LIBEROSIS
PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027
Online ISSN: 3026-7889
Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
Vol 13 No 3 Tahun 2025.

WEBINAR KESEHATAN MENTAL "MEMBANGUN KONSEP DIRI YANG POSITIF" SEBAGAI UPAYA UNTUK KESEHATAN MENTAL LEBIH SEHAT PADA REMAJA

Siska Amalia[1*], Siti Faedattusyahadah[2], Hanifa Putri Wardhani[3], Marsya Amalia[4]
[1, 2, 3, 4] Prodi Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya
202210515147@mhs.ubharajaya.ac.id, 202210515161@mhs.ubharajaya.ac.id ,
202210515131@mhs.ubharajaya.ac.id, 202210515138@mhs.ubharajaya.ac.id

Abstract

Adolescence is a critical period for identity formation and mental health development. This study aimed to evaluate the effectiveness of a psychoeducational webinar entitled "Building a Positive Self-Concept" in improving adolescents' self-concept as a means of supporting better mental health. Using a one-group pretest-posttest design, the study involved 25 adolescent participants. Data were collected through a self-concept questionnaire before and after the intervention. Statistical analysis using paired sample t-test showed no significant difference between pre-test and post-test scores, indicating that the short-term intervention did not result in a statistically meaningful improvement. However, descriptive data revealed a positive trend in increased scores. Technical and engagement issues, such as poor internet connectivity and limited visual interaction, were identified as potential barriers. These findings suggest that while webinars have potential, more structured, longer-term, and interactive interventions are recommended to achieve significant outcomes in adolescents' self-concept development.

***Keyword**: Mental Health, Self-concept, Adolescents*

Abstrak

Masa remaja merupakan periode krusial dalam pembentukan identitas dan perkembangan kesehatan mental. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas webinar psikoedukatif bertema "Membangun Konsep Diri yang Positif" dalam meningkatkan konsep diri remaja sebagai upaya mendukung kesehatan mental yang lebih baik. Penelitian menggunakan desain one-group pretest-posttest dengan melibatkan 25 remaja sebagai partisipan. Data dikumpulkan melalui kuesioner konsep diri sebelum dan sesudah intervensi. Hasil analisis statistik menggunakan uji paired sample t-test menunjukkan tidak terdapat perbedaan signifikan antara skor pre-test dan post-test, meskipun secara deskriptif terdapat peningkatan skor. Kendala teknis seperti keterbatasan koneksi internet dan minimnya interaksi visual diduga memengaruhi efektivitas kegiatan. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun webinar memiliki potensi sebagai media psikoedukasi, dibutuhkan pendekatan yang lebih terstruktur, jangka panjang, dan interaktif untuk menghasilkan dampak yang signifikan dalam pengembangan konsep diri remaja.

Article History
Received: Juni 2025
Reviewed: Juni 2025
Published: Juni 2025

Plagirism Checker No 77
DOI : Prefix DOI : 10.8734/Musytari.v1i2.365
Copyright : Author
Publish by : Liberosis

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

LIBEROSIS
Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
Vol 13 No 3 Tahun 2025.
PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027 Online ISSN: 3026-7889

***Kata kunci**: Kesehatan Mental, Konsep Diri, Remaja*

1. Pendahuluan

Masa remaja merupakan periode yang penuh warna dan dinamika, ditandai dengan berbagai gejolak emosi yang mewarnai perjalanan seseorang menuju kedewasaan. Pada tahap ini, remaja mulai mengenal dunia luar. Masa kanak-kanak yang sebelumnya hanya berfokus pada lingkungan keluarga atau teman dekat telah berlalu. Remaja cenderung memperluas jaringan sosial mereka, baik melalui interaksi langsung maupun lewat teknologi seperti internet dan ponsel. Pada fase inilah, seseorang mulai membentuk jati dirinya, memiliki kebebasan untuk menentukan pilihan, memegang prinsip hidup, serta mengembangkan potensi dirinya. Namun, di saat yang sama, mereka juga lebih rentan terhadap pengaruh dari lingkungan pergaulan, terutama dari teman sebaya (Syahraeni et al., 2020).

Menurut Nurannisa Sawitri & Ati Kusmawati (2025) masa remaja adalah periode yang dipenuhi oleh rasa ingin tahu yang tinggi, di mana individu terdorong untuk mencoba berbagai hal baru sebagai bagian dari proses pencarian jati diri dan pembentukan konsep diri. Dalam fase ini, lingkungan sosial remaja akan semakin meluas seiring pertemuan dengan beragam orang serta pengalaman dalam berbagai jenis lingkungan, baik yang positif maupun negatif. Lingkungan yang mendukung akan mendorong perkembangan individu ke arah yang baik, sebaliknya, jika berada dalam lingkungan yang kurang sehat, individu berisiko terdampak secara negatif hingga bisa terjerumus pada perilaku menyimpang. Hal ini juga akan berdampak pada berubahnya peran dan memiliki kecenderungan bersikap sesuai label yang diberikan.

Istilah *pubertas* berasal dari bahasa Latin *pubes*, yang berarti usia menuju kedewasaan yang mengacu pada serangkaian perubahan fisiologis dan psikologis, di mana perubahan fisik ditandai dengan kematangan organ reproduksi, sementara perubahan psikologis lebih banyak ditandai dengan kematangan organ reproduksi, sementara perubahan psikologis lebih banyak berkaitan dengan perubahan emosi (Aprillia et al., 2024). Perubahan fisik tersebut seringkali menimbulkan perasaan canggung dan berpengaruh terhadap konsep diri remaja yang belum stabil (Media et al., 2023). Menurut Syahraeni et al. (2020)konsep diri merupakan cara individu memandang dirinya sendiri yang berpengaruh terhadap perilakunya. Konsep ini mencakup pandangan, pikiran, perasaan, dan penilaian seseorang terhadap dirinya, baik dari segi fisik, psikologis, moral, kognitif, maupun hubungan sosial.

Menurut Rahmatullah et al. (2023)kesehatan mental merupakan aspek penting dalam kehidupan seseorang. Selain itu, remaja dan masyarakat secara umum semakin menyadari pentingnya kesehatan mental. Hal ini ditunjukkan oleh berbagai survei yang menunjukkan peningkatan perhatian terhadap masalah kesehatan mental dan peningkatan kasus depresi dan kecemasan. Seperti yang dilaporkan oleh *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS) pada tahun 2022, sekitar 34,9% remaja di Indonesia—atau setara dengan 15,5 juta remaja—mengalami masalah kesehatan mental dalam 12 bulan terakhir. Selain itu, sekitar 5,5% remaja, atau 2,45 juta remaja, dilaporkan mengalami sedikitnya satu gangguan mental selama periode yang sama. Selanjutnya, data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menunjukkan bahwa prevalensi gejala depresi tertinggi terdapat pada kelompok usia 15–24 tahun, dengan 1% remaja mengalami depresi dan 3,7% mengalami kecemasan (Winurini, 2025). Gangguan pada kesehatan mental dapat berdampak negatif terhadap kemampuan individu dalam menjalin interaksi sosial, mengatur emosi, serta menurunkan rasa percaya diri. Pada remaja, gangguan ini juga dapat memengaruhi pencapaian akademik dan keyakinan diri dalam hal belajar.

Masa remaja sendiri merupakan periode yang rentan terhadap gangguan kesehatan mental, karena pada tahap ini individu sering menghadapi berbagai persoalan emosional, perilaku, tekanan dari lingkungan keluarga, serta dinamika dalam pergaulan sosial. Menurut Budiyati (2023)kesehatan mental remaja telah menjadi perhatian utama dalam konteks perkembangan individu, mengingat berbagai tuntutan, seperti tekanan akademis, proses menuju kemandirian, serta pengaruh sosial yang kerap mereka hadapi. Salah satu faktor yang berpengaruh besar terhadap kondisi kesehatan mental remaja adalah konsep diri.

Konsep diri terbentuk dan berkembang melalui proses interaksi individu dengan lingkungannya. Konsep diri bukanlah sesuatu yang bersifat tetap, melainkan akan terus berubah seiring bertambahnya usia dan semakin luasnya interaksi sosial yang dialami. Remaja yang memiliki konsep diri positif cenderung mampu menyesuaikan diri dan menerima pengaruh dari lingkungan secara baik. Sebaliknya, remaja dengan konsep diri negatif cenderung merasa tidak berdaya, pesimis, dan menarik diri dari lingkungan sosialnya. Penelitian yang dilakukan oleh Budiyati (2023) mengungkapkan bahwa konsep diri yang positif cenderung menunjukkan kondisi kesehatan mental yang lebih baik. Sebaliknya, konsep diri yang negatif dapat menjadi faktor risiko yang berkontribusi terhadap munculnya gangguan psikologis seperti stres, kecemasan dan depresi. Sejalan dengan penelitian Marlena et al. (2024) menunjukkan bahwa konsep diri memiliki pengaruh yang lemah terhadap kesehatan mental remaja, dengan berkontribusi sebesar 29,2%. Temuan ini mengindikasikan bahwa rendahnya konsep diri dapat berperan dalam munculnya gejala gangguan kesehatan mental pada kalangan remaja.

Konsep diri atau harga diri merupakan aspek afektif yang berkaitan dengan nilai yang diberikan individu terhadap dirinya sendiri, yang tercermin dari kemampuannya dalam menyadari dan menilai kelebihan serta kekurangan yang dimilikinya (Media et al., 2023). Menurut Konferensi et al. (2019) salah satu model yang dapat digunakan untuk meningkatkan konsep diri adalah *Johari Window*. Meskipun namanya terdengar teknis, sebenarnya model ini cukup sederhana. *Johari Window* dikembangkan oleh Joseph Luft dan Harrington Ingham pada tahun 1955, dan nama model ini merupakan gabungan dari nama depan mereka, "Joe" dan "Harry". Sejak diperkenalkan, model ini telah digunakan secara luas untuk keperluan pengembangan pribadi, komunikasi, hubungan interpersonal, dinamika kelompok, hingga pengembangan kerja tim dan antar kelompok. Model *Johari Window* menyajikan cara yang efektif untuk menggambarkan informasi pribadi maupun kelompok, termasuk perasaan, pengalaman, sudut pandang, sikap, keterampilan, motivasi, dan niat, melalui empat area perspektif. Keempat kuadran tersebut didasarkan pada dua sudut pandang utama: dari diri sendiri dan dari orang lain.

Mengetahui bagaimana konsep diri berkaitan dengan kesehatan mental remaja sangatlah penting, karena hal ini tidak hanya berpengaruh pada pembentukan jati diri mereka, tetapi juga memiliki dampak terhadap performa akademik dan kualitas hidup secara keseluruhan. Oleh sebab itu, kajian yang mendalam mengenai peran konsep diri sebagai indikator kesehatan mental menjadi krusial dalam menyusun program intervensi dan dukungan yang lebih tepat sasaran, baik di lingkungan sekolah maupun masyarakat. Konsep diri merupakan elemen psikologis yang memainkan peran besar dalam menjaga kesehatan mental. Hal ini mencerminkan persepsi individu terhadap nilai dirinya, kemampuan yang dimiliki, serta identitas dalam berbagai dimensi kehidupan. Remaja dengan pandangan positif terhadap dirinya sendiri cenderung lebih tangguh dalam menghadapi stres dan tantangan, sementara pandangan negatif dapat meningkatkan risiko gangguan mental.

LIBEROSIS Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
Vol 13 No 3 Tahun 2025.
PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027 Online ISSN: 3026-7889

2. Tinjauan Pustaka

Menurut William D. Brooks konsep diri adalah "*Those physical, social, and psychological perceptions of ourselves that we have derived from experience that we have derived from experiences and our interaction with others*." persepsi dan perasaan tentang diri kita sendiri adalah hasil dari pengalaman dan interaksi kita dengan orang lain (Hidayat et al., 2024).

Menurut Hartanti (2018) konsep diri adalah bagian terpenting dari seseorang didefinisikan sebagai perasaan seseorang mengenai dirinya sebagai individu yang sepenuhnya dan unik, karena itu seseorang dikenal sebagai seseorang dengan ciri khasnya sendiri.

Hartanti (2018) menjelaskan bahwa karakteristik konsep diri remaja meliputi:

1) Abstrak dan Idealistik
   Remaja mulai menggunakan istilah yang bersifat umum, tidak konkret dan ideal saat menggambarkan dirinya.
2) Terdiferensiasi
   Remaja mulai menyadari bahwa dirinya dapat menunjukkan sisi yang berbeda dalam berbagai situasi, seperti saat bersama orang tua, teman dekat, atau orang lain.
3) Kontradiktif (*Contradictions Within the Self*)
   Remaja sering merasa memiliki sifat yang paling bertentangan, misalnya "saya pemalu, tapi saya juga suka tampil". Hal ini terjadi karena remaja belum sepenuhnya mampu menyatukan berbagai sisi dari dirinya.
4) Diri yang Berubah-ubah (*Fluctuating Self*)
   Gambaran diri remaja dapat berubah tergantung suasana hati dan situasi. Misalnya, di pagi hari merasa percaya diri, namun siangnya merasa rendah diri.
5) Diri Nyata vs Diri Ideal, Diri Nyata vs Diri Palsu
   Remaja mulai menyadari perbedaan antara siapa dirinya sekarang (diri nyata) dan siapa yang diinginkannya (diri ideal). Jika perbedaan ini terlalu jauh, dapat muncul perasaan gagal atau kecewa. Remaja juga sering berperilaku seolah-olah menjadi orang lain demi diterima oleh lingkungannya.
6) Perbandingan Sosial (*Social Comparison*)
   Remaja sering membandingkan dirinya dengan orang lain untuk menilai kelebihan dan kekurangan dirinya.
7) Kesadaran Diri Tinggi (*Self-Consciousness*)
   Remaja merasa dirinya menjadi pusat perhatian, yang disebut dengan istilah imaginary audience, seperti merasa semua orang memperhatikan penampilannya.
8) Mekanisme Perlindungan Diri (Self-Protective)
   Remaja cenderung menampilkan sisi diri yang positif seperti ceria, cantik, menarik, dan suka bersenang-senang, serta menyembunyikan sisi yang dianggap negatif.
9) Integrasi Diri (*Self-Integration*)
   Pada awal masa remaja, individu sering mengalami kebingungan peran. Namun seiring bertambahnya usia, remaja mulai menyatikan berbagai sisi dalam diri dan membentuk identitas yang lebih stabil.

(Hartanti, 2018) juga mengatakan bahwa perkembangan konsep diri pada remaja dapat memberikan dampak positif maupun negatif. Remaja dengan konsep diri positif yaitu memiliki rasa percaya diri tinggi, mampu mengambil keputusan yang sehat dan lebih resilien terhadap

LIBEROSIS
PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027
Online ISSN: 3026-7889
Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
Vol 13 No 3 Tahun 2025.

tekanan sosial. Remaja dengan konsep diri negatif yaitu mengalami masalah kepercayaan diri, menunjukkan perilaku menyimpang atau menarik diri dan berisiko mengalami gangguan emosional seperti depresi atau kecemasan.

Teori *Johari Window* digunakan untuk meningkatkan kesadaran diri dan memperbaiki komunikasi interpersonal (Osmanoğlu, 2019). Teori ini menggambarkan hubungan individu dengan orang lain melalui sebuah jendela yang terdiri dari empat area diri (*self*), yaitu:

1) *Open Self* (Daerah Terbuka)
   Aspek diri yang diketahui oleh individu dan juga oleh orang lain, seperti perilaku, sikap, emosi, pengalaman dan keterampilan yang tampak jelas dalam interaksi sosial.
2) *Blind Self* (Daerah Buta)
   Aspek diri yang terlihat oleh orang lain tetapi tidak disadari oleh individu.
3) *Hidden Self* (Daerah Tersembunyi)
   Aspek diri yang disadari individu namun disembunyikan dari orang orang lain.
4) *Unknown Self* (Daerah Tidak Disadari)
   Aspek diri yang tidak diketahui baik oleh diri sendiri maupun orang lain, mencakup potensi tersembunyi, emosi atau aspek kepribadian yang belum terungkap dan mungkin baru muncul dalam situasi tertentu.

3. Metodologi

Penelitian ini menggunakan kuantitatif Pre-Eksperimen (Pre-Experiment Design), dengan jenis *one group pretest-posttest design*. Menurut (Sugiyono, 2013) penelitian pre-eksperimen adalah variabel terikat, dengan desain *one group pretest-posttest* merupakan salah satu desain eksperimen yang menggunakan satu kelompok sampel serta melakukakan pengukuran sebelum dan sesudah diberikan perlakuan pada sampel. Oleh karena itu, penelitian ini mengukur tingkat konsep diri peserta sebelum dan sesudah intervensi berupa webinar "Membangun Konsep Diri yang Positif".

Populasi dalam penelitian ini adalah remaja. Pada tahun 2025 jumlah remaja berusia 12-18 tahun di Indonesia berjumlah 44,1 juta orang (Badan Pusat Statistik, 2025) Sampel diambil secara purposive sampling. Alasan memilih remaja adalah kesehatan mental remaja telah menjadi perhatian utama dalam konteks perkembangan individu, mengingat berbagai tuntutan, seperti tekanan akademis, proses menuju kemandirian, serta pengaruh sosial yang kerap mereka hadapi (Budiyati, 2023). Adapun kriteria sampel yang digunakan pada penelitian ini yaitu remaja, 12-18 tahun. Data dianalisis menggunakan uji normalitas Shapiro-Wilk, mengingat jumlah sampel dalam penelitian ini kurang dari 50. Hasil menunjukkan bahwa data berdistribusi normal, sehingga dapat dilakukan uji parametrik menggunakan paired sample t-test untuk mengetahui perbedaan skor pre-test dan post-test. Interpretasi signifikansi didasarkan pada taraf signifikansi 0.05. Model penelitian mengamati perubahan skor konsep diri (Y) yang diukur sebelum dan sesudah diberi perlakuan berupa webinar (X). Variabel X merupakan intervensi edukatif dalam bentuk penyuluhan daring, sedangkan variabel Y merupakan skor skala konsep diri peserta.

4. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan psikoedukasi ini telah diselenggarakan pada tanggal 11 Mei 2025 dengan partisipan remaja sebagai target utama peserta. Kegiatan ini dirancang untuk memberikan pengetahuan dan pemahaman yang mendalam mengenai topik yang diangkat, sesuai dengan

PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027 Online ISSN: 3026-7889

kebutuhan dan karakteristik perkembangan remaja. Adapun rangkaian kegiatan yang telah dilaksanakan meliputi beberapa tahapan, antara lain:

1) Pre-Test

Sebagai tahapan awal sebelum dimulainya sesi psikoedukasi, dilaksanakan pre-test kepada seluruh peserta yang berjumlah 25 remaja. Pre-test ini bertujuan untuk mengidentifikasi persepsi awal peserta mengenai konsep diri mereka. Instrumen yang digunakan terdiri dari sepuluh pernyataan yang berkaitan dengan bagaimana peserta memandang, menilai, dan menggambarkan diri mereka sendiri dalam berbagai situasi sosial maupun pribadi. Setiap pernyataan dijawab menggunakan skala Likert lima poin, yaitu: Sangat Tidak Setuju, Tidak Setuju, Netral, Setuju, dan Sangat Setuju. Pengisian dilakukan secara daring melalui Google Form yang telah disediakan oleh tim pelaksana, guna memastikan kemudahan dalam pengumpulan data serta menjamin kerahasiaan dan kenyamanan peserta dalam menjawab.

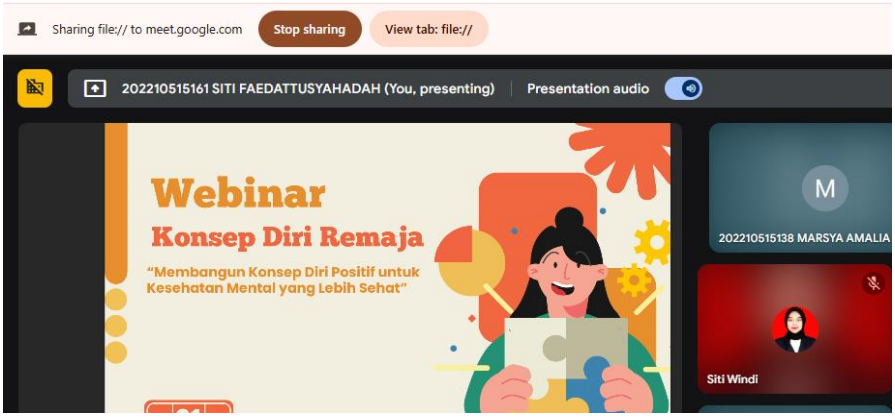
2) Pemberian Materi

Penyampaian materi dalam kegiatan psikoedukasi ini dilakukan oleh narasumber yang merupakan mahasiswa aktif dari program studi Psikologi semester lima. Meskipun masih berada pada jenjang pendidikan sarjana, narasumber telah dibekali dengan pengetahuan dasar yang relevan dan memadai mengenai topik yang dibahas, yaitu konsep diri. Oleh karena itu, materi yang disampaikan difokuskan pada pemahaman-pemahaman seputar konsep diri, yang mencakup pengertian konsep diri, jenis-jenis konsep diri (positif dan negatif), faktor-faktor yang memengaruhi pembentukan konsep diri, serta dampak konsep diri terhadap perilaku dan interaksi sosial remaja.

Metode penyampaian materi dilakukan secara interaktif, menggabungkan pendekatan ceramah dan diskusi kelompok. Pada sesi ceramah, narasumber memaparkan materi secara sistematis dengan bantuan media presentasi visual untuk membantu peserta memahami poin-poin penting. Sementara itu, pada sesi diskusi, peserta diajak untuk merefleksikan pengalaman pribadi mereka terkait konsep diri, serta berbagi pandangan dengan teman sebaya. Hal ini bertujuan agar peserta tidak hanya menerima informasi secara satu arah, tetapi juga aktif terlibat dalam proses belajar melalui dialog dan pertukaran pemikiran.

Pemberian materi ini dirancang tidak hanya untuk menambah pengetahuan peserta, tetapi juga untuk meningkatkan kesadaran diri mereka terhadap bagaimana mereka memandang, menilai, dan memahami diri sendiri. Dengan pemahaman yang lebih baik mengenai konsep diri, diharapkan peserta mampu mengembangkan citra diri yang lebih positif, lebih percaya diri, serta mampu membangun hubungan sosial yang sehat dengan lingkungan sekitarnya. Penyajian materi ini juga menjadi langkah awal dalam mendorong peserta untuk melakukan eksplorasi dan penguatan diri secara mandiri setelah sesi psikoedukasi berakhir.

LIBEROSIS
PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027
Online ISSN: 3026-7889
Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
Vol 13 No 3 Tahun 2025.



Gambar 2. Dokumentasi

Gambar 3. Dokumentasi Pemberian Materi

3) Post-Test

Setelah seluruh rangkaian kegiatan psikoedukasi selesai dilaksanakan, peserta diminta untuk mengisi post-test sebagai bentuk evaluasi terhadap pemahaman yang telah diperoleh selama sesi berlangsung. Post-test ini diikuti oleh seluruh peserta, yaitu sebanyak 25 remaja, dan disusun dengan format yang serupa dengan pre-test untuk memudahkan perbandingan hasil. Instrumen post-test terdiri dari sepuluh pernyataan yang mengukur perubahan persepsi dan pemahaman peserta mengenai konsep diri, termasuk bagaimana mereka menilai kekuatan dan kelemahan diri, menerima diri sendiri, serta mengidentifikasi pengaruh lingkungan terhadap pembentukan konsep diri. Setiap pernyataan dalam post-test dijawab menggunakan skala Likert lima poin, yaitu: Sangat Tidak Setuju, Tidak Setuju, Netral, Setuju, dan Sangat Setuju. Pengisian dilakukan secara daring melalui Google Form yang telah disediakan oleh panitia, guna menjaga konsistensi dengan metode pengumpulan data sebelumnya. Post-test ini tidak hanya berfungsi sebagai alat ukur pencapaian tujuan psikoedukasi, tetapi juga sebagai refleksi pribadi bagi peserta untuk melihat sejauh mana mereka memahami dan menerapkan konsep diri dalam kehidupan sehari-hari setelah memperoleh pengetahuan dari sesi yang telah diselenggarakan.

LIBEROSIS
PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027
Online ISSN: 3026-7889
Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
Vol 13 No 3 Tahun 2025.

4) Hasil Uji Pre-Test & Post-Test

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	.085	25	.200*	.962	25	.450
Posttest	.109	25	.200*	.929	25	.083

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Gambar 4. Hasil Uji Normalitas

Berdasarkan hasil uji statistik terhadap data pre-test dan post-test yang diperoleh dari 25 peserta remaja, diketahui bahwa data berdistribusi normal. Hal ini ditunjukkan melalui hasil uji normalitas Shapiro-Wilk di mana nilai signifikansi pre-test adalah 0.450 dan post-test adalah 0.083 yang artinya keduanya lebih besar dari 0.05. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa asumsi normalitas terpenuhi sehingga uji t berpasangan layak digunakan.

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre-test	37.60	25	6.671	1.334
	Post-test	40.36	25	7.718	1.544

Gambar 5. Paired Samples Statistics

Tabel Paired Samples Statistics menunjukkan rata-rata skor konsep diri peserta sebelum dan sesudah mengikuti webinar. Rata-rata skor pre-test peserta adalah 37.60 dengan standar deviasi 6.671 dan rata-rata skor post-test adalah 40.36 dengan standar deviasi 7.718. Secara deskriptif terlihat adanya peningkatan skor setelah webinar.

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pre-test & Post-test	25	-.019	.928

Gambar 6. Paired Samples Correlations

Tabel Paired Samples Correlations menunjukkan hubungan antara skor pre-test dan post-test. Nilai korelasi Pearson sebesar -0.019 dengan signifikansi sebesar 0.928 ($p > 0.05$) menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara skor sebelum dan sesudah webinar.

LIBEROSIS
PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027
Online ISSN: 3026-7889
Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
Vol 13 No 3 Tahun 2025.

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference Lower	Upper			
Pair 1	Pre-test - Post-test	-2.760	10.297	2.059	-7.010	1.490	-1.340	24	.193

Gambar 7. Paired Sample Test

Selanjutnya, hasil uji Paired Sample t-Test pada tabel Paired Sample t-Test diperoleh nilai rata-rata sebesar 2.760, dengan standar deviasi 10.297, dan nilai t sebesar -1.340 pada derajat kebebasan (df) 24. Nilai signifikansi (2-tailed) yang diperoleh adalah 0.193 (p > 0,05). Ini berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara skor konsep diri peserta sebelum dan sesudah mengikuti kegiatan psikoedukasi.

Meskipun demikian, hasil ini bukan berarti tidak terjadi perubahan sama sekali, melainkan perubahan yang terjadi belum cukup kuat secara statistik untuk dinyatakan signifikan. Beberapa faktor yang mungkin memengaruhi hasil ini antara lain durasi intervensi yang terbatas, kedalaman materi yang masih bersifat dasar, serta perlunya pendekatan lanjutan yang lebih intensif untuk menghasilkan dampak yang lebih nyata terhadap pemahaman konsep diri peserta.

Dengan demikian, meskipun psikoedukasi telah dilaksanakan dengan melibatkan partisipasi aktif peserta dan materi yang relevan, hasil evaluasi menunjukkan bahwa program ini belum memberikan pengaruh yang signifikan terhadap pemahaman konsep diri peserta. Hal ini dapat disebabkan oleh durasi kegiatan yang relatif singkat, keterbatasan materi yang disampaikan, atau metode penyampaian yang belum sepenuhnya optimal dalam mendorong perubahan pemahaman yang mendalam. Oleh karena itu, ke depannya disarankan untuk meninjau kembali pendekatan pembelajaran, memperluas cakupan materi, dan mempertimbangkan strategi intervensi jangka panjang untuk mencapai hasil yang lebih efektif.

5) Kendala yang Dihadapi

Selama proses pelaksanaan psikoedukasi, terdapat beberapa kendala teknis dan non-teknis yang turut memengaruhi jalannya kegiatan dan kemungkinan turut berdampak pada hasil yang kurang signifikan dari pre-test dan post-test. Salah satu kendala utama yang ditemui adalah minimnya keterlibatan visual dari peserta, di mana sebagian besar remaja yang mengikuti kegiatan tidak mengaktifkan kamera selama sesi berlangsung. Hal ini menyulitkan fasilitator untuk melakukan monitoring terhadap perhatian dan keterlibatan peserta secara langsung, serta mengurangi interaksi dua arah yang seharusnya dapat memperkuat pemahaman materi melalui ekspresi wajah dan respons nonverbal.

Selain itu, kendala jaringan juga menjadi hambatan yang cukup dominan. Beberapa peserta mengalami gangguan koneksi internet, seperti suara terputus-putus atau layar yang membeku (freeze), yang menyebabkan peserta tertinggal dalam memahami penjelasan materi atau tidak dapat mengikuti sesi diskusi secara utuh. Gangguan jaringan ini tidak hanya menghambat proses pembelajaran secara real-time, tetapi juga berpotensi mengurangi efektivitas penyampaian informasi yang seharusnya diterima secara berkesinambungan.

PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027 Online ISSN: 3026-7889

Kedua faktor tersebut diduga turut berkontribusi terhadap tidak signifikannya perubahan skor pre-test dan post-test, karena proses internalisasi materi yang disampaikan tidak berlangsung secara optimal. Oleh karena itu, untuk kegiatan serupa di masa mendatang, perlu adanya upaya antisipatif seperti mewajibkan peserta menyalakan kamera, menyediakan materi tertulis sebagai pendamping, serta memastikan platform dan jaringan yang digunakan cukup stabil agar proses psikoedukasi dapat berjalan lebih efektif.

5. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan webinar "Membangun Konsep Diri yang Positif" belum memberikan pengaruh yang signifikan secara statistik terhadap peningkatan konsep diri peserta remaja. Meskipun terdapat peningkatan skor rata-rata dari pre-test ke post-test, hasil uji paired sample t-test menunjukkan nilai signifikansi yang melebihi 0,05, sehingga perubahan tersebut tidak dapat dinyatakan signifikan. Temuan ini menunjukkan bahwa durasi intervensi yang terbatas, materi yang masih bersifat dasar, serta kendala teknis seperti gangguan jaringan dan kurangnya keterlibatan visual peserta menjadi faktor yang perlu diperhatikan dalam pelaksanaan kegiatan serupa di masa depan.

Oleh karena itu, disarankan agar intervensi edukatif mengenai konsep diri dilakukan dengan pendekatan yang lebih intensif dan berkelanjutan, serta mempertimbangkan metode yang lebih interaktif dan personal, guna menghasilkan dampak yang lebih kuat dan mendalam. Penelitian ini memiliki keterbatasan pada ukuran sampel yang kecil dan waktu pelaksanaan yang singkat, sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasi secara luas. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan agar melibatkan sampel yang lebih besar, durasi intervensi yang lebih panjang, serta penggunaan metode campuran untuk mendapatkan pemahaman yang lebih komprehensif terkait efektivitas intervensi terhadap peningkatan konsep diri remaja.

Daftar Referensi

Aprillia, O., Gufran, N., & Yarni, Y. (2024). Perkembangan Masa Puber. *Guruku: Jurnal Pendidikan Dan Sosial Humaniora*, *2*(3), 261–275. https://doi.org/10.59061/guruku.v2i3.730

Badan Pusat Statistik. (2025). *Jumlah Penduduk Menurut Kelompok Umur dan Jenis Kelamin, 2025*.

Budiyati, E. (2023a). Pengaruh Konsep Diri Sebagai Prediktor Kesehatan Mental Mahasiswa. *LANCAH: Jurnal Inovasi Dan Tren*, *1*(2). https://doi.org/10.35870/ljit.v1i2.2158

Budiyati, E. (2023b). Pengaruh Konsep Diri Sebagai Prediktor Kesehatan Mental Mahasiswa . *Jurnal Inovasi Dan Tren*, *1*(1), 234–238.

Hartanti, J. (2018). *Konsep Diri Karakteristik berbagai Usia* .

Hidayat, F., Nurbaya, S., & Darmawan, S. (2024). Hubungan Konsep Diri Terhadap Kecemasan Menyeluruh Siswa SMP Negeri 12 Makassar. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan* , *4*(1), 74–79.

Konferensi, P., Nasional, P., Karakter, P., Melalui, B., Zain, N. A., Fadlilah, U., Shohibudin Pralaska, F., & Semarang, U. N. (2019). *"JOHARI WINDOWS GAMES" SEBAGAI SARANA UNTUK MENGHARGAI DIRI DI SISWA SMP*.

Marlena, H., Nabila, W., & Resitawati, S. (2024). Pengaruh Konsep diri Terhadap Kesehatan Mental di Kecematan Sukaraja . *Da'wah & Education Journal* , *5*(1), 6–12.

Media, J., Ilmu, K., Fakultas, K., Kesehatan, I., Muhammadiyah, U., Halaman, L., Kartikasari, R. I., Secha Primindari, R., Nurafifah, D., Kusumaningrum, A. T., & Mauliyah, I. (2023). *JURNAL*

SURYA Konsep Diri Remaja Perempuan Tentang Perubahan Fisik Pada Masa Pubertas (The Self-Concept of Adolescent Girls Regarding Physical Changes During Puberty). https://doi.org/https://doi.org/10.

Nurannisa Sawitri, & Ati Kusmawati. (2025). Pembentukan Konsep Diri dan Tindakan Labeling pada Remaja. *SOSIAL : Jurnal Ilmiah Pendidikan IPS*, *3*(1), 117–125. https://doi.org/10.62383/sosial.v3i1.690

Osmanoğlu, D. E. (2019). Expansion of the Open Area (Johari Window) and Group Work Directed to Enhancing the Level of Subjective Well-being. *Journal of Education and Training Studies*, *7*(5), 76. https://doi.org/10.11114/jets.v7i5.4128

Rahmatullah, B., Berbagi, C. V, & Indonesia, C. (2023). *Webinar Kesehatan Mental "Menghadapi Quarter Life Crisis" Sebagai Upaya Meningkatkan Mental Health Awareness pada Remaja*. https://doi.org/10.36418/comserva.v2i08.463

Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Kombinasi (Mixed Methods)* (Sutopo, Ed.; 4th ed.). Alfabeta.

Syahraeni, A., Bimbingan, J., Islam, P., Dakwah, F., Uin, K., & Makassar, A. (2020). Pembentukan Konsep Diri Remaja. In *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam* (Vol. 7).

Winurini, S. (2025, February 3). *Pemeriksaan Kesehatan Mental Gratis Bagi Remaja* . Isu Sepekan.