-esteem*, hasil pada penelitian ini kelompok yang diberi intervensi menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam domain *self-esteem* dibandingkan dengan kelompok kontrol. Penelitian lain mengenai pelatihan *self-esteem* dengan Johari Window dilakukan oleh Nandita dan Maryam (2022), hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa metode pelatihan Johari Window dapat meningkatkan pemahaman tentang menghargai diri sendiri dan dapat meningkatkan semangat anak remaja di panti asuhan untuk menjalani hari-hari di lingkungan panti asuhan, sekolah dan rumah. Lebih lanjut penelitian yang dilakukan oleh Citra dan Widyarini (2015) tentang efektivitas pelatihan peningkatan *self-esteem* memberikan hasil terdapat perbedaan tingkat *self-esteem* remaja panti asuhan yang sangat signifikan, antara sebelum dan sesudah mengikuti pelatihan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Catherine (2015) *self-esteem* therapy juga mampu meningkatkan *self-esteem*, hasil penelitian mengungkapkan bahwa ada peningkatan *self-esteem* yang signifikan antara hasil *pre-test* dan *post-test*.

Serta pelatihan berfikir optimis yang dilakukan oleh Hanggari, Kamsih dan Kondang (2020) dan pelatihan berfikir positif yang dilakukan oleh Marwati, Nanik dan Wisnu (2016) memberikan hasil bahwa pelatihan yang diberikan terbukti mampu meningkatkan *self-esteem* anak remaja yang tinggal di panti asuhan.

Didasari oleh kebutuhan remaja panti asuhan, peneliti berusaha untuk menjawab kebutuhan tersebut dengan melaksanakan pelatihan untuk meningkatkan *self-esteem* pada remaja panti asuhan dengan melakukan pelatihan peningkatan *self-esteem*. Alasan peneliti melakukan penelitian ini karena seseorang dengan *self-esteem* yang tinggi dapat merasakan lebih banyak kebahagiaan, optimisme, memiliki motivasi dalam hidup, dapat menghadapi situasi yang baru dengan percaya diri, serta mengurangi kecemasan dan suasana hati yang negatif (Khalek, 2017).

Perbedaan antara penelitian yang sudah ada, dengan penelitian yang akan peneliti laksanakan adalah usia dan jenis kelamin subjek penelitian. Subjek penelitian ini adalah remaja laki-laki dan perempuan usia 12-18 tahun yang tinggal di panti asuhan. Tujuan peneliti adalah untuk mengetahui efektivitas pelatihan peningkatan *self-esteem* "Positive Personal Judgement" terhadap peningkatan *self-esteem* pada remaja yang tinggal di panti asuhan. Hipotesis penelitian ini adalah pelatihan peningkatan *self-esteem* "Positive Personal Judgement" efektif dalam meningkatkan *self-esteem* remaja yang tinggal

Instrumen

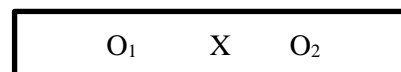
Pengujian efektivitas dari penelitian ini dilakukan dengan membandingkan hasil pretest dan posttest dari skala *self-esteem* yang disusun berdasarkan aspek-aspek *self-esteem* dari Coopersmith (1967) meliputi kekuatan, keberartian, kebajikan, dan kemampuan individu. Butir-butir item pernyataan sesuai dengan kondisi permasalahan *self-esteem* remaja di Indonesia, ditinjau dari aspek-aspek *self-esteem* berdasarkan Coopersmith *Self-Esteme Inventory* (CSEI). Skala telah terbukti reliabilitasnya sebesar 0,84 yang artinya

di panti asuhan. Nilai rata-rata *self-esteem* remaja yang telah mengikuti pelatihan peningkatan *self-esteem* "Positive Personal Judgement" lebih tinggi dibandingkan dengan sebelum mengikuti pelatihan peningkatan *self-esteem* "Positive Personal Judgement".

Metode Desain

Menurut Seniati, Yulianto, dan Setiadi (2005) penelitian ini merupakan quasi eksperiment. Penelitian ini termasuk *One Group Pre Test-Post Test Design*, yaitu melakukan satu kali pengukuran didepan (*pre-test*) sebelum adanya perlakuan (*treatment*) dan setelah itu dilakukan pengukuran lagi (*post-test*).

Gambar 1. One Group Pretest-Posttests Design



Keterangan:

O₁ = Pre-Test

O₂ = Post-Test

X = Intervensi

Partisipan

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode *study* populasi. Sampel dalam penelitian ini adalah semua subjek yang memenuhi karakteristik yang telah ditentukan. Subjek dalam penelitian ini adalah 23 orang remaja dengan kriteria sebagai berikut: Menetap di panti asuhan "X", laki-laki dan perempuan, berusia 12-18 tahun.

bahwa derajat keterandalan instrumen yang digunakan sangat tinggi dan dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data (Lianawati, 2015). Instrumen ini disusun menggunakan skala Guttman dengan alasan untuk memperoleh jawaban secara jelas dan tegas dengan alternatif jawaban antara "Ya" atau "Tidak". Skor 1 diberikan apabila remaja mengisi jawaban pada kolom "Ya" dan apabila remaja mengisi jawaban pada kolom "Tidak" maka diberi skor 0, ketentuan tersebut berlaku untuk item pernyataan favorable.

Teknik Analisis Data

Data penelitian ini akan disajikan dalam bentuk kuantitatif dan akan dianalisis dengan metode statistik non-parametrik berupa tes ranking-bertanda wilcoxon (Syanti, 2019). Tes ranking-bertanda wilcoxon digunakan karena penelitian ini menggunakan data berpasangan yaitu *pre-test* dan *post-test* dengan subjek kurang dari 30 orang.

Prosedur Pelatihan

Pelatihan peningkatan *self-esteem* diberikan kepada 23 orang remaja yang berusia 12-18 tahun, laki-laki dan perempuan, yang tinggal di panti asuhan. Pelatihan berlangsung selama 5 hari, setiap pertemuan dilaksanakan selama kurang lebih satu hingga tiga jam. Berikut kegiatan pelatihan yang dilaksanakan:

- Pembukaan:
Pada sesi pembukaan diawali dengan penandatanganan persetujuan peserta untuk mengikuti keseluruhan pelatihan yang akan dilaksanakan (*inform consent*). Kemudian dilanjutkan dengan pengisian *pre-test* berupa skala *self-esteem* yang disusun berdasarkan aspek-aspek *self-esteem* dari Coopersmith (dalam Lianawati, 2015). Selanjutnya praktikan menjelaskan *rundown* acara pelatihan yang dilakukan dihari ini kepada peserta.
- Pertemuan hari pertama:
Peserta diminta untuk menuliskan kelebihan/ kebaikan orang lain dan mengakui setiap kelebihan/ kebaikan diri sendiri, serta menulis peran-peran dalam hidupnya pada masing-masing kelopak bunga. Kemudian pemberian tugas rumah menulis esai “Menggali potensi”.
- Pertemuan hari kedua
Pemberian materi “*Positive Personal Judgement*” (pentingnya *Self-Esteem* dan bagaimana caranya meningkatkan *Self-Esteem*) dan pemberian tugas rumah menuliskan esai cita-cita dari potensi yang dimiliki.
- Pertemuan ketiga
Pelatihan “Public Speaking”, mempersiapkan materi dan berbicara di depan umum dengan esai “Aku dan Cita-Citaku” yang telah dibuat. Kemudian

pemberian tugas rumah menuliskan apa saja yang sudah dilakukan untuk meraih cita-cita dan rintangan untuk meraih cita-cita

- Pertemuan keempat
Pelatihan hari keempat diisi dengan testimoni dari mantan penghuni panti yang sudah sukses, baik dalam karir serta dunia pendidikannya dan pemutaran film pendek tentang individu yang tinggal di panti asuhan namun memiliki semangat dan motivasi tinggi meraih cita-cita, selanjutnya menyatakan komitmen meraih cita-cita.
- Pertemuan kelima
Pengisian *post-test* skala *self-esteem* untuk mengetahui *self-esteem* remaja panti asuhan sesudah mengikuti pelatihan.
- Follow Up
Setelah pelatihan selesai diselenggarakan maka proses *follow-up* akan dilakukan setelah 2 minggu program selesai dilaksanakan.

Hasil dan Diskusi Hasil

Tabel 1.

Wilcoxon Test Result

Test Statistics ^a	
	Post-test - Pre-test
Z	-4,246 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test.
b. Based on negative ranks.

Tabel 2. One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			
		Pre-test	Post-test
N		23	23
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	12,09	18,13
	Std. Deviation	3,014	3,167
Most Differences	Extreme	Absolute	,120
		Positive	,120
		Negative	-,120
Kolmogorov-Smirnov Z		,577	,675
Asymp. Sig. (2-tailed)		,893	,752

a. Test distribution is Normal.
b. Calculated from data.

Dari hasil tes ranking-bertanda

wilcoxon menunjukkan nilai Z wilcoxon sebesar $-4,246$ dengan $p < 0,001$ maka dapat disimpulkan bahwa terjadi perbedaan yang signifikan antara *pre-test* dan *post-test*. Diketahui bahwa nilai *mean pre-test* = $12,09$ dan nilai *mean post-test* = $18,13$, sehingga dapat diartikan bahwa nilai *post-test* lebih tinggi dibandingkan dengan nilai *pre-test*. Dapat disimpulkan *self-esteem* remaja yang telah mengikuti pelatihan peningkatan *self-esteem* lebih tinggi dibandingkan dengan sebelum mengikuti pelatihan peningkatan *self-esteem*. Hasil dalam penelitian ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Citra dan Widyarini (2015) tentang efektivitas pelatihan peningkatan *self-esteem* memberikan hasil terdapat perbedaan tingkat *self-esteem* remaja panti asuhan yang sangat signifikan, antara sebelum dan sesudah mengikuti pelatihan.

Diskusi

Pelatihan peningkatan *self-esteem* "Positive Personal Judgement" berlangsung selama 5 hari, yaitu pada hari Rabu sampai hari Minggu, 25-29 Oktober 2023, setiap pertemuan dilaksanakan selama kurang lebih satu hingga tiga jam. Dipertemuan pertama pelatihan berjalan dengan cukup kondusif peserta yang mengikuti mau mendengar, mengikuti arahan, dan juga mengerjakan tugas yang diberikan. Namun yang menjadi kendala adalah, beberapa peserta datang terlambat. Sehingga ada beberapa peserta yang ketinggalan untuk beberapa materi dan harus disusulkan. Pada pertemuan hari kedua peserta memberikan respon positif dengan tenang mendengarkan materi yang disampaikan dan aktif saat sesi tanya jawab berlangsung. Tetapi juga terdapat satu atau dua peserta mulai kurang fokus saat mendengarkan pelatihan, sehingga pemateri mengingatkan untuk kembali fokus dengan materi yang disampaikan. Pada pertemuan ketiga kegiatan pelatihan berlangsung meskipun di awal sesi peserta diminta mempraktekan kemampuannya menceritakan tentang cita-citanya di depan umum peserta merasa malu, tetapi setelah satu dua orang berhasil dibujuk untuk melakukan tugasnya peserta yang lain menjadi aktif untuk maju

ke depan dan menyampaikan apa yang sudah mereka tuliskan. Pada pertemuan keempat peserta menunjukkan adanya ketertarikan untuk bertanya dan ingin tahu bagaimana dan apa yang sudah dilakukan sampai cita-cita dapat terwujud. Saat menonton video juga peserta menyaksikannya dengan tenang dan menunjukkan ekspresi takjub dengan memuji dan tersenyum.

Saat follow up peserta menceritakan beberapa pengalamannya setelah mengikuti pelatihan diantaranya sebelum mengikuti pelatihan peserta saat disekolah peserta hanya berteman dengan teman sesama panti tetapi saat ini lebih berani untuk berbicara dengan teman lain yang ada di kelas, kemudian ada peserta yang merasa bahwa belajar lebih giat lagi merupakan hal yang harus dirinya lakukan agar bisa bersekolah di sekolah kejuruan yang peserta inginkan, ada peserta yang mulai bersyukur dengan keberadaan dirinya meskipun tinggal dalam lingkup panti asuhan. Dari pengasuh dan Ibu kepala juga menyampaikan bahwa sebagian anak mulai dengan kesadaran mengerjakan tugasnya dan tidak lagi semaunya sendiri. Saat anak menginginkan sesuatu sudah bisa berbicara dengan lebih sopan dan menjelaskan apa yang mereka harapkan, pengasuh merasa bersyukur karena bisa lebih mengerti apa yang sebenarnya anak asuh inginkan. Melalui hal diatas menunjukkan bahwa peserta dan pengasuh merasakan dampak positif dari meningkatnya *self-esteem* setelah mengikuti pelatihan dimana peserta menjadi lebih percaya diri saat menjalin interaksi dengan orang lain, dapat menerima tanggung jawab, memiliki motivasi untuk berprestasi, memiliki kemampuan komunikasi yang baik, serta memiliki perasaan positif terhadap dirinya sendiri (Lone & Ganesan, 2017; Bambang, 2017; Hasanuddin & Edi, 2021).

Simpulan dan Saran

Simpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data statistik dengan menggunakan tes ranking-bertanda wilcoxon, diperoleh kesimpulan adanya perubahan yang signifikan antara skor *pre-test* dan *post-test* pada kelompok Eksperimen, dengan taraf signifikansi sebesar

$p < 0,001$. Dengan demikian hipotesis dalam penelitian ini terbukti bahwa pelatihan peningkatan *self-esteem* “*Positive Personal Judgement*” efektif dalam meningkatkan *self-esteem* remaja yang tinggal di panti asuhan. Hal ini juga menunjukkan bahwa modul dan materi yang diberikan pada saat pelatihan dapat meningkatkan *self-esteem* remaja yang tinggal di panti asuhan. Pelatihan yang diberikan dapat dikatakan berhasil karena sesuai dengan target yaitu adanya peningkatan skor dalam skala *self-esteem* sesudah pelatihan diberikan.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti menyarankan pada peneliti selanjutnya yang berminat dengan tema *self-esteem* pada remaja yang tinggal di panti asuhan khususnya yang menggunakan metode eksperimen dapat mengembangkan penelitian menjadi penelitian eksperimen murni yang melibatkan kelompok kontrol, yaitu kelompok yang tidak mendapat pelatihan. Tujuannya agar dapat melihat efek dari pelatihan peningkatan *self-esteem* terhadap *self-esteem* kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan pelatihan (Iwahori, Oshiyama & Matsuzak, 2022). Saran untuk remaja yang telah mengikuti pelatihan diharapkan dapat secara berkelanjutan menerapkan apa yang telah dipelajari dan diperolehnya selama pelatihan dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini perlu dilakukan agar remaja di panti asuhan mampu memandang diri mereka serta kehidupan yang dijalani dengan lebih positif. Kemudian saran selanjutnya untuk pihak pengelola panti agar membekali anak dengan metode lain yang mampu meningkatkan kompetensi anak asuhnya seperti memberikan kelas tambahan, memasukan anak dalam sekolah kejuruan yang sesuai kemampuan dan cita-cita yang dimiliki oleh anak.

Daftar Pustaka

Esteem Remaja Panti Asuhan di Surabaya Ditinjau dari Persepsinya terhadap Pola. Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental Vol. 03 No. 03.
<http://journal.unair.ac.id/download->

fullpapers-jpkk9aa367dfe6full.pdf

Ahmed, Khalek. 2016. *Introduction To The Psychology Of Self-Esteem*. Nova Science Publishers.

<https://www.researchgate.net/publication/311440256>

Anastasia, Aep, & Moch. 2020. Self Esteem Anak Asuh Di Panti Sosial Asuhan Anak Putra Utama 3 Jakarta Selatan. Jurnal Ilmiah Pekerjaan Sosial Vol. 19 No. 2.
<https://jurnal.poltekesos.ac.id/index.php/peksos/article/view/326>

Arifin, Bambang. 2017. *Learning Model To Improve Teenagers' Self-Esteem And Motivation Of Having Achievement*. Jurnal Pendidikan Islam 3 hal 221-234 DOI: 10.15575/jpi.v3i2.1166. (Internasional)
<http://journal.uinsgd.ac.id/index.php/jpi>

Catherine, Golden. 2015. *Effectiveness of Self-Esteem Therapy on Level of Self-Esteem among Adolescent Children Residing at Selected Orphanage Home*. International Journal of Science and Research (IJSR).
<https://www.ijsr.net/archive/v5i9/ART20161823.pdf>

Citra, Ajeng & Widyarini, Nilam. 2015. Pelatihan Peningkatan *Self-esteem* Pada Remaja Panti Asuhan Sub Unit Perlindungan Sosial Asuhan Anak, Cibalagung, Bogor. Jurnal Psikologi Vol. 8 No. 2.
<https://ejournal.gunadarma.ac.id/index.php/psiko/article/view/1641>

Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. San Francisco : Freeman and Company.

Daragad, Roopa, & Surendra. 2018. *Assessment Of Self Esteem Among Children Living In Orphanages At Urban Bangalore District*. International Journal of Creative Research Thoughts IJCRT Volume 6, Issue 2..
<https://www.ijcrt.org/papers/IJCRT1812070.pdf>

Febristi, Anisa. 2021. Faktor Pengasuh dengan Self Esteem (Self-esteem) Pada Remaja. Jurnal Ilmu Kesehatan Vol. 3, No. 2, pp 64-72.
<https://salnesia.id/jika/article/download/131/78>

Hanggari, Kamsih, & Kondang. 2020. Pelatihan Berfikir Positif untuk Meningkatkan Self-Esteem pada Remaja Yatim Piatu di Yogyakarta. Jurnal Psikologi, Vol. 16, No 2, 1-7.
<https://ejournal.up45.ac.id/index.php/psikologi/article/view/739>

Harris, Michelle & Orth, Ulrich. 2019. *The Link*

Between Self-Esteem and Social Relationships: A Meta-Analysis of Longitudinal Studies *Journal of Personality and Social Psychology*.

<http://dx.doi.org/10.1037/pspp0000265>

- Iwahori, Oshiyama & Matsuzak. 2022. *A Quasi-Experimental Controlled Study Of A School-Based Mental Health Programme To Improve The Self-Esteem Of Primary School Children*. *Humanities And Social Sciences Communications* 9:148. <https://www.nature.com/articles/s41599-022-01156-x>
- Muqqadas, Sanobia, & Nawaz. 2017. Impact of Social Media on Self-Esteem. *European Scientific Journal* edition Vol.13, No.23. URL:<http://dx.doi.org/10.19044/esj.2017.v13n23p329>
- Jumareng, Hasanuddin & Setiawan, Edi. 2021. *Self-Esteem, Adversity Quotient And Self-Handicapping: Which Aspects Are Correlated With Achievement Goals?*. *Cakrawala Pendidikan*, Vol. 40, No. 1, doi:10.21831/cp.v40i1.37685. <https://journal.uny.ac.id/index.php/cp/article/view/37685>
- Kannan, Dkk. 2017. *Assessment of Self-esteem among 11-15 Years Old Orphanage Children in Kanchipuram District, Tamil Nadu*. *Jurnal Ilmu Kesehatan* Vol. 3, No. 2, pp 64-72. <https://www.ijpphs.com/index.php/ijpphs/article/view/93>
- Nguyen, Dat, dkk. 2019. *Low Self-Esteem and Its Association With Anxiety, Depression, and Suicidal Ideation in Vietnamese Secondary School Students: A Cross-Sectional Study*. *Original Research* Volume 10, Article 698. doi: 10.3389/fpsy.2019.00698. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31611825/>
- Prastuti, Purwoko, & Hariastuti. 2019. Overview of Self-Esteem in Adolescent Behavior that do Self-Injury (Case Studies). *International Journal of Multicultural and Multireligious Understanding (IJMMU)* Vol. 6, No. 3. <http://dx.doi.org/10.18415/ijmmu.v6i3.926>
- Rachmawati, Dwi, & Harien. 2020. *Self-Esteem Remaja Pada Keluarga Utuh Dan Tunggal: Kaitannya Dengan Komunikasi Dan Kelekatan Orang Tua Remaja*. *Jur. Ilm. Kel. & Kons.*, Vol 13, No. 1, p : 49-60. DOI: <http://dx.doi.org/10.24156/jikk.2020.13.1.49>
- Thapa, Kavita. 2020. *A Comparative Study Of Self-Esteem And Depression Among Orphans And Children Living With Their Parents In Rupandehi District, Nepal*. *International Journal of Scientific and*

Research Publications, Volume 10, Issue 8, 386.

<http://dx.doi.org/10.29322/IJSRP.10.08.2020.p10446>

- King, Laura.(2010). *Psikologi Umum*.Jakarta:Salemba Humamika.
- Kurniawan, Neviyarni & Solfema. 2017. *The Relationship Between Self-Esteem And Resilience Of Adolescents Who Living In Orphanages*. *International Journal of Research in Counseling and Education* Volume 01 Number 01. <http://ppsfp.ppj.unp.ac.id/index.php/ijrice/article/view/54>
- Lianawati, Ayong. 2015. Efektivitas Konseling Rasional Emotif Perilaku untuk meningkatkan self-esteem siswa. *Universitas Pendidikan Indonesia*. http://repository.upi.edu/21204/6/T_BP_1302571_Chapter3.pdf
- Lone, Mashkooor & Ganesan, P. 2017. *A Study on self esteem of family reared and institutionalized orphan children in Anantnag district of Jammu and Kashmir*. *International Journal of Advanced Research and Development* Volume 2, Issue 4, Page No. 254-257. <https://bettercarenetwork.org/sites/default/files/2-4-95-156.pdf>
- Marwati, Nanik, & Wisnu. 2016. *Pelatihan Berpikir Optimis Untuk Meningkatkan Harga Diri Pada Remaja Di Panti Asuhan*. *Jurnal Indigenous* Vol. 1, No. 1. <https://journals.ums.ac.id/index.php/indigenus/article/view/1790>
- Mehnaz, Raesa & Krishna. 2022. *Emotional Intelligence and Self-Esteem Among Adolescent Orphans and Non-Orphans*. *The International Journal of Indian Psychology* Volume 10, Issue 3. <https://ijip.in/wp-content/uploads/2022/08/18.01.033.20221003.pdf>
- Minev, Dkk. 2018. *Self-esteem in adolescents*. *Trakia Journal of Sciences*, Vol. 16, No 2, 2018. <https://www.researchgate.net/publication/326944270>
- Mundada, Vinod, dkk. 2023. *Self Esteem Of Girls In An Orphanage Home: A Community Based Cross Sectional Study*. <http://dx.doi.org/10.21474/IJAR01/16072>
- Nandita, Putri & Maryam, Effy. *The Effect Of Johari Window Training On Self- Esteem Of The Adolescents At Aisyiyah Orphanage In Sidoarjo*. *Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Konseling* Volume 8, Nomor

- 2, Hal 113-119.
<https://ojs.unm.ac.id/JPPK/article/view/113-119>
- Ozer, Esin & Korkman, Hamdi. 2022. *Investigation of the Correlation Between Self-Esteem and Coping Strategies of Students Attending Secondary School*. International Journal of Progressive Education, Volume 18 Number DOI: 10.29329/ijpe.2022.426.3.
<https://ijpe.inased.org/makale/2918>
- Putri, Tasha & Rusli, Devi. 2022. Pengaruh Pelatihan Pengenalan Diri terhadap *Self-Esteem* Remaja Tunanetra di Panti Sosial Bina Netra Tuah Sakato Padang. Jurnal Pendidikan Kebutuhan Khusus Vol.6, No.2, pp. 138-143.
<https://jpkk.ppi.unp.ac.id/index.php/jpkk/article/view/642>
- Seniati, L., Yulianto, A., & Setiadi, B. N. (2005). Psikologi Eksperimen. Klaten: Indeks.
- Sethi, Mifrah & Asghar, Madiha. 2015. Study of Self-Esteem of Orphans and Non- Orphans. Peshawar Journal of Psychology and Behavioral Sciences. Vol. 1, No. 2. 167-186.
https://www.researchgate.net/publication/333374827_Study_of_Self-Esteem_of_Orphans_and_Non-Orphans
- Setyaputri, Nora (2022). Raising Self Esteem in Teenagers: Sebuah Upaya untuk Penguatan Karakter Siswa. Seminar Pendidikan dan Pengajaran. Universitas Nusantara PGRI: Kediri.
<https://proceeding.unpkediri.ac.id/index.php/semdikjar/article/view/2506/1569>
- Siyad & Muneer. 2016. *Comparison Of Self-Esteem Of Orphans With Parental Care Children*. International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education 1(1): 108-110.
<https://www.journalofsports.com/pdf/2016/vol1issue1/PartB/1-1-24-707.pdf>
- Syanti, Wanda. 2019. Pelatihan Self-Esteem Pada Remaja Di Panti Asuhan “X” Surabaya.
<http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/INTUISI>
- Wasono, Catur. 2019. Pengaruh Resiliensi terhadap Harga Diri Remaja di Panti Asuhan Yatim dan Tunanetra Muhammadiyah Purworejo. Acta Psychologia, Volume 1 Nomor 1, Halaman 1-14.
<http://journal.uny.ac.id/index.php/acta-psychologia>