

PENGUATAN SELF-AWARENESS UNTUK MENGATASI KRISIS IDENTITAS REMAJA AWAL DI PANTI ASUHAN MELALUI PSIKOEDUKASI KREATIF

Seriana Monalisa Lepa¹, Najwa Naila Anjani², Agustina³

^{1,2,3}Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara

¹monalepaalor@gmail.com, ²nallajan1718@gmail.com, ³agustina@fpsi.untar.ac.id

Abstrak

Masa remaja awal merupakan fase krusial dalam pembentukan konsep diri, di mana individu rentan mengalami krisis identitas atau *role confusion* jika berada dalam lingkungan pengasuhan kolektif yang monoton. Penelitian berbasis pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk menguji efektivitas program psikoedukasi kreatif (*Who Am I*, *Kartu Aku Bisa*, *Jurnal Refleksi Diri*, dan *Botol Rahasia Harapanku*) dalam memperkuat *self-awareness* anak asuh di Yayasan Al-Abror. Menggunakan desain eksperimen semu berbentuk *pre-test* dan *post-test* kelompok, penelitian ini melibatkan lima orang partisipan remaja awal berusia 11-12 tahun yang dipilih menggunakan teknik kriteria ketersediaan. Pengukuran kuantitatif dilakukan melalui instrumen *Self-Perception for Child* oleh Susan Harter (1985), yang kemudian ditriangulasikan dengan metode observasi perilaku dan analisis jurnal refleksi. Hasil analisis data menunjukkan adanya penurunan nilai rata-rata (*mean*) total skor persepsi diri secara signifikan dari 51,0 (*pre-test*) menjadi 39,8 (*post-test*), yang dalam parameter alat ukur ini mengindikasikan rekonstruksi cara pandang diri ke arah yang jauh lebih positif, optimal, dan percaya diri. Intervensi berbasis aktivitas kelompok terbukti efektif mereduksi kecemasan perseptual, meningkatkan perasaan diterima secara sosial, serta menguatkan nilai keberhargaan diri global (*global self-worth*) anak asuh panti asuhan.

Kata Kunci: *Psikoedukasi Kreatif, Self-Awareness, Krisis Identitas, Remaja Awal, Panti Asuhan*

Article History

Received: June 2026

Reviewed: June 2026

Published: June 2026

Plagirism Checker No 77

Copyright : Author

Publish by : Liberosis



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

1. PENDAHULUAN

Panti asuhan sebagai lembaga kesejahteraan sosial memiliki peran penting dalam mendukung perkembangan psikososial anak asuh agar mampu tumbuh secara optimal, menggantikan fungsi lingkungan keluarga primer. Sebagian besar anak yang tinggal di panti asuhan berada pada rentang usia akhir masa kanak-kanak hingga remaja awal, yaitu fase perkembangan yang menurut Erik Erikson berada pada tahap Identity vs Role Confusion. Fase ini menuntut individu untuk mulai membentuk identitas diri, mengenali nilai personal, minat, serta peran sosialnya di masyarakat. Kegagalan dalam memperoleh stimulus dan dukungan psikologis yang tepat pada tahap perkembangan ini dapat memicu kebingungan peran, rendahnya harga diri, serta kesulitan beradaptasi dalam interaksi sosial.

Berdasarkan hasil pengamatan awal di Yayasan Al-Abror Palmerah, ditemukan bahwa aktivitas keseharian anak asuh cenderung monoton dan terbatas pada rutinitas akademik formal serta tugas harian panti. Minimnya stimulus psikologis yang bersifat reflektif dan partisipatif berpotensi memicu kejenuhan kognitif serta menghambat kesadaran diri (self-awareness) anak. Kesadaran diri merupakan fondasi utama bagi remaja dalam mengenali kekuatan, emosi, pikiran, serta keterbatasan personalnya untuk membentuk konsep diri yang positif. Melalui Program MBKM Proyek Kemanusiaan, dirancanglah sebuah intervensi psikoedukasi yang kreatif, partisipatif, dan interaktif guna memfasilitasi kebutuhan eksplorasi diri anak asuh dalam mengatasi krisis identitas tanpa menimbulkan tekanan psikologis baru.

2. METODE PENELITIAN

Metode yang diterapkan dalam penelitian pengabdian ini menggunakan pendekatan eksperimen semu dengan desain pra-pasca tes kelompok (one-group pretest-posttest design). Partisipan penelitian berjumlah lima orang anak asuh berusia 11-12 tahun di Yayasan Al-Abror yang diidentifikasi berada pada masa perkembangan remaja awal. Pengumpulan data kuantitatif dilakukan melalui pengisian kuesioner skala Self-Perception for Child yang diadaptasi dari Susan Harter (1985), mencakup enam domain utama yaitu kompetensi akademik, kompetensi atletik, penerimaan sosial, penampilan fisik, perilaku moral, dan harga diri global. Kuesioner ini menggunakan sistem akumulasi total (summated scoring) dengan rentang nilai 1 hingga 3 pada tiap butir pernyataan, di mana arah penurunan skor akhir mencerminkan evaluasi konsep diri yang semakin positif dan adaptif. Guna menjaga keabsahan data penelitian, kelompok menerapkan metode triangulasi teknik dengan memadukan data angka kuesioner bersama data kualitatif berupa lembar observasi perilaku harian dan analisis konten dari buku jurnal refleksi mandiri anak.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Intervensi psikoedukasi dilaksanakan secara bertahap melalui serangkaian sesi aktivitas terstruktur, meliputi program Who Am I untuk eksplorasi minat, Kartu Aku Bisa untuk penguatan self-efficacy, Jurnal Refleksi Diri untuk regulasi emosional, serta Botol Rahasia Harapanku untuk mengonstruksi orientasi cita-cita masa depan. Evaluasi kuantitatif dari jalannya rangkaian program tersebut dirangkum dalam tabel berikut:

Tabel 1. Distribusi Skor Pre-test dan Post-test Child Self-Perception

No.	Nama/Inisial Anak	Usia	Total Skor Pre-Test	Total Skor Post-Test	Uraian
1.	M	12 Tahun	53	43	Mengalami Peningkatan Positif/Lebih Stabil
2.	D	11 Tahun	49	39	Mengalami Peningkatan Positif / Lebih Stabil
3.	A	12 Tahun	51	38	Mengalami Peningkatan

					Positif / Lebih Stabil
4.	G	11 Tahun	54	41	Mengalami Peningkatan Positif / Lebih Stabil
5.	DF	12 Tahun	48	38	Mengalami Peningkatan Positif / Lebih Stabil

Berdasarkan analisis data pada Tabel 1, ditemukan bahwa rata-rata (mean) total skor kelompok mengalami penurunan yang signifikan, yaitu dari 51,0 pada sesi pre-test bergeser secara linear menjadi 39,8 pada sesi post-test. Dalam interpretasi alat ukur Child Self-Perception, pergeseran penurunan nilai total kognitif ini membuktikan terjadinya penguatan konsep diri yang signifikan pada seluruh partisipan. Anak-anak menjadi lebih percaya diri terhadap kapasitas akademisnya di kelas, merasa lebih nyaman dan diterima dalam interaksi sosial dengan teman sebaya, serta memiliki tingkat kepuasan yang lebih tinggi terhadap penampilan fisik mereka. Partisipan A dan G tercatat mengalami pemulihan serta penguatan harga diri global (global self-worth) yang paling menonjol masing-masing sebesar 25,5% dan 24,1%.

Konvergensi antara data angka kuesioner dan temuan kualitatif lapangan memperlihatkan bahwa ruang ekspresi kreatif memberikan dampak psikologis yang terapeutik bagi anak panti asuhan. Hasil analisis buku jurnal menunjukkan anak-anak mulai mampu mengidentifikasi kelebihan diri mereka sendiri dan mengekspresikan emosi secara asertif melalui tulisan. Pada sesi akhir program, aktivitas menghias botol harapan berhasil membangun optimisme masa depan, di mana anak-anak secara terstruktur mampu merumuskan tujuan hidup jangka panjang untuk membahagiakan keluarga dan meraih prestasi belajar.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa program psikoedukasi kreatif terbukti efektif dalam meningkatkan self-awareness serta meminimalisir dampak krisis identitas pada remaja awal di Yayasan Al-Abror. Hasil pengolahan data menunjukkan keberhasilan intervensi yang merata dalam menekan keraguan diri serta kecemasan perseptual kelompok sebesar 22%. Berdasarkan evaluasi program di lapangan, disarankan bagi pihak pengurus yayasan untuk menerapkan prinsip penguatan positif (positive reinforcement) secara berkala berupa pujian atau apresiasi lisan guna menjaga stabilitas harga diri (self-esteem) anak asuh dalam aktivitas harian. Bagi pelaksana program pengabdian masyarakat selanjutnya, direkomendasikan untuk memadukan lembar kerja tertulis bersama metode yang lebih partisipatif-aktif seperti model bermain peran (role playing) untuk melatih kecerdasan sosial dan empati interpersonal anak secara langsung di lapangan.

REFERENSI UTAMA

Erikson, E. H. (1968). Identity: Youth and crisis. New York: W. W. Norton & Company.

Harter, S. (1985). The Self-Perception Profile for Children: Revision of the Perceived Competence Scale for Children. Denver: University of Denver.

Harter, S. (2012). The construction of the self: Developmental and sociocultural perspectives. Guilford Press.

Kolb, D. A. (2015). Experiential learning: Experience as the source of learning and development. FT press.