
Sosialisasi Kesadaran Pentingnya *Self-Esteem* pada Remaja

Niki Anartia, Riska Amaretha, Detya Wiryany, Ridma Meltareza

Program Studi Ilmu Komunikasi, Universitas Indonesia Membangun

Email: nikianartia@student.inaba.ac.id; riskaamaretha@student.inaba.ac.id; detya.wiryany@inaba.ac.id; ridma.meltareza@inaba.ac.id

Diterima:
22 Januari 2024

Diterima Setelah Revisi:
18 Februari 2024

Dipublikasikan:
20 Februari 2024

Abstrak

Self-esteem atau harga diri merupakan aspek penting dalam perkembangan diri remaja. Dalam kondisi yang kurang baik, remaja yang memiliki self esteem rendah cenderung mudah merasa minder, tidak percaya diri, dan rentan mengalami masalah psikologis. Pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran pentingnya self esteem pada remaja di Desa Arjasari melalui program pengabdian kepada masyarakat. Metode yang digunakan adalah pendekatan partisipatif yang melibatkan remaja sebagai partisipan aktif dalam pengembangan program. Program ini mencakup kegiatan diskusi kelompok, pelatihan dan edukasi tentang self esteem, serta pembentukan kelompok dukungan yang bertujuan untuk meningkatkan rasa percaya diri dan pengembangan potensi diri pada remaja. Hasil dari pengabdian ini menunjukkan peningkatan kesadaran pentingnya self esteem pada remaja di Desa Arjasari. Hal ini tercermin dari peningkatan partisipasi remaja dalam kegiatan diskusi kelompok, semakin tingginya tingkat kepercayaan diri remaja, dan semakin aktifnya remaja dalam berpartisipasi dalam kegiatan komunitas.

Kata Kunci: Kesadaran, Pelatihan, Edukasi, Self-esteem.

Abstract

Self-esteem is an important aspect of adolescent self-development. In unfavorable conditions, adolescents who have low self-esteem tend to easily feel inferior, insecure, and prone to psychological problems. This service aims to increase awareness of the importance of self-esteem in adolescents in Arjasari Village through community service programs. The method used is a participatory approach involving youth as active participants in program development. This program includes group discussion activities, training and education about self-esteem, and the formation of support groups that aim to increase self-confidence and develop self-potential in adolescents. The results of this service show an increase in awareness of the importance of self-esteem in adolescents in Arjasari Village. This is reflected in the increased participation of adolescents in group discussion activities, the higher the level of self-confidence of adolescents, and the more active participation of adolescents in social and community activities.

Keywords: Awareness, Training, Education, Self-esteem.

1 PENDAHULUAN

Permasalahan diangkat adalah permasalahan umum yang sangat lazim dialami untuk kaum remaja, yaitu Self-Esteem atau penghargaan dari seseorang terhadap dirinya sendiri. Dalam keterikatannya Self-Esteem juga berpengaruh pada bagaimana seseorang khususnya yang menjadi

fokus kami disini para remaja menjalani kehidupan sehari-hari terutama mengenai bagaimana cara mereka berkomunikasi dengan diri mereka sendiri dan orang lain.

Self-Esteem adalah bagaimana orang memandang dirinya sendiri. Dapat dikatakan bahwa Self-Esteem merupakan cara bagaimana seseorang memandang dirinya sendiri baik dihadapan umum maupun saat ia sendiri. Meskipun saling terhubung dan sering disamakan dengan kepercayaan diri namun makna dari Self-Esteem sebenarnya lebih luas lagi. Dapat diuraikan bahwa Percaya Diri merupakan sebuah kepercayaan dimana seseorang yakin atas kemampuan dirinya sendiri dan orang tersebut melakukan sesuatu dengan cara yang menurutnya paling efektif dan efisien sehingga ia tidak banyak merasa cemas dalam melakukan sesuatu yang ia inginkan sementara Self-Esteem mencakup hal yang lebih luas lagi dimana 32anjan hal ini berhasil dibangun seseorang bukan hanya tidak ragu dalam keputusannya untuk menjalankan apa yang ia inginkan namun juga menemukan cara cepat untuk keluar dari keterpurukan 32anjan ia tidak berhasil dengan apa yang ia rencanakan tersebut, selain itu Self-Esteem juga menjadi acuan dimana dari banyaknya pilihan yang ada ia tahu kapan ia harus memilih dirinya sendiri

Kami menargetkan audiens untuk topik ini untuk remaja sampai dewasa dimana permasalahan ini menjadi dampak besar untuk perkembangan bagi mereka. Karena dalam kenyataannya Self-Esteem menjadi salah satu faktor yang diperhatikan dalam pengambilan keputusan terutama untuk persoalan dalam hal kesempatan.

2 METODE

Self-Esteem secara sadar maupun tidak sadar menjadi salah satu poin penting bagi siapapun dalam mengambil keputusan dan kesempatan. Pada prakteknya Self-Esteem menjadi tolak ukur apakah seseorang itu mampu dalam mengambil resiko dan kesempatan untuk dirinya sendiri atau tidak.

Self-Esteem terbentuk oleh lingkungan sejak saat kita lahir dan beberapa faktor yang berpengaruh dalam pembentukannya diantaranya adalah pola 32anja, persepsi, alam bawah sadar, usia, keterbatasan fisik, penyakit yang diderita, pekerjaan, dan opini yang diterima dari media massa. Mendapat banyak pengalaman buruk dan cercaan sejak dini dapat menjadi salah satu faktor Selg-Esteem seseorang sulit berkembang karena ia akan terbiasa denganmenyalahkan diri sendiri sebagai respon pertama yang diterima alam bawah sadarnya.

2.1 Mengidentifikasi Rasa Self-Esteem yang Rendah

Adapun cara-cara untuk mengidentifikasi Self-Esteem yang rendah adalah dengan mencocokkan dengan beberapa fakta berikut, seseorang yang memiliki Self-Esteem yang rendah memiliki kebiasaan untuk:

- Selalu berpikir orang lain lebih baik daripada dirinya sendiri
- Terpaku pada kelemahan diri sendiri
- Takut akan kegagalan
- Sulit menerima pujian
- Selalu mendahulukan kebutuhan orang lain daripada dirinya sendiri
- Sulit untuk menolak permintaan orang lain

2.2 Pentingnya Self-Esteem

Dalam kegiatan ini kami juga memaparkan mengapa Self-Esteem ini penting dan beberapa alasan diantaranya adalah:

a. Manajemen Stres

Sebagai individu yang aktif menjalani hidup, manusia selalu dihadapkan dengan permasalahan hidup, hal-hal yang dapat menyebabkan stres dapat berupa banyak bentuk, beberapa

- diantaranya adalah finansial, psikologis, kegagalan, atau lingkungan baru. Tanpa manajemen stress yang baik akan banyak persoalan yang terasa sulit karena individu itu akan sangat terfokus dengan segala kekurangan dan ketidakmampuannya dalam mengatasi permasalahan yang ia hadapi, dengan melatih Self-Esteem orang tidak hanya akan fokus dengan kekurangannya namun juga kelebihan dan hal-hal yang dapat diusahakan seperti kemampuan dan pemahaman.
- b. **Kepercayaan Diri**
Sudah merupakan rahasia umum bahwa kepercayaan diri menjadi hal yang penting untuk seseorang agar dapat mencapai tujuan-tujuannya, orang-orang dengan kepercayaan diri tinggi tampak lebih berani dalam kesehariannya, tentunya hal itu juga berlaku dalam pengambilan keputusan dan kesempatan yang ada.
 - c. **Kemudahan Untuk Mengutarakan Kebutuhan**
Orang-orang dengan Self-Esteem yang rendah akan diperlakukan dengan tidak baik akan cenderung menyalahkan dirinya sendiri dan menganggap bahwa hal itu lazim untuk ia terima, meskipun pada kenyataannya diperlakukan dengan baik dan mendapat penghargaan adalah hak yang patut diterima oleh setiap orang.
 - d. **Memiliki Pandangan Hidup Positif**
Self Esteem memiliki peran untuk memberikan pandangan hidup positif, dalam pengaplikasiannya hal ini terjadi langsung di pikiran manusia dimana orang yang memiliki Self-Esteem yang rendah akan cenderung berpikir bahwa setiap masalah yang padanya merupakan akhir dari segalanya, sebaliknya untuk orang-orang yang memiliki Self-Esteem yang baik akan menemukan solusi untuk setiap permasalahan yang ia hadapi.
 - e. **Bisa Mengatakan “Tidak”**
Mengatakan tidak atau menolak merupakan salah satu hak penting yang sering dilupakan orang-orang yang memiliki Self-Esteem rendah, pasalnya orang-orang seperti ini akan selalu mendahulukan kepentingan orang lain di atas kepentingannya sendiri padahal untuk menjalani kehidupan yang tuah manusia bukan tidak boleh untuk mementingkan kepentingan orang lain namun harus tahu ada kalanya kita harus membantu orang lain dan ada kalanya kita mementingkan kepentingan kita dahulu.
 - f. **Menerima Kekurangan dan Kelebihan Secara Menyeluruh**
Seperti yang sudah di bahas sebelumnya ada tiga respons yang mendominasi dalam pemikiran seseorang yang nantinya memengaruhi keputusan yang akan ia ambil yaitu Insecure, Confidence, dan Self-Esteem yang baik. Yang pertama, untuk orang-orang yang didominasi perasaan rendah diri atau Insecure yang diuraikan sebagai orang-orang yang terlalu fokus dengan kekurangannya sehingga ia sulit atau bahkan tidak bisa melihat kelebihannya. Yang kedua, orang-orang yang didominasi rasa percaya diri atau Confidence yang diuraikan sebagai orang-orang yang terfokus pada kelebihannya namun ia sulit atau sampai tidak bisa melihat kekurangannya sehingga sulit bagi mereka untuk memperbaiki kekurangan-kekurangan yang mereka miliki. Yang ketiga, atau orang-orang yang memiliki Self-Esteem yang baik, dapat dikatakan bahwa orang-orang ini fasih dalam melihat kekurangan dan kelebihannya sehingga mereka tahu pentingnya untuk mengapresiasi kelebihan serta memperbaiki kekurangan diri mereka sendiri.
 - g. **Memperbaiki Hubungan Intrapersonal dan Interpersonal**
Memiliki Self-Esteem yang baik akan membuat orang memiliki hubungan yang lebih baik dengan dirinya sendiri, dalam prosesnya orang-orang yang memiliki Self-Esteem yang baik maka alam bawah sadarnya akan terlatih untuk mengatakan hal baik mengenai dirinya sendiri, dengan hal itu orang-orang dengan Self-Esteem yang baik akan memancarkan aura yang positif dan membuat hubungannya dengan orang lain lebih baik juga, karena dapat dikatakan aura yang positif akan membuat orang disekitarnya nyaman.

3 HASIL DAN PEMBAHASAN

Karena Self-Esteem merupakan satu komponen yang penting dalam acuan hidup manusia maka kita sebagai individu sebisa mungkin harus berusaha memperbaiki dan melatih Self-Esteem untuk mendukung arah hidup kita alih-alih membiarkan diri kita rendah diri, menjadi takut dalam mengambil kesempatan, dan terfokus terhadap kegagalan dan ketidakmampuan kita dalam menyelesaikan masalah yang ada. Beberapa cara untuk melatih Self-Esteem adalah sebagai berikut:

- a. Kenali Diri Sendiri
Salah satu cara paling efektif untuk meningkatkan Self-Esteem adalah dengan lebih mengenal diri sendiri, karena seorang individu tentunya paling banyak mengalami segala sesuatu 34anjang dirinya sendiri 34anjang harus lebih sadar mengenai kelebihan dan kekurangannya.
- b. Berhenti Membandingkan Diri Sendiri dengan Orang Lain
Berhenti membandingkan diri sendiri atau juga dapat dibilang berhenti mencari kekurangan diri sendiri dengan melihat kelebihan orang lain, apa yang kami tekankan disini jangan selalu fokus dengan kelebihan orang lain dan selalu lupa untuk mengapresiasi perkembangan diri sendiri.
- c. Tetapkan Tujuan untuk Diri Sendiri
Dengan memfokuskan sesuatu pada tujuannya kita akan berhenti melakukan sesuatu yang tidak memiliki manfaat, selain dari itu kami juga mengangkat beberapa kutipan seperti 'Focus on who? Focus on you, until the Focus is on you' yang maknanya perhatikan diri sendiri sampai diri kita sendiri menjadi perhatian (sukses).
- d. Terima dan Evaluasi Kekurangan Diri Sendiri
Setelah kita sadar apa kekurangan, kelebihan, dan tujuan kita maka hal yang selanjutnya dilakukan adalah dengan mengevaluasi dan memperbaiki kekurangan yang ada pada diri sendiri. Daripada fokus dengan hal yang seharusnya dilakukan kita seharusnya fokus dengan apa yang selanjutnya harus kita lakukan.
- e. Pahami, Ada Hal-Hal yang Ada Diluar Kontrol Kita
Poin ini sangat relevan 34anjan menerima kegagalan, tidak hanya memahami apa kekurangan dan apa saja hal yang bisa kita lakukan untuk memperbaiki semuanya, kita juga harus menyadari ada hal-hal yang ada diluar 34anjang kita salah satunya takdir. Pada momen lainnya 34anjan perilaku, 34anjang34, atau perasaan orang lain terhadap kita.
- f. Berikan Pujian untuk Diri Sendiri
Memberikan pujian terhadap diri sendiri merupakan hal yang penting, misalnya setelah mendapatkan pencapaian atau mengalami hari yang berat, apresiasi dari diri sendiri bisa jadi sangat menolong, dan karena diri kita adalah yang paling tau sekuat apa kita berusaha maka orang yang seharusnya paling bangga mengenai hal itu.
- g. Ubah Cara Berbicara dengan Diri Sendiri
Alam bawah sadar yang merupakan salah satu aspek penting pembentuk *Self-Esteem* adalah sesuatu yang belajar dengan apa yang kita dengar dan percayai, maka untuk melatihnya agar terbiasa mengatakan hal yang baik dan bersifat menyemangati diri kita maka kita harus mulai untuk sering-sering mengatakan hal yang baik mengenai diri kita sendiri salah satunya adalah yang telah disebutkan diatas yaitu apresiasi, percaya bahwa kita mampu untuk menghadapi apapun yang harus kita lalui.

3.1 Dampak positif dari *Self-Esteem* yang baik

Dampak positif dari terlatihnya *Self-Esteem* dapat dirasakan baik untuk masa kini maupun di masa mendatang. Pada masa sekarang hal yang paling kontras adalah bagaimana individu dapat tampak berani dengan aura yang positif, dan bagaimana cara individu tersebut menghadapi kegagalan. Dalam jangka panjang dapat terlihat dari banyaknya kesempatan yang ia dapatkan karena ia cukup berani untuk mengambil kesempatan-kesempatan itu dari waktu ke waktu.

Terdapat beberapa hambatan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran pentingnya self esteem pada remaja, di antaranya:

1. Kurangnya pemahaman masyarakat tentang konsep self esteem dan pentingnya memiliki self esteem yang baik, sehingga sulit untuk memotivasi mereka untuk fokus dalam mengikuti kegiatan sosialisasi.
2. Masih adanya stigma negatif terhadap masalah kesehatan mental, termasuk self esteem, yang dapat menghambat partisipasi remaja dalam kegiatan.
3. Terbatasnya sumber daya, baik dari segi tenaga, waktu, maupun anggaran, yang dapat mempengaruhi kualitas dan efektivitas kegiatan pengabdian.



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan Sosialisasi

4 KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dari pelaksanaan kegiatan pengabdian yang bertujuan untuk memberikan sosialisasi, peserta memberikan respon positif selaku audiens dari sosialisasi kami, dimana mereka juga mengapresiasi mengenai topik kami yang relevan dalam kehidupan sehari-hari, mereka juga berpendapat bahwa ini merupakan topik yang penting dan jarang dibicarakan terutama dalam prakteknya dan dapat diaplikasikan dengan kehidupan sehari-hari. Audiens dalam hal ini remaja karang taruna, dapat memahami materi mengenai Mengidentifikasi Rasa Self-Esteem yang Rendah, Pentingnya Self-Esteem, Cara Meningkatkan Self-Esteem, dan Dampak positif dari Self-Esteem.

DAFTAR PUSTAKA

- Amin, G. (2020). Psikoedukasi Mengenai dampak bullying dan cara meningkatkan self-esteem pada remaja. *Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia*, 3(1).
- Khairiyah, U., Faizah, S. N., Rifanah, F. D., & Aryanto, S. J. (2022). Pendampingan Peningkatan Konsentrasi Mahasiswa PGMI Universitas Islam Lamongan Melalui Pelatihan Brain Gym. *Wikrama Parahita: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 6(1), 29-36. <https://doi.org/10.30656/jpmwp.v6i1.3686>
- Meltareza, R., Wiryany, D., Aryanti Rasyi Lubis, I., Tawakal, R. S., & Ramdan, A. T. M. (2022). THE ENGLISH PROFICIENCY TRAINING IN BANDUNG ORPHANAGES. *Inaba of Community Services Journal (Inacos-J)*, 1(1), 13-24. <https://doi.org/10.56956/inacos.v1i1.30>
- Putri, D. M. (2020). Edukasi Self-Concept melalui Komunikasi Antarpribadi Antara Orang Tua dengan Anak Pada Kegiatan Pengabdian “Hayu Urang Ngobrol, Dak...”. *Indonesian Journal for Social Responsibility*, 2(01), 29-46.

- Setyawati, R. (2018). INSTRUMEN ANGKET SELF-ESTEEM MAHASISWA DITINJAU DARI VALIDITAS DAN RELIABILITAS. *Phenomenon: Jurnal Pendidikan MIPA*, 7(2), 174-186. <https://doi.org/10.21580/phen.2017.7.2.1932>
- Wiriany, D., Humaedi, M. A., Maulana, N. N., Muliawan, R. C., Aurenevia, S., & Sabila, K. (2022). SOCIALIZATION OF GADGET MONITORING IN CHILDREN. *Inaba of Community Services Journal (Inacos-J)*, 1(02), 75–81. <https://doi.org/10.56956/inacos.v1i02.133>