

Psikoedukasi Pengembangan Diri Untuk Remaja (Sebuah Kajian Pengembangan Kepribadian) Di Sekolah Menengah Pertama Kabupaten Majalengka

Nurafni¹, Pipih Muhopilah², Sumayyah Muhammad³, Salwa Muawiyah⁴

^{1,2,3,4} Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Bisnis dan Teknologi Universitas YPIB Majalengka, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Nurafni

E-mail: nurafni@universitasyipib.ac.id

Abstrak

Psikoedukasi adalah suatu pendekatan dalam bidang psikologi yang menggabungkan unsur pendidikan dan intervensi psikologis. Pengembangan diri atau self development merupakan suatu proses yang dilakukan secara aktif untuk meningkatkan potensi dan kualitas hidup seseorang melalui pemahaman diri, pertumbuhan pribadi, serta pengembangan keterampilan dan kemampuan. Psikoedukasi self development dapat diartikan suatu pendekatan psikologis untuk memberikan pengetahuan dan keterampilan kepada individu dalam upaya meningkatkan potensi diri mereka. Tujuan pemberian psikoedukasi self development untuk memberikan pemahaman tentang pentingnya mengenal potensi diri kemudian melakukan pengembangan diri kepada siswa SMPN I Rajagalug Kabupaten Majalengka. Metode yang digunakan menggunakan intervensi berupa psikoedukasi meliputi persiapan psikoedukasi, pelaksanaan psikoedukasi, sesi diskusi, dan pemberian Pre test dan Post test. Pelaksanaan psikoedukasi self development di ikuti oleh 30 orang peserta dari siswa kelas IX yang mempersiapkan diri memasuki jenjang pendidikan yang lebih tinggi yaitu tingkat SMA. Hasil Pengabdian ini menunjukkan bahwa kegiatan psikoedukasi self development yang dilakukan dapat memberi pemahaman siswa terhadap potensi diri mereka. Pemahaman tersebut meliputi definisi self development, pentingnya melakukan self development, cara dan tips melakukan self development. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa psikoedukasi self development memberikan peningkatan pengetahuan dan pemahaman terhadap siswa SMPN I Rajagaluh Majalengka. Dengan demikian, psikoedukasi self development dapat menjadi sarana yang efektif dalam membantu siswa untuk melakukan pengembangan diri dan meningkatkan potensi diri yang mereka miliki.

Kata kunci – Psikoedukasi, pengembangan diri, siswa

Abstract

Psychoeducation is an approach in the field of psychology that combines elements of education and psychological intervention. Self-development is a process that is carried out actively to increase a person's potential and quality of life through self-understanding, personal growth, and development of skills and abilities. Self-development psychoeducation can be interpreted as a psychological approach to providing knowledge and skills to individuals in an effort to increase their potential. The aim of providing self-development psychoeducation is to provide an understanding of the importance of recognizing one's potential and then carrying out self-development to students at SMPN I Rajagalug, Majalengka Regency. The method used uses intervention in the form of psychoeducation including psychoeducation preparation, implementation of psychoeducation, discussion sessions, and giving pre-tests and post-tests. The implementation of self-development psychoeducation was attended by 30 participants from class IX students who were preparing to enter a higher level of education, namely high school level. The results of this service show that the self-development psychoeducation activities carried out can provide students with an understanding of their own potential. This understanding includes the definition of self-development, the importance of carrying out self-development, ways and tips for carrying out self-

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

development. This research also shows that self-development psychoeducation provides increased knowledge and understanding of students at SMPN I Rajagaluh Majalengka. Thus, self-development psychoeducation can be an effective means of helping students to carry out self-development and increase their potential.

Keywords - *Psychoeducation, self-development, students*

PENDAHULUAN

Remaja merupakan individu yang sedang mengalami proses perkembangan atau menjadi (becoming) dan mengarah pada kedewasaan atau kemandirian. Pada tahapan ini, remaja membutuhkan bimbingan karena masih kurangnya pemahaman atau wawasan mengenai dirinya dan lingkungannya serta masih kurangnya pengalaman dalam menentukan arah kehidupan untuk mencapai kematangan. Oleh karena itu, masa remaja biasanya dikenal dengan fase “mencari jati diri atau fase topan dan badai” (Upaya et al., n.d.).

Kepercayaan diri memainkan peran yang sangat penting dalam kehidupan remaja terlebih lagi jika mereka merupakan seorang peserta didik, karena juga akan berdampak pada proses pergaulan dan belajarnya. Tidak semua peserta didik memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi, sehingga beberapa di antara mereka mungkin merasa kurang yakin dan tidak memiliki kepercayaan diri yang kuat. Hal ini menyebabkan mereka enggan untuk mengajukan pertanyaan atau menyampaikan pendapat mereka tentang materi yang telah dipelajari di kelas. Mereka mungkin merasa minder, takut membuat kesalahan, dan khawatir bahwa pendapat mereka tidak akan dihargai (Akmal et al., n.d.).

Sebuah penelitian mengenai kepercayaan diri siswa menunjukkan hasil presentase skor 20,83% siswa berada pada kategori tinggi, 78,47% siswa berada pada kategori sedang dan skor 0,70% siswa berada pada kategori rendah (Saputra & Prasetiawan, 2018). Penelitian lain menyebutkan bahwa masih banyak peserta didik yang memiliki rendahnya kepercayaan diri dalam proses pembelajaran. Mayoritas dari mereka yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah menghadapi kesulitan dalam menghadapi tantangan belajar dan cenderung memiliki prestasi akademik yang masih kurang (Magfirah et al., 2023).

Dari beberapa penelitian tersebut menunjukkan bahwa kepercayaan diri siswa masih tergolong rendah dan merupakan suatu permasalahan yang banyak ditemui di sekolah, termasuk siswa SMPN 1 Rajagaluh Majalengka. dalam konteks pendidikan, siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) menghadapi berbagai tantangan dan persaingan dalam mencapai kesuksesan akademik dan pribadi. Tantangan terberat yang dialami saat ini adalah bagaimana mencetak generasi menjadi manusia yang memiliki kecerdasan dan etika yang baik (Wahyuni et al., 2024). Sehingga penting bagi mereka untuk memiliki pemahaman yang kuat tentang potensi diri mereka sendiri untuk menumbuhkan sikap percaya pada kemampuan diri dan kemampuan untuk melakukan *self development*.

Self development dapat diartikan sebagai proses pengembangan diri melalui berbagai aktivitas yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan, kualitas hidup, kemampuan, bakat, dan kesadaran diri. Konsep ini berdasarkan pada pemahaman diri, penafsiran tentang prioritas dalam hidup, tujuan, dan pandangan terhadap waktu yang dapat dipengaruhi oleh sekolah atau lingkungan pendidikan (Upaya et al., n.d.). Untuk meningkatkan pemahaman mengenai *self development* salah satu cara yang dapat dilakukan yaitu dengan pemberian intervensi psikologis berupa psikodukasi.

Psikodukasi merupakan pendekatan yang efektif untuk memberikan pemahaman dan pengetahuan kepada individu dalam konteks pengembangan diri. Menurut Goldman dan Quinn (1998) serta Griffiths Walsh, 2010 (Ahmadi et al., 2021) psikodukasi merupakan suatu intervensi yang dilakukan baik pada individu maupun kelompok dengan tujuan memberikan pengetahuan dan pemahaman mengenai berbagai tantangan signifikan dalam kehidupan (Wahyuni et al., 2024). Tujuan dari psikodukasi adalah untuk membantu partisipan dalam mengembangkan keterampilan coping untuk menghadapi tantangan tersebut, serta membantu mereka dalam membangun sumber daya dan

dukungan sosial yang diperlukan. Melalui psikodukasi *self development*, individu dapat memperoleh wawasan tentang berbagai aspek diri mereka, mengenali kekuatan dan kelemahan, serta belajar strategi yang efektif untuk meningkatkan kualitas hidup dan mencapai tujuan pribadi.

Pengabdian ini bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada siswa SMPN 1 Rajagaluh Majalengka tentang pentingnya mengenal potensi diri dan melakukan pengembangan diri. Melalui sesi psikodukasi, siswa akan diberikan pengetahuan tentang konsep *self development*, termasuk definisi *self development*, pentingnya melakukan *self development*, serta cara dan tips yang dapat mereka terapkan dalam pengembangan diri.

METODE

Metode pelaksanaan yang digunakan adalah psikodukasi dalam bentuk kegiatan webinar. Metode yang digunakan menggunakan intervensi berupa psikodukasi meliputi persiapan, pelaksanaan psikodukasi, diskusi, dan pemberian Pre test & Post test (Putra & Soetika, 2018). Psikodukasi adalah metode edukatif yang bertujuan untuk memberikan sebuah informasi dan pelatihan yang berguna dalam mengubah pemahaman mental atau psikis individu. Psikodukasi juga bermanfaat dalam memberikan pengetahuan atau pemahaman serta strategi terapeutik yang bermanfaat untuk meningkatkan kualitas hidup individu. Dalam pasal 68 ayat (3) dalam buku Kode Etik Psikologi Indonesia (HIMPSSI, 2010) psikodukasi merupakan kegiatan yang dilakukan untuk meningkatkan pemahaman dan/atau keterampilan sebagai usaha pencegahan dari munculnya dan/atau meluasnya gangguan psikologis di suatu kelompok, komunitas atau masyarakat serta kegiatan yang dilakukan untuk meningkatkan pemahaman bagi lingkungan mengenai gangguan yang dialami oleh individu setelah menjalani psikoterapi. Psikodukasi dapat dilakukan dalam bentuk pelatihan maupun non-pelatihan. Dalam psikodukasi mengenai *self development* dilakukan dengan metode psikodukasi non-pelatihan dalam bentuk kegiatan webinar. Peserta dalam kegiatan seminar ini adalah siswa/i SMA Negeri 15 Bulukumba sebanyak 30 orang. Kegiatan psikodukasi ini dilakukan secara luring dengan menggunakan metode ceramah dan bermain. Adapun tahapan kegiatan psikodukasi adalah sebagai berikut :

1. Tahapan pertama yaitu tahapan persiapan yang berupa permohonan kerja sama dari pihak Prodi Psikologi Universitas YPIB Majalengka kepada SMPN 1 Rajagaluh Majalengka untuk memberikan psikodukasi terkait materi yang dibutuhkan oleh peserta didiknya yakni berupa pengembangan diri.
2. Tahapan kedua yakni pelaksanaan psikodukasi yang dilakukan secara luring di Aula SMPN 1 Rajagaluh yang dihadiri oleh 30 orang siswa/i. Kegiatan berlangsung dengan tahapan pembukaan kegiatan, pengenalan biodata pemateri, pemaparan materi, diskusi, kemudian penutup. Adapun materi yang diberikan melalui psikodukasi meliputi definisi *self development*, mengapa harus melakukan *self development*, manfaat *self development*, dan tips melakukan *self development*.
3. Tahap ketiga yakni diskusi yang dilaksanakan dengan cara memberi kesempatan kepada peserta yang ingin bertanya terkait materi *self development*
4. Tahap keempat yakni tahap evaluasi berupa refleksi dan pemberian pre & post tes, dimana Pre test dilakukan sebelum kegiatan pemberian materi dan Post test diberikan setelah proses diskusi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Psikodukasi dilakukan di SMPN 1 Rajagaluh pada hari Senin 4 Maret 2024 pukul 09.00 – 12.00 WIB, Peserta psikodukasi adalah siswa dan siswi SMPN 1 Rajagaluh kelas IX berjumlah 30 orang. Pemateri dalam kegiatan psikodukasi adalah Tim pengabdian dari Universitas YPIB Majalengka Program Studi Psikologi yang terdiri dari Dosen dan Mahasiswa aktif. Kegiatan psikodukasi

dilaksanakan dengan memberikan edukasi kepada siswa dan siswi SMPN 1 Rajagaluh tentang “*Self development*” pada masa remaja. Pemberian psikoedukasi dilaksanakan di ruang aula sekolah SMPN 1 Rajagaluh Majalengka.



Gambar 1.
Latihan pemberian materi



Gambar 2.
Acara kegiatan pengabdian

Data Peserta Psikodukasi

Peserta psikodukasi terdiri dari 30 orang siswi dan siswa SMPN 1 Rajagaluh Majalengka yang merupakan anggota OSIS SMP Negeri 1 Rajagaluh, berikut data dari peserta psikodukasi.

1. Jenis Kelamin

Dari keseluruhan peserta psikodukasi, 10% atau 3 orang berjenis kelamin laki laki, dan 90% atau 27 orang berjenis kelamin perempuan.

2. Usia

Peserta psikodukasi terdiri dari usia 15 Tahun sampai 16 tahun dengan rincian, usia 15 Tahun 10% atau 3 orang dan 90% atau 27 orang berusia 16 Tahun. Sebelum memasuki materi psikodukasi *self development* peserta psikodukasi terlebih dahulu mengisi Pre test yang dibagikan, Pre test terdiri dari 5 pertanyaan, berikut rincian dari pertanyaan dan jawaban peserta psikodukasi:

1. Pengetahuan tentang diri sendiri

Berdasarkan dari pertanyaan pertama, sebanyak 25 peserta atau 83% mengetahui tentang siapa diri-nya, sedangkan 5 peserta atau 17% tidak mengetahui tentang diri nya sendiri.

2. Kelebihan dan kekurangan diri

Berdasarkan dari pertanyaan kedua, sebanyak 17 peserta atau 57% tidak mengetahui kelebihan dan kekurangan diri nya, sedangkan 13 peserta atau 43% mengetahui tentang kelebihan dan kekurangan dirinya.

3. Bagaimana memanfaatkan kelebihan diri

Berdasarkan pertanyaan ke tiga, sebanyak 27 peserta atau 90 % tidak mengetahui cara untuk memanfaatkan kelebihannya, sedangkan 3 peserta atau 10% tahu cara untuk memanfaatkan kelebihannya.

4. Bagaimana merubah kekurangan dalam diri

Berdasarkan pertanya ke empat sebanyak 27 peserta atau 90 % tidak tahu cara untuk merubah kekurangan dalam diri sendiri, sedangkan 3 peserta atau 10 %tahu cara untuk mengubah kekurangan dalam diri sendiri.

5. Tiga orang yang paling di cintai

Berdasarkan pertanyaan ke lima dari 30 peserta, 23 peserta atau 77% tahu siapa tiga orang yang dia cintai, sedangkan 7 peserta atau 23% tidak tahu siapa yang dia cintai.

Setelah peserta mengerjakan pre test lalu masuk ke pemberian materi tentang self development, setelah pemberian materi peserta di berikan post test yang berisi 5 pertanyaan dengan pertanyaan yang sama saat pre test untuk mengukur apakah pemberian psikodukasi memberikan pengetahuan kepada peserta psikodukasi. Adapun rincian dari hasil post test sebagai berikut:

1. Pengetahuan tentang diri sendiri

Berdasarkan pertanyaan pertama dari 30 peserta, 28 peserta atau 93% mengetahui tentang diri nya, sedangkan 2 peserta atau 7% mengetahui tentang diri nya.

2. Mengetahui kelebihan dan kekurangan diri

Berdasarkan dari pertanyaan kedua, sebanyak 4 peserta atau 11% tidak mengetahui kelebihan dan kekurangan diri nya, sedangkan 26 peserta atau 89% mengetahui tentang kelebihan dan kekurangan dirinya.

3. Bagaimana memanfaatkan kelebihan diri

Berdasarkan pertanyaan ke tiga, sebanyak 1 peserta atau 3 % tidak mengetahui cara untuk memanfaatkan kelebihannya, sedangkan 29 peserta atau 90% tahu cara untuk memanfaatkan kelebihannya

4. Bagaimana merubah kekurangan dalam diri
Berdasarkan pertanyaan ke empat sebanyak 5 peserta atau 17 % tidak tahu cara untuk merubah kekurangan dalam diri sendiri, sedangkan 25 peserta atau 83% tahu cara untuk mengubah kekurangan dalam diri sendiri.
5. Apa yang membedakan kamu dengan orang lain
Berdasarkan pertanyaan ke lima dari 30 peserta, 24 peserta atau 80% tahu apa yang membedakannya dengan orang lain, sedangkan 6 peserta atau 20% tidak tahu apa yang membedakannya dengan orang lain.

Kegiatan psikoedukasi berlangsung selama 3 jam dan diadakan di aula sekolah SMPN 1 Rajagaluh. Kegiatan psikoedukasi di SMPN 1 Rajagaluh Kabupaten Majalengka bisa membuat siswa dan siswi menjadi lebih paham mengenai apa itu *self development* dan bias menerapkan di kehidupan sehari hari. Dari kegiatan psikoedukasi tentang *self development* didapatkan hasil bahwa peserta psikoedukasi belum mengetahui tentang apa itu *self development* dan cara untuk mengembangkan potensi diri. Setelah mengikuti psikoedukasi mengenai *self development* peserta mampu mengetahui tentang apa itu *self development*, fungsi dan tujuan dari melakukan *self development*, dan manfaat *self development*. Setelah melakukan penyampaian materi oleh narasumber dilakukan pemberian ice breaking atau games untuk peserta psikoedukasi yang diharapkan bisa memberikan pereganggan kepada peserta psikoedukasi.

Pengembangan diri atau *self development* adalah cara untuk mewujudkan potensi dan kemampuan terbaik diri melalui upaya pengembangan diri. Ini merupakan bentuk konkret dari aktualisasi diri, di mana seseorang berusaha untuk mencapai versi terbaik dari dirinya sendiri dengan memanfaatkan potensi yang dimiliki (Harum, Aulia & Anas, 2023). Sehingga pemberian psikoedukasi *self development* ini merupakan cara yang efektif di berikan untuk remaja khususnya siswa SMP yang masih dalam proses pencarian jati diri. Psikoedukasi yang dilakukan di SMPN 1 Rajagaluh Majalengka ini membuktikan adanya peningkatan pemahaman siswa terhadap diri mereka sendiri.

Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa pemberian psikoedukasi *self development* mampu memberi pemahaman siswa terhadap keadaan diri mereka sendiri, siswa dapat mengetahui apa saja yang menjadi kelebihan dan kekurangan, siswa dapat mengetahui cara memanfaatkan kelebihan dan cara mengatasi kekurangan.

KESIMPULAN

Kegiatan psikoedukasi dilaksanakan dengan tujuan dapat memberikan pengetahuan mengenai potensi diri dan pentingnya *self development*. *Self development* dapat diartikan adanya perkembangan atau perubahan yang dialami oleh individu dengan memanfaatkan potensi diri yang dimiliki. Setelah pemberian psikoedukasi mengenai *self development* yang diberikan kepada siswa SMPN 1 Rajagaluh Majalengka terbukti mengalami peningkatan pemahaman mengenai *self development* hal tersebut dapat dilihat dari hasil Pre test dan Post test yang mengalami peningkatan sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian psikoedukasi efektif dalam memberikan pemahaman kepada siswa. Pemberian psikoedukasi *self development* diharapkan memberi insight kepada siswa agar lebih siap menghadapi tantangan masa depan, mengembangkan potensi mereka secara maksimal, dan mencapai kesuksesan dalam berbagai aspek kehidupan. Kegiatan psikoedukasi *self development* juga diharapkan dapat dilakukan secara maksimal untuk setiap jenjang pendidikan guna untuk melahirkan siswa siswi yang mengetahui dan mampu mengembangkan potensi diri yang dimiliki.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang terlibat yaitu kepala sekolah SMPN 1 Rajagaluh Kab. Majalengka yang telah membantu dan dukungan kepada kami untuk melaksanakan kegiatan secara optimal dan Universitas YPIB Majalengka yang telah membantu mendanai kegiatan ini.

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license



DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, N., Farahzadi, M. H., Mohammadi, M. R., Mostafavi, S.-A., Moeeni, S. S., Shahvazian, N., Saghafi, F., Negintaji, S., & Bidaki, R. (2021). Relationship between Anxiety Disorders and Anthropometric Indices, Risk Factors, and Symptoms of Cardiovascular Disorder in Children and Adolescents. *Iranian Journal of Psychiatry*, 16(4), 409–417. <https://doi.org/10.18502/ijps.v16i4.7228>
- Akmal, N., Kusuma, P., Djalal, N. M., Rif, M., & Alwiah, N. (n.d.). *PKM Capacity Building Sebagai Strategi Psikoedukasi untuk Pengembangan Diri Remaja di Majene*. 477–481.
- Magfirah, S. A., Qarimah, A., & Khaerunnisa, P. (2023). *Psikoedukasi Self Development Pada Siswa SMA Negeri 15 Bulukumba*. 2(6), 1011–1021.
- Upaya, S., Seks, M., & Pada, B. (n.d.). *Psikoedukasi dan pelatihan “eda”(ekspresi diri untuk asertif) sebagai upaya mencegah seks bebas pada remaja*. 138–152.
- Wahyuni, S., Pranata, S., Kurniawan, W., Setyowati, R., Heni, H., & Wianti, A. (2024). *Discovering the Impact of Bullying on Adolescents Through Bibliometric Analysis*. <https://doi.org/10.5937/scriptamed55-47959>