

Psikoedukasi konsep diri positif pada remaja di SurabayaIllene Nathania Evelyn Zeva¹, Sayidah Aulia'ul Haque²**Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya***illene311203@gmail.com**ABSTRAK**

Masa remaja merupakan fase penting dalam pembentukan identitas diri, termasuk dalam membangun konsep diri yang positif. Konsep diri yang sehat menjadi fondasi penting bagi kesejahteraan psikologis dan sosial remaja. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman remaja mengenai konsep diri positif melalui kegiatan psikoedukasi. Kegiatan dilaksanakan di salah satu SMP di Surabaya dengan jumlah partisipan sebanyak 23 siswa kelas VII. Metode yang digunakan meliputi pemberian materi psikoedukatif, diskusi interaktif, serta evaluasi melalui *pre-test* dan *post-test*. Data dianalisis menggunakan uji normalitas Shapiro-Wilk dan uji t. Hasil uji menunjukkan bahwa data berdistribusi normal ($p > 0,05$) dan terdapat peningkatan signifikan pemahaman siswa setelah mengikuti psikoedukasi ($p = 0,000$). Rata-rata skor meningkat dari 36 menjadi 82. Hasil ini menunjukkan bahwa psikoedukasi efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa terkait konsep diri positif. Psikoedukasi juga memberikan dampak positif terhadap motivasi siswa dalam memahami serta menerapkan konsep diri yang sehat dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, program ini dapat direkomendasikan sebagai salah satu intervensi preventif dalam mendukung kesehatan mental remaja di lingkungan sekolah.

Kata Kunci : Psikoedukasi, Konsep diri, Remaja, Kesejahteraan, Surabaya**ABSTRACT**

Adolescence is an important phase in identity formation, including building a positive self-concept. A healthy self-concept is an important foundation for adolescents' psychological and social well-being. This study aims to improve adolescents' understanding of positive self-concept through psychoeducation activities. The activity was carried out in one of the junior high schools in Surabaya with a total number of participants of 23 seventh grade students. The methods used included the provision of psychoeducative materials, interactive discussions, and evaluation through pre-test and post-test. Data were analyzed using the Shapiro-Wilk normality test and t-test. The test results showed that the data were normally distributed ($p > 0.05$) and there was a significant increase in student understanding after participating in psychoeducation ($p = 0.000$). The average score increased from 36 to 82. These results indicate that psychoeducation is effective in increasing students' understanding of positive self-concept. Psychoeducation also had a positive impact on students' motivation to understand and apply a healthy self-concept in their daily lives. Therefore, this program can be recommended as one of the preventive interventions in supporting adolescent mental health in the school environment.

Keywords: Psychoeducation, Self-concept, Adolescent, Well-being, Surabaya**Articel Received**: 01/08/2025; **Accepted**: 01/10/2025**How to cite**: APA style. Zeva, I. N. E., & Haque, S. A. (2025). Psikoedukasi konsep diri positif pada remaja di Surabaya. *Abdimas Siliwangi*, Vol 8 (3), 730-736. doi: 10.22460/as.v8i3.28148

A. PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa yang dialami oleh individu berusia sekitar 10 – 18 tahun, masa remaja awal (*early adolescence*) diperkirakan ketika anak mengalami pubertas atau setara dengan tingkat SMP sekitar usia 10 – 14 tahun, sedangkan masa remaja akhir (*late adolescence*) setara dengan tingkat SMA sekitar usia 15 – 18 tahun (Santrock, 2019). Usia remaja merupakan masa-masa yang kritis dalam kehidupan seseorang, dikarenakan pada masa-masa ini terjadi perubahan secara mental, fisik dan psikologis pada individu. Masa remaja merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan, dimana individu mengalami banyak perubahan dalam dirinya, termasuk perubahan fisik dan psikis yang merupakan peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa (Hurlock, 2016).

Adanya tugas-tugas perkembangan pada remaja menuntut para individu yang berada pada masa remaja dapat menyelesaikan tugas-tugas tersebut dengan baik (Hurlock, 2016). Dalam kehidupan tujuan utama atau hal yang paling penting pada manusia yang sebenarnya adalah untuk kebahagiaan atau *well-being* (Seligman, 2011). Sedangkan, pada kenyataannya NBER (*The National Bureau of Economic Research*) Amerika Serikat meneliti kebahagiaan, hasilnya bahwa anak muda saat ini tidak lebih bahagia dari generasi sebelumnya, terutama pada kelompok umur 12-25 tahun.

Pembentukan konsep diri yang positif dan realistis pada remaja sangat krusial. Konsep diri yang sehat dapat menjadi fondasi bagi kesehatan mental, resiliensi, dan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan (Seligman, 2011). Sebaliknya, konsep diri yang negatif atau tidak stabil dapat berkontribusi pada berbagai masalah, seperti kecemasan, depresi, perilaku berisiko, hingga kesulitan dalam menjalin hubungan sosial.

Konsep diri merupakan aspek fundamental dalam perkembangan psikologis remaja yang memengaruhi cara mereka berinteraksi dengan dunia, mengambil keputusan, dan membentuk identitas (Santrock, 2019). Masa remaja yang sering disebut sebagai periode transisi dari masa kanak-kanak ke dewasa, ditandai dengan berbagai perubahan signifikan, baik secara fisik, kognitif, maupun sosial-emosional. Pada tahap ini, remaja mulai secara aktif mengeksplorasi siapa diri mereka, nilai-nilai yang mereka anut, serta posisi mereka dalam masyarakat.

Surabaya sebagai salah satu kota metropolitan besar di Indonesia, memiliki dinamika sosial dan budaya yang unik. Remaja di Surabaya seperti halnya remaja di perkotaan lain, dihadapkan pada berbagai tantangan modern, termasuk tekanan akademik, pengaruh

media sosial, pergaulan sebaya, dan tuntutan keluarga. Fenomena ini menyoroti urgensi pemberian psikoedukasi yang terarah mengenai konsep diri (Kumanireng, 2024). Psikoedukasi sebagai intervensi yang berfokus pada pemberian informasi dan keterampilan psikologis, diharapkan dapat membantu remaja memahami, mengembangkan, dan mempertahankan konsep diri yang adaptif.

Hasil penelitian sebelumnya yang telah dilakukan oleh Rahmaningsih membuktikan bahwa pengamatan lingkungan dapat memengaruhi konsep diri pembaca, baik positif ataupun negatif. Melalui modeling, remaja juga membentuk konsep diri aktual yang sebelumnya kurang disadari (Rahmaningsih, 2014).

Dalam penelitian lain yang telah dilakukan oleh Syahraeni menjelaskan bahwa konsep diri adalah suatu konstruksi psikologis yang terbentuk melalui interaksi individu dengan lingkungan sosial, serta pengalaman-pengalaman yang dialami sepanjang masa perkembangan, khususnya pada masa remaja. Remaja sebagai masa transisi dari anak-anak menuju dewasa sangat rentan mengalami perubahan dalam pembentukan konsep diri karena mereka mulai mengeksplorasi identitas dan peran sosialnya (Syahraeni, 2020). Pada masa remaja, konsep diri sangat penting sebagai dasar pembentukan identitas dan kesehatan psikologis yang berkelanjutan. Remaja yang memiliki konsep diri positif cenderung lebih percaya diri dan mampu menghadapi tekanan sosial secara adaptif (Al-Hakim, 2024).

B. LANDASAN TEORI

Konsep diri adalah seluruh pandangan individu tentang dirinya sendiri, termasuk identitas pribadi, karakteristik, dan nilai-nilai yang dianut. Konsep diri bukanlah entitas tunggal, melainkan konstruksi yang mencakup berbagai aspek seperti konsep diri fisik, akademik, sosial, dan emosional (Arum, 2012). Proses pembentukannya dinamis dan terus berkembang sepanjang rentang kehidupan dan dipengaruhi oleh interaksi dengan lingkungan, pengalaman pribadi, dan umpan balik dari orang lain.

Menurut Carl Rogers konsep diri terdiri dari tiga komponen utama yaitu gambaran diri (*Self-Image*) tentang bagaimana seseorang melihat dirinya sendiri, baik secara fisik maupun non-fisik, ideal diri (*Ideal-Self*) tentang bagaimana seseorang ingin menjadi atau standar yang ingin dicapai dan harga diri (*Self-Esteem*) tentang evaluasi afektif atau penilaian individu terhadap nilai dirinya sendiri (Jalaludin, 2011). Pada masa remaja,

pembentukan konsep diri menjadi lebih kompleks karena terkait erat dengan pencarian identitas. Remaja mulai mempertanyakan nilai-nilai yang diterima dari keluarga dan masyarakat, serta mencari nilai-nilai baru yang lebih sesuai dengan diri mereka (Saraswatia, 2015). Faktor-faktor yang memengaruhi pembentukan konsep diri remaja meliputi lingkungan keluarga seperti pola asuh, komunikasi, dan dukungan orang tua (Hartanti, 2011). Lingkungan sekolah mengenai pengalaman belajar, pencapaian akademik, dan interaksi dengan guru. Media sosial mengenai pengaruh media sosial terhadap citra diri dan perbandingan sosial. Masa remaja didefinisikan sebagai periode transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa, yang ditandai oleh perubahan biologis, kognitif, dan sosial-emosional yang signifikan (Santrock, 2019).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mendefinisikan remaja sebagai individu berusia 10-19 tahun. Perkembangan fisik yaitu pematangan seksual (pubertas) yang memengaruhi citra tubuh dan konsep diri. Perkembangan kognitif yaitu peningkatan kemampuan berpikir abstrak, logis, dan hipotetis. Remaja mulai mampu memikirkan masa depan dan nilai-nilai moral. Perkembangan sosial-emosional yaitu pencarian identitas diri, peningkatan kemandirian, dan pentingnya kelompok sebaya. Remaja juga mulai mengembangkan kapasitas untuk menjalin hubungan romantis.

Psikoedukasi adalah intervensi terapeutik yang berfokus pada penyediaan informasi tentang kondisi psikologis, strategi *coping*, dan dukungan untuk meningkatkan pemahaman dan kesejahteraan individu (Supratiknya, 2011). Tujuan utama psikoedukasi adalah memberdayakan individu dengan pengetahuan dan keterampilan yang dibutuhkan untuk mengelola tantangan psikologis. Hasil penelitian oleh Tedjasukmana juga menekankan pentingnya intervensi psikoedukasi sebagai upaya memberikan informasi, dukungan, dan strategi *coping* bagi remaja agar mampu mengenali dan mengelola konsep diri secara sehat. Psikoedukasi yang efektif dapat memperkuat konsep diri positif, sehingga mendukung kesejahteraan psikologis remaja di Surabaya, membantu mereka menghadapi tantangan dan perubahan selama masa transisi menuju dewasa (Tedjasukmana, 2022).

C. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan psikoedukasi ini ditujukan untuk siswa-siswa kelas I SMP di salah satu sekolah di Surabaya, Jawa Timur, dengan fokus pada konsep diri positif. Sebelum

pelaksanaan psikoedukasi, dilakukannya tahap perencanaan dengan berkoordinasi dengan pihak sekolah. Selanjutnya, materi psikoedukasi disampaikan secara langsung, yang mencakup konsep dasar konsep diri positif seperti definisi, cara meningkatkan, dampak, dan topik terkait. Selain itu, untuk menilai efektivitas penyuluhan, dilakukannya *pre-test* dan *post test* yang mencakup pemahaman siswa terkait materi konsep diri. Selain itu, ada pula sesi psikoedukasi juga akan diikuti dengan diskusi interaktif untuk memperdalam pemahaman siswa. Sarana dan alat yang digunakan dalam kegiatan ini mencakup *power point* presentasi, kuesioner, *LCD*, dan laptop. Dengan pendekatan ini, diharapkan siswa dapat lebih baik memahami pentingnya meningkatkan konsep diri positif.

D. HASIL DAN PEMBAHASAN

Program ini dilaksanakan dengan *audiens* yang berjumlah 23 siswa, tempat pelaksanaannya di ruang kelas. Kegiatan psikoedukasi ini dapat terlaksana dengan baik dan lancar, siswa-siswi juga sangat antusias dengan psikoedukasi yang diberikan. Materi yang dijelaskan meliputi pengertian konsep diri, pentingnya memiliki konsep diri yang positif, dampak konsep diri positif di dalam kegiatan sehari-hari, serta cara meningkatkan konsep diri positif. Penulis memberikan *pre-test* dan *post-test* sebagai salah satu cara untuk melihat adanya perubahan atau tidak terkait pemahaman para *audiens* tentang materi yang telah disampaikan.

Tabel 1. Rata-Rata Hasil *Pre Test* dan *Post Test*

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
PAIR 1	PRETEST	3.6522	23	1.61270	.33627
	POSTEST	8.2609	23	1.17618	.24525

Diketahui terdapat peningkatan skor siswa-siswi, dari rata-rata 36 menjadi 82 setelah intervensi psikoedukasi. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan pemahaman atas materi konsep diri positif setelah mengikuti kegiatan tersebut.

Kemudian, hasil uji t dapat dilihat dari signifikansi yang diperoleh dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Jika nilai signifikansi uji t ($>0,05$) maka H_0 diterima dan H_a ditolak. Artinya, tidak ada pengaruh antara variabel independen terhadap variabel dependen.

2. Jika nilai signifikansi uji t ($<0,05$) maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya, terdapat pengaruh antara variabel independen terhadap variabel dependen.

Tabel 2. Hasil Uji T

	Paired Differences 95% Confidence Interval of the Difference Upper	t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1 PRETEST - POSTEST	-3.85136	-12.620	22	.000

Berdasarkan hasil signifikansi yang diperoleh dari hasil uji t diatas adalah 0,000 ($<0,05$), H_0 ditolak dan H_a diterima. Maka, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan pemahaman peserta didik akan materi konsep diri positif antara sebelum dan sesudah diberikannya psikoedukasi.

Hal ini juga diperkuat pada saat penulis melaksanakan program dan memberikan pertanyaan pada siswa, masih banyak yang belum memahami apa itu konsep diri. Namun setelah pemateri memaparkan materi, para peserta didik mulai memahami apa itu konsep diri dan pentingnya memiliki konsep diri positif. Penulis juga memberikan beberapa tugas terkait dengan materi psikoedukasi konsep diri positif, siswa-siswi di kelas tersebut dapat menyelesaikan dengan baik.

E. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan psikoedukasi mengenai konsep diri positif pada remaja di Surabaya, dapat disimpulkan bahwa program ini berhasil meningkatkan pemahaman siswa mengenai pentingnya membangun konsep diri yang sehat. Kegiatan berjalan dengan baik dan mendapat antusiasme tinggi dari peserta. Berdasarkan hasil pre-test dan post-test, terjadi peningkatan yang signifikan pada pemahaman siswa setelah diberikan intervensi psikoedukatif. Psikoedukasi yang diberikan secara interaktif, melalui penjelasan materi dan diskusi, terbukti efektif membantu siswa memahami definisi, manfaat, serta cara membentuk konsep diri positif. Hasil uji statistik memperkuat temuan ini dengan menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan dari program terhadap pemahaman peserta. Oleh karena itu, psikoedukasi konsep diri positif

sangat relevan untuk diterapkan sebagai salah satu bentuk intervensi preventif di kalangan remaja, khususnya dalam mendukung pembentukan identitas diri yang sehat, meningkatkan kepercayaan diri, serta mencegah masalah psikologis di masa mendatang.

F. DAFTAR PUSTAKA

- Al Hakim, F., & Suksmawati, H. (2024). Peran komunikasi keluarga terhadap konsep diri remaja. *Surabaya Nusantara: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 11(2), 629–640.
- Arum, A. R. (2015). Hubungan antara konsep diri dan interaksi sosial teman sebaya dengan kemandirian belajar pada siswa kelas X SMA Negeri 12 Surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(3).
- Hartanti, J. (2011). Hubungan pola asuh otoriter orang tua dan kecemasan sosial remaja dengan konsep diri remaja akhir di SMA Negeri 10 Surabaya. *Wahana: Tridarma Perguruan Tinggi*, 56(1).
- Kumanireng. (2024). Gambaran konsep diri pada remaja di SMP Hang Tuah 4 Surabaya. *Repository STIKVINC Surabaya*.
- Santrock, J. W. (2019). *Life-span development* (17th ed.). McGraw-Hill.
- Santrock, J. W. (2019). *Adolescence* (17th ed.). McGraw-Hill.
- Saraswata, G. K., Zulpahiyana, Z., & Arifah, S. (2015). Faktor-faktor yang mempengaruhi konsep diri remaja di SMPN 13 Yogyakarta. *JNKI (Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia)*, 3(1), 33–38.
- Seligman, M. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Random House Australia Pty Ltd.
- Sumargi, A. M., & Kristi, A. N. (2017). Well-being orang tua, pengasuhan otoritatif, dan perilaku bermasalah pada remaja. *Jurnal Psikologi*, 44(3), 185–197.
- Supratiknya. (2011). *Merancang program dan modul psikoedukasi*. Universitas Sanata Dharma.
- Syahraeni, A. (2020). Pembentukan konsep diri remaja. *Al-Irsyad Al-Nafs: Jurnal Bimbingan dan Penyuluhan Islam*, 7(1).
- Tedjasuksmana, C. (2022). Hubungan antara konsep diri dengan well-being pada remaja akhir di Surabaya. *Experientia: Jurnal Psikologi Indonesia*, 10(2), 121–132.
- Zukauskienė, R. (2014). Adolescence and well-being. In A. Ben-Arieh, F. Casas, I. Frønes, & J. E. Korbin (Eds.), *Handbook of child well-being: Theories, methods, and policies in global perspective* (pp. 1713–1738). Springer.