

“PELATIHAN MENJADI DIRI REMAJA YANG HEBAT”

Nurul Intan Tamara<sup>1</sup>, Rachel Dwi Ardella<sup>2</sup>, Fathya Nida<sup>3</sup>, Intan Fitri Denisa Domo<sup>4</sup>, Anisa Aviva Dila<sup>5</sup>

<sup>1234</sup> Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Negeri Padang

Email:[nurulintantamara18@gmail.com](mailto:nurulintantamara18@gmail.com)<sup>1</sup>, [racheldwii10@gmail.com](mailto:racheldwii10@gmail.com)<sup>2</sup>,

[Fathyayanida28@gmail.com](mailto:Fathyayanida28@gmail.com)<sup>3</sup>, [intanfitridenisadomo98@gmail.com](mailto:intanfitridenisadomo98@gmail.com)<sup>4</sup>, [anisaafifadila@gmail.com](mailto:anisaafifadila@gmail.com)<sup>5</sup>

**Abstract**

*Adolescence is a period when the environment has a major influence on adolescent behavior. Even though adolescents have reached a stage of cognitive development sufficient to determine their own actions, the way adolescents determine their attitudes is heavily influenced by peer pressure. Self-knowledge is the ability of individuals, especially adolescents, to see the strengths and weaknesses that exist in them so that they can make the right response to tensions that arise from within and from outside. The purpose of the intervention he carried out was to find out the differences in self-knowledge that students had with the method based on this intervention consisting of 4 stages, namely need assessment to Counseling Guidance teachers, distribution of bullying questionnaires to students, Focus Group Discussion (FGD) with students, provide materials and games in team building. As many as 50 participants took part in the series of activities separately from the Science class which was the flagship class and the Social Sciences class. . The result of the intervention activities that have been carried out is that students feel a good perception of the aspects of thoughts and feelings in bullying*

**Keyword:** *self-introduction, team building, intervention, school*

**Abstrak.**

Masa remaja merupakan masa dimana lingkungan memiliki pengaruh yang besar terhadap perilaku remaja. Meskipun remaja telah mencapai tahap perkembangan kognitif yang cukup untuk menentukan tindakannya sendiri, namun cara remaja menentukan sikapnya sangat dipengaruhi oleh tekanan teman sebaya. Pengenalan Diri merupakan kemampuan individu terutama remaja untuk melihat kekuatan dan kelemahan yang ada pada dirinya sehingga dapat melakukan respons yang tepat terhadap tuntutan yang muncul dari dalam diri maupun dari luar. Tujuan dari dilakukannya intervensi ini adalah untuk mengetahui perbedaan pengenalan diri yang siswa siswi dengan Metode yang dilandaskan pada intervensi ini adalah terdiri dari 4 tahap, yakni *need assesment* kepada guru Bimbingan Konseling, penyebaran angket *bullying* kepada siswa, *Focus Group Discussion (FGD)* bersama siswa, pemberian materi dan games dalam *team builiding*. Rangkain kegiatan diikuti oleh sebanyak 50 peserta secara terpisah dari kelas IPA yang merupakan kelas unggulan dan kelas IPS. Hasil dari kegiatan intervensi yang telah dilaksanakan ini adalah siswa merasakan keterbukaan baik dari aspek pikiran dan perasaan dalam perilaku perundungan.

**Kata kunci:** pengenalan diri, team building, intervensi, sekolah

## **1. Pendahuluan**

Sekolah menengah atas (SMA/ MA) adalah masa pendidikan formal bagi siswa sebelum memasuki bangku perkuliahan. Siswa SMA seharusnya sudah memiliki tujuan hidup yang jelas, namun masih banyak siswa SMA yang masih belum memiliki tujuan yang jelas dalam pendidikannya. Agar mahasiswa memiliki tujuan yang jelas dalam hidup/ pendidikannya, salah satu cara untuk mencapai tujuan hidup adalah dengan cara lebih mengenal diri sendiri. Siswa SMA berada pada masa remaja, pada masa ini masih banyak dari siswa yang tidak mengenali diri maupun potensi diri yang dimiliki, kekuatan dan kelemahan diri, dari kondisi ini dapat terlihat kesiapan para siswa untuk menentukan tujuannya.

Pengenalan diri merupakan salah satu cara untuk membantu para siswa untuk memperoleh self-knowledge dan self-insight yang sangat berguna bagi proses penyesuaian diri. Salah satu kriteria individu dengan mental yang sehat. Untuk mengetahui self-knowledge membutuhkan kemampuan untuk menentukan kelebihan dan kelemahan yang dapat dikurangi atau dikembangkan. Pengetahuan tentang diri akan mengarah pada self-objective dan self-acceptance (penerimaan diri). Minat dan bakat merupakan dua faktor internal yang sangat erat hubungannya dengan pencapaian prestasi belajar siswa di sekolah.

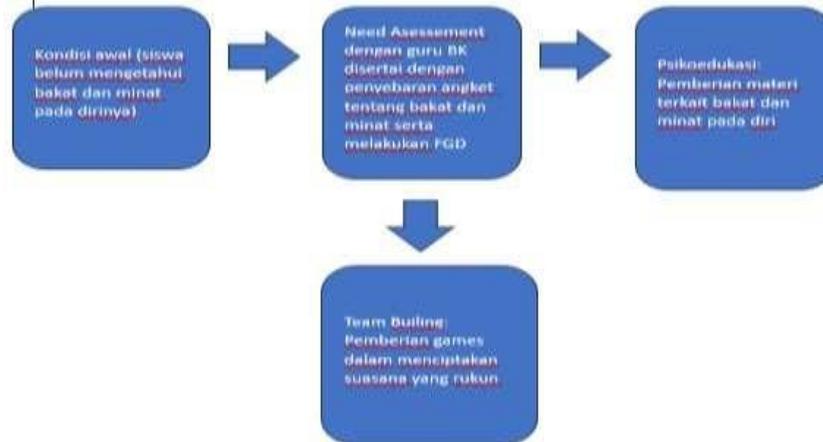
Minat sebagai suatu aspek kejiwaan bukan saja dapat mempengaruhi tingkah laku individu, tetapi juga dapat mendorong individu untuk tetap melakukan dan memperoleh sesuatu yang diminatinya. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Holland (Tahyan, 2010) bahwa: "minat sebagai aktivitas atau tugas-tugas yang membangkitkan perasaan ingin tahu, perhatian, dan memberi kesenangan atau kenikmatan. Minat dapat menjadi indikator kekuatan seseorang di area tertentu, dimana ia akan termotivasi mempelajarinya dan menunjukkan kinerja yang tinggi". Dalam intervensi ini, peneliti menyusun pelatihan pengenalan diri yang didasarkan pada teori Johari windows. Upaya pengenalan diri ini pada dasarnya dapat digali berdasarkan teori persepsi diri (Self perception theory).

## 2. Metode

### *Pelaksanaan Program*

Kegiatan penerapan *psikoedukasi terkait* disusun untuk meningkatkan pengenalan diri dan potensi diri pemahaman dan kesadaran siswa terhadap potensi diri. Adapun rancangan kegiatan adalah sebagai berikut:

Gambar 2.1 Diagram Rancangan Pelaksanaan Program



### *Tahapan Pelaksanaan Program*

Metode pada pelaksanaan PKM ini dilakukan dengan beberapa langkahyaitu

#### 1. Identifikasi perilaku

Identifikasi perilaku diawali dengan melakukan *need assesment* ke sekolah tempat intervensi akan dilakukan. *Need assesment* ditujukan untuk melihat ada atau seberapa besar frekuensi dari perilaku perundungan di sekolah tersebut, *need assesment* terdiri dari 3 tahap yakni wawancara bersama guru bimbingan dan konseling, penyebaran angket perilaku *bullying* kepada siswa dan diakhiri dengan diskusi kelompok terarah.

#### 2. Pelaksanaan Intevensi

##### - Tahap 1: Psikoedukasi

Siswa diberikan pemahaman seputar pengenalan diri mulai dari pemahaman siswa terhadap potensi diri yang dimiliki, serta bagaimana siswa mengembangkan potensi diri yang dimiliki. Psikoedukasi ini diakhiri dengan sesi tanya jawab dengan siswa sebagai bentuk refleksi dari materi yang disampaikan.

- Tahap 2: *Team Building*

*Games* : Tebak Gambar

Pada games yang pertama ini siswa telah dibagi menjadi beberapa kelompok. Peneiti telah menyiapkan gambar gambar yang akan ditebak oleh siswa/I. Kelompok yang mengetahui jawaban dari gambar yang ditunjukkan oleh peneliti dipersilahkan untuk mengangkat tangan untuk menjawab.

*Feedback*: Pemberian feedback oleh peneliti sekaligus untuk memastikan kebenaran rangkaian games yang dilakukan.

### **3. Hasil dan Pembahasan**

Keseluruhan program Psikoedukasi upaya dalam ini dilakukan selama kurang lebih 2 bulan diawali dengan persiapan pencarian data berupa perangkaian *guideline* wawancara bersama guru bimbingan konseling, penyusunan angket perilaku *bullying* yang disebarkan kepada siswa, penyusunan *guideline Focus Group Discussion* (FGD) yang dilakukan bersama beberapa siswa, hingga perancangan artikel akhir dari intervensi yang dilaksanakan. Sebelum melaksanakan intervensi, tim peneliti meyusun pembuatan modul psikoedukasi. Modul psikoedukasi tersebut termuat akan rancangan pelaksanaan program intervensi, materi yang mengupas perilaku perundungan, alat-alat yang dibutuhkan dalam pelaksanaan intervensi serta alokasi waktu yang dikerahkan. Dengan tersedianya modul intervensi tersebut, tim peneliti menjadi menjadi memiliki acuan dalam melaksanakan tugasnya.

#### **Pengenalan diri berbasis *team building***

Pada pelatihan dalam pemberian materi terkait *pengenalan diri dan potensi diri* yang dilangsungkan secara luring, materi yang disampaikan oleh tim peneliti mengupas ruang lingkup *pengenalan diri dan potensi diri* mulai dari mulai dari pemahaman siswa terhadap potensi diri yang dimiliki, serta bagaimana siswa mengembangkan potensi diri yang dimiliki. Psikoedukasi ini diakhiri dengan sesi tanya jawab dengan siswa sebagai bentuk refleksi dari materi yang disampaikan.



(Gambar 3.1 Pelaksanaan Pelatihan secara Luring)

Fokus utama dari penyampaian materi ini adalah bahwa perilaku perundungan tersebut tidak akan terjadi jika tidak adanya pengaruh dari lingkup pertemanannya. Selain itu juga lingkungan atau sekolah yang kerap menjadi ladang perilaku perundungan juga menjadi poin penting dalam pemberian materi ini, materi tersebut ditutup dengan cara yang dapat dilakukan siswa dalam memberhentikan perilaku perundungan. Intervensi ini dilakukan pada Selasa, 23 Mei 2023 dengan diikuti oleh 30 siswa kelas VII.

#### **Pelaksanaan *Team Building* dalam bentuk *Games***

Sesi kedua pada tahapan intervensi yang dilakukan pada hari yang sama tersebut adalah membangun hubungan antar sesama/*team building* sebagai bentuk menciptakan kerukunan antar sesama mereka yang merupakan individu-individu yang berperan dalam perilaku perundungan. Fokus utama dari sesi kedua pada tahapan intervensi ini adalah dimana siswa dapat mampu merasakan kekerabatan antar mereka sehingga hilangnya kecenderungan untuk saling bermusuhan.



(Gambar 3.2 Pelaksanaan Games bagian dari *Team Building*)

Berdasarkan dua sesi yang dilakukan, berdasarkan observasi dan hasil jawaban serta catatan peserta, mahasiswa mengalami pemahaman dan kesadaran terhadap proses intervensi yang dilakukan. Sebelum melakukan tindakan, siswa hanya mengetahui bahwa potensi diri adalah kemampuan yang dimiliki tetapi masih banyak dari siswa/ I yang masih belum mengenali diri dan potensi diri. Selama sesi pertama, dari psikoedukasi, siswa mendapat informasi tambahan mengenai potensi diri. Pada akhirnya diasumsikan siswa memperoleh wawasan dan pemahaman baru, karena kelompok penelitian mengajukan beberapa pertanyaan tentang materi dan jawaban siswa tersebut benar. mereka Selain itu, kesadarannya meningkat ketika ia berbagi kesan dan pesan dengan tim peneliti setelah sesi intervensi, di mana banyak yang mengatakan bahwa proses intervensi membangkitkan bahwa siswa dapat mengetahui potensi diri yang dimilikinya.

#### **4. Kesimpulan**

Pengenalan diri merupakan salah satu cara untuk membantu para siswa untuk memperoleh *self-knowledge* dan *self-insight* yang sangat berguna bagi proses penyesuaian diri. Salah satu kriteria individu dengan mental yang sehat. Untuk mengetahui *self-knowledge* membutuhkan kemampuan untuk menentukan kelebihan dan kelemahan yang dapat dikurangi atau dikembangkan. Pengetahuan tentang diri akan mengarah pada *self-objective* dan *self-acceptance* (penerimaan diri). Minat dan bakat merupakan dua faktor internal yang sangat erat hubungannya dengan pencapaian prestasi belajar siswa di sekolah. Minat sebagai suatu aspek kejiwaan bukan saja dapat mempengaruhi tingkah laku individu, tetapi juga dapat mendorong individu untuk tetap melakukan dan memperoleh sesuatu yang diminatinya. Setelah dilaksanakannya intervensi terhadap peserta, terlihat bahwasanya terdapat peningkatan pengetahuan peserta terhadap potensi diri. Peserta juga tampak mengetahui apa potensi yang mereka miliki dalam diri mereka. Melalui proses pemetaan karakteriatik dengan menggunakan metode johari windows, dari pribadi yang dikenal dan tidak dikenal, peserta telah dapat mengidentifikasi potensi dan minat yang belum mereka sadari sebelumnya.

#### ***Acknowledgement***

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada MAN 3 Padang yang telah memberikan dukungan dan kepercayaannya dalam program pengabdian ini. Kami juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh tim dan peserta yang telah berpartisipasi dalam kegiatan tersebut. Semoga program pengabdian ini terus memberikan dampak positif di masa mendatang.

## Daftar Pustaka

- Armsden, G. C., Greenberg M.T.(1987).The Inventory Of Parent And Peer attachment: Individual Differences And Their Relationship to Psychological Well-Being in Adolescence. *Journal of youth and adolescence*, 16(5), 427-454
- Conger, J.J. 1991. *Adolescence and youth*. Forth Edition. New York: Harper. Collins
- Koentjoro, 1989. *Perbedaan Harga Diri Remaja di Daerah Miskin Penghasil Pelacur dan Bukan Penghasil Pelacur : Laporan Penelitian*. (tidak diterbitkan). Yogyakarta. Fakultas Psikologi UGM.
- Johnson, D. W. (1991). *Human Relations And Your Career* (3rd Ed). Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Masni, H. (2017). Peran Pola Asuh Demokratis Orangtua Terhadap Pengembangan Potensi Diri Dan Kreativitas Siswa. *Jurnal Ilmiah Dikdaya*, 6(1)
- Mahfud, M. N, & Utama. (2021). Pengelolaan pengembangan minat dan bakat anak didik dihomeschooling kak seto Solo. *Jurnal Akuntabilitas Manajemen Pendidikan* Volume 9, No. 2, September 2021 (113-124).