

Upaya Meningkatkan Kesehatan Mental di Era Revolusi Industri 4.0 Melalui Psikoedukasi dan Pendampingan Membangun Konsep Diri Positif pada Siswa SMP

Efforts to Improve Mental Health in the Era of Industry 4.0 Through Psychoeducation and Mentoring to Build Positive Self-Concept in Middle School Students

Dewi Anggraini^{1)*}, Amalia Juniarily¹⁾, Dini Darmayanti¹⁾, Rifda Alda Ufaira¹⁾

¹⁾Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Sriwijaya, Indralaya, Indonesia

*Corresponding author: anggraini.psi@fk.unsri.ac.id

Received March 2026, Accepted July 2026, Published August 2026

ABSTRAK. Tema besar dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah upaya meningkatkan kesehatan mental di Era 4.0 melalui psikoedukasi dan pendampingan membangun konsep diri positif pada siswa SMP. Era revolusi industri 4.0 telah membuat perubahan besar pada kehidupan sosial dan emosional remaja, terutama dalam menggunakan gadget, dimana remaja dengan mudah mengakses media sosial, internet dan perangkat digital sehingga dapat mempengaruhi cara remaja melihat dirinya, membandingkan dirinya dengan orang lain serta membangun hubungan sosial. Hal ini tentu saja akan berdampak juga pada kesehatan mental remaja di usia sekolah. Maka salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah pemahaman konsep diri pada remaja. Konsep diri merupakan suatu evaluasi diri berdasarkan hidupnya, penampilannya, akademik dan sebagainya. Kegiatan ini dilaksanakan dengan memberikan psikoedukasi dan juga pendampingan melalui konseling kelompok. Hasil dari kegiatan ini dapat memberikan wawasan kepada siswa terkait konsep diri positif dapat dilihat dari hasil pre dan post test yang nilai rata-rata nya mengalami kenaikan sebesar 0,625. Selain itu, kegiatan konseling mampu membuat siswa lebih percaya diri dan adaptif terhadap teknologi. Kegiatan ini diharapkan dapat berkelanjutan pada program bimbingan konseling di sekolah dan melibatkan guru bimbingan konseling.

Kata kunci: kesehatan mental; konsep diri; konseling kelompok; psikoedukasi; remaja

ABSTRACT. The main theme of this community service activity is the effort to improve mental health in the Era 4.0 through psychoeducation and mentoring to build a positive self-concept among junior high school students. The Industrial Revolution 4.0 era has brought significant changes to the social and emotional lives of adolescents, especially in the use of gadgets, where adolescents can easily access social media, the internet, and digital devices, which in turn can influence how adolescents view themselves, compare themselves to others, and build social relationships. This, of course, also impacts the mental health of school-age adolescents. Therefore, one effort that can be made is to foster an understanding of self-concept among adolescents. Self-concept is a self-evaluation based on one's life, appearance, academics, and other factors. This activity was carried out by providing psychoeducation as well as mentoring through group counseling. The results of this activity have provided students with insights related to positive self-concept, as can be seen from the pre- and post-test results in which the average score increased by 0.625. In addition, counseling activities have enabled students to become more confident and adaptive to technology. It is hoped that this activity will be sustained within the school guidance counseling program and involve guidance counseling teachers.

Keywords: adolescents; group counselling; mental health; psychoeducation; self-concept

PENDAHULUAN

Pada saat ini manusia berada di Era Revolusi Industri 4.0, dimana perkembangan teknologi yang semakin cepat terjadi pada kehidupan manusia. Astuti *et al.* (2019) mengungkapkan pada sekitar tahun 2010 mulai memasuki era revolusi industri 4.0 yang ditandai munculnya *Artificial Intelligence (AI)* atau kecerdasan buatan. Pada era ini manusia terhubung dengan mesin, dan identik juga dengan *internet of things* yaitu kecerdasan buatan. Kondisi ini tentu saja membuat perubahan besar pada kehidupan sosial dan emosional remaja terutama dalam penggunaan gadget, dimana remaja akan lebih mudah mengakses media sosial, internet dan perangkat digital sehingga sangat mempengaruhi cara remaja melihat dirinya, membandingkan dirinya dengan orang lain serta membangun hubungan sosial. Iddris (2021) menyebutkan fenomena ini yang disebut dengan *disruption innovation* sebagai *the real change* dan *global world system* pada revolusi industri 4.0 yang terus berkembang dan merubah pola atau gaya hidup (*life style*) serta *mindset* masyarakat. Kegiatan atau aktifitas manusia di dunia nyata mulai beralih ke dunia maya (*virtual*). Kasali (2018) mengatakan fenomena ini merupakan kondisi dimana dapat menimbulkan pengaruh yang luar biasa bagi kehidupan masyarakat. Kondisi *virtualisasi* semakin pesat dan dapat menimbulkan permasalahan di dunia maya yang berakibat pada *trending topic* terintegrasi dengan dunia nyata.

Iddris (2021) mengatakan fenomena di era revolusi industri 4.0 saat ini menyebabkan terjadi kerusakan pada sendi-sendi moralitas pada generasi muda yang tidak dapat terhindarkan seperti kekerasan yang terjadi antar pelajar, *bullying*, dan lainnya, bahkan yang menjadi *trending topic* pada saat ini adalah prostitusi *online*, semua ini melibatkan generasi muda usia sekolah dan termasuk kalangan selebritis sebagai *public figur*. Nadiem Makarim Mendikbudristek menjelaskan dalam dunia pendidikan sering terjadi yang namanya perundungan (*bullying*), kekerasan seksual dan intoleransi (Kompas tv, 2021). Federasi Serikat Guru Indonesia (FSGI) juga mengatakan dunia pendidikan bahwa dunia pendidikan juga menghadapi problematika kenakalan remaja seperti tawuran pelajar, konsumsi narkoba, tindakan *bullying* hingga intoleransi di sekolah (Komnas perempuan, 2023). Berdasarkan kondisi tersebut di atas, maka perkembangan teknologi di era revolusi industri 4.0 sangat berdampak pada kesehatan mental remaja di usia sekolah.

Handayani (2022) mengungkapkan terkait kesehatan mental sama seperti kesehatan fisik merupakan salah satu aspek yang penting bagi individu. Daulay (2024) mengatakan permasalahan yang dialami remaja terkait emosi dan perilakunya adalah gangguan emosi, perilaku, hiperaktif dan hubungan dengan teman sebaya. Selanjutnya juga dijelaskan adanya perasaan yang cenderung mudah tertekan seperti pesimis ataupun melankolis, pemberontakan, kecemasan dan ketakutan, bahkan secara spontan muncul kegembiraan dan kesenangan. Sehingga, adapun yang dapat dilakukan seperti melakukan pencegahan terhadap munculnya gangguan psikologis, atau perbaikan tingkah laku dengan melakukan kegiatan yang bertujuan mengembangkan kepribadian yang sehat. Berdasarkan hal tersebut, maka salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah pemahaman konsep diri pada remaja.

Konsep diri adalah cara seseorang memandang dirinya sendiri yang meliputi aspek fisik, psikologis, dan sosial. Hurlock (1980) menjelaskan teori konsep diri adalah harapan seseorang mengenai dirinya, terkait apa yang dicita-citakan atau apa yang diharapkan dan bagaimana dirinya dalam realitas yang sesungguhnya, baik secara fisik maupun psikologis. Santrock (2006) mengatakan konsep diri merupakan suatu evaluasi diri berdasarkan hidupnya, penampilannya, akademiknya dan sebagainya. Maka, sangat penting untuk remaja memahami konsep diri sejak dini, karena pada masa ini merupakan transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan dewasa yang pada umumnya dimulai pada usia 12 atau 13 tahun hingga masa remaja akhir di awal usia dua puluhan (Nur dan Ekasari, 2008). Piaget (Hurlock, 2006) secara psikologis masa remaja merupakan usia dimana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa, usia dimana anak merasa memiliki tingkat yang sama dengan orang tua. Hal ini juga berkaitan dengan masa puber, dan ada transformasi intelektual yang di masa ini. Candles (Mudjiran, 2007) mengatakan bahwa remaja yang memiliki penilaian diri sendiri secara tepat dapat menimbulkan kehidupan bahagia, karena dapat menerima keberadaan dirinya sendiri sebagaimana adanya, walaupun terkadang timbul perasaan tidak berarti, namun mereka cenderung memiliki pandangan yang positif tentang dirinya. Hal ini tentu saja akan berdampak pada peningkatan kesehatan mental.

Berdasarkan pemaparan beberapa teori di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa remaja yang memiliki konsep diri positif di era revolusi industri 4.0 akan memiliki perasaan bahagia. Hal ini dapat mempengaruhi kesehatan mental pada remaja sehingga akan mengurangi terjadinya kerusakan pada sendi-sendi moralitas remaja. Kondisi ini juga rentan terjadi pada salah satu sekolah SMP Negeri di Kota Palembang. Berdasarkan pertemuan dengan beberapa guru di sekolah tersebut didapatkan data jumlah siswa di sekolah tersebut sekitar 1000 an dan dengan jumlah guru 60 an orang. Secara demografi SMP Negeri ini merupakan satu-satunya sekolah negeri yang berada di wilayah tersebut sehingga tempat tinggal dan latar belakang ekonomi keluarga siswa bermacam-macam. Jarak sekolah dengan tempat tinggal ada yang dekat dan ada yang jauh juga, sehingga kondisi sosial ekonomi siswa di sekolah tersebut turut mempengaruhi kesehatan mental siswa. Pada diskusi dengan beberapa guru di sekolah tersebut juga didapatkan permasalahan terkait mental siswa seperti kenakalan remaja di era 4.0 seperti perundungan, kedisiplinan, perilaku menyimpang dan lain-lain. Maka, dibutuhkan kegiatan psikoedukasi dan pendampingan mengenai konsep diri pada siswa tersebut agar mereka lebih siap menghadapi tantangan di era 4.0 serta meningkatkan kesehatan mental secara menyeluruh.

Di lain sisi, siswa tersebut merupakan sumber daya manusia yang memiliki harapan besar akan masa depannya dan menjadi generasi penerus bangsa, sehingga mereka harus memiliki karakter kepribadian yang mendukung kesejahteraan mental. Selain itu, keberadaan mereka merupakan potensi yang dibutuhkan bagi negara ini untuk sekarang, maupun di masa yang akan datang. Berdasarkan penjelasan di atas, maka kegiatan pengabdian ini diharapkan dapat memberikan wawasan bagi siswa, lingkungan sekolah dan secara lebih luas lagi bagi masa depan bangsa dan negara. Kegiatan psikoedukasi dan pendampingan ini diharapkan siswa akan memiliki pemahaman mengenai konsep diri yang sehat, positif dan adaptif, dimana dapat mendorong pola perilaku yang sehat, keterampilan sosial emosional yang baik, dan siap menghadapi tantangan di era digital serta menciptakan lingkungan sekolah yang menyenangkan dan sehat mental. Maka, kegiatan ini lebih luas akan berdampak pada keberlangsungan membangun generasi-generasi penerus di masa yang akan datang.

METODE

Tempat dan Waktu Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan dengan beberapa tahapan. Adapun tahap pertama yang dilakukan adalah screening dengan metode assesment melalui kuesioner, tujuannya adalah untuk mengidentifikasi siswa yang memiliki kebutuhan untuk mendapatkan psikoedukasi dan pendampingan terkait konsep diri di era digital. Kuesioner screening disusun berdasarkan pemahaman tentang diri individu, antara lain “saya bangga dengan diri saya apa adanya”, “saya merasa orang lain lebih baik dari saya”. Jawaban disusun dengan lima pilihan yaitu “sangat tidak setuju; tidak setuju; ragu-ragu; setuju; sangat setuju”. Pada tahap kedua adalah pelaksanaan kegiatan psikoedukasi dan pendampingan. Kegiatan psikoedukasi dilaksanakan menggunakan metode microteaching, ice breaking, games, pre-post test, diskusi dan tanya jawab. Kemudian, untuk kegiatan pendampingan dilakukan dengan metode konseling kelompok dan di akhir sesi peserta diberikan tugas secara mandiri. Durasi waktu dalam melakukan konseling kelompok kurang lebih satu jam. Peserta dibagi menjadi empat kelompok tema yaitu terkait fisik, akademik, hubungan sosial dan media sosial. Pada tahap ketiga fasilitator memberikan feedback dan edukasi terkait tugas mandiri yang dibuat oleh para siswa dan juga memberikan reward terhadap siswa yang membuat tugas terbaik.

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di bulan November 2025 pada salah satu SMP Negeri di kota Palembang dengan jumlah peserta 32 orang. Peserta ini didapatkan berdasarkan hasil screening. Pada kegiatan psikoedukasi peserta mendapatkan materi tentang “Transformasi Remaja : Mengarungi Arus Perubahan di Masa Pubertas” yang disampaikan oleh Ibu Amalia Juniary, S.Psi.,MA.,Psikolog. Dan materi berikutnya adalah “Membentuk Konsep Diri yang Tangguh dan Adaptif di Era Digital” yang disampaikan oleh Ibu Dewi Anggraini, S.Psi.,MA. Pada kegiatan pendampingan yaitu konseling kelompok peserta dibagi menjadi empat kelompok dengan masing-masing fasilitator yaitu Ibu Amalia juniary,

S.Psi.,MA.,Psikolog; Ibu Dewi Anggraini, S.Psi.,MA; Ibu Dini Darmayanti, M.Psi.,Psikolog dan Ibu Rifda Alda Ufaira, M.Psi.,Psikolog.



Gambar 1. Screening Peserta (Sumber : dokumentasi pribadi).



Gambar 2. Penyampaian Materi (Sumber : dokumentasi pribadi).



Gambar 3. Konseling Kelompok (Sumber : dokumentasi pribadi).



Gambar 4. *Feedback Tugas Mandiri* (Sumber : dokumentasi pribadi).

Metode Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini dirancang berdasarkan permasalahan yang ada di lapangan, serta kebutuhan dari pihak mitra atau sekolah itu sendiri. Beberapa metode pelaksanaan kegiatan adalah sebagai berikut :

1. Sosialisasi
Kegiatan sosialisasi dilakukan untuk menjelaskan kepada pihak sekolah rencana kegiatan yang akan dilakukan, terkait tujuan dan manfaat dari kegiatan. Selain itu juga dilakukan diskusi terkait metode apa yang akan dilakukan, hal ini untuk memastikan apakah pihak sekolah bersedia dan mampu memfasilitasi kegiatan pengabdian ini.
2. Screening
Screening dilakukan kepada siswa yang memenuhi kriteria untuk mengikuti kegiatan psikoedukasi dan pendampingan. Screening dilakukan dengan melakukan assessment menggunakan kuesioner yang disebar kepada siswa di sekolah tersebut.
3. Pelatihan
Pelatihan dilaksanakan dalam dua tahapan yaitu psikoedukasi dan pendampingan pada siswa. Psikoedukasi bertujuan untuk memberikan pemahaman pada siswa mengenai pentingnya memiliki konsep diri yang positif terhadap kesehatan mental. Pendampingan psikologis dilakukan dengan metode konseling kelompok agar peserta dapat mengidentifikasi masalah konsep diri sehingga menerima diri sendiri secara positif
4. Penerapan teknologi
Peserta juga dilatih untuk menerapkan pemahaman mereka mengenai konsep diri positif melalui teknologi dengan membuat konten-konten positif di media sosial, agar dapat ditransfer ke orang lain di lingkungan sekitar. Adapun platform yang digunakan adalah media reel instagram.
5. Pendampingan
Pendampingan peserta dilaksanakan dalam bentuk konseling kelompok. Tujuan kegiatan konseling ini adalah agar siswa lebih mengenal dirinya sehingga dapat menjalankan aktivitas kegiatannya sesuai dengan kemampuan dirinya, tidak membandingkan dirinya dengan orang lain, karena mereka masing-masing juga memiliki kelebihan dalam dirinya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian ini cukup memberikan pemahaman bagi peserta dimana peserta paham tentang konsep diri. Daulay (2024) menjelaskan bahwa kesehatan mental pada remaja salah satunya adalah bagaimana individu mampu memandang dirinya secara positif, mampu menentukan arah dan tujuan hidup, dan dapat mengambil resiko yang telah diperhitungkan. Pada umumnya remaja yang memiliki konsep diri yang baik akan bersikap optimis, percaya diri dan antusias. Maka, dari kegiatan ini akan membuat individu dapat menerima dirinya

secara positif dan akan lebih adaptif terhadap teknologi di era digital saat ini. Peserta juga menyadari akan bahaya arus informasi negatif dari paparan media sosial. Pemahaman peserta ini dapat dilihat dari kegiatan pre dan post test yang dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Hasil pemahaman peserta pada pre dan post test

Peserta	Pre-Test	Post-Test
1	80	70
2	70	70
3	80	80
4	80	80
5	80	80
6	80	80
7	80	80
8	80	80
9	60	70
10	80	80
11	80	80
12	80	80
13	80	80
14	80	80
15	80	80
16	80	70
17	80	80
18	80	80
19	80	80
20	70	60
21	70	80
22	70	60
23	80	80
24	70	80
25	70	80
26	80	80
27	70	80
28	70	80
29	80	80
30	80	80
31	80	80
32	80	80
Rata-rata	76,87	77,50

Berdasarkan tabel tersebut dapat dilihat bahwa ada peningkatan pemahaman siswa terkait materi yang disampaikan. Pada kegiatan pretest rata-rata nilai peserta adalah 76,875 sedangkan pada post-test rata-rata nilai peserta adalah 77,5. Hasil pemahaman siswa dengan materi yang disampaikan ada peningkatan sebesar 0,625. Kemudian, berdasarkan hasil diskusi di sesi konseling kelompok banyak siswa menyampaikan bahwa mereka merasa lebih percaya diri dan juga tidak merasa sendirian dalam menghadapi masalah. Hal ini sejalan dengan yang disampaikan oleh Asmaida dan Darmayanti (2024) bahwa konseling kelompok memiliki peran yang cukup krusial dalam menciptakan individu yang seimbang secara emosional dan sosial, serta siap menghadapi tantangan kehidupan yang lebih besar. Auralia (2024) mengatakan melalui konseling kelompok siswa diberikan ruang untuk mereka dapat

memahami dirinya dan orang lain, meningkatkan kepercayaan diri serta mengembangkan keterampilan sosial.

Berdasarkan hal-hal tersebut, maka kegiatan ini cukup memberikan manfaat bagi para siswa, namun di lain sisi kegiatan ini juga dirasa masih perlu pengembangan lagi terkait waktu dan anggaran sehingga dapat memfasilitasi lebih banyak lagi jumlah siswa yang dapat mengikuti kegiatan ini.

SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan melibatkan dosen dan mahasiswa serta pihak guru sangat membantu dalam proses perencanaan screening siswa, kegiatan psikoedukasi, pendampingan dan feedback pada tugas mandiri. Kegiatan ini memberikan wawasan terkait konsep diri positif, dan mampu membangun kepercayaan diri siswa, dengan begitu harapannya siswa dapat lebih adaptif dalam menerima informasi di era digital saat ini.

Saran untuk kegiatan pengabdian masyarakat selanjutnya dapat terus mengembangkan tema kesehatan mental pada siswa, karena masih banyak siswa yang belum terfasilitasi dari kegiatan pengabdian saat ini. Kegiatan pengabdian ini juga dapat mendukung program bimbingan konseling di sekolah tersebut dan diharapkan guru bimbingan konseling juga terlibat dalam program selanjutnya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Universitas Sriwijaya (UNSRI) khususnya Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat UNSRI yang telah mendanai kegiatan. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada guru dan pihak sekolah yang sudah membantu memfasilitasi kegiatan pengabdian ini, serta peserta yang telah antusias mengikuti kegiatan ini hingga akhir.

DAFTAR REFERENSI

- Asmaida dan Darmayanti, N. (2024). Peran konseling kelompok untuk pengembangan diri siswa: studi literatur. *Didaktika: Jurnal Kependidikan*. 13(1).607-618.
- Astuti, Waluya, S.B., dan Asikin, M. (2019). Strategi pembelajaran dalam menghadapi tantangan era revolusi industri 4.0. Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana UNNES.469-473.
- Auralia, F.A. (2024). Pengaruh layanan konseling kelompok terhadap penyesuaian diri siswa. *Edukatif*. 2(1). 80-84.
- Daulay, W. (2024). Kesehatan Mental Remaja. Usupress : Art Design, Publisihing & Printing. Universitas Sumatera Utara.
- Handayani, E.S. (2022). Kesehatan Mental: Mental Hygiene. Banjarmasin: Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin.
- Hurlock, E.B. (1980). Psikologi Perkembangan. Terjemahan oleh Istiwidiyanti & Soediarwo. Jakarta: Erlangga.
- Iddris. (2021). Memperkuat karakter siswa dalam menghadapi disrupsi budaya masyarakat di era revolusi industri 4.0. *Jurnal Pemikiran dan Pendidikan Islam*. (5)2. 227-241.
- Kasali, R. (2018). Disruption "Tak ada yang tak bisa diubah sebelum dihadapi motivasi saja tidak cukup" Menghadapi lawan-lawan tak kelihatan dalam peradaban uber. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Komnas Perempuan. (2023). Pengarusutamaan Toleran Aktif: Peran Guru Membangun Generasi Anti Kekerasan dan Diskriminasi Berbasis Agama dan Gender. <https://komnasperempuan.go.id/siaran-pers-detail/siaran-pers-komnas-perempuan-memperingati-hari-guru-sedunia-2023>. Diakses tanggal 2 Juni 2025.
- Kompas.tv. (2021). Kemendikbudristek: Ada Tiga Dosa Besar Pendidikan di Indonesia. <https://www.kompas.tv/nasional/233656/kemendikbudristek-ada-tiga-dosa-besar-pendidikan-di-indonesia>. Diakses tanggal 2 Juni 2025.
- Nur, K.F., dan Ekasari, A. (2008). Hubungan Antara Konsep Diri dengan Kecerdasan Emosional pada Remaja. *SOUL*. 1(2). 15-31.
- Mudjiran. (2007). Perkembangan Peserta Didik. Padang: UNP Press.
- Santrock, J.W. (2006). *Adolescence* (Terjemahan oleh Shinto dan Sherly). Jakarta: Erlangga.