

PENGEMBANGAN *SELF ACCEPTANCE* DAN *SELF ESTEEM* PADA REMAJA BANJAR KEKERAN MELALUI AKTIVITAS *SHARING SESSION*

I Made Bayu Satria Wijaya¹, Ida Ayu Mas Saharani Pramuditya²,
Wiriana³, I Gde Dhika Widarnandana⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Psikologi, Fakultas Kesehatan dan Sains, Universitas Dhyana Pura, Jl. Raya Padang Luwih Tegaljaya Dalung Kuta Utara, Bali, Indonesia
Email: 21120501022@undhirabali.ac.id

ABSTRAK

Masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Dalam prosesnya, *self acceptance* dan *self esteem* menjadi salah satu faktor yang penting untuk mendukung remaja menghadapi masa peralihan ini. Tujuan penulisan penelitian ini adalah untuk memberikan pemahaman terhadap remaja Banjar Kekeran akan pentingnya mengenal diri dan menghargai diri mereka. Kegiatan ini menggunakan tiga aktivitas. Pada aktivitas pertama menggunakan metode ceramah, aktivitas kedua menggunakan metode diskusi kelompok, dan pada aktivitas ketiga yang digunakan dalam mengevaluasi hasil kegiatan menggunakan survei melalui google form, survei ini berisi soal - soal dalam bentuk *pre-test* dan *post-test* terhadap pemahaman partisipan mengenai materi yang disampaikan. Peneliti dapat mengamati perbedaan antara dua variabel: *Pre-test* dan *post-test*. Jumlah Pengamatan (*Count*): Terdapat 14 pengamatan untuk setiap variabel. Rata-rata (*Mean*): Rata-rata dari (76.79) lebih tinggi daripada rata-rata *pre-test* (53.57) dengan *P-value*: 0.028. Secara keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa skor pada *post-test* cenderung lebih tinggi dibandingkan dengan *pre-test*, hal ini menunjukkan adanya peningkatan variabel *post-test* yang diukur setelah terlaksananya suatu kegiatan atau intervensi tertentu. Intervensi atau kegiatan yang dilakukan telah berhasil meningkatkan variabel yang diamati dari remaja Banjar Kekeran. Peningkatan tersebut dapat dilihat dari peningkatan rata-rata, peningkatan konsistensi skor, dan pergeseran distribusi nilai ke arah yang lebih tinggi pada *post-test*.

Kata kunci: Remaja, *Self Acceptance*, *Self Esteem*

1. Pendahuluan

Masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Pubertas dimulai antara usia 10 dan 12 tahun dan berakhir antara usia 18 dan 22 tahun (Santrock, 2018). Pada masa ini juga manusia mengalami berbagai perubahan, antara lain perubahan fisik, mental, sosial, dan emosional Menurut Nender dkk (2017). Dalam prosesnya, *self acceptance* dan *self esteem* menjadi salah satu faktor yang penting untuk mendukung remaja menghadapi masa peralihan ini.

Xu et al (2017) mendefinisikan *Self Acceptance* sebagai sikap positif individu terhadap segala aspek masa lalu, masa kini, dan masa depan dari definisi-definisi tersebut dapat kita simpulkan bahwa penerimaan diri adalah kemampuan individu

untuk mempersepsikan atau mengevaluasi dirinya secara positif dan menerima segala sesuatu tentang dirinya, termasuk kelebihan dan kekurangannya. Untuk mendapatkan *self acceptance* kita harus memiliki *self esteem* terlebih dahulu pada diri kita.

Self Esteem merupakan evaluasi subjektif seseorang terhadap dirinya, baik positif maupun negatif (Rosenberg, 1965) *Self Esteem* berkaitan dengan persepsi pribadi dan bersifat subjektif, Oleh karena itu, evaluasi negatif dan positif, perasaan terhina atau dilecehkan, serta harga diri sebenarnya bergantung pada keadaan pikiran seseorang (Papalia, 2016).

Tujuan PKM ini adalah untuk memberikan pemahaman terhadap remaja Banjar Kekeran akan pentingnya mengenal diri dan menghargai diri mereka yang bisa didapat dari pemaparan materi, *sharing session*, dan hasil pengisian *post-test* mengenai *self acceptance* dan *self esteem*.

2. Metode

Kegiatan ini menggunakan tiga metode. Pada tahapan pertama menggunakan metode ceramah, metode ceramah yaitu memberikan penjelasan dengan berbicara agar partisipan mendapatkan pemahaman dan wawasan baru tentang suatu konsep (Lindawati, 2021). Pada metode ini menggunakan bahan power point sebagai media dalam pemaparan materi. Metode ini digunakan untuk menyampaikan materi yang bersifat pengetahuan umum tentang *self acceptance* dan *self esteem*. Pada tahap kedua kami menggunakan metode diskusi kelompok. Diskusi kelompok ini merupakan metode yang dimana kami membagi partisipan menjadi kelompok - kelompok kecil yang ditemani dengan masing masing dua fasilitator dalam satu kelompok. Pada metode ini menggunakan lembar mengenal diri sebagai media diskusi, pada kelompok kecil partisipan dapat berdiskusi, bertanya, dan memberikan umpan balik terkait penjelasan materi dan hal - hal mengenai diri mereka. Tahap ketiga yang digunakan dalam mengevaluasi hasil kegiatan dengan menggunakan survei melalui google form, survei ini berisi soal - soal dalam bentuk pre-test dan post-test mengenai pemahaman partisipan mengenai materi yang disampaikan.

3. Hasil dan Pembahasan

T-statistic: -2.340; *P-value*: 0.028, karena *p-value* (0.028) < 0.05 maka *hypothesis* 0 ditolak dari tingkat signifikansi (0.05), kami memiliki cukup bukti statistik untuk menolak hipotesis nol. Dengan kata lain, kami dapat menyimpulkan bahwa perbedaan yang diamati dalam sampel dapat dibuktikan dengan data, dan terdapat cukup bukti untuk menyatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik. Jadi, kesimpulan dari analisis ini yakni terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik dalam sampel, dan kami menolak hipotesis nol.

Tabel 1. Hasil Pre-test dan Post-test Mengetahui Diri

Variable	Count	Mean	Std Dev	Min	25%	50%	75%	Max
pre-test	14.00	53.57	27.49	0.00	50.00	50.00	68.75	100.00
post-test	14.00	76.79	24.93	25.00	56.25	75.00	100.00	100.00

Kita dapat mengamati perbedaan antara dua variabel: Pre-test dan post-test. Berikut adalah beberapa kesimpulan yang dapat diambil:

Jumlah Pengamatan (*Count*): Terdapat 14 pengamatan untuk setiap variabel. Rata-rata (Mean): Rata-rata dari (76.79) lebih tinggi daripada rata-rata *pre-test* (53.57).

Ini menunjukkan adanya peningkatan dari sebelum diberikannya materi dengan setelah diberikannya materi.

Deviasi Standar (*Std Dev*): *post-test* memiliki deviasi standar yang lebih rendah (24.93) dibandingkan dengan *pre-test* (27.49). Ini menunjukkan bahwa skor pada *post-test* lebih cenderung mendekati rata-rata, sedangkan skor pada *pre-test* lebih tersebar.

Minimum dan Maksimum: Nilai minimum pada *Pre-test* adalah 0.00, sementara nilai minimum pada *post-test* adalah 25.00. Nilai maksimum pada kedua variabel adalah 100.00.

Persentil (*Percentiles*): Dapat dilihat distribusi nilai pada berbagai persentil. Sebagai contoh, 25% dari data pada *pre-test* kurang dari atau sama dengan 50.00, sedangkan 50% berada pada nilai median 50.00.

Secara keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa skor pada *post-test* cenderung lebih tinggi dibandingkan dengan *pre-test*, hal ini menunjukkan adanya peningkatan variabel *post-test* setelah terlaksananya suatu kegiatan atau intervensi tertentu.

4. Simpulan

Berdasarkan analisis data *pre-test* dan *post-test*, dapat diambil beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Peningkatan Rata-rata Skor: Rata-rata skor *post-test* (76.79) menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan jika dibandingkan dengan rata-rata skor *pre-test* (53.57). Hal ini menandakan bahwa materi atau intervensi yang diberikan telah memberikan dampak positif terhadap variabel.
2. Stabilitas Skor *Post-test*: Deviasi standar yang lebih rendah pada skor *post-test* (24.93) menunjukkan bahwa skor cenderung lebih memiliki fokus di sekitar rata-rata. Ini menandakan bahwa partisipan dengan materi atau intervensi lebih selaras jika dibandingkan dengan sebelumnya, dimana skor *pre-test* memiliki deviasi standar yang lebih tinggi.
3. Rentang Nilai: Meskipun nilai minimum pada *post-test* (25.00) lebih tinggi daripada nilai minimum pada *pre-test* (0.00), nilai maksimum pada kedua variabel tetap sama (100.00). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan mencapai nilai yang lebih tinggi setelah intervensi, namun rentang nilai maksimum tidak berubah.
4. Distribusi Persentil: Distribusi persentil menunjukkan bahwa sejumlah persentase tertentu dari data memiliki nilai yang lebih tinggi pada *post-test* dibandingkan dengan *pre-test*.
5. Secara keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa intervensi atau kegiatan yang dilakukan telah berhasil meningkatkan variabel yang diamati. Peningkatan tersebut dapat dilihat dari peningkatan rata-rata, peningkatan konsistensi skor, dan pergeseran distribusi nilai ke arah yang lebih tinggi pada *post-test*.

5. Daftar Rujukan

- Febrina, D. T., Suharso, P. L., & Saleh, A. Y. (2018). Self-esteem remaja awal: Temuan baseline dari rencana program self-instructional training kompetensi diri. *Jurnal Psikologi Insight*, 2(1).
- Kusumawardhani, D. D., & Mamesah, M. (2020). Gambaran Penerimaan Diri Siswa yang Mengalami Perceraian Orangtua. *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling*, 9(2), 138-149.
- Lindawati, R. (2022). Bakti untuk Negeri melalui Program Kampus Mengajar: Sharing Session. *Jurnal Abdidas*, 3(1), 176-180.
- Nender, E. W. A., Widyawati, S., & Savitri, A. D. (2017). Penerimaan Diri pada Remaja Yang Orangtuanya Bercerai. *Jurnal Psikologi Universitas Semarang*, 10-18.

- Refnadi, R. (2018). Konsep self-esteem serta implikasinya pada siswa. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(1), 16-22.
- Salsabilla, S. S., & Maryatmi, A. S. (2023). Hubungan Antara Self Esteem Dan Self Acceptance Dengan Kecenderungan Body Dysmorphic Disorder Pada Remaja Putri Di SMA BPS&K 1 Jakarta. *Psikologi Kreatif Inovatif*, 3(1), 11-21. ISO 690
- Sasmita, H., & Neviyarni, Y. K. (2021). Meningkatkan Self Esteem Remaja Melalui Bimbingan Kelompok Dengan Pendekatan Behavioral Therapy. *Ability: Journal of Education and Social Analysis*, 32-43.
- Septiana, A. C., & Muhid, A. (2022). Efektivitas Mindfulness Therapy dalam Meningkatkan Self Acceptance Remaja Broken Home: Literature Review. *Edu Consilium: Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam*, 3(1), 14-24.
- Valencia, C., & Soetikno, N. (2022). Pengaruh Fungsi Keluarga terhadap Self-Esteem Remaja yang Memiliki Keluarga Bercerai pada Masa Anak. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(2), 13191-13201.
- Waney, N. C., Kristinawati, W., & Setiawan, A. (2020). Mindfulness dan penerimaan diri pada remaja di era digital. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 22(2), 73-81.