

Pengabdian Kepada Masyarakat dalam Membangun Citra Diri yang Positif dan Percaya Diri

Suwanto¹, Afriyana Mulyana², Setia Dwiliani³, Fransiska Yohana Nastoran⁴

Prodi Manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Pamulang^{1,2,3,4}

dosen01813@unpam.com¹, afryanamulyana@gmail.com², setiadwiliani18@gmail.com³, siskanaskaron28@gmail.com⁴

Received 26 Juli 2025 | Revised 16 Oktober 2025 | Accepted 30 November 2025

*Korespondensi Penulis

Abstrak

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan tujuan untuk membangun citra diri yang positif serta meningkatkan kepercayaan diri di kalangan peserta, khususnya remaja dan santri yang sedang berada pada tahap perkembangan jati diri. Latar belakang kegiatan ini berangkat dari kebutuhan peserta yang masih menunjukkan gejala rendahnya kepercayaan diri, rasa kurang berharga, serta pola pikir negatif mengenai diri sendiri. Tekanan akademik, ekspektasi sosial, serta minimnya pemahaman tentang potensi diri menjadi penyebab utama munculnya citra diri negatif. Untuk mengatasi permasalahan tersebut, kegiatan ini menggunakan pendekatan partisipatif melalui ceramah interaktif, diskusi kelompok, permainan peran (role playing), serta latihan afirmasi positif. Survei awal dilakukan untuk menggali kebutuhan peserta sebelum kegiatan berlangsung. Evaluasi kegiatan menggunakan pre-test dan post-test serta wawancara terbuka. Hasil menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman peserta mengenai konsep citra diri positif dan rasa percaya diri. Berdasarkan kuesioner, rata-rata penilaian peserta terhadap kegiatan mencapai skor 4,53 dengan kategori sangat baik. Program ini membantu peserta mengenali potensi diri, mengurangi pikiran negatif, serta membangun konsep diri yang sehat dan percaya diri. Kegiatan lanjutan direkomendasikan untuk memperkuat pembentukan karakter positif berkelanjutan.

Kata Kunci: Citra Diri ; Percaya Diri ; Psikologi Positif ; Pengabdian ; Remaja.

Abstract

This community service activity was conducted to develop a positive self-image and enhance self-confidence among participants, particularly adolescents and students in the stage of identity development. The program stemmed from the growing need to address low self-esteem, negative self-perception, and self-doubt experienced by participants as a result of academic pressure, social expectations, and limited self-awareness. To address these issues, the program implemented a participatory approach through interactive lectures, group discussions, role-playing, and positive affirmation exercises. A preliminary assessment was conducted using surveys and interviews. The evaluation used pre-test, post-test, and open-ended interviews. The results showed a significant improvement in participants' understanding of positive self-image and self-confidence. Based on questionnaire results, the average score reached 4.53 (very good category). This program successfully helped participants identify their strengths, reduce negative thoughts, and build a healthier self-concept and confidence. Sustainable follow-up programs are recommended to strengthen positive character formation.

Keywords: *Self-Image ; Self-Confidence ; Positive Psychology ; Adolescents ; Community Service.*

PENDAHULUAN

Dalam era modern yang penuh persaingan dan tekanan sosial, citra diri yang positif serta kepercayaan diri menjadi dua aspek penting yang memengaruhi kesejahteraan psikologis dan keberhasilan seseorang. Citra diri merupakan persepsi individu terhadap dirinya sendiri, mencakup penilaian tentang kompetensi, penampilan, dan harga diri. Sementara itu, kepercayaan diri adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuan yang dimiliki dalam menghadapi tantangan. Kedua aspek ini sering kali mengalami gangguan akibat tuntutan akademik, tekanan pergaulan, serta rendahnya kemampuan mengenali potensi diri. Hal ini tampak pada peserta yang menunjukkan rasa minder, takut gagal, dan kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan untuk memberikan pengetahuan dan keterampilan dalam membangun citra diri yang positif dan kepercayaan diri yang kuat.

Menurut Neff (2021), pembentukan citra diri yang sehat dipengaruhi oleh penerimaan diri, rasa welas asih kepada diri sendiri (self-compassion), dan kemampuan mengatasi pikiran negatif. Individu dengan citra diri positif lebih mampu menghadapi tekanan hidup dan memiliki orientasi yang jelas terhadap tujuan. Selain itu, penelitian Brown (2020) menegaskan bahwa pengembangan kepercayaan diri tidak hanya dipengaruhi oleh faktor eksternal, tetapi juga dipengaruhi oleh kemampuan internal dalam memahami kekuatan pribadi. Hal ini menunjukkan bahwa program pembinaan citra diri positif merupakan langkah strategis dalam meningkatkan kualitas psikologis peserta, terutama di lingkungan pendidikan yang menuntut kesiapan mental dan emosional.

Rumusan masalah dalam kegiatan ini adalah rendahnya citra diri positif dan kepercayaan diri peserta yang terlihat dari pola pikir negatif, rasa kurang percaya diri, dan ketidakmampuan mengidentifikasi potensi diri. Tujuan kegiatan ini adalah memberikan pemahaman mengenai pentingnya citra diri positif, melatih peserta dalam membangun keyakinan terhadap kemampuan diri, serta menciptakan lingkungan belajar yang mendukung pengembangan psikologis. Dengan pendekatan berbasis psikologi positif dan partisipatif, kegiatan ini diharapkan mampu menjadi langkah awal dalam pembentukan karakter yang optimis, percaya diri, dan memiliki orientasi masa depan yang jelas.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan partisipatif yang menempatkan peserta sebagai subjek aktif dalam seluruh rangkaian kegiatan. Pendekatan ini dipilih karena efektif dalam meningkatkan keterlibatan, motivasi, serta pemahaman peserta terhadap materi yang disampaikan. Kegiatan terdiri dari tiga tahap utama, yaitu perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi.

Pada tahap perencanaan, tim pelaksana melakukan survei awal untuk mengidentifikasi permasalahan yang dihadapi peserta terkait citra diri dan kepercayaan diri. Berdasarkan hasil wawancara dan observasi, ditemukan bahwa sebagian peserta memiliki kecenderungan menghindari tantangan karena merasa kurang mampu, sering membandingkan diri dengan orang lain, serta memiliki pikiran negatif terhadap diri mereka. Oleh karena itu, materi pelatihan dirancang mencakup pengenalan konsep citra diri positif, teknik membangun kepercayaan diri, latihan afirmasi positif, dan strategi menghadapi hambatan psikologis.

Tahap pelaksanaan dilakukan selama dua hari dengan jumlah peserta 15 orang. Kegiatan dilakukan melalui ceramah interaktif untuk memperkenalkan teori dasar citra diri dan kepercayaan diri. Diskusi kelompok kecil memungkinkan peserta saling berbagi pengalaman mengenai tantangan yang mereka hadapi dalam mengembangkan kepercayaan diri. Sesi role playing digunakan untuk melatih kemampuan peserta dalam mengatasi pikiran negatif dan membangun keberanian dalam menghadapi situasi baru. Selain itu, sesi refleksi diri dan afirmasi positif dilakukan

untuk membantu peserta mengenali potensi diri mereka. Kegiatan berlangsung secara kondusif dengan dukungan media visual dan video edukatif.

Tahap evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test guna menilai perubahan pemahaman dan sikap peserta setelah mengikuti kegiatan. Selain itu, wawancara kualitatif dilakukan untuk menggali pengalaman peserta selama pelatihan. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pemahaman konsep citra diri positif dan kepercayaan diri. Peserta juga menunjukkan perilaku lebih percaya diri, aktif berpendapat, dan lebih terbuka dalam berbagi pengalaman.

HASIL dan PEMBAHASAN

Hasil

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa peserta mengalami peningkatan pemahaman serta keterampilan dalam membangun citra diri positif dan rasa percaya diri. Hal ini terlihat baik dari hasil kuesioner maupun observasi langsung selama pelatihan berlangsung. Peserta menunjukkan perubahan sikap, lebih aktif berdiskusi, serta berani mengungkapkan pendapat tanpa merasa takut salah. Selain itu, peserta juga menunjukkan kemampuan untuk mengidentifikasi pikiran negatif dan menggantinya dengan afirmasi positif yang lebih membangun.

Tabel 1. Penilaian Responden Terhadap Pelaksanaan Pelatihan

No	Penilaian Kegiatan	5	4	3	2	1	Jmlh	Skor	Rata-rata	Keterangan
A	Materi Pelatihan	8	6	1	0	0	15	67	4.46	Sangat baik
B	Fasilitator	9	5	1	0	0	15	68	4.53	Sangat baik
C	Tempat Pelatihan	7	6	2	0	0	15	65	4.33	Sangat baik
D	Sajian/Konsumsi	6	7	2	0	0	15	64	4.26	Sangat baik
	Kesimpulan Umum Pelatihan	30	24	6	0	0	60	264	4.40	Sangat baik

Keterangan : 5. Baik Sekali, 4. Baik, 3. Cukup, 2. Cukup, 1. Kurang Sekali

Ketentuan Gambar atau bagan. keterangan gambar diletakkan dibawah gambar, 10 poin, times new roman, spasi singel. Sumber gambar dituliskan setelah nama gambar. Untuk bagan atau tabel yang tidak menggunakan smart art, harus di grouping terlebih dahulu.

Tabel hasil evaluasi menunjukkan bahwa nilai rata-rata keseluruhan kegiatan adalah 4,40, yang termasuk dalam kategori sangat baik. Aspek fasilitator memperoleh nilai tertinggi yaitu 4,53, menunjukkan bahwa penyampaian materi dinilai sangat mudah dipahami, komunikatif, dan mampu menciptakan interaksi yang baik dengan peserta. Aspek materi pelatihan memperoleh skor 4,46, mengindikasikan bahwa materi dianggap relevan, menarik, dan bermanfaat terutama dalam meningkatkan pemahaman peserta mengenai citra diri dan kepercayaan diri.

Selanjutnya, tempat pelatihan mendapat nilai 4,33, yang menunjukkan bahwa kondisi ruang pelatihan cukup nyaman dan mendukung suasana belajar. Sedangkan aspek sajian/konsumsi mendapat nilai 4,26 dengan kategori sangat baik. Secara keseluruhan, hasil tersebut menunjukkan bahwa peserta merasa puas dengan pelaksanaan pelatihan dan merasakan manfaat yang signifikan setelah mengikuti kegiatan.

Secara teoritis, hasil kegiatan ini sesuai dengan kerangka Positive Psychology Interventions (PPIs) yang menekankan bahwa perubahan perilaku positif dapat dicapai melalui kebiasaan berpikir adaptif, penguatan kekuatan diri, dan penciptaan pengalaman emosional positif (Seligman, 2019). Penelitian Falecki dan Mann (2021) juga menegaskan bahwa pendekatan pembelajaran berbasis psikologi positif mampu meningkatkan resiliensi, motivasi, dan regulasi emosi peserta didik. Selain itu, Donaldson et al. (2021) mengemukakan bahwa intervensi seperti latihan syukur, afirmasi, dan identifikasi kekuatan diri terbukti menurunkan tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan subjektif. Hal ini membuktikan bahwa program pengabdian ini berhasil bukan hanya meningkatkan pemahaman kognitif, tetapi juga mendorong transformasi perilaku positif peserta secara berkelanjutan.

Evaluasi ini menunjukkan bahwa penerapan kegiatan yang menekankan nilai-nilai positif, penguatan citra diri, serta peningkatan rasa percaya diri merupakan pendekatan yang sangat efektif dalam membentuk karakter dan memperkuat kesehatan mental santri di lingkungan pesantren. Pelatihan yang diberikan terbukti mampu membantu santri dalam mengenali potensi diri, mengatasi pikiran negatif, dan membangun cara pandang yang lebih optimis terhadap kemampuan yang mereka miliki. Metode interaktif seperti diskusi kelompok, role playing, dan refleksi diri membuat peserta khususnya para santri lebih berani mengekspresikan pendapat serta mampu mengembangkan rasa percaya diri dalam menghadapi situasi baru.

Dengan demikian, kegiatan pengabdian ini memberikan dampak yang signifikan bukan hanya pada peningkatan pemahaman kognitif peserta, tetapi juga pada pembentukan perilaku positif yang berkelanjutan. Perubahan ini terlihat dari meningkatnya keterlibatan aktif santri, kemampuan mereka dalam mengelola emosi, serta keberanian dalam menghadapi berbagai tantangan di lingkungan pendidikan. Secara keseluruhan, hasil kegiatan ini memperkuat temuan bahwa penerapan kegiatan berbasis nilai-nilai positif dapat menjadi strategi efektif untuk membentuk mental yang kuat dan citra diri yang sehat pada santri, termasuk ketika program serupa dilaksanakan di lingkungan Pesantren Ruhama, di mana pelatihan seperti ini berpotensi memberikan pengaruh besar terhadap pembentukan karakter dan peningkatan kesejahteraan psikologis peserta.



Gambar 1:
Membangun Citra Diri Yang Positif dan
Percaya Diri
(Sumber: Dokumentasi Panitia)



Gambar 2:
Membangun Citra Diri Yang Positif dan
Percaya Diri
(Sumber: Dokumentasi Panitia)

Pembahasan

Hasil penilaian pada Tabel 1 menunjukkan bahwa pelatihan membangun citra diri positif dan percaya diri memperoleh rata-rata keseluruhan 4,40 dengan kategori sangat baik. Nilai ini menunjukkan bahwa pelatihan berjalan efektif sesuai tujuan program. Materi pelatihan yang mendapatkan skor rata-rata 4,46 dinilai sangat relevan dengan kebutuhan peserta, terutama karena materi berfokus pada kemampuan mengenal potensi diri, mengelola pikiran negatif, dan mempraktikkan afirmasi positif. Efektivitas materi ini sejalan dengan temuan Neff (2021) yang menyatakan bahwa pemahaman diri dan self-compassion memiliki peran penting dalam pembentukan citra diri positif dan penguatan kepercayaan diri individu. Dengan demikian, kualitas materi terbukti mendukung perubahan pola pikir peserta ke arah yang lebih positif.

Aspek fasilitator mendapatkan skor tertinggi yaitu 4,53, yang menunjukkan bahwa pendekatan penyampaian materi memiliki pengaruh besar terhadap keberhasilan pelatihan. Interaksi yang komunikatif, penggunaan metode partisipatif, serta pemberian contoh kasus nyata membuat peserta lebih mudah memahami konsep citra diri dan penerapannya dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini sejalan dengan Brown (2020), yang menegaskan bahwa fasilitator dengan gaya penyampaian suportif dan empatik mampu meningkatkan self-efficacy dan rasa percaya diri peserta pelatihan. Selain itu, kemampuan fasilitator dalam mengelola dinamika kelompok juga terbukti membuat peserta merasa aman secara emosional untuk berbagi pengalaman pribadi.

Penilaian terhadap tempat pelatihan yang mencapai skor 4,33 menunjukkan bahwa lingkungan fisik yang nyaman turut mendukung proses internalisasi materi. Suasana pelatihan yang tenang dan kondusif memungkinkan peserta fokus dalam kegiatan refleksi diri, afirmasi positif, dan diskusi kelompok. Lingkungan belajar yang positif sangat berpengaruh terhadap kesiapan psikologis peserta untuk menerima dan mempraktikkan materi pelatihan, sebagaimana ditegaskan oleh Santrock (2022) yang menyatakan bahwa lingkungan belajar yang mendukung memiliki hubungan kuat dengan peningkatan self-esteem dan keterlibatan aktif peserta pelatihan.

Aspek konsumsi dengan skor 4,26 juga mendukung keberhasilan kegiatan dengan menciptakan suasana pelatihan yang nyaman dan tidak mengganggu fokus peserta. Secara keseluruhan, nilai rata-rata 4,40 menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian ini berjalan dengan sangat baik dan sesuai harapan. Hasil ini sejalan dengan temuan Hasanah (2023), yang menegaskan bahwa intervensi berbasis psikologi positif dapat meningkatkan kemampuan individu dalam mengelola pikiran negatif, membangun citra diri positif, serta meningkatkan kepercayaan diri secara signifikan. Dengan demikian, pelatihan ini tidak hanya memberikan pengetahuan, tetapi juga menghasilkan perubahan perilaku yang nyata dan berkelanjutan pada peserta.

Dengan demikian, pengabdian ini memberikan kontribusi penting dalam penguatan citra diri positif dan kepercayaan diri peserta, khususnya para santri di lingkungan pesantren. Pelatihan yang dilaksanakan terbukti bukan hanya meningkatkan pemahaman teoritis, tetapi juga memberikan pengalaman langsung yang mendorong transformasi perilaku secara nyata. Peserta menunjukkan perkembangan dalam keberanian mengungkapkan pendapat, kemampuan mengidentifikasi pikiran negatif, serta kemauan untuk membangun pola pikir yang lebih optimis dan konstruktif. Dampak positif ini menggambarkan bahwa pelaksanaan pelatihan berbasis psikologi positif dapat menjadi strategi efektif dalam pembentukan karakter santri, terutama dalam menciptakan individu yang resilien dan percaya diri. Hal ini semakin relevan ketika diterapkan di lingkungan seperti Pesantren Ruhama, di mana pembinaan mental dan penguatan nilai-nilai positif menjadi bagian integral dari proses pendidikan. Secara

keseluruhan, program pengabdian ini tidak hanya berhasil menjawab permasalahan yang ada, tetapi juga memberikan fondasi kuat bagi pengembangan karakter santri secara berkelanjutan.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema “Membangun Citra Diri yang Positif dan Percaya Diri” yang dilaksanakan pada santri di lingkungan Pesantren Ruhama berhasil mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Program ini mampu meningkatkan pemahaman peserta mengenai pentingnya citra diri positif serta menumbuhkan rasa percaya diri dalam menghadapi berbagai tantangan. Berdasarkan hasil evaluasi kuesioner, diperoleh nilai rata-rata sebesar 4,40 dengan kategori sangat baik, yang menunjukkan bahwa metode pelatihan partisipatif dan interaktif terbukti efektif dalam memperkuat kemampuan santri untuk mengenali potensi diri, mengelola pikiran negatif, dan membangun keyakinan terhadap kemampuan mereka sendiri.

Fakta lapangan menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam keberanian santri mengemukakan pendapat, kemampuan mereka dalam melakukan refleksi diri, serta peningkatan dalam mengatasi rasa minder dan keraguan terhadap kemampuan diri. Materi pelatihan yang disusun secara edukatif dan aplikatif, ditunjang oleh fasilitator yang komunikatif, memberikan dampak nyata terhadap perubahan pola pikir dan perilaku santri. Kegiatan ini juga berdampak positif pada terciptanya lingkungan pesantren yang lebih suportif, saling memotivasi, dan memberikan ruang aman bagi santri untuk berkembang secara emosional maupun psikologis.

Dengan demikian, kegiatan pengabdian ini memberikan manfaat nyata tidak hanya dalam aspek pemahaman konsep citra diri dan kepercayaan diri, tetapi juga dalam pembentukan karakter positif yang berkelanjutan di kalangan santri. Ke depan, program sejenis diharapkan dapat terus dilaksanakan secara berkesinambungan dengan menambahkan kegiatan pendampingan psikososial, mentoring, atau sesi lanjutan lainnya agar nilai-nilai positif yang telah dibangun dapat terus terinternalisasi dalam kehidupan sehari-hari para santri dan lingkungan Pesantren Ruhama secara keseluruhan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Pesantren Ruhama, Kabupaten Bogor, yang telah memberikan dukungan penuh dan kesempatan berharga untuk melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam lingkungan yang sangat terbuka dan inklusif. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada seluruh anak-anak dan remaja peserta kegiatan yang telah berpartisipasi aktif dan menunjukkan semangat belajar yang luar biasa selama pelaksanaan program. Apresiasi yang tinggi juga diberikan kepada Universitas Pamulang, khususnya Program Studi S1 Manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis, yang telah memfasilitasi dan mendorong mahasiswa untuk berkontribusi nyata melalui kegiatan pengabdian yang aplikatif dan berdampak sosial. Tidak lupa, penulis menyampaikan terima kasih kepada dosen pembimbing, Bapak Suwanto S.E.,M.M., atas bimbingan, arahan, dan evaluasi konstruktif selama perencanaan hingga penyusunan laporan kegiatan ini. Diharapkan kegiatan ini dapat menjadi awal dari kolaborasi berkelanjutan antara dunia pendidikan tinggi dan lembaga sosial dalam menanamkan nilai-nilai toleransi, keberagaman, dan persatuan kepada generasi muda bangsa.

DAFTAR PUSTAKA

- Afiatin, T., & Andayani, B. (2024). Peningkatan Kepercayaan Diri Remaja Penganggur Melalui Kelompok Dukungan Sosial. *Jurnal Psikologi, JPSI, (...): menunjukkan efektivitas intervensi sosial dalam meningkatkan rasa percaya diri remaja. Jurnal Universitas Gadjah Mada*
- Aisyah P. R. M. (2023). Peningkatan Harga Diri dengan Cognitive Behavior Group Therapy pada Remaja. *Jurnal Psimawa: Diskursus Ilmu Psikologi dan Pendidikan. Jurnal UTS*
- Jurnal Character, Vol. 10, No. 03 (2023): Menyebutkan bahwa konsep diri positif berkaitan dengan optimisme, kepercayaan diri, dan pengelolaan emosi. E-Journal Universitas Negeri Surabaya*
- Kaila A. S., et al. (2023). Antara Nilai, Citra Diri dan Sunyi: Tantangan Kesehatan Mental Remaja dari Lensa Psikologi Pendidikan. *Jurnal Kolaboratif Sains. Jurnal Unismuh Palu*
- Muhammad B. R., Saifuddin Z., & Lili T. (2023). Upaya Peningkatan Konsep Diri Positif melalui Forgiveness Therapy pada Siswa SMA. *Journal Educatione. Jurnal Universitas Gresik*
- Nurlita T. R., Musawwir, & Titin P. (2023). Pengaruh Citra Diri terhadap Penerimaan Diri pada Dewasa Awal. *Jurnal Psikologi Karakter. Jurnal Unibos*
- Puspasari, K. D. (2023). Meningkatkan Kepercayaan Diri di Sekolah pada Remaja Panti Asuhan Melalui Konseling Kelompok Perilaku. *Procedia: Studi Kasus dan Intervensi Psikologi. Jurnal Ilmiah UMM*
- Putri, Afiatin, T., & Martaniah, S. M. (2024). Peningkatan Kepercayaan Diri Remaja Melalui Konseling Kelompok. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi.*
- Ririn A., Riandi W. A., & Wustari L. M. (2023). Mengembangkan Kepercayaan Diri pada Anak Asuh Yayasan Panti Sosial MFR. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa. Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*
- Tiara P. S., & Bagas R. A. (2023). Efektivitas Intervensi Psikoedukasi dalam Meningkatkan Pengendalian Diri pada Remaja. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam. E-JOURNAL*