

# The Effectiveness of Self-Acceptance Training for Adolescent Girls at Aisyiyah Sidoarjo Orphanage

## [Efektivitas Pelatihan Penerimaan Diri Pada Remaja Putri Panti Asuhan Aisyiyah Sidoarjo]

Tisha Gustiningrum<sup>1)</sup>, Nurfi Laili<sup>2)</sup>

<sup>1)</sup>Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

<sup>2)</sup>Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

\* Email Penulis Korespondensi: [nurfilaili@umsida.ac.id](mailto:nurfilaili@umsida.ac.id)

**Abstract.** *Self-acceptance is an important factor in the psychological development of adolescents, especially adolescents living in orphanages. Orphanage adolescents face various emotional and social challenges due to limited family support, which can affect their self-confidence and psychological well-being. This study aims to improve self-acceptance of adolescents in orphanages through training based on Bastaman's self-acceptance factors. This study used a quantitative experimental method of one group pretest-posttest design. The research subjects involved 15 adolescent girls from Aisyiyah Sidoarjo Orphanage, who were selected through purposive sampling technique. The training was conducted in two sessions using lecturing, discussion, audiovisual, games, mental imagery, writing task, and group counseling methods. Data were analyzed using paired sample t-test statistical test to measure the difference between pretest and posttest results. The results showed a significant increase in the participants' level of self-acceptance after the training. Thus, this training is effective in helping orphanage adolescents understand and accept themselves.*

**Keywords** – Self Acceptance, Adolescent, Training

**Abstrak.** *Penerimaan diri merupakan faktor penting dalam perkembangan psikologis remaja, terutama remaja yang tinggal di panti asuhan. Remaja panti asuhan menghadapi berbagai tantangan emosional dan sosial akibat keterbatasan dukungan keluarga, yang dapat memengaruhi rasa percaya diri dan kesejahteraan psikologis mereka. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan penerimaan diri remaja panti asuhan melalui pelatihan berbasis faktor penerimaan diri menurut Bastaman. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif eksperimen desain one group pretest-posttest. Subjek penelitian melibatkan 15 remaja putri dari Panti Asuhan Aisyiyah Sidoarjo, yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Pelatihan dilakukan dalam dua sesi dengan metode lecturing, diskusi, audiovisual, permainan, mental imagery, writing task, dan konseling kelompok. Data dianalisis menggunakan uji statistik paired sample t-test untuk mengukur perbedaan antara hasil pretest dan posttest. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam tingkat penerimaan diri peserta setelah mengikuti pelatihan. Dengan demikian, pelatihan ini efektif membantu remaja panti asuhan memahami dan menerima diri mereka.*

**Kata Kunci** – Penerimaan Diri, Remaja, Pelatihan

### I. PENDAHULUAN

Keluarga merupakan lingkungan awal bagi setiap individu dalam membentuk karakter atau kepribadian. Di dalam keluarga pula, individu pertama kali mengalami proses sosialisasi yang diberikan oleh orang tua [1]. Tidak semua anak menjalani kehidupan yang mulus, beberapa di antaranya harus menghadapi tantangan seperti kehilangan orang tua, perceraian, atau kesulitan ekonomi. Keadaan ini sering kali memaksa mereka untuk berpisah dari keluarga dan menetap di panti asuhan. Panti asuhan adalah lembaga yang berfungsi untuk memberikan pelayanan kepada anak-anak yang tidak memiliki pengasuhan dengan menyediakan dukungan dalam aspek fisik, mental, dan sosial [2]. Tinggal di panti asuhan bukanlah perkara mudah, terutama bagi remaja, karena mereka tidak merasakan kasih sayang langsung dari orang tua kandung.

Masa remaja adalah peralihan antara masa kanak-kanak dan kedewasaan yang memiliki peran penting dalam kehidupan individu [1]. Santrock [1], membagi masa remaja menjadi tiga kategori usia, yaitu remaja awal (12–15 tahun), remaja pertengahan (15–18 tahun), dan remaja akhir (18–21 tahun). Masa ini ditandai dengan perubahan besar dalam berbagai aspek, seperti psikologis, sosial, dan emosional. Remaja mulai mampu berpikir abstrak, idealistik, dan logis, tetapi juga dapat menunjukkan perilaku agresif sebagai bentuk kompensasi terhadap rasa kurang percaya diri. Dalam aspek sosial, mereka mulai memahami bahwa setiap individu memiliki karakter, minat, dan nilai-nilai yang berbeda, yang mendorong mereka untuk berinteraksi dengan lingkungan sekitar [3]. Pembentukan identitas remaja umumnya didukung oleh dukungan sosial dari orang tua. Namun, tidak semua remaja mendapatkan kasih sayang dan

Copyright © Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. This preprint is protected by copyright held by Universitas Muhammadiyah Sidoarjo and is distributed under the Creative Commons Attribution License (CC BY). Users may share, distribute, or reproduce the work as long as the original author(s) and copyright holder are credited, and the preprint server is cited per academic standards.

Authors retain the right to publish their work in academic journals where copyright remains with them. Any use, distribution, or reproduction that does not comply with these terms is not permitted.

perhatian yang cukup dari keluarga. Sebagian dari mereka mengalami keterbatasan dalam menerima kehangatan dan kedekatan orang tua, sehingga akhirnya dibesarkan di panti asuhan [4]. Menurut Astuti dan Maretih [5] Setiap remaja memerlukan dukungan dan penerimaan dari keluarga, teman sebaya, serta lingkungan sekitar, tetapi kondisi seperti kehilangan orang tua, kesulitan ekonomi, atau perceraian dapat menyebabkan mereka harus tinggal di panti asuhan.

Penerimaan diri adalah bentuk kesadaran untuk menerima keadaan diri sendiri, yang didasari oleh rasa puas terhadap kebahagiaan maupun kesedihan yang dialami, serta berpikir untuk menjaga kesehatan mental[6]. Hurlock mengungkapkan bahwa penerimaan diri merupakan sikap puas terhadap diri sendiri serta kesediaan untuk menerima keadaan, termasuk penampilan fisik tanpa penolakan [7]. Bastaman mengungkapkan penerimaan diri menjadi langkah awal bagi individu dalam mengembangkan diri, mengubah pengalaman hidup yang tampak tidak berarti menjadi lebih bermakna, serta menjadi fase yang sangat penting [8]. Penerimaan diri yang baik tercermin ketika seseorang dapat memahami dirinya berdasarkan realitas yang dihadapi, bukan berdasarkan standar yang ditetapkan sendiri [9]. Bastaman mengungkapkan bahwa penerimaan diri dipengaruhi oleh beberapa faktor, di antaranya pemahaman terhadap diri sendiri (*self-insight*), makna hidup (*meaning of life*), perubahan sikap (*changing attitude*), komitmen pribadi (*self-commitment*), keterlibatan dalam aktivitas yang terarah (*directed activities*), serta dukungan sosial (*social support*) [4].

Berdasarkan hasil wawancara dengan pengasuh Panti Asuhan Aisyiyah Sidoarjo, anak-anak yang telah memasuki usia remaja sering kali masih memerlukan peringatan dan nasihat dari orang tua asuh agar melaksanakan kewajiban seperti mandi, melakukan tugas piket membersihkan asrama, serta menyelesaikan pekerjaan rumah. Kurangnya kemampuan remaja untuk menerima keadaan yang sedang mereka alami saat ini menyebabkan rendahnya rasa memiliki (*sense of belonging*) terhadap fasilitas dan kehidupan di panti asuhan, yang pada akhirnya berdampak pada rendahnya rasa tanggung jawab. Selain itu, sebagian remaja juga menunjukkan perilaku kurang disiplin dalam mematuhi peraturan panti asuhan, seperti keluar pada malam hari dengan alasan membuang sampah di luar agar tidak ketahuan oleh orang tua asuh yang berjaga. Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa remaja putri di panti asuhan aisyiyah Sidoarjo, remaja yang tinggal di panti tersebut seringkali mempunyai perasaan dirinya berbeda dengan remaja yang hidup di keluarga yang utuh. Identitas sebagai remaja yang tinggal di panti asuhan dapat menjadi penyebab stres, karena menimbulkan berbagai pengalaman negatif di masa depan, seperti diskriminasi dan rasa iri akibat keterbatasan peluang dan sumber daya yang dimiliki. Sebagian besar masyarakat memandang remaja yang tinggal di panti asuhan secara negatif, karena mereka dianggap menjalani kehidupan yang dipenuhi dengan berbagai tantangan dan kekecewaan. Penolakan yang mereka alami dapat berdampak pada masalah psikologis, yang akhirnya memengaruhi proses pencarian jati diri dan perkembangan pribadi. Kurangnya perhatian, kasih sayang, dan cinta sejak kecil berpengaruh besar pada masa remaja, menyebabkan mereka kesulitan menerima diri sendiri, memiliki rasa rendah diri, dan cenderung menyalahkan diri atas kekurangan yang dimiliki. Akibatnya, mereka merasa tidak nyaman dengan kehidupan mereka. Stereotip serta pengalaman negatif yang dialami membuat remaja di panti asuhan lebih rentan mengalami rendahnya penerimaan diri. Mereka cenderung memiliki pandangan negatif terhadap diri sendiri dan lingkungan sekitar, bahkan bisa merasa iri terhadap orang lain.

Pada kenyataan di lapangan banyak remaja yang masih kesulitan menerima kenyataan bahwa mereka harus tinggal di sana. Mereka merasa terasing dari keluarga atau merasakan jarak dengan orang tua. Selain itu, kekurangan pemenuhan kebutuhan dasar menyebabkan mereka merasa tertekan dalam menjalani kehidupan di panti. Tinggal di panti asuhan seharusnya dapat mendukung mereka dalam menghadapi berbagai tantangan fisik, sosial, dan emosional, sehingga mereka memiliki peluang untuk menjalani kehidupan yang lebih layak dibandingkan jika harus hidup di jalanan [10]. Berdasarkan wawancara dan triangulasi data dengan pengurus panti, orang tua asuh, serta beberapa remaja panti asuhan, ditemukan beberapa aspek yang perlu diperhatikan dalam pelatihan dan pengembangan. Kebutuhan tersebut mencakup: a) Anak-anak yang kesulitan menerima diri mereka dan sering merasa iri; b) Anak-anak yang sering memberontak dan meledakkan emosi mereka; c) Rasa kurang percaya diri; d) Kebingungan tentang masa depan mereka. Hasil wawancara menunjukkan bahwa mayoritas masalah yang dialami remaja panti asuhan disebabkan oleh kurangnya penerimaan diri terhadap situasi hidup mereka saat ini.

Pada penelitian sebelumnya terkait pelatihan penerimaan diri pada remaja putra panti asuhan islam X, terdapat efektivitas pelatihan penerimaan diri dari faktor penerimaan diri dengan perbedaan signifikan hasil *pretest* dan *posttest* [4]. Meskipun beberapa studi telah meneliti pelatihan penerimaan diri, masih terbatas penelitian yang mengkaji efektivitas pelatihan ini dalam konteks remaja putri panti asuhan. Penelitian ini berfokus pada pengembangan program pelatihan penerimaan diri yang bertujuan membantu remaja putri di panti asuhan dalam menerima keadaan mereka serta meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Pelatihan ini mencakup berbagai faktor yang memengaruhi penerimaan diri menurut Bastaman, yaitu *self-insight*, *meaning of life*, *changing attitude*, *self-commitment*, *directed activities*, dan *social support* [4]. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi dan mengembangkan model pelatihan penerimaan diri bagi remaja di panti asuhan, yang diharapkan dapat membantu mereka untuk lebih menerima keadaan diri dan lingkungan sekitar, serta memperbaiki perkembangan psikologis dan sosial mereka.

## II. METODE

Desain penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif eksperimen dengan desain *one group pretest-posttest*. *Pre-test* akan dilaksanakan sebelum pelatihan dimulai, sedangkan *post-test* diberikan setelah pelatihan selesai [11]. Semua subjek akan berada dalam satu kelompok eksperimen tanpa kelompok kontrol, mengingat terbatasnya jumlah peserta dan permintaan dari pihak panti agar seluruh remaja dapat mengikuti pelatihan. Kelompok eksperimen akan mengikuti pelatihan yang fokus pada berbagai faktor yang mempengaruhi penerimaan diri.

Penelitian ini meliputi evaluasi yang fokus pada dua aspek utama, yaitu pembelajaran (*learning*) dan perilaku (*behavior*). Evaluasi dilakukan melalui wawancara, observasi, serta pemberian skala penerimaan diri kepada peserta pada awal dan akhir pelatihan. Populasi, sampel dan pemgambilan sampel pada Panti asuhan aisyiyah Sidoarjo terdapat remaja putri sebanyak 15 orang. Penelitian ini menerapkan metode purposive sampling dalam pemilihan subjek, dengan kriteria 15 remaja putri berusia 12-19 tahun yang bersedia mengikuti pelatihan secara penuh dari awal hingga selesai serta menyetujui *informed consent*.

Untuk mengukur tingkat penerimaan diri remaja panti, peneliti menggunakan adopsi alat ukur dari alat ukur yang telah dibuat oleh Lestari Anugrahwati & Sri Wiraswati [4] berdasarkan teori Bastaman dengan jumlah 23 aitem dengan nilai realibilitasnya 0,889. Koefisien korelasi antara masing-masing aitem dengan total skor pada skala penerimaan diri berada dalam rentang 0,375 hingga 0,705, dengan jumlah aitem sebanyak 23. Selanjutnya, prosedur intervensi pada penelitian ini menggunakan pelatihan yang dilakukan sebanyak dua kali dengan selang waktu satu minggu antara hari pertama dan kedua. Pelatihan pertama akan berlangsung dari pukul 11.00 hingga 17.00, sedangkan pelatihan kedua dijadwalkan pada pukul 12.30 hingga 15.30. Dalam pelatihan ini, berbagai metode digunakan, termasuk *lecturing*, diskusi panel (presentasi dan diskusi), audiovisual, games, *mental imagery*, *writing task*, serta konseling dengan teknik WDEP. Modul pelatihan penerimaan diri berbentuk buku digital yang memuat informasi dan panduan lengkap dapat diunduh melalui tautan berikut : <https://bit.ly/ModulPelatihanPenerimaanDiri>

Materi pelatihan disusun dengan menggunakan berbagai metode yang mengacu pada pendekatan yang dikemukakan oleh Yoder dalam Moekijat [4]. Berbagai metode tersebut digunakan untuk menyampaikan materi dalam pelatihan ini, yang mencakup :

1. *Lecturing*  
Metode ini bertujuan untuk menyampaikan informasi, pengetahuan dan pemahaman secara verbal dari pelatih kepada peserta. Peserta dapat mendengarkan atau menuliskan poin-poin penting dari materi yang diberikan.
2. Diskusi panel (presentasi dan diskusi)  
Diskusi panel adalah proses dua orang atau lebih berkomunikasi secara lisan dan langsung dalam satu situasi yang sama. Tujuan metode ini untuk saling bertukar pandangan, berbagi informasi, dan mencari solusi atas suatu masalah.
3. Audiovisual  
Media yang mengandalkan indera pendengaran dan penglihatan untuk menyerap informasi. Metode ini dapat mempermudah penyampaian materi yang sulit dijelaskan secara lisan. Kelebihan dari metode ini adalah kemampuannya menyajikan konsep-konsep pembelajaran secara nyata melalui realita yang bisa diamati.
4. Games  
Metode bermain dimanfaatkan sebagai media untuk memberikan pengalaman belajar secara langsung (*learning by doing*). Melalui permainan, peserta dapat menyalurkan energinya secara positif serta mengembangkan sifat-sifat positif dalam dirinya. Selain itu, metode ini membantu menghindarkan peserta dari rasa jemu yang mungkin timbul akibat penggunaan metode pelatihan lainnya.
5. *Mental imagery*  
Metode ini melibatkan proses membayangkan peristiwa atau hasil yang belum tercapai oleh peserta, di mana *mental imagery* memerlukan pemrosesan kognitif dan rangsangan eksternal dari trainer. Metode ini bermanfaat untuk meningkatkan kesadaran terhadap tantangan yang akan datang, sehingga membantu mempersiapkan diri untuk menghadapi kehidupan.
6. *Writing task*  
Metode menulis tugas dengan kertas dan pensil terutama digunakan untuk membantu peserta menyampaikan pikiran dan perasaan mereka, khususnya bagi mereka yang kesulitan mengungkapkan hal tersebut secara lisan. Dengan metode ini, peserta juga dapat menuliskan jawaban berdasarkan pengetahuan yang dimilikinya untuk menyelesaikan suatu masalah.
7. Konseling kelompok teknik WDEP  
Palmer mengungkapkan bahwa teknik WDEP memberikan rangkaian pertanyaan yang disampaikan dengan cara yang fleksibel dan tidak terikat pada urutan langkah-langkah yang sederhana [12]. Setiap huruf dalam WDEP merepresentasikan sekelompok konsep, yang dirangkum sebagai berikut :
  - a. W = *Wants* (Pada tahap ini, menanyakan kepada klien mengenai keinginannya, kebutuhannya, persepsi yang dimilikinya, serta tingkat komitmen yang ingin ia capai).

- b. D = *Doing and Direction* (Tindakan dan Arah) "Tindakan" dalam konteks ini mencakup eksplorasi menyeluruh terhadap empat aspek perilaku, yaitu tindakan, pikiran, perasaan, dan fisiologi. Dengan informasi yang spesifik, mendetail, dan unik, konselor dapat memperoleh pemahaman yang lebih mendalam, sekaligus membantu klien meningkatkan kesadaran mereka terhadap keseluruhan perilaku yang mereka lakukan.
- c. E = *Evaluation* (Evaluasi) Membantu klien untuk melakukan evaluasi terhadap diri mereka pribadi.
- d. P = *Planning* (Rencana) Tahap ini bertujuan untuk membantu klien dalam merancang rencana tindakan yang akan dilakukan. Teknik WDEP mencapai puncaknya ketika klien mulai menyusun langkah-langkah konkret yang akan diambil. Fokus utama dalam tahap ini adalah pada tindakan, karena dari keseluruhan aspek perilaku (tindakan, pikiran, perasaan, dan fisiologi). Tindakan merupakan elemen yang dapat dikendalikan secara langsung.

Pelatihan ini diselenggarakan sebanyak dua kali dan ditujukan bagi 15 remaja dari Panti Asuhan Aisyiyah Sidoarjo. Topik utama yang dibawakan oleh peneliti adalah penerimaan diri. Rancangan serta materi yang disusun mencakup berbagai faktor yang mendukung proses penerimaan diri, dengan agenda sebagai berikut :

Hari I

- a. Sesi I : Peserta diajak bermain permainan yang berkaitan dengan sikap, kemudian melakukan refleksi terhadap permainan tersebut. Selanjutnya, mereka diminta menganalisis karakter tokoh dalam film sesuai dengan materi yang telah dipelajari dan mempresentasikan hasil analisismu.
- b. Sesi II : Peserta dapat mengenal diri mereka dengan lebih baik melalui identifikasi hal-hal yang disukai dan tidak disukai, serta memahami emosi dan sikap yang muncul dalam berbagai kondisi. Diskusi dilakukan untuk membahas manfaat dari *self insight* tersebut.
- c. Sesi III : Peserta dibimbing untuk menemukan makna dan tujuan hidup melalui teknik *self-imagery*. Mereka diminta membayangkan masa depan, merefleksikan kesiapan diri berdasarkan pengalaman sebelumnya, serta menetapkan tujuan jangka pendek dan panjang.

Hari II

- d. Sesi IV : Sesi ini menitikberatkan pada perubahan sikap (*changing attitude*). Peserta dibantu untuk merumuskan cita-cita secara jelas, dengan mempertimbangkan kemampuan diri serta faktor lingkungan.
- e. Sesi V : Peserta diajarkan cara mengenali tujuan hidup mereka dengan menggunakan konsep WDEP, sambil memahami berbagai manfaat dan tantangan yang mungkin timbul dalam proses pencapaiannya.
- f. Sesi VI : Kegiatan dalam sesi ini dirancang untuk membangun efikasi diri peserta, sehingga mereka dapat berkomitmen dalam mencapai tujuan hidup yang telah ditetapkan.

Teknik analisa data dalam penelitian ini mengumpulkan data *pre-test* dan *post-test*, kemudian melakukan uji normalitas serta uji beda. Hasil analisis menunjukkan bahwa data memiliki distribusi normal. Selanjutnya, dilakukan analisis deskriptif dan uji statistik menggunakan teknik *paired sample t-test* untuk membandingkan skor *pre-test* dan *post-test*, dengan bantuan perangkat lunak JASP versi 0.18.3.0.

### III. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### A. HASIL

##### Uji Normalitas

*Test of Normality (Shapiro-Wilk)*

		W	p
Pretest	-	Posttest	0.951 0.538

*Note.* Significant results suggest a deviation from normality.

Evaluasi penerimaan diri dilakukan dengan memberikan *pre-test* dan *post-test* kepada peserta untuk mengukur tingkat penerimaan diri mereka. Sebelum pelatihan pertama dimulai, remaja di panti asuhan akan mengerjakan *pre-test* untuk menilai tingkat penerimaan diri mereka. Selanjutnya, satu bulan setelah pelaksanaan pelatihan kedua, mereka kembali mengerjakan soal yang sama dalam *post-test* untuk mengevaluasi perubahan setelah pelatihan.

Berdasarkan hasil uji normalitas, nilai signifikansi (Sig) pada uji *Shapiro-Wilk* > 0,05. Hal ini mengindikasikan bahwa data penelitian terdistribusi normal. Mengingat data memenuhi asumsi normalitas, analisis perbedaan perubahan sikap penerimaan diri remaja panti asuhan sebelum dan sesudah pelatihan dilakukan dengan menggunakan uji *Paired Sample T-Test*.

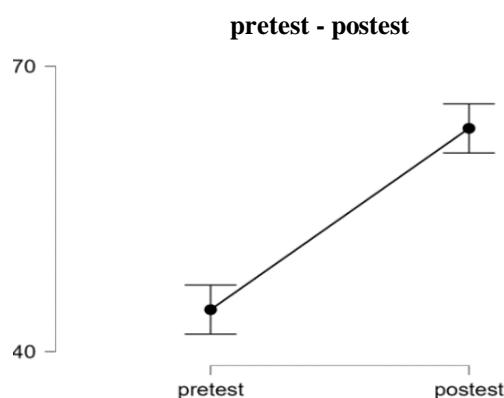
## Uji Pre-test dan Post-test

### Descriptives

	N	Mean	SD	SE	Coefficient of variation
pretest	15	44.400	2.772	0.716	0.062
posttest	15	63.467	5.502	1.420	0.087

Berdasarkan hasil uji statistik deskriptif skor *pre-test* dan *post-test* dari 15 subjek yang menunjukkan adanya perbedaan skor *mean* karena pelatihan yang diberikan. Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan skor sikap penerimaan diri setelah pelaksanaan pelatihan ( $M = 63,647$ ,  $SD = 5,502$ ) dibandingkan dengan skor pada saat pre-test ( $M = 44,400$ ,  $SD = 2,772$ ).

### Descriptive Plots



Visualisasi data melalui plot deskriptif berikut menggambarkan perbedaan tingkat penerimaan diri pada remaja panti asuhan sebelum dan sesudah diberikan intervensi pelatihan penerimaan diri.

## Uji Paired Sample T-Test

### Paired Samples T-Test

Measure 1	Measure 2	T	df	P
pretest	-	Posttest	-11.197	14 < .001

*Note.* Student's t-test.

Dengan demikian, pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan *Paired Samples T-Test*, yang bertujuan untuk mengidentifikasi perbedaan rata-rata skor antara hasil pre-test dan post-test setelah pemberian perlakuan. Berdasarkan hasil analisis uji *paired sample t-test* diperoleh nilai signifikansi ( $p = < 0,01$ ) yang lebih kecil daripada tingkat signifikansi yang ditetapkan ( $p < 0,05$ ). Maka dapat disimpulkan bahwa dalam penelitian ini terdapat perubahan penerimaan diri remaja panti asuhan dari sebelum dan sesudah pelatihan sehingga relevan dengan penelitian Lestari Anugrahwati & Sri Wiraswati [4] yang berjudul “Pentingnya Penerimaan Diri Bagi Remaja Panti Asuhan Islam” yang menyatakan bahwa pelatihan penerimaan diri memiliki pengaruh yang signifikan terhadap sikap penerimaan diri remaja panti asuhan.

## Evaluasi Learning

No.	Nama	Evaluasi
1	A	Memahami 5 dari 6 materi pelatihan.
2	B	Mengetahui 4 dari 6 materi pelatihan.
3	C	Mengetahui 3 dari 6 materi pelatihan.
4	D	Mengetahui 5 dari 6 materi pelatihan.
5	E	Mengerti 5 dari 6 materi pelatihan.
6	F	Mengerti 4 dari 6 materi pelatihan.
7	G	Memahami hampir seluruh materi dengan baik.
8	H	Memahami materi secara terpisah-pisah. Sebagian besar materi sulit dipahami.
9	I	Mengerti 3 dari 6 materi pelatihan.
10	J	Mengerti 3 dari 6 materi pelatihan.
11	K	Mengetahui 4 dari 6 materi pelatihan.
12	L	Memahami 1 dari 6 materi pelatihan, tetapi belum dipahami dengan tepat
13	M	Memahami 4 dari 6 materi pelatihan.
14	N	Memahami hampir seluruh materi dengan baik.
15	O	Memahami 1 dari 6 materi pelatihan, namun masih kurang komprehensif.

Evaluasi pembelajaran (*learning*) peserta terhadap materi diperoleh dari jawaban peserta dalam tugas menulis (*writing task*) yang diberikan di akhir penyampaian materi, serta melalui observasi perilaku verbal dan nonverbal yang dicatat oleh fasilitator selama pelatihan berlangsung. Hasil evaluasi ini memberikan gambaran mengenai pemahaman peserta terhadap setiap materi yang disampaikan oleh peneliti. Berikut adalah pemaparan hasil evaluasi tersebut.

Tingkat pemahaman peserta terhadap materi dapat diidentifikasi melalui respon yang mereka tuliskan dalam tugas evaluasi, yang kemudian diperkuat dengan temuan dari hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti dan fasilitator. Sebelum mengerjakan tugas evaluasi, peserta terlebih dahulu diberikan latihan menggunakan contoh tokoh lain, baik dari film maupun melalui permainan, yang kemudian didiskusikan bersama. Setelah tidak ada lagi peserta yang mengajukan pertanyaan atau klarifikasi terkait materi, diskusi diakhiri, dan fasilitator membagikan lembar evaluasi kepada peserta.

## B. PEMBAHASAN

Hasil analisis data menunjukkan adanya perubahan yang signifikan dalam skor penerimaan diri antara sebelum dan sesudah intervensi. Penelitian ini mengungkapkan bahwa berbagai aktivitas dalam pelatihan berperan dalam meningkatkan penerimaan diri, yang terlihat dari perbedaan skor pre-test dan post-test dengan nilai  $p < 0.05$  pada Uji *Paired Samples T-Test*. Peningkatan ini kemungkinan terjadi karena pelatihan disusun dengan metode yang menarik dan interaktif, serta dirancang untuk memastikan setiap peserta memahami inti dari setiap sesi yang disampaikan. Pada penelitian terdahulu, hasil penelitian Lestari Anugrahwati & Sri Wiraswati [4] menunjukkan bahwa pelatihan berbasis faktor penerimaan diri dari Bastaman yang diberikan kepada remaja di Panti Asuhan Islam X di Surabaya berhasil meningkatkan tingkat penerimaan diri mereka, ditunjukkan oleh perbedaan skor pretest dan post-test dengan nilai signifikansi 0,014 yang melibatkan 14 remaja laki-laki berusia 15-18 tahun. Hasil ini mengindikasikan bahwa intervensi pelatihan yang diberikan juga memiliki dampak signifikan terhadap penerimaan diri remaja di panti asuhan aisyiyah Sidoarjo.

Pada evaluasi di tingkat *learning*, kebanyakan peserta menunjukkan perkembangan dari tahap latihan hingga tahap evaluasi. Awalnya, mereka masih membutuhkan bimbingan dalam proses latihan, tetapi saat evaluasi berlangsung, sebagian besar peserta telah mampu menyelesaikan tugas secara mandiri. Dalam aspek *behavior*, hasil uji statistik menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan dalam skor penerimaan diri antara pre-test dan post-test, dengan peningkatan yang jelas setelah pelatihan. Untuk mengukur efektivitas pelatihan, peneliti melakukan evaluasi terhadap peserta. Hasilnya menunjukkan bahwa peserta memberikan respons positif terhadap pelatihan, baik dari segi materi, metode penyampaian, maupun fasilitas yang diberikan. Namun, ada catatan terkait fasilitas, khususnya mengenai kebersihan ruang pelatihan yang dirasa kurang memadai. Secara keseluruhan, peserta menanggapi pelatihan ini dengan sangat baik.

## IV. SIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan penerimaan diri memberikan dampak signifikan terhadap peningkatan penerimaan diri remaja panti asuhan. Bukti ini didapatkan melalui uji statistik *Paired Samples T-Test*, yang menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara skor pre-test dan post-test dengan nilai  $p < 0,05$ . Pelatihan yang dikemas dengan metode interaktif dan menyenangkan, seperti diskusi, audiovisual, mental imagery, serta writing task, terbukti dapat membantu peserta memahami dan menginternalisasi konsep penerimaan diri dengan lebih baik. Selain itu, evaluasi pada tingkat pembelajaran (*learning*) menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mengalami

perkembangan dari tahap latihan hingga evaluasi, dengan meningkatnya kemampuan mereka dalam menyelesaikan tugas secara mandiri. Dari aspek perilaku (*behavior*), hasil penelitian ini memperkuat temuan sebelumnya bahwa pelatihan penerimaan diri berkontribusi pada peningkatan sikap penerimaan diri remaja.

Penelitian ini berkontribusi dalam memperkuat bukti empiris bahwa intervensi berbasis pelatihan dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja panti asuhan. Penelitian ini dapat menjadi landasan bagi pengembangan program pelatihan serupa di masa depan dengan cakupan yang lebih luas serta durasi yang lebih panjang untuk memastikan dampak yang lebih mendalam. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengeksplorasi faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi efektivitas pelatihan, seperti dukungan sosial dan kondisi psikologis individu, serta menerapkan metode evaluasi yang lebih beragam untuk memperoleh hasil yang lebih komprehensif.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Panti Asuhan Aisyiyah Sidoarjo atas izin, dukungan, dan fasilitas yang telah diberikan selama pelaksanaan penelitian ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh remaja putri di Panti Asuhan Aisyiyah Sidoarjo yang telah bersedia berpartisipasi dan mengikuti pelatihan dengan antusias serta memberikan kontribusi yang sangat berarti bagi kelancaran dan keberhasilan penelitian ini.

## REFERENSI

- [1] J. W. Santrock, *Life-span Development (perkembangan masa hidup)*. Jakarta: Erlangga, 2012.
- [2] H. Setyawan, Nurhasanah, and A. Bakar, “PENERIMAAN DIRI REMAJA DI PANTI ASUHAN LPI MARKAZ AL-ISHLAH BANDA ACEH T,” vol. 4, pp. 1–23, 2019.
- [3] A. A. M. Damayanti and L. K. P. A. Susilawati, “Peran Citra Tubuh dan Penerimaan Diri Terhadap Self Esteem Pada Remaja Putri Di Kota Denpasar,” *J. Psikol. Udayana*, vol. 11, no. 1, pp. 109–124, 2021, [Online]. Available: <https://shodhganga.inflibnet.ac.in/jspui/handle/10603/7385>
- [4] K. Lestari Anugrahwati and A. A. K. Sri Wiraswati, “Pentingnya Penerimaan Diri Bagi Remaja Panti Asuhan Islam,” *J. Interv. Psikol.*, vol. 12, no. 2, pp. 107–122, 2020, doi: 10.20885/intervensipsikologi.vol12.iss2.art4.
- [5] W. Astuti and A. K. E. Maretih, “Apakah Pemaafan Berkorelasi Dengan Psychological Well-Being Pada Remaja yang Tinggal Di Panti Asuhan?,” *J. Ilmu Perilaku*, vol. 2, no. 1, p. 41, 2018, doi: 10.25077/jip.2.1.41-53.2018.
- [6] L. D. Priyono, C. T. Ani, and Sugiyo, “Pengaruh Kondisi Keluarga dan Self Acceptance terhadap Kepercayaan Diri Remaja,” *Indones. J. Guid. Couns. Theory Appl.*, vol. 7, no. 1, pp. 30–36, 2018, [Online]. Available: <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jbk>
- [7] R. Latifah, “Pengaruh Pola Asuh Terhadap Penerimaan Diri Remaja di Panti Asuhan,” vol. 15, no. 1, pp. 37–48, 2024.
- [8] N. O. Pramesti, “Hubungan Antara Penerimaan Diri dengan Kebermaknaan Hidup Pada Narapidana di Lembaga Permasarakatan Kelas I Semarang,” no. 30701501707, p. 6, 2021.
- [9] E. S. Handayani, R. Haryadi, A. R. Ridhani, and Z. Fauzi, “Pelatihan Peningkatan Self Concept Dan Self Acceptance Pada Warga Binaan Di Lp Perempuan Kelas Ii a Martapura,” *J. Pengabdi. Al-Ikhlas*, vol. 6, no. 1, 2020, doi: 10.31602/jpauniska.v6i1.3371.
- [10] S. Dumaris and A. Rahayu, “PENERIMAAN DIRI DAN RESILIENSI HUBUNGANNYA DENGAN KEBERMAKNAAN HIDUP REMAJA YANG TINGGAL DI PANTI ASUHAN,” vol. 3, no. 1, pp. 71–77, 2019.
- [11] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, 25th ed. Bandung: Alfabeta, 2017.
- [12] P. Putri and D. Setiawat, “Penerapan Konseling Kelompok Realita Teknik Wdep Untuk Meningkatkan Perilaku Bertanggung Jawab Dalam Mematuhi Tata Tertib Sekolah Pada Siswa Kelas Viii-a Smp Negeri 1 Wonoayu the Implementation of Reality Group Counseling Wdep Technique To Improve the Res,” *J. Bimbing. Konseling Univ. Negeri Surabaya*, pp. 491–498, 2016.

### Conflict of Interest Statement:

The author declares that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.