

**“I LOVE MY SELF” : PSIKOEDUKASI MENGHARGAI DIRI SENDIRI  
PADA KOMUNITAS REMAJA KATOLIK TIMOTIUS**

**Detricia Tedjawidjaja**

Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya  
Email: [detricia.t@ukwms.ac.id](mailto:detricia.t@ukwms.ac.id)

**Dessi Christanti**

Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya  
Email: [dessi@ukwms.ac.id](mailto:dessi@ukwms.ac.id)

**ABSTRACT**

*Adolescence are characterized by the process of exploring for identity. In this process, adolescents are prone to compare themselves with others, which can lead to feelings of dissatisfaction and low self-esteem. This condition is also experienced by adolescent who are members of the Timothy Catholic Youth Community in the Waru, Sidoarjo. The purpose of this community service activity is to increase self-esteem in adolescents, enabling them to know, accept, and respect themselves better. This community service activity is divided into four stages: observation and interviews, preparation, implementation, and evaluation. The activities are conducted in the form of psychoeducation, including lectures, sharing sessions, group games, and assignments. The activities was held on November 26, 2023, for two hours. The participants showed enthusiastic responses during the activity, requiring more time than initially planned. Before and after activity, self esteem questionnaire was distributed. The result of this activity showed that post test has higher average score ( $M=4,22$ ) than pre test average score ( $M=3,22$ ). Based on the evaluation results, providing psychoeducation about self-esteem to adolescents in the Timothy Catholic Youth Community is considered effective. It helps participants to identify their strengths and weaknesses, share their true selves with others, and provide positive affirmations to themselves.*

*Keywords: self-esteem, self-knowledge, psychoeducation, adolescents*

**ABSTRAK**

*Tahap perkembangan remaja ditandai dengan proses pencarian identitas. Dalam proses tersebut, remaja rentan membandingkan diri sendiri dengan orang lain sehingga cenderung merasa tidak puas dengan diri sendiri dan mengarah pada self-esteem yang rendah. Kondisi ini juga dialami oleh para remaja yang tergabung dalam Komunitas Remaja Katolik Timotius, di Kecamatan Waru, Sidoarjo. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan self-esteem pada remaja sehingga remaja dapat mengenal, menerima, dan menghargai diri sendiri dengan lebih baik. Kegiatan pengabdian masyarakat ini terbagi menjadi empat tahapan, yaitu observasi dan wawancara, persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Kegiatan diberikan dalam bentuk psikoedukasi yang terdiri dari ceramah, sharing, permainan kelompok, dan mengerjakan tugas. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 26 November 2023 selama dua jam. Respon peserta tampak antusias selama kegiatan berlangsung sehingga para peserta membutuhkan waktu lebih banyak daripada yang direncanakan. Sebelum dan setelah kegiatan dibagikan kuesionair menghargai diri sendiri. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan bahwa setelah kegiatan rerata kuis menghargai diri sendiri lebih tinggi ( $M=4,22$ ) dibandingkan sebelum kegiatan ( $M=3,22$ ). Berdasarkan hasil evaluasi dari kegiatan ini, pemberian psikoedukasi tentang menghargai diri sendiri pada para remaja dalam komunitas ReKat Timotius dinilai efektif karena dapat membantu*

*para peserta dalam mencari kelebihan dan kekurangannya, membagikan siapa dirinya kepada peserta lain, dan memberikan afirmasi positif kepada diri sendiri.*

**Kata kunci:** *menghargai diri, pengenalan diri, psikoedukasi, remaja*

## 1. PENDAHULUAN

Masa remaja identik dengan masa kebingungan mencari identitas diri. Sudah jamak bila melihat remaja merasa tidak tahu siapa dirinya (Hurlock, 2012). Pada fase pencarian identitas diri ini, terkadang remaja melakukan perbandingan social, yaitu membandingkan dirinya dengan teman atau orang lain. Perbandingan sosial ini dapat semakin membuat remaja menjadi tidak nyaman dan tidak puas dengan dirinya ketika remaja mempersepsi dirinya lebih rendah dibandingkan teman atau orang lain (Panjaitan & Rahmasari, 2021). Ketidakpuasan pada diri sendiri dapat diartikan bahwa remaja akhirnya kurang bisa menghargai diri sendiri atau memiliki harga diri yang rendah.

Harga diri atau *self esteem* merupakan tanggapan individu terhadap diri individu yang dinyatakan dalam bentuk sikap yaitu individu menyukai atau tidak dirinya (Coopersmith, 1967). Dengan kata lain harga diri adalah penilaian akan diri sendiri yang berada dalam rentang dimensi positif – negative (Branscombe & Baron, 2017). Harga diri dapat muncul dari individu sendiri dan dapat pula dari pengakuan dari orang lain.

Kondisi umum remaja ini, juga dialami oleh remaja anggota komunitas Remaja Katolik (selanjutnya disingkat ReKat) Timotius di kecamatan Waru, Sidoarjo. Komunitas remaja Katolik merupakan komunitas yang selalu ada di setiap gereja Katolik. Komunitas ini mewadahi para remaja gereja Katolik untuk berkumpul dan belajar iman Katolik. Para anggota ReKat Timotius berusia antara 11 – 16 tahun atau berada fase perkembangan remaja. Anggota ReKat Timotius masih dalam tahap pencarian identitas diri sehingga belum mengenal

kelebihan dan kekurangan dirinya. Kondisi ini rentan membuat remaja kurang menghargai diri sendiri atau memiliki harga diri yang rendah.

Harga diri yang rendah tentu membawa konsekuensi negatif bagi remaja, Remaja menjadi kurang puas dengan dirinya sehingga dapat mengalami kesulitan untuk bergaul (Baron & Byrne, 2011). Mengingat dampak negatif tersebut perlu dilakukan tindakan preventif agar remaja dapat lebih menghargai dirinya sendiri.

Solusi yang sempat muncul dalam diskusi dengan para kakak pendamping adalah memberikan pelatihan ketrampilan tertentu seperti public speaking atau menyanyi. Namun alternatif tersebut dipandang kurang sesuai karena remaja dalam komunitas Remaja Katolik Timotius memiliki beragam minat. Selain itu, memberikan pelatihan ketrampilan juga memerlukan dana yang tidak sedikit karena harus mengundang pelatih.

Solusi yang kedua adalah menyentuh sisi psikologisnya yaitu memberikan pemahaman terlebih dahulu bahwa setiap individu memiliki kelebihan dan kekurangan. Setiap individu adalah istimewa karena ciptaan Tuhan (Sitanggung & Juantini, 2019). Bila remaja memahami hakekat dirinya serupa dengan Allah penciptanya diharapkan remaja dapat menerima dirinya tanpa merasa malu dan minder. Remaja akan lebih menghargai dirinya sendiri apapun kondisinya. Berdasarkan hasil diskusi, solusi yang kedua ini yang kemudian dipilih untuk dilaksanakan.

Kegiatan yang bersifat psikoedukasi ini merupakan yang pertama kali dilakukan. Biasanya kegiatan remaja Katolik adalah mendalami kitab suci dan ajaran gereja. Namun

para kakak pendamping kemudian menyadari bahwa para remaja ini juga memerlukan hal lain untuk pengembangan diri selain mempelajari ajaran gereja.

Setiap individu tentu pernah mengalami kegagalan atau keberhasilan. Dalam diri individu juga terdapat kelebihan dan kekurangan. Seharusnya setiap individu mampu menerima diri sendiri apa adanya. Individu yang tidak bisa menerima dirinya akan memiliki harga diri yang rendah (Oktaviani, 2019). Harga diri yang rendah membawa konsekuensi negatif bagi individu. Individu tidak yakin dengan kemampuan dirinya. Individu dengan harga diri rendah cenderung merasa cemas bicara di depan umum (Lisnias et al., 2019) dan lebih sulit menjalin relasi dengan orang lain (Widodo & Prastiti, 2003).

Kurangnya menghargai kemampuan diri ini tampak pada perilaku anggota ReKat Timotius. Rata-rata para anggota kurang berani bicara di depan umum. Salah satu contohnya adalah pada saat memulai kegiatan, kadang-kadang kakak Pembina meminta anggota untuk memimpin doa. Biasanya mereka saling melempar dengan temannya untuk memimpin doa. Mereka mengatakan tidak bisa memimpin doa dan menunjuk teman lain. Alasan yang sering dikemukakan adalah "saya tidak bisa." Contoh lain adalah ketika mereka diminta memaparkan hasil diskusi kelompok, mereka cenderung menunjuk temannya untuk berbicara.

Setiap individu diharapkan memiliki harga diri yang tinggi. Ketika individu memiliki harga diri yang tinggi, individu akan merasa bahagia dan memiliki makna hidup (Du et al., 2017) Individu juga akan memiliki rasa percaya diri yang baik (Sholiha & Aulia, 2020).

Berdasarkan paparan tersebut, penting bagi remaja untuk memiliki harga diri yang tinggi. Salah satu saran yang diusulkan adalah agar remaja khususnya anggota ReKat Timotus dapat mengenal diri mereka, menerima diri mereka apa adanya, dan menghargai diri mereka.

Pendampingan bagi remaja Katolik merupakan hal yang dianggap penting bagi gereja karena melalui pendampingan ini diharapkan remaja Katolik mampu menghargai diri sendiri, memiliki rasa percaya diri yang tinggi, dan menyiapkan diri untuk masa depan sebaik mungkin (Wijaya, 2012). Melalui pendampingan tersebut, remaja belajar memahami kekurangan, kelebihan maupun keunikan dirinya. Dengan demikian remaja dapat menilai bahwa dirinya juga berharga karena individu diciptakan sesuai dengan citra Allah (Sitanggang & Juantini, 2019). Saran ini yang akan menjadi fokus pengabdian kepada masyarakat saat ini. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini tentunya akan dilakukan kepada komunitas remaja katolik Timotius, yang berada di Kabupaten Sidoarjo.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini akan dilakukan dalam bentuk psikoedukasi. Beberapa kegiatan pengabdian kepada masyarakat sebelumnya menunjukkan keberhasilan psikoedukasi untuk meningkatkan pemahaman remaja akan dirinya (Suprihatin et al., 2021) dan meningkatkan harga diri remaja (Citra & Widyarini, 2015). Demikian pula kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang *character building* (Leovani et al., 2022) dan pembekalan bekal bagi anak migran dari Timor Leste (Anggraeni et al., 2020) dapat meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan bagi komunitas tersebut.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini juga merupakan upaya preventif sekaligus kuratif agar anggota ReKat Timotius tidak mengalami dampak negatif bila memiliki harga diri yang rendah. Tentunya diharapkan setelah kegiatan psikoedukasi ini, anggota ReKat Timotius semakin mengenal dirinya dan kemudian menghargai diri mereka sendiri.

## 2. METODE PELAKSANAAN

Mitra dari kegiatan ini adalah komunitas Remaja Katolik (Rekat) Timotius di kecamatan

Waru, Sidoarjo, Jawa Timur. Komunitas ini merupakan bagian dari gereja Katolik di Waru Sidoarjo Jawa Timur. Dalam komunitas ini terdapat tiga orang kakak pendamping yang bertugas menyelenggarakan kegiatan rutin ReKat Timotius. Anggota ReKat sendiri terdiri dari 12 orang remaja beragama Katolik. Umumnya kegiatan rutin dilakukan setiap dua minggu sekali.

Dalam kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini, melibatkan dua orang kakak pendamping dan tentunya remaja yang anggota ReKat Timotius. Kakak pendamping tidak hanya hadir secara pasif namun juga terlibat aktif selama kegiatan yaitu memimpin doa dan lagu. Sementara anggota ReKat yang hadir sebanyak 9 orang. Dua orang tidak hadir karena ada kegiatan sekolah yang waktunya bersamaan dan satu orang tidak hadir karena tidak ada yang mengantar. Anggota ReKat yang hadir berperan sebagai peserta pelatihan. Mereka secara aktif mengikuti kegiatan.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat kali ini dilakukan dalam bentuk psikoedukasi yang terdiri dari ceramah, sharing, permainan kelompok, dan mengerjakan tugas. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan melalui beberapa tahapan, mulai dari observasi dan wawancara awal hingga evaluasi, sebagai berikut:

#### 1. Observasi dan wawancara awal

Tim abdimas melakukan observasi dan wawancara awal untuk melihat apakah anggota ReKat Timotius juga mengalami masalah khas remaja yaitu pencarian identitas diri. Observasi dilakukan dengan menghadiri salah satu pertemuan rutin ReKat Timotius. Wawancara dilakukan pada salah satu kakak pendamping (Pembina) ReKat Timotius. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan kakak pendamping, anggota ReKat Timotius sedang berada dalam tahap mengembangkan identitas diri. Proses membentuk identitas diri ini

membuat anggota ReKat Timotius memiliki harga diri yang belum baik.

#### 2. Persiapan

Tim Abdimas melakukan beberapa persiapan sebelum melakukan kegiatan Abdimas. Persiapan yang dilakukan antara lain menyusun materi, menyusun run down kegiatan, merancang modul psikoedukasi menghargai diri sendiri, menyiapkan worksheet atau lembar kerja yang akan digunakan dalam kegiatan abdimas, peralatan yang diperlukan (alat tulis, bel, kertas). Persiapan juga termasuk berkoordinasi dengan kakak pendamping ReKat Timotius untuk menentukan tanggal pelaksanaan. Setelah berdiskusi, semua sepakat kegiatan psikoedukasi dapat dilaksanakan tanggal 26 Novemebr 2022, pukul 15.30. Penentuan waktu kegiatan ini menyesuaikan dengan jadwal kegiatan rutin ReKat Timotius. Tim Abdimas juga menyiapkan kuesionair menghargai diri sendiri yang akan diberikan sebelum dan setelah pelaksanaan. Kuesionair ini disusun berdasarkan teori *self esteem*. Berikut contoh aitem dari kusionair menghargai diri sendiri.

1. Saya merasa kurang dibandingkan orang lain di sekitar saya.
2. Saya menerima diri saya apa adanya

Peserta akan diminta merespon setiap aitem apakah ia sangat tidak setuju, tidak setuju, ragu-ragu, setuju, atau sangat setuju.

#### 3. Pelaksanaan

Setelah persiapan matang, tim abdimas melaksanakan psikoedukasi sesuai dengan waktu yang disepakati yaitu Sabtu 26 November 2022, pukul 15.30 WIB. Psikoedukasi ini dilaksanakan di tempat pertemuan ReKat Timotius di kecamatan Waru Sidoarjo. Pemateri psikoedukasi adalah tim abdimas sendiri yang secara bergantian membawakan materi.

Rundown psikoedukasi menghargai diri sendiri adalah sebagai berikut:

**Tabel 1 : Run down acara**

Acara	Keterangan
Perkenalan	Peserta dan Fasilitator saling menyebut nama
Ice Breaking	Permainan, gerak dan Lagu Doa pembukaan
Materi 1: Mengenal Kelebihan dan Kelemahan Diri Sendiri	Mengisi pre test Peserta mendengarkan ceramah Peserta mengisi <i>worksheet</i> mengenal kelebihan dan kekurangan diri
Materi II : Memahami keunikan Diri Sendiri dengan Orang Lain	Pengantar bahwa setiap individu unik. Permainan kelompok : Peserta berpecah mencari pasangan dan saling menuliskan persamaan dan perbedaan dalam waktu 30 detik. Kegiatan ini diulang beberapa kali dengan ketentuan pasangan harus berbeda dari yang sebelumnya.
Penutup	Peserta sharing. Fasilitator memberi peneguhan pentingnya mengenal diri sendiri. Mengisi post test Doa penutup

#### 4. Evaluasi

Saat kegiatan psikoedukasi sudah selesai, tim abdimas segera melakukan evaluasi pelaksanaan kegiatan psikoedukasi. Evaluasi dilakukan berdasarkan respon dari para peserta psikoedukasi.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa psikoedukasi tentang menghargai diri sendiri telah dilaksanakan Sabtu 26 November 2022, pukul 15.30 WIB. Berdasarkan hasil evaluasi, kegiatan ini telah berlangsung dengan baik. Semua peserta hadir tepat waktu. Semua peserta antusias mengikuti kegiatan ini. Pada saat pemateri memberikan ceramah, diselingi dengan pertanyaan oleh beberapa peserta.

Meskipun secara umum kegiatan ini berlangsung dengan baik, terdapat catatan tentang waktu pelaksanaan. Rencana awal, psikoedukasi ini akan dilangsungkan selama 1 jam 30 menit karena menyesuaikan dengan durasi kegiatan rutin ReKat Timotius. Pada saat pelaksanaan psikoedukasi, ternyata kegiatan ini berlangsung selama kurang lebih 2 jam, sehingga kegiatan berakhir pada pukul 17.30 WIB. Penambahan waktu ini disebabkan oleh dua hal yaitu (1) peserta kesulitan mencari kelebihan dan kekurangannya sehingga memerlukan waktu yang lebih lama dari yang diperkirakan, (2) peserta sangat antusias waktu permainan kelompok sehingga waktu yang dihabiskan dalam sesi ini juga lebih lama dari yang diperkirakan karena mengikuti dinamika peserta.

Panjang durasi pelaksanaan psikoedukasi yang melebihi perkiraan dapat dimaknai sebagai sesuatu yang positif. Peserta tertarik dan antusias mengikuti kegiatan psikoedukasi ini. Lebih jauh lagi, dapat dimaknai peserta memanfaatkan momen ini untuk mengetahui potensi dan kekurangan dirinya. Peserta ingin menjadi sadar bahwa setiap individu seharusnya menghargai diri sendiri.



**Gambar 1. Aktivitas Mengenal Kelebihan dan Kelemahan Diri Sendiri**



**Gambar 2. Aktivitas Memahami Keunikan Diri Sendiri dengan Orang Lain**

Sesi pertama adalah sesi perkenalan dalam sesi ini setiap orang yang hadir saling mengenalkan diri. Mulai dari tim abdimas (pemateri), kakak pendamping hingga para peserta yaitu remaja anggota komunitas ReKat Timotius. Tim Abdimas selain menyebutkan nama juga menjelaskan berasal dari Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya. Tim Abdimas juga menjelaskan tujuan pelatihan. Kakak pendamping juga menyebutkan nama masing-masing dan memberi kata sambutan serta menjelaskan juga bahwa kegiatan rutin ReKat kali ini berbeda dengan biasanya. Para remaja kemudian menyebutkan nama dan asal sekolah masing-masing.

Pada sesi *ice breaking* diisi dengan permainan dan lagu. Pada sesi permainan

dipimpin oleh salah seorang pemateri. Permainan yang dilakukan adalah melempar bola imajiner sambil menyebut nama teman. Tujuan dari permainan ini adalah untuk membuat suasana lebih akrab. Selanjutnya, salah satu kakak pendamping memimpin gerak dan lagu yaitu “Kalau Kau Suka Hati”. Semua yang hadir termasuk pemateri ikut menyanyikan lagu dan melakukan gerakan yang sesuai lagu. Setelah menyanyi, peserta diajak berdoa yang dipimpin oleh salah satu kakak pendamping.

Sebelum materi pertama, para peserta diminta mengisi kuesionair tentang menghargai diri sendiri. Setelah semua mengisi, baru sesi pertama dimulai. Pada materi pertama yaitu mengenal diri sendiri, peserta diminta untuk mengisi worksheet tentang kelebihan dan kekurangannya. Beberapa peserta mengatakan bahwa ia tidak tahu apa kelebihannya. Pemateri kemudian memberikan petunjuk, hal-hal apa yang bisa menjadi kelebihan seseorang, misalnya sifat atau kebiasaan yang baik, kemampuan tertentu yang dikuasai, atau selalu mendapat nilai yang bagus di pelajaran tertentu. Setelah semua peserta mengisi, dilakukan sharing oleh tiap peserta, yaitu menyebutkan kelebihan dan kekurangannya. Pemateri kemudian mengajak peserta melakukan afirmasi positif dengan memilih salah satu kelebihan yang ia miliki. Afirmasi berupa sebuah kalimat pendek yang mirip dengan doa atau sebuah pengharapan positif (Nababan, 2010). Tujuan dari afirmasi positif adalah meningkatkan harga diri individu. Beberapa studi terdahulu menunjukkan efektivitas terapi afirmasi positif untuk meningkatkan harga diri individu (Agustin & Handayani, 2017).

Setelah selesai materi pertama, selanjutnya langsung dilanjutkan materi kedua yaitu memahami keunikan diri sendiri dengan orang lain. Materi ini menekankan bahwa setiap individu unik. Setiap individu memiliki kesamaan dan perbedaan dengan individu lain. Pada sesi ini, pemateri kedua mengajak peserta

untuk saling melihat kelebihan dan kekurangan peserta lain kemudian membandingkan dengan dirinya. Kegiatan ini dilakukan dengan meminta peserta berdiri dan mencari pasangan lalu membandingkan dirinya dengan temannya. Membandingkan diri dengan teman ini dibatasi hanya 30 menit kemudian pemateri kedua membunyikan bel dan meminta peserta berpecah kembali mencari pasangan yang baru. Demikian seterusnya, kegiatan ini diulang hingga lima kali. Dengan demikian setiap peserta mendapat kesempatan membandingkan dirinya dengan lima orang berbeda. Setelah selesai, pemateri kedua meminta peserta *sharing* kesamaan dan perbedaan dirinya dengan teman-temannya. Setelah itu, pemateri memberikan penekanan bahwa setiap individu di dunia sama yaitu memiliki kelebihan dan kekurangan. Setiap individu unik karena bisa berbeda dengan orang lain

Terakhir peserta melakukan *sharing* yaitu mengungkapkan apa yang mereka dapatkan setelah mengikuti pelatihan ini. Setelah itu salah satu pemateri memberikan penegasan bahwa setiap individu seharusnya bisa menghargai dirinya sendiri. Bangga dengan dirinya sendiri. Bila ada kekurangan, maka individu dapat meningkatkan dirinya. Bila ada kelebihan, maka harus disyukuri.

Setelah itu, peserta kembali diminta kuesionair yang sama dengan yang tadi diberikan di awal. Ketika semua sudah selesai mengisi, salah seorang pemateri mengucapkan terima kasih dan memuji keaktifan peserta. Terakhir, salah seorang kakak pendamping menutup dengan doa.

Setelah dilakukan penghitungan rerata, ternyata rerata skor *pre test* adalah 3,22. Sementara rerata skor *post test* adalah 4,22. Dari kedua rerata tersebut, rerata *post test* lebih tinggi dibandingkan *pre test*. Data ini mengindikasikan bahwa pemberian psikoedukasi ini mendorong peserta untuk menghargai diri mereka sendiri.

Mengenal dan menghargai diri sendiri merupakan hal yang penting bagi remaja. Dengan demikian sungguh tepat melakukan psikoedukasi tentang menghargai diri sendiri pada para remaja yang tergabung dalam komunitas ReKat Timotius. Psikoedukasi merupakan pemberian informasi yang berkaitan dengan bidang psikologi. Berdasarkan penelitian dan pelaksanaan abdimas terdahulu, psikoedukasi efektif meningkatkan pemahaman seseorang tentang suatu materi. Hal ini sejalan dengan keberhasilan pelaksanaan pengabdian masyarakat yang pernah dilakukan sebelumnya, antara lain psikoedukasi yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman individu akan dirinya (Febriani et al., 2019).

Dengan demikian, pemberian edukasi menghargai diri sendiri pada remaja Katolik Timotius merupakan hal yang tepat. Melalui kegiatan ini diharapkan peserta memahami diri sendiri, mengetahui kekurangan diri sendiri, dan menghargai diri sendiri serta orang lain. Diharapkan pula, setelah mampu menghargai diri sendiri, peserta menjadi remaja yang percaya diri dan memiliki kepribadian yang positif dan tangguh.

Mengenal dan menghargai diri sendiri memiliki fungsi penting dalam kehidupan individu sebab ia akan berhadapan dengan dirinya sendiri terlebih dahulu sebelum berhadapan dengan orang lain (Wibawanto, 2021). Ketika individu mengenal diri sendiri, individu dapat mengetahui kelebihan dan kekurangan dirinya. Individu mengetahui potensi dirinya sekaligus kelemahannya. Individu dapat menghargai dirinya sendiri apa adanya. Individu akan memiliki *self esteem* atau harga diri yang baik. Dengan demikian, individu dapat menaklukkan egonya dan mampu mengembangkan potensi dirinya (Wibawanto, 2021).

Bagi remaja Katolik, menghargai diri sendiri juga merupakan hal yang penting untuk dilakukan karena sejalan dengan ajaran Katolik.

Dalam Kitab Kejadian 1:26-27 dikatakan bahwa manusia diciptakan Allah sesuai dengan gambarNya. Ini artinya individu diberikan Tuhan karakter dan kualitas diri yang baik (Sitanggang & Juantini, 2019). Menghargai diri sendiri dalam perspektif Alkitab adalah mengetahui bahwa kita diciptakan sesuai citra Allah (Koehuan et al., 2022) sehingga sudah sewajarnya kita menghargai diri kita. Melalui pemahaman ini, diharapkan alih alih merasa rendah diri akan kekurangannya, individu mampu menerima kelemahannya tanpa merasa rendah diri dan menerima kelebihanya tanpa harus menyombongkan diri, Individu akan mengembangkan potensi dirinya sebagai salah satu cara bersyukur pada Tuhan.

Bila peserta dan remaja pada umumnya memiliki mengenal dirinya sendiri maka akan dapat mengembangkan sisi positif dirinya. Remaja akan memiliki perilaku yang positif. Hal ini tentunya juga berdampak positif bagi lingkungan di mana remaja tersebut tinggal. Lingkungan menjadi kondusif dan aman. Secara makro, remaja sebagai generasi penerus bangsa akan mampu kelak membawa Indonesia menjadi negara yang aman, Makmur, adil dan sejahtera.

Kendala yang dihadapi dalam pelaksanaan abdimas ini adalah ruangan yang cukup kecil. Sebenarnya ruangan tersebut cukup menampung peserta. Tidak masalah jika kegiatan hanya dirancang dalam bentuk ceramah saja. Namun ketika dilakukan aktivitas mencari pasangan untuk membandingkan kelebihan dan kekurangan diri dengan temannya, para peserta kurang leluasa bergerak. Hal ini menjadi catatan untuk pelaksanaan abdimas ke depan, yaitu harus mensurvey terlebih dahulu tempat kegiatan akan dilaksanakan sehingga bentuk penyampaian psiedukasi dapat disesuaikan dengan kondisi ruangan.

#### 4. KESIMPULAN

Tujuan dari pemberian kegiatan pengabdian masyarakat ini kepada anggota komunitas ReKat

Timotius di Waru, Sidoarjo adalah meningkatkan pemahaman diri remaja dan menghargai diri sendiri dengan lebih baik. Pemberian psikoedukasi yang terdiri dari beberapa kegiatan, seperti ceramah, sharing, permainan kelompok, dan mengerjakan tugas, dinilai efektif. Hal ini terlihat dari antusiasme para peserta. Selain itu, metode kegiatan berupa psikoedukasi dapat membantu meningkatkan pemahaman remaja tentang dirinya. Aktivitas memberikan afirmasi positif juga menjadi cara untuk dapat meningkatkan harga diri remaja. Psikoedukasi menghargai diri sendiri ini juga sejalan dengan ajaran Katolik.

Saran yang dapat diberikan berdasarkan hasil pengabdian masyarakat ini adalah sebaiknya memberikan alat ukur kepada peserta sebelum dan sesudah kegiatan untuk mengetahui tingkat pemahaman dan rasa berharga yang dimiliki sehingga dapat menjadi perbandingan dalam melihat apakah tujuan pengabdian masyarakat ini sudah dapat tercapai atau belum. Selain itu, meningkatkan harga diri remaja tentunya tidak cukup hanya dalam sekali pertemuan. Adanya pertemuan lanjutan dapat memperkuat manfaat yang akan diperoleh remaja dalam psikoedukasi ini.

#### 5. UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada berbagai pihak yang telah mendukung berjalannya kegiatan pengabdian masyarakat ini, antara lain: pimpinan dan LPMM Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya, para dosen di Fakultas Psikologi, pendamping ReKat Timotius, serta para peserta yang terlibat dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini.

#### 6. REFERENSI

Agustin, I. M., & Handayani, S. (2017). Case Report: Afirmasi Positif Pada Harga Diri Rendah Situasional Pasien Fraktur Femur. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan,*

- 13(2), 94–98.  
<https://doi.org/10.26753/jikk.v13i2.215>
- Anggraeni, D. W., Mustika, S. W. A., Widyastuti, T., & Devi, N. R. (2020). Pembekalan Bagi Anak Para Migran Dari Timor Leste. *Jurnal Abdimas Musi Charitas*, 4(1), 13–17.  
<https://journal.ukmc.ac.id/index.php/jpm/article/view/553/500>
- Baron, R., & Byrne, D. (2011). *Psikologi Sosial* (A. Abbas & Z. Naeemi (eds.)). Erlangga.
- Branscombe, N. R., & Baron, R. A. (2017). *Sosial psychology 14th Ed.* In *Pearson*.
- Citra, A., & Widyarini, M. (2015). Pelatihan Peningkatan Harga Diri Pada Remaja Panti Asuhan Sub Unit Perlindungan Sosial Asuhan Anak, Cibalagung, Bogor. *Jurnal Ilmiah Psikologi Gunadarma*, 8(2), 178729.  
<https://ejournal.gunadarma.ac.id/index.php/psiko/article/view/1641/1400>
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. W.H. Freeman and Company. - References - Scientific Research Publishing.  
[https://www.scirp.org/\(S\(i43dyn45teexjx455qlt3d2q\)\)/reference/ReferencesPapers.aspx?ReferenceID=534674](https://www.scirp.org/(S(i43dyn45teexjx455qlt3d2q))/reference/ReferencesPapers.aspx?ReferenceID=534674)
- Du, H., King, R. B., & Chi, P. (2017). Self-esteem and subjective well-being revisited: The roles of personal, relational, and collective self-esteem. *PLoS ONE*, 12(8), 1–17.  
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0183958>
- Febriani, Z., KInanthi, M. R., & Ranakusuma, O. (2019). Psikoedukasi Perilaku Online Beresiko Bagi Remaja. *Empowering*, 3(Agustus), 30–40.
- Hurlock, E. (2012). *Psikologi Perkembangan, Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Erlangga.
- Koehuan, N. A., Hidayat, D., & Apitula, C. (2022). Penanaman Konsep Identitas Diri Berdasarkan Iman Kristen Melalui Peranan Pendidikan Kristen. *AoEJ Academy of Educational Journal*, 13(1), 63–73.
- Leovani, E., Clara, C., Ismadi, F. H., Inharjanto, A., & Pranoto, Y. H. (2022). Character Building dan Bahasa Inggris di Media Sosial Siswa Sekolah Vokasi di New Normal Era. *Jurnal Abdimas Musi Charitas*, 6(April), 54–63.  
<https://journal.ukmc.ac.id/index.php/jpm/article/view/553/500>
- Lisnias, C., Loekmono, & Yustinus, W. (2019). Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan progdi pendidikan sejarah uksw salatiga. *Jurnal Psikologi Konseling*, 15(2), 462–473.  
<https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/Konseling/article/view/16192>
- Oktaviani, M. A. (2019). Hubungan Penerimaan Diri Dengan Harga Diri Pada Remaja Pengguna Instagram. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(4), 549–556.  
<https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v7i4.4832>
- Panjaitan, M. E., & Rahmasari, D. (2021). Hubungan antara Social Comparison dengan Subjective Well-Being pada Mahasiswi Psikologi UNESA Pengguna Instagram. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5), 1–14.  
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41318>
- Sholiha, S., & Aulia, L. A.-A. (2020). Hubungan Self Concept dan Self Confidence. *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 7(1), 41–55.  
<https://doi.org/10.35891/jip.v7i1.1954>
- Sitanggang, M. H., & Juantini, J. (2019). Citra Diri Menurut Kejadian 1:26-27, Dan Aplikasinya Bagi Pengurus Pemuda Remaja GPDI Hebron-Malang. *Evangelikal: Jurnal Teologi Injili Dan Pembinaan Warga Jemaat*, 3(1), 49.

- <https://doi.org/10.46445/ejti.v3i1.118>
- Suprihatin, T., Arjanggal, R., & Fitriani, A. (2021). Psikoedukasi Untuk Penyadaran Potensi Positif Siswa Smk Dalam Mencegah Kenakalan Remaja. *Abdimas Unwahas*, 6(2), 126–131. <https://doi.org/10.31942/abd.v6i2.5548>
- Wibawanto, S. (2021). Pemahaman " Who am I " sebagai Upaya Mengetahui Potensi Diri. *Journal of Community Service Empowerment*, 2(2), 116–122.
- Widodo, A. ., & Prastiti, N. . (2003). Harga Diri dan Interaksi Sosial Ditinjau Dari Status Sosial Ekonomi Orang Tua. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(2), 131–138. <https://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/persona/article/view/100>
- Wijaya, A. I. K. D. (2012). Remaja Masa Depan: Sebuah Upaya Pastoral Bagi Remaja. *Jurnal Pendidikan Agama Katolik*, 7(4), 142–154. <https://ejournal.widyayuwana.ac.id/index.php/jpak/article/view/164/134>
- Agustin, I. M., & Handayani, S. (2017). Case Report: Afiriasi Positif Pada Harga Diri Rendah Situasional Pasien Fraktur Femur. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 13(2), 94–98. <https://doi.org/10.26753/jikk.v13i2.215>
- Anggraeni, D. W., Mustika, S. W. A., Widyastuti, T., & Devi, N. R. (2020). Pembekalan Bagi Anak Para Migran Dari Timor Leste. *Jurnal Abdimas Musi Charitas*, 4(1), 13–17. <https://journal.ukmc.ac.id/index.php/jpm/article/view/553/500>
- Baron, R., & Byrne, D. (2011). *Psikologi Sosial* (A. Abbas & Z. Naeemi (eds.)). Erlangga.
- Branscombe, N. R., & Baron, R. A. (2017). *Sosial psychology* 14th Ed. In *Pearson*.
- Citra, A., & Widyarini, M. (2015). Pelatihan Peningkatan Harga Diri Pada Remaja Panti Asuhan Sub Unit Perlindungan Sosial Asuhan Anak, Cibalagung, Bogor. *Jurnal Ilmiah Psikologi Gunadarma*, 8(2), 178729. <https://ejournal.gunadarma.ac.id/index.php/psiko/article/view/1641/1400>
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. W.H. Freeman and Company. - References - Scientific Research Publishing. [https://www.scirp.org/\(S\(i43dyn45teexj455qlt3d2q\)\)/reference/ReferencesPapers.aspx?ReferenceID=534674](https://www.scirp.org/(S(i43dyn45teexj455qlt3d2q))/reference/ReferencesPapers.aspx?ReferenceID=534674)
- Du, H., King, R. B., & Chi, P. (2017). Self-esteem and subjective well-being revisited: The roles of personal, relational, and collective self-esteem. *PLoS ONE*, 12(8), 1–17. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0183958>
- Febriani, Z., KInanthi, M. R., & Ranakusuma, O. . (2019). Psikoedukasi Perilaku Online Beresiko Bagi Remaja. *Empowering*, 3(Agustus), 30–40.
- Hurlock, E. . (2012). *Psikologi Perkembangan, Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Erlangga.
- Koehuan, N. A., Hidayat, D., & Apitula, C. (2022). Penanaman Konsep Identitas Diri Berdasarkan Iman Kristen Melalui Peranan Pendidikan Kristen. *AoEJ Academy of Educational Journal*, 13(1), 63–73.
- Leovani, E., Clara, C., Ismadi, F. H., Inharjanto, A., & Pranoto, Y. H. (2022). Character Building dan Bahasa Inggris di Media Sosial Siswa Sekolah Vokasi di New Normal Era. *Jurnal Abdimas Musi Charitas*, 6(April), 54–63. <https://journal.ukmc.ac.id/index.php/jpm/article/view/553/500>
- Lisnias, C., Loekmono, & Yustinus, W. (2019). Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan progdi pendidikan sejarah uksw salatiga. *Jurnal Psikologi Konseling*, 15(2), 462–473.

- <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/Konseling/article/view/16192>
- Oktaviani, M. A. (2019). Hubungan Penerimaan Diri Dengan Harga Diri Pada Remaja Pengguna Instagram. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(4), 549–556. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v7i4.4832>
- Panjaitan, M. E., & Rahmasari, D. (2021). Hubungan antara Social Comparison dengan Subjective Well-Being pada Mahasiswi Psikologi UNESA Pengguna Instagram. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5), 1–14. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41318>
- Sholiha, S., & Aulia, L. A.-A. (2020). Hubungan Self Concept dan Self Confidence. *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 7(1), 41–55. <https://doi.org/10.35891/jip.v7i1.1954>
- Sitanggang, M. H., & Juantini, J. (2019). Citra Diri Menurut Kejadian 1:26-27, Dan Aplikasinya Bagi Pengurus Pemuda Remaja GPdI Hebron-Malang. *Evangelikal: Jurnal Teologi Injili Dan Pembinaan Warga Jemaat*, 3(1), 49. <https://doi.org/10.46445/ejti.v3i1.118>
- Suprihatin, T., Arjanggal, R., & Fitriani, A. (2021). Psikoedukasi Untuk Penyadaran Potensi Positif Siswa Smk Dalam Mencegah Kenakalan Remaja. *Abdimas Unwahas*, 6(2), 126–131. <https://doi.org/10.31942/abd.v6i2.5548>
- Wibawanto, S. (2021). Pemahaman " Who am I " sebagai Upaya Mengetahui Potensi Diri. *Journal of Community Service Empowerment*, 2(2), 116–122.
- Widodo, A. ., & Prastiti, N. . (2003). Harga Diri dan Interaksi Sosial Ditinjau Dari Status Sosial Ekonomi Orang Tua. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(2), 131–138. <https://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/persona/article/view/1000>
- Wijaya, A. I. K. D. (2012). Remaja Masa Depan: Sebuah Upaya Pastoral Bagi Remaja. *Jurnal Pendidikan Agama Katolik*, 7(4), 142–154. <https://ejournal.widyayuwana.ac.id/index.php/jpak/article/view/164/134>