

PSIKOEDUKASI MEMAHAMI POTENSI DIRI PADA SISWA SMP

Rahmah Hastuti, M.Psi., Psikolog (10705002/0318048101)

Puspita Zahra Arimurti (NIM: 705190222)

Wulan Hidayah (NIM: 705190148)

Pendahuluan

Mengenal dan memahami diri sendiri merupakan proses yang panjang dan berkelanjutan, kemudian dialami setiap individu, salah satunya pada siswa di jenjang Pendidikan sekolah menengah pertama. Siswa di sekolah SMP Negeri X melalui fase penyesuaian setelah melalui kondisi pandemic dengan bersekolah dan berkegiatan dari rumah, kemudian kembali ke sekolah. Kondisi tersebut menimbulkan tantangan baru dalam kehidupan siswa. Ada yang mempersepsinya sebagai tantangan dan ada pula yang mempersepsinya 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 [1]. 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 [2]. 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 [3]. 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 membutuhkan masukan bagi siswa agar siswa lebih memahami potensi dirinya. Salah satu konstruk psikologi yang erat kaitannya dengan memahami dan mengenai diri, khususnya potensi yang dimiliki diri, dikenal sebagai *self-awareness*. Siswa yang bersekolah di SMP X ini merupakan siswa yang berusia remaja dan termasuk dalam

tahapan perkembangan remaja. 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.

Metode Pelaksanaan

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM), dilaksanakan dengan tahapan kegiatan yang dimulai dengan komunikasi dengan mitra, kemudian tim melakukan identifikasi pokok permasalahan sesuai dengan kebutuhan mitra. PKM dilaksanakan di SMP Negeri X di wilayah Semanan, Jakarta Barat. Peserta PKM merupakan siswa dan siswi yang dipilih berdasarkan rekomendasi oleh pihak sekolah serta mewakili kelas 7, 8 dan 9. Langkah berikutnya tim melakukan penyusunan materi, serta merinci serta merinci kebutuhan materi psikoedukasi untuk para siswa, kemudian dilaksanakan sesi ceramah, di akhir sesi peserta didik diminta mengisi *feedback* dengan cara diberikan kuesioner evaluasi kegiatan. Pelaksanaan kegiatan yang dilaksanakan pada 12 Agustus 2022, dilakukan dengan tatap muka, dengan memperhatikan protokol kesehatan serta terdapat sesi tanya jawab. Para siswa cukup banyak mengajukan pertanyaan dengan antusias untuk lebih memperoleh referensi serta eksplorasi terkait dengan *self-awareness*. Selanjutnya, tahapan berikutnya adalah menyusun laporan PKM.

Hasil dan Pembahasan

Peran sebagai narasumber dengan memberikan materi mengenai mengenal potensi diri, memahami *self-awareness*. Narasumber memberikan pembekalan terkait topik yang relevan dengan psikologi pendidikan. Acara dimulai pk. 08.00 s.d. 10.30 WIB. Melalui PKM ini menjadi wadah untuk menjalin komunikasi dan relasi antar instansi serta membuka jalinan kerjasama khususnya bagi peluang untuk menjalin kemitraan. Selain itu, PKM ini juga menjadi sarana untuk menambah informasi dan menjadi sarana promosi Lembaga UNTAR kepada instansi mitra.

Kesimpulan

Kegiatan PKM dengan mengusung tema memahami potensi diri serta memberikan penjelasan pada siswa terkait pentingnya *self-awareness* merupakan bentuk *knowledge sharing* kepada para siswa di SMP Negeri X di Jakarta Barat. Kegiatan PKM ini menjadi sinergi positif dengan perguruan tinggi UNTAR. Siswa merasakan manfaat kegiatan dan memberikan *feedback* positif dari kegiatan PKM yang telah dilaksanakan.

Daftar Pustaka

1. Sarafino, E. P. (2008). *Health psychology* (6th ed.). New Jersey: John Wiley and Sons.
2. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
3. Aldwin, C. M. (2007). *Stress, coping and development: An integrative perspective*. New York: THE Guilford Press.



UNTAR
Universitas Tarumanagara



PSIKOEDUKASI

MEMAHAMI POTENSI DIRI

pada Siswa SMP

**LEMBAGA PENELITIAN DAN
PENGABDIAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS TARUMANAGARA**



Pembicara

**Rahmah
Hastuti, M.Psi.,
Psikolog**

Dosen Fakultas
Psikologi UNTAR



Pembawa Acara dan Moderator

**Puspita Zahra
Arimurti**

Mahasiswa Fakultas
Psikologi UNTAR



Wulan Hidayah

Mahasiswa Fakultas
Psikologi UNTAR

