



PENINGKATAN *SELF-ESTEEM* MELALUI PROGRAM BIMBINGAN PSIKOSOSIAL BERBASIS CBT SISWI ANGKATAN I UPTD PSRWTS DINAS SOSIAL SUMATERA SELATAN

Rizki Amaliyah¹, Giska Muluddiani²

^{1,2}Prodi Psikologi, Fakultas Sosial Humaniora, Universitas Bina Darma, Indonesia
Email: riski.amilyah@binadarma.ac.id

Corresponding author:

Giska Muluddiani
Universitas Bina Darma
231810075@student.binadarma.ac.id

ABSTRAK

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan self-esteem siswi Angkatan I Tahun 2026 UPTD PSRWTS Dinas Sosial Provinsi Sumatera Selatan melalui program bimbingan psikososial berbasis Cognitive Behavioral Therapy (CBT). Permasalahan utama yang diidentifikasi adalah indikasi self-esteem rendah pada siswi yang ditandai dengan perilaku menarik diri, meragukan kemampuan diri, dan kesulitan tampil di depan umum, yang berpotensi menghambat keberhasilan proses rehabilitasi. Urgensi penerapan program didasarkan pada kebutuhan memperkuat self-esteem positif guna mendukung keberhasilan rehabilitasi dan kesiapan kembali ke masyarakat. Tantangan utama pelaksanaan program adalah keterbatasan tenaga profesional psikologi di panti, kondisi psikologis siswi yang bervariasi, serta perlunya pendekatan adaptif terhadap generasi Z. Metode pelaksanaan terdiri dari tiga tahapan: persiapan (observasi terpadu, weekly games, sharing session, dan pengukuran RSES), pelaksanaan (konseling kelompok berbasis CBT dengan teknik cognitive restructuring), dan evaluasi akhir (angket dan dreamboard). Hasil menunjukkan perubahan positif pada aspek self-esteem kinerja, sosial, dan fisik. Model peningkatan self-esteem yang diperoleh mencakup tiga pilar: kesadaran akan diri yang berharga (living consciously), keinginan memperbaiki diri secara moral (self-integrity), dan ketegasan diri untuk berani memulai hal baru (self-assertiveness). Program ini direkomendasikan untuk diintegrasikan ke dalam kurikulum pembinaan rutin di panti rehabilitasi.

Kata Kunci: *Self-Esteem; Bimbingan Psikososial; Cognitive Behavioral Therapy; Rehabilitasi Sosial; Remaja Putri*

ABSTRACT

This community service activity aims to improve the self-esteem of the 1st Batch students of 2026 at UPTD PSRWTS Diinas Sosial Provinsi Sumatera Selatan, through a psychosocial guidance program based on Cognitive Behavioral Therapy (CBT). The main problem identified was low self-esteem among students, characterized by withdrawn behavior, self-doubt, and difficulty performing in public, which has the potential to hinder the success of the rehabilitation process. The urgency of implementing the program is based on the need to strengthen positive self-esteem to support rehabilitation success and readiness to return to society. The main challenges in program implementation are the limited number of professional psychology staff at the institution, the varied psychological conditions of students, and the need for adaptive approaches toward Generation Z. The implementation method consisted of three stages: preparation (integrated observation, weekly games, sharing sessions, and RSES measurement), implementation (group counseling based on CBT with cognitive restructuring techniques), and final evaluation (questionnaires and dreamboard). The results showed positive changes in performance, social, and physical aspects of self-esteem. The self-esteem enhancement model obtained includes three pillars: awareness of one's worth (living consciously), the desire for moral self-improvement (self-integrity), and self-assertiveness to dare to start new things. This program is recommended to be integrated into the routine training curriculum at the rehabilitation institution.

Keywords: *Self-Esteem; Psychosocial Guidance; Cognitive Behavioral Therapy; Social Rehabilitation; Adolescent*

PENDAHULUAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat merupakan salah satu wujud dari penerapan Tri Dharma Perguruan Tinggi dengan tujuan memberdayakan aplikasi ilmu pengetahuan oleh mahasiswa dengan nyata dan dampak yang konkret di tengah masyarakat. Salah satu program yang diselenggarakan oleh Kemendiknas adalah Kampus Berdampak, ini adalah gerakan bersama untuk mewujudkan pemanfaatan ilmu melalui aksi dan pembelajaran pemberdayaan. Dengan konteks ini kegiatan Kampus Berdampak dilaksanakan untuk memungkinkan mahasiswa terlibat langsung di lingkungan kerja nyata. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan dengan tujuan meningkatkan *self-esteem* pada siswi angkatan I UPTD PSRTWS Dinas Sosial Provinsi Sumatera Selatan yang berfokus pada pembinaan dan rehabilitasi wanita yang mengalami hambatan secara ekonomi dan sosial. Rentang usia penerima manfaat pembinaan rehabilitasi ini berumur 15-35 tahun.

Adanya keterbatasan tenaga profesional psikologi di panti serta kebutuhan pembinaan karakter guna meningkatkan peluang keberhasilan program rehabilitasi menjadi kepentingan utama yang melatar belakangi pelaksanaan kegiatan ini. Tantangan tersebut kemudian diatasi melalui penguatan fondasi psikologis yang dikenal dengan *self-esteem*, yaitu penilaian seseorang terhadap dirinya sendiri, baik itu positif maupun negatif (Rosenberg, 1965).

Permasalahan utama yang diidentifikasi di UPTD PSRWTS pada saat dilakukan studi lapangan langsung adalah adanya perilaku menarik diri, menyendiri, ucapan yang meragukan potensi diri, serta kesulitan untuk tampil di depan umum. Pada hasil temuan tes *Rosenberg Self-Esteem Scale* (RSES) yang dilakukan untuk mendukung urgensi pelaksanaan terhadap subjek, ditemukan rata-rata skor 26,6 poin yang termasuk kategori sedang. Temuan skor ini tidak serta merta mengurangi urgensi program peningkatan *self-esteem*. Justru ini menjadi tindakan pencegahan awal atau mitigasi potensi munculnya *self-esteem* yang rendah dan tidak baik untuk kesuksesan program pembinaan di UPTD PSRWTS.

Self-esteem yang positif memperbesar kemungkinan siswi untuk terlibat secara aktif ada kegiatan pembinaan dan kemampuan bersosial dengan siswi lainnya. Seseorang dengan *self-esteem* yang tinggi memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah serta tekanan psikologis di dalam diri yang juga rendah (Shen et al., 2021, dalam Ariyanti & Purwoko, 2023). Sebaliknya, individu dengan *self-esteem* rendah cenderung menunjukkan perilaku menyendiri, menghindari dari kegiatan, mudah untuk menyerah, adanya sifat mudah menyerah, pesimis, pasif, serta memiliki emosi yang tidak stabil. (Guindon, 2010, dalam Airin aulia & Sovitriana, 2021). Eisenbarth (2012, dalam Airin aulia & Sovitriana, 2021) menyampaikan bahwa remaja dengan *self-esteem* yang rendah akan cenderung merasa tidak berharga dan kompeten, kemudian melakukan percobaan untuk mengatur emosi dengan cara yang tidak dapat, sehingga akan terjadi efek negatif yang bertolak belakang dan tidak tepat. Penilaian positif terhadap diri sendiri meningkatkan efek positif sekaligus menurunkan efek negatif seperti depresi dan kecemasan, ini ditegaskan oleh Tsai et al., (2001, dalam (Airin aulia & Sovitriana, 2021).

William James (Loo, 2021) dalam karyanya yang berjudul *The Principles of Psychology* (dalam James, 1986) memberikan sebuah dasar untuk mengeksplorasi harga diri sebagai konsep psikologi yang berbeda. Rosenberg (1965) mendefinisikan *self-esteem* sebagai "*a positive or negative attitude toward a particular object, namely, the self*" ["sikap positif atau

negatif terhadap suatu objek tertentu, yaitu diri sendiri”] (hal. 30). Menurut Rosenberg (1965, dalam Urrohmi & Safaria, 2025) terdapat tiga aspek utama dari *self-esteem*, yaitu *self-esteem* kinerja yang berkaitan dengan kecakapan intelektual, efikasi diri, dan kepercayaan diri; *self-esteem* fisik yang mencakup persepsi individu terhadap atribut fisik seperti kemampuan atletik, bentuk tubuh, dan daya tarik fisik; serta *self-esteem* sosial, yaitu bagaimana individu menilai dirinya dalam hubungan dengan orang lain. Branden (2001) mendefinisikan *self-esteem* sebagai “*the integrated sum of self-confidence and self-respect*” atau akumulasi total dari keyakinan seseorang akan kemampuannya untuk mengatasi tantangan hidup (*self-confidence*) dan keyakinannya terhadap hak akan kebahagiaan (*self-respect*) (Branden, 2001, hal. 109). Sementara itu, menurut Coopersmith, harga diri merupakan penilaian yang diciptakan oleh individu dan kebiasaan memandang dirinya, terutama sikap menolak dan menerima serta seberapa besarnya kepercayaan dan keyakinan individu terhadap keberartian, keberhargaan, kemampuan, dan kesuksesan dirinya (Desmita, 2012, dalam Al Husna et al., 2022).

Urgensi penerapan program ini didasarkan pada kebutuhan untuk memperkuat *self-esteem* yang positif guna memperbesar potensi berhasilnya proses rehabilitasi dan membentuk kesiapan peserta rehabilitasi untuk kembali ke tengah masyarakat sesuai masa rehabilitasinya. Masdudi (2015, dalam (Hakim, 2023, hal. 14) mendefinisikan bahwa kata bimbingan merupakan terjemahan dari “*guidance*” dalam bahasa Inggris. Secara harfiah istilah “*guidance*” dari akar kata “*guide*” berarti : mengarahkan (*to direct*) memandu (*to pilot*) mengelola (*to manage*), dan menyetir (*to steer*). Istilah psikososial yang digunakan memiliki definisi hubungan antara kondisi sosial seseorang dengan kesehatan mentalnya atau emosionalnya yang melibatkan aspek psikologi dan sosial (Corey, 2013, dalam Rahayu, 2024, hal. 5).

Penelitian (Rani et al., 2022) menunjukkan bahwa konseling kelompok CBT dengan teknik *cognitive restructuring* efektif meningkatkan *self-esteem* siswa, dengan efek interaksi waktu dan kelompok yang signifikan. Lubis & Siregar (2023) yang membuktikan bahwa layanan konseling kelompok dengan pendekatan CBT berpengaruh signifikan terhadap *self-esteem* siswa, terlihat melalui peningkatan penerimaan diri, harga diri sosial, dan evaluasi diri siswa. Adapun pengertian *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) adalah terapi yang digunakan untuk memodifikasi fungsi berpikir, merasa dan bertindak dengan menekankan peran otak dalam menganalisa, memutuskan, bertanya, berbuat dan memutuskan kembali sehingga dengan merubah status pikiran dan perasaannya, individu diharapkan dapat merubah tingkah lakunya dari negative menjadi positif. (Hamid, 2016, dalam Lani et al., 2025). Maisiptian et al. (2024) juga menunjukkan bahwa teknik CBT efektif meningkatkan *self-esteem* remaja di panti asuhan, dengan setting yang mirip dengan konteks UPTD PSRWTS. Penelitian milik Abdillah et al. (2023) membuktikan secara empiris bahwa konseling kelompok mampu meningkatkan penerimaan diri. Beck (1976, dalam Shafiyah et al., 2025) melalui teori *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) menjelaskan bahwa pikiran negatif yang otomatis dapat menyebabkan adanya distorsi kognitif yang akan berdampak terhadap emosi dan perilaku. CBT menjadi salah satu pendekatan paling populer dalam psikologi modern karena berfokus pada perubahan pola pikir (kognitif) dan perilaku sebagai cara untuk mengatasi masalah (Mawadah & Irsyadunnas, 2025).

METODE PELAKSANAAN

Program bimbingan psikososial berbasis CBT ini dilaksanakan melalui tiga tahapan, yaitu tahapan persiapan, tahapan pelaksanaan, dan tahapan evaluasi. Tahapan persiapan terdiri dari observasi terpadu awal dilakukan dengan teknik *checklist* dengan merujuk pada aspek *self-esteem*, *sharing session*, dan pre-test RSES sebagai instrumen pendukung. Tahapan pelaksanaan dilakukan berdasarkan hasil dari tahapan persiapan dengan data keadaan psikologis dan emosional siswi. Penanganan atau intervensi adalah konseling kelompok dengan basis CBT (*Cognitive Behavior Therapy*). Sedangkan tahap akhir merupakan evaluasi akhir.

Tahap persiapan (07 April-05 Mei 2026) adalah tahapan yang khusus dilakukan untuk mengidentifikasi kondisi psikologis siswi. Pada tahapan ini mencakup observasi terpadu awal yang dilakukan pada kegiatan *weekly games*. Teknik yang digunakan adalah teknik *checklist* dengan pedoman observasi merujuk pada aspek-aspek *self-esteem* milik Rosenberg. Kemudian pada tahapan ini juga terdapat sesi *sharing session*, dan dilakukannya pengukuran tingkat *self-esteem* menggunakan *Rosenberg Self-Esteem Scale* yang diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia. Hasil dari tahap persiapan akan menjadi dasar dari perencanaan tahap pelaksanaan yang merupakan kegiatan utama.

Tahap pelaksanaan (13 Mei 2026) adalah pelaksanaan bimbingan psikososial berbasis CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) yang dilaksanakan langsung oleh tenaga profesional disertai tiga orang fasilitator. Fokus teknik yang digunakan adalah penerapan restrukturisasi kognitif atau *cognitive restructuring*. Ini diterapkan untuk menghilangkan pikiran negatif yang impulsif, utamanya distorsi kognitif.

Tahapan evaluasi akhir (20 Mei-10 Juni 2026) adalah tahapan yang digunakan untuk mengevaluasi seluruh keberhasilan program dan refleksi dari penerima manfaat program ini. Evaluasi dilakukan melalui pengisian kuisioner dan pelaksanaan kegiatan *Crafting Dreamboard*. Ini digunakan untuk mengetahui bagaimana hasil, umpan balik, serta refleksi diri subjek di masa depan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dua puluh empat siswi dibagi menjadi tiga kelompok dengan anggota sebanyak delapan orang per kelompok. Permainan dilakukan berkelompok dan dengan aturan yang telah ditetapkan. Seluruh siswi mengikuti permainan sampai akhir. Permainan berlangsung selama 10-15 menit. Saat durasi permainan habis, dari setiap kelompok akan diambil perwakilan pemain yang kalah. Dalam permainan ini, pemain yang kalah adalah pemain dengan jumlah kartu paling banyak. Maka, pemain yang kalah akan dipanggil ke depan untuk berbicara di depan umum tentang cita-cita, pengalaman paling berkesan, atau harapan mereka setelah menyelesaikan masa pembinaan di panti (Gambar 1).

Program peningkatan *Self-Esteem* melalui Bimbingan Psikososial berbasis CBT dilaksanakan mulai dari tanggal 07 April 2026 sampai dengan 10 Juni 2026. Hasil pengisian pedoman observasi *checklist* terhadap delapan subjek menunjukkan variasi skor yang cukup beragam pada ketiga aspek *self-esteem* yang diamati. Pada aspek *self-esteem* kinerja, sebagian subjek seperti NR dan RF secara konsisten menunjukkan kepercayaan diri saat mengambil keputusan dalam permainan maupun saat berbicara di depan kelompok, sementara RS dan NS justru menunjukkan keraguan dan kecenderungan cepat menyerah pada seluruh indikator

di aspek ini. Pada aspek *self-esteem* fisik, ditemukan pola yang menarik pada RS, yang menunjukkan baik indikator postur terbuka maupun indikator menghindari sorotan visual secara bersamaan, mengindikasikan adanya perilaku yang muncul bersamaan dan dalam cara ia menampilkan diri secara fisik di hadapan kelompok. Sementara itu, pada aspek *self-esteem* sosial, NS dan A tidak menunjukkan satu pun indikator interaksi positif, berbeda dengan JH dan MA yang secara konsisten tampak aktif berinteraksi dan nyaman berada di tengah kelompok.



Gambar 1. Pengarahan Kegiatan UNO Cards

Tabel 1. Identitas Singkat Siswi Peserta Program Peningkatan *Self-Esteem*

No	Inisial	Umur	Pendidikan Terakhir	Kelas Keterampilan
1	NR	18	SMA	Menjahit
2	RF	26	SMA	Tata Rias
3	RS	18	SMA	Menjahit
4	LA	20	SMA	Menjahit
5	NS	21	SMA	Menjahit
6	JH	22	SMA	Menjahit
7	A	19	SMA	Menjahit
8	MA	21	SMA	Menjahit

Pada minggu kedua, *weekly games* yang dilaksanakan adalah *Two Ways Dialogue*. Kegiatan ini dilaksanakan tanggal 14 April 2026 dengan jam yang sama. sebuah permainan yang dirancang khusus untuk mengamati kemampuan komunikasi interpersonal siswi dengan sesama anggota kelompok. Durasi untuk permainan ini adalah 15-20 menit. Pada permainan ini, setiap siswi dipasangkan secara acak dengan siswi lain, dengan satu orang berperan sebagai penanya satu dan yang lainnya sebagai penanya dua. Kedua pasangan kemudian bergantian mengajukan pertanyaan dengan topik bebas kepada satu sama lain, sehingga tercipta dialog dua arah yang berlangsung secara spontan tanpa skrip atau arahan topik dari fasilitator. Setelah sesi tanya jawab selesai, setiap pasangan dipanggil ke depan secara bergiliran untuk menyampaikan kembali apa saja yang telah mereka perbincangkan kepada seluruh peserta.

Sepanjang mengikuti kegiatan ini, subjek RS nampak berbincang dengan sedikit malu-malu dan gesture tangan yang terlipat di atas meja atau sesekali menggenggam tangannya di

atas meja. Ia tersenyum sepanjang percakapan dengan lawan bicaranya. Namun tidak selalu merespon secara verbal, subjek lebih banyak merespon dengan mengangguk dan tersenyum kecil, diikuti dengan ucapan, "Oh..., " "Oala, iya..." Selain itu, saat subjek berganti peran sebagai penanya, ia mampu untuk bertanya beberapa pertanyaan mengenai pengalaman hidup lawan bicaranya, tentang keluarga, serta hobi. Subjek NS nampak berbincang dengan santai dan tersenyum sepanjang kegiatan. Ia nampak lebih terbuka dan mengalir jika berbincang one on one (orang ke orang langsung) daripada dalam kegiatan berkelompok seperti kegiatan UNO Cards di minggu sebelumnya. Subjek berhasil menggali informasi mengenai lawan bicara tentang hubungan asmaranya, hubungan dengan orang tuanya, serta makanan dan hobi lawan bicaranya. Subjek A tidak menghadiri kegiatan. Sehingga observasi untuk subjek A akan dilakukan pada kegiatan tahapan persiapan berikutnya, yaitu kegiatan *sharing session*.

Sharing Session penting dilaksanakan untuk pemahaman diri dan penerimaan diri. Mutia (2021, dalam Konadi & Rambe, 2023) menyampaikan bahwa pemahaman diri sangat penting, karena menyangkut bagaimana seseorang atau siswa memandang dirinya positif atau negatif, baik ataupun tidak baik. Selama pelaksanaan kegiatan *sharing session* sebaya, teramati variasi respons dan tingkat keterbukaan yang berbeda pada masing-masing subjek, yang mencerminkan dinamika penerimaan diri dan kenyamanan sosial mereka ((Abdillah et al., 2023). Permasalahan *self-esteem* pada kelima subjek yang menghadiri kegiatan *sharing session* banyak ditemukan konflik yang terkonsentrasi pada aspek kinerja berupa keraguan kompetensi dan ketakutan mengulangi kegagalan. Kemudian juga adanya konflik yang berkaitan dengan aspek sosial berupa konflik tentang peran keluarga dan pembentukan citra diri karena penilaian negatif dari keluarga sendiri Konflik ini relevan dengan dimensi *autonomy* dalam kerangka kesejahteraan psikologis Ryff (1989, dalam Daffaris et al., 2026). Sementara secara aspek fisik, seluruh peserta cenderung menunjukkan *gesture* yang serupa. Tangan terbuka di atas kursi, sesekali tangan menutup ketika dipersilakan untuk menanggapi ucapan dari fasilitator.

Dalam penelitian ini, RSES yang digunakan merupakan versi adaptasi Bahasa Indonesia oleh Maroqi (2018), yang diuji validitas konstruksinya menggunakan metode *Confirmatory Factor Analysis* (CFA) terhadap 198 santri di Pondok Pesantren Ma'hadut Tholabah, Babakan, Lebaksiu, Tegal, dan menunjukkan hasil *factor loading* yang signifikan pada seluruh item ($t > 1,96$).

Tabel 2. Hasil RSES

No	Subjek	Usia	Skor Positif	Skor Negatif (Reversed)	Total Skor	Kategori
1	NR	18 thn	19	12	31	Tinggi
2	RF	26 thn	14	9	23	Sedang
3	A	19 thn	14	12	26	Sedang
4	LA	20 thn	14	12	26	Sedang
5	RS	18 thn	14	12	26	Sedang
6	JH	22 thn	15	11	26	Sedang
7	MA	21 thn	15	13	28	Sedang
8	NS	21 thn	14	13	27	Sedang
Rata-rata					26,6	Sedang

Hasil pengukuran terhadap delapan subjek menunjukkan skor rata-rata sebesar 26,6 yang termasuk dalam kategori sedang. Dengan perilaku yang mencerminkan *self-esteem* yang negatif namun skor yang dihasilkan adalah sedang, maka intervensi dilakukan untuk meningkatkan *self-esteem* dan mencegah munculnya potensi *self-esteem* yang rendah.

Temuan pola yang beragam pada respon-respon ini sejalan dengan penjelasan dari Mruk (2006, dalam Rani et al., 2022) tentang indikasi *self-esteem* yang rendah, yakni individu yang cenderung lebih peduli untuk melindungi diri dari hal yang menyakitkan dibandingkan mengaktualisasikan kesempatan serta menikmati hidup. Sementara menurut Rosenberg (1965, hal. 31), *self-esteem* yang rendah bisa nampak jika muncul *self-rejection* atau penolakan diri, *self-disatisfaction* atau ketidakpuasan diri, serta *self-contempt* atau rasa rendah diri. Dari pola yang muncul pada tabel hasil observasi, muncul adanya penolakan akan emosi yang ada dalam diri sendiri. Sehingga terjadinya penumpukkan stress dan emosi negatif yang bisa menjadi 'bom waktu'.

Berikutnya pada pelaksanaan konseling kelompok berbasis CBT ditemukan pola yang sama pada subjek A, LA, JH, dan MA yang bersifat pasif selama kegiatan berlangsung namun tangisnya pecah ketika pemateri memasuki sesi refleksi diri (Gambar 2). Ini sedikitnya menunjukkan *coping* dari subjek yang terbiasa menahan emosi hingga menumpuk dan pola ini mengindikasikan adanya sikap menahan diri atau menghindari dari keterlibatan emosional sebagai strategi perlindungan, yang baru terbuka ketika dihadapkan langsung pada momen refleksi yang menyentuh inti permasalahan mereka. Sedangkan pada subjek RS yang nampak sempat bercanda dengan fasilitator justru diam-diam menyeka air matanya dan berusaha memalingkan pandangan dengan menyembunyikan wajah, menunduk. Ini menunjukkan upayanya untuk 'memasang' citra diri yang tangguh untuk menyembunyikan kelemahannya.



Gambar 2. Program Bimbingan Psikososial berbasis CBT

Pada tahapan akhir ini dilakukan evaluasi berupa wawancara dan juga refleksi akhir dari keseluruhan program yang telah diikuti oleh subjek. Dalam tahapan ini, evaluasi akhir dilakukan dengan teknik pengisian angket. Subjek diperkenankan untuk mengisi angket dan menjawabnya sesuai dengan apa dampak yang ia rasakan setelah mengikuti rangkaian program Bimbingan Psikososial. Angket evaluasi tersebut memiliki jumlah total tujuh pertanyaan dan disebar melalui *Google Form* untuk diisi oleh subjek. Untuk refleksi, fasilitator menyelenggarakan kegiatan *Crafting Dreamboard*. *Dreamboard* atau 'Papan Harapan' adalah kegiatan santai untuk membuat papan berisi harapan dan doa siswi yang mengikuti pembinaan rehabilitasi di UPTD PSRWTS. Melalui kegiatan ini juga dilaksanakan wawancara tidak langsung. Fasilitator mengajak siswi untuk berbincang dan memperoleh

umpan balik dari siswi mengenai rangkaian Bimbingan Psikososial yang telah diikutinya (Gambar 3).



Gambar 3. Hasil *Dreeamboard*

Pada evaluasi akhir hampir seluruh responden melaporkan adanya peningkatan rasa percaya diri yang nyata. Misalnya, RF mengaku berubah dari "takut dan trauma untuk memulai hal baru" menjadi "mulai lebih percaya diri". Kemudian NS berubah dari "kaku, tidak mudah bergaul, dan tidak pandai berbicara" menjadi "jauh lebih terbuka". Subjek NR dan yang lainnya memetik afirmasi bahwa "KALIAN BERHARGA", yang merupakan koreksi langsung terhadap keyakinan inti negatif. MA dan NS juga membawa pesan tentang pengelolaan amarah dan penyelesaian masalah secara baik-baik, yang menunjukkan pergeseran dari pola pikir impulsif ke pola pikir yang adaptif. Dampak program tidak hanya di ranah mental, tetapi juga terlihat dalam tindakan nyata. RF melaporkan perubahan konkret dalam "tutur nada bicara, cara sopan santun, dan cara berpakaian". Para peserta menunjukkan peningkatan kapasitas mengelola emosi, seperti MA yang menyadari pentingnya "tidak menyimpan amarah terlalu lama" dan NS yang menekankan "menjaga emosi agar tetap stabil".

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan dan evaluasi program Bimbingan Psikososial berbasis *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) yang dilaksanakan di UPTD PSRWTS Dinas Sosial Provinsi Sumatera Selatan, dapat disimpulkan bahwa program ini memberikan dampak positif terhadap peningkatan self-esteem pada siswi Angkatan I Tahun 2026.

Penerapan bimbingan psikososial ini memberikan perubahan yang positif pada siswi dan memberikan *insight* yang bermanfaat bagi siswi untuk membentuk dan mempertahankan *self-esteem* yang sehat. Sebelumnya siswi masih menunjukkan ketertutupan, isolasi diri, rasa rendah diri, dan ketakutan untuk mencoba hal baru. Dengan penerapan program peningkatan *self-esteem*, siswi mulai menyadari pentingnya *self-esteem* untuk mengembangkan potensi dirinya. Perubahan yang nampak pada siswi adalah munculnya kesadaran diri tentang dirinya yang berharga, keinginan untuk meningkatkan empati, keberanian untuk melawan rasa takut akan memulai hal baru, serta keinginan untuk mengembangkan nilai moral pada diri untuk hidup sebagai individu yang berintegritas.

DAFTAR RUJUKAN

Abdillah, F. A., Rahmadani, A., & Syariful, S. (2023). Konseling Teman Sebaya untuk Meningkatkan Penerimaan Diri (Studi Eksperimen terhadap Santri MA TEI Multazam



- Bogor). *Prophetic: Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 6(1), 12. <https://doi.org/10.24235/prophetic.v6i1.14723>
- Airin aulia, D., & Sovitriana, R. (2021). Terapi Realitas untuk Meningkatkan Self Esteem pada Wanita di Panti Sosial Reality Therapy Design to Increase Self Esteem in Women at Social Homes. *Mind Set Edisi Khusus TIN*, 1(1), 117–126.
- Al Husna, H., Ardimen, Sisrazeni, & Z, S. P. R. (2022). Hubungan antara Harga Diri (Self-Esteem) dan Kepercayaan Diri (Self-Confidence) pada Remaja di Panti Asuhan Kecamatan Lima Kaum. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 5(1), 12–22.
- Ariyanti, V., & Purwoko, B. (2023). Faktor – Faktor yang Memengaruhi Self-Esteem Remaja: Literature Review. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(3), 362–368. <https://doi.org/10.26539/teraputik.631389>
- Branden, N. (2001). *The Psychology of Self-Esteem* (32nd Anniv). Jossey-Bass Inc., A Wiley Company.
- Berg, M., Lindegaard, T., Flygare, A., Sjöbrink, J., Hagvall, L., Palmebäck, S., Klemetz, H., Ludvigsson, M., & Andersson, G. (2022). Internet-based CBT for adolescents with low self-esteem: A pilot randomized controlled trial. *Cognitive Behaviour Therapy*, 51(5), 388–407. <https://doi.org/10.1080/16506073.2022.2060856>
- Daffaris, T. N., Arilia, U., Kilani, V. D., Putri, Kusuma, V. K., & Hapsari, A. D. (2026). CIRCLE OF GROWTH: PSIKOEDUKASI SELF-DISCLOSURE DAN SHARING SESSION PADA REMAJA PANTI ASUHAN DARUL JUNDI Tirta. *Jurnal Edukasi Pengabdian Masyarakat: EDUABDIMAS*, 5(2), 137–145. <https://doi.org/https://10.36636/eduabdimas.v5i2.8951>
- Golshiri, P., Mostofi, A., & Rouzbahani, S. (2023). The effect of problem-solving and assertiveness training on self-esteem and mental health of female adolescents: A randomized clinical trial. *BMC Psychology*, 11, Article 106. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01154-x>
- Hakim, R. A. R. (2023). *Studi Deskriptif Model Bimbingan Dalam Membentuk Kualitas Hidup Orang Dengan Gangguan Jiwa Di Panti Pelayanan Sosial Disabilitas Mental Ngudi Rahayu Kendal* [UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG]. https://doi.org/https://eprints.walisongo.ac.id/id/eprint/25433/1/1704046033_RIKE%20ARTIANINGRUM%20ROYANIKA%20HAKIM LENGKAP%20TUGAS%20AKHIR.pdf#22#6
- Konadi, H., & Rambe, S. A. (2023). Sharing Session sebagai Upaya Mengembangkan Pemahaman Diri melalui Layanan Konseling Kelompok. *Catimore: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 68–72. <https://doi.org/10.56921/cpkm.v2i2.142>
- Kolubinski, D. C., Frings, D., Nikčević, A. V., Lawrence, J. A., & Spada, M. M. (2018). A systematic review and meta-analysis of CBT interventions based on the Fennell model of low self-esteem. *Psychiatry Research*, 267, 296–305. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.06.025>
- Lani, T., Sukmawaty, M. N., Raziansyah, & Sitanggang, Y. A. (2025). Peningkatan Harga Diri Remaja Melalui Pendekatan Terapi Kognitif: Psikoedukatif Di Sekolah. *Jurnal Medika: Medika*, 4(4), 1630–1633. <https://doi.org/https://jmedika.com/index.php/medika/article/view/470/318>
- Loo, J. (2021). *Self-esteem*. The Decision Lab. <https://thedecisionlab.com/reference->
- DOI : <https://10.36636/eduabdimas.v5i3.10589>**



guide/psychology/sludge

- Maiseptian, F., Qudni, A., Dewita, E., Wisma, N., & Marta, I. A. (2024). Penerapan Teknik Cognitive Behavior Therapy (CBT) untuk Meningkatkan Self-Esteem Remaja Mentawai di Panti Asuhan Al-Falah Kota Padang. *Jurnal Pembangunan Nagari*, 9(1), 53–63. <https://doi.org/10.30559/jpn.v9i1.441>
- Maroqi, N. (2018). Uji validitas konstruk pada instrumen Rosenberg self esteem scale. *Jurnal Pengukuran Psikologi dan Pendidikan Indonesia*, 7(2), 92–96. <https://journal.uinjkt.ac.id/index.php/jp3i/article/view/12101/pdf>
- Mawadah, K., & Irsyadunnas, I. (2025). Mengungkap Teori dan Pratik Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dalam Konseling Islam. *AL-AMIYAH: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(01), 001–008. <https://doi.org/10.71382/aa.v2i01.202>
- Rahayu, E. T. (2024). *Reintegrasi Sosial Pada Klien Pemasyarakatan* [UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU]. <https://doi.org/https://repository.uin-suska.ac.id/78130/1/SKRIPSI%20FUL%20KECUALI%20BAB%20V%20EKA%20TRI%20RAHAYU.pdf#13#5>
- Rani, R. K., Sugiharto, D. Y. P., & Sugiyo, S. (2022). Keefektifan Konseling Kelompok Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dengan Teknik Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Self-Esteem pada Siswa. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(1), 44–48. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i1.155>
- Rosenberg, M. (1965). Society and the adolescent self-image. In *Society and the Adolescent Self-Image*. Princeton University Press. <https://doi.org/10.2307/2575639>
- Shafiyyah, M. R., Dina, Reptinasari, D., & Muna, N. R. (2025). TEKNIK COGNITIVE RESTRUCTURING SEBAGAI UPAYA MENINGKATKAN SELF-ESTEEM PADA SISWA. *Jurnal Al-Taujih: Bingkai Bimbingan dan Konseling Islami*, 11(2), 153–158. <https://doi.org/https://ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/attaujih/article/view/12809/4939>
- Urrohmi, F. L., & Safaria, T. (2025). Peran Self-Esteem Terhadap Psychological Well-being Remaja Korban Bullying. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 9(3), 391–404. <https://doi.org/10.28932/humanitas.v9i3.10419>