

MENINGKATKAN SELF AWARENESS REMAJA MELALUI EDUKASI MENGENAL DIRI SENDIRI DI SMA NEGERI 2 PLAYEN

Azahira^{1*}, Siregar², Wulandari³, Putri⁴, Ananda⁵, Pratama⁶, Afriansyah⁷, Afrianingsih⁸, Wally⁹, Al-Pasyah¹⁰

^{1*,2,3,4,5,6,7,8,9,10}Universitas Aisyiyah Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia

ptrazahira@gmail.com

nailansofiahsiregar@gmail.com

yntawulan@gmail.com

Thanarinedel@gmail.com

thasyaananda296@gmail.com

ambaryopi@gmail.com

arfiansyahriff17@gmail.com

afriatarri01@gmail.com

aranahumarury@gmail.com

safarini1983@gmail.com

Abstract

This activity is designed to provide support to high school students in overcoming challenges related to self-identity in this day and age. The goal is to give them a deeper insight into themselves, which includes their strengths, weaknesses, and potentials, so that they are able to make wiser decisions regarding their future education and career. The method applied was an interactive socialization with the theme "Learning About Yourself" held at SMA Negeri 2 Playen, Gunungkidul, Yogyakarta. This activity involved 50 students who were divided into three groups: class X, XI, and XII. Each group received materials as well as practical sessions focusing on self-reflection and potential mapping techniques. The results of this activity showed that all participants from the three groups-grade X, XI, and XII-showed a marked improvement in their self-understanding. Around 50 students actively participated in the discussion and practice sessions. The main benefit gained was increased self-awareness, which helped students to more clearly recognize their interests and talents. This is very helpful in determining the most suitable educational path and career choice for them. In conclusion, this activity proved that intervention through planned socialization is effective in increasing students' self-awareness. The active involvement of the students in this activity is crucial to help them build a solid foundation for their future. The active involvement of students in this activity is essential to help them build a solid foundation in planning their future.

Keyword: Self-identity, Self awareness, Interactive socialization, Self-reflection, High school students

Abstrak

Kegiatan ini dirancang untuk memberikan dukungan kepada siswa SMA dalam mengatasi tantangan terkait identitas diri di zaman sekarang. Tujuannya adalah untuk memberikan mereka wawasan yang lebih dalam tentang diri mereka, yang mencakup kelebihan, kekurangan, dan potensi yang dimiliki, agar mereka mampu mengambil keputusan yang lebih bijak mengenai pendidikan dan karier di masa depan. Metode yang diterapkan adalah sosialisasi interaktif dengan tema "Mempelajari Diri Sendiri" yang diadakan di SMA Negeri 2 Playen, Gunungkidul, Yogyakarta. Kegiatan ini melibatkan 50 siswa yang dibagi menjadi tiga kelompok: kelas X, XI, dan XII. Masing-masing kelompok menerima materi serta sesi praktik yang berfokus pada teknik refleksi diri dan pemetaan potensi. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan bahwa semua peserta dari tiga kelompok kelas X, XI, dan XII menunjukkan peningkatan yang nyata dalam pemahaman tentang diri mereka. Sekitar 50 siswa turut aktif dalam sesi diskusi dan praktik yang diadakan. Manfaat utama yang diperoleh adalah peningkatan kesadaran diri, yang membantu siswa untuk lebih jelas mengenali minat dan bakat mereka. Ini sangat membantu dalam menentukan jalur pendidikan dan pilihan karier yang paling sesuai bagi mereka. Sebagai kesimpulan, kegiatan ini membuktikan bahwa intervensi melalui sosialisasi yang terencana efektif dalam meningkatkan kesadaran diri siswa. Keterlibatan aktif dari siswa dalam kegiatan ini sangat penting untuk membantu mereka membangun fondasi yang solid dalam merencanakan masa depan mereka.

Kata Kunci: Identitas diri, Kesadaran diri, Sosialisasi interaktif, Refleksi diri, Siswa SMA

Pendahuluan

Setiap individu tumbuh dan berkembang setiap hari, mengenali kekuatan dan kelemahan yang dimiliki sangat penting agar individu tersebut dapat menjadi versi yang lebih baik dari diri mereka sendiri. Memahami diri sendiri adalah tentang bagaimana seseorang memandang dirinya dan bagaimana perasaan mereka tentang diri sendiri yang merupakan penilaian pribadi, serta bagaimana mereka ingin menjadi individu yang diimpikan (Harahap et al.,2023). Menurut Tsabitah et al.) Mengenal diri sendiri adalah upaya seseorang untuk melihat dan memahami kelebihan serta kekurangan dalam dirinya, sehingga bisa mengendalikan semua tindakan ketika berhadapan dengan orang lain atau bahkan dengan diri sendiri. Self-awareness adalah suatu kemampuan kognitif atau pengetahuan individu dalam memahami diri sendiri yang berkaitan dengan perasaan (affect), perilaku (behavior) dan pemikiran (cognition). (Ruzika.2021) Sehingga remaja tersebut memiliki kecakapan dalam mengevaluasi, memonitor dan mengontrol diri dan dapat digolongkan sebagai pribadi yang sadar diri.

Masa muda, terutama saat di Sekolah Menengah Atas (SMA), adalah periode penting dalam perjalanan hidup seseorang. Dalam fase ini, para siswa tidak hanya menghadapi tuntutan akademis yang meningkat, tetapi juga harus memenuhi tugas perkembangan utama, yaitu membangun identitas pribadi. Pencarian akan jati diri ini menjadi fondasi utama bagi mereka dalam mengambil keputusan penting yang akan mempengaruhi masa depan, terutama dalam hal pendidikan lanjutan dan pilihan karier. Di tengah lajunya arus globalisasi dan modernisasi, proses pembentukan identitas menghadapi berbagai tantangan yang semakin rumit. Seringkali, individu dihadapkan pada beragam pilihan, tekanan dari lingkungan sosial, serta informasi yang berlimpah, yang dapat menyebabkan kebingungan dan ketidakpastian. Ini sejalan dengan pandangan (Soesanto,2025) yang menunjukkan bahwa tantangan saat ini bisa berujung pada krisis identitas, rendahnya rasa empati, dan kurangnya kontrol diri di kalangan anak muda.

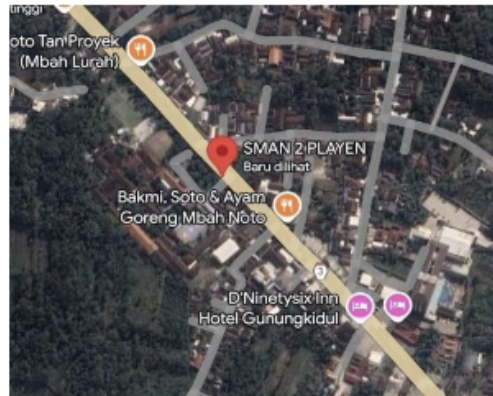
Mengenal diri sendiri adalah sebuah ajaran moral yang sudah dikenal sejak zaman Socrates, dan juga ditemukan dalam semua agama. Hal ini bisa membawa kekuatan pribadi yang kuat, serta tujuan hidup yang dalam dan makmur. Dalam bahasa Arab, istilah untuk mengenal diri sendiri adalah ma'rifatun-nafs. Artinya bukan hanya mengenal secara fisik dan biologis dengan membuat daftar riwayat hidup atau menampilkan album foto diri dari masa kecil hingga dewasa, atau hanya memahami secara psikis bahwa manusia itu sempurna, diberi akal dan pikiran secara fisik dan biologis yang bebas untuk memilih dan memilah, melainkan mengenal diri secara utuh sebagai manusia yang lengkap, baik secara lahiriah maupun batin, asal-usulnya, peran, dan misinya dalam kehidupan. (Sukardi Bay,2022).

Memahami diri sendiri merupakan hal penting yang mendukung kesuksesan seseorang dalam bekerja. Orang yang memahami dirinya, termasuk kekuatan dan kelemahannya, diharapkan bisa bertindak lebih efektif. Selain itu, pemahaman tentang diri sendiri juga membantu seseorang memahami orang lain, sehingga dapat meningkatkan komunikasi dan kerja sama dalam tim. Akibatnya, efektivitas dan efisiensi organisasi juga akan meningkat. Memahami diri sendiri sama artinya dengan membentuk konsep diri. Ini meliputi kelebihan dan kekurangan diri, citra diri, serta bagaimana seseorang memandang dirinya sendiri (Rd Bily Parancika, 2022).

Masalah ini menjadi semakin mendesak untuk diatasi dalam dunia pendidikan. Mengingat urgensi isu ini, intervensi yang aktif di sekolah sangat penting. Memberikan pengetahuan dan keterampilan untuk mengenal diri sendiri bukan hanya sekadar tambahan, tetapi menjadi kebutuhan dasar bagi siswa. Kegiatan sosialisasi dengan tema "Mengenal Diri Sendiri" diusulkan sebagai solusi strategis di SMA Negeri 2 Playen, Gunungkidul, Yogyakarta. Melalui kegiatan ini, diharapkan siswa dapat memperoleh pengetahuan dan alat praktis untuk melakukan refleksi diri, memetakan potensi mereka, dan akhirnya dapat membuat keputusan pendidikan dan karier yang lebih akurat, terarah, dan sesuai dengan identitas mereka yang sejati. Dalam usaha untuk menemukan jati diri, remaja memerlukan pengetahuan tentang diri mereka sendiri, termasuk pemahaman tentang kekuatan yang mereka miliki dan cara mengoptimalkan serta memanfaatkan kekuatan tersebut untuk pengembangan diri. (Listiyandini,2021).

Metode Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan dilakukan di SMA Negeri 2 Playen yang berlokasi di Kecamatan Playen, Gunungkidul, Yogyakarta. Pelaksanaan kegiatan dilakukan pada tanggal 25 Agustus 2025. Khalayak sasaran dalam kegiatan ini adalah siswa SMA Negeri 2 Playen sebanyak 50 siswa dari kelas X, XI, dan XII. Penentuan sasaran dilakukan dengan Teknik purposive sampling, yaitu memilih siswa yang memenuhi kriteria tertentu, seperti; (1) sebagai siswa aktif pada tahun ajaran 2025/2026, (2) bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan, (3) mengisi kuesioner secara lengkap.



Gambar 1. Lokasi Kegiatan

Metode pengabdian yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi, persiapan, penyuluhan/edukasi, pelatihan atau pendampingan, dan evaluasi. Dalam persiapan melakukan penyusunan instrument berupa kuesioner pre-test dan post-test, dan mengajukan surat perizinan kepada pihak sekolah. Tahap penyuluhan/edukasi dilakukan dengan sesi diskusi mengenai mengenal diri sendiri dan praktik yang diadakan. Tahap pendampingan dilakukan dengan melibatkan siswa dengan menulis evaluasi diri masing-masing di lembar kertas. Setelah itu, dilakukan evaluasi dengan mengisi post-test untuk mengukur pemahaman siswa mengenai edukasi yang telah diberikan. Indikator keberhasilan kegiatan ini ditandai dengan tingginya partisipasi siswa dalam kegiatan, peningkatan skor pengetahuan siswa dari hasil pre-test dan post-test, dan kemampuan siswa dalam tahap pendampingan. Evaluasi kegiatan dilakukan melalui partisipasi siswa selama penyuluhan, serta analisis tingkat pemahaman siswa melalui hasil pre-test dan post-test yang dilakukan. Kegiatan dibagi dalam 3 tahapan utama, yaitu: tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan evaluasi.

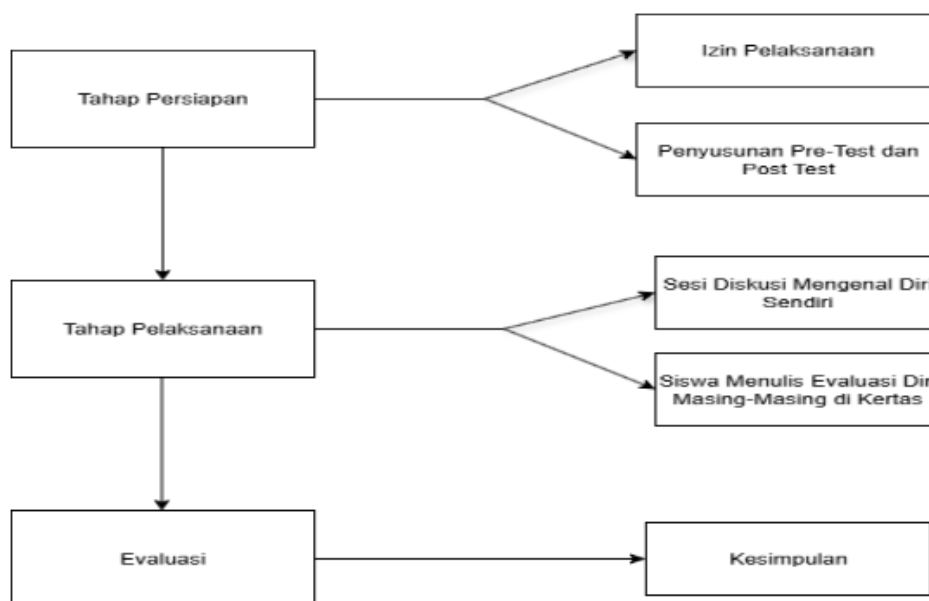
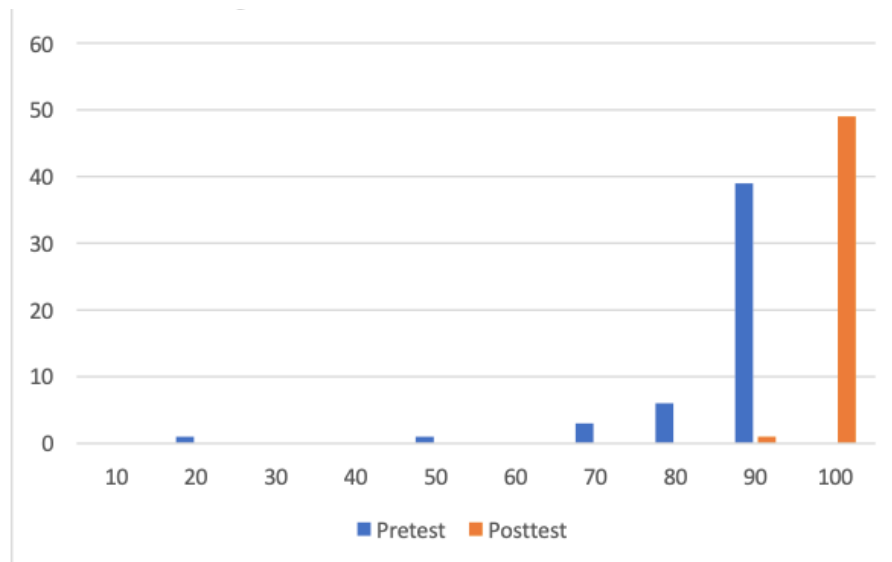


Diagram 1. Tahapan kegiatan PkM

Hasil dan Pembahasan

Hasil dari pengelolaan data menunjukkan adanya kenaikan yang cukup besar dalam pemahaman siswa setelah mereka diberi materi edukasi tentang cara mengenal diri sendiri. Nilai rata rata sebelumnya yaitu 85,4 naik secara signifikan menjadi 99,8 setelah mengikuti tes akhir. Kemajuan ini menunjukkan bahwa materi yang diberikan tidak hanya membantu siswa memperoleh pengetahuan baru, tetapi juga membantu mereka lebih memahami diri sendiri, termasuk kelebihan, potensi,serta keterbatasan yang di miliki. Dengan demikian, kegiatan edukasi ini dapat dikatakan efektif dalam membantu siswa memahami lebih dalam tentang konsep mengenal diri sendiri.



Gambar 2. Hasil Pre-test dan Post-test

Hasil analisis tersebut relevan dengan teori persepsi diri (self perception theory). Teori persepsi diri menyatakan bahwa seseorang yang memahami sikap dan emosinya Sebagian melalui pengamatan yang dilakukan terhadap perilaku atau lingkungan dimana perilaku itu terjadi. Melalui metode teori persepsi diri ini, orang akan mengerti apa yang dilakukan dan bagaimana seseorang merasakan dan bereaksi. (Ratih Arrum., et al, 2021).

Tabel 1. Perbandingan Skor Pretest dan Posttest

Jenis Tes	Rata-rata Skor
Pre-test	85,4
Post-test	99,8

Hasil kegiatan ini juga sejalan dengan penelitian terdahulu. Hasil penelitian oleh Rasidi & Ari Suryawan (2023) menunjukkan bahwa skor rerata pretest konsep diri yaitu 81 dengan persentase 63% dan posttest dengan skor 117 dengan persentase 91%. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan, pengaruh yang signifikan dalam penerapan pembelajaran Awareness Training berbasis kognitif social (ATEKSI) terhadap konsep diri siswa kelas V di SD Negeri Krogowanan. Selain itu, penelitian oleh Wilda Ansar., et al (2024) menyebutkan bahwa adanya peningkatan pengetahuan peserta dari hasil pretest 265 menjadi posttest 331.



Gambar 3. Pemaparan Materi

Dapat disimpulkan bahwa penyelenggaraan workshop berhadil meningkatkan self awareness para siswa di MAN 2 Kota Makasar. Secara khusus, peningkatan nilai yang cukup besar dari tes awal ke tes akhir menunjukkan bahwa metode pengajara interaktif yang digunakan tidak hanya memberi materi teori, tetapi juga mendorong siswa untuk lebih aktif dalam memahami diri sendiri. Dengan demikian, kegiatan ini terbukti cocok dan berhasil, serta bisa menjadi pendekatan belajar yang bisa digunakan lebih luas di sekolah.



Gambar 4. Sesi Pendampingan

Kesimpulan dan Saran

Kegiatan pengabdian masyarakat melalui edukasi bertema “Mengetahui Diri Sendiri” di SMA Negeri 2 Playen menunjukkan bahwa penerapan sosialisasi interaktif efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa terhadap identitas diri, potensi, serta batasan pribadi, yang tercermin dari kenaikan skor rata-rata pretest 85,4 menjadi posttest 99,8; peningkatan ini juga berdampak pada bertambahnya self-awareness siswa sehingga mereka lebih mampu mengenali minat, bakat, serta arah pendidikan dan karier yang sesuai untuk masa depan, sekaligus memperkuat pendekatan pembelajaran yang menekankan refleksi diri dan keterlibatan aktif peserta didik. Ke depan, kegiatan serupa disarankan untuk dikembangkan melalui perluasan jumlah peserta dan lokasi sekolah agar temuan dapat diuji lebih luas, variasi bentuk intervensi seperti workshop, pelatihan intensif, atau pembinaan jangka panjang untuk membandingkan efektivitasnya, serta evaluasi faktor pendukung dan penghambat (misalnya peran guru, dukungan keluarga, dan motivasi siswa) guna memastikan program berjalan lebih optimal dan berkelanjutan.

Ucapan Terimakasih

Penulis mengucapkan terimakasih kepada SMA Negeri 2 Playen, Gunungkidul, Yogyakarta yang menjadi mitra dalam kegiatan ini, karena sudah memberikan izin serta dukungan secara penuh. Terima kasih juga disampaikan kepada Lembaga penelitian dan pengabdian masyarakat (LPPM)

dan seluruh mahasiswa KKN kelompok 14 Siyono Tengah, Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta yang berpartisipasi dan berkontribusi sehingga kegiatan bisa berjalan dengan baik.

Referensi

- Ansar, W., Ridwan, M., Selviani Dewi, N., Ramadhan, Z., Negeri Makassar, U., & Makassar, K. (2024). Workshop Self Awareness Untuk Meningkatkan Personal Growth Siswa MAN 2 Kota Makassar. 2, 271–275. <https://doi.org/10.59435/gjmi.v2i7.730>
- Arruum Listiyandini, R., Kumalasari, D., Psikologi, F., & Yarsi, U. (2021). Pengembangan Pengenalan Diri dan Karakter bagi Remaja melalui Program SADARI (Sadar dan Kenali Diri). Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 12(4), 634–639. <http://journal.upgris.ac.id/index.php/e-dimas>
- Bay, S. (2022). Mengenal Diri Dalam Al-Qur’an. Journal Islamic Studies, 1(1), 47–48.
- Edy Soesanto, & Eka Eka. (2025). Membentuk Jati Diri Remaja Yang Kuat : Cipta, Rasa, Karsa dan Pengendalian Diri. WISSEN : Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora, 3(1), 274–286. <https://doi.org/10.62383/wissen.v3i1.593>
- Hafizha, R. (2022). Profil Self-awareness Remaja. Journal of Education and Counseling (JECO), 2(1), 159–166. <https://doi.org/10.32627/jeco.v2i1.416>
- Harahap, N. H., Ramadhani, R., & Putri Chandra, M. (2023). MENGENAL DIRI SENDIRI MENGGUNAKAN MEDIA DOMPET BELAJAR. BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 4(1), 991–996. <https://doi.org/10.31949/jb.v4i2.4533>
- Listiyandini, R. A., Karimulloh, K., & Kumalasari, D. (2021). Pengembangan Pengenalan Diri dan Karakter bagi Remaja melalui Program SADARI (Sadar dan Kenali Diri). E-Dimas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 12(4), 634–639. <https://doi.org/10.26877/e-dimas.v12i4.6350>
- Penelitian, J., Pendidikan, A., Pembelajaran, P., Training, A., Kognitif, B., Ateksi, S. (, Terhadap), Diri, K., Kelas, S., Di, V., Negeri, S. D., Rasidi, K., & Suryawan, A. (2023). Pengaruh Pembelajaran Awareness Training Berbasis Kognitif Sosial (ATEKSI) Terhadap Konsep Diri Siswa Kelas V di SD Negeri Krogowanan (Vol. 15, Issue 1). <http://journal.ummgl.ac.id/nju/index.php/edukasi>
- Rahmi, A., & Aisah, S. (2021). Sosialisasi konsep diri dalam meningkatkan penerimaan diri dan interaksi sosial yang baik pada remaja. Proceedings UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 1(50), 24–32.
- Saputra, M. T. (2025). Mengenal diri sendiri : Langkah awal untuk hidup lebih tenang. 3, 140–146.