

Edukasi tentang Remaja Percaya Diri dan Latihan *Emotional Freedom Technique (EFT)* dalam Upaya Peningkatan Harga Diri Remaja

Fajriyati Nur Azizah¹, Alfie Ardiana Sari², Dewi Retno Pamungkas³

¹Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Kesehatan, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

²Program Studi S1 Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

³Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

e-mail: ¹fajriyatnurazizah@gmail.com, ²alfieardianasari@gmail.com, ³dewiretno.ps@gmail.com

ABSTRAK. Masa remaja adalah masa dimana terjadi pembentukan identitas. Jika fase ini dilewati, dapat mengakibatkan konsep diri yang negatif, citra diri yang terdistorsi, perkembangan diri yang lambat, harga diri yang rendah, pergeseran identitas, dan bahkan kebingungan peran. Remaja yang mampu mengatasi tantangan, memperhatikan dunia di sekitarnya, dan berpartisipasi dalam interaksi sosial akan memiliki konsep diri yang positif. Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini adalah dengan melakukan edukasi kesehatan jiwa remaja dan latihan meningkatkan kepercayaan diri remaja dengan Teknik EFT. Kegiatan dilaksanakan selama 1 bulan. Langkah-langkah kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat terdiri dari tiga tahapan yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap akhir. sebagian besar siswa berusia 11 tahun (53%), berjenis kelamin laki-laki (57%) dan berada di kelas VI (63%). Hasil dari kegiatan yang dilakukan dapat terlihat peningkatan pada aspek yang diukur yaitu kepercayaan diri siswa yang diukur menggunakan kuesioner kepercayaan diri milik Rosenberg yang telah dimodifikasi, dan kemampuan lain yang dapat diobservasi yaitu kemampuan melakukan EFT, kemampuan menyebutkan dan menunjukkan kelebihan masing-masing di depan kelompok, serta kemampuan menuliskan minimal 5 kelebihan siswa di kertas lipat. Tabel kepercayaan diri menunjukkan adanya peningkatan kepercayaan diri siswa antara sebelum dan setelah dilakukannya serangkaian kegiatan untuk meningkatkan kepercayaan diri. Nilai rerata kepercayaan diri mengalami peningkatan 2 poin dari sebelumnya 30,27 menjadi 32,33. Nilai minimal tingkat kepercayaan diri mengalami peningkatan dari sebelumnya 25 menjadi 28. Sedangkan untuk nilai maksimal kepercayaan diri juga mengalami peningkatan dari 35 menjadi 37 poin. Nilai rentang kepercayaan diri remaja antara 10-40 poin. Semakin tinggi nilai atau skor kepercayaan diri siswa, menunjukkan semakin tingginya kepercayaan dirinya, begitu pula sebaliknya. Hasil studi menunjukkan pemberian edukasi tentang kepercayaan diri, EFT dan permainan yang bertujuan untuk peningkatan kepercayaan diri dapat meningkatkan rerata skor kepercayaan diri siswa.

KATA KUNCI Remaja; Kepercayaan Diri; EFT; Edukasi

ABSTRACT Adolescence is a time of identity formation. If this phase is skipped, it can result in a negative self-concept, distorted self-image, slow self-development, low self-esteem, identity shifts, and even role confusion. Adolescents who are able to overcome challenges, pay attention to the world around them, and participate in social interactions will have a positive self-concept. The method of implementing this community service activity is by conducting adolescent mental health education and training to increase adolescent self-confidence with the EFT Technique. Activities are carried out for 1 month. The steps of Community Service activities consist of three stages, namely the preparation stage, the implementation stage, and the final stage. most students are 11 years old (53%), male (57%) and are in grade VI (63%). The results of the activities carried out can be seen an increase in the aspects measured, namely student confidence measured using Rosenberg's modified self-confidence questionnaire, and other abilities that can be observed, namely the ability to do EFT, the ability to mention and show their respective strengths in front of the group, and the ability to write at least 5 student strengths on folding paper. The self-confidence table shows an increase in student self-confidence between before and after a series of activities to increase self-confidence. The mean score of self-confidence increased by 2 points from 30.27 to 32.33. The minimum value of self-

confidence level has increased from 25 to 28. Meanwhile, the maximum value of self-confidence has also increased from 35 to 37 points. The value range of adolescent self-confidence is between 10-40 points. The higher the value or score of students' self-confidence, the higher their self-confidence, and vice versa. The study results show that providing education about self-confidence, EFT and games aimed at increasing self-confidence can increase the average student self-confidence score.

KEYWORDS *Adolescent; Self-confidence; EFT; Education*

1. Pendahuluan

Perkembangan konsep diri seseorang dimulai sejak usia muda dan berlanjut sepanjang hidup. Konsep diri seseorang adalah gambaran umum tentang siapa dirinya berdasarkan pandangan, persepsi, pikiran, perasaan, dan keyakinannya tentang dirinya. Karena konsep diri mencakup penilaian, ide, dan identitas pribadi, maka hal ini menjadi bagian penting dari pengembangan kepribadian[1].

Masa remaja merupakan masa peralihan dari kanak-kanak menuju dewasa. Batas usia remaja dibagi menjadi 3 kelompok, yaitu: usia 12–15 tahun termasuk fase masa remaja awal, usia 15–18 tahun termasuk fase masa remaja pertengahan, dan usia 18–21 tahun termasuk fase masa remaja akhir[2]. Masa remaja adalah masa dimana terjadi pembentukan identitas. Jika fase ini dilewati, dapat mengakibatkan konsep diri yang negatif, citra diri yang terdistorsi, perkembangan diri yang lambat, harga diri yang rendah, pergeseran identitas, dan bahkan kebingungan peran. Remaja yang mampu mengatasi tantangan, memperhatikan dunia di sekitarnya, dan berpartisipasi dalam interaksi sosial akan memiliki konsep diri yang positif. Remaja yang memiliki konsep diri negatif akan sulit untuk percaya bahwa mereka adalah sumber kesuksesan mereka sendiri, dan akibatnya mereka akan sering mengalami kecemasan yang tinggi. Dalam kasus seperti itu, remaja cenderung berkelompok dengan teman sebayanya atau memiliki geng. Asosiasi pemuda menciptakan lingkungan yang positif di tempat-tempat yang positif. Namun, jika bergaul di lingkungan yang salah, dapat menimbulkan perilaku yang tidak normal[3].

Hasil penelitian tahun 2019 menyebutkan sejumlah 65,7% remaja di Jawa Tengah memiliki kepercayaan diri dalam katagori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa remaja tersebut berisiko memiliki kepercayaan diri yang rendah. Dalam penelitiannya juga disebutkan bahwa sebanyak 16,9% remaja memiliki kepercayaan diri yang rendah. Tingginya prevalensi remaja yang berisiko mengalami penurunan kepercayaan diri menunjukkan perlunya implementasi nyata untuk mengatasi dan mengantisipasi peningkatan angka kejadian masalah psikososial remaja melalui upaya meningkatkan kepercayaan diri remaja[4]. Kepercayaan diri sendiri dipengaruhi oleh faktor seperti konsep diri, harga diri, pengalaman hidup, pendidikan, pekerjaan, serta lingkungan keluarga[5].

Edukasi kesehatan remaja dengan menggunakan metode ceramah, diskusi, dan Latihan EFT. EFT merupakan salah satu bentuk terapi komplementer yang dikembangkan oleh Gary Craig tahun 1990 yang menggabungkan Teknik psikoterapi dan akupuntur dengan metode ketuk pada beberapa bagian tubuh untuk memperbaiki sistem energi tubuh. EFT ini mampu berpengaruh terhadap kondisi pikiran, emosi, dan perilaku[6].

SD Negeri Ngentak Mangir terletak di wilayah Wijirejo, Kecamatan Pandak, Kabupaten Bantul, Yogyakarta. Secara geografis, SD ini cukup jauh dari keramaian. Jumlah siswa keseluruhan kurang lebih 165 siswa yang masing-masing tingkat terdiri dari 1 kelas dengan jumlah siswa 13-30 siswa. Saat ditemui sebelum kegiatan, Kepala Sekolah SD Negeri Ngentak Mangir mengatakan bahwa karakteristik siswa di sekolah ini berasal dari keluarga dengan ekonomi menengah ke bawah. Siswa cenderung kurang aktif dan terlihat tidak percaya diri. Hal ini terlihat dari kurangnya motivasi dan keberanian siswa untuk mengikuti lomba atau kompetisi yang diadakan antar sekolah. Dari sejumlah siswa kelas V dan VI yang ditemui, terlihat 4 siswa yang malu dan sulit merespon saat ditanya dan diajak berbincang-bincang. Satu anak tidak aktif selama pembelajaran dan hanya diam mengikuti kegiatan di kelasnya.

Pengabdian kepada masyarakat oleh dosen Program Studi Ilmu Keperawatan bekerjasama dengan mahasiswa Program Studi Pendidikan Profesi Ners Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta dilakukan untuk memfasilitasi kesadaran siswa remaja tentang pentingnya kesehatan mental remaja dan meningkatkan kepercayaan diri remaja menggunakan EFT.

2. Metode

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini adalah dengan melakukan edukasi kesehatan jiwa remaja dan latihan meningkatkan kepercayaan diri remaja dengan Teknik EFT. Kegiatan dilaksanakan selama 1 bulan. Langkah-langkah kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat terdiri dari tiga tahapan yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap akhir.

Pengabdian kepada masyarakat dilakukan pada siswa kelas V dan VI SD Negeri Ngentak Mangir, Wijirejo, Pandak, Bantul, Yogyakarta. Jumlah siswa yang mengikuti kegiatan ini berjumlah 30 siswa yang terdiri dari 11 siswa kelas V dan 19 siswa kelas VI. Kegiatan dilakukan dalam beberapa sesi. Sesi pertama adalah sambutan oleh Kepala Sekolah dan dilanjutkan sesi kedua yaitu pengisian *pretest*. Sambutan oleh Ibu Kepala Sekolah menitikberatkan pada pentingnya keikutsertaan siswa dalam kegiatan ini, untuk mengidentifikasi kelebihan dan kemampuan siswa yang dapat membantu meningkatkan kepercayaan diri siswa yang selama ini dinilai masih perlu ditingkatkan.

Sesi ketiga merupakan sesi utama yaitu Pendidikan kesehatan tentang remaja percaya diri dengan disertai pemutaran video edukasi. Di sesi ketiga ini, siswa diajarkan cara melakukan Relaksasi Nafas Dalam untuk membantu mengontrol emosi dan EFT untuk membantu meningkatkan kepercayaan diri. Relaksasi Nafas Dalam dilakukan bersama-sama dengan posisi duduk dan mata terpejam. Siswa dipandu untuk mengambil nafas selama 4 hitungan, dilanjutkan menahan nafas 2 hitungan, dan diakhiri dengan menghembuskan nafas 6 hitungan melalui mulut secara perlahan.

Setelah sesi edukasi di dalam kelas, pada sesi keempat siswa diajak keluar ruangan aula untuk mengikuti permainan lempar tangkap bola. Lempar tangkap bola dilakukan dengan teknis jika siswa yang mendapatkan bola wajib menyebutkan kelebihannya dan menunjukkan/mendemonstrasikan kelebihannya tersebut didepan teman-teman satu kelompok. Siswa dibagi menjadi 4 kelompok dan difasilitasi oleh empat mahasiswa ners sebagai fasilitator.

3. Hasil dan Pembahasan

Siswa yang telah mengikuti serangkaian sesi kegiatan, setelahnya diminta untuk mengisi kuesioner kepercayaan diri seperti di awal, untuk melihat apakah terdapat perubahan skor kepercayaan diri siswa sebelum dan sesudah kegiatan. Dari hasil pengumpulan data tersebut, diperoleh prosentase karakteristik umum siswa yang meliputi usia, jenis kelamin, dan kelas. Karakteristik siswa SD Negeri Ngentak Mangir yang mengikuti kegiatan ini dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Umum Siswa SDN Ngentak Mangir (n=30)

Karakteristik	Kategori	Frekuensi	Persentase
Usia	10 tahun	4	13%
	11 tahun	16	53%
	12 tahun	10	33%
Jenis Kelamin	Laki-laki	17	57%
	perempuan	13	43%
Kelas	V	11	37%
	VI	19	63%

Tabel 1 menunjukkan sebagian besar siswa berusia 11 tahun (53%), berjenis kelamin laki-laki (57%) dan berada di kelas VI (63%). Hasil dari kegiatan yang dilakukan dapat terlihat peningkatan pada aspek yang diukur yaitu kepercayaan diri siswa yang diukur menggunakan kuesioner kepercayaan diri milik Rosenberg yang telah dimodifikasi, dan kemampuan lain yang dapat diobservasi yaitu kemampuan melakukan EFT, kemampuan menyebutkan dan menunjukkan kelebihan masing-masing di depan kelompok, serta kemampuan menuliskan minimal 5 kelebihan siswa di kertas lipat.

Tabel 2. Gambaran Kepercayaan Diri Siswa SD Negeri Ngentak Mangir (n=30) Sebelum dan Sesudah Intervensi

	Pretest	Posttest	Selisih
Mean	30,27	32,33	2,07
Min	25	28	3
Max	35	37	2

Tabel 2 menunjukkan adanya peningkatan kepercayaan diri siswa antara sebelum dan setelah dilakukannya serangkaian kegiatan untuk meningkatkan kepercayaan diri. Nilai rerata kepercayaan diri mengalami peningkatan 2 poin dari sebelumnya 30,27 menjadi 32,33. Nilai minimal tingkat kepercayaan diri mengalami peningkatan dari sebelumnya 25 menjadi 28. Sedangkan untuk nilai maksimal kepercayaan diri juga mengalami peningkatan dari 35 menjadi 37 poin. Nilai rentang kepercayaan diri remaja antara 10-40 poin. Semakin tinggi nilai atau skor kepercayaan diri siswa, menunjukkan semakin tingginya kepercayaan dirinya, begitu pula sebaliknya.

Skor kepercayaan diri yang ditunjukkan dalam tabel 2 menggambarkan bahwa kepercayaan diri siswa kelas V dan VI cenderung tinggi karena skornya mendekati skor maksimal (40). Hal ini dapat dilihat dari hasil observasi selama kegiatan, 9 dari 30 siswa aktif saat sesi diskusi di kelas. Siswa lainnya meskipun mau dan mampu menjawab pertanyaan, namun mengatakan masih malu dan takut salah. Sedang pada kegiatan lempar tangkap bola, 3 dari 4 kelompok siswa terlihat antusias dan mampu menyebutkan serta menunjukkan kemampuannya di depan anggota kelompok yang lain. Sedangkan, 1 kelompok lainnya terlihat pasif dan cenderung enggan untuk menunjukkan kemampuannya di depan anggota kelompoknya. Di sesi terakhir saat siswa diminta menuliskan kelebihannya masing-masing di kertas lipat. Hasilnya, sebagian besar siswa mampu menuliskan minimal 5 kelebihannya, dan 3 diantaranya berani menunjukkan kelebihannya di depan kelas.

A. Pembahasan Hasil Pengabdian kepada Masyarakat

Remaja merupakan fase kritis dimana saat ini dituntut mampu berperan serta berfungsi dalam kelompoknya. Banyak faktor yang menyebabkan remaja sulit melakukan penyesuaian diri dengan lingkungannya, salah satunya adalah keyakinan pada kemampuan diri yang disebut dengan kepercayaan diri. Kepercayaan diri menjadi salah satu syarat yang esensial bagi remaja untuk mengembangkan aktivitas dan kreativitas sebagai upaya dalam mencapai prestasi. Namun demikian, kepercayaan diri tidak tumbuh dengan sendirinya. Kepercayaan diri tumbuh dari proses interaksi yang sehat di lingkungan sosial individu dan berlangsung secara kontinu dan berkesinambungan[7].

Kepercayaan diri ditanamkan melalui proses pembelajaran sehari-hari supaya muncul pembiasaan dan sikap berani dalam menghadapi sesuatu. Rasa kurang percaya diri bersifat subyektif dan berbeda pada masing-masing individu. Seseorang yang memiliki rasa percaya diri tinggi, akan yakin dengan kemampuannya sendiri, lebih berani, mampu bersosialisasi dengan baik dan bertanggung jawab pada

dirinya serta orang lain[8].

Kepercayaan diri terbentuk secara bertahap. Kesulitan yang muncul dapat berasal dari ketidakmampuan dalam beradaptasi dengan lingkungan sosial sehingga remaja akan kesulitan untuk mengembangkan dirinya. Selain faktor eksternal, faktor internal yang menghambat peningkatan kepercayaan diri remaja adalah munculnya distorsi kognitif atau pikiran-pikiran negatif yang berdampak pada perilaku remaja[6].

Terapi atau intervensi yang digunakan untuk meningkatkan kepercayaan diri remaja dapat berfokus pada individu, kelompok, atau keluarga. Beberapa upaya atau intervensi yang dilakukan untuk meningkatkan kepercayaan diri remaja diantaranya dengan menggunakan kartu bicara, kegiatan rekreatif seperti *outbound training*, terapi *Cognitive Restructuring*, *Emotional Freedom Technique* (EFT), atau dengan edukasi kesehatan yang umum dilakukan terkait topik kepercayaan diri.

Emotional Freedom Technique (EFT) merupakan salah satu metode pengobatan yang mudah dipelajari. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Donna dkk, terdapat tren positif yang diamati untuk HRV dan HC terdapat peningkatannya dipertahankan pada tindak lanjut, yang menunjukkan hasil EFT dalam efek kesehatan yang positif serta peningkatan kesejahteraan mental[9]. Perawatan ini efektif untuk sebagian besar kecemasan atau masalah berbasis trauma efek luar biasa dengan rasa sakit dengan mengobati rasa sakit diingat yang berkontribusi untuk sakit kronis, sangat aman, mudah untuk diajarkan, adalah bantuan diri alami intervensi pengobatan, dan dapat diajarkan dan digunakan secara sukarela oleh anak-anak. Penggunaan EFT sangat bermanfaat guna mengatasi masalah emosi, hanya dengan menyiapkan suasana lingkungan yang nyaman, EFT dapat dilakukan dan masalah emosi pun dapat diatasi. Selain dapat dilakukan dengan bantuan pekerja sosial, terapi energi ini juga dapat digunakan sebagai *self-help method* yang aman guna membantu individu dalam mengurangi tekanan emosi yang ada[10].

EFT selain memberikan dampak secara fisik dan emosional, jga dapat membantu meningkatkan harga diri. Dengan mengetuk 12 titik meridian tubuh, dapat melancarkan sistem energi yang tersumbat karena pengalaman traumatis yang dihadapi sehingga muncul harga diri rendah. EFT yang ditambahkan dengan edukasi memodifikasi kognitif dan perasaan siswa sehingga membantu meningkatkan kepercayaan diri.

4. Kesimpulan

Hasil studi menunjukkan pemberian edukasi tentang kepercayaan diri, EFT dan permainan yang bertujuan untuk peningkatan kepercayaan diri dapat meningkatkan rerata skor kepercayaan diri siswa.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih diucapkan kepada institusi Universitas Jenderal Achmad Yani yang telah memberikan dukungan untuk kegiatan pengabdian kepada msyarakat ini. Selain itu diucapkan terimakasih kepada pihak sekolah yang memfasilitasi berjalannya kegiatan ini di lingkup sekolah.

Daftar Pustaka

- [1] B. E. T. Anggadewi, "Dampak Psikologis Trauma Masa Kanak-kanak pada Remaja," *J. Couns. Pers. Dev.*, vol. 2, no. 2, hal. 1–7, 2020.
- [2] F. J. Monks, A. M. P. Knoers, dan S. R. Haditono, *Psikologi Perkembangan: Pengantar dalam Berbagai Bagiannya*, 18 ed. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 2019.
- [3] E. Fitri, N. Zola, dan I. Ifdil, "Profil Kepercayaan Diri Remaja serta Faktor-Faktor yang Mempengaruhi," *JPPi (Jurnal Penelit. Pendidik. Indones.)*, vol. 4, no. 1, hal. 1–5, 2018, doi: 10.29210/02017182.
- [4] E. Malfasari *et al.*, "Kondisi Mental Emosional pada Remaja," *J. Keperawatan Jiwa*, vol. 8, no. 3, hal. 241–246, 2020.
- [5] R. Puspitasari, M. Basori, dan K. A. Aka, "Studi Kasus Rasa Kurang Percaya Diri Siswa

- Kelas Tinggi SDN 3 Tanjungtani Pada Saat Menyampaikan Argumennya Di Kelas dan Upaya Menumbuhkan Rasa Percaya Diri,” *BADA’A J. Ilm. Pendidik. Dasar*, vol. 4, no. 2, hal. 325–335, 2022, doi: 10.37216/badaa.v4i2.738.
- [6] C. Riyanti dan R. S. Darwis, “Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Remaja Dengan Metode Cognitive Restructuring,” *Pros. Penelit. dan Pengabd. Kpd. Masy.*, vol. 7, no. 3, hal. 569, 2021, doi: 10.24198/jppm.v7i3.32150.
- [7] A. Syam dan Amri, “Pengaruh kepercayaan diri (self confidence)berbasis kaderisasi imm terhadap prestasi belajar mahasiswa (studi kasus di program studi pendidikan biologi fakultas keguruan dan ilmu pendidikan universitas muhammadiyah parepare),” *J. Biotek*, vol. 5, no. 1, hal. 87–102, 2017.
- [8] K. Salsabiela dan I. Y. Wardani, “Hubungan Kepercayaan Diri Remaja dan Kedekatan Orangtua dengan Ide Bunuh Diri,” *J. Ilm. Kesehat. Jiwa*, 2019, Diakses: 8 Juni 2024. [Daring]. Tersedia pada: <https://scholar.ui.ac.id/en/publications/hubungan-kepercayaan-diri-remaja-dan-kedekatan-orangtua-dengan-id>
- [9] D. Bach, G. Groesbeck, P. Stapleton, R. Sims, K. Blickheuser, dan D. Church, “Clinical EFT (Emotional Freedom Techniques) Improves Multiple Physiological Markers of Health,” *J. Evidence-Based Integr. Med.*, vol. 24, hal. 1–12, 2019, doi: 10.1177/2515690X18823691.
- [10] A. Roziika, M. B. Santoso, dan M. Zainudiin, “Penanganan Stres Di Masa Pandemi Covid-19 Dengan Metode Emotional Freedom Technique (Eft),” *Focus J. Pekerj. Sos.*, vol. 3, no. 2, hal. 121, 2021, doi: 10.24198/focus.v3i2.28454.