

PSIKOEDUKASI “KENALI DIRI” UNTUK MENINGKATKAN PEMAHAMAN REMAJA TENTANG PERBANDINGAN SOSIAL

Ahmad Nur Septianto^{1*}
Fattah Hanurawan¹
Adzkiya Khaerunnisw¹
Evi Mustikawati¹

¹Program Studi Psikologi, Universitas Negeri Malang, Jawa Timur, Indonesia

Keywords/Kata kunci

Adolescent,
psychoeducation, social
comparison, student.

Perbandingan sosial,
psikoedukasi, remaja,
siswa.

ABSTRACT/ABSTRAK:

*Social comparison among adolescents in the digital era has the potential to affect their psychological well-being. This study aims to test the effectiveness of a single-session psychoeducation session “Kenali Diri” in improving adolescents’ understanding of social comparison. The study used a quasi-experimental one-group pretest–posttest design involving 49 eleventh-grade students at a senior high school in Malang City, selected through cluster random sampling. The research instrument consisted of 10 cognitive questions based on levels C1–C2 of Bloom’s Taxonomy. Data were analyzed using a paired samples *t*-test after meeting the normality assumption as indicated by the Shapiro–Wilk with $p = .106$ ($p > .05$). The results demonstrated an increase in students’ cognitive understanding scores after participating in psychoeducation ($p < .001$) with a moderate effect strength ($d = .55$). Brief school-based psychoeducation is effective in improving adolescents’ basic psychological literacy related to social comparison. Further programs are recommended to be developed sustainably, enriched with practical components to support adolescent mental health in the school environment.*

Kecenderungan perbandingan sosial di kalangan remaja di era digital berpotensi memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas psikoedukasi satu sesi “Kenali Diri” dalam meningkatkan pemahaman remaja mengenai perbandingan sosial. Penelitian menggunakan desain kuasi-eksperimen *one-group pretest–posttest design* dengan melibatkan 49 siswa kelas XI di salah satu SMA Negeri di Kota Malang yang dipilih melalui *cluster random sampling*. Instrumen penelitian berupa 10 soal kognitif disusun berdasarkan Taksonomi Bloom pada level C1–C2. Data dianalisis menggunakan *paired samples t-test* setelah memenuhi asumsi normalitas berdasarkan uji Shapiro–Wilk dengan nilai $p = .106$ ($p > .05$). Hasil analisis menunjukkan peningkatan skor pemahaman kognitif siswa setelah mengikuti psikoedukasi ($p < .001$) dengan kekuatan efek moderat ($d = .55$). Psikoedukasi singkat berbasis sekolah efektif sebagai sarana peningkatan literasi psikologis dasar remaja terkait perbandingan sosial. Program psikoedukasi selanjutnya disarankan untuk dikembangkan secara berkelanjutan dan diperkaya dengan komponen praktis guna mendukung kesehatan mental remaja di lingkungan sekolah.

* Korespondensi mengenai isi artikel dapat dilakukan melalui: ahmad.nur.2408118@students.um.ac.id

Perbandingan sosial (*social comparison*) merupakan proses fundamental yang melekat pada perkembangan manusia dan memainkan peran penting dalam dinamika psikososial remaja. Dalam konteks global, studi perkembangan terbaru menunjukkan bahwa remaja merupakan kelompok usia yang paling sering melakukan perbandingan diri karena tingginya kebutuhan akan penerimaan sosial dan pembentukan identitas (Vogel et al., 2014). Perkembangan teknologi digital memperkuat fenomena ini. Platform media sosial menyediakan ruang yang sangat intens bagi remaja untuk mengevaluasi dirinya melalui konten yang cenderung bersifat kuratorial dan ideal (Meier & Schäfer, 2018). Kondisi tersebut menjadikan *social comparison* sebagai isu penting dalam memahami kesejahteraan remaja masa kini.

Penetrasi internet nasional pada tahun 2024 mencapai 79.5%, dengan sekitar 221,6 juta pengguna, dan kelompok terbesar berasal dari generasi Z (Antara, 2024; Kemp, 2025). Pada riset yang dilakukan oleh Fadilah et al. (2024) perbandingan sosial dalam konteks fesyen yang dilakukan oleh remaja di media sosial berpotensi untuk menempatkan mereka dalam tekanan pemenuhan standar kecantikan yang tidak realistis. Hal serupa juga diungkapkan oleh (Fatimah, 2025), frekuensi penggunaan Instagram dapat meningkatkan potensi perbandingan sosial dan menurunkan *self-esteem*. Namun demikian, potensi negatif dari perbandingan sosial dapat diturunkan, salah satunya adalah dengan meningkatkan rasa syukur yang berdampak pada meningkatnya *self-esteem* (Putra, 2018).

Secara teoritik, Teori Perbandingan Sosial yang dikemukakan (Festinger, 1954) menjelaskan bahwa individu memiliki kecenderungan untuk mengevaluasi opini dan kemampuannya dengan membandingkan diri terhadap orang lain. Perbandingan

ini dapat berbentuk *upward comparison* (dengan orang yang dianggap lebih baik) maupun *downward comparison* (dengan orang yang dianggap kurang baik). *Upward comparison* seringkali memunculkan motivasi sekaligus risiko emosional negatif ketika standar yang diamati sulit dicapai, sedangkan *downward comparison* dapat memberikan rasa lega tetapi juga berpotensi menimbulkan stagnasi (Buunk & Gibbons, 2007).

Dalam konteks era digital, media sosial memperkuat mekanisme ini karena cenderung menampilkan potongan terbaik kehidupan orang lain. Akibatnya, remaja lebih sering terpapar pada *upward comparison* (Appel et al., 2016a). Studi empiris menunjukkan bahwa orientasi perbandingan sosial yang tinggi berhubungan dengan meningkatnya iri hati, tekanan emosional, depresi, dan penurunan harga diri (Tandoc et al., 2015; Vogel et al., 2014). Kondisi ini menjadi semakin relevan bagi remaja Indonesia mengingat penggunaan media sosial yang masif (Antara, 2024; Kemp, 2025).

Pada masa remaja, khususnya jenjang SMA, individu berada dalam fase perkembangan psikososial yang ditandai oleh pencarian identitas, peningkatan sensitivitas terhadap penilaian sosial, dan kebutuhan kuat untuk memperoleh pengakuan dari kelompok sebaya (Erikson, 1980; Santrock, 2015). Tekanan akademik yang tinggi, kompetisi prestasi, serta eksposur terhadap standar keberhasilan di media sosial membuat siswa SMA sangat rentan melakukan perbandingan diri dengan teman sebaya maupun figur lain yang dianggap relevan. Ketika tidak diimbangi dengan literasi psikologis yang memadai, kondisi ini dapat memicu stres, rendahnya *self-esteem*, hingga gangguan kesejahteraan emosional (Steinberg, 2017). Dengan demikian, memahami dinamika perbandingan sosial pada remaja SMA

menjadi penting, baik secara teoritis maupun praktis.

Data survei nasional mendukung urgensi ini. Hasil *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS) menemukan bahwa sekitar 1 dari 3 remaja Indonesia mengalami masalah kesehatan jiwa dan 1 dari 20 mengalami gangguan jiwa (Barus, 2022; Kementerian Kesehatan RI, 2024). Kondisi ini berpotensi diperburuk oleh penggunaan media sosial yang memicu pola perbandingan sosial yang maladaptif, terutama pada lingkungan sekolah, sehingga menimbulkan permasalahan mental pada remaja (Cahya et al., 2023; Ilyas et al., 2025; Nanaz et al., 2025).

Asih et al. (2024) dalam risetnya mengenai dinamika kesejahteraan psikologis remaja di Jawa Timur mengungkapkan jika remaja dalam rentang usia 12-18 tahun memiliki taraf kesejahteraan psikologis yang baik, bahkan tinggi. Akan tetapi, dalam beberapa riset di sebagian wilayah kabupaten di Jawa Timur menunjukkan hal yang berbeda. Suswati et al. (2023) mengungkapkan jika mayoritas remaja SMA di wilayah rural dan urban Kabupaten Jember memiliki kesejahteraan mental yang kurang. Wilayah Malang Raya juga menunjukkan jumlah kasus permasalahan mental yang cukup tinggi sepanjang 2025, yakni sebanyak 120 kasus (Oktavia, 2025).

Sekolah, sebagai arena perkembangan akademik dan sosial remaja, merupakan konteks strategis untuk melakukan intervensi psikologis. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2020) menekankan pentingnya intervensi berbasis sekolah yang terintegrasi dalam kurikulum guna meningkatkan literasi kesehatan jiwa, keterampilan regulasi diri, dan strategi koping adaptif. Salah satu pendekatan yang dapat dilakukan adalah psikoedukasi, yakni kegiatan edukasi psikologis terstruktur yang berfokus pada pengenalan diri, refleksi pola

pikir, serta strategi menghadapi tantangan psikososial (Stallard, 2020).

Sebagai respons terhadap kebutuhan tersebut, program psikoedukasi “Kenali Diri” dikembangkan di salah satu SMA Negeri di Kota Malang. Psikoedukasi tersebut secara khusus membahas pemahaman remaja terhadap konsep diri dan mekanisme perbandingan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk menilai sejauh mana psikoedukasi “Kenali Diri” dapat meningkatkan pemahaman dasar siswa (level C1–C2 Taksonomi Bloom) mengenai perbandingan sosial. Berdasarkan tujuan tersebut, hipotesis penelitian ini adalah bahwa terdapat peningkatan pemahaman kognitif siswa setelah mengikuti psikoedukasi tersebut.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain kuasi-eksperimen tipe *one-group pretest-posttest*. Desain ini digunakan untuk menilai perubahan pengetahuan kognitif siswa sebelum dan setelah mengikuti psikoedukasi “Kenali Diri”. Desain ini sesuai untuk mengevaluasi peningkatan pemahaman jangka pendek pada konteks pendidikan berbasis kelas (Campbell & Stanley, 2015). Desain ini sesuai untuk mengukur efektivitas suatu intervensi pada satu kelompok subjek tanpa adanya kelompok kontrol, dengan cara membandingkan hasil pengukuran sebelum dan sesudah intervensi (Shadish et al., 2002). Melalui desain ini, peneliti dapat mengevaluasi adanya perubahan skor pada variabel penelitian setelah intervensi psikoedukasi diberikan. Desain ini dipilih oleh peneliti dikarenakan terdapat keterbatasan praktis, dalam hal ini peneliti dihadapkan dengan terbatasnya waktu yang disepakati, hingga kegiatan sekolah yang padat, serta tujuan psikoedukasi yang sebatas memberikan pemahaman mengenai

perbandingan sosial (Campbell & Stanley, 2015).

Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah siswa kelas XI di salah satu SMA Negeri di Kota Malang pada tahun ajaran 2025/2026. Jumlah responden yang terlibat sebanyak 50 siswa, namun satu siswa tidak hadir karena sakit, sehingga total data yang dianalisis berasal dari 49 siswa. Pemilihan kelas XI dilakukan berdasarkan pertimbangan pihak sekolah bahwa siswa di tingkat tersebut berada pada fase transisi penting menuju persiapan akademik dan sosial yang lebih kompleks. Prosedur pemilihan dilakukan melalui *cluster-assisted random sampling*, yaitu pihak sekolah menentukan 10 kelas XI sebagai klaster administratif dan kemudian memilih lima siswa secara acak dari tiap kelas. Dengan demikian, teknik sampling tidak memenuhi karakteristik *simple random sampling* yang mensyaratkan setiap individu memiliki peluang sama secara independen (Creswell & Creswell, 2017), sehingga lebih tepat dikategorikan sebagai *random selection within clusters*.

Penggunaan jumlah sampel sebesar 49 siswa dianggap memadai untuk desain eksperimental skala kecil di bidang pendidikan dan psikologi, meskipun generalisasi tetap dilakukan dengan hati-hati (Fraenkel, 2011).

Metode Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan soal kognitif berjumlah 10 butir yang dirancang berdasarkan taksonomi revisi Bloom pada level C1 (mengingat) dan C2 (memahami) (Anderson & Krathwohl, 2001). Soal-soal ini bertujuan untuk mengukur pemahaman siswa mengenai materi psikoedukasi yang diberikan, khususnya pada sesi “Kenali Diri”.

Validitas isi diperoleh melalui proses *expert judgment* oleh dosen pembimbing lapangan. Dosen pembimbing lapangan

menilai indikator kesesuaian, kejelasan bahasa, relevansi konteks, dan proporsionalitas tingkat kognitif. Pendekatan validitas isi direkomendasikan untuk tes berbasis penilaian pembelajaran yang digunakan dalam intervensi pendidikan jangka pendek (Nitko & Brookhart, 2011).

Reliabilitas internal tidak dihitung karena instrumen tidak mengukur konstruk psikologis laten. Dalam konteks asesmen pembelajaran, reliabilitas dapat dikesampingkan apabila validitas isi telah dipastikan dan tujuan instrumen adalah mengukur pengetahuan deklaratif langsung (Kubiszyn & Borich, 2016).

Pengambilan data dilakukan dua kali, yaitu sebelum intervensi (*prates*) dan sesudah intervensi (*pascates*), menggunakan kedua instrumen tersebut. Hal ini memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi perbedaan skor siswa pada aspek kognitif (pemahaman dasar).

Prosedur Intervensi

Psikoedukasi ini merupakan rangkaian kegiatan dari mata kuliah Kajian dan Praktik Lapangan yang dilakukan oleh peneliti di salah satu SMA Negeri di Kota Malang. Kegiatan ini dilaksanakan pada 21 Agustus 2025, setelah melalui proses koordinasi antara peneliti, supervisor lapangan, Wakil Kepala Sekolah Bidang Kesiswaan, dan Unit Manajemen Mutu sekolah.

Psikoedukasi yang dilakukan memiliki tema besar “*Kenali Diri, Rawat Diri, Pulihkan Diri*”. Kegiatan ini berisikan tiga sub tema, yang juga dipaparkan oleh tiga pemateri berbeda yang berasal dari program magister psikologi Universitas Negeri Malang. Setiap sesinya berhubungan satu sama lain dengan topik isu kesehatan mental remaja masa kini. Sesi “*Kenali Diri*” berfokus pada perbandingan sosial; sesi “*Rawat Diri*” berfokus pada *self-compassion*; dan sesi

“Rawat Diri” berfokus pada *breakup distress*. Peneliti berfokus pada sesi pertama.

Psikoedukasi berdurasi total 240 menit, dilaksanakan mulai pukul 08.00 WIB hingga 12.00 WIB, dengan pemaparan setiap materinya sepanjang kurang lebih 60 menit. Kegiatan diawali dengan pengisian instrumen prates, setelah itu dilanjutkan pemaparan materi. Psikoedukasi ini lebih berfokus untuk menggunakan metode ceramah, diskusi, dan tanya jawab. Setelah seluruh materi selesai dipaparkan, kegiatan ditutup dengan pengisian instrumen pascates.

Sesi “Kenali Diri” menjadi sesi pembuka. Setelah seluruh peserta melakukan pengisian instrumen prates, peneliti yang juga sekaligus bertindak sebagai pemateri menyampaikan tujuan kegiatan. Kemudian, peneliti memberikan materi yang dibuka dengan isu-isu remaja yang berhubungan dengan keseluruhan sesi. Setelah itu, peneliti memfokuskan ke materi perbandingan sosial, mulai dari definisi, mekanisme terjadinya perbandingan sosial di lingkungan sekolah, hingga dampak yang ditimbulkan oleh perbandingan sosial. Peneliti melakukan diskusi interaktif di sepanjang pemaparan materi. Di akhir sesi, peneliti memberikan rangkuman, melakukan refleksi dan tanya jawab. Setelah sesi pertama selesai, peneliti menunjukkan hubungan materi sesi pertama yang berhubungan langsung dengan materi sesi kedua, di mana salah satu cara untuk mengakomodasi dampak negatif dari perbandingan sosial adalah dengan meningkatkan *self-compassion*.

Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan dengan bantuan perangkat lunak JASP versi 0.19.1.0. Tahapan analisis diawali dengan uji normalitas data untuk menentukan distribusi skor selisih prates-pascates. Uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk test*, yang direkomendasikan untuk sampel

berjumlah < 50 responden (Razali & Wah, 2011). Apabila data berdistribusi normal, maka uji parametrik *paired samples t-test* digunakan untuk menguji perbedaan skor prates dan pascates. Sebaliknya, apabila data tidak berdistribusi normal, maka digunakan uji nonparametrik *Wilcoxon Signed-Rank Test* (Field, 2024). Selain nilai signifikansi, penelitian ini juga melaporkan ukuran efek (*effect size*) untuk memberikan informasi tentang besarnya perbedaan yang dihasilkan intervensi, sebagaimana disarankan oleh Cohen (2013) dan diperkuat oleh Tomczak dan Tomczak (2014) mengenai pentingnya pelaporan ukuran efek dalam penelitian psikologi. Dengan demikian, analisis tidak hanya menekankan pada aspek signifikansi statistik, tetapi juga memperhatikan relevansi praktis dari hasil penelitian. Analisis juga akan dilengkapi dengan pelaporan *confidence interval* 95%, serta statistik deskriptif.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan pada bagian Metode Penelitian yang telah dipaparkan sebelumnya, penelitian ini berfokus pada pemberian pemahaman dan pengetahuan dengan instrumen berupa soal kognitif yang berada pada level C1-C2. Adapun rinciannya adalah, level C1 berjumlah 4 soal, level C2 berjumlah 6 soal. Sehingga secara keseluruhan, orientasi utama yang diukur adalah berada pada level pemahaman.

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa skor rata-rata prates pemahaman kognitif siswa adalah $M = 7.86$ ($SD = 1.58$), sedangkan skor rata-rata pascates meningkat menjadi $M = 8.80$ ($SD = 1.95$). Secara deskriptif, terdapat peningkatan skor rata-rata setelah siswa mengikuti psikoedukasi “Kenali Diri”. Adapun hasil analisis deskriptif untuk soal kognitif dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Analisis deskriptif instrumen soal kognitif

Variabel	N	M	SD	SE	Coefficient of variation
Prates Kognitif	49	7.857	1.581	.226	.201
Pascates Kognitif	49	8.796	1.947	.278	.221

Sebelum dilakukan uji perbedaan, distribusi selisih skor (Prates-pascates) diuji menggunakan uji *Shapiro-Wilk*. Hasil uji menunjukkan bahwa selisih skor berdistribusi normal ($W = .961$; $p = .106$),

sehingga analisis dapat dilanjutkan menggunakan uji parametrik. Adapun hasil uji normalitas instrumen kognitif dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Instrumen Soal Kognitif

	<i>W</i>	<i>p</i>
Prates Kognitif – Pascates Kognitif	.961	.106

Uji *paired samples t-test* menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor prates dan pascates pemahaman kognitif siswa, $t(48) = 3.837$; $p < .001$. Hasil ini menunjukkan bahwa skor pemahaman kognitif siswa setelah

mengikuti psikoedukasi secara signifikan lebih tinggi dibandingkan sebelum mengikuti psikoedukasi. Adapun hasil *paired samples t-test* instrumen kognitif dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Paired Samples T-Test Instrumen Soal Kognitif

	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>	<i>Cohen's d</i>	<i>SE Cohen's d</i>	95% CI for <i>Cohen's d</i>	
						Lower	Upper
Pascates Kognitif - Prates Kognitif	3.837	48	<.001	.548	.146	.245	.846

Note. Student's *t-test*

Besarnya pengaruh intervensi dihitung menggunakan *Cohen's d* untuk desain berpasangan. Hasil analisis menunjukkan nilai *Cohen's d* = .548, yang termasuk dalam kategori efek sedang. *Confidence interval* 95% untuk ukuran efek tidak mencakup nol, yang menunjukkan bahwa peningkatan skor memiliki makna statistik dan kekuatan efek yang moderat.

Menurut pedoman Cohen (2013), nilai ini termasuk dalam kategori efek sedang. Pelaporan ukuran efek seperti *Cohen's d* penting untuk melengkapi hasil uji *t*, karena memungkinkan perbandingan

antar penelitian dengan sampel yang berbeda (Lakens, 2013).

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan pemahaman kognitif siswa setelah mengikuti psikoedukasi, dengan kekuatan efek yang berada pada kategori moderat. Temuan ini mengindikasikan bahwa intervensi psikoedukasi singkat mampu berfungsi secara efektif sebagai sarana peningkatan literasi psikologis dasar pada remaja dalam konteks sekolah.

Secara teoritik, temuan ini sejalan dengan Teori Perbandingan Sosial yang dikemukakan oleh Festinger (1954), yang menyatakan bahwa individu secara alami terdorong untuk mengevaluasi kemampuan dan opininya melalui perbandingan dengan orang lain. Dalam konteks remaja, proses ini menjadi semakin intensif karena fase perkembangan yang ditandai oleh pencarian identitas, sensitivitas terhadap evaluasi sosial, serta kebutuhan akan penerimaan kelompok sebaya (Erikson, 1980; Steinberg, 2017). Psikoedukasi yang berfokus pada pengenalan konsep perbandingan sosial memungkinkan siswa memahami mekanisme psikologis yang selama ini beroperasi secara implisit dalam kehidupan sehari-hari mereka, khususnya dalam interaksi sosial dan penggunaan media sosial.

Peningkatan pemahaman kognitif yang ditemukan dalam penelitian ini juga konsisten dengan literatur mengenai efektivitas psikoedukasi dan intervensi singkat berbasis pengetahuan. Meta-analisis Donker et al. (2009) menunjukkan bahwa psikoedukasi, terutama yang bersifat informatif, efektif meningkatkan literasi kesehatan mental dan pemahaman konseptual, meskipun dampaknya terhadap perubahan perilaku cenderung lebih terbatas. Selaras dengan temuan tersebut, Schleider dan Weisz (2017) menegaskan bahwa *single-session interventions* memiliki kekuatan utama pada outcome kognitif dan afektif jangka pendek, terutama ketika target intervensi adalah peningkatan pemahaman atau kesadaran awal terhadap suatu fenomena psikologis.

Dalam konteks era digital, relevansi psikoedukasi mengenai perbandingan sosial menjadi semakin kuat. Media sosial menyediakan lingkungan yang memperkuat *upward social comparison* melalui paparan konten yang telah diseleksi dan diidealkan (Appel et al., 2016a). Sejumlah studi empiris menunjukkan bahwa orientasi

perbandingan sosial yang tinggi berasosiasi dengan peningkatan rasa iri, tekanan emosional, dan penurunan harga diri (Tandoc et al., 2015; Tandoc & Goh, 2023; Vogel et al., 2014). Dengan demikian, peningkatan pemahaman kognitif mengenai perbandingan sosial dapat dipandang sebagai langkah awal yang penting untuk membantu remaja mengenali dinamika psikologis yang memengaruhi kesejahteraan emosional mereka, meskipun belum dapat diartikan sebagai perubahan disposisi atau perilaku.

Temuan ini juga relevan dengan fenomena kesehatan mental remaja di Indonesia. Data nasional I-NAMHS menunjukkan bahwa masalah kesehatan jiwa pada remaja merupakan isu yang signifikan, sementara berbagai laporan lapangan menegaskan bahwa tekanan akademik, relasi sosial, dan paparan media digital menjadi faktor yang saling berkelindan. Dalam konteks ini, sekolah dipandang sebagai arena strategis untuk intervensi preventif berbasis literasi psikologis (Unicef, 2025). Studi lokal melaporkan adanya hubungan signifikan antara penggunaan Instagram atau TikTok, perbandingan sosial, dan citra tubuh pada mahasiswa dan pelajar Indonesia (Chusniah et al., 2021; Hasanati & Aviani, 2020; Lusiana, 2024). Bukti ini menegaskan bahwa fenomena perbandingan sosial yang diperkuat media sosial tidak hanya relevan di dunia, tetapi juga aktual di Indonesia, sehingga intervensi berbasis sekolah yang menargetkan dinamika ini menjadi sangat penting. Psikoedukasi “Kenali Diri” yang diimplementasikan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi berbasis sekolah dapat dirancang secara kontekstual, terstruktur, dan relatif efektif meskipun dilakukan dalam durasi terbatas.

Kekuatan efek moderat yang ditemukan dalam penelitian ini perlu dipahami secara proporsional. Cohen (2013) menekankan bahwa ukuran efek

memberikan informasi penting mengenai makna praktis suatu intervensi, tidak semata-mata bergantung pada signifikansi statistik. Dalam penelitian ini, dengan jumlah sampel yang relatif terbatas dan desain tanpa kelompok kontrol, kekuatan efek moderat menunjukkan bahwa psikoedukasi satu sesi memiliki dampak yang nyata pada aspek kognitif, namun tidak dimaksudkan untuk menghasilkan perubahan psikologis yang mendalam atau jangka panjang.

Beberapa keterbatasan metodologis perlu diperhatikan dalam menafsirkan temuan penelitian ini. Pertama, desain *one-group pretest-posttest* membatasi kemampuan untuk menarik kesimpulan kausal yang kuat. Kedua, pengukuran dilakukan segera setelah intervensi, sehingga hasil yang diperoleh lebih merefleksikan akuisisi pengetahuan baru dibandingkan perubahan pemahaman yang bertahan dalam jangka panjang. Ketiga, fokus penelitian ini terbatas pada aspek kognitif dasar (C1-C2 Taksonomi Bloom), sehingga belum mencakup evaluasi pemrosesan reflektif atau penerapan konsep dalam situasi nyata.

Meskipun demikian, penelitian ini memberikan implikasi praktis yang penting. Psikoedukasi singkat dapat menjadi fondasi awal bagi intervensi yang lebih komprehensif, seperti program berkelanjutan, latihan keterampilan regulasi emosi, atau integrasi materi literasi psikologis dalam kurikulum sekolah. Dengan pendekatan berlapis dan berkelanjutan, pemahaman kognitif yang telah terbentuk melalui psikoedukasi diharapkan dapat mendukung perkembangan strategi koping yang lebih adaptif pada remaja dalam menghadapi dinamika perbandingan sosial di era digital.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis, dapat disimpulkan bahwa psikoedukasi tersebut

efektif dalam meningkatkan pemahaman kognitif siswa, yang ditunjukkan oleh perbedaan signifikan antara skor pretest dan posttest dengan kekuatan efek yang bersifat moderat.

Temuan ini menunjukkan bahwa psikoedukasi singkat berbasis sekolah dapat berfungsi sebagai sarana yang efektif untuk meningkatkan literasi psikologis dasar remaja, khususnya dalam membantu siswa mengenali dan memahami mekanisme perbandingan sosial yang kerap muncul dalam kehidupan sehari-hari dan interaksi di media sosial. Peningkatan yang terjadi terutama berada pada ranah kognitif dasar (C1-C2 Taksonomi Bloom), sehingga hasil penelitian ini merefleksikan penguatan pengetahuan dan pemahaman konseptual, bukan perubahan disposisi psikologis atau perilaku jangka panjang.

Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi empiris bahwa intervensi psikoedukasi satu sesi dapat dimanfaatkan sebagai langkah awal dalam program promotif dan preventif kesehatan mental remaja di lingkungan sekolah, terutama dalam konteks meningkatnya dinamika perbandingan sosial pada era digital.

Saran

Sekolah disarankan untuk mengintegrasikan psikoedukasi mengenai perbandingan sosial dan literasi psikologis ke dalam program bimbingan dan konseling atau kegiatan penguatan karakter siswa. Psikoedukasi satu sesi seperti "Kenali Diri" dapat dijadikan pintu masuk awal, yang selanjutnya dikembangkan menjadi program berkelanjutan dengan durasi dan intensitas yang lebih memadai. Pengayaan metode, seperti diskusi reflektif, latihan keterampilan regulasi emosi, atau simulasi kasus terkait media sosial, berpotensi memperkuat dampak intervensi pada level yang lebih aplikatif.

Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengembangkan model intervensi yang tidak hanya berfokus pada peningkatan pemahaman kognitif, tetapi juga menargetkan proses reflektif dan keterampilan adaptif remaja dalam menghadapi perbandingan sosial. Pendekatan teoritik yang mengintegrasikan literasi psikologis dengan regulasi emosi atau coping sosial dapat menjadi arah pengembangan intervensi yang lebih komprehensif.

Penelitian mendatang dianjurkan untuk menggunakan desain eksperimental yang lebih kuat, seperti penambahan kelompok kontrol atau pengukuran tindak lanjut (*follow-up*), guna mengevaluasi keberlanjutan efek intervensi. Selain itu, penggunaan instrumen yang sensitif terhadap perubahan jangka pendek dapat membantu menangkap dinamika perubahan yang terjadi setelah psikoedukasi. Penambahan ukuran sampel dan variasi konteks sekolah juga disarankan untuk meningkatkan generalisasi temuan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anderson, L. W., & Krathwohl, D. R. (2001). *A Taxonomy for learning, teaching, and assessing: A revision of Bloom's taxonomy of educational objectives* (3rd ed.). Longman
- Antara. (2024, January 31). *Indonesia's internet penetration hits 79.5 percent, trend continues*. Antara: Indonesia News Agency. <https://en.antaranews.com/news/304593/indonesias-internet-penetration-hits-795-percent-trend-continues>
- Appel, H., Gerlach, A. L., & Crusius, J. (2016). The interplay between Facebook use, social comparison, envy, and depression. *Current Opinion in Psychology*, 9, 44–49. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.10.006>
- Asih, D. W. T., Wahyuni, S., Hofifah, N., Agustinu, M. A., Romadhon, J., Tasya, D. K., & Khusumadewi, A. (2024). Dinamika kesejahteraan psikologis remaja di Jawa Timur. *Edu Consilium : Jurnal Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam*, 5(2), 61–71. <https://doi.org/10.19105/ec.v5i2.13390>
- Barus, G. (2022, October 24). *Hasil survei I-NAMHS: Satu dari tiga remaja indonesia memiliki masalah kesehatan mental*. Universitas Gadjah Mada. <https://ugm.ac.id/id/berita/23086-hasil-survei-i-namhs-satu-dari-tiga-remaja-indonesia-memiliki-masalah-kesehatan-mental/>
- Buunk, A. P., & Gibbons, F. X. (2007). Social comparison: The end of a theory and the emergence of a field. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 102(1), 3–21. <https://doi.org/10.1016/j.obhdp.2006.09.007>
- Campbell, D. T., & Stanley, J. C. (2015). *Experimental and quasi-experimental designs for research*. Ravenio Books
- Chusniah, T., Wildyarti, R. Y., Danyalin, A. M., & Shodiq, A. (2021). Social comparison as a predictor of self-esteem amongst instagram-using students during the COVID-19 pandemic. *KnE Social Sciences*, 4(15), 177–186. <https://doi.org/10.18502/kss.v4i15.8203>
- Cohen, J. (2013). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203771587>

- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2017). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). SAGE Publications
- Donker, T., Griffiths, K. M., Cuijpers, P., & Christensen, H. (2009). Psychoeducation for depression, anxiety and psychological distress: A meta-analysis. *BMC Medicine*, 7(1), 79. <https://doi.org/10.1186/1741-7015-7-79>
- Erikson, E. H. (1980). *Identity and the life cycle*. W W Norton & Co
- Fadilah, N., Arifin, I., & Wahyuni, S. (2024). Digital fashion dan identitas remaja: Peran dukungan sosial dan tantangan perbandingan sosial. *DISCOURSE: Indonesian Journal of Social Studies and Education*, 2(1), 56–61. <https://doi.org/10.69875/djosse.v2i1.139>
- Fatimah, E. S. (2025). *Hubungan perilaku perbandingan sosial dengan presentasi diri siswa pada media sosial instagram di SMA Negeri 3 Kota Serang* [Skripsi]. Universitas Sultan Ageng Tirtayasa
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117–140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
- Field, A. P. (2024). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics* (6th ed.). SAGE Publications
- Fraenkel, J. (2011). *How to design and evaluate research in education* (8th ed.). McGraw-Hill Publishing
- Hasanati, U., & Aviani, Y. I. (2020). Hubungan social comparison dengan self-esteem pada pengguna Instagram. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 4(3), 2391–2399
- Ilyas, M., Hermawan, N. I., & Alistiar, I. (2025). Kesehatan mental siswa di era tekanan akademik dan media sosial: Studi kasus pada pelajar sekolah menengah atas. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 1(5), 246–253
- Kementerian Kesehatan RI. (2024, November 28). *Pentingnya kesehatan mental bagi remaja dan cara menghadapinya*. Kemenkes. <https://ayosehat.kemkes.go.id/pentingnya-kesehatan-mental-bagi-remaja>
- Kemp, Simon. (2025, February 25). *Digital 2025: Indonesia*. Datareportal. <https://datareportal.com/reports/digital-2025-indonesia>
- Kubiszyn, T., & Borich, G. D. (2016). *Educational testing and measurement* (11th ed.). Willey
- Lakens, D. (2013). Calculating and reporting effect sizes to facilitate cumulative science: A practical primer for t-tests and ANOVAs. *Frontiers in Psychology*, 4, 863. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2013.00863>
- Lusiana, V. (2024). Hubungan social comparison dengan sekf-esteem pada remaja pengguna Tik Tok. *KNOWLEDGE: Jurnal Inovasi Hasil Penelitian Dan Pengembangan*, 3(4), 435–445. <https://doi.org/10.51878/knowledge.v3i4.2705>
- Meier, A., & Schäfer, S. (2018). The positive side of social comparison on social network sites: How envy can drive inspiration on Instagram. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 21(7), 411–417. <https://doi.org/10.1089/cyber.2017.0708>

- Nanaz, N. A. P., Nabila, M., Daulia, S., & Albari, M. R. (2025). Perbandingan sosial dan rasa insecure pada remaja wanita di salah satu pesantren Kota Bandung. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Borneo*, 7(1), 89–99. <https://doi.org/10.35334/jbkb.v7i1.207>
- Nitko, A. J., & Brookhart, S. M. (2011). *Educational assessment of students* (6th ed.). Pearson/Allyn & Bacon
- Cahya, M. N., Ningsih, W., & Lestari, A. (2023). Dampak media sosial terhadap kesejahteraan psikologis remaja: Tinjauan pengaruh penggunaan media sosial pada kecemasan dan depresi remaja. *Jurnal Sosial Teknologi*, 3(8), 704–706. <https://doi.org/10.59188/jurnalsostech.v3i8.917>
- Oktavia, H. (2025, July 23). *Kesehatan mental remaja Malang perlu perhatian serius*. RRI. <https://rri.co.id/malang/kesehatan/1717319/kesehatan-mental-remaja-malang-perlu-perhatian-serius>
- Putra, J. S. (2018). Peran syukur sebagai moderator pengaruh perbandingan sosial terhadap self-esteem pada remaja pengguna media sosial. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(2), 197–210. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v3i2.2650>
- Razali, N. M., & Wah, Y. B. (2011). Power comparisons of shapiro-wilk, kolmogorov-smirnov, lilliefors and anderson-darling tests. *Journal of Statistical Modeling and Analytics*, 2(1), 21–33
- Santrock, J. W. (2015). *Adolenscence*. McGraw-Hill Education
- Schleider, J. L., & Weisz, J. R. (2017). Little treatments, promising effects? Meta-analysis of single-session interventions for youth psychiatric problems. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 56(2), 107–115. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2016.11.007>
- Shadish, W. R., Cook, T. D., & Campbell, D. T. (2002). *Experimental and quasi-experimental designs for generalized causal inference* (1st ed.). Houghton Mifflin
- Stallard, P. (2020). *A clinician's guide to CBT for children to young adults: A companion to think good, feel good and thinking good, feeling better* (2nd ed.). John Wiley & Sons
- Steinberg, L. D. (2017). *Adolescences* (11th ed.). McGraw-Hill Education.
- Suswati, W. S. E., Budiman, M. E. A., & Yuhbaba, Z. N. (2023). Kesehatan mental pada remaja di lingkungan sekolah menengah atas wilayah urban dan rural Kabupaten Jember. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 11(3), 537–544. <https://doi.org/10.26714/jkj.11.3.2023.537-544>
- Tandoc, E. C., Ferrucci, P., & Duffy, M. (2015). Facebook use, envy, and depression among college students: Is facebook depressing? *Computers in Human Behavior*, 43, 139–146. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.10.053>
- Tandoc, E. C., & Goh, Z. H. (2023). Is Facebooking really depressing? Revisiting the relationships among social media use, envy, and depression. *Information, Communication & Society*, 26(3), 551–567. <https://doi.org/10.1080/1369118X.2021.1954975>

- Tomczak, E., & Tomczak, M. (2014).
Tomczak, E. & Tomczak, M. (2014).
The need to report effect size
estimates revisited. An overview of
some recommended measures of
effect size. , 21(1). *TRENDS in Sport
Sciences*, 21(1), 19–25
- Unicef. (2025). *Profil Kesehatan Remaja
Indonesia 2024*. United Nations
International Children's Emergency
Fund.
- Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., &
Eckles, K. (2014). Social comparison,
social media, and self-esteem.
Psychology of Popular Media Culture,
3(4), 206–222.
<https://doi.org/10.1037/ppm0000047>
- WHO. (2020, September 28). *New WHO
guidelines on promoting mental health
among adolescents*. World Health
Organization.
[https://www.who.int/news/item/28
-09-2020-new-who-guidelines-on-
promoting-mental-health-among-
adolescents](https://www.who.int/news/item/28-09-2020-new-who-guidelines-on-promoting-mental-health-among-adolescents)