

PELATIHAN KECERDASAN EMOSIONAL SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN *SELF-ESTEEM* PADA REMAJA DI LINGKUNGAN YAYASAN RUBBIK

**Shelma Rania Putri Nugroho^{1*}, Talitha Lintang Pertiwi²,
Fathin Farah Fadhilah³**

^{1,2}Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi,
Universitas Negeri Semarang, Semarang, Indonesia

³Pendidikan Guru PAUD, Universitas Negeri Semarang, Semarang,
Indonesia

*E-mail: shelmarania08@students.unnes.ac.id

ABSTRAK

Masa remaja merupakan periode perkembangan yang ditandai dengan dinamika emosi yang intens. Hasil asesmen awal yang dilakukan di Yayasan Rubbik menunjukkan sebagian besar remaja kesulitan dalam mengenali dan mengendalikan emosi. Hal tersebut termanifestasi melalui respons emosional yang impulsif, konflik sesama teman sebaya, dan kecenderungan menilai diri secara negatif. Kondisi tersebut turut berdampak pada rendahnya *self-esteem* pada remaja yang tercermin melalui perilaku meragukan kemampuan diri sendiri dan perasaan kurang berharga. Diperlukan adanya intervensi psikologis yang secara terstruktur mendukung upaya peningkatan *self-esteem* pada remaja. Oleh karena itu, program pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan *self-esteem* remaja melalui kegiatan psikoedukasi berbasis kecerdasan emosional. Metode pelaksanaan yang digunakan meliputi asesmen awal dengan wawancara dan observasi, pemberian psikoedukasi tentang pengenalan dan pengelolaan emosi. Program dilaksanakan secara partisipatif dengan melibatkan remaja dan pengurus yayasan sebagai mitra pendamping. Melalui hasil kegiatan, diperoleh adanya peningkatan pemahaman remaja terhadap jenis-jenis emosi yang dimiliki, konsep motivasi, dan relasi yang sehat, serta perubahan persepsi diri ke arah yang lebih positif. Adapun luaran yang dihasilkan dari program ini di antaranya modul sebagai media edukatif yang dapat dimanfaatkan sebagai saran pendampingan secara berkelanjutan. Dengan demikian, intervensi berbasis kecerdasan emosional berpotensi menjadi strategi yang efektif dalam mendukung peningkatan *self-esteem* dan psikologis remaja.

Kata kunci: Kecerdasan Emosional; Pengabdian Kepada Masyarakat; Psikoedukasi; *Self-esteem*; Remaja;.

ABSTRACT

Adolescence is a period of development characterized by intense emotional dynamics. Initial assessments conducted at the Yayasan Rubbik foundation showed that most of the assessed adolescents had difficulty recognizing and controlling their emotions. This manifested in impulsive emotional responses, conflicts with peers, and a tendency to

judge themselves negatively. The condition also contributed to low self-esteem among them, which was reflected in behaviors that doubted their own abilities and feelings of worthlessness. In order to support them to increase their self-esteem, there is a need for a structured psychological intervention. This community service program aims to increase adolescent self-esteem through psychoeducation activities based on emotional intelligence. The implementation methods used include initial assessment through interviews and observation, and psychoeducation on recognizing and managing emotions. The program was carried out in a participatory manner by involving adolescents and foundation administrators as accompanying partners. The results of the program showed that there is an increase in adolescents' understanding of the types of emotions they have, the concept of motivation, and healthy relationships, as well as a change in self-perception towards a more positive direction. The outputs generated from this program include modules as educational media that can be used as a means of sustainable support. Thus, emotional intelligence-based interventions have the potential to be an effective strategy in supporting the improvement of self-esteem and psychological well-being in adolescents.

Keywords: Adolescents; Community Service; Emotional Intelligence; Psychoeducation; Self-Esteem.

Article History:	
Diterima	: 14-01-2026
Disetujui	: 04-02-2026
Diterbitkan Online	: 25-03-2026

PENDAHULUAN

1. Analisis Situasi

Self-esteem atau biasa disebut dengan harga diri merupakan salah satu aspek fundamental dalam masa perkembangan remaja, khususnya pada perkembangan psikologis, hal tersebut menjadi penting karena berperan dalam membentuk identitas remaja (Husna et al., 2022). Berikutnya, *self-esteem* mengacu pada evaluasi individu terhadap nilai dirinya, yang pada gilirannya mempengaruhi cara individu dalam memandang kekuatan, potensi, dan posisi dalam lingkungan sosial (Mas'ud & Slamet, 2024).

Remaja dengan tingkat *self-esteem* tinggi cenderung memiliki keyakinan terhadap kapabilitas diri, mampu menjalin hubungan sosial secara sehat, dan menjadi lebih tangguh (*resilient*) dalam menghadapi tekanan dan tantangan kehidupan (Joshi & Sokhey, 2021). Namun sebaliknya, remaja dengan *self-esteem* yang rendah dapat meningkatkan kerentanan terhadap berbagai permasalahan psikososial, seperti kecemasan, depresi, rendahnya motivasi, hingga risiko putus sekolah (Freska, 2023).

Lebih lanjut, permasalahan *self-esteem* kian lebih kompleks ketika dialami remaja yang berasal dari lingkungan kurang kondusif, seperti kondisi sosial ekonomi rendah, keterbatasan akses pendidikan, atau lingkungan sosial yang tidak suportif. Remaja dalam kondisi tersebut seringkali menghadapi diskriminasi, penolakan sosial, dan terbatasnya kesempatan dalam mengembangkan potensi diri secara optimal sebagai seorang remaja (Puthanvedu & Sekar, 2019). Berkaitan dengan hal tersebut, pengalaman negatif yang berulang berpotensi membentuk persepsi diri yang negatif dan menghambat perkembangan identitas diri yang sehat.

Konteks kerentanan lingkungan turut terpotret jelas pada kondisi mitra sasaran, yakni remaja di Yayasan Rubbik yang terletak di kota Semarang. Mayoritas remaja binaan di yayasan tersebut tumbuh di tengah lingkungan

yang kurang kondusif, dengan latar belakang sosial-ekonomi yang terbatas dan tantangan dinamika sosial yang cukup kompleks. Paparan terhadap tekanan lingkungan yang intens dan minimnya figur positif dalam pengelolaan emosi, semakin menempatkan remaja pada posisi yang rentan. Situasi yang demikian mengakibatkan remaja di Yayasan Rubbik sering kali kesulitan dalam meregulasi perasaan yang dimiliki, yang pada gilirannya bermuara pada kurangnya pembentukan harga diri di tengah pergaulan sosial.

Salah satu aspek psikologis yang sangat berpengaruh terhadap pembentukan dan peningkatan harga diri adalah kecerdasan emosional. Kecerdasan emosional mengacu pada kemampuan seseorang untuk mengenali, memahami, memberi nama, dan mengelola emosi dengan cara yang adaptif, baik emosi yang positif maupun yang negatif (Katodhia & Sinambela, 2020). Individu yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi cenderung lebih mampu mengatasi tekanan emosional, menjaga hubungan interpersonal yang sehat, serta menanggapi kegagalan atau kritik dengan cara yang konstruktif, yang pada akhirnya mendukung pembentukan harga diri yang lebih positif (Salovey & Mayer, 1990; Goleman, 1995). Penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa pelatihan kecerdasan emosional efektif dalam meningkatkan harga diri remaja, karena membantu individu memahami pengalaman emosional mereka serta mengembangkan strategi regulasi emosi yang lebih adaptif (Suhariyanto *et al.*, 2024).

Selain itu, keterampilan dalam mengelola emosi juga berperan penting dalam pengembangan kompetensi sosial dan akademis remaja. Sejalan dengan pernyataan tersebut, remaja yang dapat memahami dan mengatur emosinya dengan baik cenderung lebih mampu beradaptasi dengan lingkungannya, membentuk hubungan sosial yang positif, serta memaksimalkan potensi yang dimilikinya (Octavia, 2020; Mizan & Uce, 2025). Keterkaitan antara kecerdasan emosional dan harga diri bersifat saling mempengaruhi dan saling memperkuat, di mana tingkat kecerdasan emosional yang tinggi dapat meningkatkan penerimaan diri dan pandangan positif terhadap diri sendiri, sedangkan harga diri yang baik mendorong individu untuk berperilaku lebih sosial dan konstruktif (Subekti & Rachma, 2014).

Walaupun demikian, intervensi yang secara khusus menargetkan penguatan kecerdasan emosional untuk meningkatkan harga diri pada remaja, terutama yang berasal dari lingkungan yang tidak mendukung, masih cukup terbatas. Padahal, kelompok remaja ini merupakan kelompok dengan risiko lebih tinggi mengalami masalah psikologis akibat tekanan lingkungan, konflik sosial, dan kurangnya dukungan psikososial. Tanpa intervensi yang tepat, situasi tersebut dapat menghambat perkembangan psikologis dan kesejahteraan individu dalam jangka panjang (Cefai, 2018).

Berdasarkan situasi tersebut, diperlukan program intervensi yang terstruktur untuk meningkatkan kecerdasan emosional demi mendukung peningkatan harga diri remaja dari lingkungan yang kurang mendukung. Pelatihan kecerdasan emosional menjadi pendekatan yang efektif sebagai langkah pencegahan dan promosi karena membantu remaja mengenali pengalaman emosional dan mengembangkan respons yang lebih adaptif. Program pelatihan yang dirancang secara partisipatif memungkinkan remaja tidak hanya memahami konsep, tetapi juga menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

2. Permasalahan Mitra dan Solusi yang Ditawarkan

Hasil asesmen awal menunjukkan bahwa Yayasan Rubbik menghadapi tantangan signifikan dalam menyediakan intervensi yang komprehensif pada

aspek psikologis remaja, khususnya dalam domain regulasi emosi. Berdasarkan hasil wawancara dengan pihak mitra, teridentifikasi bahwa sebagian besar remaja masih mengalami kesulitan dalam mengenali, memahami, dan mengelola emosi yang dirasakan secara adaptif. Lebih lanjut, pengurus yayasan mengungkapkan bahwa banyak remaja belum memiliki kesadaran emosional yang memadai, sehingga respons yang muncul cenderung impulsif dan kurang terkontrol. Hal ini tercermin dari pernyataan pengurus “sebagian remaja sering kali meledak-ledak bila sesuatu terjadi tidak sesuai kehendaknya,” yang menunjukkan rendahnya kapasitas regulasi emosi dalam menghadapi situasi yang memicu frustrasi. Temuan tersebut diperkuat oleh hasil observasi lapangan yang menunjukkan adanya kecenderungan konflik interpersonal antar remaja, yang mengindikasikan kebutuhan mendesak akan intervensi psikologis yang berkelanjutan untuk mendukung perkembangan emosional remaja secara optimal.

Temuan tersebut menunjukkan adanya permasalahan dalam aspek psikologis remaja di lingkungan mitra, khususnya yang berkaitan dengan regulasi emosi dan pembentukan konsep diri yang sehat. Kondisi ini mengindikasikan bahwa sebagian remaja belum memiliki fondasi kesadaran diri dan pengelolaan emosi yang memadai sebagai bagian dari perkembangan psikologis yang optimal. Selain itu, keterbatasan dalam memahami pengalaman emosional juga berpotensi memengaruhi cara remaja memandang dan menilai dirinya secara keseluruhan. Oleh karena itu, diperlukan intervensi psikologis yang terstruktur untuk membantu remaja mengembangkan kemampuan regulasi emosi, meningkatkan pemahaman diri, serta membentuk konsep diri yang lebih positif dan adaptif.

Permasalahan ini bukan sekadar isu klinis individual, melainkan bertransformasi sebagai hambatan sistemik yang mengganggu efektivitas program-program yang telah dirancang oleh mitra. Tanpa fondasi regulasi emosi yang kokoh, intervensi yang bersifat kognitif maupun keterampilan teknis menjadi sulit diserap secara optimal oleh remaja. Berkaitan dengan hal tersebut, mitra saat ini dihadapkan pada urgensi penyediaan ruang aman dan kurikulum literasi emosi yang terintegrasi untuk menyelesaikan tantangan tersebut. Secara ringkas, permasalahan yang dihadapi mitra dapat digambarkan melalui bagan alir berikut.



Gambar 1. Bagan Alir Persoalan Mitra.

Berdasarkan hasil pemetaan masalah dan diskusi bersama mitra, tim pengabdian mengidentifikasi persoalan utama, yakni berupa rendahnya *self-esteem* pada remaja di Yayasan Rubbik. Kondisi ini ditunjukkan melalui keraguan terhadap kemampuan diri, kecenderungan membandingkan diri

secara negatif, serta munculnya perasaan kurang berharga dalam situasi sosial maupun akademik. Salah satu aspek awal yang menjadi fokus intervensi adalah membantu remaja memahami pengalaman emosionalnya sebagai bagian dari proses pembentukan persepsi diri yang lebih positif. Kemampuan ini penting dalam berperan mengurangi kecenderungan penilaian diri yang negatif dalam kehidupan sehari-hari.

Berangkat dari kesadaran diri yang mulai terbentuk, aspek kedua yang berikutnya menjadi fokus intervensi adalah strategi regulasi emosi dari pola yang maladaptif menuju pola yang lebih adaptif. Intervensi ini diarahkan untuk membekali remaja dengan keterampilan praktis dalam mengelola ketegangan psikologis, sehingga para remaja memiliki alternatif mekanisme koping yang sehat selain menarik diri atau bertindak agresif. Melalui upaya memperbaiki cara memproses emosi negatif, diharapkan muncul ketahanan mental yang lebih kuat dalam menghadapi dinamika kehidupan sehari-hari di lingkungan Yayasan, yang pada gilirannya akan meminimalisir terjadinya krisis perilaku yang merugikan.

Fokus berikutnya ada pada aspek keterampilan komunikasi dalam ranah interpersonal. Aspek ini menekankan pada cara bagaimana remaja dapat mengekspresikan kebutuhan dan perasaan yang dimiliki tanpa mencederai hak orang lain. Demikian intervensi dalam dimensi sosial sebagai upaya memutus rantai konflik antar sebaya, yang seringkali hadir karena kesalahpahaman dalam menangkap sinyal emosi yang ada. Melalui upaya perbaikan ini, diharapkan dapat tercipta sebuah ekosistem yang harmoni dan suportif di lingkungan Yayasan Rubbik, sehingga kebutuhan akan lingkungan sosial yang sehat terpenuhi.

Melalui pertimbangan dan diskusi prioritas permasalahan tersebut, perlu adanya intervensi yang menasar pada peningkatan *self-esteem* remaja melalui penguatan kecerdasan emosional secara terstruktur dan berkelanjutan. Intervensi yang sistematis perlu dirancang untuk membantu remaja mengelola emosinya, yang pada gilirannya dapat membangun perspektif diri yang lebih positif. Tanpa intervensi yang tepat, program pembinaan yang ada berpotensi belum memberikan dampak yang maksimal dan berkelanjutan. Oleh karena itu, pelatihan berbasis kecerdasan emosional diperlukan sebagai solusi aplikatif guna membantu remaja meningkatkan kepercayaan diri, membangun persepsi diri yang positif, sehingga mampu mengembangkan potensi secara optimal dalam konteks sosial maupun personal.

Secara teoritis, urgensi intervensi ini sejalan dengan Teori Perkembangan Psikososial yang dikemukakan oleh Erikson, yang menempatkan remaja pada tahap *identity versus role confusion*, yaitu fase pembentukan identitas dan keberhargaan diri sebagai fondasi *self-esteem* (Erikson, 1959). *Self-esteem* yang sehat berkembang ketika remaja mampu memahami dan menerima pengalaman dirinya secara konstruktif (Erikson, 1959). Hal ini selaras dengan konsep Kecerdasan Emosional dari Goleman, yang menekankan pentingnya kesadaran diri dan kemampuan mengelola respons emosional dalam membentuk persepsi diri yang positif (Goleman, 2001). Kemampuan tersebut membantu remaja mengurangi penilaian diri yang negatif dan meningkatkan kepercayaan terhadap potensi yang dimiliki.

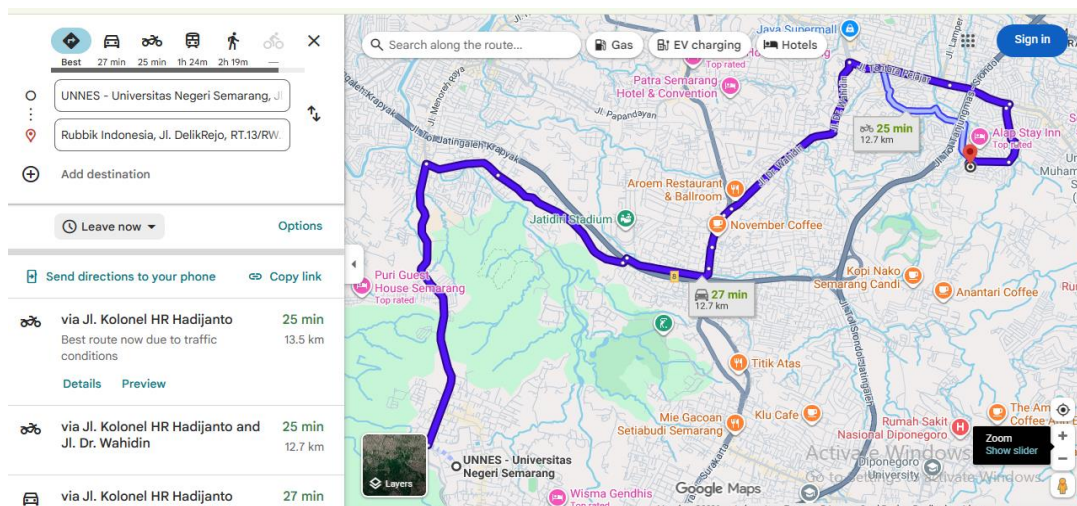
Berangkat dari urgensi permasalahan dan landasan teoretis tersebut, program ini secara umum bertujuan untuk meningkatkan *self-esteem* remaja di Yayasan Rubbik melalui pendekatan psikoedukasi yang terstruktur berbasis penguatan kecerdasan emosional. Secara lebih spesifik, program ini dirancang untuk membantu remaja memahami pengalaman emosional yang mereka alami sebagai bagian dari proses pembentukan persepsi diri yang lebih positif. Selain itu, program ini bertujuan untuk membantu remaja

mengembangkan cara pandang yang lebih konstruktif terhadap diri sendiri. Pada level interpersonal, intervensi ini juga bertujuan untuk mendukung remaja dalam membangun interaksi sosial yang lebih positif dan suportif, yang pada akhirnya dapat memperkuat perasaan diterima dan dihargai dalam lingkungan sosialnya.

METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

1. Lokasi, Waktu, dan Peserta Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di Yayasan Rubbik, yang berlokasi di Semarang, Jawa Tengah selama Mei 2025. Sebanyak 15 remaja terlibat aktif sebagai partisipan.

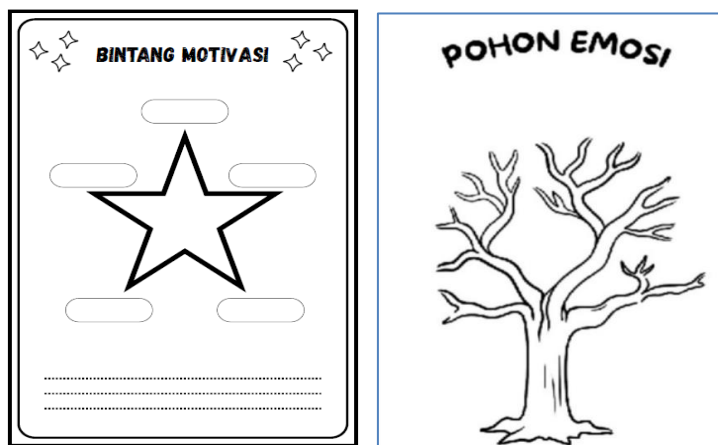


Gambar 2. Peta Lokasi Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat.

Adapun jarak kampus ke lokasi mitra adalah sekitar 12.7 KM dengan waktu tempuh kurang lebih 30 menit dengan kendaraan roda dua dalam kondisi lalu lintas normal.

2. Instrumen Kegiatan

Instrumen disusun guna mendukung pelaksanaan dan implementasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Yayasan Rubbik. Adapun instrumen tersebut terdiri dari: (1) Lembar observasi fasilitator; (2) Lembar kerja partisipan; dan (3) Lembar *pre-test* dan *post-test*. Seluruh instrumen digunakan secara sistematis dalam rangka memastikan bahwa implementasi kegiatan dapat terukur dan berkontribusi secara optimal untuk kebutuhan mitra.



Gambar 3. Lembar Kerja Bintang Motivasi (kiri) dan Pohon Emosi (kanan).

3. Tahapan Kegiatan

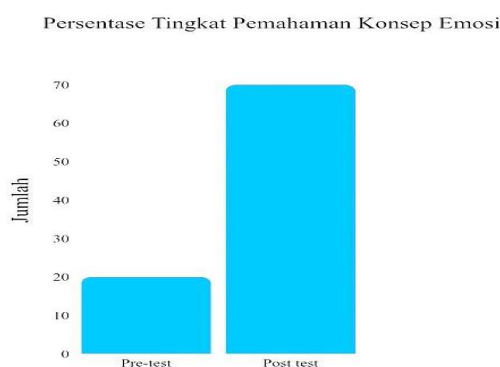
Adapun dalam tahap pelaksanaannya menggunakan psikoedukasi, pelatihan kecerdasan emosional, dan pendampingan sebagai bentuk upaya dalam meningkatkan *self-esteem* remaja di Yayasan Rubbik. Kegiatan diawali dengan tahap koordinasi bersama mitra untuk mengidentifikasi kebutuhan peserta, dilanjutkan dengan pemetaan prioritas permasalahan, menyusun rencana pelaksanaan, dan menyiapkan modul dan media pelatihan. Selanjutnya, dilakukan sosialisasi program kepada peserta untuk memberikan pemahaman mengenai tujuan, manfaat, dan rangkaian kegiatan yang akan dilaksanakan. Tahap inti berupa pelaksanaan pelatihan kecerdasan emosional melalui metode presentasi interaktif, diskusi, refleksi diri, dan latihan praktis.

Selain pelatihan, dilakukan pendampingan untuk memperkuat pemahaman dan mendukung penerapan materi dalam kehidupan sehari-hari. Pendampingan bertujuan membantu peserta menginternalisasi keterampilan yang diperoleh sebagai bagian dari proses peningkatan *self-esteem*. Kegiatan diakhiri dengan evaluasi melalui diskusi dan refleksi bersama untuk mengukur pemahaman dan pengalaman peserta selama program berlangsung. Evaluasi ini juga bertujuan untuk menilai efektivitas program dalam mendukung peningkatan *self-esteem* remaja. Hasil evaluasi selanjutnya digunakan sebagai dasar perbaikan dan pengembangan program secara berkelanjutan.

HASIL KEGIATAN DAN PEMBAHASAN

1. Peningkatan Pemahaman Remaja terhadap Konsep Emosi

Hasil evaluasi *pre-test* menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memiliki pemahaman yang terbatas mengenai konsep emosi. Peserta umumnya mendefinisikan emosi hanya sebagai perasaan marah atau sekadar menyebutkan emosi sebagai “perasaan” tanpa elaborasi lebih lanjut. Hal ini menunjukkan bahwa peserta belum memahami emosi sebagai respons psikologis yang kompleks dan mencakup berbagai spektrum perasaan, baik positif maupun negatif.



Gambar 4. Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Tingkat Pemahaman Konsep Emosi.

Hasil tersebut berbeda dengan hasil *post-test*, setelah mengikuti pelatihan, hasil menunjukkan adanya peningkatan pemahaman yang signifikan. Peserta mulai mendefinisikan emosi sebagai respons alami individu terhadap situasi tertentu serta mampu mengidentifikasi berbagai bentuk emosi seperti bahagia, sedih, takut, kecewa, marah, gugup, dan terkejut.

2. Penguatan Pemahaman tentang Motivasi dan Persepsi Diri

Pada tahap *pre-test*, sebagian besar peserta menunjukkan pemahaman yang terbatas mengenai konsep motivasi. Peserta umumnya mendefinisikan

motivasi hanya sebagai kata-kata penyemangat, dan beberapa peserta bahkan menyatakan tidak mengetahui makna motivasi. Hal ini menunjukkan bahwa peserta belum memahami motivasi sebagai faktor internal yang berperan dalam mendorong perilaku dan pengembangan diri. Setelah mengikuti pelatihan, hasil *post-test* menunjukkan adanya perubahan yang positif, di mana peserta mulai memahami motivasi sebagai dorongan untuk mencapai tujuan, baik yang berasal dari dalam diri maupun dari lingkungan eksternal.



Gambar 5. Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Tingkat Pemahaman Konsep Motivasi.

Perubahan ini menunjukkan adanya peningkatan kesadaran peserta terhadap peran faktor internal dalam pengembangan diri. Pemahaman mengenai motivasi internal memiliki peran penting dalam peningkatan *self-esteem*, karena individu yang menyadari sumber kekuatan dalam dirinya cenderung memiliki rasa percaya diri yang lebih baik.

3. Peningkatan Pemahaman tentang Relasi Sosial dan Empati

Hasil *pre-test* menunjukkan bahwa peserta masih memiliki keterbatasan dalam memahami cara mengenali emosi orang lain dan membangun hubungan sosial yang sehat. Jawaban peserta cenderung singkat, kurang spesifik, dan belum menunjukkan pemahaman yang mendalam mengenai pentingnya empati dan komunikasi interpersonal. Adapun setelah mengikuti pelatihan, peserta menunjukkan peningkatan pemahaman yang ditandai dengan kemampuan mengidentifikasi strategi memahami emosi orang lain, seperti mendengarkan secara aktif, memperhatikan ekspresi wajah, menanyakan perasaan, dan menunjukkan empati. Selain itu, peserta juga mulai memahami bahwa hubungan yang sehat ditandai dengan saling memahami, saling menghargai, dan mampu menerima perbedaan.



Gambar 6. Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Tingkat Pemahaman Konsep Relasi Sosial.

Peningkatan ini menunjukkan bahwa pelatihan kecerdasan emosional berkontribusi dalam memperkuat kompetensi sosial peserta. Kemampuan memahami emosi orang lain dan membangun relasi yang positif berperan

penting dalam peningkatan *self-esteem*, karena pengalaman diterima dan dihargai dalam hubungan sosial dapat memperkuat persepsi diri yang positif. Temuan ini juga didukung oleh hasil observasi selama kegiatan, yang menunjukkan adanya perubahan perilaku peserta dalam berinteraksi secara lebih terbuka dan suportif. Secara keseluruhan, hasil ini menegaskan bahwa pelatihan kecerdasan emosional efektif dalam meningkatkan pemahaman emosional, persepsi diri, dan kualitas interaksi sosial yang mendukung peningkatan *self-esteem* remaja.

4. Partisipasi Mitra, Luaran Program, dan Implikasi Tindak Lanjut

Yayasan Rubbik berperan aktif dalam seluruh rangkaian pelaksanaan program, mulai dari tahap koordinasi awal, identifikasi kebutuhan peserta, hingga fasilitasi pelaksanaan kegiatan. Pihak yayasan membantu dalam menentukan peserta yang sesuai dengan kriteria sasaran, menyediakan tempat pelaksanaan kegiatan, serta mendukung keterlibatan peserta selama program berlangsung. Selain itu, mitra juga berperan dalam proses pendampingan dengan memberikan dukungan lingkungan yang kondusif bagi peserta untuk mengikuti kegiatan secara optimal. Partisipasi aktif mitra menjadi faktor penting memastikan keberlanjutan dampak intervensi. Keterlibatan mitra menunjukkan adanya kolaborasi yang positif antara tim pengabdian dan lembaga sasaran dalam upaya mendukung perkembangan psikologis remaja.



Gambar 7. Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian di Yayasan Rubbik.

Luaran yang dihasilkan dari program ini, yakni tersusunnya modul pelatihan sebagai media edukasi. Selain itu, kegiatan ini juga menghasilkan perubahan positif dalam cara peserta memahami emosi, memandang diri sendiri, dan berinteraksi dengan lingkungan sosial, sebagaimana ditunjukkan melalui hasil evaluasi *pre-test*, *post-test*, dan observasi. Implikasi dari program ini menunjukkan bahwa pelatihan *kecerdasan emosional* dapat menjadi pendekatan yang efektif dalam mendukung peningkatan *self-esteem* remaja, khususnya pada kelompok remaja dari lingkungan kurang kondusif. Program ini juga memberikan pembelajaran bahwa intervensi berbasis psikoedukasi yang dilakukan secara partisipatif dapat membantu peserta menginternalisasi keterampilan psikologis secara lebih optimal. Ke depan, program ini berpotensi untuk dikembangkan menjadi kegiatan pendampingan berkelanjutan yang terintegrasi dalam sistem pembinaan yayasan, sehingga dampak positif yang dihasilkan dapat dipertahankan dan diperluas.

KESIMPULAN DAN SARAN

Program pelatihan kecerdasan emosional yang dilaksanakan di Yayasan Rubbik menunjukkan hasil yang positif dalam mendukung

peningkatan *self-esteem* remaja. Hasil evaluasi melalui *pre-test*, *post-test*, dan observasi menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta terhadap konsep emosi, motivasi, serta hubungan interpersonal yang sehat. Peserta juga menunjukkan perkembangan dalam kemampuan memandang diri secara lebih positif dan memahami pengalaman diri dengan lebih konstruktif. Pelatihan yang dilaksanakan secara partisipatif dan terstruktur memungkinkan menginternalisasi keterampilan yang relevan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, pelatihan kecerdasan emosional dapat menjadi pendekatan yang efektif dalam mendukung peningkatan *self-esteem* remaja, khususnya pada remaja dari lingkungan kurang kondusif.

Berdasarkan hasil tersebut, disarankan agar Yayasan Rubbik dapat mengintegrasikan pelatihan kecerdasan emosional ke dalam program pembinaan remaja secara berkelanjutan untuk mempertahankan dan memperkuat dampak yang telah dicapai. Program serupa juga dapat dikembangkan dengan durasi yang lebih panjang dan metode yang lebih variatif guna meningkatkan efektivitas intervensi. Selain itu, diperlukan pendampingan lanjutan untuk mendukung penerapan keterampilan yang telah diperoleh peserta dalam kehidupan sehari-hari. Upaya berkelanjutan ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam mendukung perkembangan psikologis dan kesejahteraan remaja secara optimal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian mengucapkan terima kasih kepada Yayasan Rubbik atas dukungan, kerja sama, dan partisipasi aktif dalam pelaksanaan program pelatihan. Apresiasi juga disampaikan kepada seluruh remaja peserta yang telah berpartisipasi secara antusias dan terbuka selama kegiatan berlangsung. Ucapan terima kasih turut disampaikan kepada pihak-pihak yang telah memberikan dukungan, baik secara langsung maupun tidak langsung, sehingga program ini dapat terlaksana dengan baik. Dukungan dan kolaborasi yang terjalin menjadi faktor penting dalam mendukung keberhasilan program dan keberlanjutan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Semoga kegiatan ini dapat memberikan manfaat yang berkelanjutan bagi perkembangan psikologis dan kesejahteraan remaja di Yayasan Rubbik.

DAFTAR PUSTAKA

- Husna, H. A., Ardimen, A., Sisrazeni, S., & Rahayu, S. P. Z. (2022). Hubungan antara Self Esteem dan Self Confidence Remaja Panti Asuhan. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 5(1), 12-22. <https://doi.org/10.56013/jcbkp.v5i1.1271>
- Cefai, C., Bartolo, P., Cavioni, V., & Downes, P. (2018). *Strengthening Social and Emotional Education as a Core Curricular Area Across the EU: A Review of the International Evidence* (pp. 1-139). Publications Office of the European Union/EU bookshop.
- Erikson, E. (1959). Theory of Identity Development. *E. Erikson, Identity and the Life Cycle*. Nueva York: International Universities Press.
- Freska, N. W., & Kep, M. (2023). *Bullying dan Kesehatan Mental Remaja*. CV. Mitra Edukasi Negeri.
- Goleman, D. (2001). Emotional Intelligence: Issues in Paradigm Building. *The Emotionally Intelligent Workplace*, 13(26), 1-13.
- Goleman, D. (2006). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More than IQ*. Bantam Books.

- Joshi, S., & Sokhey, G. (2021). Enhancing Self-Esteem of Children through Emotional Intelligence Intervention Approach. *Indian Journal of Positive Psychology*, 12(4), 367-371. <https://www.proquest.com/openview/dcbaff3ece45dbda9886685ea1be58b/1?pq-origsite=gscholar&cbl=2032133>
- Katodhia, L., & Sinambela, F. C. (2020). Efektivitas Pelatihan Emotional Intelligence untuk Meningkatkan Resiliensi pada Siswi SMP yang Melakukan Self Injury. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 5(2), 114-131. <https://doi.org/10.33367/psi.v5i2.956>
- Mas'ud, M. A., & Slamet, S. (2024). Peran Orang Tua dalam Meningkatkan Self-Esteem pada Anak Usia Sekolah. *Munaqasyah: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Pembelajaran*, 6(2), 98-108. <https://ejournal.unismar.ac.id/index.php/munaqosyah/article/view/186>
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2016). The Ability Model of Emotional Intelligence: Principles and Updates. *Emotion Review*, 8(4), 290-300. <https://doi.org/10.1177/1754073916639667>
- Mizan, M., & Uce, L. (2025). Pengelolaan Emosi Negatif dalam Konteks Pendidikan Remaja. *Educational Studies and Research Journal*, 2(1), 37-47. <https://doi.org/10.60036/ah05w331>
- Octavia, S. A. (2020). *Motivasi Belajar dalam Perkembangan Remaja*. Deepublish.
- Puthanvedu, K., & Sekar, K. (2019). Efficacy of Psychosocial Intervention on Self-Esteem among Marginalized Children with Special Reference to Devadasis' Children. *Indian Journal of Psychiatric Social Work*, 10(1), 13-21. <https://doi.org/10.29120/ijpsw.2019.v10.i1.113>
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>
- Subekti, A. T., & Rachma, N. (2014). Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Harga Diri Remaja di Pondok Pesantren Darut Taqwa Semarang. In *Prosiding Seminar Nasional & Internasional* (Vol. 2, No. 2). <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/psn12012010/article/view/1468>
- Suhariyanto, N. E., Susilo, D., & Tedjawidjaja, D. (2024). Efektivitas Pelatihan Self-Awareness untuk Meningkatkan Harga Diri Remaja Panti Asuhan. *Experientia: Jurnal Psikologi Indonesia*, 12(1), 17-33. <https://doi.org/10.33508/exp.v12i1.5355>