e-ISSN: 2964-9196
Vol.5 No.1 Desember 2026
DOI: https://doi.org/10.59585/sosisabdimas

Sahabat Sosial
Jurnal Pengabdian Masyarakat

Pede Beraksi: Pemberdayaan Remaja Dengan Harga Diri Rendah Melalui Terapi Kelompok Dan Pelatihan Public Speaking Di SMK Makassar

Confident in Action: Empowering Adolescents with Low Self-Esteem Through Group Therapy and Public Speaking Training at a Vocational High School in Makassar

M Agus Jabir*

* *Program Studi Keperawatan, STIKes Yapika Makassar*

agusjabirmuhammad@gmail.com*

Resive :01 November 2026 *Revised : 07 November 2026* *Accept: 09 November 2026* *Publish: 09 November 2026*

Abstract

Low self-esteem is a psychosocial problem that may affect adolescents and influence their personality development, social interaction, academic performance, and self-confidence. Adolescents with low self-esteem may experience difficulties expressing opinions, feelings of inadequacy, fear of social judgment, and limited confidence in interpersonal communication. The PEDE BERAKSI (Adolescent Empowerment through Education and Self-Expression Development) program is a community service initiative designed to improve adolescents' self-esteem, self-confidence, and communication skills through group therapy and public speaking training. The program employs an educational and participatory approach involving needs assessment, mental health education, therapeutic group activities, positive affirmations, interpersonal communication simulations, and public speaking practice. Program evaluation includes assessments of knowledge, self-confidence, participation, and public speaking performance before and after the intervention. This program is expected to help adolescents recognize their personal strengths, develop a positive self-concept, improve communication skills, and gain confidence in expressing their opinions. PEDE BERAKSI is expected to serve as a school-based adolescent empowerment model that supports mental health and social development.

Keywords: *Low Self-Esteem, Adolescents, Group Therapy, Public Speaking, Empowerment*

Abstrak

Harga diri rendah merupakan salah satu permasalahan psikososial yang dapat dialami oleh remaja dan berdampak terhadap perkembangan kepribadian, kemampuan bersosialisasi, prestasi akademik, serta kepercayaan diri. Remaja dengan harga diri rendah cenderung mengalami kesulitan mengekspresikan pendapat, merasa kurang berharga, takut terhadap penilaian orang lain, dan kurang percaya diri ketika berinteraksi di lingkungan sosial. Program PEDE BERAKSI (Pemberdayaan Remaja melalui Edukasi dan Pengembangan Ekspresi Diri) merupakan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat yang bertujuan meningkatkan harga diri, kepercayaan diri, dan kemampuan komunikasi remaja melalui terapi kelompok dan pelatihan public speaking. Metode pelaksanaan menggunakan pendekatan edukatif-partisipatif melalui identifikasi kebutuhan peserta, edukasi kesehatan mental, terapi aktivitas kelompok, latihan afirmasi positif, simulasi komunikasi interpersonal, serta pelatihan berbicara di depan umum. Evaluasi kegiatan dilakukan melalui pengukuran pengetahuan, penilaian kepercayaan diri, observasi partisipasi, dan praktik public speaking sebelum dan sesudah intervensi. Program ini diharapkan mampu meningkatkan kemampuan remaja dalam mengenali potensi diri, membangun konsep diri positif, mengembangkan keterampilan komunikasi, serta meningkatkan keberanian untuk mengekspresikan pendapat. Program PEDE BERAKSI diharapkan menjadi salah satu model pemberdayaan remaja berbasis sekolah yang mendukung kesehatan mental dan perkembangan sosial remaja.

Author@ This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/

e-ISSN: 2964-9196
Vol.5 No.1 Desember 2026
DOI: https://doi.org/10.59585/sosisabdimas

Sahabat Sosial
Jurnal Pengabdian Masyarakat

Kata Kunci: Harga Diri Rendah, Remaja, Terapi Kelompok, Public Speaking, Pemberdayaan

Korespondensi Penulis: M. Agus Jabir

I. PENDAHULUAN

Remaja merupakan kelompok usia yang berada dalam masa transisi dari anak-anak menuju dewasa. Pada tahap perkembangan ini, remaja mengalami berbagai perubahan fisik, psikologis, emosional, dan sosial yang dapat memengaruhi pembentukan identitas diri. Proses pencarian jati diri tersebut sering kali disertai dengan munculnya perasaan tidak percaya diri, kecemasan terhadap penilaian lingkungan, serta kesulitan menerima kondisi dan kemampuan diri sendiri (Erikson, 1968; Santrock, 2019; Steinberg, 2017).

Salah satu permasalahan psikososial yang dapat muncul pada masa remaja adalah harga diri rendah. Harga diri merupakan penilaian individu terhadap nilai, kemampuan, dan keberhargaan dirinya. Remaja yang memiliki harga diri rendah cenderung merasa tidak mampu, kurang menghargai potensi diri, takut melakukan kesalahan, serta mengalami hambatan dalam membangun hubungan sosial (Harter, 2012; Rosenberg, 1965). Kepercayaan individu terhadap kemampuan dirinya juga berkaitan dengan konsep efikasi diri yang memengaruhi keyakinan dalam menghadapi berbagai tantangan (Bandura, 1997).

Lingkungan sekolah merupakan salah satu tempat penting dalam pembentukan harga diri dan perkembangan kemampuan sosial remaja. Interaksi dengan teman sebaya, guru, dan lingkungan pendidikan dapat memberikan pengaruh positif maupun negatif terhadap persepsi remaja mengenai dirinya. Pengalaman mendapatkan kritik berlebihan, perundungan, penolakan sosial, serta perbandingan diri dengan orang lain dapat memperburuk kepercayaan diri. Oleh karena itu, sekolah memiliki peran strategis dalam mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan psikososial peserta didik (Centers for Disease Control and Prevention, 2024; National Institute for Health and Care Excellence, 2022; World Health Organization [WHO] & United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization [UNESCO], 2021).

Permasalahan harga diri rendah juga dapat berdampak terhadap kemampuan komunikasi. Sebagian remaja merasa takut berbicara di depan kelas, malu menyampaikan pendapat, gugup ketika melakukan presentasi, dan kurang berani mengikuti kegiatan organisasi. Kondisi tersebut apabila tidak mendapatkan perhatian dapat menghambat pengembangan potensi akademik maupun keterampilan interpersonal. Kecemasan komunikasi merupakan salah satu faktor yang dapat menghambat keberanian individu dalam menyampaikan pesan secara lisan (McCroskey, 1977). Kemampuan berbicara di depan umum perlu dikembangkan melalui latihan, penguasaan materi, dan pengalaman komunikasi secara bertahap (DeVito, 2019; Lucas, 2020).

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk membantu remaja adalah terapi kelompok. Melalui kegiatan kelompok, peserta memperoleh kesempatan untuk berbagi pengalaman, menyampaikan perasaan, mendapatkan dukungan sosial, serta belajar menghargai kemampuan diri dan orang lain. Terapi kelompok juga dapat membantu membangun rasa kebersamaan dan mengurangi perasaan terisolasi (Corey, 2016; Yalom & Leszcz, 2020). Penerapan terapi aktivitas kelompok juga telah menjadi salah satu pendekatan dalam intervensi keperawatan untuk mendukung peningkatan interaksi sosial pada pasien dengan gangguan jiwa (Jabir et al., 2026).

Selain terapi kelompok, pelatihan public speaking dapat menjadi strategi pemberdayaan untuk meningkatkan keberanian dan keterampilan komunikasi. Kegiatan ini memberikan kesempatan kepada remaja untuk berlatih memperkenalkan diri, menyampaikan pendapat, melakukan presentasi singkat, dan berbicara di depan kelompok secara bertahap (DeVito, 2019; Lucas, 2020).

Berdasarkan permasalahan tersebut, program PEDE BERAKSI dilaksanakan sebagai bentuk pemberdayaan remaja dengan mengintegrasikan edukasi kesehatan mental, terapi kelompok, penguatan konsep

e-ISSN: 2964-9196
Vol.5 No.1 Desember 2026
DOI: https://doi.org/10.59585/sosisabdimas
Sahabat Sosial
Jurnal Pengabdian Masyarakat

diri, dan pelatihan public speaking. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan harga diri, kepercayaan diri, kemampuan komunikasi, serta keberanian remaja dalam mengekspresikan potensi dirinya di lingkungan sekolah maupun masyarakat. Program ini sejalan dengan upaya promosi dan pencegahan masalah kesehatan mental pada remaja melalui pendekatan edukatif dan lingkungan yang mendukung (WHO, 2020, 2021; UNICEF, 2021)

II. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul *PEDE BERAKSI: Pemberdayaan Remaja dengan Harga Diri Rendah melalui Terapi Kelompok dan Pelatihan Public Speaking di SMK Makassar* dilaksanakan menggunakan pendekatan edukatif, partisipatif, dan pemberdayaan. Pelaksanaan kegiatan mengintegrasikan terapi kelompok sebagai pendekatan dukungan psikososial dan pelatihan *public speaking* sebagai sarana pengembangan keterampilan komunikasi. Kegiatan ini sejalan dengan rekomendasi penguatan kesehatan mental remaja melalui keterampilan sosial dan emosional, pengelolaan emosi, serta kemampuan interpersonal [1,2].

Sasaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) di Makassar yang membutuhkan penguatan kepercayaan diri, penerimaan diri, dan keterampilan komunikasi. Kegiatan dilaksanakan di SMK Makassar pada 21 September 2026. Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan sebanyak 30 siswa, yang terdiri atas 12 siswa laki-laki (40%) dan 18 siswa perempuan (60%). Peserta ditentukan melalui koordinasi dengan pihak sekolah berdasarkan kesediaan mengikuti kegiatan serta kebutuhan pengembangan diri. Keikutsertaan peserta dilakukan secara sukarela dengan tetap memperhatikan kenyamanan, privasi, dan kerahasiaan informasi pribadi.

Program PEDE BERAKSI dilaksanakan melalui edukasi, terapi kelompok, dan pelatihan *public speaking*. Kegiatan ini diarahkan untuk membantu siswa mengenali potensi diri, membangun penerimaan diri yang positif, meningkatkan keberanian mengemukakan pendapat, serta mengembangkan keterampilan berbicara di depan umum. Pelaksanaan program PEDE BERAKSI meliputi tahap persiapan, edukasi, terapi kelompok, pelatihan public speaking, dan evaluasi. Tahap persiapan dilakukan melalui koordinasi dengan pihak sekolah serta penyusunan materi dan media edukasi. Kegiatan dilanjutkan dengan edukasi mengenai harga diri, penerimaan diri, dan kepercayaan diri, kemudian terapi kelompok melalui diskusi, identifikasi potensi diri, afirmasi positif, dan berbagi pengalaman. Pelatihan public speaking mencakup teknik penyampaian materi, pengelolaan rasa gugup, bahasa tubuh, dan praktik berbicara di depan kelompok. Evaluasi dilakukan untuk menilai perubahan pengetahuan, penerimaan diri, kepercayaan diri, partisipasi, dan keterampilan komunikasi peserta melalui observasi serta pengukuran sebelum dan sesudah kegiatan.

.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil

Kegiatan PEDE BERAKSI dilaksanakan di SMK Makassar, pada 21 September 2026, dengan melibatkan **30 siswa**. Kegiatan ini bertujuan memberikan penguatan harga diri melalui aktivitas kelompok dan meningkatkan keterampilan komunikasi melalui pelatihan *public speaking*. Pelaksanaan kegiatan diawali dengan pengenalan program dan penyampaian tujuan kegiatan kepada peserta. Pada sesi edukasi, peserta memperoleh materi mengenai pentingnya mengenali potensi diri, menerima kekurangan dan kelebihan, serta membangun penilaian diri yang lebih positif. Materi diberikan melalui pemaparan, diskusi, dan aktivitas interaktif agar peserta dapat memahami konsep secara lebih mudah.

Pada sesi terapi kelompok, peserta diberikan kesempatan untuk memperkenalkan diri, mengidentifikasi kelebihan yang dimiliki, serta berbagi pengalaman mengenai hambatan dalam berinteraksi dengan lingkungan. Kegiatan diskusi diarahkan untuk membangun suasana saling mendukung dan

e-ISSN: 2964-9196
Vol.5 No.1 Desember 2026
DOI: https://doi.org/10.59585/sosisabdimas
Sahabat Sosial
Jurnal Pengabdian Masyarakat

mengurangi kecenderungan memberikan penilaian negatif terhadap diri sendiri maupun orang lain. Pelatihan *public speaking* dilaksanakan melalui penyampaian materi dan praktik berbicara di depan kelompok. Peserta dilatih menyampaikan pendapat secara sederhana, mengatur suara, menggunakan bahasa tubuh, dan menjaga kontak mata. Melalui praktik tersebut, peserta memperoleh pengalaman langsung dalam menyampaikan pesan di hadapan orang lain.

Tabel 1. Pelaksanaan kegiatan PEDE BERAKSI

Tahapan	Bentuk kegiatan	Hasil yang diharapkan
Persiapan	Koordinasi dengan sekolah dan penyusunan materi	Kegiatan terencana dan sesuai kebutuhan
Edukasi	Penyampaian materi harga diri dan penerimaan diri	Peningkatan pemahaman peserta
Terapi kelompok	Diskusi, berbagi pengalaman, dan afirmasi positif	Terbentuk dukungan sosial dan pengenalan potensi diri
Pelatihan public speaking	Materi dan praktik berbicara di depan kelompok	Peningkatan keterampilan komunikasi
Evaluasi	Observasi, refleksi, dan pengukuran	Diperoleh gambaran ketercapaian kegiatan

Evaluasi dilakukan untuk menggambarkan perubahan pemahaman dan keterampilan peserta setelah mengikuti kegiatan. Aspek yang dapat dievaluasi meliputi pengetahuan mengenai harga diri, kemampuan mengenali potensi diri, keberanian mengemukakan pendapat, serta keterampilan berbicara di depan umum.

Tabel 2. Hasil Evaluasi Sebelum dan Sesudah Kegiatan PEDE BERAKSI

Indikator penilaian	Sebelum (%)	Sesudah (%)
Pemahaman mengenai harga diri	53,3	86,7
Kemampuan mengenali potensi diri	46,7	83,3
Keberanian mengemukakan pendapat	43,3	80,0
Keberanian berbicara di depan kelompok	36,7	76,7
Keterampilan dasar public speaking	40,0	80,0
Rata-rata	44,0	81,3

Berdasarkan contoh simulasi evaluasi terhadap 30 peserta, terlihat adanya peningkatan pada seluruh indikator setelah pelaksanaan program PEDE BERAKSI. Rata-rata capaian peserta meningkat dari 44,0% sebelum kegiatan menjadi 81,3% setelah kegiatan. Peningkatan paling besar terlihat pada indikator keberanian berbicara di depan kelompok, sedangkan peningkatan pemahaman mengenai harga diri juga menunjukkan perkembangan yang positif.

Hasil tersebut dapat menggambarkan bahwa kombinasi edukasi, terapi kelompok, dan pelatihan public speaking berpotensi mendukung pengembangan kepercayaan diri serta keterampilan komunikasi remaja. Namun, angka simulasi ini perlu diganti dengan hasil evaluasi peserta yang sebenarnya sebelum digunakan sebagai temuan pengabdian.

2. Pembahasan

Program PEDE BERAKSI menggabungkan penguatan harga diri melalui aktivitas kelompok dan pengembangan keterampilan komunikasi melalui pelatihan public speaking. Kedua pendekatan tersebut saling melengkapi karena kemampuan mengenali dan menghargai diri dapat mendukung keberanian

e-ISSN: 2964-9196
Vol.5 No.1 Desember 2026
DOI: https://doi.org/10.59585/sosisabdimas
Sahabat Sosial
Jurnal Pengabdian Masyarakat

seseorang untuk berinteraksi, sedangkan pengalaman berkomunikasi dapat memberikan kesempatan bagi peserta untuk mengembangkan keyakinan terhadap kemampuannya (Bandura, 1997; Rosenberg, 1965).

Harga diri merupakan evaluasi individu terhadap nilai dirinya. Rosenberg (1965) menjelaskan bahwa penilaian terhadap diri sendiri berkaitan dengan sikap positif maupun negatif seseorang terhadap dirinya. Pada masa remaja, proses pembentukan identitas dan penilaian diri berlangsung seiring dengan perkembangan sosial, emosional, serta hubungan dengan lingkungan (Erikson, 1968; Santrock, 2019). Oleh karena itu, lingkungan sekolah memiliki peran penting dalam menyediakan pengalaman yang mendukung perkembangan positif remaja (Centers for Disease Control and Prevention, 2024; National Institute for Health and Care Excellence, 2022).

Pelaksanaan terapi kelompok dalam program ini memberikan ruang bagi peserta untuk berbagi pengalaman dan memperoleh dukungan sosial. Interaksi kelompok dapat membantu peserta menyadari bahwa kesulitan dalam berkomunikasi atau merasa kurang percaya diri bukanlah pengalaman yang hanya dialami oleh dirinya sendiri. Proses saling mendengarkan dan memberikan umpan balik yang konstruktif juga dapat membantu membangun suasana penerimaan dan penghargaan terhadap perbedaan individu. Prinsip dukungan kelompok dan hubungan terapeutik merupakan bagian penting dalam pendekatan kelompok (Corey, 2016; Yalom & Leszcz, 2020).

Aktivitas mengenali potensi diri dan afirmasi positif diarahkan untuk membantu peserta membangun pandangan yang lebih realistis dan menghargai kemampuan yang dimiliki. Penguatan tersebut tidak dimaksudkan untuk membuat peserta merasa harus selalu sempurna, melainkan mendorong mereka menerima diri sekaligus mengembangkan kemampuan secara bertahap. Pendekatan berbasis kekuatan dan pengembangan keterampilan sosial-emosional juga direkomendasikan dalam upaya mendukung kesejahteraan psikososial anak dan remaja (National Institute for Health and Care Excellence, 2022; World Health Organization [WHO], 2020).

Pelatihan public speaking menjadi komponen penting karena memberikan kesempatan kepada peserta untuk mempraktikkan keterampilan komunikasi secara langsung. Keterampilan berbicara di depan umum tidak hanya berkaitan dengan kemampuan menyampaikan materi, tetapi juga melibatkan pengelolaan kecemasan, pengorganisasian pesan, penggunaan bahasa tubuh, dan kemampuan berinteraksi dengan pendengar (DeVito, 2019; Lucas, 2020). Melalui latihan berulang dan umpan balik, peserta dapat memperoleh pengalaman keberhasilan yang berpotensi memperkuat keyakinan terhadap kemampuan dirinya.

Konsep efikasi diri menjelaskan bahwa keyakinan individu terhadap kemampuannya memengaruhi cara individu menghadapi tugas dan tantangan (Bandura, 1997). Dalam konteks kegiatan ini, kesempatan untuk berbicara secara bertahap dapat menjadi pengalaman belajar yang membantu peserta mengenali bahwa keterampilan komunikasi dapat dilatih. Peserta yang awalnya merasa ragu dapat mulai mencoba menyampaikan pendapat dalam kelompok kecil sebelum berbicara di hadapan kelompok yang lebih besar.

Pelaksanaan kegiatan di lingkungan sekolah juga memiliki nilai strategis. Sekolah merupakan tempat remaja berinteraksi dengan teman sebaya, guru, dan lingkungan sosial yang lebih luas. Upaya promosi kesehatan mental di sekolah dapat dilakukan melalui penguatan keterampilan sosial, dukungan lingkungan, dan kegiatan yang mendorong keterlibatan siswa secara aktif (Centers for Disease Control and Prevention, 2024; WHO & United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization [UNESCO], 2021). Dengan demikian, PEDE BERAKSI dapat menjadi salah satu bentuk kegiatan promotif yang mendukung perkembangan psikososial peserta didik.

Kegiatan ini memiliki keterbatasan. Apabila evaluasi hanya dilakukan segera setelah pelatihan, hasilnya belum dapat menggambarkan perubahan harga diri dalam jangka panjang. Selain itu, keberanian berbicara di depan kelompok merupakan salah satu indikator keterampilan komunikasi dan tidak dapat

e-ISSN: 2964-9196
Vol.5 No.1 Desember 2026
DOI: https://doi.org/10.59585/sosisabdimas
Sahabat Sosial
Jurnal Pengabdian Masyarakat

digunakan sebagai satu-satunya ukuran harga diri. Faktor lain seperti dukungan keluarga, hubungan pertemanan, pengalaman akademik, dan kondisi psikologis individu juga dapat memengaruhi penilaian diri remaja.

Keberlanjutan program perlu diperhatikan. Sekolah dapat mengembangkan kegiatan pendampingan melalui kelompok sebaya, latihan presentasi secara berkala, kegiatan organisasi siswa, dan layanan konseling. Peserta yang mengalami masalah psikologis lebih berat perlu memperoleh asesmen dan pendampingan dari tenaga profesional. Dengan pendekatan tersebut, program PEDE BERAKSI diharapkan tidak berhenti pada pelaksanaan pelatihan, tetapi dapat menjadi bagian dari upaya berkelanjutan dalam mendukung kesehatan mental dan perkembangan psikososial remaja.

IV. KESIMPULAN

Program PEDE BERAKSI merupakan kegiatan pemberdayaan remaja yang mengintegrasikan dukungan kelompok dan pelatihan *public speaking* sebagai upaya mendukung penguatan harga diri, penerimaan diri, serta keterampilan komunikasi siswa. Kegiatan dilaksanakan melalui tahapan persiapan, edukasi, aktivitas kelompok, pelatihan berbicara di depan umum, dan evaluasi. Terapi kelompok memberikan kesempatan kepada peserta untuk mengenali potensi diri, berbagi pengalaman, memperoleh dukungan sosial, dan membangun interaksi yang positif. Sementara itu, pelatihan *public speaking* memberikan pengalaman praktik dalam menyampaikan pendapat, mengatur suara, menggunakan bahasa tubuh, dan meningkatkan keberanian berkomunikasi. Secara umum, program ini dapat menjadi salah satu bentuk kegiatan promotif dan edukatif untuk mendukung perkembangan psikososial remaja di lingkungan sekolah. Tingkat keberhasilan dan besarnya perubahan peserta perlu disimpulkan berdasarkan hasil evaluasi aktual. Pengukuran lanjutan diperlukan untuk mengetahui keberlanjutan perubahan pada aspek harga diri dan keterampilan komunikasi. Disarankan untuk mengembangkan program dengan melibatkan orang tua, guru, konselor sekolah, dan tenaga profesional kesehatan mental agar dukungan terhadap perkembangan psikososial remaja dapat berlangsung secara lebih menyeluruh.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pelaksana Pengabdian kepada Masyarakat mengucapkan terima kasih kepada Pimpinan Perguruan Tinggi, khususnya Program Studi, yang telah memberikan dukungan, arahan, fasilitas, dan kesempatan sehingga kegiatan “PEDE BERAKSI: Pemberdayaan Remaja Dengan Harga Diri Rendah Melalui Terapi Kelompok Dan Pelatihan Public Speaking Di Smk Makassar” dapat terlaksana dengan baik. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) atas dukungan dan fasilitasi kegiatan sebagai bagian dari pelaksanaan Tridharma Perguruan Tinggi. Tim pelaksana menyampaikan apresiasi kepada seluruh yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan PKM, serta kepada pihak pelayanan kesehatan dan semua pihak yang telah membantu pelaksanaan kegiatan.

DAFTAR PUSTAKA

Ariyanti, S., Abdullah, A., Wahyuni, R., Halmar, H. F., Ramadhani, S., Nursinah, A., Hoda, F. S., Jabir, M. A., Sapnita, S., & Saodah, S. (2025). Nursing Care For Mental Health With Sensory Perception Disorders: Hallucinations In Schizophrenia Patients. International Journal of Health Sciences, 3(1), 65–71. https://doi.org/10.59585/ijhs.v3i1.593

e-ISSN: 2964-9196
Vol.5 No.1 Desember 2026
DOI: https://doi.org/10.59585/sosisabdimas
Sahabat Sosial
Jurnal Pengabdian Masyarakat

Bandura A. Self-efficacy: the exercise of control. New York: W.H. Freeman; 1997.
Centers for Disease Control and Prevention. Promoting mental health and well-being in schools: an action guide for school and district leaders. Atlanta: CDC; 2024.
Corey G. Theory and practice of group counseling. 9th ed. Boston: Cengage Learning; 2016.
DeVito JA. The essential elements of public speaking. 6th ed. New York: Pearson; 2019.
Erikson EH. Identity: youth and crisis. New York: W.W. Norton & Company; 1968.
Harter S. The construction of the self: developmental and sociocultural foundations. 2nd ed. New York: Guilford Press; 2012.
Lucas SE. The art of public speaking. 13th ed. New York: McGraw-Hill Education; 2020.
McCroskey JC. Oral communication apprehension: a summary of recent theory and research. Hum Commun Res. 1977;4(1):78-96.
M. Agus Jabir, Rezqiqah Aulia Rahmat, Abdul Rahim, & Halbina Famung Halmar. (2026). Pengaruh Terapi Aktivitas Kelompok terhadap Peningkatan Interaksi Sosial pada Pasien Gangguan Jiwa. Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan, 4(3), 974–981. https://doi.org/10.59585/bajik.v4i3.1186
National Institute for Health and Care Excellence. Social, emotional and mental wellbeing in primary and secondary education. NICE guideline NG223. London: NICE; 2022.
Rosenberg M. Society and the adolescent self-image. Princeton: Princeton University Press; 1965.
Riswanti, R., M. Agus Jabir,., & R, C. (2026). Pelatihan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Sebagai Intervensi Non Farmakologis Untuk Mengurangi Stres Masyarakat. Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat, 4(3), 1316–1323. https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v4i3.1271
Santrock JW. Adolescence. 17th ed. New York: McGraw-Hill Education; 2019.
Steinberg L. Adolescence. 11th ed. New York: McGraw-Hill Education; 2017.
United Nations Children's Fund. The state of the world's children 2021: on my mind—promoting, protecting and caring for children's mental health. New York: UNICEF; 2021.
World Health Organization. Guidelines on mental health promotive and preventive interventions for adolescents: helping adolescents thrive. Geneva: World Health Organization; 2020.
World Health Organization, United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization. Making every school a health-promoting school: global standards and indicators. Geneva: World Health Organization; 2021.
World Health Organization. Adolescent mental health. Geneva: World Health Organization; 2021.
Yalom ID, Leszcz M. The theory and practice of group psychotherapy. 6th ed. New York: Basic Books; 2020.