

MENUMBUHKAN HARGA DIRI DAN HUBUNGAN SEHAT PADA REMAJA MELALUI PROBLEM BASED LEARNING DI SMP KABUPATEN MALANG

Awalya Siska Pratiwi¹⁾, Ella Faridati Zen²⁾, Yuliati Hotifah³⁾, Irene Maya Simon⁴⁾, Muhammad Lutfi Galih R⁵⁾, Nabila Dwi Azhari Putri⁶⁾

^{1,2,3,4,5,6} Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Malang, Indonesia

¹awalya.siska.fip@um.ac.id, ²ella.faridati.fip@um.ac.id, ³yuliati.hotifa.fip@um.ac.id, ⁴irene.maya.fip@um.ac.id

⁵muhammad.lutfi.2401116@students.um.ac.id, ⁶nabila.dwi.2401116@students.um.ac.id

Diterima 12 Agustus 2025, Direvisi 23 September 2025, Disetujui 24 September 2025

ABSTRAK

Hubungan percintaan pada remaja saat ini cukup mengkhawatirkan. Maraknya kekerasan seksual berdampak pada berbagai aspek, salah satunya terkait harga diri. Rendahnya harga diri dapat menimbulkan permasalahan mental seperti depresi, kecemasan, dan permasalahan dalam pembelajaran. Dalam pengabdian ini bertujuan untuk menumbuhkan kembali harga diri dan hubungan sehat remaja di SMP Negeri 1 Kasembon melalui strategi *Problem Based Learning (PBL)* serta siswa dapat meningkatkan pengetahuan serta menerapkan hubungan sehat remaja. Metode yang akan digunakan meliputi: 1) delegasi dari masing-masing kelas yang akan dibagi menjadi beberapa kelompok kecil; 2) sosialisasi, hal tersebut memiliki kaitan dengan penyampaian materi mengenai studi kasus perilaku toxic love; 3) analisis kasus, kasus yang diberikan berkaitan dengan perilaku hubungan tidak sehat (toxic love) dan bagaimana siswa tersebut mampu mengatasi kasus menggunakan langkah-langkah problem based learning dibagi dalam kelompok kecil; dan 4) penutup. Mitra sasaran dalam pengabdian ini SMP Negeri 1 Kasembon Malang dengan jumlah peserta 35 siswa pada semua jenjang. Hasil yang dicapai secara keseluruhan siswa dapat memahami materi yang telah disampaikan dan siswa dapat memecahkan masalah dengan menjawab persoalan dari kasus yang diberikan serta mampu mempresentasikan hasil analisis kasusnya dengan baik.

Kata kunci: *toxic love; hubungan sehat; problem based learning*

ABSTRACT

Romantic relationships among teenagers today are quite worrying. The rise of sexual violence has an impact on various aspects, one of which is related to self-esteem. Low self-esteem can lead to mental problems such as depression, anxiety, and problems in learning. In this community service, the aim is to restore self-esteem and healthy relationships for teenagers at SMP Negeri 1 Kasembon through the Problem Based Learning (PBL) strategy and students can increase their knowledge and implement healthy relationships for teenagers. The methods that will be used include: 1) delegations from each class will be divided into several small groups; 2) socialization, this is related to the delivery of material regarding case studies of toxic love behavior; 3) case analysis, the cases given are related to unhealthy relationship behavior (toxic love) and how the students are able to overcome the case using problem-based learning steps divided into small groups; and 4) closing. The target partner in this community service is SMP Negeri 1 Kasembon Malang with a total of 35 students at all levels. The results achieved overall students can understand the material that has been presented and students can solve problems by answering questions from the cases given and are able to present the results of their case analysis well.

Keywords: *toxic love; healthy relationship; problem based learning*

PENDAHULUAN

Sekolah Menengah Pertama sudah mulai memasuki usia remaja yang mana perubahan sosial yang terjadi pada masa remaja salah satunya keinginan untuk menjalin hubungan romantis atau seksual, hal ini disebabkan remaja akan mulai memiliki rasa ketertarikan dengan lawan jenisnya

(Bachtiar & Hartini, 2021). Permasalahan itulah yang tidak bisa dipungkiri terjadi pada kalangan siswa SMPN 1 Kasembon menurut pemaparan salah satu konselor sekolah. Hubungan cinta pada remaja saat ini cukup mengkhawatirkan. Maraknya kekerasan termasuk kekerasan seksual berdampak pada berbagai aspek. Kekerasan seksual

mempunyai dampak terhadap korban dari segi psikologi yang menyebabkan penurunan harga diri, kepercayaan diri, kecemasan, ketakutan terhadap pemerkosaan atau terhadap tindak kriminal lainnya (Rosjayani et al., 2022). Disisi lain, harga diri pada remaja juga perlu diperhatikan dengan maraknya kasus pacaran di usia SMP. Harga diri merupakan kebutuhan dasar manusia dan aspek penting dalam pengembangan kepribadian, khususnya pada remaja (Cantika et al., 2024). Rendahnya harga diri (*self esteem*) sering menimbulkan permasalahan gangguan mental seperti, depresi, kecemasan, dan permasalahan dalam belajar (Putri et al., 2022). Dalam peningkatan *self esteem* sendiri diperlukan penguatan dari berbagai pihak, memberikan pengertian dan dukungan yang tepat, baik dari keluarga, sekolah, maupun teman sebaya, remaja dapat mengembangkan *self-esteem* yang kuat (Yulya et al., 2023).

Pengabdian kali ini akan menggunakan strategi *Problem Based Learning* salah satu pembelajaran yang dikaitkan dengan permasalahan nyata, mendorong siswa untuk belajar dan bekerja kooperatif dalam kelompok untuk mendapatkan solusi, berpikir kritis dan analitis, mampu menetapkan serta menggunakan sumber daya yang sesuai (Hotimah, 2020). Tujuan dari *Problem Based Learning* adalah mengembangkan kemampuan berpikir kritis, kemampuan memecahkan masalah, kemandirian belajar, dan keterampilan sosial yang membuat siswa menjadi aktif (Mayasari et al., 2022). Melalui strategi *Problem Based Learning* diharapkan siswa mampu menganalisis permasalahan yang ada pada hubungannya dan menumbuhkan hubungan cinta yang sehat sehingga tidak terjerumus pada hal negatif termasuk *toxic love*.

Permasalahan *self-esteem* merupakan ketidakmampuan remaja dalam menjalani situasi sosial secara baik dapat menyebabkan rendahnya *self-esteem* yang mengakibatkan remaja dengan *self-esteem* yang tinggi selalu beranggapan baik tentang sesuatu hal yang terjadi dalam dirinya, sedangkan remaja yang memiliki *self-esteem* rendah akan beranggapan seluruh kegiatannya merupakan hal yang negative dan menyebabkan asumsi buruk terhadap hal disekitarnya (Sasmita & Neviyarni, 2021). PBL (*Problem Based Learning*) bisa menjadi salah satu alternatif untuk siswa dalam mengembangkan penguatan *self esteem* guna menghindari hubungan yang tidak sehat (*Toxic Love*).

PBL (*Problem Based Learning*) memiliki peran dalam penguatan *Self-esteem* karena siswa dapat mengerti seberapa penting apa harga diri untuk keperluan interpersonalnya. Model *Problem Based Learning* dengan dukungan LKPD interaktif bisa meningkatkan kemampuan komunikasi

interpersonal siswa SMP. PBL ini akan melatih siswa siswa untuk bekerja dengan beberapa orang untuk mengeksplorasi strategi pemecahan masalah, yang mana guru sebagai fasilitator untuk memandu jalannya diskusi dan membantu siswa dalam menemukan sumber yang relevan untuk mengembangkan solusi dan mencapai kesimpulan atas permasalahan yang dibahas (Rahmadani et al., 2024).

Pendekatan PBL (*Problem Based Learning*) bisa digunakan dalam membantu siswa untuk penguatan *self-esteem* dengan cara siswa secara berkelompok diajak untuk menyelesaikan masalah pada situasi nyata, dimana PBL mengharuskan siswa untuk berpikir kritis dalam menganalisis dan menemukan solusi untuk menyelesaikan masalah tersebut (Meianti & Widodo, 2025). Penerapan PBL dapat membantu siswa mengetahui dampak apabila memiliki hubungan yang tidak sehat dan vulgar, siswa juga menjadi lebih tau batasan dalam menjalin hubungan dan tanda tanda hubungan yang mulai masuk pada ranah *toxic love*, sehingga siswa bisa menjalin hubungan yang sehat dengan teman sebaya dan lingkungan yang positif. Tujuan dari terlaksananya pengabdian ini siswa dapat meningkatkan pengetahuan serta menerapkan hubungan sehat remaja.

METODE

Sebagai upaya untuk dapat memberikan penguatan *self-esteem* siswa yang berada di SMPN 1 Kasembon Malang pada bulan Agustus 2025. Tim pengabdian akan menerapkan metode yang dianggap sesuai dengan siswa SMP 1 Kasembon. Metode yang akan digunakan meliputi: 1) delegasi dari masing-masing kelas yang akan dibagi menjadi beberapa kelompok kecil; 2) sosialisasi, hal tersebut memiliki kaitan dengan penyampaian materi mengenai studi kasus perilaku *toxic love*; 3) analisis kasus, kasus yang diberikan berkaitan dengan kejadian yang selama ini terjadi pada lingkungan sekolah terkait perilaku hubungan tidak sehat (*toxic love*) dan bagaimana siswa tersebut mampu mengatasi kasus menggunakan langkah-langkah *problem based learning* dibagi dalam kelompok kecil; 4) penutup, presentasi kelompok terkait kasus yang diselesaikan serta pemberian lembar posttest dan pemberian cendaramata ini sebagai bukti bahwa telah berhasilnya atau selesainya dan terlaksananya serangkaian susunan pengabdian untuk SMP 1 Kasembon dalam rangka penguatan *self-esteem* dalam diri siswa.

Mitra sasaran dari pengabdian ini terletak di salah satu kabupaten Malang yang lebih dekat ke kabupaten Kediri sehingga muncul perilaku kurangnya pemahaman tentang penguatan *self-esteem* pada diri siswa, perilaku mudah tergiur

dalam hubungan interpersonal yang berujung *toxic love*, dan kurangnya hubungan komunikasi yang baik antara sesama siswa sebaya. Sehingga, sasaran dalam pengabdian ini adalah siswa SMPN 1 Kasembon Malang sejumlah 35 siswa. Beberapa tahap yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian ini yaitu 1) tahap persiapan ini dimulai dengan menghubungi konselor sekolah serta observasi pada sekolah terkait, 2) tahap kegiatan yaitu terlaksananya ketiga kegiatan yang dimulai dengan pemaparan materi dari para dosen Universitas Negeri Malang dilanjutkan dengan pembagian kelompok serta diakhir dengan mempresentasikan hasil dari kerja kelompok dan tahap evaluasi, dan 3) tahap evaluasi dilihat dari hasil pre test dan post test dalam kegiatan pengabdian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat untuk menumbuhkan harga diri dan hubungan sehat pada remaja melalui *problem based learning* di SMP Kabupaten Malang dengan metode yang terinci sebagai berikut.

1. Delegasi masing-masing jenjang

Tim pelaksana pengabdian dan konselor melakukan FGD terlebih dahulu membahas mengenai permasalahan di sekolah serta rincian kegiatan keterlaksanaan pengabdian. Konselor menyepakati bahwa akan ada delegasi dari masing-masing jenjang yaitu siswa jenjang kelas 7 kelas 8 dan kelas 9 yang total keseluruhan yaitu 35. Antusias dari siswa sangat tinggi sehingga melebihi dari target yang ditentukan sebelumnya.

2. Sosialisasi materi terkait

Pada hal ini kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berfokus pada penguatan *self esteem* siswa melalui *problem based learning* sebagai upaya menumbuhkan hubungan yang sehat pada remaja. Hubungan yang tidak sehat akan memberikan dampak yang bisa merusak fisik bahkan psikis seorang individu (Kanda & Kivania, 2024). Pendekatan *problem based learning* dipilih sebagai metode utama dalam pengabdian ini, karena memiliki beberapa kelebihan yang mampu membuat siswa belajar dari permasalahan yang diberikan dalam hal kehidupan sehari-hari. *Problem-based learning* bertujuan untuk membekali peserta didik agar siap menghadapi tantangan di kehidupan nyata. Melalui metode ini, mereka akan dilatih untuk berperan layaknya orang dewasa dalam memecahkan suatu masalah (Ardianti et al., 2022).

Selanjutnya, upaya untuk meningkatkan pemahaman siswa dilakukan melalui penyampaian materi yang mendalam serta relevan. Ada tiga materi yang disampaikan yaitu

memabangun hubungan sehat pada remaja, penguatan *self esteem* untuk menghindari *toxic love* pada remaja serta menjadi remaja yang mencintai diri dengan kuat. Kegiatan ini berlangsung di salah satu gedung Sekolah Menengah Pertama di Kabupataen Malang tanggal 2 Agustus 2025 dengan diikuti sebanyak 35 peserta dan didampingi 15 guru.

Kehadiran Kepala Sekolah dan Ketua tim Pengabdian ini memberikan momen yang penting pada acara ini, menunjukkan sambutan serta dukungan yang sangat luar biasa atas keberlangsungan kegiatan pengabdian ini dari awal hingga selesai. Dengan disampaikannya ketiga materi ini, diharapkan para siswa yang mengikuti memperoleh hal positif serta pemahaman yang mendalam yang berjalan selaras dengan kegiatan pengabdian ini.



Gambar 1. Pembukaan Kegiatan Pengabdian

Setelah kegiatan pengabdian dibuka langsung oleh Ibu Kepala Sekolah selaku mitra dalam pengabdian ini, ada kegiatan penandatanganan kerjasama yang dilakukan untuk menjalin dukungan kegiatan selanjutnya antara Sekolah dengan Universitas Negeri Malang.

Sebelum penyajian materi dimulai, setiap siswa akan diberikan pretest berkaitan dengan *self esteem*. Skala *self esteem* yang diberikan merupakan adopsi dari (Pratiwi et al., 2024). Setelah semua siswa mengisi pretest maka dilanjutkan dengan penyajian materi. Penyajian materi disampaikan oleh tim pengabdian yang saat itu bertindak sebagai fasilitator. Materi yang disampaikan terbagi dalam 3 sesi pemaparan sesuai dengan materi yang disampaikan.

Sesuai dengan rencana yang telah ditetapkan, materi dimulai dengan penyampaian materi dengan judul Membangun Hubungan

yang Sehat pada Remaja yang menjadi pembuka materi dalam kegiatan pengabdian. Meskipun sulit dihindari, hubungan yang tidak sehat seringkali terjadi di era disrupsi ini. Tekanan sosial yang semakin besar sering kali membuat kita atau orang terdekat kita terjebak dalam hubungan yang tidak sehat (Praptiningsih & Putra, 2021). Pemaparan materi tidak hanya sekedar ekspositori melainkan dimulai dengan refleksi diri serta menonton film pendek bersama-sama dilanjutkan dengan diskusi

Penyampaian materi kedua yaitu terkait penguatan *self esteem* untuk menghindari *toxic love* pada remaja. Dalam penyampaian materi, fasilitator cenderung banyak menggunakan kegiatan dengan bermain games agar siswa tidak mudah bosan dengan materi yang disampaikan. Pemberian layanan dengan menggunakan media akan memberikan daya tarik kepada siswa.

Penyampaian materi yang ketiga sebagai penutup dalam kegiatan pertama ini yaitu pemaparan penguatan dengan judul menjadi remaja yang mencintai diri dengan kuat. Dengan siswa mencintai dirinya sendiri maka bisa membantu terjaganya kesehatan mental dan terhindar dari penyakit psikologis (Herri Setiawan, 2023). Mencintai diri sendiri memang bisa menimbulkan sisi egois, misalnya ketika kita terlalu fokus pada diri sendiri sampai merugikan orang lain.

3. Analisis Kasus

Sebelum diberikan kasus untuk dianalisis, dibagikan dalam 5 kelompok yang masing-masing beranggotakan 7 siswa. 5 kelompok tersebut akan diberikan kasus mengenai kehidupan sehari-hari yang berkaitan dengan *toxic love* baik dalam lingkup pertemanan bahkan dengan lawan jenis. Pada pertemuan kedua ini juga mengkombinasikan dengan *problem based learning*. Penggunaan model pembelajaran *Problem-Based Learning* (PBL) dapat meningkatkan keaktifan siswa karena materi yang dipelajari sangat relevan dengan kehidupan sehari-hari mereka (Mayasari et al., 2022).



Gambar 2. Kegiatan Kelompok *Problem Based Learning*

Pengerjaan secara berkelompok juga akan menumbuhkan kerjasama antara satu individu

dengan individu lain, selain itu banyak tukar pendapat yang terjadi dalam proses diskusi berlangsung. Hasil pengerjaan kelompok yang telah selesai, nantinya akan dipresentasikan pada kegiatan selanjutnya.

4. Penutup

Sebelum kegiatan pengabdian ditutup, disilahkan setiap kelompok diberi kesempatan untuk mempresentasikan temuan dan solusi dari masalah yang telah diberikan. Dalam sesi presentasi ini, tidak ada jawaban yang dianggap benar atau salah. Keunikan dari setiap kelompok terletak pada jawaban yang beragam, yang mencerminkan perbedaan spesifik pada setiap permasalahan yang mereka hadapi. Hal ini menekankan bahwa fokus utama adalah pada proses pemecahan masalah dan keragaman cara berpikir, bukan pada satu solusi tunggal.



Gambar 3. Pemaparan Hasil Kelompok

Setelah pemaparan dari masing-masing kelompok selesai, dilanjutkan dengan penguatan sebagai penutup dari keseluruhan rangkaian kegiatan pengabdian berlangsung.

SIMPULAN DAN SARAN

Secara keseluruhan siswa dapat menganalisis kasus terkait hubungan tidak sehat (*toxic love*) sehingga tujuan dari pengabdian ini terlaksana yaitu untuk menumbuhkan kembali harga diri dan hubungan sehat remaja di SMP Negeri 1 Kasembon melalui strategi *Problem Based Learning* (PBL) serta siswa dapat meningkatkan pengetahuan serta menerapkan hubungan sehat remaja. Pelatihan ini siswa mampu berpikir kritis, mampu memecahkan masalah, memiliki kemampuan dalam kemandirian belajar, keterampilan sosial dan aktif dalam menyelesaikan serta menyampaikan hasil analisisnya dengan kasus yang sudah diberikan. Keberhasilan ini dapat menjadi acuan bagi sekolah untuk menerapkan metode pembelajaran yang interaktif dan

berkelanjutan serta memperluas cakupan ke pemahaman seluruh siswa terkait hubungan sehat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada LPPM Universitas Negeri Malang atas pendanaan yang diberikan dengan skema Penelitian Disentralisasi Fakultas Ilmu Pendidikan dengan nomor kontrak 21.2.33/UN32/KP/2025.

DAFTAR RUJUKAN

- Ardianti, R., Sujarwanto, E., & Surahman, E. (2022). Problem-based Learning: Apa dan Bagaimana. *Diffraction*, 3(1), 27–35. <https://doi.org/10.37058/diffraction.v3i1.4416>
- Bachtiar, A. S. Q., & Hartini, N. (2021). Pengaruh self-esteem dan penerimaan kekerasan dalam pacaran terhadap dating violence victimization pada remaja perempuan. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 705–714.
- Cantika, D., Tohar, A. A., & Khairi, Z. (2024). Membangun Harga Diri: Upaya Penguatan Pendidikan Karakter Remaja. *Indonesian Journal of Education and Development Research*, 2(2), 1271–1280.
- Herri Setiawan. (2023). Analisis Semiotika Self-Love (Mencintai Diri Sendiri) dalam Video Klip “Jiwa yang Bersedih “ Ghea Indrawari. *Sintaksis : Publikasi Para Ahli Bahasa Dan Sastra Inggris*, 1(5), 08–23. <https://doi.org/10.61132/sintaksis.v1i5.71>
- Hotimah, H. (2020). Penerapan metode pembelajaran problem based learning dalam meningkatkan kemampuan bercerita pada siswa sekolah dasar. *Jurnal Edukasi*, 7(2), 5–11.
- Kanda, A. S., & Kivania, R. (2024). Dampak Toxic Relationship Terhadap Kesehatan Mental. *Sammajiva: Jurnal Penelitian Bisnis Dan Manajemen*, 2(1), 118–129.
- Mayasari, A., Arifudin, O., & Juliawati, E. (2022). Implementasi Model Problem Based Learning (PBL) Dalam Meningkatkan Keaktifan Pembelajaran. *Jurnal Tahsinia*, 3(2), 167–175.
- Meianti, N. M. P., & Widodo, R. (2025). Upaya Meningkatkan Self Esteem Dalam Pembelajaran Matematika Menggunakan Model Problem Based Learning (PBL) Pada Siswa Kelas II di SDN Pendem 01 Batu. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(02), 286–297.
- Praptiningsih, N. A., & Putra, G. K. (2021). Toxic relationship dalam komunikasi interpersonal di kalangan remaja. *Communication*, 12(2), 132–142.
- Pratiwi, A. S., Fauzan, L., Hotifah, Y., & Brahim, J. (2024). *Psychodrama Guide to Addressing*

Self-Esteem in Vocational High School Students from an Islamic Perspective. 5(2), 116–133.

<https://doi.org/10.18326/pamomong.v5i2.1123>

- Putri, J. E., Suhaili, N., Marjohan, M., Ifdil, I., & Afdal, A. (2022). Konsep self esteem pada wanita dewasa awal yang mengalami perceraian. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 8(1), 20–25.
- Rahmadani, S. K., Neviyarni, N., & Firman, F. (2024). Sarana Dan Prasarana Bimbingan Dan Konseling Serta Solusinya Terhadap Permasalahan dalam Pendidikan. *Journal Islamic Pedagogia*, 4(2), 150–157.
- Rosjayani, A. P., Solahudin, D., & Kurniawan, M. I. (2022). Pemberdayaan Perempuan Korban Kekerasan Seksual. *Tamkin: Jurnal Pengembangan Masyarakat Islam*, 7(3).
- Yulya, T. W., Irawan, S. A., Hati, K. A. P., Lovi, L., Efendi, N. P., Ilmi, M. F., Anugrah, A., Arina, N. B., & Wijaya, T. A. (2023). Pengaruh pola asuh otoriter terhadap self esteem pada masa transisi anak ke remaja. *Educate: Journal Of Education and Learning*, 1(1), 25–31.