

Psikoedukasi Konsep Diri untuk Generasi Alfa di Kota Kendari: Upaya Penguatan Identitas Dalam Era Digital

Dodi Priyatmo Silondae*, Wa Ode Lili Andriani Nasri, Wa Ode Sakti Mayangsari,
Minarti Usman, Ordiman Lasaima, Hamdiansah, Muh. Fadhillah, Aspin, Arni Nur Laila
Universitas Halu Oleo, Kendari, Indonesia

*Corresponding Author: dodi_silondae@uho.ac.id

Dikirim: 15-01-2026; Direvisi: 25-01-2026; Diterima: 29-01-2026

Abstrak: Generasi Alfa, yang rentang usianya ditentukan antara tahun 2010 hingga 2025, merupakan kelompok demografis pertama yang sejak kelahirannya telah terbenam sepenuhnya dalam lingkungan digital. Paparan yang konstan dan intensif terhadap teknologi ini secara alamiah memunculkan pertanyaan mendasar mengenai implikasinya terhadap kematangan psikologis individu, terutama dalam proses konstruksi identitas diri yang sehat. Dalam rangka menguatkan konsep diri pada Generasi Alfa di wilayah Kota Kendari, sebuah program pengabdian masyarakat diselenggarakan dengan fokus pada psikoedukasi yang relevan dengan era digital. Pelaksanaan kegiatan ini mencakup empat institusi pendidikan menengah pertama yang menjadi mitra, yaitu SMP Negeri 4 Kendari, SMP Negeri 9 Kendari, SMP Negeri 23 Kendari, dan MTs Negeri 1 Kendari, dengan partisipasi total 100 siswa sebagai peserta. Pendekatan metodologis yang diterapkan meliputi sesi diskusi kelompok terarah, simulasi peran (role play), serta aktivitas refleksi diri. Evaluasi terhadap efektivitas program dilakukan melalui pengisian lembar refleksi dan forum diskusi yang terbatas. Hasil evaluasi secara signifikan menunjukkan adanya peningkatan kapabilitas pemahaman peserta terkait konsep diri, meningkatnya kesadaran mereka mengenai efek dari media digital, serta terbentuknya komitmen kuat untuk membangun citra diri yang positif di ranah virtual.

Kata Kunci: psikoedukasi; konsep diri; generasi alfa.

Abstract: Generation Alpha, whose age range is determined to be between 2010 and 2025, is the first demographic group to be fully immersed in the digital environment since birth. This constant and intensive exposure to technology naturally raises fundamental questions about its implications for individual psychological maturity, particularly in the process of constructing a healthy self-identity. To strengthen the self-concept of Generation Alpha in Kendari City, a community service program was organized with a focus on psychoeducation relevant to the digital era. The implementation of this activity involved four partner junior high school institutions: SMP Negeri 4 Kendari, SMP Negeri 9 Kendari, SMP Negeri 23 Kendari, and MTs Negeri 1 Kendari, with a total of 100 students participating. The methodological approach applied included focus group discussion sessions, role-play simulations, and self-reflection activities. Evaluation of the program's effectiveness was carried out through the completion of reflection sheets and limited discussion forums. The evaluation results significantly showed an increase in participants' understanding capabilities regarding self-concept, an increase in their awareness of the effects of digital media, and a strong commitment to building a positive self-image in the virtual realm.

Keywords: Psychoeducation; self-concept; generation alpha.

PENDAHULUAN

Generasi Alfa, yaitu anak-anak yang lahir antara tahun 2010 hingga 2025, merupakan generasi pertama yang tumbuh sepenuhnya dalam ekosistem digital.

Sejak usia dini mereka telah terpapar perangkat seperti smartphone, tablet, dan Internet of Things (IoT). Data Kementerian Komunikasi dan Informatika RI (2023) menunjukkan bahwa 89% anak Indonesia usia 6–12 tahun adalah pengguna aktif gawai, dengan durasi penggunaan 4–6 jam per hari. Di Kota Kendari sendiri, penetrasi internet telah mencapai 78,5% (BPS, 2023), memperkuat intensitas interaksi anak dengan dunia digital setiap harinya.

Kondisi ini membawa implikasi penting terhadap perkembangan psikologis, khususnya pembentukan konsep diri, yang menurut Erikson (Barclay, 2025) merupakan tugas utama perkembangan pada tahap “*identity versus role confusion*”. Paparan media sosial yang tidak terfilter membuat remaja mengalami proses perbandingan sosial yang intensif. Penelitian (Chu et al., 2024; Yang et al., 2020) mengungkapkan bahwa anak yang menghabiskan lebih dari 3 jam sehari di media sosial memiliki risiko 2,5 kali lebih besar mengalami ketidakpuasan tubuh dan penurunan harga diri.

Fenomena seperti *avoidance behavior*, ketergantungan pada validasi digital, kecemasan sosial, dan distorsi citra diri mulai terlihat pada peserta didik (Cataldo et al., 2021). Dampak ini semakin diperburuk oleh kondisi neurosains: penggunaan gawai berlebihan terbukti menghambat perkembangan korteks prefrontal, bagian otak yang berperan dalam regulasi emosi dan pembentukan identitas (Crone & Konijn, 2018; Flannery et al., 2024).

Di sisi pendidikan, kurikulum sekolah di Kendari masih berfokus pada capaian akademik dan belum sepenuhnya mengintegrasikan literasi digital emosional, padahal (UNESCO, 2021) merekomendasikan pentingnya pendidikan kewargaan digital (digital citizenship) sejak jenjang dasar. Dengan demikian, intervensi psikoedukatif menjadi kebutuhan mendesak agar generasi muda tidak hanya kompeten secara digital, tetapi juga memiliki ketahanan psikologis dalam menghadapi tantangan era digital.

Mitra kegiatan yakni Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Kendari, Sekolah Menengah Pertama Negeri 9 Kendari, Sekolah Menengah Pertama Negeri 23 Kendari, dan Madrasah Tsanawiyah N 1 Kendari menghadapi permasalahan yang sama: siswa mengalami tekanan identitas dan distorsi konsep diri akibat paparan media sosial. Penelitian nasional menunjukkan bahwa 65% siswa SMP mengalami distorsi konsep diri akademik, dan 48% mengalami ketidakpuasan tubuh karena standar kecantikan tidak realistis (Gunarsa, 2022). Selain itu, Guru BK belum mendapatkan pelatihan terkait literasi kesehatan mental digital, orang tua cenderung menerapkan gaya pengasuhan otoriter dalam mengatasi perilaku daring anak serta Sekolah belum memiliki modul psikoedukasi khusus tentang konsep diri dan literasi digital emosional.

Situasi ini menegaskan perlunya program pengabdian masyarakat yang mampu memberikan intervensi langsung kepada peserta didik serta membekali guru BK sebagai pendamping utama di sekolah. Untuk menjawab permasalahan tersebut, tim Pengabdian Kepada Masyarakat FKIP UHO mengembangkan Program Psikoedukasi Konsep Diri bagi Generasi Alfa di Kota Kendari. Program ini dirancang untuk meningkatkan literasi konsep diri, membangun kesadaran diri (self-awareness), mengurangi perbandingan sosial, dan menumbuhkan ketahanan digital (digital resilience).

Rancangan kegiatan psikoedukasi dikembangkan dengan mengadopsi metode kolaboratif yang selaras dengan ciri khas generasi Alfa. Pendekatan ini mencakup



lima komponen utama: 1) "*Digital Self-Portrait*" yang bertujuan memberdayakan siswa dalam mengidentifikasi persepsi diri, kapabilitas, serta jejak digital mereka; 2) Latihan "*Role-Play 'Like & Comment'*" untuk mengedukasi peserta mengenai pengaruh umpan balik daring, baik yang konstruktif maupun destruktif, terhadap pembentukan harga diri; 3) Sesi "*Critical Reflection*" yang dirancang untuk membantu siswa membedakan antara realitas diri yang sesungguhnya dengan citra yang dibangun secara digital; 4) Sesi "*Empowerment Session*" yang berfokus pada pengembangan konsep diri yang positif dan pembinaan literasi digital yang sehat; serta 5) Praktik "*Jurnal Reflektif dan Self-Affirmation*" untuk memperdalam pemahaman diri melalui tahapan perenungan yang sistematis. Pendekatan ini telah terbukti efektif di berbagai penelitian, seperti program psikoedukasi berbasis digital storytelling yang meningkatkan harga diri remaja hingga 32% dalam enam bulan (Kemdikbud, 2023).

Psikoedukasi dipilih sebagai metode intervensi utama karena memiliki landasan kuat dalam teori perkembangan dan terbukti efektif dalam meningkatkan kejelasan identitas remaja (Harter, 2015). Berbagai penelitian mutakhir mendukung penggunaan psikoedukasi untuk membangun konsep diri dan resiliensi digital antara lain (Linne et al., 2024) menegaskan bahwa penggunaan media sosial berpengaruh langsung terhadap identity development, sehingga psikoedukasi diperlukan untuk mengarahkan penggunaan yang sehat. (Colak et al., 2023) menemukan bahwa konsep diri berfungsi sebagai penyangga terhadap kecanduan media sosial. (Zhao et al., 2022) menunjukkan bahwa konsep diri yang kuat memoderasi pengaruh tekanan teman sebaya. (Uhls et al., 2024) menekankan bahwa kualitas interaksi digital lebih menentukan kesehatan mental remaja dibanding kuantitas penggunaan. Dengan dukungan temuan ilmiah ini, program psikoedukasi dinilai reliabel untuk diterapkan pada peserta didik SMP di Kendari sebagai upaya penguatan identitas diri mereka.

Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini memiliki sasaran ganda. Sasaran pertama adalah untuk memperkaya wawasan generasi Alfa terkait pemahaman tentang diri mereka sendiri, persepsi mereka tentang diri (citra diri), penghargaan terhadap diri (harga diri), beserta pengaruh dari berbagai elemen digital terhadap aspek-aspek fundamental tersebut. Sasaran kedua adalah untuk meminimalisir kecenderungan individu untuk melakukan perbandingan sosial di dunia maya, yang sering kali berakibat buruk pada konstruksi identitas. Dalam rangka mewujudkan sasaran-sasaran ini, serangkaian kegiatan akan diimplementasikan, meliputi: pemberdayaan siswa dengan kecakapan literasi digital yang mencakup aspek emosional agar mampu berinteraksi dengan platform media sosial secara konstruktif, peningkatan kompetensi guru konselor dalam perannya sebagai fasilitator dalam mengokohkan konsep diri para peserta didik, serta pembangunan sebuah lingkungan edukatif yang mendukung kesehatan mental digital dengan menjalin kemitraan yang kuat antara sekolah, orang tua, dan institusi pendidikan tinggi.

Manfaat yang dapat dipetik dari upaya ini sangat bervariasi, menyentuh berbagai pemangku kepentingan. Khusus untuk siswa, ini akan berkontribusi pada pengembangan konsep diri yang lebih positif, kematangan dalam regulasi emosi, dan peningkatan resiliensi terhadap berbagai tekanan yang bersumber dari dunia digital. Para guru BK, di sisi lain, akan memiliki akses ke sebuah panduan intervensi yang bersifat aplikatif, yang berakar pada psikoedukasi, guna mendukung penyelenggaraan layanan konseling yang responsif dan bersifat preventif. Institusi sekolah berpotensi meraih keuntungan berupa penciptaan lingkungan digital yang



kondusif bagi pendidikan karakter. Orang tua akan merasakan peningkatan dalam kesadaran mereka, yang kemudian dapat diterjemahkan menjadi pendampingan yang lebih efektif terkait penggunaan gawai yang sehat oleh anak-anak mereka. Bagi lingkungan akademik perguruan tinggi, ini merepresentasikan kontribusi substansial kepada masyarakat, yang sejalan dengan implementasi dari Tri Dharma Perguruan Tinggi.

METODE PELAKSANAAN

Metode Pelaksanaan memuat hal-hal berikut: (1) Kegiatan ini telah dilaksanakan di 4 lokasi selama 3 bulan, yakni di bulan juli sampai september. Keempat lokasi tersebut adalah

1. Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Kendari, yang beralamat di Jalan Jenderal Ahmad Yani Nomor 123, Kelurahan Bonggoeya, Kecamatan Wua-Wua, Kota Kendari.
2. Sekolah Menengah Pertama Negeri 9 Kendari, yang beralamat di Jalan Sao Sao Lorong SMP 9 Kendari Nomor 3, Kelurahan Bende, Kecamatan Kadia, Kota Kendari,
3. Sekolah Menengah Pertama Negeri 23 Kendari, yang beralamat di Jalan Beringin Nomor 56, Kelurahan Kambu, Kecamatan Kambu, Kota Kendari, dan
4. Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Kendari, yang beralamat di Jalan Antero Hamra Nomor 2, Kelurahan Bende, Kecamatan Kadia, Kota Kendari.

Pemilihan keempat sekolah ini didasarkan pada hasil koordinasi dengan Dinas Pendidikan Kota Kendari dan data lapangan yang menunjukkan tingginya intensitas penggunaan gawai pada peserta didik serta meningkatnya permasalahan konsep diri di usia remaja awal. Total siswa yang menjadi peserta kegiatan mencapai ± 100 siswa dari empat sekolah mitra.

Khalayak sasaran dalam kegiatan ini adalah: Peserta didik Generasi Alfa (usia 12–15 tahun) pada empat sekolah mitra, yang ditentukan melalui langkah berikut:

1. Koordinasi dengan sekolah mitra untuk mengetahui kelas dan kelompok siswa yang menunjukkan kebutuhan intervensi terkait konsep diri.
2. Rekomendasi Guru BK, terutama terhadap siswa yang mengalami kecenderungan perbandingan sosial, kecemasan akademik, distorsi citra diri, atau penggunaan gawai intensif.
3. Observasi awal dan wawancara informal kepada guru untuk memetakan kebutuhan psikoedukasi.
4. Seleksi non-diskriminatif, tetap mengedepankan prinsip inklusivitas dan kerahasiaan siswa.

Beberapa tahapan dalam kegiatan pelatihan ini antara lain sebagai berikut:

1. Tahapan Persiapan Kegiatan Tahapan persiapan kegiatan yang dilakukan oleh tim pelaksana kegiatan meliputi:
 - a. Publikasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui Guru Bimbingan dan Konseling (MGBK) di Kota Kendari yakni: 1) Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Kendari; (2) Sekolah Menengah Pertama Negeri 9 Kendari; (3) Sekolah Menengah Pertama Negeri 23 Kendari; (4) Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Kendari
 - b. Pemantapan dan penentuan lokasi dan sasaran.



- c. Penyusunan bahan/ materi pelatihan yang meliputi materi tentang Psikoedukasi Konsep Diri Untuk Generasi Alfa.
2. Tahapan Pelaksanaan Kegiatan Tahapan pelaksanaan pelatihan psikoedukasi konsep diri untuk generasi alfa di Kota Kendari meliputi:
 - a. Memfasilitasi eksplorasi konsep diri (self-discovery) dengan tujuan membantu siswa memahami elemen konsep diri (citra diri, harga diri, dan ideal diri) serta pengaruh dunia digital.
 - b. Menganalisis dampak digital pada konsep diri (critical reflection) dengan tujuan untuk mengajak siswa kritis terhadap pengaruh media sosial dan konten digital terhadap self-esteem.
 - c. Membangun konsep diri positif (empowerment) dengan tujuan menguatkan konsep diri adaptif dan literasi digital sehat.
3. Materi Kegiatan
 - a. Eksplorasi konsep diri (self-discovery) dengan materi:
 - 1) *Digital self-portrait*: siswa membuat kolase/gambar digital (menggunakan Canva/PPT/kertas) yang merepresentasikan diri mereka, termasuk Citra diri: "Bagaimana saya melihat diri saya?" (minat, kelebihan, kekurangan). *Influencer Impact*: "Siapa/apa di media sosial yang memengaruhi saya?"
 - 2) Diskusi kelompok: Membandingkan bagaimana mereka menampilkan diri di dunia nyata vs media sosial.
 - b. Analisis dampak digital pada konsep diri (*critical reflection*) dengan materi:
 - 1) Role play "*Like & Comment*": Siswa dibagi menjadi 2 kelompok. Kelompok A: Memerankan influencer yang mendapat komentar negatif. Kelompok B: Memerankan teman yang memberikan dukungan positif. Refleksi: Bagaimana perasaan mereka saat menerima pujian/kritik? Apakah hal itu menentukan nilai diri mereka?
 - 2) Worksheet "*real vs. ideal*": Siswa menuliskan 3 hal yang sering mereka bandingkan di media sosial (contoh: penampilan, prestasi) dan strategi untuk mengurangi social comparison.
 - c. Membangun konsep diri positif (empowerment). Project "*my digital footprint*": mindfulness teknologi. Latihan menulis jurnal: masalah dan coping strategy).
4. Metode Pelaksanaan Kegiatan Metode yang digunakan untuk melaksanakan kegiatan pelatihan ini adalah metode ceramah, metode tanya jawab dan metode praktik/ simulasi:
 - a. Metode diskusi kelompok. Digunakan dalam pembahasan materi terkait eksplorasi konsep diri (*self-discovery*)
 - b. Metode role playing. Digunakan dalam materi analisis dampak digital pada konsep diri (*critical reflection*)

Keberhasilan kegiatan dinilai melalui sejauh mana respon dan antusias dari peserta pelatihan dengan penyelenggaraan kegiatan ini dan seberapa besar pemahaman peserta pelatihan terhadap keseluruhan materi yang diberikan. Sehubungan dengan hal tersebut, pada akhir kegiatan pelatihan ini akan dilakukan evaluasi berupa: 1. Melakukan diskusi terbatas dengan peserta psikoedukasi sekitar manfaat yang diperoleh dari kegiatan ini. 2. Memberikan tes unjuk kerja berupa pengisian lembar refleksi terkait kegiatan yang telah dilakukan serta rencana dalam membangun konsep diri yang baik di era digital.



HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masarakat di sekolah Mitra yaitu 1) Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Kendari; (2) Sekolah Menegah Pertama Negeri 9 Kendari; (3) Sekolah Menengah Pertama Negeri 23 Kendari; (4) Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Kendari



Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan di SMP Negeri 4 Kendari



Gambar 2. Pelaksanaan Kegiatan di SMP Negeri 9 Kendari



Gambar 3. Pelaksanaan Kegiatan di MTs Negeri 1 Kendari



Gambar 4. Pelaksanaan Kegiatan di SMP Negeri 23 Kendari

Secara umum, para peserta telah memiliki pengetahuan dan pemahaman mengenai pentingnya konsep diri yang positif dalam menjalani kehidupan di era digital. Melalui penyelenggaraan kegiatan pelatihan ini, para peserta telah mampu memahami dan menguasai materi yang disajikan dalam kegiatan workshop. Hal ini dapat terlihat dari:

- a. Keterlibatan serta keaktifan peserta dalam setiap tahapan kegiatan pelatihan yang telah disusun oleh tim pelaksana kegiatan.
- b. Kemampuan peserta dalam memahami pentingnya konsep diri bagi remaja dalam bermain media sosial.
- c. Peserta telah mengetahui berbagai dampak yang mungkin bisa terjadi atas komentar positif dan negatif yang diberikan kepada orang yang mengirim unggahan di media sosial.
- d. Peserta berkomitmen untuk mengembangkan konsep diri positif sebagai modal penting dalam menciptakan ruang digital yang bersih dan sehat serta produktif yang mampu mendukung kesehatan mental bagi setiap penggunanya.

Pelaksanaan kegiatan psikoedukasi Konsep Diri Untuk Generasi Alfa Di Kota Kendari dapat dikatakan berjalan dengan baik, hal ini dapat diukur melalui beberapa indikator berikut ini:

- a. Tingkat kehadiran peserta pelatihan yang mencapai angka 100% di seluruh lokasi kegiatan.
- b. Keaktifan peserta mengikuti kegiatan seperti saat menyimak materi presentasi, melaksanakan role playing serta mereview serta merefleksi kegiatan yang telah mereka lakukan.
- c. Kemampuan peserta dalam menyelesaikan lembar refleksi yang diberikan dengan baik dan benar.

Pembahasan

Hasil kegiatan psikoedukasi mengenai konsep diri bagi Generasi Alfa di Kota Kendari menunjukkan peningkatan pemahaman peserta terkait urgensi membangun konsep diri positif dalam konteks kehidupan digital. Secara umum, peserta mampu menginternalisasi materi yang diberikan dan menunjukkan respons yang mencerminkan keterlibatan kognitif maupun afektif. Temuan ini mengindikasikan bahwa pendekatan pelatihan yang digunakan memiliki relevansi tinggi dengan kebutuhan perkembangan psikososial remaja di era media digital.

Keterlibatan peserta yang tinggi pada seluruh rangkaian kegiatan, mulai dari penyampaian materi, diskusi interaktif, hingga pelaksanaan role-playing,



menunjukkan bahwa proses pembelajaran berjalan secara aktif dan partisipatif. Pola ini sejalan dengan kerangka *experiential learning* (Kolb, 1984), yang menekankan bahwa pemahaman yang mendalam diperoleh melalui siklus pengalaman konkret, refleksi, konseptualisasi abstrak, dan eksperimen aktif. Aktivitas role-playing dan refleksi diri dalam kegiatan ini memberikan ruang bagi peserta untuk mengalami proses belajar secara holistik, sehingga mendorong terbentuknya pemahaman konseptual yang lebih stabil. Selain itu, keterlibatan aktif peserta juga dapat dijelaskan melalui teori pembelajaran sosial (Bandura, 1977)), yang menyatakan bahwa individu belajar melalui observasi, modeling, dan penguatan sosial. Dengan demikian, kegiatan pelatihan yang menghadirkan simulasi kondisi nyata di media sosial berperan sebagai stimulus pembelajaran yang memungkinkan peserta mempelajari strategi adaptif dalam mengelola dinamika ruang digital.

Pemahaman peserta mengenai pentingnya konsep diri dalam penggunaan media sosial menunjukkan bahwa materi pelatihan mampu menumbuhkan kesadaran metakognitif peserta mengenai hubungan antara identitas personal dan pengalaman digital. Hal ini sejalan dengan pandangan Harter (2015) yang menegaskan bahwa perkembangan konsep diri pada remaja sangat dipengaruhi oleh evaluasi sosial, penilaian diri, serta interaksi dengan lingkungan, termasuk media digital. Paparan terhadap konten, komentar, dan perbandingan sosial online dapat memengaruhi kejelasan konsep diri (*self-concept clarity*) remaja. Dengan demikian, psikoedukasi yang menekankan pentingnya membangun identitas autentik dan kemampuan meregulasi interaksi digital memiliki nilai signifikan dalam memperkuat kemampuan remaja menghadapi tekanan sosial pada media digital.

Lebih lanjut, kemampuan peserta dalam memahami dampak komentar positif dan negatif di media sosial menunjukkan bahwa mereka telah mampu mengidentifikasi implikasi psikologis dari interaksi digital. (Chen, 2025) melalui teori perbandingan sosial menyatakan bahwa individu cenderung menilai dirinya dengan membandingkan diri terhadap lingkungan sosialnya. Media sosial memperkuat proses ini melalui kecepatan dan intensitas umpan balik yang diterima. Penelitian kontemporer, termasuk Vannucci & Ohannessian, (2021) serta Colak et al., 2023, menunjukkan bahwa umpan balik digital baik positif maupun negative berkaitan dengan tingkat harga diri, regulasi emosi, serta kecenderungan penggunaan media yang maladaptif. Sementara itu, Zhao et al., (2022) menemukan bahwa kejernihan konsep diri memediasi hubungan antara tekanan teman sebaya dan perilaku adiktif terhadap media sosial. Temuan ini mempertegas bahwa psikoedukasi mengenai penguatan konsep diri dapat menjadi upaya preventif terhadap risiko psikologis yang muncul akibat penggunaan media sosial.

Komitmen peserta untuk mengembangkan konsep diri positif serta berkontribusi pada penciptaan ruang digital yang sehat menunjukkan munculnya motivasi intrinsik. Menurut teori Self-Determination yang dikembangkan oleh Deci & Ryan (2000), motivasi intrinsik berkembang ketika kebutuhan dasar psikologis, kompetensi, dan keterhubungan, terpenuhi. Kegiatan psikoedukasi yang memungkinkan peserta mengambil bagian aktif dalam setiap proses, melatih kemampuan reflektif, serta membangun interaksi positif dengan fasilitator dan teman sebaya, telah memenuhi ketiga aspek tersebut. Hal ini menjelaskan terbentuknya komitmen peserta untuk menerapkan perilaku digital yang sehat dan bertanggung jawab. Temuan ini selaras dengan hasil penelitian Uhls et al. (2024) yang



menekankan bahwa kualitas keterlibatan digital lebih menentukan kesejahteraan psikologis remaja dibandingkan durasi penggunaan media sosial.

Indikator keberhasilan pelaksanaan kegiatan, seperti tingkat kehadiran yang mencapai 100%, keaktifan pada setiap sesi, serta kemampuan peserta menyelesaikan lembar refleksi secara tepat, menunjukkan bahwa program psikoedukasi ini memiliki efektivitas implementatif yang tinggi. Kehadiran penuh menjadi indikator awal bahwa program dianggap relevan oleh peserta maupun institusi pendidikan. Keaktifan dalam diskusi, presentasi, dan role-playing mencerminkan adanya keterlibatan kognitif dan afektif, yang menurut Linne et al. (2024)) merupakan faktor penting dalam intervensi psikoedukatif berbasis literasi digital. Selain itu, kualitas refleksi peserta menandakan kemampuan mereka untuk memproses informasi secara mendalam, yang merupakan indikator terbentuknya literasi psikologis mengenai identitas diri di era digital.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kegiatan psikoedukasi berperan signifikan dalam meningkatkan pemahaman, kesadaran, dan kompetensi remaja terkait pengembangan konsep diri positif di media sosial. Dengan dukungan teori perkembangan identitas, pembelajaran sosial, dan literasi digital, pelatihan ini memberikan kontribusi praktis dalam upaya preventif terhadap risiko psikologis yang mungkin dialami Generasi Alfa. Keberhasilan program ini menunjukkan urgensi dan relevansinya untuk direplikasi pada konteks pendidikan yang lebih luas, sekaligus menjadi dasar bagi pengembangan kurikulum literasi digital yang lebih komprehensif pada masa mendatang.

KESIMPULAN

Program Kemitraan Masyarakat (PKM) bertema “Psikoedukasi Konsep Diri untuk Generasi Alfa” yang dilaksanakan di Kota Kendari telah memberikan dampak yang nyata dan bermakna. Melalui kegiatan ini, para remaja diajak untuk lebih memahami siapa diri mereka di tengah derasnya arus digitalisasi. Tingkat partisipasi yang tinggi dan antusiasme peserta dalam setiap sesi menjadi bukti bahwa program ini berjalan dengan baik dan diterima dengan hangat. Dengan pendekatan psikoedukatif yang interaktif seperti role playing, diskusi reflektif, hingga proyek berbasis pengalaman para peserta tidak hanya belajar mengenal potensi diri, tetapi juga mulai memahami bagaimana media sosial bisa memengaruhi cara mereka memandang diri sendiri. Mereka belajar membedakan antara citra diri yang sering ditampilkan di media sosial dengan jati diri yang sesungguhnya. Lebih dari itu, mereka mulai menumbuhkan sikap yang lebih menerima dan menghargai kelebihan serta kekurangan diri. Program ini juga menunjukkan bahwa membangun konsep diri yang sehat bukan hanya soal psikologi semata. Ada dampak positif yang terasa pada ketahanan emosi dan kemampuan beradaptasi dalam menghadapi tantangan dunia digital. Temuan ini sejalan dengan berbagai penelitian dalam lima tahun terakhir yang menyebutkan bahwa remaja dengan konsep diri yang kuat cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik dan mampu menggunakan media sosial secara bijak dan bertanggung jawab. Tak hanya itu, kegiatan ini juga mempererat kerja sama antara perguruan tinggi, guru bimbingan konseling, dan sekolah menengah pertama di Kendari. Kolaborasi lintas sektor ini menjadi fondasi penting dalam membangun lingkungan pendidikan yang mendukung pertumbuhan identitas dan kesehatan mental generasi muda. Secara keseluruhan, program ini berhasil



mencapai tujuannya: menumbuhkan kesadaran, memperkuat pemahaman, dan membekali remaja dengan keterampilan untuk membangun konsep diri yang positif dan tangguh di era digital.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kami ucapkan kepada stakeholder Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Kendari, Sekolah Menengah Pertama Negeri 9 Kendari, Sekolah Menengah Pertama Negeri 23 Kendari, Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Kendari, Universitas Halu Oleo serta semua pihak yang terlibat dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini mulai dari persiapan hingga terbitnya jurnal pengabdian kepada Masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. Prentice-Hall.
- Barclay, F. (2025). *The Mind of the Moratorium A psychosocial exploration of the concept of self in Irish male adolescents* (Issue May). Dublin Bussines School.
- Cataldo, I., Lepri, B., Jin, M., Neoh, Y., & Esposito, G. (2021). *Social Media Usage and Development of Psychiatric Disorders in Childhood and Adolescence : A Review*. 11(January), 1–15. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.508595>
- Chen, Y. (2025). *A comparative study of state self-esteem responses to social media feedback loops in adolescents and adults*. September, 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2025.1625771>
- Chu, J., Ganson, K. T., Testa, A., Al, A. A. A., Rodgers, R. F., He, J., Baker, F. C., & Nagata, J. M. (2024). Screen time , problematic screen use , and eating disorder symptoms among early adolescents : findings from the Adolescent Brain Cognitive Development (ABCD) Study. *Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 1. <https://doi.org/10.1007/s40519-024-01685-1>
- Colak, M., Bingol, O. S., & Dayi, A. (2023). Self-esteem and social media addiction level in adolescents: The mediating role of body image. *Psychiatry and Behavioral Sciences*, 13(2), 125–133. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10309264/>
- Crone, E. A., & Konijn, E. A. (2018). Media use and brain development during adolescence. *Nature Communications*, 9(588), 1–10. <https://doi.org/10.1038/s41467-018-03126-x>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
- Flannery, J. S., Lindquist, K. A., Burnell, K., Kwon, S., Jorgensen, N. A., Prinstein, M. J., & Telzer, E. H. (2024). *Developmental changes in brain function linked with addiction-like social media use two years later*.



- Gunarsa, S. D. (2022). *Perkembangan Konsep Diri Remaja Indonesia di Era Digital*. Penerbit Universitas Indonesia.
- Harter, S. (2015). *The Construction of the Self: Developmental and Sociocultural Foundations* (2nd ed.). Guilford Press.
- Kolb, D. A. (1984). *Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development*. Prentice Hall.
- Linne, M., van Driel, I. I., & Valkenburg, P. M. (2024). A systematic review of social media use and adolescent identity development. *Current Psychology*, 43, 1–17. <https://link.springer.com/article/10.1007/s40894-024-00251-1>
- RI, K. K. dan I. (2023). *Statistik Pengguna Internet Usia 6-12 Tahun*.
- Tenggara, B. P. S. S. (2023). *Statistik Telekomunikasi Sulawesi Tenggara 2023*.
- Uhls, Y. T., Greenfield, P. M., & Subrahmanyam, K. (2024). Quality of online engagement, authenticity, and adolescent well-being in the digital era. *Frontiers in Psychology*, 15, 12842. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12084248/>
- UNESCO. (2021). *Digital Kids Asia-Pacific: Insights into Children's Digital Citizenship*.
- Vannucci, A., & Ohannessian, C. M. (2021). Social media use subgroups differentially predict psychosocial well-being during early adolescence. *Journal of Communication*, 71(1), 56–77. <https://academic.oup.com/joc/article/71/1/56/6124731>
- Yang, H., Wang, J. J., Tng, G. Y. Q., & Yang, S. (2020). *Effects of Social Media and Smartphone Use on Body Esteem in Female Adolescents: Testing a Cognitive and Affective Model*.
- Zhao, N., Wang, Y., Li, S., & Chen, J. (2022). Peer pressure and adolescent mobile social media addiction: The mediating role of self-concept clarity and fear of missing out. *Frontiers in Psychology*, 13, 865432. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10126400/>

