

## PSIKOEDUKASI TERKAIT *SELF-AWARENESS* PADA SISWA SMP

Rahmah Hastuti<sup>1</sup>, Puspita Zahra Arimurti<sup>2</sup>, Wulan Hidayah<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara  
Email: rahmahh@fpsi.untar.ac.id

<sup>2</sup>Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara  
Email: puspitaz@stu.untar.ac.id

<sup>3</sup>Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara  
Email: wulanh@stu.untar.ac.id

### ABSTRACT

*Adolescence is a period of transition from childhood to adulthood. Each individual has their own uniqueness that can be developed, including when they have entered the teenage period and have studied in high school. Self-awareness, which is able to make someone more deeply related to the feelings they are experiencing so that they can try to provide an evaluation of themselves that depends on their beliefs and skills. Community service activities are carried out through psychoeducation. Psychoeducation is intended to educate participants about significant challenges in life, help participants develop sources of support and social support in dealing with their challenges, and develop skills to deal with their challenges. Psychoeducation is a professional treatment that integrates psychotherapeutic interventions. These activities were carried out in one of the X State Junior High Schools in the West Jakarta area. These activities are carried out for students in grades 7, 8 and 9. As a form of assisting partners in providing recommendations for problems faced by students and specifically trying to provide support for network strengthening. There were 96 participants, with an age range of 12 to 16 years. From these activities, students felt the benefits of the activity and were enthusiastic about asking questions in the discussion session.*

**Keywords:** *self-awareness, psychoeducation, Junior High School*

### ABSTRAK

Masa remaja merupakan masa transisi dari fase anak menuju dewasa. Setiap individu memiliki keunikan masing-masing yang dapat dikembangkan, termasuk ketika sudah memasuki periode remaja dan telah menempuh pendidikan di sekolah menengah. Kesadaran diri dikenal sebagai *self-awareness*, yang mampu menjadikan seseorang lebih mendalami terkait perasaan yang sedang dialaminya sehingga dapat berupaya untuk memberikan evaluasi terhadap diri sendiri yang bergantung pada kepercayaan dan keterampilan yang dimilikinya. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat (Abdimas) dilaksanakan melalui psikoedukasi. PSikoedukasi dimaksudkan untuk mendidik partisipannya mengenai tantangan signifikan dalam hidup, membantu partisipan mengembangkan sumber-sumber dukungan dan dukungan sosial dalam menghadapi tantangan tersebut, dan mengembangkan keterampilan untuk menghadapi tantangan tersebut. Psikoedukasi adalah *treatment* yang diberikan secara profesional mengintegrasikan intervensi psikoterapeutik. Kegiatan Abdimas dilakukan di salah satu SMP Negeri X di wilayah Jakarta Barat. Kegiatan Abdimas dilakukan pada siswa kelas 7, 8 dan 9. Sebagai salah satu bentuk membantu mitra dalam memberikan saran rekomendasi atas permasalahan yang dihadapi oleh siswa dan secara khusus berupaya untuk memberikan dukungan penguatan jaringan. Peserta berjumlah 96 orang, dengan kisaran usia antara 12 sampai dengan 16 tahun. Dari kegiatan Abdimas, siswa merasakan kebermanfaatannya kegiatan dan antusias bertanya dalam sesi diskusi.

**Kata Kunci:** *self-awareness, psikoedukasi, siswa SMP*

### 1. PENDAHULUAN

Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat (Abdimas) ini dilakukan di salah satu SMP Negeri X di wilayah Jakarta Barat. Berdasarkan informasi dari guru di SMP Negeri X, para siswa membutuhkan informasi mengenai pengenalan diri khususnya yang berkaitan dengan memahami diri sendiri, Siswa di sekolah SMP Negeri X melalui fase penyesuaian setelah melalui kondisi pandemic dengan bersekolah dan berkegiatan dari rumah, kemudian harus kembali ke sekolah. Kondisi tersebut menimbulkan tantangan baru dalam kehidupan siswa. Ada yang mempersepsikan sebagai tantangan dan ada pula yang mempersepsikan sebagai tekanan. Tekanan atau tuntutan di luar batas kemampuan individu dapat membuat individu rentan mengalami stres. Stres adalah kondisi yang disebabkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungan, menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari situasi yang

bersumber pada sistem biologis, psikologis dan sosial dari seseorang (Sarafino, 2008) Selain itu, stres juga merupakan keadaan internal yang dapat diakibatkan oleh tuntutan fisik dari tubuh atau kondisi lingkungan dan sosial yang dinilai potensial membahayakan, tidak terkendali, atau melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya (Lazarus & Folkman, 1984). Pendapat lainnya stres adalah kualitas pengalaman yang dihasilkan melalui interaksi lingkungan dengan individu secara sadar maupun secara tidak sadar, dan menghasilkan tekanan psikologis atau fisiologis (Aldwin, 2007). Ketika menghadapi dan dihadapkan dengan kondisi demikian, siswa dituntut mampu melakukan penyesuaian dengan memahami diri sendiri serta mengetahui potensi masalah serta solusinya. Guru di sekolah merekomendasikan kebutuhan psikoedukasi agar para siswa memiliki kesadaran terkait potensi dirinya, salah satunya *self-awareness*. Siswa yang bersekolah di SMP X ini merupakan siswa yang berusia remaja dan termasuk dalam tahapan perkembangan *adolescents*. Kebutuhan mereka pun berbeda dengan tahapan usia lainnya. Ketika berada di tingkat pendidikan sekolah menengah, waktu yang digunakan siswa selama di sekolah umumnya lebih lama dibandingkan ketika mereka masih mengenyam pendidikan di tingkat dasar. Siswa membutuhkan wawasan pengetahuan guna menghadapi kondisi penyesuaian di era *new normal*. Hal ini diperoleh dari informasi melalui komunikasi personal dengan pimpinan sekolah (N. Batari komunikasi personal, Juli 29, 2022).

Abdimas ini dilakukan sebagai perwujudan dalam menganalisis kebutuhan dari para siswa mengenai *self-awareness* individu. Kegiatan dilakukan dengan bentuk psikoedukasi. Definisi dari istilah psikoedukasi adalah suatu intervensi yang dapat dilakukan pada individu, keluarga, dan kelompok yang fokus pada mendidik partisipannya mengenai tantangan signifikan dalam hidup, membantu partisipan mengembangkan sumber-sumber dukungan dan dukungan sosial dalam menghadapi tantangan tersebut, dan mengembangkan keterampilan *coping* untuk menghadapi tantangan tersebut. Psikoedukasi adalah *treatment* yang diberikan secara profesional mengintegrasikan intervensi psikoterapeutik dan edukasi (Lukens & McFarlane, 2004).

Para pelajar yang menjadi peserta Abdimas merupakan siswa kelas 7, 8 dan 9. Sebagai salah satu bentuk membantu mitra dalam memberikan saran rekomendasi atas permasalahan yang dihadapi yaitu melalui memberikan dukungan penguatan jaringan. Metode ceramah dilakukan pada partisipan Abdimas. kegiatan PKM yang dimulai dengan komunikasi dengan mitra di instansi mitra, kemudian tim melakukan identifikasi pokok permasalahan sesuai dengan kebutuhan mitra. Langkah berikutnya tim melakukan penyusunan materi, serta merinci serta menyusun modul kegiatan psikoedukasi. Selanjutnya dilaksanakan kegiatan survei untuk mengetahui gambaran awal dari kondisi peserta didik dalam instansi mitra tersebut, baru kemudian dilaksanakan sesi ceramah, di akhir sesi peserta didik diminta mengisi *feedback* dengan cara diberikan kembali instrumen ukur sebagai upaya evaluasi kegiatan. Seluruh kegiatan kemudian dianalisis, dan dilakukan monitoring juga evaluasi serta pada akhir dari tahapan pelaksanaan kegiatan PKM ini yaitu tersusun laporan PKM. Pelaksanaan kegiatan dilakukan secara interaktif dan dialogis dengan tujuan memperoleh gambaran umum mengenai pengetahuan serta pemahaman siswa guna menjadi referensi eksplorasi terkait *self-awareness* serta upaya untuk mendorong siswa untuk memahami pentingnya *self-awareness*. Dialog interaktif ini dilakukan terhadap seluruh peserta yang meliputi peserta didik dari instansi mitra. Kontribusi ataupun partisipasi mitra dalam kegiatan PKM ini yaitu memfasilitasi peserta yang berada di instansi mitra untuk dapat hadir dan mengikuti seluruh rangkaian sesi dalam kegiatan psikoedukasi ini yang dilaksanakan secara *offline*.

*Self-awareness* adalah kondisi seseorang untuk memahami terkait perasaan yang dapat mendukung dalam menetapkan suatu keputusan yang ingin diambilnya (Goleman, 1996). *Self-awareness* menjadikan seseorang dapat lebih mendalami terkait perasaan yang sedang dialaminya sehingga dapat berupaya untuk memberikan evaluasi terhadap diri sendiri yang bergantung pada kepercayaan dan keterampilan yang dimilikinya. Koeswara (1987) mengungkapkan bahwa *self-awareness* merupakan upaya yang dapat dilakukan seseorang untuk memahami diri sendiri dan melihat perbedaan yang ada pada dirinya dengan orang lain, serta upaya seseorang untuk dapat menyesuaikan diri ketika berada pada suatu waktu seperti pada masa lampau, masa kini, dan masa depan. *Self-awareness* merupakan kompetensi yang dimiliki seseorang untuk lebih memahami terkait nilai, dorongan, kekuatan, kelemahan, dan akibatnya terhadap orang lain serta untuk lebih meningkatkan tingkat kepedulian terhadap mental seseorang, merenungkan diri, mengamati pikiran, dan menelusuri pengalaman termasuk pada emosi seseorang (Goleman, 1996).

*Self-awareness* memiliki tiga aspek di dalamnya, yaitu: (a) seseorang yang memiliki kesadaran diri secara emosional dapat menggambarkan terkait bermanfaatnya untuk mengetahui mengenai perasaan yang sedang dialaminya untuk lebih menggali terkait kelebihan dan kekurangan yang ada pada dirinya; (b) seseorang dapat memberikan keakuratan dalam menilai diri sendiri dengan tujuan untuk lebih mendalami kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya; dan (c) seseorang yang memiliki rasa percaya diri untuk dapat menunjukkan bahwa seseorang memiliki perasaan yakin dapat menjalankan sesuatu hal yang sesuai dengan tugasnya (Goleman, 1996). Saat seseorang memiliki peranan di dalam suatu interaksi secara interpersonal, maka seseorang memiliki dua konsep diri. Konsep pertama, yaitu pemahaman terkait diri sendiri dan pemahaman terkait orang lain yang melihat diri individu itu sendiri. Konsep kedua, yaitu tiap seseorang yang memiliki identitas yang berbeda dapat dipandang melalui cara seseorang melihat dirinya dengan ideal dengan maksud, yaitu ketika bagian *self-esteem* menunjukkan terkait kenyataan dari seseorang yang sesungguhnya dan bagian lain menunjukkan idealisasi diri atau terkait keinginan seseorang akan menjadi apa. Identitas tersebut dapat disebut dengan *self-awareness* secara pribadi dan *self-awareness* secara publik.

*Self-awareness* yang dimiliki oleh seseorang dapat dilihat melalui enam indikator, di antaranya, yaitu: (a) memahami perasaan dan tingkah laku pada diri sendiri dengan maksud adalah seseorang dapat mengidentifikasi terkait perasaan yang sedang dialaminya, disebabkan oleh apa perasaan tersebut dapat tumbuh, tingkah laku apa yang telah dilakukan, dan akibatnya terhadap orang lain; (b) memahami kelebihan dan kekurangan pada diri sendiri yang memiliki maksud, yaitu seseorang dapat memahami dan mendalami terkait kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya pada dirinya; (c) memiliki sikap mandiri adalah seseorang yang memiliki dukungan untuk menjalankan sesuatu yang dilandaskan atas ketetapan hati dan keinginan dari diri sendiri atau dapat dikatakan seseorang yang tidak ingin selalu bergantung pada orang lain; (d) dapat mengambil keputusan secara tepat dan spesifik dalam hal yang berkaitan dengan persiapan karir; (e) memiliki keahlian dalam mengutarakan pendapat, perasaan, keyakinan, dan pikiran yang dimiliki oleh diri individu untuk menggambarkan nilai-nilai yang ada pada dirinya; dan (f) dapat menilai diri sendiri dengan tujuan untuk mengontrol, memperbaiki, memberikan evaluasi terhadap dirinya, menggali diri melalui pengalaman, serta menerima masukan dengan baik yang diterima dari orang lain terhadap dirinya (Goleman, 1996).

Schaefer (1996) mengemukakan bahwa dalam menciptakan *self-awareness* pada diri individu diperlukan kerangka dalam pembentukan *self-awareness* yang mencakup dalam lima komponen utama, yaitu: (a) *attention* (atensi perhatian) merupakan atensi yang memfokuskan pada sumber daya mental baik dari hal-hal eksternal maupun internal yang dapat menempatkan kesadaran menuju kejadian yang terjadi secara eksternal dan internal; (b) *wakefulness* (kesiagaan atau kesadaran) merupakan kesadaran untuk keadaan mental yang dirasakan oleh seseorang semasa

hidupnya. Kesadaran mencakup beragam tingkatan *awareness*, penerimaan yang berbeda, dan seseorang dapat merubah keadaan dalam kesadaran yang dimiliki dengan memanfaatkan beragam hal; (c) *architecture* (arsitektur) merupakan suatu persepsi yang pasti dari kesadaran yang memegang beberapa wujud secara fisiologis; (d) *recall of knowledge* (mengingat pengetahuan) merupakan suatu cara untuk penentuan informasi mengenai individu yang berkaitan dengan dunia di sekitarnya; dan (e) *self-knowledge* (pengetahuan diri) merupakan penguasaan mengenai penjelasan dari jati diri yang dimiliki oleh seseorang.

## 2. METODE PELAKSANAAN PKM

Dalam kegiatan Abdimas ini, peserta Abdimas yang merupakan para siswa SMP dari kelas 7, 8 dan 9 dan berusia dengan kisaran yaitu dari 12 hingga 16 tahun. Peserta yang umumnya lebih banyak perempuan, dan lebih banyak yang merupakan anak sulung di keluarganya, di samping ada juga yang ditinjau berdasarkan urutan kelahiran merupakan anak tengah, bungsu dan tunggal.

**Tabel 1.**

Gambaran Umum Partisipan Abdimas Berdasarkan Usia

Usia (dalam tahun)	Frekuensi	Persentase
12	4	4,2
13	27	28,1
14	42	43,8
15	21	21,9
16	2	2,1
<b>Total</b>	<b>96</b>	<b>100%</b>

**Tabel 2.**

Gambaran Umum Partisipan Abdimas Berdasarkan Jenis Kelamin

Usia (dalam tahun)	Frekuensi	Persentase
laki-laki	26	27,1
perempuan	70	72,9
<b>Total</b>	<b>96</b>	<b>100%</b>

**Tabel 3.**

Gambaran Umum Partisipan Abdimas Berdasarkan Tingkatan Kelas

Kelas	Frekuensi	Persentase
7	30	31,3
8	35	36,5
9	31	32,3
<b>Total</b>	<b>96</b>	<b>100%</b>

**Tabel 4.**

Gambaran Umum Partisipan Abdimas Berdasarkan Urutan Anak dalam Keluarga

Urutan Kelahiran	Frekuensi	Persentase
Sulung	36	37,5
Tengah	20	20,8
Bungsu	31	32,3
Tunggal	9	9,4
<b>Total</b>	<b>96</b>	<b>100%</b>

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Peserta Abdimas yang berjumlah 96 orang siswa terdiri dari antusias bertanya dan mengajukan pertanyaan selama sesi diskusi. Pertanyaan yang ditanyakan secara umum ada yang relevan dengan materi dan pertanyaan yang justru berkaitan dengan kondisi permasalahan pribadi yang sedang dihadapi. Pertanyaan yang diajukan oleh para siswa beragam mengenai pemaknaan atau interpretasi mereka terkait *self-awareness*. Di antara pertanyaan yang diajukan oleh siswa yaitu: (a) “Bagaimana membuat diri tetap *aware* ketika ada teman yang tidak menghargai kebaikan kita?”; (b) “Bagaimana agar kita bisa punya *awareness* pada saat hubungan di keluarga kurang baik?”; (c) “Bagaimana membiasakan untuk tetap *aware* walaupun sekeliling tidak peduli?”; (d) “Sering merasa tidak mudah percaya dan bahkan sulit percaya, apakah menjadi tanda bahwa tidak punya *self-awareness*?”.

Siswa mengisi evaluasi dengan memberi *feedback* terkait emosi yang dirasakan pasca kegiatan, yaitu dengan skor 1 sampai dengan 4. Tidak Senang (skor 1), Cukup Senang (skor 2), Senang (Skor 3) dan Sangat Senang yaitu dengan skor 4. Sebanyak 45 (46.9%) siswa dari total 96 siswa yang merasakan kebermanfaatan kegiatan Abdimas dengan persentase sebesar 46.9%. Paling kecil yaitu yang berespon Tidak Senang, sebanyak 1 orang (1%). Berikut tabel yang menjelaskan mengenai hasil evaluasi dari kegiatan Abdimas.

**Tabel 5.**  
Evaluasi dari Kegiatan Abdimas

Respon	Frekuensi	Persentase
Tidak Senang	1	1,0
Cukup Senang	10	10,4
Senang	40	41,7
Sangat Senang	45	46,9
<b>Total</b>	<b>96</b>	<b>100%</b>

Berikut adalah dokumentasi kegiatan pelaksanaan Abdimas yang dilakukan selama kegiatan Abdimas,

**Gambar 1.**  
Dokumentasi dengan peserta abdimas.



**Gambar 2.**

Sesi tanya jawab dan diskusi dengan peserta abdimas.



#### **4. KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil analisis data dan PKM pada 96 siswa, siswa merasakan kebermanfaatan selama kegiatan Abdimas dilangsungkan. Dari kegiatan psikoedukasi, ada beragam metode untuk menilai persepsi, masing-masing dengan kekuatan dan keterbatasan dan berguna untuk berbagai tujuan tertentu. Siswa memahami materi mengenai *self-awareness* dengan menyampaikan refleksi pembelajaran di akhir kegiatan.

#### **Ucapan Terima Kasih**

Pelaksana Abdimas mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Tarumanagara (UNTAR) Jakarta, atas pemberian dana dalam PKM ini. Terima kasih pula kepada Dekan Fakultas Psikologi UNTAR, seluruh pimpinan dan dosen di lingkungan Fakultas Psikologi UNTAR atas dukungannya selama ini. Terima kasih juga kepada SMP X yang sudah memberikan kesempatan kepada pelaksana Abdimas bersama tim untuk melaksanakan kegiatan Abdimas.

#### **REFERENSI**

- Goleman, D. (1996). *Emotional intelligence why it can matter more than IQ*. Bantam Books.
- Sarafino, E. P. (2008). *Health psychology* (6<sup>th</sup> ed.). New Jersey: John Wiley and Sons.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Aldwin, C. M. (2007). *Stress, coping and development: An integrative perspective*. New York: The Guilford Press.
- Effendi, M. F., Akbar, S. N., & Nurrachmah, D. (2019). Hubungan antara dukungan sosial orang tua dengan kesadaran diri pada siswa SMPN 8 Banjarmasin. *Jurnal Kognisia*, 2(1), 61-65. <https://doi.org/10.20527/jk.v2i1.1609>
- Koeswara, E. (1987). *Psikologi eksistensial suatu pengantar*. Eresco.
- Lukens, E. P. McFarlane, W. R. (2004). Psychoeducation as evidence-based practice: Consideration for practice, research, and policy. *Journal Brief Treatment and Crisis Intervention*, 4. Oxford University Press.



Santrock, J. W. (2011). *Educational psychology* (5<sup>th</sup> ed.). New York, NY: McGraw Hill.  
Schafer, C. (1996). *Cara efektif mendidik dan mendisiplinkan anak*. Mitra Utama.