



PENINGKATAN KEPERCAYAAN DIRI PENERIMA MANFAAT DI PPSW WANODYATAMA MELALUI PSIKOEDUKASI *SELF LOVE*

¹Helmi Septiawardani, ²Wafa Hana Syahidah, ³Rini Lestari

email: F100200306@student.ums.ac.id¹, F100202356@student.ums.ac.id², rl237@ums.ac.id³

ABSTRAK

Penerima manfaat (PM) di Panti Wanodyatama mengalami berbagai masalah psikologis, salah satunya adalah kepercayaan diri. Penerima manfaat merasa kurang percaya diri yang ditunjukkan dengan selalu memandang rendah dirinya sendiri dan kerap kali membandingkan dirinya dengan orang lain. Kepercayaan diri yang rendah perlu diatasi supaya tidak berakibat negatif. Tujuan kegiatan ini memberikan psikoedukasi *self love* untuk meningkatkan kepercayaan diri penerima manfaat. Penelitian dilakukan kepada 5 PM di PPSW Wanodyatama pada tanggal 22 Februari 2023. Psikoedukasi dilakukan secara kelompok. Kepercayaan diri penerima manfaat diukur dengan skala kepercayaan diri. Analisis data secara statistik dilakukan menggunakan *wilcoxon rank test*. Hasil analisis menunjukkan bahwa kepercayaan diri PM meningkat setelah mengikuti psikoedukasi *self love*. Dengan demikian psikoedukasi *self love* dapat digunakan sebagai salah satu intervensi untuk meningkatkan kepercayaan diri PM di PPSW Wanodyatama.

Kata Kunci: kepercayaan diri, psikoedukasi, *self love*

1. Pendahuluan

Panti Pelayanan Sosial Wanita (PPSW) Wanodyatama memiliki berbagai kegiatan

untuk membantu kesejahteraan dan meningkatkan ketrampilan hidup para penerima manfaat (PM). Kegiatan tersebut mulai dari kegiatan wajib hingga jadwal

bimbingan. Setiap PM memiliki *background* kehidupan, masalah masing masing dan juga memiliki masa lalu yang disimpan sendiri. Permasalahan yang ada mengakibatkan munculnya masalah-masalah baru seperti *overthinking* terkait masa depan, kesulitan melupakan dan menerima masa lalu yang pahit, serta kurangnya kepercayaan diri. Perilaku kepercayaan diri rendah yang dialami oleh para PM ditandai dengan selalu membandingkan dirinya dengan orang lain. PM merasa bahwa dirinya rendah dan memiliki masa depan yang suram. PM mengeluhkan dirinya sendiri dan seringkali menyesali kehidupan yang dijalani. PM selalu merasa dirinya kurang dan meremehkan potensi yang ada dalam dirinya.

Kepercayaan diri adalah rasa mampu dan yakin terhadap kompetensi yang dimiliki oleh individu. Dengan keyakinan ini dapat mengurangi rasa takut dan cemas sehingga dapat berperilaku dengan lebih bebas dan bertanggung jawab (Lauster dalam Ghufon & Risnawati, 2010). Aspek-aspek pada kepercayaan diri meliputi kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional dan realistis. Kemampuan diri berarti individu yakin atas semua yang menjadi kemampuan/kompetensinya. Optimis berarti individu memiliki penilaian positif terhadap pribadinya dan yakin mampu menghadapi semua hal yang dihadapi. Objektif berarti individu mampu menghadapi masalah dan mengevaluasi semua hal yang terjadi sebagaimana mestinya. Bertanggung jawab berarti individu berani menghadapi setiap resiko dari perbuatannya. Adapun rasional dan realistis adalah kondisi individu yang mampu menilai segala hal yang dialami secara logis (Lauster dalam Ghufon & Risnawati, 2010). Beberapa kondisi yang berkontribusi terhadap kepercayaan diri seperti cita cita, sikap hati hati, pengalaman hidup dan kondisi fisik (Lauster dalam Savira & Hidayati, 2021), hubungan sosial (orang tua, teman sebaya) dan juga konsep diri (Santrock, 2003). Konsep diri ini merupakan kesan, pendapat dan gambaran terhadap diri diri sendiri serta penilaian terhadap pencapaian

yang telah diraih (Burn, dalam Ghufon & Risnawati, 2010).

Permasalahan kurangnya kepercayaan diri sudah cukup sering terjadi pada para PM. Berbagai cara dapat dilakukan untuk meningkatkan rasa percaya misalnya membangun *mindset* yang positif, evaluasi terkait kekurangan dan kelebihan dalam diri, kemudian dapat belajar bersyukur dan juga fokus pada tujuan. Kepercayaan diri juga dapat ditumbuhkan dengan melalui metode psikoedukasi (Suzzana, dkk. 2020). Psikoedukasi adalah salah satu cara yang bersifat edukatif dengan tujuan membagikan informasi yang bermanfaat untuk mengubah dan meningkatkan pengetahuan dan pemahaman psikologis individu. Menurut Goldman (dalam Bordbar & Faridhosseini, 2010) psikoedukasi sebagai proses tritmen dan rehabilitasi dalam bentuk pendidikan ataupun pelatihan kepada individu. Tujuan yang diharapkan dari psikoedukasi untuk meningkatkan pemahaman dan penerimaan individu terhadap permasalahan yang dialami, meningkatkan keterlibatan dalam pengembangan solusi dan koping terhadap permasalahan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa psikoedukasi dapat memberikan pengaruh yang bersifat relatif permanen. Psikoedukasi dapat meningkatkan kepercayaan diri anak sehingga terjadi peningkatan kualitas fisik, psikis dan sosial. Psikoedukasi membuat anak lebih tahan terhadap tekanan dan lebih mudah fokus sehingga prestasi meningkat (Zuraida & Oktariani, 2019). Sementara Harjani, dkk (2020) membuktikan bahwa *self love* sangat berpengaruh terhadap kepercayaan diri. Remaja menjadi lebih menerima apa yang dimiliki dan mulai mencintai dirinya sendiri. Hal ini akan lebih membahagiakan sehingga membantu meningkatkan rasa percaya diri. Lekatompessy (2022) juga menunjukkan hasil tentang pentingnya *self-love* dengan cara mencintai diri sendiri serta dapat mengedukasi siswa - siswi untuk peduli terhadap sekitar dan dirinya.

Berdasarkan uraian pendahuluan di atas

maka rumusan masalah pada kegiatan ini adalah apakah psikoedukasi *self love* dapat meningkatkan kepercayaan diri pada PM di PPSW Wanodyatama?. Adapun tujuan dari kegiatan ini adalah memberikan psikoedukasi *self love* untuk meningkatkan kepercayaan diri pada diri PM di PPSW Wanodyatama.

2. Metode

Psikoedukasi dilaksanakan pada tanggal 22 Februari 2023 berlangsung selama \pm 120 menit dimulai dari pukul \pm 15.30 WIB s/d \pm 17.30 WIB bertempat di Aula Utama lantai dua PPSW Wanodyatama Surakarta. Subjek berjumlah 5 orang penerima manfaat berjenis kelamin perempuan dengan rentang usia \pm 16 s/d \pm 18 tahun.

Tabel 1. Subjek Penelitian

No.	Inisial	Pendidikan	Pekerjaan	Usia
1.	PDI	SD	PSK	16
2.	AWL	SD	Pegawai Warung Makan	16
3.	SM	SD	PSK	17
4.	AKN	SD	Pegawai Warung Makan	18
5.	NA	SD	PSK	18

Psikoedukasi dimulai dengan pemberian materi secara garis besar terkait *self love*. Metode yang digunakan pada psikoedukasi ini adalah ceramah dan diskusi kelompok. Kemudian ditayangkan video tentang "Mengenal *Self Love*" dan dilanjutkan dengan latihan. Kegiatan psikoedukasi dilakukan dengan rangkaian acara seperti pada tabel 2.

Tabel 2. Materi Psikoedukasi *Self Love*

No.	Kegiatan	Metode
1.	Pembukaan	Ceramah
2.	Pemberian skala kepercayaan diri (<i>pre-test</i>)	<i>Paper & pencil</i>
3.	<i>Ice breaking</i>	<i>Game</i>

4.	Materi <i>self love-1</i>	Ceramah, gambar, diskusi
5.	Materi <i>self love-2</i>	Video, latihan
6.	Kesan dan harapan PM	Presentasi
7.	Pemberian skala kepercayaan diri (<i>post-test</i>)	<i>Paper & pencil</i>
8.	Penutup	Lagu

Kepercayaan diri pada penerima manfaat diukur dengan menggunakan skala kepercayaan diri (SKD). Skala kepercayaan diri disusun oleh Pengestianto (2018). Berdasarkan teori dari Lauster (dalam Hidayati, & Savira, 2021) yang terdiri dari lima aspek yaitu keyakinan dalam kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional dan realistis. Jumlah item keseluruhan 36 yang terdiri dari 19 item favorable dan 17 item unfavorable. Skala kepercayaan diri memiliki nilai reliabilitas (alpha) 0,946. Pada setiap item skala kepercayaan diri, terdapat sebuah pertanyaan dengan lima pilihan jawaban, yaitu mulai dari sangat sesuai dengan nilai (5) dan sangat tidak sesuai dengan nilai (0). Pengukuran dengan skala dilakukan dua kali, yaitu sebelum psikoedukasi *self love* (*pre-test*) dan setelah psikoedukasi *self love* diberikan (*post-test*).

Tabel 3. Hasil *pre test* dan *post test*

No.	Subjek	Nilai <i>Pre-test</i>	Nilai <i>Post-test</i>
1.	PDI	70	75
2.	AWL	70	80
3.	SM	75	80
4.	AKN	45	75
5.	NA	60	75
Rata-rata		64	77

Analisis data yang digunakan adalah *wilcoxon rank test*. Analisis ini dipilih karena menguji perbedaan kepercayaan diri pada kelompok subjek dengan jumlah kecil (5 orang).

3. Hasil dan Pembahasan

Penerima Manfaat (PM) yang berada di PPSW Wanodyatama mengalami permasalahan psikologis kurang percaya diri. Ketidakpercayaan diri ditunjukkan dengan beberapa indikator seperti merasa minder terhadap PM lain yang lebih cantik dan berani, takut untuk mencoba hal-hal baru, apabila dipuji, terus menggunakan kalimat perlawanan seperti 'tapi', sulit membuat keputusan, sering ikut-ikutan teman, cepat putus asa, tidak memiliki komitmen untuk menyelesaikan aktivitas dan lebih suka diperintah. Pada kegiatan dinamika kelompok yang diadakan setiap hari Rabu terlihat jelas bahwa kelima PM merasa minder terhadap PM lain yang lebih cantik dan berani terutama kepada kelompok anak-anak *punk*. Anak *punk* di PPSW Wanodyatama memiliki jumlah yang hampir mendominasi pada usia remaja. Paras mereka yang cantik disertai sikap yang tegas dan berani dianggap menjadi *privilege* tersendiri bagi PM lain di panti. Penampilan fisik memang memiliki kontribusi terhadap kepercayaan diri (Lauster, dalam Hidayati & Savira, 2021). Penelitian Romli (2022) pada 96 usia 12-21 tahun juga menunjukkan apabila penampilan fisik menarik maka mengurangi rasa *insecure* remaja terhadap dirinya sendiri sehingga menumbuhkan rasa percaya diri.

Para PM juga takut mencoba hal-hal baru. Hal ini dibuktikan dengan kelima PM selalu merasa ragu untuk melakukan aktivitas yang baru misalnya bernyanyi di hadapan teman-teman PM lain. Kelima PM pada umumnya lebih suka untuk bergaul hanya pada lingkup mereka saja, jarang bergabung dengan kelompok-kelompok lain karena sudah merasa nyaman hanya dengan berlima. Para PM juga selalu mengelak ketika dipuji, meskipun sebenarnya mereka sangat senang. Setiap pujian diberikan atas perilaku atau aktivitas yang berhasil dilakukan dengan hasil bagus, akan muncul kata "tapi" dari mulut mereka. PM takut dan malu ketika dipuji yang mengindikasikan PM kurang memiliki rasa

mencintai diri sendiri dan kurang memberikan afirmasi positif terhadap diri sendiri. Kelima PM selalu menganggap bahwa diri mereka itu buruk dan memiliki banyak kekurangan.

Saat membuat sebuah keputusan sederhana seperti ketika menjawab pertanyaan rencana kegiatan di sore hari, hanya satu dari lima PM yang menjawab sedangkan yang lain hanya mengangguk mengikuti apa yang dikatakan oleh temannya. Padahal setelah beberapa jam ternyata kegiatan yang dilakukan berbeda-beda. Kelima PM hanya ikut-ikutan satu sama lain. Mereka nampak tidak memiliki keinginan dalam diri dan hanya mengikuti salah satu diantara PM dalam melakukan berbagai kegiatan atau menjawab sebuah pertanyaan yang diajukan. Waktu luang di atas pukul 14.00 WIB biasanya dimanfaatkan PM untuk istirahat, saling berinteraksi satu sama lain, membersihkan diri dan juga bermain. Pada beberapa kesempatan di waktu luang, ketika bermain ABC secara keseluruhan sangat cepat menyerah bahkan sebelum mencoba untuk menebak. PM khawatir salah dan takut diledak atau ditertawakan apabila melakukan kesalahan.

Dalam beberapa aktivitas yang memakan waktu cukup lama seperti kesenian, menjahit dan salon, PM terlihat kurang memaksimalkan waktu yang diberikan. Pada aktivitas kesenian tersebut seharusnya PM menghabiskan waktu selama 6 jam untuk menekuni minat pada kesenian yang dipilih, namun PM justru hanya sebentar melaksanakan kesenian tersebut. PM mudah merasa bosan dan tidak puas. Hal ini nampak berbeda dengan anak-anak *punk* yang suka memerintah. Kelima PM justru jarang sekali meminta bantuan PM lain melakukan sesuatu. Justru mereka yang sering dimintai tolong untuk melakukan sesuatu hal. Mereka akan meminta tolong apabila sangat diperlukan dan berusaha sendiri ketika dirasa sanggup untuk melakukan suatu hal.

Berdasarkan kondisi tersebut maka program psikoedukasi diberikan kepada para PM. Materi yang dijelaskan oleh peneliti ketika pelaksanaan psikoedukasi adalah gambaran umum mengenai *self love* seperti pengertian

self love, ciri-ciri *self love*, faktor pendorong *self love*, tujuan *self love* serta manfaat dari menumbuhkan sikap *self love*. Fungsi pemberian psikoedukasi dengan judul *self love* ini supaya kelima PM dapat menumbuhkan rasa cinta terhadap diri sendiri dan rasa percaya diri. Diharapkan PM mengenali dirinya lebih dalam, tidak terlalu fokus pada setiap kekurangan dan lebih mengedepankan kelebihan yang dimiliki.



Gambar 1. Psikoedukasi



Gambar 2. Nonton Film Edukasi

Hasil analisis statistik ditunjukkan pada tabel 4.

Tabel 4. Hasil Analisis Statistik

Tes Statistics ^a	
Z	-2.032
Asymp. Sig. (2-tailed)	.042

Berdasarkan tabel 4 tersebut menunjukkan bahwa ada perbedaan signifikan kepercayaan diri antara sebelum dan setelah pemberian psikoedukasi *self love* ($z = -2,032$; $p = 0,042$; $p < 0,05$). Hal ini berarti kepercayaan

diri pada PM di PPSW Wanodyatama dapat ditingkatkan dengan psikoedukasi *self love*. Nilai rata-rata kepercayaan diri juga mengalami peningkatan dari 64 menjadi 77. Setelah pelaksanaan psikoedukasi terhadap kelima PM, terlihat adanya perubahan sikap. Seperti ketika salah satu PM diminta untuk pindah tempat duduk oleh PM lain, ia berani untuk menolak dan tetap bertahan di posisi tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa PM sudah memiliki pemahaman bahwa sesekali menolak permintaan orang lain itu diperlukan. Ketika PM dipuji karena keberhasilannya maka sudah tidak sungkan lagi dan berterima kasih saat menerima pujian. Sikap ini menunjukkan bahwa PM benar-benar memperhatikan psikoedukasi *self love* yang dilakukan serta mulai menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Efek pemberian psikoedukasi terhadap PM selain mulai menerima ketika dipuji, PM juga mulai memperhatikan dirinya sendiri saat tubuh PM mulai merasa lelah yang menjadikan PM berani untuk menolak membantu PM lain yang meminta bantuan.



Gambar 3. Butterfly Hug

Saat psikoedukasi berlangsung, kelima PM yang menjadi subjek sasaran fokus mendengarkan dan berani memberikan pendapat walau beberapa masih ada yang malu-malu. Namun ketika dipancing untuk berbicara pada menit-menit pertengahan mereka bersedia memberikan pendapat. Ketika peneliti menjelaskan secara perlahan ditambah penggunaan bahasa yang tidak formal membuat PM merasa nyaman dan tertarik untuk mendengarkan, hal ini

dibuktikan dengan PM yang mencondongkan tubuh ke arah peneliti dan fokus mendengarkan dengan sesekali tertawa. Saat dilakukan *games* untuk mengetahui seberapa fokus PM ketika mendengarkan materi psikoedukasi *self love*, terlihat bahwa tiga dari lima PM mulai berani menjawab dan tidak malu berpikir untuk memastikan jawaban yang benar. Ketika di akhir kegiatan peneliti menerapkan teknik *butterfly hug* sebagai salah satu cara efektif untuk menenangkan diri sendiri dan menerima diri apa adanya, PM menunjukkan tanda-tanda bahwa mereka mengerti tujuan *butterfly hug* dan tidak ragu untuk menerapkannya. Hal ini menunjukkan bahwa psikoedukasi dengan tema *self love* mampu memberikan efek yang lebih positif pada para PM. Penelitian Alwatia (2020) juga menunjukkan bahwa rasa percaya diri meningkat setelah diberikan psikoedukasi.

4. Simpulan

Berdasarkan penelitian dapat disimpulkan PM mengalami kepercayaan diri rendah dengan indikator merasa rendah diri, tidak percaya akan potensi dirinya dan juga kerap kali membandingkan dirinya dengan orang lain. Hasil analisis menunjukkan bahwa psikoedukasi *self love* mampu meningkatkan kepercayaan diri pada PM di PPSW

Wanodyatama. Hal ini juga ditandai dengan peningkatan skor *pos-test*, juga pemikiran dan tindakan para PM lebih mengerti kondisi fisik serta tidak memaksakan diri serta lebih menghargai dirinya sendiri.

Saran yang dapat diberikan untuk instansi yaitu lebih sering memberikan apresiasi positif untuk PM jika menunjukkan perilaku yang positif. PM juga perlu lebih dihargai misalnya tidak menegur di depan orang banyak ketika PM berbuat salah. Adapun saran untuk PM yaitu perlu melatih keberanian diri untuk berbicara kepada orang lain, menyampaikan gagasan serta saling menghargai di antara sesama PM.

5. Persantunan

Rasa terima kasih kami haturkan kepada Universitas Muhammadiyah Surakarta tercinta yang telah memberikan kesempatan untuk mendapatkan pengalaman dan mengasah *soft skill* serta *hard skill* di luar kampus. Ucapan terimakasih kepada pihak Panti Sosial Wanodyatama yang telah mendukung untuk melakukan berbagai kegiatan di Panti Sosial Wanodyatama. Terakhir, kami ucapkan terimakasih kepada penerima manfaat yang telah turut berkontribusi dalam kegiatan psikoedukasi ini.

6. Referensi

- Alwatia, B. (2020). Pengaruh Psikoedukasi Tentang Konsep Diri Terhadap Peningkatan Rasa Percaya Diri Remaja Kelas IX Di SMP Hikmah Yapis Jayapura. *Tesis*. Stikes Jayapura.
- Bordbar, M.R.F. & Faridhosseini, F. (2012). Psychoeducation for Bipolar Mood Disorder. In *Clinical, Research and Treatment Approaches to Affective Disorders*, 323-344.
- Ghufron, M.N. & Risnawati, R. (2010). *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta : Ar-Ruzz Media Group.
- Harjani, I, P., Valentina, A., & Yoeveni, C. (2020). Perancangan Kampanye Sosial Bahagia Mencintai Diri untuk Remaja Perempuan di Jakarta. *Rupaka, Jurnal Ilmiah Desain Lomunikasi Visual*, 2(2), 1-9.
- Hidayati, S. R. N., & Savira, S. I. (2021). Hubungan Antara Konsep Diri dan Kepercayaan Diri Dengan Intensitas Penggunaan Media Sosial Sebagai Moderator Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(03), 1-11.
- Lekatompessy, S. K. (2022). Psikoedukasi Tentang Pentingnya Self-Love di SDN 1 Kutagandok. *Abdima, Jurnal Pengabdian*, 2(2), 4424-4428.

- Pengestianto, B. (2018). Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Adversity Quotient. *Skripsi*. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Romli, U., Karlina, D, S., Firdaus, S., & Qatrunnada, I, J. (2022). Fenomena Insecurity di Kalangan Remaja dan Hubungannya dengan Pemahaman Aqidah Islam. *Jurnal Pendidikan Islam*, 5 (2), 139-152.
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence: Perkembangan Remaja*. Jakarta: Erlangga.
- Suzanna, E., Zahara, I, C., & Amalia, I. (2020). Program Konseling Kelompok Bagi Pendamping P2TP2A Aceh Utara Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan*, 2(2), 174-181.
- Zuraida & Oktariani. (2019). Meningkatkan Kepercayaan Diri dan Menumbuhkan Sikap Sosial Pada Anak Di Panti Asuhan Al Kahfi Cabang Medan. *Prosiding Seminar Nasional Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat*, 320-323.