



CIRCLE OF GROWTH: PSIKOEDUKASI SELF-DISCLOSURE DAN SHARING SESSION PADA REMAJA PANTI ASUHAN DARUL JUNDI

Tirta Naufal Daffaris¹, Ulfa Arilia², Vania Dhia Kilani³, Vinny Kamal Kusuma Putri⁴,
Ayu Dyah Hapsari⁵
Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Malang, Indonesia^{1, 2, 3, 4, 5}
Email: vinnykamal1904@gmail.com

Corresponding author:

Vinny Kamal Kusuma Putri
Universitas Negeri Malang
Email: vinnykamal1904@gmail.com

ABSTRAK

Program Psikoedukasi Self-Disclosure dan Sharing Session pada remaja Panti Asuhan Darul Jundi ini bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja di Panti Asuhan Darul Jundi. Program yang diberi nama Circle of Growth ini sendiri meliputi beberapa kegiatan yaitu psikoedukasi self-disclosure dan sharing session. Remaja panti asuhan dipilih menjadi sasaran utama karena merupakan kelompok yang rentan memiliki permasalahan psikologis akibat keterbatasan dukungan emosional, kesulitan mengenali emosi, serta kesulitan membangun hubungan dengan orang lain. Metode Pelaksanaan kegiatan ini dimulai dengan tahap persiapan, perencanaan, dan pelaksanaan yang dilakukan secara tatap muka kepada remaja berusia 12-17 tahun. Dalam pelaksanaannya, kegiatan inti akan terdiri dari penyampaian materi psikoedukasi self-disclosure, pengenalan emosi melalui penempelan stiker emosi, sharing session, ice breaking, serta refleksi melalui papan harapan. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan bahwa peserta mulai mampu mengenali, mengekspresikan emosi yang dirinya rasakan, hingga mampu menunjukkan keberanian untuk mengungkapkan perasaan terbuka dalam lingkungan sebayanya. Dari program ini, remaja panti asuhan mendapatkan pengalaman positif dalam membangun hubungan sosial, peningkatan terhadap kesadaran diri sendiri, serta dukungan untuk kesejahteraan psikologis. Dengan demikian, program "Circle of Growth" ini dapat dijadikan langkah awal dalam upaya mendukung kesehatan mental remaja di lingkungan panti asuhan.

Kata Kunci: Panti Asuhan; Psikoedukasi; Remaja; Self-Disclosure; Sharing Session

ABSTRACT

The Self-Disclosure Psychoeducation and Sharing Session program for adolescents at the Darul Jundi Orphanage aims to improve the psychological well-being of adolescents at the Darul Jundi Orphanage. The program, named Circle of Growth, includes several activities, namely self-disclosure, psychoeducation and sharing sessions. Adolescents at the orphanage were chosen as the main target group because they are a group that is vulnerable to psychological problems due to limited emotional support, difficulty recognizing emotions, and difficulty building relationships with others. The implementation method of this activity begins with the preparation, planning, and implementation stages carried out face-to-face with adolescents aged 12-17 years. In its implementation, the core activities will consist of delivering self-disclosure psychoeducation materials, recognizing emotions through attaching emotion stickers, sharing sessions, ice breaking, and reflection through hope boards. The results of this activity indicate that participants are beginning to recognize and express their emotions, and are able to demonstrate the courage to openly express their feelings within their peer group. Through this program, adolescents in orphanages gain positive experiences in building social relationships, increasing self-awareness, and supporting psychological well-being. Therefore, the "Circle of Growth" program can be a first step in supporting the mental health of adolescents in orphanages.

Keywords: Adolescents; Orphanages; Psychoeducation; Self-Disclosure; Sharing Sessions

PENDAHULUAN

Setiap manusia pasti mengalami tahap perkembangan, salah satu fase pada tahap perkembangan adalah masa remaja. Fase remaja adalah transisi individu dari masa kanak-kanak menjadi individu yang dewasa, pada umumnya terjadi pada seorang anak berusia 12 - 20 tahun-

an. Menurut Santrock (2014) pada fase transisi ini, individu menghadapi sejumlah perubahan mulai dari fisik, psikososial serta sosial emosional. Disaat itu juga remaja menghadapi krisis identitas, mulai mencari tahu jati diri dengan mencoba masuk ke berbagai kelompok, bergaul serta menjajal hal baru seperti menyukai lawan jenis. Perubahan yang terjadi, tentunya menimbulkan beragam permasalahan seperti masalah akademik, keluarga, pertemanan hingga asmaranya (Purnama, 2019).

Pada fase ini, perkembangan remaja dipengaruhi oleh beberapa faktor meliputi faktor internal, faktor eksternal serta lingkungan. Menurut Ali (2020) perkembangan ini akan berjalan lancar apabila remaja tersebut bersama dengan keluarganya, mereka bisa mendapatkan dukungan yang positif. Akan tetapi, tidak seperti remaja pada umumnya yang memiliki orang tua kandung hingga keluarga lengkap, hal ini menjadi tantangan bagi anak remaja di panti asuhan. Berdasarkan data dari UNICEF atau Badan Perserikatan Bangsa-Bangsa untuk Anak-anak mencatat bahwa ada sekitar 153 juta anak yatim piatu di seluruh dunia dan perkiraanya 5,2% tinggal di panti asuhan. Salah satu negara dengan jumlah anak yatim piatu yang cukup banyak yaitu Indonesia. Data Kemensos menunjukkan Indonesia memiliki 14.445 LKSA salah satunya berupa panti asuhan (Kurnianingrum, 2025).

Tantangan di atas juga ditemukan dan terjadi pada remaja di Panti Asuhan Darul Jundi, hal ini dikarenakan adanya keterbatasan dukungan kasih sayang dan perhatian dari keluarganya. Selain keterbatasan dukungan emosional, remaja di Panti Asuhan Darul Jundi juga menghadapi tantangan dalam mengembangkan keterampilan sosial dan coping yang sehat. Tidak semua dari mereka memiliki akses terhadap informasi maupun pendampingan yang memadai terkait kesehatan mental. Hal ini dapat mengganggu kesejahteraan psikologis meliputi perasaan tidak berdaya, rendah diri, serta kesulitan membina hubungan dengan orang lain (Kiani et al., 2025). Di sisi lain stigma negatif terhadap kesehatan mental masih cukup kuat di masyarakat termasuk di lingkungan panti asuhan, sehingga remaja cenderung menutup diri dan enggan mengungkapkan permasalahan yang mereka hadapi.

Sehingga diperlukannya *Self-Disclosure* atau keterbukaan diri dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis pada remaja di panti asuhan tersebut. Menurut Devito (2013), *Self-Disclosure* merupakan jenis komunikasi yang dilakukan individu untuk mengutarakan informasi terkait dirinya yang disembunyikan berupa perasaan, pikiran atau perilaku seseorang terhadap dirinya. Sedangkan kesejahteraan psikologis sebagai proses optimalisasi fungsi psikologis individu yang meliputi enam dimensi: penerimaan diri (*self-acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*), otonomi (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), tujuan hidup (*purpose in life*), dan pertumbuhan pribadi (*personal growth*) (Ryff, 1989). Remaja yang tumbuh di lingkungan panti asuhan Darul Jundi seringkali menghadapi tantangan dalam mengembangkan diantara dimensi tersebut. Akibatnya, resiko rendahnya pertumbuhan pribadi dan penguasaan lingkungan yang buruk berdampak pada rendahnya kesejahteraan psikologis remaja.

Tanpa intervensi yang tepat risiko stres dan perilaku menarik diri dapat meningkat. Oleh karena itu, diperlukan upaya preventif berupa psikoedukasi untuk memperkenalkan konsep kesejahteraan psikologis melalui *self-disclosure* dan mengajarkan regulasi emosi yang adaptif. Program "*Circle of Growth*" dirancang untuk menjawab kebutuhan ini melalui pendekatan psikoedukatif dan kegiatan *sharing session* yang partisipatif. Dengan memperkenalkan konsep kesejahteraan psikologis secara sederhana dan aplikatif, diharapkan remaja dapat mulai

membangun penerimaan diri melalui pengenalan emosi dan pengalaman pribadi. Kegiatan *sharing session* yang aman dan suportif berfungsi untuk memperkuat hubungan positif dengan orang lain sekaligus menjadi sarana untuk mengembangkan empati, kepercayaan dan saling mendukung satu sama lain.

METODE PELAKSANAAN

Sasaran program Psikoedukasi ini merupakan remaja pada rentang usia 12-17 tahun di Panti Asuhan Darul Jundi. Program ini dirancang dan dilaksanakan melalui beberapa tahapan. Tahap-tahap tersebut yaitu; persiapan, perencanaan, dan pelaksanaan. Pendekatan ini dipilih untuk memastikan keberlanjutan program dan relevansinya dengan kebutuhan kesejahteraan psikologi Remaja Panti Asuhan Darul Jundi.

Tahap persiapan mencakup; identifikasi masalah, pengumpulan data, studi literatur, dan perencanaan program. Identifikasi masalah dilakukan melalui observasi langsung di Panti Asuhan Darul Jundi untuk memperoleh gambaran umum mengenai lingkungan panti, kondisi fisik, serta interaksi sosial antar remaja. Selanjutnya, pengumpulan data dilakukan melalui wawancara dengan Ustadzah Ina yaitu pengurus panti sebagai narasumber guna memperoleh informasi yang lebih spesifik terkait kondisi dan kebutuhan remaja di panti asuhan. Selanjutnya, studi literatur dilakukan untuk melengkapi persiapan dalam psikoedukasi ini. Dengan menggunakan metode studi literatur, tim pelaksana akan mengumpulkan informasi dan kebutuhan lainnya yang relevan untuk program yang dijalankan melalui penelitian-penelitian terdahulu.

Tahap perencanaan program meliputi beberapa kegiatan; 1) Menentukan tema kegiatan, yaitu psikoedukasi mengenai *self-disclosure* dengan judul "*Circle of Growth: Psikoedukasi Self-disclosure dan Sharing Session* pada Remaja Panti Asuhan Darul Jundi". 2) Penyusunan materi psikoedukasi terkait *self-disclosure* untuk kesejahteraan psikologis. 3) Membagi tugas antar anggota tim pelaksana. 4) Menyiapkan perlengkapan seperti stiker warna, yang meliputi warna kuning (bahagia), merah (marah), biru (sedih) dan putih (tenang) sebagai representasi emosi yang dirasakan pada hari itu, papan harapan, serta perlengkapan lainnya. 5) Menyusun jadwal kegiatan pelaksanaan program.

Adapun tahap pelaksanaan yang dilakukan berupa program psikoedukasi. Psikoedukasi yang diberikan dilakukan secara tatap muka dalam bentuk ceramah dan pemberian penjelasan secara lisan dengan menggunakan media laptop untuk menampilkan *power point* materi serta praktik langsung menggunakan kegiatan yang interaktif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Program psikoedukasi "*Circle of Growth*" telah dilaksanakan pada 17 November 2025 di Panti Asuhan Darul Jundi, Kota Malang, dengan peserta remaja di rentang usia 12-17 tahun berjumlah 20 orang. Masa remaja sebagai periode transisi dalam rentang kehidupan manusia, yang menjembatani masa kanak-kanak dan masa dewasa. Menurut Santrock (2012), dalam Aisyah Nurainah Marimin et al. (2023) usia 12-22 tahun adalah masa seorang anak memasuki dunia remaja yang ditandai dengan perkembangan fisik, kognitif dan juga sosioemosi.

Pada fase ini remaja berada dalam fase transisi krusial yang melibatkan perubahan fisik, emosional, dan sosial yang signifikan dalam rangka pencarian jati diri. Meski dituntut untuk mandiri dalam memahami diri sendiri dan beradaptasi dengan tekanan lingkungan, pada praktiknya banyak remaja yang masih kesulitan mengenali emosinya dengan baik (Thahura, 2025). Oleh karena itu program psikoedukasi "*Circle of Growth*" hadir untuk menjawab kebutuhan remaja dalam mengenali emosi mereka. Adapun rangkaian kegiatan program "*Circle of Growth*" dapat dilihat pada tabel 1 berikut:

Tabel 1. Kegiatan Program "*Circle of Growth*"

Sesi	Kegiatan
Sesi 1	Pembukaan S <i>Pre-test</i>
Sesi 2	Penyampaian materi psikoedukasi terkait <i>self-disclosure</i> S Penempelan stiker emosi
Sesi 3	Penyampaian materi psikoedukasi terkait manfaat sharing session S Ice Breaking interaktif
Sesi 4	Papan Harapan S <i>Post-test</i>
Sesi 5	Refleksi dan Penutup

Kegiatan psikoedukasi "*Circle of Growth*" dilakukan secara langsung dalam bentuk pemberian materi dan kegiatan yang dapat membantu anak-anak panti dalam mengenali emosi mereka. Kegiatan diawali dengan penyambutan oleh tim pelaksana serta pemberian penjelasan singkat mengenai tujuan dan manfaat program yang dilaksanakan. Pada tahap ini, tim memperkenalkan kegiatan psikoedukasi berjudul "*Circle of Growth*", program yang dirancang untuk membantu remaja Panti Asuhan Darul Jundi dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka dengan cara mengenali emosi, berbagi cerita, serta mendapatkan dukungan dari lingkungan sekitar. Selain itu, peserta juga diberikan gambaran umum mengenai alur kegiatan yang akan dilaksanakan. Tim pelaksana juga memberikan *pre-test* sederhana berupa pertanyaan terkait pemahaman mereka tentang *self-disclosure* dan manfaatnya. Hasil dari *pre-test* menunjukkan bahwa hanya ada sedikit peserta yaitu 5 orang yang paham terkait manfaat dari *self-disclosure*/berbagi cerita, beberapa dari mereka tidak aktif dalam menjawab pertanyaan.

Pada sesi 2, tim pelaksana memberikan psikoedukasi peran *self-disclosure* (keterbukaan diri) sebagai alat untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis. Materi ini disusun untuk menjawab tantangan yang dihadapi remaja panti asuhan Darul Jundi dimana menurut observasi awal tim pelaksana, remaja panti cenderung menutup diri. Pada sesi ini, peserta diberikan pemahaman bahwa *self-disclosure* (keterbukaan diri) adalah langkah awal untuk mengurangi beban psikologis. Sejalan dengan teori Devito (2013), peserta diajak memahami bahwa mengutarakan informasi diri baik berupa pikiran maupun perasaan adalah bentuk komunikasi yang sehat bukan tanda kelemahan. Tim pelaksana memotivasi para remaja panti agar berani mengutarakan pikiran dan perasaan yang selama ini disembunyikan guna membangun hubungan yang positif dengan sesama penghuni panti. Suasana penyampaian materi dan diskusi dibangun secara hangat dan terbuka agar peserta merasa aman dalam mengeksplorasi kondisi kesehatan mental mereka.



Gambar 1. Penyampaian Materi Psikoedukasi *Self-Disclosure*

Setelah penyampaian materi konsep *self-disclosure* dan pentingnya kesehatan mental, tim menjelaskan dan memberikan psikoedukasi lanjutan yang lebih bersifat praktis terkait pengenalan emosi,

dimana peserta diberikan kegiatan yang berfokus pada praktik langsung pengenalan emosi (*emotional awareness*). Tim pelaksana memfasilitasi peserta untuk mengenali emosi mereka saat ini menggunakan media interaktif berupa penempelan stiker emosi. Tim pelaksana menyediakan empat varian warna stiker yang merepresentasikan perasaan dasar yaitu merah (marah), kuning (bahagia), biru (sedih), dan putih (tenang). Setiap peserta diminta untuk melakukan refleksi sejenak, memilih stiker yang paling mewakili kondisi batin mereka saat itu lalu menempelkan pada papan emosi yang telah disediakan. Kegiatan ini didesain untuk memfasilitasi proses *self-awareness* remaja panti asuhan Darul Jundi.

Sebelum seseorang mampu melakukan *self-disclosure* kepada orang lain, mereka harus terlebih dahulu mampu mengidentifikasi dan mengakui emosi mereka sendiri. Saat peserta menempelkan stiker, mereka sedang mempraktikkan dimensi penerimaan diri (*self-acceptance*) dalam konsep kesejahteraan Ryff (1989). Remaja panti asuhan Darul Jundi belajar memvalidasi bahwa perasaan sedih (biru) atau marah (merah) merupakan hal yang manusiawi, sama halnya dengan perasaan bahagia (kuning). Hasil pemetaan emosi menunjukkan distribusi perasaan yang beragam. dapat dilihat pada Tabel 2.



Gambar 2. Penempelan Stiker Emosi

Tabel 2. Hasil Stiker Emosi

Warna Stiker	Representasi emosi	Jumlah Peserta	Presentase
Kuning	Bahagia	8	40 %
Putih	Tenang	7	35 %
Merah	Marah	5	25 %
Biru	Sedih	0	0 %
Total		20	100 %

Berdasarkan pemetaan emosi diatas, menunjukkan mayoritas peserta (sebanyak 40 %) memilih stiker berwarna kuning yang mempresentasikan bahagia. Sementara itu, sisanya tersebar pada warna putih (35 %) yang merepresentasikan tenang, warna merah (25 %) yang merepresentasikan marah dan warna biru (0 %) yang merepresentasikan sedih. Hal ini menunjukkan bahwa pada saat pelaksanaan kegiatan, kondisi emosional remaja Panti Asuhan Darul Jundi secara umum berada dalam kondisi afeksi positif. Meskipun mayoritas peserta memilih warna kuning (bahagia), keberadaan stiker merah menunjukkan temuan awal tim pelaksana bahwa terdapat remaja yang merasa terisolasi atau mengalami stres namun tidak memiliki media untuk menyalurkannya secara terbuka dan sehat sebelum

program ini masuk. Tingginya angka emosi bahagia dapat dipicu oleh antusiasme terhadap intervensi baru.

Kehadiran tim pelaksana dengan program "*Circle of Growth*" memberikan variasi kegiatan yang menyegarkan di tengah rutinitas pondok yang cenderung monoton. Stimulasi perhatian khusus, penggunaan media visual yang menarik (stiker warna) dan suasana diskusi yang hangat memberikan kesan yang menyenangkan bagi remaja panti asuhan Darul Jundi, sehingga suasana batin mereka cenderung ke arah positif ketika kegiatan berlangsung.

Namun demikian, temuan ini juga perlu dikritisi melalui fenomena *Social Desirability Bias* atau kecenderungan peserta menunjukkan sisi positif di hadapan orang luar (tim pelaksana). *Social desirability* merupakan kecenderungan individu untuk memberikan respon positif sebagai upaya merepresentasikan citra diri yang baik (Braun, 2001). Hal ini terjadi karena adanya keinginan individu untuk meningkatkan keselarasan diri dengan karakteristik atau norma yang diharapkan masyarakat, sekaligus meminimalisir aspek-aspek diri yang dianggap negatif (Sjostrom S Holst, dalam Widhiarso, 2012). Akibatnya, jawaban yang diberikan sering kali tidak mencerminkan keadaan yang sebenarnya demi memenuhi ekspektasi sosial tersebut. Oleh karena itu, adanya 25% peserta yang berani menempelkan stiker merah (marah) justru menjadi temuan yang krusial. Keberanian kelompok kecil ini untuk menunjukkan emosi negatif menandakan bahwa materi *self-disclosure* yang disampaikan sebelumnya memberikan dampak yang nyata. Peserta mulai merasa cukup aman untuk jujur terhadap kondisi batinnya, tanpa takut dihakimi.

Setelah melakukan pemetaan emosi melalui stiker, kegiatan dilanjutkan (sesi 3) dengan pemberian materi manfaat *sharing session*. Tim pelaksana memberikan pemahaman bahwa berbagi cerita bukan hanya aktivitas berbicara, melainkan salah satu cara menurunkan ketegangan psikologis dan beban batin. Materi ini diberikan untuk membekali remaja dengan pemahaman bahwa keterbukaan diri (*self-disclosure*) adalah langkah yang sehat untuk mendapatkan dukungan sosial. Usai pemberian materi, tim pelaksana memberikan *Ice Breaking* Interaktif yang berfungsi sebagai jembatan untuk menetralkan suasana dan juga digunakan sebagai media simulasi bagaimana cara melakukan *sharing session* yang aman. Melalui instruksi permainan yang melibatkan pengungkapan informasi ringan (misalnya menceritakan bagaimana suasana hati saat ini), peserta secara tidak langsung sedang mempraktikkan *self-disclosure* atau keterbukaan diri ke sesama.



Gambar 3. *sharing session & Ice Breaking*

Tim pelaksana menggunakan *ice breaking* sebagai sarana untuk menunjukkan bahwa berbicara di depan orang lain tidak selalu bersifat mengancam atau memalukan. Dengan melihat rekan sejawat memberikan respon positif selama permainan, remaja panti asuhan Darul Jundi mendapatkan pengalaman langsung mengenai *positive relation with others* (Ryff, *Learning Theory* terjadi melalui dua mekanisme utama, yaitu modelling dan *positive reinforcement* (penguatan positif). Dalam mekanisme modelling, remaja panti asuhan Darul Jundi mengamati dan meniru perilaku teman sebaya berdasarkan konsekuensi yang akan diterimanya. Perilaku dengan konsekuensi positif cenderung diikuti, sedangkan perilaku dengan konsekuensi negatif cenderung dihindari.

Positive reinforcement bekerja melalui umpan balik yang positif dari kelompok. Ketika remaja melihat teman sebaya memberikan dukungan berupa apresiasi atau tawa bersama, muncul keberanian untuk melakukan *sharing session* tanpa rasa takut akan penghakiman. Dengan demikian, *ice breaking* ini berperan sebagai *role modelling* yang memberikan suasana yang lebih cair dan juga memberikan contoh nyata (*modelling*) yang membuat remaja panti asuhan Darul Jundi menjadi lebih siap secara mental dan emosional untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka melalui interaksi yang suportif antar sesama remaja pondok.



Gambar 4. Papan Harapan

Sebagai puncak dari rangkaian program kegiatan psikoedukasi "*Circle of Growth*", peserta diarahkan untuk mengisi "Papan Harapan". Pada sesi ini, setiap remaja panti diminta untuk menuliskan aspirasi, cita-cita, serta pesan penguat diri mereka sendiri pada media papan yang telah tim pelaksana sediakan. Melalui papan harapan, peserta diajak mengalihkan fokus dari kerentanan di masa lalu menuju potensi masa depan yang lebih baik. Tim pelaksana juga memberikan pertanyaan terkait *self-disclosure* sebagai *post-test*. Hasilnya, hampir seluruh peserta mampu serta berani menjawab pertanyaan mengenai manfaat *self disclosure*/bercerita dengan tepat dan sesuai materi yang diberikan.

Secara keseluruhan, rangkaian program "*Circle of Growth*" ini berhasil menciptakan perubahan perilaku remaja di panti asuhan Darul Jundi. Sebelum kegiatan dilaksanakan, tantangan utama yang dihadapi adalah adanya kecenderungan remaja untuk menutup diri, rendahnya keterampilan koping serta stigma negatif terhadap kesehatan mental yang memicu perilaku menarik diri. Namun setelah mengikuti kegiatan psikoedukasi yang interaktif, terlihat perubahan pada perilaku remaja panti asuhan Darul Jundi dalam aspek keterbukaan diri (*self-disclosure*). Remaja yang awalnya tidak bisa mengidentifikasi emosinya telah memahami dan mengenali emosi yang dialaminya. Perubahan ini juga tercermin pada meningkatnya dimensi hubungan positif dengan orang lain dan tujuan hidup (Ryff, 1989). Melalui mekanisme modeling dan penguatan positif yang terbangun selama sesi *ice breaking* serta pengisian Papan Harapan, remaja tidak lagi memandang keterbukaan sebagai sebuah ancaman, melainkan sebagai sarana untuk mendapatkan dukungan sosial. Fokus mereka yang semula tertuju pada keterbatasan dukungan keluarga, kini beralih pada orientasi masa depan yang optimis dan resiliensi diri. Dengan demikian, intervensi psikoedukasi ini tidak hanya memberikan informasi baru, tetapi juga membekali remaja Panti Asuhan Darul Jundi dengan pengalaman empiris bahwa mereka



memiliki agensi dan daya lenting untuk mencapai kesejahteraan psikologis yang lebih baik di tengah tantangan lingkungan yang mereka hadapi.

KESIMPULAN

Program “*Circle of Growth*” ini berfokus pada *self-disclosure* dan *sharing session* untuk remaja di Panti Asuhan Darul Jundi sebagai upaya untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis. Dengan melalui rangkaian kegiatan dalam program ini, remaja mendapat pemahaman mengenai pentingnya mengenali emosi, mengekspresikan perasaan, serta lebih terbuka dalam hubungan sosial. Hal ini terbukti dengan peserta kegiatan yang menunjukkan kemampuan untuk mengidentifikasi kondisi emosional yang dialami, mulai berani mengungkapkan perasaan, dan merasakan suasana yang aman serta suportif dalam berinteraksi dengan sesama.

Program ini sangat mendukung kesejahteraan psikologis khususnya penerimaan diri dan hubungan positif dengan orang lain pada remaja terutama remaja yang hidup dan tumbuh di panti asuhan. Oleh karena itu, psikoedukasi *self-disclosure* dan *sharing session* dapat dijadikan sebagai alternatif kegiatan dalam upaya mendukung kesehatan mental remaja di lingkungan panti asuhan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pelaksana sekaligus penulis mengucapkan terima kasih kepada Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Negeri Malang, Pengurus Panti Asuhan Darul Jundi yaitu Ustadzah Ina, serta seluruh anak-anak dan remaja Panti Asuhan Darul Jundi yang telah berkontribusi secara kooperatif dan memberikan dukungan moral selama kegiatan ini berlangsung.

DAFTAR RUJUKAN

- Abdoellah Rafie Aoenillah, NIM.: 20102040007 (2024) EVALUASI PENYELENGGARAAN IBADAH HAJI REGULER OLEH KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KOTA YOGYAKARTA TAHUN 2023. Skripsi thesis, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Aisyah Nurainah Marimin, S., Jamil, N. A. Q., Alexander, A. D. Y., S Ridafah, A. (2023). Pemberian psikoedukasi sebagai strategi peningkatan self-disclosure siswa siswi SMA Kartika XX- 1 Makassar. *Jurnal Kebajikan: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(3).
- Alfiani Andari, NIM.: 20108030100 (2024) PENGARUH PREMIUM GROWTH RATIO, HASIL INVESTASI, HASIL UNDERWRITING, RISK BASED CAPITAL, DAN LIKUIDITAS TERHADAP LABA PERUSAHAAN ASURANSI JIWA SYARIAH YANG TERDAFTAR DI OTORITAS JASA KEUANGAN PERIODE 2018-2022. Skripsi thesis, UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA.
- Ali, M. (2020). Dukungan Keluarga Bagi Remaja dalam Menghadapi Pubertas di SMP Negeri 1 Kota Bima. *Bima Nursing Journal*, 1(2), 97-102.
- Bandura, A., S Walters, R. H. (1977). Social learning theory (Vol. 1, pp. 141-154). Englewood Cliffs, NJ: Prentice hall.
- Braun, H. I., Jackson, D. N., S Wiley, D. E. (2001). Socially desirable responding: The evolution of a construct. In *The role of constructs in psychological and educational measurement* (pp. 61-84). Routledge.
- Candra Cahya Wardani, NIM.: 17106040012 (2024) KEANEKARAGAMAN KUPU-KUPU (LEPIDOPTERA: RHOPALOCERA) DI KAWASAN AGROWISATA BUKIT DERMO, SELOPAMIORO, IMOGIRI, BANTUL. Skripsi thesis, UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA.
- Devito, J. A. (2013). *The interpersonal communication book* (13th ed.). New Jersey: Pearson Education.
- Halifa Dinia, NIM.: 17108030049 (2024) PENGARUH PROFITABILITAS, LEVERAGE, SIZE,
- DOI : <https://10.36636/eduabdimas.v5i2.8951>



OPERATIONAL CASH FLOW, DAN GROWTH OPPORTUNITIES TERHADAP CASH HOLDING (PERUSAHAAN YANG TERDAFTAR DI JII TAHUN 2020-2023). Skripsi thesis, UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA.

- Ima Sri Subekti, NIM.: 17106040023 (2024) POTENSI RIZOBAKTERI TANAMAN RUMPUT BENGKALA (*Panicum maximum*) SEBAGAI AGEN PLANT GROWTH PROMOTING RHIZOBACTERIA (PGPR). Skripsi thesis, UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA.
- Kiani, P., Salsabilla, A. S. A., Alkaneza, A. N., Sondakh, J. T., Salsabillah, V. T., Carlene, G., S Maryana, M. (2025). HUBUNGAN ANTARA KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS DAN TINGKAT STRES PADA REMAJA DI PANTI ASUHAN AHLUL BAIT BATAM. *Jurnal Ilmiah Zona Psikologi*, 8(1).
- Kurnianingrum, T. P. (2025). Pemenuhan hak anak asuh melalui penguatan standar nasional pengasuhan anak. *Info Singkat*, 17(15). Komisi VIII DPR RI.
- Mertens, E. C., Deković, M., Van Londen, M., S Reitz, E. (2021). The role of classmates' modeling and reinforcement in adolescents' perceived classroom peer context. *Journal of youth and adolescence*, 50(2), 260-270.
- Muh Afdhal Mubarak AS, NIM.: 21208012054 (2024) PENGARUH SUSTAINABLE GROWTH RATE DAN KARAKTERISTIK PERUSAHAAN TERHADAP PENGUNGKAPAN SUSTAINABILITY REPORT DENGAN GOOD CORPORATE GOVERNANCE SEBAGAI VARIABEL MODERASI. Masters thesis, UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA.
- Oktapialdi, R., Tarigan, M., S Ariez Musthofa, M. (2018). Pengembangan skala social desirability. *Jurnal Psikologi Insight Departemen Psikologi*, 2(1).
- Purnama, F. (2019). Peran sekolah dan perilaku remaja (the role of school and behaviour of adolescents). *Prosiding Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat*.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>.
- Santrock, J. W. (2012). *Life-Span Development: Perkembangan Masa-Hidup*. Edisi Ketigabelas. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Santrock, J.W. (2014). *Adolescence*. 5th New York: McGraw-Hill.
- Sjöström, O., S Holst, D. (2002). Validity of a questionnaire survey: response patterns in different subgroups and the effect of social desirability. *Acta Odontologica Scandinavica*, 60(3), 136-140.
- Thahura, F., S Astari, W. (2025). Konseling Asik Mengenal Diri dan Mengelola Emosi: Pelatihan Awareness Bagi Remaja. *Dedikasi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 42-47.
- Widhiarso, W. (2012). Evaluasi properti psikometris skala kepatutan sosial adaptasi dari Marlowe-Crowne Social Desirability Scale. *Jurnal Insan Media Psikologi*, 13(3).