



## Relevansi Konsep Diri dalam Perkembangan Peserta Didik

**Hayi Abdus Sukur, Choerotul Adabiyah, Dwi Nafisah Mas'udah**

Sekolah Tinggi Ilmu Tarbiyah Togo Ambarsari Bondowoso, Indonesia

Email : [hayiabdussukur@stitta.ac.id](mailto:hayiabdussukur@stitta.ac.id)

### Periode Artikel

Masuk : 14-03-2025

Direview : 04-04-2025

Diterima : 18-05-2025

### Kata Kunci

Konsep Diri;  
Perkembangan Peserta Didik.

### Abstract

Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis relevansi konsep diri dalam mendukung perkembangan akademik, sosial, dan emosional peserta didik. Masalah yang melatarbelakangi penelitian ini adalah rendahnya pemahaman peserta didik terhadap potensi dan kemampuan diri mereka, yang berdampak pada motivasi belajar, pengelolaan emosi, dan kualitas interaksi sosial. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi kasus untuk mengeksplorasi pengalaman peserta didik dalam membangun konsep diri secara nyata dan kontekstual. Instrumen penelitian meliputi wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan dokumentasi aktivitas pembelajaran serta interaksi sosial peserta didik. Data dianalisis menggunakan teknik analisis tematik untuk mengidentifikasi pola, makna, dan mekanisme pengembangan konsep diri dalam konteks pendidikan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa peserta didik yang memiliki konsep diri positif lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan akademik dan menunjukkan kemampuan pengelolaan stres yang lebih baik. Mereka mampu mengatur emosi secara efektif, meningkatkan motivasi belajar, dan mencapai tujuan akademik secara konsisten. Peserta didik juga menunjukkan keterampilan sosial yang adaptif, mampu menghadapi konflik interpersonal dengan lebih tenang, dan berinteraksi dengan teman sebaya secara harmonis. Kesadaran akan kekuatan dan keterbatasan diri mendukung pengambilan keputusan yang rasional dan pengembangan karakter yang sehat. Secara keseluruhan, penguatan konsep diri terbukti berkontribusi signifikan terhadap kesejahteraan psikologis, prestasi akademik, dan kualitas interaksi sosial peserta didik. Rekomendasi penelitian selanjutnya adalah melakukan studi longitudinal untuk mengevaluasi dampak jangka panjang pengembangan konsep diri terhadap prestasi akademik, keterampilan sosial, dan kesejahteraan emosional peserta didik di berbagai konteks pendidikan.

### How to Cite :

Sukur, H. A. ., Adabiyah, C. ., & Mas'udah, D. N. . (2025). Relevansi Konsep Diri dalam Perkembangan Holistik Peserta Didik. *Al-Ishlah : Journal of Education Guidance and Counselling*, 53-65. <https://turatsstudies.com/index.php/alishlah/article/view/39>

## Pendahuluan

Perkembangan peserta didik tidak hanya terkait dengan pencapaian akademik, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh pembentukan konsep diri yang kuat dan positif (Pan, 2020; Zhu et al., 2020). Konsep diri memengaruhi bagaimana peserta didik memahami kemampuan, nilai, dan tujuan hidupnya, yang kemudian berimplikasi pada motivasi belajar, pengambilan keputusan, dan interaksi social (Boekaerts, 1997; Zimmerman, 2002). Masyarakat modern menuntut generasi muda yang tidak hanya cerdas secara kognitif, tetapi juga memiliki kesadaran diri dan kemampuan adaptasi yang tinggi (Kolb, 1976). Penelitian ini penting karena memberikan wawasan tentang bagaimana konsep diri dapat menjadi fondasi pengembangan karakter, kesejahteraan psikologis, dan kinerja akademik peserta didik. Berhubungan dengan hal ini, peserta didik dengan konsep diri positif cenderung memiliki prestasi yang lebih baik, resilien terhadap stres, dan mampu menjalin hubungan sosial yang sehat. Dengan memahami relevansi konsep diri, pendidik dan orang tua dapat merancang strategi pembelajaran dan pengasuhan yang mendukung perkembangan holistik peserta didik. Artinya, penelitian ini memiliki kontribusi penting bagi masyarakat luas karena menghubungkan psikologi perkembangan dengan praktik pendidikan yang nyata dan aplikatif.

Beberapa masalah mental yang terjadi pada peserta didik dalam pendidikan adalah ketidakpercayaan diri, kecemasan akademik, dan perilaku sosial yang kurang adaptif di kalangan peserta didik (Lizzio & Wilson, 2005). Banyak peserta didik menghadapi kesulitan dalam memahami potensi diri mereka dan membandingkan diri dengan standar sosial atau prestasi teman sebaya, yang menyebabkan stres dan motivasi belajar menurun (Doo & Zhu, 2024). Kesenjangan ini juga diperparah oleh minimnya bimbingan dari pendidik dan orang tua dalam membangun konsep diri yang sehat. Kondisi tersebut menimbulkan tantangan serius dalam pendidikan, karena tanpa pengembangan konsep diri yang tepat, peserta didik berisiko mengalami rendahnya pencapaian akademik, hubungan sosial yang bermasalah, dan kesulitan dalam perencanaan karier masa depan. Penelitian ini hadir untuk menanggapi kebutuhan mendesak tersebut dengan mengeksplorasi relevansi konsep diri dalam perkembangan psikologis, sosial, dan akademik peserta didik secara menyeluruh dan sistematis, sehingga memberikan dasar empiris bagi strategi pendidikan yang lebih holistik.

Berdasarkan kondisi tersebut, banyak peserta didik mengalami konflik internal terkait identitas diri, kurang percaya diri, dan ketidakmampuan dalam menghadapi tekanan akademik atau sosial. Beberapa peserta didik menunjukkan perilaku menarik diri, kecemasan yang tinggi, atau agresivitas ringan sebagai bentuk ketidakstabilan emosional (Morris et al., 2025). Di sisi lain, peserta didik yang mampu memahami dan menghargai konsep diri mereka cenderung lebih percaya diri, berinteraksi dengan teman sebaya secara positif, dan mampu menghadapi tantangan akademik dengan strategi yang efektif. Fenomena ini memperlihatkan bahwa pembentukan konsep diri bukan hanya teori psikologi, tetapi faktor kritis yang memengaruhi kesejahteraan psikologis, prestasi

akademik, dan interaksi sosial (Kim et al., 2025). Namun, di banyak sekolah dan lembaga pendidikan, pengembangan konsep diri masih belum menjadi fokus utama kurikulum, sehingga intervensi formal terbatas. Hal ini menegaskan kebutuhan penelitian untuk mengidentifikasi mekanisme, strategi, dan praktik terbaik dalam membangun konsep diri peserta didik secara sistematis dan berkelanjutan.

Penelitian terdahulu secara konsisten menempatkan konsep diri sebagai pilar krusial dalam dinamika perkembangan peserta didik yang mencakup dimensi akademik, sosial, dan emosional. (Sukardi et al., 2025) membuktikan bahwa integrasi harga diri dan *self-efficacy* sangat menentukan kematangan keterampilan sosial remaja, sementara (Desiningrum et al., 2025) menekankan bahwa persepsi diri yang realistis merupakan kunci efektivitas pengelolaan stres dan pengambilan keputusan. Melengkapi aspek tersebut, (Kim & Jung, 2022) menemukan bahwa keyakinan diri akademik secara langsung memprediksi ketahanan siswa dalam menghadapi tugas sulit, sedangkan (Uzunboylu & Elçi, 2020) menunjukkan bahwa konsep diri kemampuan memengaruhi minat karier masa depan. Lebih lanjut, (Schweder, 2020) menyoroti bahwa konsep diri positif berfungsi sebagai pelindung (*buffer*) terhadap kecemasan sosial, didukung oleh (Solichah et al., 2025) mengenai *growth mindset* yang mengubah cara siswa memaknai kegagalan sebagai sarana pengembangan diri. Terakhir, (Leontyeva et al., 2021) mengonfirmasi bahwa struktur konsep diri yang hierarkis memungkinkan siswa menyeimbangkan performa kognitif dengan stabilitas emosional. Integrasi ketujuh perspektif ini memberikan kerangka empiris bagi pendidik untuk merancang strategi adaptif yang mampu mengoptimalkan seluruh potensi peserta didik secara holistik dan kontekstual.

Sesuai dengan deskripsi dalam literatur studi terdahulu, kajian tentang penerapan konsep diri secara holistik di berbagai konteks pendidikan formal dan informal belum banyak dilakukan. Studi sebelumnya cenderung menilai konsep diri melalui survei psikologis atau observasi akademik saja, tanpa mempertimbangkan interaksi sosial, pengaruh lingkungan, dan praktik pendidikan yang konkret. Kekurangan ini menunjukkan urgensi penelitian yang dapat mengintegrasikan teori psikologi perkembangan dengan praktik pendidikan sehari-hari untuk membangun konsep diri peserta didik secara efektif. Penelitian ini diharapkan dapat menghasilkan model atau pedoman praktis bagi pendidik dan orang tua, sehingga konsep diri tidak hanya dipahami secara teori tetapi juga diterapkan dalam konteks nyata. Dengan demikian, penelitian ini memiliki kontribusi signifikan dalam pengembangan pendidikan holistik yang menekankan keseimbangan antara aspek psikologis, sosial, dan akademik peserta didik.

Sebagai sebuah tawaran, pendekatan integratif yang menghubungkan konsep diri dengan perkembangan peserta didik secara menyeluruh, termasuk aspek akademik, sosial, dan emosional merupakan diferensiasi penelitian ini dibanding lainnya. Penelitian ini tidak hanya fokus pada pengukuran psikologis konsep diri, tetapi juga mengeksplorasi strategi praktis yang dapat diterapkan di sekolah dan keluarga untuk membangun kesadaran diri, kepercayaan diri, dan

kemampuan adaptasi peserta didik. Pendekatan ini relevan dalam konteks pendidikan modern, di mana peserta didik menghadapi tuntutan akademik, sosial, dan emosional secara bersamaan. Kebaruan ini penting karena memberikan dasar empiris untuk praktik pendidikan dan pengasuhan yang berorientasi pada pengembangan karakter, kesejahteraan psikologis, dan kesiapan menghadapi tantangan masa depan. Dengan menyusun model berbasis konsep diri, penelitian ini memberikan kontribusi praktis dan teoretis yang signifikan bagi pendidikan holistik.

Secara umum, penelitian ini akan menjawab persoalan bagaimana konsep diri dapat dioptimalkan dalam mendukung perkembangan akademik, sosial, dan emosional peserta didik serta faktor-faktor apa saja yang memengaruhi efektivitasnya. Argumen awal menunjukkan bahwa pemahaman konsep diri yang positif berperan sebagai mediator dalam mengelola stres, meningkatkan motivasi, dan memperkuat keterampilan sosial peserta didik. Hambatan seperti rendahnya literasi emosional pendidik, standar akademik yang tinggi, dan pengaruh lingkungan sosial menjadi variabel penting yang perlu diperhatikan. Dengan pendekatan studi kasus dan analisis tematik, penelitian ini memberikan kontribusi berupa strategi praktis untuk pengembangan konsep diri secara holistik. Hasil penelitian diharapkan menjadi acuan bagi pendidik, orang tua, dan pembuat kebijakan dalam merancang program pendidikan yang menekankan keseimbangan antara aspek psikologis, sosial, dan akademik peserta didik, sekaligus membuka peluang studi lanjutan untuk mengevaluasi efektivitas jangka panjang strategi ini dalam berbagai konteks pendidikan.

## Metode

Penelitian ini menggunakan desain kualitatif dengan pendekatan studi kasus, karena memungkinkan peneliti mengeksplorasi pengalaman, persepsi, dan dinamika internal peserta didik secara mendalam. Studi kasus dipilih sebagai pendekatan utama karena relevan untuk memahami bagaimana konsep diri terbentuk dan berperan dalam perkembangan akademik, sosial, dan emosional peserta didik dalam konteks nyata (Roller & Lavrakas, 2015). Dengan desain ini, peneliti dapat menelusuri proses internalisasi nilai, interaksi sosial, serta faktor-faktor yang memengaruhi persepsi diri peserta didik secara holistik. Pendekatan kualitatif memungkinkan analisis yang fleksibel dan mendalam terhadap data deskriptif, naratif, dan observasional, sehingga mampu mengungkap makna dan pola yang tidak tampak pada data kuantitatif (Roller & Lavrakas, 2015). Studi kasus memberikan kerangka untuk memeriksa kasus individual secara rinci, membandingkan antar peserta didik, dan memahami variasi dalam perkembangan konsep diri, serta dampaknya pada perilaku, motivasi, dan keterampilan sosial mereka. Pendekatan ini juga memudahkan triangulasi data dari berbagai sumber, termasuk wawancara, observasi, dan dokumen pendukung, sehingga temuan penelitian lebih kaya dan kredibel (Leavy & Patricia, 2017).

Lokasi penelitian dipilih di beberapa sekolah menengah dan pesantren yang memiliki program pengembangan karakter dan pendidikan nilai secara terstruktur. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada pertimbangan bahwa lingkungan tersebut menyediakan konteks yang relevan untuk mengeksplorasi konstruksi konsep diri peserta didik. Sekolah dan pesantren yang dipilih memiliki beragam program ekstrakurikuler, bimbingan konseling, serta aktivitas sosial yang mendukung pengembangan identitas dan keterampilan interpersonal peserta didik. Teknik pengumpulan data meliputi wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan dokumentasi kegiatan peserta didik untuk memperoleh data yang kaya dan kontekstual (Marx, 2023). Wawancara digunakan untuk mengeksplorasi persepsi, pengalaman, dan refleksi peserta didik terkait konsep diri mereka, sedangkan observasi memungkinkan peneliti menilai perilaku, interaksi sosial, dan respons emosional peserta didik secara langsung. Dokumen pendukung, seperti catatan guru, portofolio siswa, dan hasil evaluasi, digunakan untuk melengkapi dan memverifikasi data. Analisis data dilakukan melalui tahapan reduksi data, penyajian data, dan verifikasi data. Reduksi data dilakukan dengan menyeleksi informasi relevan dan menyaring data yang signifikan. Data kemudian disusun secara tematik untuk memudahkan pemahaman pola dan hubungan antar variabel. Pengecekan keabsahan data dilakukan melalui triangulasi sumber, teknik, dan waktu, serta diskusi dengan rekan sejawat (peer debriefing) untuk memastikan kredibilitas, transferabilitas, dan konsistensi temuan penelitian.

## Hasil

### **Konstruksi Kemampuan Pengelolaan Stress Berbasis Konsep Diri Positif**

Konsep diri positif mengacu pada bagaimana individu memandang dirinya secara keseluruhan dengan penerimaan dan keyakinan akan potensi serta keterbatasan diri. Dalam konteks pengelolaan stres, konsep diri positif membantu individu untuk memahami dan mengatasi stres dengan cara yang konstruktif (Nuriyyatiningrum et al., 2023; Pathollah & Muhalli, 2024). Pengelolaan stres ini termasuk kemampuan untuk mengenali pemicu stres, mengatur emosi, serta menggunakan strategi coping yang efektif untuk menghadapi tantangan (Lee & Jang, 2020). Sebagai indikator, peserta didik dengan konsep diri positif lebih mampu menjaga keseimbangan emosionalnya, merespons situasi tekanan dengan cara yang adaptif, dan meminimalkan dampak stres terhadap kesejahteraan mereka. Hal ini menunjukkan pentingnya penguatan konsep diri dalam membantu individu, khususnya peserta didik, mengelola stres dalam berbagai aspek kehidupan mereka, terutama di lingkungan akademik yang penuh tantangan.

Dua narasumber yang diwawancarai memberikan wawasan mendalam mengenai pengaruh konsep diri positif terhadap pengelolaan stres. Izzah, seorang mahasiswa tingkat akhir, menyatakan bahwa selama masa ujian, ia merasa lebih tenang dan fokus karena memiliki pemahaman yang jelas tentang kekuatan dan keterbatasan dirinya. "Saya tahu kapan saya perlu berhenti dan istirahat, serta

bagaimana cara mengatur waktu belajar saya dengan lebih baik. Konsep diri yang kuat membantu saya untuk tidak terjebak dalam perasaan cemas yang berlebihan,” ungkapnya. Peneliti melihat bahwa pengelolaan stres yang efektif ini terhubung langsung dengan kesadaran diri yang dimiliki oleh individu, yang memungkinkan mereka untuk merencanakan dan menyesuaikan perilaku secara lebih efektif. Wawan, seorang guru menunjukkan bahwa penerapan konsep diri positif sangat berguna dalam menghadapi tekanan dalam pekerjaan. “Dengan memiliki konsep diri yang positif, saya lebih sabar dan dapat mengelola emosi saat menghadapi tantangan dalam mengajar. Saya juga lebih mudah beradaptasi dengan perubahan dan dapat memberikan dukungan kepada siswa dengan lebih baik,” jelasnya. Peneliti menginterpretasikan bahwa pengelolaan stres yang sehat dalam konteks pekerjaan ini dipengaruhi oleh kemampuan individu untuk menerima diri mereka dan mengembangkan rasa percaya diri. Penerimaan diri yang matang, dalam hal ini, memfasilitasi mereka dalam mengelola stres tanpa membiarkannya mengganggu fungsi utama mereka, baik dalam lingkungan akademik maupun profesional.

Pada titik ini, kemampuan pengelolaan stres yang berbasis pada konsep diri positif dimulai dengan penerimaan terhadap diri sendiri. Dalam prosesnya, individu yang memiliki konsep diri positif lebih mudah mengenali stres yang mereka alami dan lebih cepat menemukan cara untuk mengatasinya. Mereka tidak hanya pasif dalam menghadapi stres, tetapi mereka aktif mencari solusi dan strategi yang sesuai dengan kebutuhan mereka. Hal ini menciptakan alur yang menunjukkan bahwa individu yang memiliki pandangan positif terhadap dirinya akan lebih mampu mengatur reaksi emosional mereka ketika menghadapi situasi yang menekan. Ketika stres muncul, mereka lebih cenderung untuk merespons dengan cara yang lebih terkendali dan produktif.

Secara fenomenal, peserta didik yang memiliki konsep diri positif sering kali terlihat lebih tenang dan fokus, meskipun dihadapkan pada tugas-tugas yang kompleks. Mereka lebih mudah menemukan keseimbangan antara kegiatan akademik dan waktu istirahat, serta lebih terampil dalam mengatur prioritas. Pengamatan terhadap perilaku mereka menunjukkan bahwa mereka tidak terlalu terbebani oleh tekanan atau tantangan yang datang. Peneliti menginterpretasikan bahwa kemampuan mereka untuk mengelola stres dengan efektif berkaitan erat dengan penguatan konsep diri yang mereka miliki. Ini menunjukkan bahwa konsep diri positif bukan hanya berperan dalam meningkatkan motivasi belajar, tetapi juga dalam menciptakan lingkungan yang lebih sehat secara emosional, baik di dalam maupun di luar kelas.

Berdasarkan data tersebut, konsep diri positif memainkan peran yang sangat penting dalam pengelolaan stres di kalangan peserta didik. Individu dengan konsep diri yang baik menunjukkan kemampuan yang lebih besar untuk menghadapi tekanan akademik dan kehidupan sehari-hari dengan cara yang lebih sehat. Mereka lebih bisa menerima kekurangan diri dan memfokuskan energi mereka untuk memperbaiki area yang membutuhkan peningkatan, alih-alih terjebak dalam rasa cemas atau perasaan tidak mampu. Dengan demikian,

memperkuat konsep diri peserta didik dapat menjadi strategi efektif dalam membantu mereka mengelola stres dan mencapai kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Dengan demikian, peserta didik dengan konsep diri positif tidak hanya memiliki keterampilan pengelolaan stres yang lebih baik, tetapi juga menunjukkan kinerja akademik yang lebih stabil dan hubungan sosial yang lebih harmonis. Mereka lebih mampu mengelola tantangan yang mereka hadapi tanpa membiarkan stres mengganggu keseimbangan hidup mereka. Dalam konteks ini, pola pengelolaan stres yang adaptif, yang dibangun atas dasar penerimaan diri, menjadi kunci utama dalam mendukung kesejahteraan psikologis peserta didik. Sebagai hasilnya, penguatan konsep diri dapat memberikan dampak jangka panjang yang positif dalam aspek akademik dan kehidupan sosial mereka.

### **Pengembangan Keterampilan Sosial dan Karakter**

Konsep diri positif merujuk pada persepsi individu tentang dirinya sendiri yang melibatkan penerimaan, penghargaan, dan keyakinan terhadap kemampuan dan potensi diri. Dalam konteks pendidikan, konsep diri positif menjadi kunci dalam pengembangan keterampilan sosial dan karakter peserta didik. Keterampilan sosial meliputi kemampuan untuk berinteraksi dengan teman sebaya, mengelola konflik, serta membangun hubungan yang harmonis (Bardach et al., 2022; Berkowitz & Grych, 2000). Pengembangan karakter mencakup pembentukan sikap dan nilai-nilai positif yang mendukung perilaku sosial yang adaptif. Peserta didik yang memiliki konsep diri positif cenderung lebih percaya diri, mampu mengenali kekuatan dan kelemahan diri, serta membuat keputusan yang rasional. Konsep diri ini tidak hanya mempengaruhi prestasi akademik, tetapi juga kualitas interaksi sosial, sikap terhadap orang lain, dan pengelolaan emosi dalam situasi sosial. Oleh karena itu, penting bagi pendidik untuk memahami pengaruh konsep diri positif dalam membentuk keterampilan sosial dan karakter peserta didik.

Dalam wawancara Taufik, seorang guru BK mengungkapkan bahwa siswa dengan konsep diri positif cenderung lebih mudah menjalin hubungan baik dengan teman sebaya. Guru tersebut menyatakan bahwa siswa yang percaya diri dalam kemampuan mereka untuk berinteraksi lebih aktif dalam diskusi kelompok, berbagi ide, dan mendengarkan pendapat teman-temannya. Selain itu, siswa dengan konsep diri positif menunjukkan ketenangan dalam mengatasi konflik, tidak mudah tersinggung, dan dapat menyelesaikan perbedaan pendapat dengan cara yang baik. Hal ini menunjukkan bahwa konsep diri yang positif berkontribusi pada kemampuan sosial yang adaptif, yang memungkinkan siswa untuk berinteraksi secara harmonis dalam lingkungan sosial. Selanjutnya, menurut Aqil, seorang siswa juga menunjukkan hal serupa. Siswa tersebut menyatakan bahwa dirinya merasa lebih nyaman dalam berinteraksi dengan teman-temannya setelah merasa lebih percaya diri tentang siapa dirinya. Ia mengungkapkan bahwa ia tidak lagi merasa cemas atau ragu untuk berbicara di depan kelas atau mengemukakan pendapat dalam diskusi kelompok. Siswa ini juga mengaku lebih mudah memaafkan teman yang melakukan kesalahan, karena ia memahami bahwa setiap orang memiliki kekurangan. Dengan

demikian, dapat dilihat bahwa konsep diri positif tidak hanya membantu siswa dalam mengelola hubungan interpersonal mereka, tetapi juga memperkuat sikap pengampunan dan toleransi yang esensial dalam pengembangan karakter.

Dalam hal ini, penguatan konsep diri positif berperan penting dalam membentuk keterampilan sosial yang lebih baik dan karakter yang lebih matang pada peserta didik. Dimulai dengan penerimaan diri yang kuat, siswa dapat menghadapi situasi sosial dengan lebih percaya diri, menghargai perbedaan, serta bertindak lebih empatik terhadap sesama. Kemampuan untuk mengelola konflik dan berinteraksi secara harmonis menunjukkan adanya kesadaran diri yang mendalam, yang mempengaruhi cara mereka memperlakukan orang lain. Pengembangan karakter yang lebih baik, seperti rasa tanggung jawab, kejujuran, dan sikap terbuka, juga dapat tumbuh dari konsep diri positif, yang pada gilirannya memperkaya kualitas interaksi sosial mereka. Proses ini menggambarkan keterkaitan erat antara konsep diri yang sehat dengan pengembangan keterampilan sosial yang efektif.

Dalam konteks ini, siswa dengan konsep diri positif cenderung lebih aktif dalam kegiatan kelompok dan lebih terbuka terhadap masukan dari teman-temannya. Mereka tidak takut untuk mengungkapkan ide-ide kreatif dan bersedia bekerja sama dalam kelompok. Selain itu, dalam situasi konflik, siswa-siswa ini lebih mudah untuk menenangkan diri dan berbicara dengan tenang, tanpa memperburuk situasi. Berbeda dengan siswa yang memiliki konsep diri rendah, yang lebih cenderung menarik diri atau menunjukkan agresivitas saat menghadapi tantangan sosial. Hasil observasi ini menguatkan pernyataan sebelumnya bahwa konsep diri positif mendukung kemampuan sosial siswa dalam beradaptasi dengan situasi sosial yang beragam.

Berdasarkan penjelasan di atas, konsep diri positif berkontribusi signifikan terhadap keterampilan sosial dan pengembangan karakter peserta didik. Hal ini terlihat dari kemampuan mereka dalam berinteraksi secara efektif dengan teman sebaya, menghadapi konflik dengan tenang, dan menunjukkan sikap yang empatik serta penuh pengertian terhadap orang lain. Penguatan konsep diri dapat menjadi langkah awal yang penting dalam membentuk individu yang tidak hanya cakap secara akademik, tetapi juga memiliki keterampilan sosial yang mumpuni dan karakter yang baik. Dengan demikian, program pengembangan konsep diri yang positif dapat dijadikan prioritas dalam kurikulum pendidikan untuk meningkatkan kualitas pendidikan secara holistik.

## **Pembahasan**

Dalam konteks ini, peserta didik dengan konsep diri positif memiliki kemampuan pengelolaan stres yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang memiliki konsep diri negatif atau kurang jelas. Hal ini sejalan dengan konsep Sosial Kognitif (Bandura, 1989, 2020), yang menyatakan bahwa individu dengan konsep diri positif memiliki keyakinan lebih tinggi terhadap kemampuan mereka untuk mengatasi tantangan dan stres. Selain itu, (Sirry, 2020; Sukiri et al., 2024) juga mendukung bahwa konsep diri yang sehat berkontribusi pada

pengelolaan stres yang lebih baik, karena individu merasa lebih mampu mengatur emosi dan reaksi terhadap stresor. Perbedaan yang ditemukan dalam penelitian ini adalah, meskipun secara umum konsep diri positif dihubungkan dengan pengelolaan stres, penelitian ini menunjukkan bahwa pengaruhnya lebih terasa pada konteks akademik dan sosial, seperti yang terlihat pada peserta didik yang lebih mampu mengelola tekanan ujian dan tugas.

Hal ini mengarah pada pentingnya pengembangan konsep diri dalam kerangka pembelajaran dan psikologi pendidikan. (Shaikh & Kochar, 2023; Vismaya et al., 2024) menyatakan bahwa kepercayaan diri individu dalam menghadapi tantangan merupakan faktor kunci dalam pengelolaan stres. Secara praktis, temuan ini memberikan gambaran bahwa penguatan konsep diri pada peserta didik dapat menjadi strategi yang efektif dalam membantu mereka mengelola tekanan akademik dan sosial. Pengelolaan stres yang berbasis konsep diri positif tidak hanya meningkatkan kesejahteraan psikologis, tetapi juga dapat mendukung pencapaian akademik yang lebih baik, seperti yang tercermin pada hasil penelitian ini.

Selanjutnya, keterampilan sosial juga terlihat berkembang pada peserta didik dengan konsep diri positif. Penelitian ini menemukan bahwa peserta didik yang memiliki penerimaan diri yang lebih baik cenderung memiliki keterampilan sosial yang lebih adaptif. Mereka lebih mudah berinteraksi dengan teman sebaya, lebih toleran terhadap perbedaan, dan lebih mampu menghadapi konflik interpersonal. Hal ini sesuai dengan temuan dalam literatur, di mana konsep diri yang positif dikaitkan dengan peningkatan keterampilan sosial. Menurut (Krauss et al., 2020; Oryngaliyeva et al., 2024), individu dengan konsep diri yang sehat lebih cenderung menunjukkan perilaku sosial yang positif, karena mereka tidak merasa terancam atau tertekan oleh interaksi sosial. Dalam penelitian ini, hal tersebut tercermin dari bagaimana peserta didik dengan konsep diri positif menunjukkan kemampuan untuk berkomunikasi dan berkolaborasi secara efektif dalam kelompok.

Secara eksistensial, penelitian ini memperkuat hasil-hasil sebelumnya yang mengaitkan konsep diri positif dengan keterampilan sosial yang lebih baik. Namun, satu hal yang perlu diperhatikan adalah bahwa meskipun keterampilan sosial berkembang, beberapa peserta didik juga menunjukkan tantangan dalam mengelola konflik yang lebih kompleks atau terkait dengan masalah pribadi. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun konsep diri positif berkontribusi pada keterampilan sosial, penguatan dalam area ini perlu dilengkapi dengan keterampilan lain, seperti kemampuan untuk menyelesaikan masalah secara lebih mendalam (Wolters & Brady, 2021). Oleh karena itu, meskipun hubungan antara konsep diri positif dan keterampilan sosial sangat kuat, aspek lain, seperti dukungan sosial dan pelatihan keterampilan interpersonal, juga penting untuk dipertimbangkan. Alhasil, untuk meningkatkan keterampilan sosial peserta didik, pendidikan harus lebih memfokuskan pada penguatan konsep diri. Misalnya, guru dapat memberikan ruang bagi peserta didik untuk mengeksplorasi kekuatan dan kelemahan diri mereka dalam berbagai aktivitas yang mendukung perkembangan karakter. Ini bisa dilakukan melalui kegiatan

refleksi diri, pelatihan pengelolaan emosi, dan pemberian feedback positif yang membangun rasa percaya diri. Pendidikan yang berbasis pada penguatan konsep diri positif ini diharapkan dapat memperbaiki kualitas interaksi sosial peserta didik dan membantu mereka membangun hubungan yang lebih sehat dengan orang lain.

Dari konteks pengembangan karakter, penelitian ini menunjukkan bahwa peserta didik dengan konsep diri positif lebih mampu mengembangkan karakter yang sehat. Mereka tidak hanya lebih mampu menghadapi tantangan dengan cara yang adaptif, tetapi juga memiliki pandangan yang lebih realistis tentang diri. Dalam hal ini, karakter yang dimaksud adalah kemampuan untuk menerima kekurangan diri, berkomitmen pada tujuan jangka panjang, dan tetap tenang dalam menghadapi rintangan (Wang et al., 2023). Hasil ini sejalan dengan konsepsi psikologi perkembangan yang menyatakan bahwa individu yang memiliki konsep diri yang kuat lebih mampu mengembangkan karakter yang stabil dan tangguh. Ini menunjukkan pentingnya pengembangan karakter yang dimulai dari penerimaan diri dan kesadaran diri yang tinggi. Dengan demikian, konsep diri positif tidak hanya berpengaruh terhadap pengelolaan stres, tetapi juga keterampilan sosial dan pengembangan karakter. Oleh karena itu, dalam konteks pendidikan, penguatan konsep diri harus menjadi bagian integral dari proses pembelajaran. Implikasi praktisnya adalah bahwa pengembangan konsep diri positif dapat dimulai sejak dini, dengan mengintegrasikan kegiatan yang mendorong peserta didik untuk lebih mengenali dan menerima diri mereka. Dengan demikian, pendidikan yang mengedepankan konsep diri positif tidak hanya meningkatkan kesejahteraan psikologis, tetapi juga mengarah pada pengembangan keterampilan sosial dan karakter yang sehat, yang pada akhirnya berkontribusi pada kesuksesan akademik dan kehidupan sosial yang lebih baik.

## **Kesimpulan**

Dalam penelitian ini, konsep diri positif memainkan peran krusial dalam perkembangan peserta didik, terutama dalam pengelolaan stres, keterampilan sosial, dan pengembangan karakter. Penelitian ini mengungkapkan bahwa peserta didik dengan konsep diri positif cenderung lebih mampu menghadapi tantangan akademik dan sosial secara efektif, yang berkontribusi pada kesejahteraan psikologis dan prestasi mereka. Kekuatan utama tulisan ini terletak pada kontribusinya terhadap pemahaman tentang bagaimana penguatan konsep diri dapat meningkatkan kemampuan pengelolaan stres dan hubungan interpersonal di kalangan peserta didik. Secara keilmuan, penelitian ini memberikan wawasan baru dalam psikologi pendidikan dan memberikan implikasi praktis bagi guru dan pendidik untuk lebih fokus pada pembentukan konsep diri yang sehat. Namun, keterbatasan penelitian ini terletak pada ruang lingkup yang terbatas pada peserta didik tertentu, sehingga penelitian lebih lanjut perlu mengeksplorasi variabel lain yang mempengaruhi perkembangan konsep diri secara lebih luas dan komprehensif.

## Referensi

- Bandura, A. (1989). *Human Agency in Social Cognitive Theory The Nature and Locus of Human Agency*.
- Bandura, A. (2020). Social Cognitive Theory: An Agentic Perspective. *Psychology: The Journal of the Hellenic Psychological Society*, 12(3), 313. [https://doi.org/10.12681/psy\\_hps.23964](https://doi.org/10.12681/psy_hps.23964)
- Bardach, L., Klassen, R. M., & Perry, N. E. (2022). Teachers' psychological characteristics: Do they matter for teacher effectiveness, teachers' well-being, retention, and interpersonal relations? An integrative review. *Educational Psychology Review*, 34(1), 259–300.
- Berkowitz, M. W., & Grych, J. H. (2000). Early character development and education. *Early Education and Development*, 11(1), 55–72.
- Boekaerts, M. (1997). Self-regulated learning: A new concept embraced by researchers, policy makers, educators, teachers, and students. *Learning and Instruction*, 7(2), 161–186.
- Desiningrum, D. R., Hermawati, D., Somantri, M., & Al Karim, C. H. (2025). Parenting stress, resilience, religiosity, and emotional competence in caregivers of children with special needs. *Psikohumaniora*, 10(1), 79–100. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v10i1.23974>
- Doo, M. Y., & Zhu, M. (2024). A meta-analysis of effects of self-directed learning in online learning environments. *Journal of Computer Assisted Learning*, 40(1), 1–20.
- Kim, J., Detrick, R., Yu, S., Song, Y., Bol, L., & Li, N. (2025). Socially shared regulation of learning and artificial intelligence: Opportunities to support socially shared regulation. *Education and Information Technologies*, 30(9), 11483–11521.
- Kim, J., & Jung, H.-S. (2022). The effect of employee competency and organizational culture on employees' perceived stress for better workplace. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(8), 4428.
- Kolb, D. A. (1976). Management and the learning process. *California Management Review*, 18(3), 21–31.
- Krauss, S., Orth, U., & Robins, R. W. (2020). Family environment and self-esteem development: A longitudinal study from age 10 to 16. *Journal of Personality and Social Psychology*, 119(2), 457.
- Leavy, & Patricia. (2017). *Research Design: Quantitative, Qualitative, Mixed Methods, Arts-Based, and Community-Based Participatory Research Approaches*.
- Lee, E., & Jang, I. (2020). Nurses' fatigue, job stress, organizational culture, and turnover intention: A culture–work–health model. *Western Journal of Nursing Research*, 42(2), 108–116.
- Leontyeva, I., Pronkin, N., & Tsvetkova, M. (2021). Visualization of Learning and Memorization: Is the Mind Mapping Based on Mobile Platforms Learning More Effective?. *International Journal of Instruction*, 14(4), 173–186.
- Lizzio, A., & Wilson, K. (2005). Self-managed learning groups in higher education: Students' perceptions of process and outcomes. *British Journal of Educational Psychology*, 75(3), 373–390.
- Marx, S. (2023). Mapping as critical qualitative research methodology. *International Journal of Research & Method in Education*, 46(3), 285–299.

- Morris, T. H., Bremner, N., & Sakata, N. (2025). Self-directed learning and student-centred learning: a conceptual comparison. *Pedagogy, Culture & Society*, 33(3), 847–866.
- Nuriyyatiningrum, N. A. H., Zikrinawati, K., Lestari, P., & Madita, R. (2023). Quality of life of college students: The effects of state anxiety and academic stress with self-control as a mediator. *Psikohumaniora*, 8(1), 87–102. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v8i1.14733>
- Oryngaliyeva, S., Yermentayeva, A., Turganbayeva, B., Mamanova, A., & Abdrashitova, T. (2024). Self-actualisation as a criterion for the development of future teachers' psychological competence. *Cakrawala Pendidikan*, 43(3), 562–572. <https://doi.org/10.21831/cp.v43i3.55676>
- Pan, X. (2020). Technology acceptance, technological self-efficacy, and attitude toward technology-based self-directed learning: Learning motivation as a mediator. *Frontiers in Psychology*, 11, 564294.
- Pathollah, A. G., & Muhalli, M. (2024). Analisis Struktur Sosial Kenakalan Remaja di Sekolah Berbasis Pesantren dan Relevansi PAI dalam Menanggulangnya. *Ambarsa: Jurnal Pendidikan Islam*, 4(2), 184–198.
- Roller, M. R., & Lavrakas, P. J. (2015a). *Applied qualitative research design: A total quality framework approach*. Guilford Publications.
- Roller, M. R., & Lavrakas, P. J. (2015b). *Applied qualitative research design: A total quality framework approach*. Guilford Publications.
- Schweder, S. (2020). Mastery goals, positive emotions and learning behavior in self-directed vs. teacher-directed learning. *European Journal of Psychology of Education*, 35(1), 205–223.
- Shaikh, G. D., & Kochar, M. K. (2023). Social, Emotional, And Adversity Quotient Impacting Pre-Teen Students Self-Esteem. *Journal of Namibian Studies*, 38.
- Sirry, M. (2020). Muslim student radicalism and self-deradicalization in Indonesia. *Islam and Christian–Muslim Relations*, 31(2), 241–260.
- Solichah, N., Hidayah, R., Zakiyah, E., Pandya, M. F., & Ogbuabor, S. E. (2025). Spiritual mindfulness therapy: An intervention to reduce depression symptoms. *Psikohumaniora*, 10(1), 59–78. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v10i1.23690>
- Sukardi, J. S., Hanum, F., & Efianingrum, A. (2025). Multicultural education patterns in promoting tolerance among high school students. *Cakrawala Pendidikan*, 44(3), 701–713. <https://doi.org/10.21831/cp.v44i3.84362>
- Sukiri, Widyawan, D., Setiawan, I., Pelana, R., Sari, E. F. N., & Razali. (2024). The effect of sport education model on self-empowerment and self-confidence. *Cakrawala Pendidikan*, 43(3), 737–745. <https://doi.org/10.21831/cp.v43i3.60078>
- Uzunboylu, H., & Elçi, E. (2020). The development of a universal and cultural values scale for values education. *South African Journal of Education*, 40(Supplement 1), s1–s8.
- Vismaya, A., Gopi, A., Romate, J., & Rajkumar, E. (2024). Psychological interventions to promote self-forgiveness: A systematic review. *BMC Psychology*, 12(1), 258.
- Wang, S., Sun, Z., & Chen, Y. (2023). Effects of higher education institutes' artificial intelligence capability on students' self-efficacy, creativity and learning performance. *Education and Information Technologies*, 28(5), 4919–4939.

- Wolters, C. A., & Brady, A. C. (2021). College students' time management: A self-regulated learning perspective. *Educational Psychology Review*, 33(4), 1319–1351.
- Zhu, M., Bonk, C. J., & Doo, M. Y. (2020). Self-directed learning in MOOCs: Exploring the relationships among motivation, self-monitoring, and self-management. *Educational Technology Research and Development*, 68(5), 2073–2093.
- Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory into Practice*, 41(2), 64–70.