

PROGRAM “EDUKREASI” (EDUKASI DAN REKREASI) SEBAGAI UPAYA MENINGKATKAN SELF-EFFICACY PADA REMAJA DI PANTI ASUHAN X

Dzikrina I. Ramadhani¹, Frillian R. Beresaby², Siti N. Noviyanti³, Astri A. Hapsara⁴
^{1,2,3,4} Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara, Indonesia
e-mail: dzikrina.705230417@stu.untar.ac.id¹, frillian.705230320@stu.untar.ac.id²,
siti.705230351@stu.untar.ac.id³, astria.fpsi@untar.ac.id⁴

ABSTRACT

Adolescence is a developmental phase vulnerable to psychosocial challenges, particularly among adolescents living in orphanages. This study aimed to identify changes in adolescents' self-efficacy after participating in an experiential learning intervention. The study employed a quantitative involving 20 adolescents at X Orphanage Jakarta, consisting of 6 males and 14 females aged 13–18 years. Data were collected using a Self-Efficacy Scale and observation. The results indicated an increase in self-efficacy, particularly in the strength dimension from 22,2 to 22,65 and the generality dimension from 6,25 to 6,6. Observational findings also demonstrated positive behavioral changes, including increased bravery, social participation, trying to completing challenges. These findings indicate that group-based interventions have the potential to contribute positively to the development of self-efficacy among adolescents living in orphanages.

Keywords: Self-Efficacy, Adolescents, Orphanage

ABSTRAK

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang rentan terhadap berbagai tekanan psikososial, khususnya pada remaja yang tinggal di lingkungan panti asuhan. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi perubahan tingkat efikasi diri remaja panti asuhan setelah mengikuti intervensi berbasis *experiential learning*. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif terhadap 20 remaja di Panti X Jakarta yang terdiri dari 6 laki-laki dan 14 perempuan berusia 13–18 tahun. Pengumpulan data menggunakan Kuesioner Skala Efikasi Diri dan observasi lapangan. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan skor *self-efficacy* pada dimensi *strength*, yaitu dari 22,2 ke 22,65 dan dimensi *generality*, yaitu dari 6,25 ke 6,6. Selain itu, hasil observasi menunjukkan adanya perubahan perilaku berupa meningkatnya keberanian, partisipasi sosial, dan berusaha dalam menyelesaikan tantangan. Temuan ini mengindikasikan bahwa intervensi berbasis aktivitas kelompok berpotensi memberikan kontribusi positif terhadap pengembangan *self-efficacy* remaja di panti asuhan.

Kata Kunci: Efikasi Diri, Remaja, Panti Asuhan

A. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase peralihan penting yang menghubungkan masa kanak-kanak dengan masa dewasa, di mana terjadi perubahan besar pada berbagai aspek seperti biologis, cara berpikir,

dan perkembangan emosional serta sosial. Merujuk pada Teori Psikososial Erikson, tahapan remaja berada di rentang usia 14 hingga 18 tahun, di mana kegagalan dalam tahap ini dapat memicu kebingungan peran yang dapat menghambat

pengambilan keputusan dan mengambil tindakan. Individu yang matang dapat secara fisik maupun psikologis dapat mendorong dirinya untuk melakukan hal baik, salah satunya menciptakan rasa keyakinan diri (Febyanto dalam Rerung, 2023). Pada tahap ini, remaja cenderung lebih rentan mengalami tekanan psikologis akibat perubahan sosial maupun lingkungan yang tidak stabil. UNICEF Indonesia melaporkan bahwa masalah kesehatan mental pada remaja mengalami peningkatan signifikan dalam beberapa tahun terakhir, termasuk kecemasan, rendahnya kepercayaan diri, dan kesulitan beradaptasi sosial. *National Adolescent Mental Health Survey* tahun 2022 menunjukkan bahwa lebih dari satu remaja di Indonesia mengalami gangguan kecemasan dan tekanan psikologis yang mempengaruhi perkembangan sosial maupun akademik mereka.

Salah satu faktor psikologis yang berperan penting dalam menghadapi tantangan ini adalah *self-efficacy* atau efikasi diri. Bandura mendefinisikan *self-efficacy* sebagai keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mencapai suatu tujuan (Ansyar et al., 2023). *Self-efficacy* diartikan sebagai persepsi individu terhadap kemampuan yang dimilikinya untuk melaksanakan tindakan pada tingkat performa tertentu (Schunk & DiBenedetto, 2021). Permasalahan tersebut menjadi lebih kompleks pada remaja yang tinggal di Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak (LKSA) atau panti asuhan. Remaja di panti asuhan menghadapi kerentanan psikososial yang berbeda dibandingkan remaja pada umumnya karena keterbatasan dukungan keluarga inti, pengalaman kehilangan, stigma dari masyarakat, serta

ketidakpastian masa depan. Keyakinan diri pada individu dapat mempengaruhi aktivitas, tujuan hidup, serta usaha yang dilakukan (Nissa et al., 2022). Individu yang kurang yakin terhadap kemampuan dan hal yang dihadapi akan memandang dirinya rendah. Namun, individu dengan *self-efficacy* tinggi cenderung lebih percaya diri dan gigih dalam mencapai tujuan (Amalia et al., dalam Makhmuuda et al., 2025).

Bandura (dalam Ariska et al., 2021) membagi tiga hal yang dapat mengukur keyakinan diri seseorang. Pertama, tingkat kesulitan tugas yang diyakini mampu diselesaikan individu (*magnitude*). Kedua, menunjukkan kuatnya (*strength*) keyakinan individu terhadap kemampuannya. Terakhir, menggambarkan sejauh mana keyakinan tersebut berlaku pada berbagai situasi (*generality*). Bandura juga menyatakan bahwa *self-efficacy* dapat dipengaruhi oleh empat faktor, yaitu pengalaman keberhasilan (*mastery experience*), pengamatan keberhasilan orang lain (*social modeling*), persuasi verbal (*social persuasion*), dan umpan balik psikologis (*psychological response*). Meskipun penelitian mengenai efikasi diri remaja telah berkembang cukup luas, sebagian besar studi masih berfokus pada siswa sekolah umum dan mahasiswa dengan lingkungan sosial yang relatif stabil. Penelitian Fathiyah et al., (2025) menyatakan bahwa program yang dirancang dinilai efektif meningkatkan kepercayaan dan keyakinan diri pada remaja di panti asuhan, berfokus pada literasi digital, olahraga, konseling, edukasi, dan rekreasi.

Hasil observasi di Panti X menunjukkan adanya keragaman tingkat efikasi diri pada remaja. Beberapa anak menunjukkan gejala

efikasi diri rendah, terlihat dari adanya keraguan dan kebingungan terhadap kemampuan diri, kecenderungan merasa tidak mampu mencapai tujuan, serta mudah menyerah saat menghadapi hambatan. Selain itu, terdapat anak yang dicemooh oleh teman sekolahnya karena tinggal di panti, sehingga dapat memperlemah dimensi *strength* dan memicu keinginan menarik diri dari lingkungan sosial. Meskipun pihak panti telah berupaya melakukan stimulasi peningkatan efikasi diri, kegiatan tersebut tampaknya belum efektif dalam menyentuh aspek yang mampu mengubah pola pikir negatif partisipan terhadap potensi diri mereka sendiri. Berdasarkan kondisi tersebut, penulis dan tim menjalankan intervensi yang mampu membantu remaja di panti asuhan membangun keyakinan terhadap kemampuan dirinya. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi perubahan tingkat *self-efficacy* remaja setelah mengikuti intervensi dengan aktivitas kelompok berbasis *experiential learning*. Intervensi ini disusun dengan mengintegrasikan unsur *mastery experience*, *social modeling*, kerja sama dan strategi, serta penguatan verbal positif yang dirancang untuk mendorong partisipan memperoleh pengalaman keberhasilan secara langsung.

B. METODE

Kegiatan proyek kemanusiaan ini menggunakan metode kuantitatif-deskriptif. Selain itu, tim penulis memperoleh informasi tambahan melalui wawancara ringan dengan tujuan memperkuat data agar lebih komprehensif. Partisipan pada pelaksanaan proyek kemanusiaan ini sebanyak 20 orang remaja dengan rentang usia 13 hingga 18 tahun,

jumlah anak laki-laki adalah 6 dan perempuan sebanyak 14. Penentuan partisipan menggunakan metode *purposive-judgment sampling*, yaitu teknik memilih sampel sesuai pertimbangan dan tujuan penelitian. Proses pengumpulan data diawali dengan melakukan observasi lingkungan, target partisipan, dan pengurus panti. Tim peneliti melakukan pendekatan dengan cara berbincang ringan dan mengikuti kegiatan di panti. Setelah dilakukan observasi dan menemukan permasalahan dalam hal *self-efficacy*, pengambilan data dilaksanakan menggunakan kuesioner. Kemudian, tim peneliti mengumpulkan data menggunakan kuesioner Skala Efikasi Diri Bandura yang telah diadaptasi oleh Sandi Alfa Wiga Arsa (2018). Kuesioner ini terdiri dari 19 butir pernyataan dengan empat Skala Likert, yaitu “Sangat Setuju”, “Setuju”, “Tidak Setuju”, “Sangat Tidak Setuju”. Kuesioner terdiri dari tiga dimensi, yaitu *Magnitude*, *Strength*, dan *Generality*, dengan dua butir di dalamnya merupakan pernyataan negatif (*unfavourable*) yang terdapat di dimensi *strength*.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

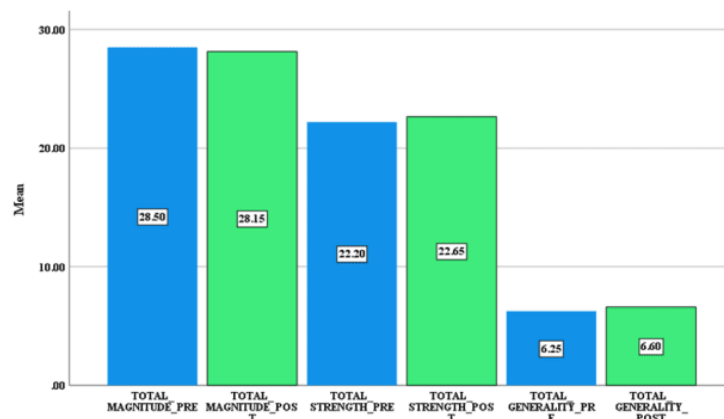
Berdasarkan hasil observasi dan pengisian *pre-test*, ditemukan bahwa terdapat partisipan yang menunjukkan rendahnya tingkat keyakinan diri, khususnya dalam menghadapi tantangan, mengungkapkan pendapat, serta mempertahankan keyakinan diri ketika menghadapi tantangan. Setelah seluruh rangkaian intervensi dilakukan, tim penulis kembali melakukan pengukuran melalui *post-test*. Hasil pengukuran menunjukkan adanya peningkatan skor *self-efficacy*

pada partisipan, khususnya pada dimensi *strength* dan *generality*. Selama intervensi berlangsung,

partisipan menunjukkan adanya peningkatan partisipasi sosial dan rasa percaya diri.

Tabel 1. Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* Seluruh Dimensi

	Total_Pre _Magnitu de	Total_Pre _Strengt h	Total_Pre _Generalit y	Total_Pos t_Magnitu de	Total_Post _Strength	Total_Post _Generality
N (valid)	20	20	20	20	20	20
Mean	28,5	22,2	6,25	28,15	22,65	6,6
Median	28,5	22	6	27,5	22	6,5
Modus	27	21	6	27	22	6
Std. Deviasi	2,68524	1,79473	1,11803	2,71981	1,78517	0,68056
Minimum	23	17	3	23	19	6
Maksimu m	32	25	8	34	26	8



Gambar 1. Rata-rata Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* Seluruh Dimensi

PEMBAHASAN

Berdasarkan Gambar 1, perbandingan rata-rata hasil tes menunjukkan dimensi yang mengalami peningkatan yaitu *strength* dengan skor 22,2 ke 22,65 dan *generality* dengan skor 6,25 ke 6,6. Hal ini menunjukkan bahwa partisipan mengalami peningkatan terhadap keyakinan dirinya atas suatu yang ingin dicapai atau dilakukan. Lalu, partisipan juga mengalami peningkatan terkait hal yang mampu

dilakukan dalam beberapa hal, bukan hanya satu hal spesifik. Partisipan mulai aktif berinteraksi, memberikan ide, serta menunjukkan antusiasme dalam menyelesaikan tantangan.

Dimensi *magnitude* mengalami penurunan dari 28,5 ke 28,15. Hal ini memungkinkan terjadi karena beberapa faktor, yaitu terdapat intervensi yang dirasa sulit bagi partisipan atau sedang dalam kondisi yang kurang kooperatif sehingga kurang maksimal dalam menjalankan

kegiatan yang diberikan. Namun, secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa intervensi yang dilakukan mampu membantu partisipan menjadi lebih berani, percaya diri, serta lebih yakin terhadap kemampuan dirinya dalam menghadapi tantangan maupun bekerja sama dengan orang lain.

Bandura menyatakan bahwa efikasi diri dapat dipengaruhi oleh pengalaman keberhasilan (*mastery experience*), pengamatan terhadap keberhasilan orang lain (*social modeling*), persuasi verbal, dan kondisi psikologis individu. Selama intervensi, partisipan memperoleh pengalaman langsung dalam menyelesaikan tantangan secara bertahap sehingga meningkatkan keyakinan terhadap kemampuan dirinya. Aktivitas berbasis kelompok memberikan kesempatan kepada partisipan untuk saling mendukung dan mengamati keberhasilan teman sebaya. Hal tersebut membantu partisipan membangun keyakinan bahwa mereka juga mampu menghadapi tantangan yang serupa.



**Gambar 2. Foto Bersama Tim
Proyek Kemanusiaan dengan
Pihak Instansi**

Intervensi yang diberikan terdiri dari lima, yang dilaksanakan selama empat minggu. Program dirancang bersifat edukasi-rekreasi yang

dibawakan dalam bentuk permainan dan diskusi. Intervensi pertama bertujuan untuk mengenali potensi dan memperkuat konsep diri pada remaja. Program diawali dengan menuliskan hal-hal mengenai diri partisipan melalui media pohon potensi, guna untuk meningkatkan kesadaran dan penerimaan diri serta mencapai rentang psikologis yang lebih sehat (Gupta & Sharma dalam Hanifah et al., 2025).

Intervensi kedua terdiri dari dua kegiatan yang dilakukan berkelompok, diawali dengan debat santai untuk melihat potensi keberanian menyampaikan pendapat dan memicu pemikiran kritis partisipan. Penelitian oleh Florencia et al., (2025) menunjukkan bahwa metode ini efektif untuk meningkatkan *self-efficacy* partisipan. Kegiatan kedua dalam bentuk permainan menuju garis akhir dan melewati rintangan. Tujuan kegiatan ini adalah memperkuat keyakinan antar individu (*social persuasion*), meningkatkan *self-efficacy* dalam menghadapi rintangan melalui pengalaman berhasil (*mastery experience*), serta sikap kerja sama dan komunikasi antarteman.

Intervensi ketiga menuntut kemampuan berpikir cepat dan mampu menyusun strategi dalam menjawab tantangan berupa soal, yang diberikan dengan adanya keterbatasan waktu. Intervensi ini dilakukan untuk mengukur aspek *magnitude* dan *strength*, dengan tujuan meningkatkan keyakinan individu dalam menghadapi tantangan soal yang beragam, serta melihat keberhasilan rekannya dalam menghadapi tantangan sebagai sebuah motivasi. Kolaborasi antar partisipan menjadi salah satu solusi menghadapi rintangan yang menantang (Cobo dalam Riivari et al.,

2021). Keberagaman soal yang diberikan merujuk pada aspek *generality* yang melatih anak menghadapi rintangan beragam, bukan hanya hal yang diyakini mampu.

Intervensi keempat merupakan kegiatan *talent show*, yang bertujuan sebagai wadah untuk mengekspresikan diri, terutama hal yang menjadi kemampuan partisipan. Intervensi ini menunjukkan perubahan *self-efficacy* yang signifikan (Fabian et al., 2025). Peningkatan *self-efficacy* juga dibantu dengan cara *positive reinforcement*, yaitu setiap partisipan menuliskan surat kecil untuk temannya. Intervensi ini terkhususnya meningkatkan *self-efficacy* dalam aspek *generality* dan *strength* dan dukungan sosial untuk mencapai progres yang optimal (Mianti et al., 2024).

Intervensi kelima mendorong pemikiran kritis, keyakinan atas keputusan yang dibuat, dan dukungan antarindividu. Terdiri dari beberapa pos atau misi, partisipan diminta menyelesaikan tantangan yang beragam. Kegiatan ini bertujuan untuk mengembangkan *self-efficacy* partisipan melalui pengalaman langsung (*mastery experience*) dan melihat keberhasilan orang lain (*social modeling*) sebagai pendorong individu untuk bertindak, yang juga berdasarkan aspek *magnitude* dan *generality*. Selain itu, diharapkan kegiatan ini dapat membentuk pola pikir dan sikap terhadap tantangan yang dihadapi.

D. KESIMPULAN

Secara keseluruhan, intervensi yang diberikan menunjukkan bahwa kegiatan berbasis *experiential learning* dapat menjadi alternatif pendekatan yang efektif untuk membantu

meningkatkan *self-efficacy* remaja di lingkungan panti asuhan. Kegiatan berbasis edukasi-rekreasi yang disesuaikan dengan karakteristik remaja dinilai mampu menciptakan suasana belajar yang lebih nyaman, partisipatif, dan mendukung perkembangan psikososial partisipan. Meskipun demikian, penelitian ini masih memiliki beberapa keterbatasan dikarenakan jumlah partisipan yang relatif sedikit, waktu intervensi yang singkat, dan jenis kegiatan yang perlu disesuaikan lagi dengan tingkat kemampuan dan kondisi individu.

DAFTAR PUSTAKA

- Ansyar, A., Siswanti, D. N., & Akmal, N. (2023). Hubungan antara Self-Efficacy dengan Student Engagement pada Siswa MAN Pinrang. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial, dan Humaniora*, 2(5), 835-845.
- Ariska, D., Diponegoro, A., & Tentama, F. (2021). Validitas dan Reliabilitas Skala Efikasi Diri dengan Pemodelan SEM (Structural Equation Modelling). *JPPP: Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 10(2), 125–130.
<https://doi.org/10.21009/JPPP.102.08>
- Fabian, A., Maharani, A., Nursyahdi, D. R., Wirahmawan, G. U., Kartiko, K. H. P., Patriatama, A. B., Komala, J. S., Putri, B. D. Z., Rahim, P. G. Z., & Nirmala, L. W. (2025). Enhancing Self-confidence through Psychoeducation among Students of SMK Sultan Alauddin, Kulai, Johor, Malaysia. *Jurnal Layanan Masyarakat (Journal of Public Services)*, 9(4), 571-580.

- <https://doi.org/10.20473/v9i4.2025.571-580>
- Fathiya, C. K., Sianturi, G. P., Wulandari, P., Rahmi, S., Adila, R. D., & Oktarina, Y. (2025). Peningkatan Self-Esteem dan Self-Efficacy Anak Panti Asuhan Abul Hasan Melalui Program LOKER. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Nusantara*, 6(2), 3969-3976. <https://doi.org/10.55338/jpkmn.v6i1.5566>
- Florencia, C., Sari, M. P., Kezia., & Tasdin, W. (2025). Pengaruh Teknik Focus Group Discussion terhadap Peningkatan Self-efficacy Anak Remaja Panti X dalam Menyelesaikan Tugas. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(2), 17801-17808. <https://doi.org/10.31004/jptam.v9i2.28761>
- Hanifah, F., Harianti, W. S., Azkia, M. A., Rahman, N. A., Kristiani, D. D., Salma, N. R., & Revalina, E. N. (2025). The Effectiveness of Psychoeducational Intervention in Reducing FoMo and Enhancing Positive Self-Concept among Junior High School Students. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 16(2), 153-159. <https://doi.org/10.26740/jptt.v16n02.p153-159>
- Makhmuda, K., Syawaluddin, Afrida, Y., & Arjoni. (2025). Pengaruh Mastery Experience dan Verbal Persuasion terhadap Self Efficacy Peserta Didik. *ADVISE: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 7(2), 83-91. <https://doi.org/10.32585/advise.v7i02.7378>
- Mianti, R., Hasanuddin., & Dewi, S. S. (2024). The Effect of Expressive Writing Therapy on Self-efficacy and Subjective Well-being Students. *Journal La Sociale*, 5(2), 309-317. <https://doi.org/10.37899/journal-la-sociale.v5i2.1068>
- Nissa, A. K., Majid, A., & Lailiyah, S. (2022). Konsep Self Efficacy pada Karakter Remaja dalam Pendidikan Agama Islam. *Jurnal Basicedu*, 6(4), 7526-7531. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i4.3552>
- Rerung, A. E. (2023). Peran Orang Tua dalam Menciptakan Kepercayaan Diri Anak Usia 18 Tahun Menggunakan Teori Psikososial Erik Erikson. *Harati: Jurnal Pendidikan Kristen*, 3(1), 45-60. <https://doi.org/10.54170/harati.v3i1.123>
- Riivari, E., Kivijarvi, M., & Lamsa, A. (2021). Learning Teamwork through a Computer Game: For the Sake of Performance or Collaborative Learning?. *Educational Technology Research and Development*, 69(5-6), 1753-1771. <https://doi.org/10.1007/s11423-021-10009-4>
- Schunk, D. H., & DiBenedetto, M. K. (2021). Self-efficacy and human motivation. *Advances in Motivation Science*, 8, 153-179. <https://doi.org/10.1016/bs.adms.2020.10.001>
- UNICEF. (2024, Januari 16). Resilience Blooms: Central Java's Adolescents on the Path to Mental Health. *UNICEF Indonesia*.
- Universitas Gadjah Mada. (2022, Oktober 24). Hasil Survei I-NAMHS: Satu dari Tiga Remaja Indonesia Memiliki Masalah Kesehatan Mental. *Universitas Gadjah Mada*.