

## KASUS RENDAH HARGA DIRI PADA SISWA SMKN LATAR LAYANAN PENDIDIKAN DI SMKN SURABAYA

Christine Anggelia Lubalu <sup>1\*</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Pendidikan Profesi Psikolog, Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945  
Surabaya

**Tanggal Accept:**  
**19 Desember 2025**

**Tanggal Publish:**  
**30 Desember 2025**

**Rekomendasi  
Sitasi**

Lubalu, C.A. (2025)  
Kasus rendah harga diri  
pada siswa SMKN  
Latar Layanan  
Pendidikan di SMKN  
Surabaya. *Empowerment:  
Jurnal Mahasiswa  
Psikologi Universitas  
Buana Perjuangan  
Karawang*, 5 (3), 26-33.

**Abstract.** This study aims to examine the dynamics of low self-esteem among a group of vocational high school students in Surabaya and to evaluate the effectiveness of a group psychoeducation intervention based on cognitive approaches and positive affirmation in improving their self-confidence. The methods included interviews, classroom observations, SSCT, IST, 16PF, and the Rosenberg Self-Esteem Scale (pre-post assessment). Five students participated, all of whom exhibited core symptoms such as social withdrawal, feelings of worthlessness, anxiety, sensitivity to criticism, and limited self-expression. The assessment results revealed substantial internal conflicts related to self-concept, particularly guilt, fear, and doubts about personal abilities. Family factors, repeated social rejection, and bullying related to physical appearance further contributed to emotional instability and passive behaviors. IST outcomes indicated varied intellectual abilities, with strengths in visual spatial skills and weaknesses in numerical and abstract reasoning. The Rosenberg pre-post test analysis demonstrated a significant improvement in self-esteem ( $p = 0.005$ ), indicating that group psychoeducation effectively fosters healthier self-perceptions. These findings highlight the importance of social support, self-concept strengthening, and collaborative strategies between schools and families to create an environment that nurtures adolescents' self-esteem development.

**Keyword:** Adolescents, Group Psychoeducation, Self-concept, Mental Health

**Abstrak.** Penelitian ini bertujuan untuk memahami dinamika rendahnya harga diri pada sekelompok siswa SMKN Surabaya serta mengevaluasi efektivitas intervensi psikoedukasi kelompok berbasis pendekatan kognitif dan afirmasi positif dalam meningkatkan kepercayaan diri mereka. Metode yang digunakan meliputi wawancara, observasi, SSCT, IST, 16PF, serta Rosenberg Self-Esteem Scale (pre-post test). Peserta penelitian terdiri dari lima siswa yang menunjukkan gejala utama berupa penarikan diri sosial, perasaan tidak berharga, kecemasan, sensitivitas terhadap kritik, serta keterbatasan dalam mengekspresikan diri. Hasil asesmen menunjukkan bahwa seluruh siswa mengalami konflik internal yang kuat terkait konsep diri, khususnya rasa bersalah, ketakutan, dan keraguan akan kemampuan diri. Faktor keluarga, penolakan sosial, serta ejekan terkait penampilan turut memperburuk kondisi emosional dan perilaku mereka. Hasil IST mengindikasikan kemampuan intelektual yang bervariasi, dengan kecenderungan kekuatan pada aspek visual-spasial dan kelemahan pada kemampuan berhitung dan abstraksi logis. Hasil pre-post Rosenberg menunjukkan peningkatan harga diri yang signifikan ( $p = 0.005$ ), menandakan bahwa psikoedukasi kelompok efektif membantu siswa membangun persepsi diri yang lebih adaptif. Penelitian ini mengimplikasikan pentingnya dukungan sosial, penguatan konsep diri, serta strategi sekolah dan keluarga dalam menciptakan lingkungan yang memfasilitasi perkembangan harga diri remaja.

**Kata Kunci:** Remaja, Psikoedukasi Kelompok, Konsep Diri, Kesehatan Mental

### Pendahuluan

Berdasarkan fenomena pra-penelitian dan data dari wawancara guru, ditemukan bahwa siswa menunjukkan beberapa perilaku yang mencerminkan kondisi emosional yang tidak stabil. Perilaku-perilaku ini telah diamati sejak awal semester baru, dengan frekuensi yang hampir konstan. Ini termasuk meremehkan diri sendiri dan menunjukkan kurangnya kepercayaan diri. Apatis terhadap masukan dari guru dan teman sekelas. Menarik diri dari interaksi sosial dengan teman

sekelas. Perasaan putus asa terlihat dalam perilaku sehari-hari. Kecenderungan untuk diam dan kurang aktif di kelas. Mengalami ketakutan yang tidak terdefinisi. Tingkat kecemasan yang tinggi, yang dapat mengganggu fokus dan kegiatan belajar.

Berdasarkan pengakuan siswa, mereka mengungkapkan beberapa alasan dan kondisi yang memengaruhi perilaku mereka. Kecenderungan untuk memilih menyendiri di sekolah karena merasa tidak populer dengan teman-temannya. Merasa tidak cukup dicintai, membuat mereka bingung tentang bagaimana mengekspresikan perasaan mereka. Menganggap penampilan mereka biasa saja, dipengaruhi oleh pengalaman ejekan fisik dari teman-teman. Mengalami tingkat inferioritas yang tinggi dalam hubungan dengan orang lain, baik teman maupun guru. Gejala utama yang dihadapi oleh kelompok anak-anak ini mereka memiliki pola permasalahan yang sama yaitu hilangnya rasa percaya diri, perasaan tidak berharga, takut akan tidak disenangi, suka mengkritik diri sendiri, perasaan bersalah yang timbul, dan penarikan diri. Hal tersebut dikarenakan adanya penolakan yang berulang kali, jarang dalam mendapatkan pujian akan sesuatu yang mereka raih, dan adanya bentuk dari seringnya disalahkan kepada kelompok anak ini, sehingga mereka mengalami krisis dalam mengembangkan rasa diri mereka.

Berdasarkan gejala yang teramati, dugaan sementara mengarah pada rendahnya harga diri yang dimiliki. Kelompok anak ini, menunjukkan masalah terkait dengan harga diri yang rendah yang mana point utama dari harga diri jika seseorang merasa disayang, dicintai, dihargai dan mendapatkan suatu apresiasi akan keberhasilan maka akan membangun diri yang baik dan begitupun sebaliknya. Hal ini mengacu pada teori Rosenberg yang dinyatakan dalam penelitian Gracia & Akbar (2019) yang menyatakan bahwa harga diri memiliki dua aspek, yaitu penerimaan diri dan penghormatan diri. Kedua aspek tersebut memiliki lima dimensi yaitu: dimensi akademik, sosial, emosional, keluarga, dan fisik. Dengan demikian, penanganan lebih lanjut diperlukan untuk membantu kelompok anak ini dalam meningkatkan kepercayaan diri mereka serta memberikan rekomendasi bagi orang tua, maupun guru dalam membantu anak mengembangkan kepercayaan diri anak. Penelitian- penelitian sebelumnya yakni Pratiwi, D., Mirza, R., & El Akmal (2019) yang dalam penelitiannya menyebutkan bahwa ada hubungan negatif antara harga diri dan kecemasan sosial dapat diterima. Selain itu, penelitian Rahmadaniar et al. (2025) menyebutkan pendekatan terapeutik dan didukung oleh bukti empiris untuk berbagai masalah psikologis, termasuk depresi, kecemasan, dan harga diri rendah. Adapun penelitian dari Vanechia (2017) menegaskan bahwa lebih setengah responden memiliki harga diri rendah 53,4% dengan rata-rata pelaku dan korban yaitu 32,49 dan 29,32. Terdapat hubungan yang signifikan antara harga diri dengan perilaku bullying sebagai pelaku ( $p=0,000$  dan  $r=-0,433$ ) dan perilaku bullying sebagai korban ( $p=0,000$  dan  $r=-0,426$ ). Ketiga penelitian ini sama-sama membahas tentang harga diri namun tidak membahas kasus rendah harga diri pada siswa SMKN Latar Layanan Pendidikan di SMKN Surabaya yang menjadi pembeda dan kebaruan dalam penelitian ini.

Dengan demikian, penelitian ini perlu dilakukan karena penanganan lebih lanjut diperlukan untuk membantu kelompok anak ini dalam meningkatkan kepercayaan diri mereka serta memberikan rekomendasi bagi orang tua, maupun guru dalam membantu anak mengembangkan kepercayaan diri anak. Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana meningkatkan kepercayaan diri pada siswa yang memiliki konsep diri yang rendah. Maka tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan kepercayaan diri

pada siswa yang memiliki konsep diri yang rendah yang membuat mereka berpikir bahwa mereka tidak memiliki harga diri yang baik.

## Landasan Teori

Masa remaja adalah masa transisi dari masa kanak-kanak ke remaja awal, masa remaja biasanya ditandai dengan timbulnya perubahan fisik dan psikis, rasa ingin tahu, mencari dan menemukan identitas diri. Remaja pada kelompok ini merupakan remaja yang sedang dalam usaha pencarian identitas diri akan lebih banyak mengevaluasi dirinya melalui pandangan atau anggapan dari orang lain. Penilaian orang lain sangat penting bagi dirinya, karena hal ini berkaitan dengan meningkatkan kebutuhan remaja akan self esteem atau harga diri. Menurut Agustriyana & Suwanto (2017) tahap perkembangan remaja meliputi identitas vs kekacauan identitas. Remaja akan mencari jati dirinya tidak hanya dilingkungan keluarga, sekolah namun juga dilingkungan masyarakat. Dalam pencarian identitas ini akan menggambarkan konsep diri pada remaja tersebut. Konsep diri adalah hasil penilaian seseorang terhadap kepribadian yang dimilikinya dan menjadi pembeda dengan individu lainnya yang dibentuk secara primer dan sekunder (Bharathi & Sreedevi, 2013). Konsep diri yang tidak bagus akan menimbulkan harga diri rendah pada remaja sebaliknya jika konsep diri yang baik akan menimbulkan kepercayaan diri yang tinggi pada remaja.

Maslow (dalam Alwisol, 2002) menyebutkan bahwa *self-esteem* atau harga diri adalah satu bagian dari hirarki kebutuhan manusia. Harga diri ini perlu dipenuhi, sebelum beranjak memenuhi kebutuhan yang lebih tinggi. Abdel-Khalek (2016) menyebutkan bahwa *self-esteem* adalah suatu sikap, komponen evaluatif terhadap diri sendiri dan juga penilaian afektif terhadap konsep diri yang didasari atas penerimaan diri dan perasaan berharga yang kemudian berkembang dan diproses sebagai konsekuensi kesadaran atas kemampuan dan timbal balik dari masyarakat luar. Menurut Muris & Otgaar (2023) *self-esteem* sebagai suatu rangkaian sikap individu tentang apa yang dipikirkan mengenai dirinya berdasarkan persepsi perasaan, yaitu suatu perasaan tentang keberhargaan dan kepuasan dirinya.

Harga diri mempunyai tingkatan dalam rentang tinggi sampai rendah, yang mana jika seseorang memiliki harga diri tinggi akan cenderung merasa aman dalam menghadapi perubahan, sedangkan seseorang yang memiliki harga diri rendah akan menganggap sebagai ancaman dalam melihat lingkungan dengan cara negatif. Beberapa penyebab terjadinya harga diri rendah yaitu kebiasaan ikut-ikutan serta ingin menjadi seperti teman bahkan prang dilingkungan tersebut akan menentukan harga diri individu (Preckel dkk., 2013). Sementara adapun faktor orang terdekat apalagi orang tua juga dapat mempengaruhi harga diri seseorang. Perilaku rendah diri tidak timbul dengan sendirinya, Maharani (2020) mengatakan bahwa ada dua faktor yang menyebabkan timbulnya perilaku rendah diri.

Faktor internal atau penyebabnya berasal dari diri sendiri, contohnya: susah dalam berkomunikasi dengan lingkungan sekitar baik disekolah maupun dirumah, yang mengakibatkan anak menjadi sering menyendiri dan susah dalam menyampaikan argumentasinya. Kelemahan menguasai bidang studi karena sikap rendah diri yang terlalu serius berakibat pada kurangnya wawasan anak karena lebih memilih diam. Faktor eksternal atau faktor yang mempengaruhi dari luar individunya seperti halnya faktor ekonomi keluarga yang kurang mencukupi sehingga membuat anak minder dengan teman-teman disekitarnya, perceraian di dalam keluarga, orang tua yang kurang dalam mengikuti perkembangan zaman. Sarastika (2014), mengatakan bahwa ciri-ciri perilaku rendah diri yaitu senang menyendiri, lemah dalam persaingan, pemalu, ragu-ragu dalam bertindak. Karakteristik orang yang rendah diri dari segi fisik yaitu: memiliki citra tubuh yang

buruk dari diri sendiri, bertindak kaku seakan-akan sadar akan keadaan diri yang begitu banyak kelemahan, tidak percaya diri memiliki kelebihan. Karakteristik seseorang yang rendah diri dari aspek psikologis yaitu: 1) sangat sensitif terhadap kritik dan tidak memiliki kemampuan untuk berpikir positif, 2) membuat diri sibuk dengan masalah sendiri, 3) cenderung memendam sifat-sifat negatif tentang diri mereka sendiri seperti rasa tidak berharga, dan tidak dicintai, 4) rentan terhadap pikiran negatif dan menjadi pesimis,

5) tidak bisa menerima pujian dan selalu mencoba untuk menemukan kesalahan sendiri, 6) takut untuk memikul tanggung jawab, 7) ragu dalam bertindak. Adapun jika seseorang memiliki rendah diri dari aspek sosial menurut Mansur (2009) yaitu: 1) menarik diri dari kehidupan sosial, 2) tidak suka perubahan dalam bentuk apa saja, 3) memiliki kecenderungan mencoba menyenangkan orang lain, 4) menyalahkan dunia, 5) bersikap kasar, 6) mencela, 7) tidak sportif, 8) memancing pujian, 9) takut membuat kesalahan.

## **Metode Penelitian**

Metode yang digunakan dalam intervensi ini adalah psikoedukasi kelompok berbasis pendekatan kognitif dan afirmasi positif, yang difokuskan pada pembentukan persepsi diri sehat melalui pemberian informasi, eksplorasi pengalaman, dan latihan keterampilan. Menyatakan bahwa harga diri terdiri dari dua komponen utama, yaitu self-worth (perasaan berharga) dan self-respect (penghargaan terhadap diri sendiri). Psikoedukasi bertujuan meningkatkan kedua aspek ini.

## **Hasil dan Pembahasan**

### **A. Hasil**

#### **1. Wawancara**

Guru BK menemukan bahwa faktor-faktor ini berkontribusi pada kurangnya keaktifan siswa dalam kegiatan belajar di kelas, sering tidak hadir, dan cenderung mengkritik diri mereka sendiri. Hal ini mencerminkan adanya krisis identitas dan perasaan tidak diterima yang mempengaruhi motivasi belajar mereka.

Sebagai solusi, guru BK dan guru lainnya bersepakat untuk membantu siswa-siswa ini dengan memberikan perhatian khusus pada penampilan fisik mereka, karena sekolah ini sangat menekankan pentingnya penampilan dan keterampilan sebagai nilai jual, terutama bagi siswa yang akan memasuki kelas XII dan menghadapi dunia magang. Guru BK juga menyarankan agar orang tua mendukung anak-anak mereka dengan menyediakan beberapa bahan perawatan pribadi, serta memberikan tambahan biaya yang dapat membantu anak-anak ini memperhatikan penampilan mereka. Hasil wawancara dengan guru menunjukkan bahwa kelompok anak ini, hampir semua anak kelompok jika di dalam kelas memiliki sifat yang cenderung pasif, diam dan tidak memiliki teman dalam diskusi kelompok. Guru jurusan terkadang sebelum masuk dalam proses pembelajaran memberikan wejangan kepada anak agar dapat mengabaikan segala bentuk perasaan yang dirasakan sehingga fokus pada proses pembelajaran, dorongan kepada anak agar terus berusaha dalam belajar dan arahan sehingga jika mereka masuk pada kelas XII dan melanjutkan magang yang lancar. Guru jurusan juga terkadang jika adanya bau tidak sedap pada kelompok anak ini mereka memberikan bentuk perhatian dengan memberikan tawas, deodorant ataupun parfum. Bukan hanya itu bentuk dorongan yang guru berikan juga memberikan arahan kepada anak agar. Adapun perasaan yang ditampilkan siswa terkadang merupakan ekspresi yang terpaksa disampaikan hanya merupakan upaya untuk diterima oleh lingkungan sekitar. Ada juga yang mengungkapkan bahwa mereka sering menjadi wadah ejek-ejekan teman terkait dengan penampilan membuat mereka

menjadi anak yang apatis dan merasa bahwa mereka tidak memiliki penampilan yang menarik dari teman kelas lainnya.

## 2. Hasil Observasi

Secara keseluruhan, hasil observasi menunjukkan bahwa seluruh siswa dalam kelompok ini memiliki kesamaan dalam hal keterbatasan berinteraksi secara sosial di lingkungan sekolah. Mereka menunjukkan kecenderungan untuk menarik diri, minim partisipasi dalam diskusi kelompok, dan lebih nyaman menyelesaikan tugas secara mandiri. Ekspresi emosi yang ditampilkan juga terbatas; beberapa siswa menunjukkan kegelisahan saat menghadapi kesulitan, namun tidak disertai dengan keberanian untuk meminta bantuan. Kecenderungan ini menjadi manifestasi dari rendahnya harga diri yang sebelumnya telah diidentifikasi melalui asesmen psikologis, serta diperkuat oleh perasaan takut ditolak, kurangnya kepercayaan diri, dan pengalaman penolakan sosial yang mereka alami. Pola perilaku yang teramati dalam proses observasi ini mengonfirmasi adanya kebutuhan untuk penguatan keterampilan sosial, peningkatan kepercayaan diri, serta pengelolaan emosi yang lebih adaptif bagi masing-masing siswa. Hal ini penting untuk mendukung keberhasilan mereka baik dalam aspek akademik maupun sosial di lingkungan sekolah

## 3. Hasil SSCT (*Sack Sentence Completion Test*)

Berdasarkan hasil interpretasi dari lima individu, ditemukan bahwa secara umum terdapat pola konflik yang berfokus pada aspek konsep diri, terutama terkait dengan rasa bersalah, ketakutan, dan keraguan terhadap kemampuan diri. Konflik-konflik ini cenderung lebih internal daripada eksternal, dengan intensitas yang bervariasi antara individu.

## 4. Hasil IST (*Intelligensi Struktur Tes*)

Tabel 1. Hasil Tes IST

| Siswa 1       | RW                      | SW  |
|---------------|-------------------------|-----|
| Total Skor IQ | 82                      | 107 |
| Kategori IQ   | RA (Rata-Rata Atas)     |     |
| Siswa 2       | RW                      | SW  |
| Total Skor IQ | 47                      | 83  |
| Kategori IQ   | Di Bawah Rata-Rata      |     |
| Siswa 3       | RW                      | SW  |
| Total Skor IQ | 85                      | 102 |
| Kategori IQ   | R (Rata-Rata)           |     |
| Siswa 4       | RW                      | SW  |
| Total Skor IQ | 61                      | 93  |
| Kategori IQ   | RB (Rata-Rata Bawah)    |     |
| Siswa 5       | RW                      | SW  |
| Total Skor IQ | 19                      | 69  |
| Kategori IQ   | DBR (Dibawah Rata-Rata) |     |

Kesimpulan kelompok secara keseluruhan Dari lima klien yang diuji, mayoritas berada pada kategori rata- rata bawah hingga di bawah rata-rata (VN, SPN, RAN). Hanya satu klien berada di atas rata-rata (FAW), dan satu lainnya pada rata-rata (RY). Profil intelektual kelompok ini menunjukkan bahwa terdapat kesenjangan dalam beberapa aspek utama, seperti kemampuan berpikir logis dan abstrak (GE dan AN) yang umumnya lemah, daya ingat dan konsentrasi (ME) yang bervariasi, dengan beberapa klien menunjukkan kelemahan signifikan dan kemampuan berhitung (RA) secara praktis lemah hampir pada semua klien. Yang terlihat secara keseluruhan memiliki kekuatan yang mana berada pada Visual-Spasial (WU) sebagian besar klien memiliki kemampuan membayangkan ruang tiga dimensi yang cukup baik, yang menjadi kekuatan utama

kelompok ini dan pada pemahaman Verbal (WA) klien (FAW dan RY) menunjukkan kemampuan yang baik dalam menangkap informasi verbal.

##### 5. Hasil 16PF (16 Personality Factor)

Hasil ini menunjukkan kecenderungan rendahnya harga diri yang terlihat dari beberapa pola umum pada individu di dalamnya. Stabilitas emosional yang cenderung rendah pada mayoritas anggota mengindikasikan adanya kerentanan terhadap stres, ketidakpastian, dan perasaan tidak percaya diri dalam menghadapi tekanan atau tantangan. Hal ini diperkuat oleh adanya kecenderungan untuk bersikap skeptis terhadap orang lain, yang dapat mencerminkan ketidakpastian dalam membangun hubungan yang didasari oleh rasa percaya diri dan keyakinan terhadap kemampuan interpersonal mereka.

##### 6. Hasil Tes Rosenbreg Self Esteem Scale

| Paired Samples Statistics |          |         |   |                |                 |
|---------------------------|----------|---------|---|----------------|-----------------|
|                           |          | Mean    | N | Std. Deviation | Std. Error Mean |
| Pair 1                    | PRETEST  | 18.8000 | 5 | 2.58844        | 1.15758         |
|                           | POSTTEST | 34.4000 | 5 | 5.17687        | 2.31517         |

Gambar 1. Paired Samples Statistics

| Paired Samples Test |                    |                    |                |                 |   |          |        |              |             |             |
|---------------------|--------------------|--------------------|----------------|-----------------|---|----------|--------|--------------|-------------|-------------|
|                     |                    | Paired Differences |                |                 |   |          |        | Significance |             |             |
|                     |                    | Mean               | Std. Deviation | Std. Error Mean | 95% Confidence Interval of the Difference |          | t      | df           | One-Sided p | Two-Sided p |
|                     |                    |                    |                |                 | Lower                                     | Upper    |        |              |             |             |
| Pair 1              | PRETEST – POSTTEST | -15.60000          | 6.26897        | 2.80357         | -23.38396                                 | -7.81604 | -5.564 | 4            | .003        | .005        |

Gambar 2. Paired Samples Test

Berdasarkan hasil analisis *Paired Samples T-Test* yang dilakukan, ditemukan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest pada kelompok yang diteliti. Hal ini ditunjukkan oleh nilai *t* sebesar -5.564 dengan *df* = 4 dan nilai Sig. (*Two-Tailed*) sebesar 0.005, yang lebih kecil dari tingkat signifikansi 0.05. Selisih rata-rata (*mean difference*) antara *pretest* dan *posttest* adalah -15.60000, menunjukkan peningkatan yang substansial pada skor posttest dibandingkan *pretest*.

##### B. Pembahasan

Siswa menunjukkan pola hubungan interpersonal yang terbatas dan cenderung menghindari keterlibatan sosial yang aktif. Hasil observasi dan wawancara mengindikasikan bahwa mereka lebih memilih menyendiri, tidak aktif dalam diskusi kelompok, dan memiliki interaksi minimal dengan teman sebaya. Penolakan sosial yang mereka alami akibat ejekan terhadap penampilan dan latar belakang ekonomi turut memperkuat sikap menarik diri dari lingkungan sosial. Berdasarkan hasil SSCT dan 16PF, tampak pula bahwa sebagian siswa memiliki ketidakpercayaan terhadap orang lain, ketakutan dalam relasi, serta kecenderungan untuk skeptis terhadap lingkungan. Hal ini berdampak pada kurangnya rasa aman dalam menjalin hubungan dan minimnya inisiatif untuk membentuk koneksi sosial yang sehat. Dari sisi emosional, siswa menunjukkan gejala yang menandakan adanya ketidakstabilan emosi dan konflik internal yang cukup signifikan. Skor rendah pada beberapa skala dalam 16PF, khususnya pada faktor-faktor yang berkaitan dengan stabilitas emosional (seperti Faktor C dan Q4), serta hasil SSCT yang mengindikasikan ketegangan dalam aspek konsep diri, rasa bersalah, dan ketakutan, menunjukkan bahwa individu dalam kelompok ini cenderung mengalami kecemasan, keraguan terhadap

kemampuan diri, dan ketidakpastian menghadapi masa depan. Beberapa siswa tampak menyimpan perasaan sedih yang tidak tersampaikan, mudah merasa tersinggung, dan sensitif terhadap kritik, yang berdampak pada ketidakmampuan dalam mengelola tekanan emosi secara adaptif. Selain itu, rendahnya skor awal pada Rosenberg Self-Esteem Scale menegaskan adanya persepsi diri yang negatif dan perasaan tidak berharga yang mendalam. Dalam domain perilaku, pola menarik diri, pasif dalam kelas, serta minimnya partisipasi dalam tugas kelompok menjadi gejala yang paling menonjol. Beberapa siswa menunjukkan ketidakberdayaan saat menghadapi kesulitan akademik dan lebih memilih menyelesaikan tugas secara mandiri tanpa melibatkan orang lain, bahkan ketika mengalami kebingungan.

Mereka juga menunjukkan keterbatasan dalam mengekspresikan pendapat, baik secara verbal maupun nonverbal. Hal ini tampak dari kecenderungan diam saat ditanya, respon yang minim terhadap guru, dan sikap tertutup selama kegiatan belajar berlangsung. Siswa juga tampak kurang memiliki motivasi untuk terlibat aktif dalam lingkungan sekolah, yang semakin diperparah oleh pengalaman negatif di masa lalu dan minimnya dukungan lingkungan. Meskipun beberapa individu masih menunjukkan kemampuan mengikuti pelajaran secara individual, namun kemampuan sosial-emosional mereka yang terbatas menghambat performa secara menyeluruh.

## Kesimpulan

Intervensi psikoedukasi kelompok berbasis pendekatan kognitif dan afirmasi positif terbukti efektif meningkatkan harga diri siswa yang mengalami konflik internal terkait konsep diri, kecemasan, dan penarikan diri sosial. Peningkatan signifikan pada skor posttest menunjukkan bahwa pemberian ruang berbagi pengalaman, latihan afirmasi, serta pemahaman diri mampu memperbaiki persepsi diri peserta. Keunggulan penelitian ini terletak pada integrasi berbagai asesmen psikologis yang memberikan gambaran komprehensif mengenai kondisi siswa, sementara kelemahannya adalah jumlah subjek yang terbatas pada satu kelompok kecil. Secara langsung, penelitian ini menjawab tujuan untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa dengan harga diri rendah dan menegaskan pentingnya kolaborasi sekolah serta keluarga dalam mendukung kesejahteraan psikologis remaja.

## Kepustakaan

- Abdel-Khalek, A. M. (2016). Introduction to the psychology of self-esteem. *Self-Esteem: Perspectives, Influences, and Improvement Strategies*, 8(2), 1-23.
- Agustriyana, N. A., & Suwanto, I. (2017). Fully human being pada remaja sebagai pencapaian perkembangan identitas. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 2(1), 9-11.
- Alwisol. (2002). *Psikologi Kepribadian*. UMM Press.
- Gracia, F., & Akbar, Z. (2019). Pengaruh Harga Diri Terhadap Kecenderungan Body Dysmorphic Disorder Pada Remaja. *Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 8(1), 32-38.
- Maharani, R. A. (2020). *Penggunaan Strategi Restrukturing Kognitif untuk Meningkatkan Rasa Rendah Diri Peserta Didik di Sekolah Menengah Pertama*.
- Muris, P., & Otgaar, H. (2023). Self-esteem and self-compassion: A narrative review and meta-analysis on their links to psychological problems and well-being. *Psychology Research and Behavior Management*, 2961-2975.
- Pratiwi, D., Mirza, R., & El Akmal, M. (2019). Kecemasan sosial ditinjau dari harga diri pada remaja status sosial ekonomi rendah. *Al-Irsyad: Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 9(1).
- Preckel, F., Niepel, C., Schneider, M., & Brunner, M. (2013). Self-concept in adolescence: A longitudinal study on reciprocal effects of self-perceptions in academic and social domains. *Journal of Adolescence*, 36(6), 1165-1175. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2013>

- Rahmadaniar, A. F., Risnasari, N., & Prihananto, D. I. (2025). Implementasi Terapi Kognitif untuk Meningkatkan Harga Diri pada Remaja yang Mengalami Bullying dengan Masalah Keperawatan Harga Diri Rendah di Desa Kauman Kota Kediri (Studi Kasus). *Primary Journal of Multidisciplinary Research*, 1(4), 137–142.
- Vanechia, S. J. (2017). *Hubungan harga diri dengan perilaku bullying pada siswa SMKN 8 Padang Tahun 2017*.