



Berliana Eka Putri^{1*}, Nanda Patricya², Windri rahma Yulianti³

Universitas Pamulang, Tangerang Selatan, Banten, Indonesia

berlianaekaputri02@gmail.com¹, nandapatricya@gmail.com², windrirahma2707@gmail.com³

Abstrak

Remaja dan siswa di era media sosial menghadapi tekanan sosial yang semakin kuat untuk menyesuaikan diri dengan standar tertentu, baik dalam hal penampilan, prestasi, gaya hidup, maupun perilaku. Tekanan “harus seperti mereka” sering kali membuat siswa kehilangan kepercayaan diri, merasa tidak cukup baik, dan kesulitan menerima diri sendiri. Kondisi ini berpotensi menimbulkan stres, kecemasan, serta penurunan kesehatan mental. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran siswa akan pentingnya menjadi diri sendiri (be yourself) serta membantu mereka mengenali dan mengelola tekanan sosial secara sehat. Metode yang digunakan adalah pendekatan deskriptif melalui edukasi, diskusi interaktif, refleksi diri, dan observasi sederhana terhadap pengalaman siswa. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa siswa mulai memahami pentingnya penerimaan diri, berani mengekspresikan keunikan pribadi, serta lebih bijak dalam menyikapi perbandingan sosial. Dengan demikian, kegiatan ini diharapkan mampu membantu siswa membangun kepercayaan diri dan kesehatan mental yang lebih baik.

Kata Kunci: Be Yourself, Tekanan Sosial, Penerimaan Diri, Kepercayaan Diri, Siswa

Abstract

Students in the social media era face increasing social pressure to conform to certain standards in appearance, achievement, lifestyle, and behavior. The pressure to “be like others” often causes students to lose self-confidence, feel inadequate, and struggle with self-acceptance. This condition may lead to stress, anxiety, and declining mental well-being. This Community Service Program (PKM) aims to raise students’ awareness of the importance of being themselves and to help them manage social pressure in a healthy way. The method used is a descriptive approach through educational sessions, interactive discussions, self-reflection activities, and simple observation. The results show that students begin to understand the importance of self-acceptance, express their individuality with confidence, and respond more wisely to social comparison. Therefore, this program is expected to help students build stronger self-confidence and better mental health.

Keywords: Be Yourself, Social Pressure, Self-Acceptance, Self-Confidence, Student

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi dan media sosial membawa dampak besar dalam kehidupan siswa. Di satu sisi, media sosial memberikan ruang untuk berekspresi dan berinteraksi, namun di sisi lain juga menimbulkan tekanan sosial yang kuat. Siswa sering kali merasa harus mengikuti standar tertentu agar diterima oleh lingkungan, baik dalam hal penampilan, gaya hidup, maupun pencapaian akademik.

Tekanan untuk “harus seperti mereka” membuat sebagian siswa membandingkan diri secara berlebihan dengan orang lain. Perbandingan ini dapat menurunkan rasa percaya diri dan membuat siswa merasa tidak cukup baik. Jika dibiarkan, kondisi tersebut dapat berdampak negatif pada kesehatan mental, seperti stres, kecemasan, dan ketidakpuasan terhadap diri sendiri.

Oleh karena itu, pemahaman mengenai pentingnya menjadi diri sendiri (be yourself) menjadi sangat relevan. Dengan menerima keunikan diri dan memahami bahwa setiap individu memiliki potensi yang berbeda, siswa diharapkan mampu menghadapi tekanan sosial dengan

lebih sehat dan membangun kepercayaan diri yang kuat.

METODE PELAKSANAAN

Program Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini dilaksanakan pada **20 November 2025** sebagai upaya meningkatkan pemahaman siswa mengenai pentingnya penerimaan diri serta keberanian untuk menjadi diri sendiri di tengah tekanan sosial. Kegiatan ini dirancang dengan pendekatan edukatif dan partisipatif agar peserta dapat memahami materi secara menyeluruh serta mampu mengaitkannya dengan pengalaman pribadi dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan PKM ini dilaksanakan oleh tim yang terdiri dari **Berliana Eka Putri** sebagai penulis pertama, **Nanda Patricya** sebagai penulis kedua, dan **Windri Rahma Yulianti** sebagai penulis ketiga, dengan pendampingan dosen **Widya Candra Dewi, S.E., M.M.** Kegiatan melibatkan siswa sebagai peserta utama yang menjadi sasaran edukasi mengenai penerimaan diri, kepercayaan diri, dan pengelolaan tekanan sosial.



Gambar 1.
Presentasi

Tahapan pelaksanaan kegiatan meliputi:

- Persiapan** : Tahap persiapan dilakukan melalui koordinasi antara tim PKM dan dosen pembimbing untuk menentukan jadwal kegiatan, sasaran peserta, serta penyusunan materi yang berkaitan dengan konsep *be yourself*, tekanan sosial, dan pentingnya penerimaan diri. Tim juga menyiapkan media presentasi serta instrumen diskusi yang akan digunakan selama kegiatan berlangsung.
- Sosialisasi dan Penyampaian Materi** : Pada tahap ini dilakukan penyampaian materi mengenai makna menjadi diri sendiri, dampak tekanan sosial terhadap kesehatan mental, serta cara menyikapi tuntutan untuk “harus seperti orang lain”. Materi disampaikan secara interaktif melalui presentasi dan contoh kasus yang dekat dengan kehidupan siswa agar mudah dipahami dan relevan.
- Diskusi dan Refleksi** : Sesi diskusi dan refleksi dilakukan untuk memberikan ruang kepada peserta dalam menyampaikan pendapat, pengalaman pribadi, serta perasaan yang berkaitan

dengan tekanan sosial yang mereka hadapi. Kegiatan ini bertujuan membantu siswa mengenali potensi diri, meningkatkan kepercayaan diri, dan membangun sikap positif terhadap diri sendiri.

- d. **Evaluasi** : Tahap evaluasi dilakukan untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta setelah mengikuti kegiatan PKM. Evaluasi diperoleh melalui umpan balik dari peserta dan pengamatan selama kegiatan berlangsung, yang selanjutnya digunakan sebagai bahan perbaikan dan pengembangan kegiatan serupa di masa mendatang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dengan tema **“Be Yourself: Lepas dari Tekanan ‘Harus Seperti Mereka’”** menunjukkan bahwa sebagian besar siswa masih sering merasakan tekanan sosial untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar. Tekanan tersebut muncul dalam bentuk tuntutan penampilan, pergaulan, maupun pencapaian akademik yang dipengaruhi oleh lingkungan sekolah dan media sosial. Kondisi ini menyebabkan siswa cenderung membandingkan diri dengan orang lain dan merasa kurang percaya diri terhadap potensi yang dimiliki. Melalui penyampaian materi, diskusi interaktif, dan kegiatan refleksi diri, siswa mulai memahami bahwa setiap individu memiliki keunikan dan nilai yang berbeda. Siswa juga menyadari bahwa standar yang sering ditampilkan di lingkungan sosial maupun media sosial tidak selalu mencerminkan kondisi yang sebenarnya. Pemahaman ini membantu siswa untuk mengurangi kebiasaan membandingkan diri secara berlebihan serta lebih menerima kelebihan dan kekurangan diri sendiri.

Hasil diskusi dan observasi menunjukkan adanya perubahan sikap siswa setelah mengikuti kegiatan PKM. Siswa menjadi lebih terbuka dalam mengekspresikan diri, lebih percaya diri dalam menyampaikan pendapat, serta lebih bijak dalam menyikapi tekanan sosial. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi mengenai penerimaan diri dan keberanian untuk menjadi diri sendiri berperan penting dalam mendukung kesehatan mental serta membentuk pola pikir siswa yang lebih positif dan seimbang.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat yang telah dilaksanakan, dapat disimpulkan bahwa tekanan sosial untuk “harus seperti mereka” masih banyak dirasakan oleh siswa dan berpengaruh terhadap kepercayaan diri serta kesehatan mental. Kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain menjadi salah satu faktor utama yang menimbulkan perasaan tidak percaya diri.

Kegiatan PKM dengan tema **“Be Yourself: Lepas dari Tekanan ‘Harus Seperti Mereka’”** terbukti membantu siswa memahami pentingnya penerimaan diri dan keberanian untuk menjadi diri sendiri. Melalui edukasi dan refleksi, siswa mulai menyadari bahwa setiap individu memiliki nilai dan potensi yang unik. Oleh karena itu, kegiatan serupa diharapkan dapat terus dilakukan sebagai upaya mendukung kesehatan mental dan pengembangan karakter siswa.



Gambar 2.
Foto Bersama

DAFTAR PUSTAKA

- Nugroho, Y., & Safitri, L. (2024). Social comparison on social media and its impact on adolescent self-esteem. *Jurnal Psikologi Remaja*, 9(2), 101–112.
- Putri, A. R., & Hidayati, N. (2023). Pengaruh media sosial terhadap kepercayaan diri remaja sekolah menengah. *Jurnal Psikologi Pendidikan Indonesia*, 12(1), 45–56. <https://doi.org/10.21009/jppi.121.05>
- Rahmawati, F., & Ananda, R. (2022). Tekanan sosial dan kesehatan mental pada remaja. *Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 11(3), 233–242. <https://doi.org/10.22146/jish.2022.7890>
- Sari, D. P., & Lestari, S. (2024). Penerimaan diri sebagai faktor protektif kesehatan mental siswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(2), 134–145. <https://doi.org/10.24036/jbk.v8i2.456>
- Wijaya, M. A., & Pratiwi, E. (2023). Edukasi penerimaan diri dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(1), 67–75. <https://doi.org/10.31219/jpm.v5i1.321>