

**PENDAMPINGAN DALAM MEMBANGUN  
KONSEP DIRI POSITIF REMAJA****Ernawati Hamidah<sup>1\*</sup>, Asep Suryadin<sup>2</sup>, Lutiyah<sup>3</sup>, Dhinny Novryanthi<sup>4</sup>**<sup>1-4</sup>Universitas Muhammadiyah Sukabumi

Email Korespondensi: ernawatihamidah482@ummi.ac.id

Disubmit: 14 November 2024

Diterima: 27 Desember 2024

Diterbitkan: 01 Januari 2025

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v8i1.18355>**ABSTRAK**

Masa remaja identik dengan proses pencarian dan pembentukan jadi diri, hal tersebut tidak terlepas dari adanya perubahan fisik, mental, dan intelektual. Fenomenanya pada zaman sekarang pengalaman dan interaksi remaja banyak dilakukan secara online melalui sosial media. Sehingga konsep diri remaja cenderung meniru yang berdasar dari pengalaman dan interaksi di ruang media sosial. Pengabdian ini adalah untuk melakukan pendampingan konsep diri positif pada remaja. Program pendampingan pada remaja dilakukan melalui pemberian materi dan diskusi kelompok bekerjasama dengan Puskesmas Tipar. Hasil yang telah dicapai pada pengabdian ini terlihat tanggapan peserta yang menyatakan bahawa dirinya menjadi lebih faham dan percaya diri dengan tampilannya sendiri tanpa harus meniru orang lain. Peserta menjadi lebih faham bahwa seseorang menjadi menarik bagi orang lain bukan saja dilihat dari penampilan fisik saja namun karena kepribadian, kebiasaan, dan perilaku remaja yang baik. kegiatan yang sudah dilakukan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan tentang konsep diri positif yang akan diimplementasikan dalam keseharian remaja tersebut.

**Kata Kunci:** Remaja, Konsep Diri, Media Sosial**ABSTRACT**

*Adolescence is synonymous with the process of searching for and forming oneself, this cannot be separated from physical, mental and intellectual changes. The phenomenon nowadays is that adolescence experiences and interactions are mostly done online through social media. The aim of this service is to provide positive self-concept assistance to adolescence. The mentoring program for teenagers is carried out through providing materials and group discussions in collaboration with the Tipar Community Health Center. The results that have been achieved in this service can be seen in the responses of participants who stated that they have become more understanding and confident in their own appearance without having to imitate other people. Participants become more aware that a person is attractive to other people not only from physical appearance but also because of the adolescence good personality, habits and behavior. Activities showed that adolescents have increased knowledge about self concept.*

**Keywords:** *Adolence, Self Concept, Social Media*

## 1. PENDAHULUAN

Usia remaja adalah usia dimana akan mengalami transisi dari usia anak-anak menuju keusia dewasa. Penelitian di barat yang dilakukan pada rentang usia 11 sampai 15 tahun, adanya fenomena tentang remaja yang memperlakukan bentuk tubuh yang berubah pada usia remaja (Pamungkas, Mardhiyah, and Puspasari 2019). Sebanyak 75% anak menyatakan sangat menyukai tubuhnya sendiri, namun pada saat usia mereka mulai remaja yang menyukai penampilannya turun menjadi 56% (Widiarti 2017). Konsep diri didapat dari pengalaman- pengalaman dari remaja tersebut, baik itu aktifitas dengan teman sebaya atau dengan lingkungannya (Felita et al. 2016). Namun, dalam beraktifitas tersebut pada zaman ini lebih banyak dilakukan di dunia maya seperti aktifitas di media sosial, sehingga remaja mengikuti tren idolanya di media social (Hamidah et al. n.d.).

Permasalahan remaja tersebut nampak ada suatu kekhawatiran dalam menghadapi kehidupan masa sekarang, seperti timbulnya permasalahan pada diri sendiri secara fisik, intelektual, adaptasi dengan orang lain, dan lingkungan teman sebaya (Hamidah, Fauziah, and Novryanthi 2022) . Artinya bahwa konsep diri itu akan terbentuk dari lingkungan, hasil bersosialisasi dengan lingkungan, dan keyakinan atas norma agama oleh remaja itu sendiri (Saputra and Yuzarion 2020).

Pendampingan terhadap konsep diri remaja diperlukan karna mereka dapat berbagi pengalaman dan aktivitas positif mereka dalam kegiatan diskusi kelompok. Sehingga hal tersebut menjadi motivasi yang akan berpengaruh dalam pembentukan identitas diri pada remaja (Zuraida 2022). Hal tersebut di atas dilakukan dengan cara pendampingan pada remaja melalui forum diskusi dengan memaksimalkan keberadaan Posyandu Remaja (POSREM) di Puskesmas (Elisanti and Ardianto 2021)

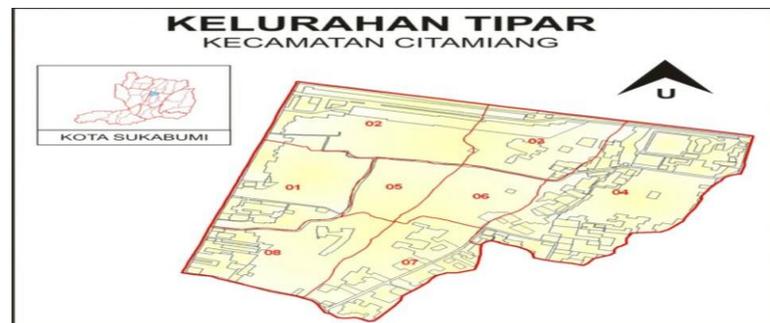
Berdasarkan hal tersebut di atas, pengabdian ini mempunyai tujuan untuk melakukan pendampingan kepada remaja melalui penyuluhan Kesehatan tentang konsep diri positif pada remaja. Remaja dapat memahami tentang apa yang disampaikan sehingga remaja mampu menyebutkan komponen-komponen konsep diri positif yang bisa dimunculkan pada dirinya sendiri dan dapat diaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari sehingga terbentuk remaja sehat secara mental dengan konsep diri yang positif.

## 2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Permasalahan prioritas pada saat ini ditemukan remaja tidak menjadi dirinya sendiri, remaja lebih senang meniru gaya hidup idolanya yang mereka dapatkan di media sosial. Remaja yang lebih sering aktif di media sosial akan merasa senang jika postingan mereka mendapat banyak *like* dan *comment* sehingga dianggap hal tersebut keren dan bagus (Hamidah et al. n.d.). Dengan permasalahan tersebut diatas maka yang dibutuhkan oleh remaja ialah pemenuhan kebutuhan psikososialnya dalam hal ini adalah pemenuhan pembentukan konsep diri secara positif (Suryani, Sriati, and Septiani 2020).

Berdasarkan fenomena remaja yang lebih sering meniru gaya idolanya dan tidak menjadi dirinya sendiri yang menyebabkan tidak terbentuk konsep diri yang positif pada remaja saat ini yang dipengaruhi oleh maraknya media social yang mudah diakses. Oleh karena itu penulis merumuskan “Apakah pendampingan pada remaja dapat meningkatkan konsep diri positif pada remaja?”

Lokasi Kegiatan pengabdian dilaksanakan di aula Kelurahan Tipar. Kelurahan tipar merupakan bagian dari wilayah kerja Puskesmas Tipar yang terletak di jalan Pelabuhan II No 97 Tpar, Kecamatan Citamiang Kota Sukabumi Provinsi Jawa Barat. Jarak Puskesmas Tipar sebagai lokasi mitra ke Univeritas Muhammadiyah Sukabumi yaitu 3,1 km



Gambar 1. Peta Lokasi Wilayah Kerja Puskesmas Tipar Kota Sukabumi

### 3. KAJIAN PUSTAKA

Konsep diri merupakan cerminan diri pada setiap manusia untuk melihat dirinya sendiri, untuk menilai diri sendiri, dan harapan terhadap diri sendiri (Sari 2021). Perkembangan konsep diri pada remaja mengarah kepada konsep diri positif maupun negatif, konsep diri positif pada remaja dapat terjadi jika remaja mampu menjadi dirinya, mengenal dan memahami kekuatan dan kelemahan dirinya sendiri (Felita et al. 2016). Konsep diri positif juga menjadikan remaja menjadi lebih percaya diri dan siap untuk beradaptasi dengan lingkungan sekitar (Mahanani et al. 2021)

Memperkuat konsep diri positif pada remaja dapat dilakukan dengan mengadakan pendampingan sebagai bentuk Upaya yang sistematis untuk membantu remaja dalam mencapai tumbuh kembangnya, baik secara mental, fisik, dan sosialnya. Tujuannya adalah untuk membantu remaja dalam mengembangkan potensi mereka dengan optimal (Suratman and Palupi 2019). Hal tersebut mengacu kepada teori perkembangan sosial menurut Lev Vygotsky yang menekankan pentingnya interaksi social dalam memenuhi perkembangan remaja. Oleh karena itu pendampingan dapat menciptakan lingkungan yang interaktif dan memuat pembelajaran social pada remaja (Bae and Lee 2024).

Pendampingan konsep diri pada remaja memiliki pengaruh yang sangat kuat bagi remaja untuk berinteraksi, membuat Keputusan, dan mencapai potensi penuh pada remaja (Benítez-Sillero, Ortega-Ruiz, and Romera 2022). Sehingga terjadi peningkatan kesejahteraan emosional yang baik dalam pengelolaan stress, terjadi peningkatan motivasi belajar untuk mencapai prestasi akademik yang baik, cenderung memiliki keterampilan social dalam membangun hubungan yang sehat, serta terhindar dari masalah gangguan Kesehatan mental pada remaja (Bouza, Carballo, and Blanco 2024)

### 4. METODOLOGI PENELITIAN

a. Metode pelaksanaan pada kegiatan pendampingan ini melalui penyuluhan kesehatan dan diskusi kelompok yang dilakukan oleh dosen dan mahasiswa di Balai Desa Tipar Kota Sukabumi.

- b. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan melibatkan peserta POSYANDU REMAJA (POSREM) dari berbagai perwakilan remaja di wilayah kerja Puskesmas Tipar Kota Sukabumi sebanyak 43 peserta remaja laki-laki dan perempuan.
- c. Langkah-langkah pelaksanaan

**Tabel 1. Kegiatan Pengabdian di Wilayah Kerja Puskesmas Tipar Kota Sukabumi**

NO	JAM	TAHAPAN KEGIATAN	KETERANGAN
1		<b>Pesiapan</b>	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Observasi Awal</li> <li>• menyusun rencana kegiatan</li> <li>• Menyiapkan bahan</li> </ul>	
2		<b>Pelaksanaan Kegiatan</b>	
	09.00 - 09.05 WIB	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pembukaan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dhinny Novrianthy, M.Kep., Sp.Kep.Mat</li> </ul>
	09.05 - 09.10 WIB	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sambutan oleh Kepala Puskesmas Tipar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eri Kurniawati, S.Kep., Ners., M.Kes</li> </ul>
	09.10 - 09.25 WIB	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Penyampaian materi Kesehatan Mental</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lutiyah, M.Kep</li> </ul>
	09.25 - 09.45 WIB	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Penyampaian materi Konsep Diri</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ernawati Hamidah, M.Kep</li> </ul>
	09.45 - 10.05 WIB	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diskusi kelompok</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• DR. Asep Suryadin, M.Pd., M.Kep</li> </ul>
	09.45 - 10.05 WIB	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evaluasi Peserta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• TIM</li> </ul>
	10.05 - 10.30 WIB		
3		<b>Evaluasi</b>	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Monitoring kegiatan</li> <li>• Evaluasi Kegiatan</li> </ul>	

## 5. HASIL DAN PEMBAHASAN

### a. Hasil



Gambar 2. Materi Kesehatan Mental



Gambar 3. Materi Konsep Diri



Gambar 4. Diskusi



Gambar 5. Evaluasi

Pada akhir kegiatan pengabdian dilakukan evaluasi berupa pertanyaan sekitar komponen konsep diri dalam bentuk diskusi. Komponen konsep diri terdiri ; menyebutkan identitas dirinya, bagaimana harapan dirinya, harga dirinya, citra dirinya, dan menyebutkan peran dirinya sebagai apa. Setelah diskusi peserta diberi kesempatan ke depan untuk mengungkapkan komponen-komponen konsep dirinya sendiri secara berani dan mendapatkan *reward* (gambar 5). Hasilnya seluruh peserta setelah diberi penjelasan melalui penyuluhan kesehatan terkait konsep diri mereka mampu mengungkapkan konsep dirinya secara positif sesuai dengan jati dirinya sendiri.

### b. Pembahasan

Pendampingan remaja ini melalui kegiatan POSREM dapat menjadi salah satu pilihan bagi remaja dalam membantu pembentukan konsep diri secara positif. Materi yang diberikan pada penyuluhan ini diberikan sesuai dengan kebutuhan psikologis remaja. Sehingga diharapkan remaja dapat mengontrol dirinya sendiri melalui konsep diri yang positif.

Kegiatan pendampingan ini menunjukkan hasil bahwa adanya beberapa remaja yang sudah mampu menyebutkan dan mengungkapkan konsep dirinya, hal tersebut sesuai dengan pengabdian di SMA Bantul siswanya mampu mengungkapkan konsep dirinya setelah dilakukan pendampingan melalui penyuluhan Kesehatan tentang konsep diri pada

remaja (Susilowati et al., 2020). Pendampingan terkait Konsep Diri Remaja; oleh Merita F. Naisanu, M.Si dengan menjelaskan bahwa Konsep diri individu tidak merupakan bawaan dari lahir tetapi timbul akibat adanya pengalaman, persepsi dan hasil belajar yang dialami oleh setiap individu. Menurut Hurlock (1980:34) Konsep diri merupakan pengertian dan harapan seseorang mengenai diri sendiri yang dicita-citakan atau yang diharapkan dan bagaimana dirinya dalam realitas yang sesungguhnya. Remaja yang konsep dirinya berkembang dengan baik akan tumbuh rasa percaya diri, berani, bersemangat dalam belajar, memiliki keyakinan diri, aktif dalam belajar, menjadi pribadi yang mandiri dan memiliki pandangan yang baik tentang dirinya (Naisanu, 2024).

Secara teori menyebutkan bahwa remaja merupakan fase mencari identitas diri sehingga dalam membentuk konsep diri yang positif mereka meniru dari orang lain berdasarkan interaksi sosial yang baik dan menimbulkan perasaan peduli (Hamidah et al. n.d.). Sejalan dengan penelitian Mahanani et al (2021) bahwa memiliki konsep diri positif akan menjadi penguat dalam berperilaku sehingga individu bisa beradaptasi dengan lingkungannya. Pengetahuan yang sudah didapat remaja melalui kegiatan ini diharapkan bisa ditularkan kepada teman-temannya. Sehingga kelompok remaja yang terhimpun dalam POSREM mampu membagikan ilmu yang didapat pada saat pendampingan kepada remaja yang lain.

## 6. KESIMPULAN

Kesimpulannya bahwa Pendampingan pada remaja di Puskesmas Tipar memberikan dampak yang baik terhadap peningkatan pemahaman remaja. Metode penyuluhan Kesehatan dengan materi Kesehatan mental dan konsep diri dapat menjadi alternatif bagi remaja sebagai Tindakan persiapan remaja menjadi dirinya sendiri dalam beradaptasi dengan lingkungan yang baik. Metode penyuluhan ini mampu meningkatkan pemahaman remaja yang tadinya mereka tidak mengetahui sehingga setelah dilakukan penyuluhan mereka dapat menyebutkan komponen-komponen konsep diri positif yang dimilikinya.

## 7. DAFTAR PUSTAKA

- Bae, Heera, And Kyung Hwa Lee. (2024). "Mediating The Effect Of The Parent-Child Relationship In The Relationship Between Self-Concept And Career Maturity In Children And Adolescents." *International Electronic Journal Of Elementary Education* 16(3): 401-8.
- Bouza, Montserrat Durán, Lorena Pena Carballo, And Juan Carlos Brenlla Blanco. (2024). "Self-Concept, Anxiety And Academic Performance In Adolescents With Adhd: A Comparative Study." *Electronic Journal Of Research In Educational Psychology* 22(62): 293-316.
- Cholifah, R. N., Nurhayati, S., & Fitriana, W. (2023). Pendampingan Mental Berbasis Pendekatan Spiritual Bagi Anak Dan Remaja Keluarga Broken Home. *Comm-Edu (Community Education Journal)*, 6(1), 52-62.
- Elisanti, Alinea Dwi, And Efri Ti Ardianto. (2021). "Pendampingan Posyandu Remaja Sebagai Upaya Preventif Kenakalan Remaja Di Surabaya." *Jurnal Pengabdian Kesehatan Komunitas* 1(2): 88-89.

- Felita, Pamela Et Al. (2016). "Pemakaian Media Sosial Dan Self Concept Pada Remaja." *Jurnal Ilmiah Psikologi Manasa* 5(1): 30-41.
- Hamidah, Ernawati Et Al. "Konsep Diri Remaja Pengguna Aktif Media Sosial Di Keluarga." 11(1): 59-64.
- Hamidah, Ernawati, Sifa Fauziah, And Dhinny Novryanthi. (2022). "Hubungan Internet Addiction Dengan Hubungan Interpersonal Dan Kecemasan Pada Remaja Di Mts Persatuan Islam Cianjur." *Malahayati Nursing Journal* 4(8): 2018-24.
- Kehi, K. K. A., & Huwae, A. (2024). Welas Diri Dan Kesejahteraan Remaja Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga: Studi Korelasional Pasca Pendampingan Holistik. *Bulletin Of Counseling And Psychotherapy*, 6(2).
- Mahanani, Mahvira Putri Et Al. (2021). "Pelatihan Konsep Diri Remaja Putri Untuk Membangun Pemahaman Tentang Standar Kecantikan." *Kumawula: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 3(3): 449.
- Marbun, N., & Tarigan, B. (2020). Pendampingan Orang Tua Dalam Pertumbuhan Rohani Remaja. *Kerugma: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Agama Kristen*, 2(2), 42-55.
- Naisanu, M. F., Loban, M. N., Malelak, E. O., Taneo, J., & Yohanes, F. (2024). Menumbuhkan Konsep Diri Positif Melalui Konseling Kelompok Realitas Di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Di Kota Kupang. *I-Com: Indonesian Community Journal*, 4(1), 455-466.
- Pamungkas, Pandu Dwi, Sayang Ajeng Mardhiyah, And Maya Puspasari. (2019). "Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Kecanduan Game Online Pada Pemain Game Mmorpg." *Insight : Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi* 15(1): 60.
- Ramadhani, R. D., & Putri, S. H. (2022). Strategi Komunikasi Ppsbr Lembang Dalam Membentuk Konsep Diri Dan Aspek Psychological Well-Being Pada Remaja Pmks. *Jisip (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 6(1).
- Saputra, Adi, And Yuzarion. (2020). "Pembentukan Konsep Diri Remaja Melalui Penanaman Nilai-Nilai Keislaman." *Jurnal Al-Hikmah* 18(2): 151-56.
- Sari, Novi Dian. (2021). "Konsep Diri Generasi Z Pengguna Aplikasitik Tok Di Kabupaten Rokan Hulu." 9: 148-66.
- Suratman, Andriyastuti, And Majang Palupi. (2019). "Pendampingan Terkait Konsep Diri, Kepemimpinan & Kewirausahaan Bagi Pelajar Sma/Smk/Ma Penerima Beasiswa Baznas Daerah Istimewa Yogyakarta Tahun Anggaran 2019." *Patria* 1(2): 84.
- Suryani, Suryani, Aat Sriati, And Nurul Septiani. (2020). "Lived Experiences Of Adolescents With Internet Addiction." *Nurse Media Journal Of Nursing* 10(2): 158-70.
- Widiarti, Pratiwi Wahyu. (2017). "Konsep Diri (Self Concept) Dan Komunikasi Interpersonal Dalam Pendampingan Pada Siswa Smp Se Kota Yogyakarta." *Informasi* 47(1): 135.
- Zuraida. (2022). "Meningkatkan Konsep Diri Positif Dalam Strategi Perencanaan Karir Pada Remaja Di Panti Asuhan Melati." *Jpkmbd Universitas Ratu Samban* 2(2): 133-41.