

**PELATIHAN PENGENALAN DIRI UNTUK MENINGKATKAN *SELF ESTEEM* REMAJA DI PANTI ASUHAN AL-HIDAYAH PADANG**

Annisa Rahmah Ghaffari<sup>1</sup>, Eni Novita Sari<sup>2</sup>, Nesya Nabilfaizy Albib, Phasya Isyedwina Febriani<sup>4</sup>, Yunda Muliani<sup>5</sup>

<sup>1234</sup> Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Negeri Padang  
Email: [annisarahmahghaffari2003@gmail.com](mailto:annisarahmahghaffari2003@gmail.com)<sup>1</sup>, [eninovitasari08@gmail.com](mailto:eninovitasari08@gmail.com)<sup>2</sup>,  
[nabilanesya14@gmail.com](mailto:nabilanesya14@gmail.com)<sup>3</sup>, [phasyaisyedwina0@gmail.com](mailto:phasyaisyedwina0@gmail.com)<sup>4</sup>,  
[yundamuliani@gmail.com](mailto:yundamuliani@gmail.com)<sup>5</sup>

**Abstract**

*The orphanage has a population consisting of children of various age ranges who have numerous family problems. Adolescents are one of the common age groups that make up the population living in the orphanage. Most of these teenagers experience alienation, difficulty in channeling negative emotions, or even consider themselves to lack self-assertiveness, and feel like a source of problems for the environment. Therefore, it is necessary to have self awareness, one of which can be achieved through self recognition. The aim of this intervention is to enhance the self-esteem of the teenagers at Al-Hidayah Orphanage in Padang by providing them with knowledge to recognize themselves. The method used involves training the orphanage's teenagers in self recognition. The training activity lasts for approximately 120 minutes and concludes with the participants making personal commitments.*

**Keywords :** *self esteem, orphanage, adolescents, intervention, self recognition*

**Abstrak**

Panti asuhan memiliki populasi terdiri dari anak dengan berbagai rentang usia yang memiliki sejumlah permasalahan dalam keluarga. Remaja menjadi salah satu rentang usia umum sebagai bagian populasi yang tinggal di panti asuhan. Kebanyakan dari mereka remaja mengalami keterasingan, kesulitan menyalurkan emosi negatif atau bahkan menilai diri tidak mempunyai pendirian, serta merasa menjadi sebuah sumber masalah bagi lingkungan. Oleh karena itu, diperlukan adanya wawasan terhadap diri dengan salah satu caranya yaitu melakukan pengenalan diri. Tujuan dari intervensi ini yaitu untuk dapat meningkatkan harga diri dari remaja Panti Asuhan Al-Hidayah Padang dengan memberikan pengetahuan untuk mampu mengenal diri. Metode yang dilakukan adalah dengan memberi pelatihan terhadap remaja panti asuhan mengenai pengenalan diri. Adapun kegiatan pelatihan ini berlangsung yakni selama kurang lebih 120 menit dengan ditutup dengan para peserta yang membuat janji diri.

**Kata kunci :** harga diri, remaja, panti asuhan, intervensi, pengenalan diri

**1. Pendahuluan**

Pada dasarnya, panti asuhan memiliki populasi terdiri dari anak dengan

berbagai rentang usia yang memiliki sejumlah permasalahan dalam keluarga. Masalah yang dialaminya pun beragam, mulai dari kondisi keluarga yang tidak mampu ataupun dikarenakan hilangnya *figure* orang tua yang diakibatkan oleh perceraian ataupun meninggal dunia. Adanya panti asuhan ini menjadi sebuah rumah bagi mereka untuk dapat belajar, berbaur, bermain serta berinteraksi dengan sesama penghuni di panti asuhan (Ashfia dkk., 2023). Adapun remaja menjadi salah satu rentang usia umum sebagai bagian populasi yang tinggal di panti asuhan. Masa remaja menjadi masa transisi dari anak menuju dewasa, dimana menjadi masa pencarian jati diri dan pembentukan citra diri pada individu (Sakti, 2018). Pada masa ini para remaja memerlukan adanya *role model* dari orang sekitarnya, terutama orang tua. Hal tersebut akan berkontribusi terhadap perkembangan serta perilaku dari remaja dalam menjalani kesehariannya.

Perkembangan pemikiran terkait jati diri, serta keunikan diri menjadi hal penting bagi hidup seorang remaja. Harga diri menjadi salah satu aspek yang berkaitan dengan proses tersebut. Untuk itu perlunya *self-esteem* yang positif pada diri remaja agar mampu untuk dapat mengenali kualitas positif pada diri individu (Mruk, 2006). Adapun Coopersmith (1967) mengungkapkan bahwa *self-esteem* menjadi hasil dari evaluasi individu terhadap diri sendiri yang kemudian dituangkan dalam sikap terhadap diri. *Self esteem* ini sangat dibutuhkan, salah satunya bagi remaja dalam pembentukan identitas ataupun jati dirinya.

Namun, sayangnya terdapat *survei* yang menunjukkan bahwa 46% dari remaja di panti asuhan merujuk pada ciri-ciri individu yang mengalami rendahnya *self-esteem*. Kebanyakan dari mereka merasakan keterasingan dari keluarga, kesulitan dalam menyalurkan ekspresi emosi negatif atau bahkan menilai diri tidak mempunyai pendirian, serta menjadi sebuah sumber masalah bagi lingkungan. *Self-esteem* rendah ini dapat menjadi akar dari munculnya permasalahan sosial dikarenakan dapat memunculkan kecenderungan lebih tinggi pada individu untuk merasakan depresi

terhadap lingkungan di sekelilingnya (Marwati dkk., 2016).

Adapun berdasarkan riset yang pernah dilakukan di kota Padang menunjukkan hasil dimana terdapatnya *self-esteem* yang negatif yang dimiliki oleh para remaja di panti asuhan, sehingga membuat remaja cenderung merasa kurangnya percaya diri dalam memberikan penilaian terhadap sesuatu didalam dirinya, sehingga munculnya penghargaan diri yang buruk, tidak nyaman terhadap cara bersikap dengan orang lain, memiliki kecenderungan bersikap pesimis, sensitif terhadap kritik, serta ketidakberdayaan dalam mempertahankan diri. Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan, didapatkan bahwa 12 dari 15 orang remaja mengungkapkan bahwa mereka merasakan malu serta enggan untuk pulang ke kampung halamannya dikarenakan tinggal di panti asuhan, serta merasa tidak sama dengan teman sebaya disekolah maupun dilingkungan yang interaksinya melibatkan penampilan, ekonomi serta prestasi (Febristi, 2020).

Selain itu, banyak fenomena yang terjadi terkait permasalahan *self esteem* pada remaja panti asuhan. Permasalahan ini juga terjadi pada salah satu panti asuhan yang juga terletak di kota Padang, yakni Panti Asuhan Al-Hidayah Padang. Hal tersebut dapat diketahui dari hasil asesmen yang telah dilakukan, dimana pengasuh melihat bahwa adanya tendensi dari remaja panti asuhan tersebut untuk memiliki *self esteem* yang rendah. Selain itu, berdasarkan proses wawancara yang telah dilakukan kepada responden, yaitu tiga orang remaja di Panti Asuhan Al-Hidayah Padang, didapatkan informasi bahwa remaja pernah mengalami perasaan dimana merasa dirinya tidak berharga. Adapun melalui observasi, juga ditemukan bahwa remaja tersebut memiliki kecenderungan mengalami kesulitan untuk dapat mengungkapkan diri dengan lebih menutup diri, dimana hal ini ditandai dengan para remaja yang memberikan informasi singkat dengan waktu berpikir yang cukup lama.

Adapun dalam mengatasi hal ini, pengenalan diri mampu menjadi salah

satu upaya untuk dapat memperoleh adanya pengetahuan serta wawasan terhadap diri (Tamara dkk., 2023). Adanya hal tersebut akan sangat bermanfaat dalam proses adaptasi yang baik, serta merupakan salah satu kriteria dari adanya mental yang sehat. Untuk itu dibutuhkan individu mampu menemukan hal pribadi untuk dapat meminimalisir kelemahan-kelemahan yang dimiliki (Amalia, 2014). Beberapa riset menunjukkan bahwa pengenalan diri dapat menjadi upaya yang digunakan agar mampu meningkatkan *self esteem* pada diri individu. Menurut Helmi (1995), teknik pengenalan diri dapat dijelaskan melalui konsep *Johari Window*, yang menggambarkan hubungan interpersonal sebagai empat jendela yang tiap selnya merujuk kepada daerah *self* yakni daerah publik (*open*), daerah buta (*blind spot*), daerah tersembunyi (*hidden*) serta daerah yang tidak disadari (*unknown*).

Berdasarkan permasalahan yang terjadi, peneliti menyimpulkan bahwa perlu adanya program pelatihan pengenalan diri yang diberikan pada remaja Panti Asuhan Al-Hidayah Padang. Adanya pemilihan program pelatihan ditentukan berdasarkan pertimbangan dari hasil asesmen yang dilakukan oleh peneliti sebelumnya. Adapun tujuan dari diadakannya program pelatihan ini yaitu untuk dapat meningkatkan tingkat *self-esteem* peserta melalui pelatihan pengenalan diri, sekaligus membantu remaja Panti Asuhan Al-Hidayah Padang dapat menyadari kelebihan dan kekurangan yang dimiliki melalui adanya pelatihan ini.

## 2. Metode

Kegiatan pelatihan pengenalan diri untuk meningkatkan *self esteem* di panti asuhan Al-Hidayah, secara umum dilakukan yakni dalam 3 tahap. Adapun tahapan tersebut yaitu sebagai berikut.

*Tahap persiapan*, diawali dengan peneliti yang menghubungi salah seorang pengurus bidang pendidikan di Panti Asuhan Al-Hidayah Padang melalui panggilan suara *WhatsApp* pada tanggal 22 Maret 2024. Setelahnya pada tanggal 29 Maret 2024, peneliti bertemu dengan pengurus serta remaja

Panti Asuhan Al-Hidayah Padang untuk melakukan *assessment* berupa *Focus Group Discussion*, pengisian angket, serta mengadakan wawancara terbuka dan tertutup. Pada awalnya, dilakukan *Focus Group Discussion* dengan melibatkan 2 orang pengurus, satu orang pengasuh dan satu orang remaja Panti Asuhan Al-Hidayah Padang. Adapun tujuannya yaitu untuk mengetahui kebutuhan serta permasalahan yang tengah dihadapi remaja panti asuhan tersebut yang berkaitan dengan *self esteem*.

Peneliti melanjutkan dengan melakukan survei dengan melakukan pengisian angket *self esteem* menggunakan skala *Coopersmith Self-Esteem Inventory* (CSEI). Hasil survei menunjukkan adanya kesesuaian yang ditemukan dalam proses *Focus Group Discussion*, yaitu umumnya berada di tingkat sedang dengan beberapa lainnya memiliki *self esteem* dalam kategori rendah. Peneliti kemudian melakukan wawancara terhadap 1 orang pengurus dan 3 orang remaja Panti Asuhan Al-Hidayah Padang, dengan menemukan bahwa 2 diantara remaja pernah merasakan perasaan yang tidak berharga. Selain itu, ditemukan suatu hal ketika observasi dalam sesi wawancara, dimana adanya ciri remaja yang menunjukkan adanya sikap tertutup dalam mengungkapkan dirinya.

Adapun setelah *needs assessment* dilakukan, peneliti meminta izin kepada pengurus Panti Asuhan Al-Hidayah Padang untuk dapat mengadakan program pelatihan untuk dapat meningkatkan *self esteem* pada remaja. Setelah mendapatkan izin, peneliti kemudian berfokus untuk menyusun modul pelatihan yang akan digunakan untuk *meningkatkan self esteem*. Penyusunan modul pelatihan dilakukan yakni dengan melakukan *literature review* untuk memutuskan pelatihan yang sesuai dengan kebutuhan remaja di Panti Asuhan Al-Hidayah Padang. Adapun pelatihan yang dilakukan yaitu pelatihan pengenalan diri.

*Tahap pelaksanaan*, dalam tahapan ini, pelaksanaan pelatihan pengenalan diri untuk meningkatkan *self esteem* dilakukan pada tanggal 1 Juni 2024. Pelatihan pengenalan diri diberikan kepada kelompok remaja yang

memiliki usia dengan rentang 12-18 tahun, dengan jumlah yakni sebanyak 14 orang. Adapun program pelatihan ini dilaksanakan yakni selama 2 jam 5 menit, yang dilakukan dalam salah satu mushola yang berada di dalam Panti Asuhan Al-Hidayah Padang. Pelaksanaan dari latihan pengenalan diri dimulai dari pengisian lembar *pretest* sebagai pengukuran awal untuk dapat mengetahui tingkat *self esteem* peserta. Adapun pelatihan pengenalan diri ini terdiri dari enam sesi yaitu sesi perkenalan konsep pengenalan diri, "siapaakah saya?", "saya menurutmu?", "saya adalah...", "saya ingin menjadi siapa?" dan "hand in hand". Gambaran dari setiap sesi kegiatan yakni sebagai berikut.

**Tabel 1.1 Rangkain Kegiatan**

<b>SESI I</b>	<b>PERKENALAN KONSEP PENGENALAN DIRI</b>
Waktu	15 Menit
Tujuan	Memberikan wawasan mengenai konsep pengenalan diri dan kesadaran diri
Metode	Ceramah dan diskusi
Alat dan Bahan	Bahan PPT, laptop dan speaker
Panduan Fasilitator	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Fasilitator menjelaskan materi mengenal diri dengan membangun kesadaran diri (mencakup definisi pengenalan diri, manfaat mengenal diri, ciri-ciri individu mengenal diri dengan baik, cara mengenali diri dengan membangun kesadaran diri, serta teknik <i>Johari Window</i>)</li> <li>▪ Fasilitator membuka sesi tanya-jawab</li> </ul>
<b>SESI II</b>	<b>"SIAPAKAH SAYA?"</b>
Waktu	10 Menit
Tujuan	Membantu peserta mengidentifikasi kelebihan dan kekurangan dirinya
Metode	Latihan
Alat dan Bahan	Lembar kertas kerja dan alat tulis
Panduan Fasilitator	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Fasilitator memberikan kertas kerja kepada seluruh peserta</li> <li>▪ Kemudian, fasilitator meminta peserta untuk mengisi lembar kerja "<i>Siapaakah Saya?</i>"</li> <li>▪ Fasilitator setelahnya meminta peserta untuk</li> </ul>

	menuliskan kelebihan dan kekurangan pada dirinya yang dirasa diketahui orang lain
<b>SESI III "SAYA MENURUTMU?"</b>	
Waktu	15 Menit
Tujuan	Membantu peserta mengetahui umpan balik terhadap kelebihan atau kekurangan yang dimiliki
Metode	Latihan
Alat dan Bahan	Lembar kertas kerja dan alat tulis
Panduan Fasilitator	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Fasilitator memberikan kertas kerja kepada peserta</li> <li>▪ Kemudian fasilitator meminta peserta menyantumkan nama pada kertas kerja "Saya Menurutmu?"</li> <li>▪ Fasilitator setelahnya meminta semua peserta memberikan umpan balik dengan menuliskan kelebihan ataupun kekurangan dari masing-masing temannya pada kertas secara acak dan anonim</li> </ul>
<b>SESI IV "SAYA ADALAH..."</b>	
Waktu	10 Menit
Tujuan	Membantu peserta dalam mengidentifikasi dan mengungkapkan aspek diri yang ditutupi dari orang lain
Metode	Latihan
Alat dan Bahan	Lembar kertas kerja dan alat tulis
Panduan Fasilitator	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Fasilitator memberikan kertas kerja kepada seluruh peserta</li> <li>▪ Kemudian fasilitator meminta peserta untuk mengisi lembar kerja "Saya adalah..."</li> <li>▪ Fasilitator setelahnya meminta peserta untuk menuliskan hal yang disembunyikan dari orang lain, mencakup hal apa yang disukai dan tidak disukai ada pada dirinya</li> </ul>
<b>SESI V "SAYA INGIN MENJADI SIAPA?"</b>	
Waktu	10 Menit
Tujuan	Membantu peserta untuk dapat berfokus terhadap peningkatan diri
Metode	Latihan
Alat dan Bahan	Lembar kertas kerja dan alat tulis

Panduan Fasilitator	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Fasilitator memberikan kertas kerja kepada seluruh peserta</li> <li>▪ Kemudian fasilitator meminta peserta untuk mengisi lembar kerja “<i>Saya Ingin Menjadi Siapa?</i>”</li> <li>▪ Fasilitator setelahnya meminta peserta untuk menuliskan hal yang dicita-citakannya</li> </ul>
<b>SESI VI</b>	
<b>“HAND IN HAND”</b>	
Waktu	10 Menit
Tujuan	Membantu peserta untuk dapat bertanggung jawab dalam pengembangan diri
Metode	Latihan
Alat dan Bahan	Lembar kertas perjanjian diri dan alat tulis
Panduan Fasilitator	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Fasilitator meminta peserta untuk merenung dan merefleksikan pembelajaran</li> <li>▪ Kemudian setelahnya, fasilitator membagikan lembar kertas janji diri kepada peserta</li> </ul>

*Tahap evaluasi*, pada bagian akhir kegiatan pelatihan, peneliti kemudian membagikan lembar evaluasi kegiatan untuk dapat mengetahui hasil serta proses pelatihan yang dilakukan. Adapun lembar evaluasi yang diberikan kepada peserta yakni terdiri dari 5 butir pertanyaan dengan dua opsi pilihan jawaban yaitu ya atau tidak. Selain itu, setelah lembar evaluasi diberikan, peserta juga diberikan lembar *posttest* dengan tujuan untuk dapat melihat perubahan tingkat *self esteem* pada peserta sebelum dan sesudah pelatihan dilakukan.

### 3. Hasil dan Pembahasan

Pelatihan pengenalan diri dilakukan secara luring untuk dapat meningkatkan *self esteem* pada remaja di Panti Asuhan Al-Hidayah Padang. Pelatihan dilakukan dengan diawali oleh pengisian lembar *pretest* yakni berupa skala *self esteem*, berguna untuk mengetahui tingkat *self esteem* dari peserta yang terlibat, sebelum diberikan pelatihan.





**Gambar 3.1 Pelaksanaan Pelatihan secara Luring**

Adapun dalam pelatihan, terdapat sesi pengenalan konsep pengenalan diri, dimana peserta akan diberikan materi yaitu mengenali diri dengan membangun kesadaran diri, mulai dari pemahaman remaja terhadap pengenalan diri, hingga bagaimana cara untuk dapat mengenali diri dengan membangun kesadaran diri. Materi yang diberikan pada sesi ini akan berfokus terhadap kesadaran diri dari remaja, sehingga remaja mampu untuk mengenali kelemahan dan kelebihan yang dimiliki. Adapun dalam prosesnya, diakhiri dengan sesi tanya jawab terhadap materi yang telah disampaikan.



**Gambar 3.2 Mengenalkan Konsep Pengenalan Diri**

Pelaksanaan sesi-sesi berikutnya yakni dilakukan melalui pengisian lembar kerja dengan mengaplikasikan teknik pengenalan diri oleh *Johari Window*. Adapun lembar kerja tiap sesi yang diberikan yaitu terdiri dari lembar kerja “siapakah saya?” dengan berfokus terhadap remaja yang mampu mengidentifikasi kelebihan dan kekurangan yang dimiliki, lembar kerja “saya menurutmu?” berfokus agar peserta mendapatkan umpan balik terhadap kelebihan dan kekurangan yang dimiliki berdasarkan pandangan orang lain, lembar kerja “saya adalah...” berfokus terhadap peserta yang mengungkapkan hal aspek diri yang ditutupi dari orang lain, lembar kerja “saya ingin menjadi siapa?” untuk membantu peserta dalam meningkatkan

diri, serta lembar “*hand in hand*” yang membuat peserta memiliki tanggung jawab dalam peningkatan dirinya.



**Gambar 3.3 Pengisian Lembar Kerja Setiap Sesi**

Berdasarkan kegiatan dari setiap sesi yang telah dilakukan, beberapa dari peserta pelatihan yakni remaja Panti Asuhan Al-Hidayah Padang telah mampu untuk dapat memahami dirinya. Dimana hal ini dapat dilihat dari pengisian lembar kerja yang telah dilakukan. Sebelum materi disampaikan pada sesi pertama, ditemukan bahwa para remaja belum mengetahui apa itu pengenalan diri dan bagaimana cara mengenali dirinya. Hal tersebut diketahui dikarenakan fasilitator yang terlebih dahulu bertanya kepada remaja, namun tidak satupun dari remaja yang mampu menjawab. Selain itu, pada lembar evaluasi juga ditemukan bahwa remaja yang menjadi peserta pelatihan umumnya memberikan respon positif terhadap pelaksanaan program yang telah dilakukan. Adapun hampir keseluruhan dari peserta menuliskan bahwa dirinya setelah pelatihan sudah mampu mengetahui apa itu pengenalan diri, menganggap pengenalan diri penting dalam kehidupan, menyadari manfaat dari pengenalan diri, mengetahui kekuatan dan kelemahan yang dimiliki, serta telah mengetahui cara untuk dapat mengenali dirinya.

Adapun setelahnya, proses pelatihan ditutup dengan pemberian *posttest* untuk dapat mengetahui perbedaan tingkat *self esteem* dari peserta setelah dan sebelum pelatihan. Setelah dilakukan analisis data, ditemukan bahwa terjadi peningkatan skor *self esteem* dari para remaja sebelum dan setelah intervensi

diberikan. Dimana skor pretest remaja yang awalnya yaitu berada pada angka 148,57, meningkat pada posttest mencapai angka yakni 155,93. Selain itu, hasil uji *Paired Sample T-test* yang telah dilakukan, ditemukan nilai *Sig.* yakni 0,010. Adapun hal ini menunjukkan bahwa pelatihan pengenalan diri, dapat membantu remaja panti asuhan Al-Hidayah dalam meningkatkan harga dirinya.

#### 4. Kesimpulan

Berdasarkan intervensi berupa pelatihan pengenalan diri di Panti Asuhan Al-Hidayah Padang, dapat disimpulkan bahwa adanya pelaksanaan dari pelatihan pengenalan diri ini mampu memberikan pemahaman kepada remaja terkait pentingnya untuk dapat mengenali diri. Selain itu, pelatihan ini mampu menunjukkan perubahan yakni peningkatan *self esteem* yang dialami oleh mayoritas remaja di panti asuhan tersebut setelah adanya intervensi, walaupun tidak begitu signifikan. Adanya evaluasi secara umum menunjukkan bahwa peserta pelatihan mendapatkan gambaran tentang pengenalan diri dengan mengetahui kelebihan dan kelemahan yang dimilikinya, serta adanya hal positif yang dirasakan setelah adanya pemberian intervensi pelatihan pengenalan diri ini.

#### *Acknowledgement*

Ucapan terima kasih dari kelompok pelaksana pengabdian kepada : (1) pengurus Panti Asuhan Al-Hidayah Padang yang telah memberikan izin dan kesempatan untuk dilaksanakannya kegiatan pelatihan ini; (2) remaja Panti Asuhan Al-Hidayah Padang yang telah meluangkan waktunya untuk dapat berpartisipasi mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir dengan rasa antusias, sehingga kegiatan pelatihan yang dilakukan mampu terlaksana dengan baik dan lancar; (3) berbagai pihak lainnya yang telah mengarahkan dalam menyusun kegiatan pelatihan serta penulisan artikel ini.

#### Daftar Pustaka

- Amalia, L. (2014). Meningkatkan *self-esteem* mahasiswa STAIN Ponorogo dengan pelatihan pengenalan diri. *Kodifikasia*, 8(1), 1-15.
- Ashfia, N., Hamidah., Imadduddin., & Abidin, M. Z. (2023). Pelatihan konselor sebaya di Panti Asuhan Al-Ikhlas Banjarmasin. *PUSAKO: Jurnal Pengabdian Psikologi*, 2(1), 37-42.
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. San Francisco: H. Freeman and Company.
- Febristi, A. (2020). Hubungan faktor individu dengan *self esteem* (harga diri) remaja panti asuhan di Kota Padang tahun 2019. *Menara Ilmu*, 14(1).
- Helmi, A.F. (1995). Konsep dan Teknik Pengenalan Diri. *Buletin Psikologi*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM. Nomor 2, Desember 1995.

- Marwati, E., Prihartanti, N., & Hertinjung, W. S. (2016). Pelatihan berpikir optimis untuk meningkatkan harga diri pada remaja di panti asuhan. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(1), 23-31.
- Mruk, C. J. (2006). *Self-esteem research, theory, and practice : toward a positive psychology of self-esteem* (3rd edition). New York : Springer Publishing Company Inc.
- Sakti, B. C., & Yulianto, M. (2018). Penggunaan media sosial instagram dalam pembentukan identitas diri remaja. *Interaksi Online*, 6(4), 490-501.
- Tamara, N. I., Ardella, R. D., Nida, F., Domo, I. F. D., & Dila, A. A. (2023). Pelatihan menjadi diri remaja yang hebat. *PUSAKO: Jurnal Pengabdian Psikologi*, 2(1), 43-51.