

EDUKASI MODIFIKASI PERILAKU SELF ESTEEM DALAM MENURUNKAN RISIKO KESEHATAN REMAJA DI SMAN 5 KOTA JAMBI TAHUN 2025

Ervon Veriza¹, Abbasiah², Desif Upix³, Shelly Ananda W⁴

¹²³⁴Program Studi Promosi Kesehatan Poltekkes Kemenkes Jambi

Email : ervonveriza@poltekkesjambi.ac.id

Abstrak

Masa remaja merupakan fase penting dalam pembentukan jati diri, karakter, dan kebiasaan hidup, sehingga kesehatan mental, terutama *self-esteem* (harga diri), perlu mendapat perhatian. Di Indonesia, sekitar 52% remaja pernah melakukan perilaku berisiko terhadap kesehatan, yang salah satunya dipengaruhi oleh rendahnya *self-esteem*. Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di SMAN 5 Kota Jambi untuk meningkatkan pengetahuan dan perilaku positif remaja terkait konsep *self-esteem* sebagai upaya preventif terhadap perilaku berisiko. Metode yang digunakan adalah pendekatan edukatif interaktif melalui diskusi kelompok, permainan peran, dan simulasi. Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai sig 0.000 ($p < 0.05$), yang berarti terdapat perbedaan signifikan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi. Edukasi terbukti menjadi strategi promosi kesehatan yang efektif dalam membentuk perilaku positif dan meningkatkan kesadaran remaja. Program ini direkomendasikan untuk diterapkan secara luas di sekolah-sekolah lain di Kota Jambi guna mendukung penguatan *self-esteem* remaja secara menyeluruh.

Kata kunci : Edukasi *Self Esteem*, Remaja, Kesehatan mental remaja

Abstract

Adolescence is an important phase in the formation of identity, character, and life habits, so mental health, especially self-esteem, needs attention. In Indonesia, around 52% of adolescents have committed risky behaviors towards health, one of which is influenced by low self-esteem. This community service was carried out at SMAN 5 Jambi City to increase knowledge and positive behavior of adolescents related to the concept of self-esteem as a preventive effort against risky behavior. The method used is an interactive educational approach through group discussions, role plays, and simulations. The Wilcoxon test results showed a sig value of 0.000 ($p < 0.05$), which means there is a significant difference in the level of knowledge before and after the intervention. Education is proven to be an effective health promotion strategy in shaping positive behaviors and increasing adolescent awareness. This program is recommended to be widely implemented in other schools in Jambi City to support the overall strengthening of adolescent self-esteem.

Keywords : *Self-esteem education, adolescents, adolescent mental health*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang sangat krusial karena menjadi titik awal pembentukan jati diri, karakter, serta kebiasaan hidup yang akan terbawa hingga dewasa (1). Pada masa ini, terjadi perubahan besar dalam aspek fisik, emosional, sosial, dan psikologis. Karena itu, kesehatan pada usia sekolah perlu menjadi perhatian utama, terutama karena adanya keterkaitan erat antara kesehatan dan fungsi akademik. Usia sekolah merupakan periode belajar, pertumbuhan, dan perkembangan yang aktif, sehingga intervensi pada masa ini sangat menentukan kualitas generasi mendatang (2).

Salah satu strategi yang dapat dilakukan adalah mengoptimalkan kegiatan Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) di tingkat SMP dan SMA, dengan menanamkan perilaku hidup sehat serta penguatan kesehatan mental sedini mungkin (3). Salah satu aspek penting dalam pembentukan perilaku sehat adalah *self-esteem* (harga diri). Kementerian Kesehatan RI mendefinisikan remaja

berisiko sebagai mereka yang pernah melakukan perilaku yang membahayakan kesehatan, seperti merokok, konsumsi alkohol, hubungan seksual pranikah, dan penyalahgunaan zat adiktif (4).

Berdasarkan data nasional, sekitar 52% remaja di Indonesia pernah melakukan perilaku berisiko terhadap kesehatan. Rendahnya *self-esteem* menjadi salah satu penyebab utama yang mendasari perilaku-perilaku tersebut. Remaja dengan *self-esteem* rendah cenderung merasa tidak berharga, sulit menolak tekanan teman sebaya, dan berperilaku negatif sebagai bentuk kompensasi terhadap ketidakpuasan diri. Sebaliknya, remaja dengan *self-esteem* tinggi mampu mengenali nilai dirinya, bersikap asertif, serta membuat keputusan yang sehat dan rasional (5).

Penelitian oleh Ervon dkk. (2023) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara penerapan Modifikasi Perilaku untuk Peningkatan *Self-Esteem* terhadap perubahan perilaku remaja. Dengan nilai $p = 0,000$, hasil tersebut menunjukkan bahwa edukasi berbasis psikososial yang tepat dapat meningkatkan harga diri dan mengurangi kecenderungan perilaku berisiko pada remaja (6).

SMAN 5 Kota Jambi dipilih sebagai lokasi kegiatan pengabdian masyarakat ini. Sekolah ini merupakan salah satu sekolah negeri di Kota Jambi dengan jumlah siswa yang besar dan berasal dari latar belakang sosial yang heterogen. Hasil observasi dan koordinasi dengan pihak sekolah menunjukkan adanya kebutuhan akan intervensi edukatif yang fokus pada aspek kesehatan mental, khususnya *self-esteem*. Beberapa tantangan yang dihadapi siswa antara lain tekanan akademik, pengaruh media sosial, konflik pertemanan, serta minimnya ruang untuk mengembangkan keterampilan pengelolaan diri secara positif.

Kegiatan UKS dan layanan konseling telah berjalan, namun belum ada program yang secara khusus mengedukasi siswa terkait *self-esteem* dan kaitannya dengan perilaku berisiko. SMAN 5 juga memiliki dukungan kuat dari guru Bimbingan Konseling, tim UKS, dan pihak manajemen sekolah, yang siap berkolaborasi dalam pelaksanaan kegiatan edukasi. Hal ini menjadikan SMAN 5 Kota Jambi sebagai lokasi yang strategis dan siap untuk menjadi percontohan program Modifikasi Perilaku *Self Esteem* (MIMSE) dalam rangka promosi kesehatan remaja berbasis sekolah.

Dengan pelaksanaan program ini, diharapkan siswa mampu memahami pentingnya harga diri, mengembangkan *self-talk* positif, serta memiliki keterampilan dalam menolak ajakan negatif dari lingkungan sekitar. Keberhasilan program ini diharapkan dapat menjadi model untuk diterapkan di sekolah-sekolah lain di wilayah Kota Jambi.

Tujuan penelitian adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan perilaku positif remaja terkait konsep *self-esteem* sebagai upaya preventif dalam menurunkan kecenderungan perilaku berisiko terhadap kesehatan, melalui pendekatan edukatif dan intervensi modifikasi perilaku di lingkungan sekolah.

LANDASAN TEORI

Self-esteem atau harga diri didefinisikan sebagai penilaian individu terhadap dirinya sendiri yang dapat bersifat positif maupun negatif. Rosenberg menyatakan bahwa *self-esteem* merupakan sikap dasar individu dalam mengevaluasi dirinya secara keseluruhan, yang memengaruhi

bagaimana ia memandang nilai dan keberhargaan diri (7). Individu dengan *self-esteem* tinggi cenderung memiliki perasaan mampu dan berharga, sedangkan *self-esteem* rendah sering dikaitkan dengan perasaan tidak mampu dan rendah diri.

Self-esteem berfungsi sebagai aspek penting dalam kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis. Santrock menjelaskan bahwa pembentukan *self-esteem* dipengaruhi oleh pengalaman masa kanak-kanak, hubungan interpersonal, serta lingkungan sosial yang mendukung (8). *Self-esteem* yang sehat membantu individu dalam menghadapi tantangan hidup, mengembangkan motivasi, serta menjaga kestabilan emosi, sedangkan *self-esteem* rendah dapat meningkatkan risiko gangguan psikologis.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada bulan Juli 2025 di SMAN 5 Kota Jambi, yang berlokasi di Jalan Arif Rahman Hakim No.50 Kelurahan Simpang IV Sipin, Kecamatan Telanaipura, Kota Jambi. Pengabdian Masyarakat ini melibatkan pihak sekolah (guru BK dan Wali Kelas) serta siswa-siswi SMAN 5 Kota Jambi. Metode pelaksanaan meliputi penyampaian materi secara interaktif, diskusi kelompok, menonton video edukatif, serta evaluasi melalui *pretest* dan *posttest*.

Kegiatan ini dirancang untuk memberikan edukasi kepada siswa-siswi SMAN 5 Kota Jambi mengenai pentingnya harga diri (*self-esteem*) yang positif sebagai faktor pelindung terhadap perilaku menyimpang. Melalui pendekatan edukatif dan partisipatif, siswa diharapkan mampu mengenali nilai diri, meningkatkan kesadaran diri, serta mengembangkan keterampilan pengendalian diri. Secara lebih luas, kegiatan ini juga bertujuan untuk memperkuat peran sekolah dalam menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental remaja.

METODE PENDEKATAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan metode pendekatan sebagai berikut :

1. Advokasi kepada pihak sekolah (kepala sekolah, guru kelas, dan guru BK) di SMAN 5 Kota Jambi agar mendukung kegiatan edukatif dalam rangka peningkatan *self-esteem* dan penurunan perilaku berisiko kesehatan pada siswa.
2. Membangun lingkungan sekolah yang mendukung promosi kesehatan mental, dengan cara mendorong komunikasi terbuka antara guru dan siswa, serta mengintegrasikan *nilai self-esteem* dalam kegiatan pembinaan siswa.
3. Meningkatkan partisipasi aktif siswa dalam kegiatan edukatif melalui pendekatan partisipatif seperti diskusi kelompok, bermain peran, dan games reflektif, agar siswa merasa terlibat sebagai subjek utama dalam proses pembelajaran.
4. Edukasi dan sosialisasi melalui pendekatan multimedia, seperti ceramah interaktif dan pemutaran video edukatif, untuk memperkuat pemahaman siswa tentang pentingnya harga diri, cara membangun kepercayaan diri, serta menghindari perilaku negatif yang membahayakan kesehatan fisik dan mental.

PROSEDUR KEGIATAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan melalui beberapa tahapan terstruktur yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman remaja tentang *self esteem* melalui edukasi MIMSE. Adapun prosedur kegiatan yang dilaksanakan meliputi:

1. Persiapan kegiatan diawali dengan advokasi kepada pihak SMAN 5 Kota Jambi untuk menyampaikan tujuan dan urgensi program. Setelah mendapat persetujuan, tim melakukan koordinasi teknis terkait waktu, tempat, dan peserta. Materi disusun sesuai kebutuhan remaja, mencakup topik tentang *self-esteem* dan perilaku berisiko. Selain itu, disiapkan juga alat evaluasi seperti *pre-test* dan *post-test*, serta media pendukung seperti video edukatif untuk mendukung kelancaran kegiatan.
2. Pelaksanaan kegiatan dilakukan di SMAN 5 Kota Jambi dan dimulai dengan pembukaan serta penyampaian tujuan program. Kegiatan inti berisi pemaparan materi tentang *self-esteem*, diskusi kelompok, latihan sederhana, serta pemutaran video edukatif yang relevan dengan kehidupan remaja. Peserta diajak aktif terlibat dan berbagi pengalaman. Di akhir sesi, dilakukan *post-test* dan refleksi untuk mengetahui sejauh mana pemahaman peserta setelah mengikuti kegiatan.
3. Evaluasi dan monitoring dilakukan untuk menilai perubahan pengetahuan dan sikap peserta setelah mengikuti kegiatan, serta pendampingan yang diberikan guna mendukung pemahaman yang berkelanjutan. Evaluasi dilakukan dengan membandingkan hasil *pre-test* dan *post-test*, yang menunjukkan adanya peningkatan signifikan baik dalam aspek pengetahuan maupun sikap. Hasil ini mencerminkan keberhasilan metode yang digunakan dalam kegiatan. Selain itu, kegiatan mentoring dilakukan secara terstruktur melalui diskusi, pendampingan individu, dan pemberian umpan balik, sehingga peserta dapat memahami materi dengan lebih mendalam dan termotivasi untuk menerapkan nilai-nilai positif dalam kehidupan sehari-hari.

HASIL KEGIATAN

Kegiatan pengabdian masyarakat diawali dengan pretest untuk mengukur pengetahuan awal peserta tentang harga diri dan perilaku berisiko, dilanjutkan dengan edukasi melalui ceramah interaktif, diskusi partisipatif, dan refleksi diri guna memperkuat pemahaman. Setelah sesi edukasi, dilakukan *posttest* untuk mengevaluasi peningkatan pengetahuan peserta. Sebulan setelah intervensi, dilakukan evaluasi dan monitoring untuk menilai daya tahan efek edukasi serta internalisasi materi dalam kehidupan sehari-hari. Penilaian pengetahuan dan sikap peserta dilakukan melalui pretest dan *posttest* dengan 10 butir pertanyaan, dan hasilnya disajikan pada tabel dibawah ini :

Tabel 1. Pengetahuan dan Sikap MIMSE

Pengetahuan	Nilai Rata-rata	Selisih	Nilai Minimum	Nilai Maksimum	<i>p</i> (Wilcoxon)
Pengetahuan MIMSE					
1. Sebelum	7.38	1.93	5	10	0.000
2. Setelah	9.31		8	10	

Sikap MIMSE

1. Sebelum	34.78	11.38	19	45	0.000
2. Setelah	46.16		40	50	

Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai sig 0.000 ($p < 0.05$), maka disimpulkan H_a diterima. Artinya, ada perbedaan tingkat pengetahuan sebelum dan setelah dilakukan intervensi atau ada pengaruh intervensi terhadap pengetahuan dan sikap edukasi MIMSE pada masyarakat.

Peningkatan pengetahuan terjadi karena karena materi disampaikan dengan pendekatan edukatif partisipatif, seperti diskusi kelompok, simulasi, dan refleksi. Peserta aktif dilibatkan dalam interaksi dan berbagi pengalaman, yang membantu memperdalam pemahaman konsep *self-esteem* dan perilaku berisiko. Upaya agar masyarakat berperilaku atau mengadopsi perilaku kesehatan dengan berbagai cara yaitu persuasi, bujukan, imbauan, memberikan informasi/edukasi, memberikan kesadaran. Pendekatan edukasi merupakan salah satu promosi kesehatan agar perilaku individu, kelompok dan masyarakat mempunyai pengaruh positif terhadap pemeliharaan dan peningkatan kesehatan, salah satunya dengan gerakan masyarakat hidup sehat (9).

Pengetahuan merupakan hasil “tahu” dan terjadi setelah seseorang mengadakan penginderaan terhadap suatu obyek tertentu. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang, yaitu termasuk partisipasi dalam suatu kegiatan. Salah satu hal yang mempengaruhi pengetahuan adalah informasi, kemudahan untuk memperoleh informasi membantu mempercepat seseorang memperoleh pengetahuan yang baru (10).

Selain peningkatan pengetahuan, kegiatan edukasi MIMSE juga menunjukkan dampak positif terhadap perubahan sikap peserta. Setelah mengikuti rangkaian edukasi, sebagian besar siswa menunjukkan sikap yang lebih terbuka terhadap pentingnya menjaga harga diri dan menjauhi perilaku berisiko. Hal ini terlihat dari cara mereka merespons pertanyaan, keterlibatan dalam diskusi, serta kesediaan untuk berbagi pengalaman pribadi secara reflektif selama sesi kelompok, serta mau mengisi jurnal harian untuk merubah perilaku menjadi baik selama 1 bulan. Untuk kemudian dihitung apakah terjadi perubahan perilaku atau tidak.

Sikap merupakan salah satu indikator penting dalam keberhasilan promosi kesehatan, karena menjadi jembatan antara pengetahuan dan tindakan nyata. Dalam teori perubahan perilaku, sikap positif terhadap suatu isu menjadi salah satu prediktor utama terbentuknya perilaku sehat (11). Ketika seseorang memiliki pemahaman yang baik tetapi tidak diiringi dengan sikap yang mendukung, maka perubahan perilaku sulit tercapai secara berkelanjutan.

Melalui pendekatan partisipatif yang digunakan dalam kegiatan ini, peserta tidak hanya diberikan informasi secara satu arah, tetapi juga dilibatkan secara emosional melalui diskusi, refleksi, dan simulasi. Proses ini mendukung internalisasi nilai dan membentuk sikap positif terhadap pentingnya *self-esteem*. Sebagaimana dijelaskan oleh Green & Kreuter, perubahan sikap lebih mudah terjadi apabila individu merasa memiliki keterlibatan langsung dalam proses pembelajaran dan merasakan relevansi materi dengan kehidupannya (12).

Hasil dari kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa mengenai konsep *self-esteem* dan dampaknya terhadap perilaku berisiko. Partisipasi peserta sangat baik, yang

ditunjukkan melalui keterlibatan aktif dalam diskusi dan praktik. Berdasarkan hasil evaluasi, terjadi peningkatan skor rata-rata pengetahuan dari 7.38 menjadi 9.31 dan rata-rata sikap dari 34.78 menjadi 46.16 yang mencerminkan keberhasilan intervensi edukatif yang diberikan.

Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian dari Santrock yang menyatakan bahwa *self-esteem* yang positif berperan penting dalam pengambilan keputusan yang sehat pada remaja (13). Selain itu, Annisafitriet al. menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara harga diri rendah dan peningkatan perilaku seksual berisiko, termasuk seks pranikah dan perilaku tanpa perlindungan. Kegiatan edukatif yang fokus pada penguatan harga diri terbukti mampu menurunkan risiko tersebut melalui peningkatan kesadaran dan kontrol diri (14).

Namun dalam pengamatan awal di SMAN 5 Kota Jambi, sebagian besar siswa belum memahami konsep *self-esteem* secara eksplisit, seperti bagaimana menghargai diri sendiri atau mengidentifikasi kekuatan personal. Ini sejalan dengan temuan *systematic review* global yang menekankan bahwa *self-esteem* yang tinggi berfungsi sebagai protektor kuat terhadap berbagai perilaku risiko (rokok, alkohol, seks pranikah), dengan korelasi negatif yang konsisten lintas puluhan studi. Dengan demikian, literasi *self-esteem* menjadi prasyarat penting sebelum intervensi psikososial dilakukan.

Harga diri rendah bukan hanya kondisi psikologis, tetapi juga prediktor kuat perilaku berisiko seperti dijelaskan dalam *systematic review* terhadap 48 studi remaja (12–18 tahun), di mana *self-esteem* rendah berkorelasi signifikan dengan praktek merokok, penggunaan alkohol, dan perilaku agresif. Evaluasi program *life-skills Mission Papillagou* di Prancis juga menemukan bahwa intervensi yang berhasil meningkatkan *self-esteem*, secara signifikan menurunkan niat melakukan perilaku agresif verbal, rumor berdasar stigma dan mencoba vape ($\eta^2 = 0,035$); implikasinya, peningkatan *self-esteem* secara langsung berkontribusi pada pengurangan perilaku risiko (15). Dengan kata lain, perubahan sikap harga diri bukan sekadar pengetahuan, penting untuk menjadikan intervensi MIMSE lebih efektif dalam menurunkan intensi perilaku negatif.

Sebuah tinjauan sistematis terbaru menemukan hubungan negatif yang konsisten antara *self-esteem* remaja dengan berbagai perilaku berisiko, seperti konsumsi alkohol, merokok, perilaku seksual berisiko, dan *cyberbullying* menandakan bahwa *self-esteem* tinggi bekerja sebagai faktor protektif utama terhadap perilaku tersebut.

Intervensi berbasis siswa (*peer-led*), seperti program di sekolah menengah kota Shiraz, memperlihatkan hasil meningkatnya rata-rata skor *self-esteem* hingga lebih dari 40 %, bahkan setelah enam minggu post-intervensi⁴. Sedangkan dalam konteks Indonesia, survei dilakukan di SMU Nigeria melaporkan remaja dengan *self-esteem* rendah memiliki peluang 1,7 kali lebih tinggi melakukan perilaku seksual pranikah penuh risiko. Kelengkapan dukungan guru, tim UKS, serta metode partisipatif seperti Edukasi Modifikasi Perilaku *Self Esteem* (MIMSE) mendekati model intervensi yang terbukti efektif.

KESIMPULAN DAN SARAN

Terjadinya peningkatan pemahaman dan kesadaran remaja mengenai pentingnya *self-esteem* sebagai faktor protektif terhadap perilaku berisiko kesehatan, seperti pergaulan bebas,

merokok, dan penyalahgunaan zat. Sekolah, tenaga pendidik, dan Dinas Pendidikan diharapkan mendukung edukasi *self-esteem* secara berkelanjutan melalui program bimbingan konseling dan integrasi kegiatan UKS, guna mencegah perilaku berisiko pada remaja.

DAFTAR PUSTAKA

1. Richmond MK, Scarpa A, Sorrel ML. Adolescent identity formation and mental health: the interplay of psychosocial factors. *Int J Adolesc Youth*. 2024;29(1):1–19.
2. Teicher MH, Samson JA, Anderson CM, Ohashi K. The impact of childhood abuse on brain structure and function: causal or epiphenomenon? *Nat Rev Neurosci*. 2023;24(4):235–46.
3. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Permenkes No. 2 Tahun 2025: Pengelompokan Remaja Berisiko Pasal 2. Jakarta: Kemenkes; 2025.
4. Direktorat Jenderal Bina Pelayanan Kesehatan Dasar, Kementerian Kesehatan RI. Pedoman UKS (Usaha Kesehatan Sekolah) 2023. Jakarta: Kemenkes; 2023.
5. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan RI. Kajian faktor risiko kesehatan remaja (termasuk peran self-esteem). *J Kebijak Kesehat Indones*. 2022;11(1):45–60.
6. Veriza E, Rosa E, Pahrurazi N. Evaluasi program MIMSE: modifikasi perilaku untuk peningkatan self-esteem pada remaja. *J Psikol Pembangunan*. 2023;26(3):112–21.
7. Rosenberg M. *Society and the adolescent self-image*. Princeton: Princeton University Press; 1965.
8. Santrock JW. *Life-span development*. 14th ed. New York: McGraw-Hill; 2012.
9. Patonah P, Marliani L, Mulyani Y. Edukasi pola hidup sehat kepada masyarakat di Kelurahan Manjahlega Kota Bandung dalam menanggulangi obesitas sebagai faktor resiko penyakit kardiovaskular. *Amaliah J Pengabdian Kpd Masyarakat*. 2019;3(2):354–61.
10. Pakpahan M, Siregar D, Susilawaty A, et al. *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*. Jakarta: Yayasan Kita Menulis; 2021.
11. Notoatmodjo S. *Promosi kesehatan dan ilmu perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta; 2012.
12. Green LW, Kreuter MW. *Health program planning: an educational and ecological approach*. 4th ed. New York: McGraw-Hill; 2005.
13. Santrock JW. *Adolescence*. 17th ed. New York: McGraw-Hill Education; 2020.
14. Annisafitri A, Ali BN, Nabilla D, Afifah Z. The influence of self-esteem on risky sexual behavior in adolescents: literature review. *J Kesehat Tambusai*. 2023;4(4):7152–9.
15. Walsh EH, McMahon J, Herring MP. *Research review: The effect of school-based suicide*

prevention on suicidal ideation and suicide attempts and the role of intervention and contextual factors among adolescents: a meta-analysis and meta-regression. *J Child Psychol Psychiatry*. 2022 Aug;63(8):836–45. doi:10.1111/jcpp.13598. PMID:35289410.