Journal of Innovative and Creativity
Journal Homepage: https://joecy.org/index.php/joecy
e-mail: journaljoecy@gmail.com

Faculty of Education
University of Pahlawan Tuanku Tambusai
ISSN 2775-771X (Online)
ISSN 2962-570X **(Printed)**
5 (2) 2025, Page: 10887-10894

Psikoedukasi *Self Love* pada Perempuan Penyandang Disabilitas di Organisasi Himpunan Wanita Disabilitas Indonesia (HWDI)

Sarah Azka Nazwah[1], Tri Nuraini[2], Dina Andrean[3], Linda Wati[4]
[1,2,3,4] Program Studi Psikologi, Universitas Tarumanagara, Indonesia
Corresponding Author: Linda Wati, e-mail: lindaw@fpsi.untar.ac.id

Published: July , 2025

ABSTRAK

Berdasarkan hasil wawancara kami dengan 7 anggota HWDI Youth pada rentang waktu 15 - 20 Maret 2025 di HWDI (Himpunan Wanita Disabilitas Indonesia) permasalahan yang sering terjadi yaitu kepercayaan diri yang rendah. Kurangnya kesadaran (awareness) masyarakat dapat menjadi faktor utama munculnya diskriminasi dan penurunan kepercayaan diri penyandang disabilitas. Penelitian ini menggunakan desain pre-test dan post-test untuk mengukur perubahan tingkat pemahaman terkait self love dan kepercayaan diri peserta, dengan menggunakan 15 pertanyaan terkait materi yang disampaikan. Psikoedukasi ini dilakukan di Kantor Sekretariat Himpunan Wanita Disabilitas Indonesia pada 21 Mei 2025, dihadiri oleh 7 orang peserta yang merupakan perempuan penyandang disabilitas. Berdasarkan analisis data dengan menghitung rata-rata nilai pre-test dan post-test, ditemukan bahwa terdapat peningkatan pemahaman mengenai self love. Nilai rata-rata pre-test adalah 10,42 dan nilai rata-rata post-test adalah 14 dengan selisih 3,58. Hal itu menunjukkan peningkatan dinilai kurang signifikan. Secara keseluruhan, psikoedukasi ini sudah tepat dalam memberikan pemahaman mengenai self love dan kaitannya dengan kepercayaan diri. Akan tetapi, untuk memperoleh hasil yang lebih optimal, dibutuhkan perbaikan dalam aspek penyampaian materi, penyesuaian metode dengan kebutuhan peserta, serta penambahan sesi tindak lanjut untuk memperkuat pemahaman dan penerapan konsep yang telah diberikan. Dengan begitu, dampak dari psikoedukasi dapat menjadi lebih bermakna dan berkelanjutan bagi para peserta.

Kata kunci: disabilitas, kepercayaan diri, self love

ABSTRACT

Based on the results of our interviews with 7 HWDI Youth members between March 15-20, 2025 at HWDI (Indonesian Disability Women's Association), the problem that often occurs is low self-confidence. Lack of public awareness can be a major factor in the emergence of discrimination and decreased self-confidence of people with disabilities. This study uses a pre-test and post-test design to measure changes in the level of understanding related to self love and self-confidence of participants, using 15 questions related to the material presented. This psychoeducation was conducted at the Secretariat Office of the Indonesian Disabled Women's Association on May 21, 2025, attended by 7 participants who were women with disabilities. Based on data analysis by calculating the average pre-test and post-test scores, it was found that there was an increase in understanding of self love. The average pre-test score was 10.42 and the average post-test score was 14 with a difference of 3.58. Overall, this psychoeducation is appropriate in providing an understanding of self love and its relation to self-confidence. However, to obtain more optimal results, improvements are needed in the aspect of material delivery, adjusting methods to the needs of participants, and adding follow-up sessions to strengthen understanding and application of the concepts that have been given. That way, the impact of psychoeducation can be more meaningful and sustainable for the participants.

Keywords: disability, self confidence, self love

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Atibution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

PENDAHULUAN

Himpunan Wanita Disabilitas Indonesia (HWDI) merupakan organisasi masyarakat sipil yang beranggotakan perempuan penyandang disabilitas dari berbagai ragam mencakup

disabilitas fisik, sensorik, mental, dan intelektual, yang berfokus pada pemberdayaan, advokasi, dan perlindungan hak-hak perempuan penyandang disabilitas di Indonesia (HWDI, 2016). Sejak berdiri pada tahun 1997, HWDI telah menjadi wadah bagi perempuan disabilitas untuk mengembangkan potensi diri, mengupayakan kesetaraan, dan meningkatkan kualitas hidup anggotanya melalui berbagai program, termasuk HWDI *Youth*. Program ini, menurut Kak Revita Alfi selaku ketua umum HWDI, secara khusus membantu perempuan muda penyandang disabilitas mengembangkan kapasitas, kepemimpinan guna kaderisasi, pelatihan atau *workshop*, diskusi, dan kerja sama lintas organisasi. Berdasarkan wawancara dengan Kak Revi, dapat diketahui bahwa permasalahan yang sering dialami oleh penyandang disabilitas berkaitan dengan stigma dari masyarakat, akomodasi yang tidak aksesibel, serta kebijakan-kebijakan pemerintah yang kurang memperhatikan kepentingan penyandang disabilitas. Sedangkan untuk permasalahan internal dari aspek psikologi berhubungan dengan kurangnya rasa percaya diri (komunikasi pribadi, 18 Februari 2025).

Berdasarkan hasil wawancara kami dengan 7 anggota HWDI *Youth* pada rentang waktu 15 - 20 Maret 2025, permasalahan yang sering disebutkan yaitu kepercayaan diri yang rendah. Perilaku kepercayaan diri rendah yang dialami oleh para anggota ditandai dengan kurang percaya diri saat berbicara di depan orang banyak, merasa dirinya kurang, serta membandingkan dirinya dengan orang lain. Kurangnya kesadaran (*awareness*) masyarakat dapat menjadi faktor utama munculnya diskriminasi dan penurunan kepercayaan diri penyandang disabilitas (Permana, 2025). Terdapat studi yang mengulas stigma publik dapat menyebabkan isolasi sosial dan diskriminasi terhadap penyandang disabilitas. Stigma ini berasal dari kurangnya pemahaman masyarakat dan struktur sosial yang tidak inklusif, yang menyebabkan rendahnya kepercayaan diri mereka, terutama dalam lingkungan sosial dan pekerjaan (Rosalina & Setyowati, 2024). Fenomena ini diperparah oleh masih kuatnya stigma sosial yang memandang disabilitas sebagai keterbatasan bukan keragaman, sehingga berdampak pada rendahnya kepercayaan diri dan kesehatan mental (Haegele & Hodge, 2016). Komisi Disabilitas Nasional Indonesia menyatakan bahwa perempuan penyandang disabilitas yang menerima stigma negatif dan diskriminasi dapat meningkatkan risiko rendahnya kepercayaan diri, kecemasan, dan depresi yang berdampak pada keterbatasan partisipasi sosial mereka (Apipudin, 2024).

Menurut Lauster, kepercayaan diri adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuan mereka untuk berkontribusi positif dan menghadapi tantangan (Ghufron & Risnawati, 2010). Aspek-aspek pada kepercayaan diri meliputi keyakinan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, serta rasional dan realistis. Keyakinan kemampuan diri berarti seseorang yang memiliki sikap positif tentang dirinya bahwa ia mampu melakukan apa yang akan ia lakukan. Optimis berarti sikap positif yang dimiliki seseorang yang percaya pada dirinya sendiri dan kemampuannya. Objektif berarti orang

yang melihat masalah atau sesuatu dengan cara yang benar, bukan berdasarkan kebenaran pribadi atau egoisme. Bertanggung jawab berarti kecenderungan orang untuk mengambil tanggung jawab atas apa yang telah terjadi. Adapun rasional dan realistis berarti analisis suatu masalah, objek, atau peristiwa dengan menggunakan pemikiran yang dapat diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan (Muna et al., 2022). Aspek-aspek tersebut erat kaitannya dengan konsep diri, yaitu cara seseorang melihat dan menerima dirinya secara keseluruhan. Konsep diri ini membentuk fondasi utama untuk membangun keyakinan dan sikap optimis terhadap kemampuan diri sendiri (Priyanti, 2024).

Beberapa upaya peningkatan kepercayaan diri terhadap disabilitas dapat dilakukan dengan cara mengenali potensi diri, bergabung dengan komunitas inklusif, dan menanamkan pikiran yang positif terhadap diri sendiri. Salah satu metode yang potensial adalah psikoedukasi, yaitu kegiatan edukatif yang memberikan informasi untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman psikologis individu (Suzzana, dkk. 2020). Salah satu pendekatan psikoedukasi yang relevan adalah psikoedukasi *self love* yang bertujuan memberikan pemahaman tentang pentingnya mencintai dan menerima diri sendiri. Dengan mempraktekkan *self love* secara berkala, diharapkan perempuan penyandang disabilitas dapat perlahan meningkatkan kepercayaan diri dan mengurangi *self-criticism* (Akbar, 2022). Sayangnya, program intervensi semacam ini masih terbatas di Indonesia, khususnya yang ditujukan bagi kelompok disabilitas (Wijaya et al,. 2024). Tanpa intervensi yang tepat, perempuan disabilitas berisiko mengalami isolasi sosial, depresi, dan penurunan produktivitas. Penelitian menunjukkan bahwa praktik *self love*—seperti *self-compassion* dan *positive self-talk*—dapat meningkatkan resiliensi dan kepercayaan diri pada populasi marginal (Amelia et al,. 2024). Oleh karena itu, kegiatan pengabdian masyarakat berupa psikoedukasi *self love* hadir untuk mengisi *gap* tersebut.

Berdasarkan uraian pendahuluan di atas, kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pemahaman terkait *self love* pada perempuan penyandang disabilitas di HWDI, khususnya di program HWDI *Youth*. Rumusan masalah dalam kegiatan ini adalah "Bagaimana efektivitas psikoedukasi *self love* dalam meningkatkan kepercayaan diri perempuan penyandang disabilitas di HWDI, khususnya pada program HWDI *Youth*?" Diharapkan dengan pemahaman yang diperoleh dan praktik *self love* yang dilakukan secara rutin, kepercayaan diri anggota HWDI *Youth* dapat meningkat secara perlahan. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan model intervensi psikologis yang efektif dan berkelanjutan di lingkungan HWDI dan organisasi perempuan disabilitas lainnya, serta memperkuat upaya pemberdayaan perempuan penyandang disabilitas. Selain itu, hasil kegiatan ini juga diharapkan dapat membantu praktisi psikologi, pembuat kebijakan, dan organisasi masyarakat sipil dalam merancang program intervensi yang

lebih inklusif, adaptif, dan sensitif terhadap kebutuhan psikologis perempuan penyandang disabilitas. Dengan adanya intervensi yang didasarkan pada psikoedukasi *self love*, diharapkan dapat tercipta lingkungan yang lebih mendukung, memberdayakan, dan mendorong perempuan penyandang disabilitas untuk berpartisipasi secara aktif dalam kehidupan sosial mereka.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan psikoedukasi ini dilaksanakan secara luring pada hari Rabu tanggal 21 Mei 2025 di kantor sekretariat Himpunan Wanita Disabilitas Indonesia. Psikoedukasi ini dihadiri oleh 7 orang peserta yang merupakan perempuan penyandang disabilitas dengan rentang usia ± 27 s/d ± 41 tahun dapat dilihat dari **Tabel 1.**

Tabel 1
Subjek

No	Subjek	Usia	Disabilitas
1	P1	37	Disabilitas Mental
2	P2	36	Disabilitas Mental
3	P3	41	Disabilitas Netra
4	P4	27	Disabilitas Intelektual
5	P5	36	Disabilitas Fisik
6	P6	32	Disabilitas Fisik
7	P7	39	Disabilitas Netra

Berawal dari analisis kebutuhan yang dilakukan, ditemukan bahwa perempuan disabilitas, khususnya anggota HWDI *Youth*, banyak mengalami permasalahan terkait rendahnya rasa percaya diri. Identifikasi awal dilakukan melalui wawancara dengan Ketua Umum HWDI, yang kemudian dilanjutkan dengan penyebaran form analisis kebutuhan kepada 17 responden. Hasil dari form tersebut menunjukkan bahwa kurangnya kepercayaan diri merupakan isu yang paling dominan. Untuk menggali lebih dalam, dilakukan wawancara mendalam secara daring kepada 7 responden, di mana 4 di antaranya mengungkapkan mengalami permasalahan tersebut. Berdasarkan temuan ini, disusun intervensi berupa Psikoedukasi mengenai *self love*, dengan tujuan untuk memberikan pemahaman individu tentang pentingnya mencintai dan menghargai diri sendiri yang jika dipraktekkan dalam kehidupan sehari-hari secara berkala dapat meningkatkan kepercayaan diri. Pada saat sesi psikoedukasi, materi yang disampaikan mencakup pengertian *self love* dan *self confidence*, faktor-faktor yang mempengaruhinya, serta cara penerapannya dalam kehidupan sehari-hari.

Pelaksanaan kegiatan psikoedukasi dimulai dengan pengisian *pre-test* dalam bentuk *google form*. Kemudian pemberian materi pengertian umum terkait *self love*, percaya diri dan egois melalui metode ceramah interaktif dan *sharing session* terhadap pengalaman masing-masing peserta terkait *self love* dan percaya diri. Pemahaman *self love* dan percaya diri diukur menggunakan desain *one group pre-test* dan *post-test*. Terdiri dari 15 pertanyaan terkait materi psikoedukasi yang dipaparkan dan dibuat dalam bentuk *google form*. Data hasil dari *pre-test* dan *post-test* dianalisis menggunakan uji rata-rata dari skor *pre-test* dan *post-test* untuk membandingkan tingkat pemahaman umum terkait *self love* dan percaya diri pada peserta sebelum dan sesudah psikoedukasi. Proses selama kegiatan dapat dilihat pada **Gambar 1.**

Gambar 1

HASIL DAN PEMBAHASAN

Post-test menjadi instrumen kuantitatif untuk mengukur peningkatan pemahaman, sementara *sharing session* berfungsi sebagai alat evaluasi kualitatif. Pendekatan kombinasi ini memberikan gambaran menyeluruh mengenai hasil psikoedukasi, baik dari sisi kognitif maupun afektif. Sebagian peserta menunjukkan peningkatan pemahaman konsep *self love* dan *self confidence* berdasarkan hasil *post-test* dan respon selama sesi *sharing session*. Hasil *pre-test* dan *post-test* dapat dilihat dari **Tabel 2**

Tabel 2
Nilai rata-rata pre-test

Subjek	Jumlah Nilai Pre test	Jumlah Nilai Post-test
P1	9	13
P2	12	15
P3	12	15
P4	11	15
P5	14	12

P6	5	13
P7	10	15
Nilai Total	74	98
Rata-rata	10,42	14

Berdasarkan analisis data dengan menghitung rata-rata nilai *pre-test* dan *post-test*, ditemukan bahwa terdapat peningkatan pemahaman mengenai *self love*. Nilai rata-rata *pre-test* adalah 10,42 dan nilai rata-rata *post-test* adalah 14 dengan selisih 3,58. Hal itu menunjukkan peningkatan dinilai kurang signifikan. Peningkatan yang kurang signifikan tersebut disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu nilai *pre-test* dinilai sudah cukup tinggi, sehingga tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap nilai *post-test*, durasi pemaparan yang mungkin belum cukup memberikan waktu untuk memahami materi secara mendalam. Interaksi aktif yang muncul selama sesi, terutama dari peserta dan pendamping yang mengajukan pertanyaan, mencerminkan adanya ketertarikan terhadap topik yang dibahas. Namun, hal ini juga sekaligus menjadi indikator bahwa materi masih perlu disampaikan dengan cara yang lebih inklusif dan mudah dipahami, misalnya melalui visualisasi, contoh nyata, atau sesi praktik langsung.

KESIMPULAN

Psikoedukasi terkait *self love* dan percaya diri merupakan sebuah langkah intervensi dari data yang didapat melalui wawancara serta observasi berupa kurangnya rasa percaya diri pada peserta. Kegiatan psikoedukasi ini memberikan dampak yang positif bagi para peserta dalam mengetahui dan mengerti pemahaman umum terkait *self love* dan percaya diri, yang dapat dianalisis melalui uji perbandingan skor *pre-test* dan *post-test* yang peserta telah kerjakan. Terdapat peningkatan rata-rata skor *post-test* yang lebih tinggi dibanding skor *pre-test*. Selain itu, mereka juga menyatakan telah memahami perbedaan antara *self love*, percaya diri, dan juga sikap egois, berdasarkan *insight* yang mereka dapatkan. Psikoedukasi ini membuktikan sebagai suatu cara memberikan informasi edukatif yang dapat meningkatkan pemahaman pada suatu informasi psikologis.

Secara keseluruhan, psikoedukasi ini sudah tepat dalam memberikan pemahaman mengenai *self love* dan kaitannya dengan kepercayaan diri. Akan tetapi, untuk memperoleh hasil yang lebih optimal, dibutuhkan perbaikan dalam aspek penyampaian materi, penyesuaian metode dengan kebutuhan peserta, serta penambahan sesi tindak lanjut untuk memperkuat pemahaman dan penerapan konsep yang telah diberikan. Sesi tambahan dapat dilakukan secara bertahap sesuai kebutuhan, dan juga diperlukan pengawasan dan *monitoring* terhadap perkembangan pemahaman peserta. Serta penting

juga melibatkan para pendamping, orang tua, guru, dan profesional lainnya dalam proses evaluasi dan tindak lanjut guna memastikan dukungan yang berkelanjutan bagi peserta. Dengan begitu, dampak dari psikoedukasi dapat menjadi lebih bermakna dan berkelanjutan bagi para peserta.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan dan kontribusi berharga dalam pelaksanaan kegiatan ini. Terima kasih kami sampaikan kepada Ibu Linda Wati selaku dosen pembimbing, Ibu Agustina, Bapak Willy Tasdin, Ibu Meiske Yunithree Suparman, selaku tim dosen yang memberikan pembekalan khusus program MBKM Proyek Kemanusiaan, dan pihak-pihak yang telah memberikan bimbingan dan dukungan penuh selama kegiatan ini berlangsung. Kami juga berterima kasih kepada pihak Sekretariat HWDI, khususnya kepada Kak Revita Alfi selaku Ketua Umum HWDI, Kak Erna Magdalena selaku Supervisor, Kak Rina Prasarani, Kak Mahretta Maha, Kak Eneng, Kak Fitri, Ibu Walin, dan Pak Wawan selaku *staff officer* HWDI yang menyambut kami dengan ramah dan mendukung pelaksanaan kegiatan ini. Ucapan terima kasih dan apresiasi kami sampaikan pula kepada para kakak HWDI *Youth* yang telah berpartisipasi dalam kegiatan psikoedukasi, mulai dari analisis kebutuhan hingga pelaksanaan kegiatan. Dukungan serta kontribusi dari semua pihak sangat berarti bagi keberhasilan kegiatan ini dan penyelesaian laporan yang kami susun.

DAFTAR PUSTAKA

Akbar, M. R. (2022). Psikoedukasi rawat diri penyandang disabilitas pada pengurus forum keluarga disabilitas. *Procedia: Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, *10*(2), 53–57. https://doi.org/10.22219/procedia.v10i2.19375

Amelia, R., Nur, J., Hudayah, M., Istifhana, S. H., Pertiwi, P. R., & Aini, D. K. (2024). PSIKOEDUKASI SELF LOVE DAN SELF COMPASSION PADA REMAJA DI MTS TAWANG REJOSARI KOTA SEMARANG. *Jurnal Pengabdian Kolaborasi Dan Inovasi IPTEKS*, *2*(6), 1867–1874. https://doi.org/10.59407/jpki2.v2i6.1616

Apipudin. (2024, March 7). *Ini Tantangan Besar Bagi Perempuan Difabel Indonesia – Solider* (A. Arief, Ed.). Solidernews.com. https://solidernews.com/ini-tantangan-besar-bagi-perempuan-difabel-indonesia/

Ghufron, M.N. & Risnawati, R. (2010). Teori-teori Psikologi. Yogyakarta : Ar-Ruzz Media Group.

Haegele, J. A., & Hodge, S. (2016). Disability Discourse: Overview and Critiques of the Medical and Social Models. *Quest*, *68*(2), 193–206. https://doi.org/10.1080/00336297.2016.1143849

Himpunan Wanita Disabilitas Indonesia (HWDI). (2016). TENTANG HWDI. https://www.hwdi.org/tentang-hwdi

Muna, Z., Iramadhani, D., Astuti, W., & Julistia, R. (2022). THE EFFECT OF PSOP (PUBLIC SPEAKING ON ONLINE PRESENTATION) PROGRAM AS A SOLUTION TO INCREASE STUDENT'S SELF EFFICACY PENGARUH PROGRAM PSOP (PUBLIC SPEAKING ON ONLINE PRESENTATION) SEBAGAI SOLUSI MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA. *Psikoislamedia : Jurnal Psikologi*, *7*(1), 18. https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v7i1.11440

Permana, G. P. (2025). Analisis Naratif Video "Apa Pendapatmu Tentang Disabilitas?" *Jurnal Pewarta Indonesia*, *7*(1), 106–120. https://doi.org/10.25008/jpi.v7i1.193

Priyanti, D. A. (2024). Hubungan antara Konsep Diri dengan Kepercayaan Diri pada Remaja yang Menggunakan Media Sosial di MAN 01 Pati. *Repository Universitas Islam Sultan Agung*. http://repository.unissula.ac.id/34400/1/Psikologi_30702000063_fullpdf.pdf

Rosalina, R., & Setiyowati, N. (2024). Stigma Penyandang Disabilitas dalam Bekerja di Indonesia: Literature Review. *Jurnal Kolaboratif Sains*, *7*(3), 1076–1086. https://doi.org/10.56338/jks.v7i3.4669

Septiawardani, H., Syahidah, W. H., & Lestari, R. (2023). Peningkatan Kepercayaan Diri Penerima Manfaat di PPSW Wanodyatama Melalui Psikoedukasi Self Love. *Abdi Psikonomi*, *4*(2), 97–103. https://doi.org/10.23917/psikonomi.v4i2.2473

Suzanna, E., Zahara, I, C., & Amalia, I. (2020). Program Konseling Kelompok Bagi Pendamping P2TP2A Aceh Utara Pada Masa Pandemi Covid-19. Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan, 2(2), 174-181.

Wijaya, A. K. P., Arifin, A. C., Imannudin, W., Rahman, W. Y., M, M., & Mahfud, A. (2024). Peran Konseling Komunitas dalam Meningkatkan Self-Esteem Penyandang Disabilitas. *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, *2*(5). https://doi.org/10.5281/zenodo.14571405