

Pengembangan Pengenalan Diri dan Karakter bagi Remaja melalui Program SADARI (Sadar dan Kenali Diri)

Ratih Arruum Listiyandini¹, Karimulloh², Dewi Kumalasari³

^{1,2,3}Fakultas Psikologi, Universitas YARSI

¹ratih.arruum@gmail.com

Received: 13 Juli 2020; Revised: 8 November 2021; Accepted: 23 November 2021

Abstract

In the process of building self-identity, adolescents need knowledge about themselves, including an understanding of their strength and how to optimize and utilize them for their development. Therefore it is necessary to give them training that aims to make adolescents more aware, recognize, and accept themselves to then strengthen their potential in the future. The SADARI Program (Aware and Knowing Our Selves) is community training designed using lecture, discussion, introspection, and self-disclosure methods and is carried out with a positive psychological approach. In the implementation, the proposer collaborates with Foraja (Youth Forum) of West Cempaka Putih, Central Jakarta and RPTRA Mardani Asri. The program evaluation results show that all indicators of achievement have been achieved. Suggestions and input for future programs are also included in this report.

Keywords: *adolescents; character; self-knowing; training*

Abstrak

Dalam proses pencarian jati dirinya, para remaja membutuhkan adanya pengetahuan mengenai diri sendiri, meliputi pemahaman mengenai kekuatan yang dimilikinya dan bagaimana cara untuk mengoptimalkan serta memanfaatkan kekuatan yang dimiliki bagi pengembangan dirinya. Oleh karena itu perlu dilakukan adanya pelatihan pengembangan diri yang bertujuan agar remaja menjadi lebih sadar, mengenali, dan menerima dirinya untuk kemudian menguatkan potensi yang dimiliki di masa depan. Program SADARI (Sadar dan Kenali Diri) adalah program pelatihan komunitas yang dirancang dengan menggunakan metode ceramah, diskusi, introspeksi, dan pengungkapan diri serta dilakukan dengan pendekatan psikologi positif. Dalam pelaksanaannya, pengusul bekerjasama dengan Foraja (Forum Remaja) Kelurahan Cempaka Putih Barat, Jakarta Pusat dan RPTRA Mardani Asri. Hasil evaluasi program menunjukkan bahwa semua indikator pencapaian berhasil tercapai. Saran dan masukan untuk program ke depannya juga disertakan di dalam artikel ini.

Kata Kunci: remaja; karakter; pengenalan diri; pelatihan

A. PENDAHULUAN

Remaja merupakan calon generasi penerus bangsa. Oleh karena itu, diharapkan para remaja dapat memiliki perkembangan diri yang optimal agar mereka mampu memiliki daya saing yang positif di era global. Sebagai masa transisi menuju dewasa awal, masa remaja penuh dengan berbagai perubahan (Santrock, 2002). Perubahan fisik

pada remaja dan terjadinya perubahan hormonal juga turut berdampak pada perubahan psikologis atau emosional remaja. Remaja juga mulai mengalami perkembangan dalam kognitif sosial, berpikir lebih abstrak, idealistis, dan logis. Ada yang lebih cepat memahami perubahan yang terjadi pada dirinya, dan lebih mudah menjalin relasi dengan teman di sekitarnya, ada yang

Pengembangan Pengenalan Diri dan Karakter bagi Remaja melalui Program SADARI (Sadar dan Kenali Diri)

Ratih Arruum Listiyandini, Karimulloh, Dewi Kumalasari

terlambat berkembang secara fisik namun lebih mudah mengembangkan identitas diri yang matang (Khun dalam Santrock, 2002).

Dalam proses pencarian jati dirinya, para remaja membutuhkan adanya pengetahuan mengenai diri sendiri, meliputi pemahaman mengenai kekuatan karakter yang dimilikinya dan bagaimana cara untuk mengoptimalkan serta memanfaatkan kekuatan karakter yang dimiliki bagi pengembangan dirinya. Menurut Seligman (2002), individu memiliki karakter positif dan negatif. Namun, yang dimaksud dengan kekuatan karakter adalah karakter positif yang membawa individu kepada perasaan yang positif. Terdapat 24 kekuatan karakter yang dimiliki individu (Peterson & Seligman, 2004; Seligman, 2002; Linley dan Joseph, 2004) dan dikelompokkan berdasarkan enam keutamaan.

Pertama adalah kekuatan karakter yang dikelompokkan pada Kebijaksanaan dan Pengetahuan, terdiri dari kreativitas, rasa ingin tahun, keterbukaan pikiran, cinta belajar, serta sudut pandang yang bijaksana. Selanjutnya adalah kekuatan karakter yang dikelompokkan dalam keutamaan Keberanian, meliputi berani menghadapi risiko, ketekunan, kejujuran, dan semangat. Kekuatan karakter berikutnya adalah yang diklasifikasikan dalam keutamaan Kemanusiaan, yaitu terdiri dari cinta, kebaikan hati, serta kecerdasan sosial. Kemudian adalah kekuatan karakter yang berada di dalam kelompok keutamaan Keadilan, yaitu kewarganegaraan, keadilan, kepemimpinan. Ada pula kekuatan karakter yang diklasifikasi dalam keutamaan Keseimbangan, yang terdiri atas memaafkan dan kedamaian, kerendahhatian dan kesederhanaan, kepercayaan, dan regulasi diri. Terakhir adalah kekuatan karakter yang dikelompokkan dalam keutamaan transendensi, yang terdiri atas penghargaan atas keindahan dan keunggulan, kebersyukuran, harapan, humor, dan spiritualitas.

Dengan banyaknya jenis kekuatan karakter ini, remaja perlu mengenali kekuatan

karakter yang dimilikinya sendiri. Handayani, Retnowati, dan Helmi (1998) menyatakan bahwa pengenalan diri akan membantu individu untuk memperoleh pengetahuan akan dirinya sendiri serta menerima dirinya dalam rangka menyesuaikan diri dengan lingkungan. Pengetahuan mengenai diri sendiri juga menjadi bekal yang penting dalam pencarian jati diri mereka sebagai remaja. Dalam hal ini, pencarian jati diri merupakan sebuah jalan untuk mempersiapkan mereka masuk ke dalam tugas-tugas di masa dewasa, seperti menikah, berkarier, dan membangun keluarga (Santrock, 2002).

Mengingat pentingnya pengenalan diri bagi perkembangan psikologis remaja, maka terdapat beberapa permasalahan yang dapat terjadi akibat dari pengenalan diri yang kurang. Permasalahan yang terjadi bila remaja tidak mengenali dirinya, di antaranya adalah mereka akan lebih rentan untuk mengalami krisis identitas diri dan tujuan hidup, sehingga melakukan hal-hal yang berisiko dan tidak sejalan dengan norma. Oleh karena itu, dibutuhkan adanya program pengenalan diri dan karakter pada remaja.

Upaya pengenalan diri pada dasarnya dapat dijelaskan melalui teori persepsi diri (*self-perception theory*), teori perbandingan sosial (*social comparison theory*) maupun umpan balik. Teori persepsi diri menyatakan bahwa seseorang memahami sikap dan emosinya sebagian melalui pengamatan yang dilakukan terhadap perilaku atau lingkungan di mana perilaku itu terjadi. Melalui metode introspeksi orang akan mengerti apa yang dilakukan dan bagaimana seseorang merasakan dan bereaksi (Handayani, Retnowati, dan Helmi, 1998).

Teknik pengenalan diri juga dapat dijelaskan melalui konsep Jendela Johari, yang melukiskan hubungan interpersonal sebagai 4 jendela. Masing-masing sel menunjukkan daerah *self* yaitu daerah publik, buta, tersembunyi, dan tidak disadari (Helmi, 1995). Masing-masing individu mempunyai pola matriks sel yang berbeda tetapi tujuan dari pelatihan pengenalan diri memperluas

daerah publik. Adapun teknikny adalah pengungkapan diri memperluas daerah publik dengan cara mempersempit daerah tersembunyi dan teknik menerima umpan balik yaitu memperluas daerah publik dengan mempersempit daerah buta. Dengan semakin meluasnya daerah publik maka diharapkan orang akan lebih tepat memandang dan menilai apa yang dirasakan, dipikirkan, dan apa yang akan dilakukan.

Berdasarkan yang sudah dijelaskan mengenai pentingnya pengenalan diri dan karakter serta teknik pelatihan yang dapat dipakai untuk meningkatkan pengenalan diri, maka dirancanglah sebuah program pelatihan ‘Sadari dan Kenali Diri’, atau disingkat menjadi SADARI sebagai sarana pengenalan diri dan karakter bagi remaja.

Tujuan dari program adalah untuk membantu remaja lebih mengenali diri dan kekuatan karakternya sesuai dengan hasil identifikasi diri dan memahami cara mengembangkan kekuatan karakter yang dimiliki. Diharapkan dari adanya kegiatan ini, remaja menjadi lebih memahami dirinya sendiri, termasuk memahami potensi serta kekuatan karakter yang dimiliki untuk kemudian merencanakan pengembangan dirinya sesuai kekuatan karakter yang dimiliki.

B. PELAKSANAAN DAN METODE

Sasaran dari kegiatan ini adalah kelompok remaja berusia 12 hingga 18 tahun di daerah Jakarta Pusat. Mitra adalah Forum Remaja (Foraja) di Kelurahan Cempaka Putih Barat. Terdapat 11 orang remaja yang mengikuti pelatihan dari awal hingga akhir.

Pelatihan pengenalan diri yang difokuskan untuk mengajak remaja memahami dirinya sendiri, dalam hal emosi, karakter, serta peran mereka di lingkungan sosial. Pada proses pelatihan, metode yang digunakan adalah ceramah, permainan, diskusi, dan introspeksi. Gambaran secara rinci pelaksanaan dapat dilihat pada Tabel 1.

Di awal dan akhir acara terdapat tes untuk mengevaluasi keberhasilan program. Tes ini disusun sendiri oleh tim pelaksana dan

meliputi dua jenis, yaitu lembar deskripsi diri dimana remaja diminta untuk menjelaskan sebanyak-banyaknya kekuatan positif yang mereka miliki. Selain itu, terdapat pula lembar yang menanyakan sejauh mana mereka merasa sudah mengenali diri mereka sendiri dari skala 0 = tidak kenal sama sekali sampai 10 = sangat kenal dengan diri sendiri.

Untuk mengevaluasi kepuasan program, diberikan juga lembar pertanyaan yang meminta mereka menilai tingkat kepuasan terhadap berbagai aspek dari program pelatihan, seperti materi yang disajikan, manfaatnya, pembicara, dan fasilitas yang diberikan.

Tabel 1. Rangkaian Materi Pelatihan SADARI (Sadari dan Kenali Diri)

Materi	Deskripsi
Sadari Diri: Siapa Saya?	Pada sesi ini, pemateri mengajak para remaja untuk memikirkan mengenai identitas dirinya saat ini, terutama mengenai kelebihan serta keterbatasan yang dimiliki.
Sesi Diskusi 1	Metode yang digunakan adalah melalui pengisian lembar pertanyaan terbuka (Saya adalah...), introspeksi, dan diskusi di dalam kelompok.
Sadari Sumber Daya dan harapan: Apa kekuatan saya?	Sesi dimulai dengan penjelasan mengenai kekuatan karakter dan jenis-jenisnya, serta dilanjutkan dengan pemberian lembar kekuatan karakter untuk membantu remaja mengenali kekuatan karakter utama yang dimiliki. Selain diminta untuk mengidentifikasi kekuatan karakter yang dimiliki, remaja juga akan diminta untuk mengidentifikasi sumber daya di lingkungan yang bisa menjadi kekuatan yang mendukung mereka untuk bertumbuh.
Sesi Diskusi 2	Pada sesi ini, peserta diminta untuk membayangkan dirinya di masa depan, diri yang positif yang ia harapkan. Metode yang akan digunakan adalah dengan introspeksi, pengungkapan diri, dan berbagi.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut adalah hasil evaluasi mengenai program yang sudah dilaksanakan berdasarkan indikator kinerja yang ditetapkan sebelumnya.

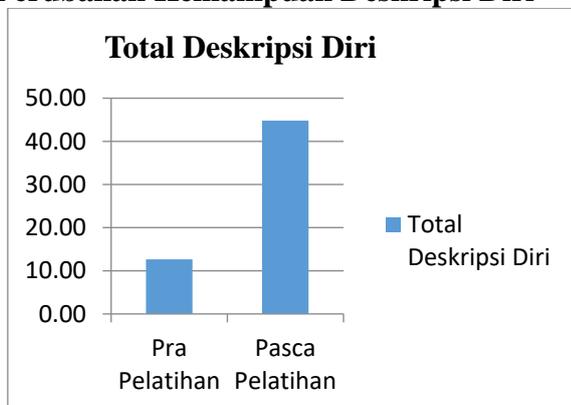
Pengembangan Pengenalan Diri dan Karakter bagi Remaja melalui Program SADARI (Sadar dan Kenali Diri)

Ratih Arruum Listiyandini, Karimulloh, Dewi Kumalasari

Tabel 2. Indikator Kinerja dan Target Pencapaian

Indikator Kinerja	Evaluasi Capaian
Jumlah peserta yang mengikuti program persiapan pranikah.	Tercapai. Jumlah peserta yang ikut sebanyak 11 orang.
Jumlah peserta mengikuti program hingga akhir.	Tercapai. 11 peserta (100%) mengikuti hingga akhir.
Meningkatnya penerimaan serta pengenalan diri bagi peserta.	Tercapai. Skor persepsi pengenalan diri dan deskripsi diri meningkat.
Evaluasi positif dari peserta terkait program.	Tercapai. Hasil evaluasi menunjukkan skor yang diberikan adalah 87.5

Perubahan Kemampuan Deskripsi Diri



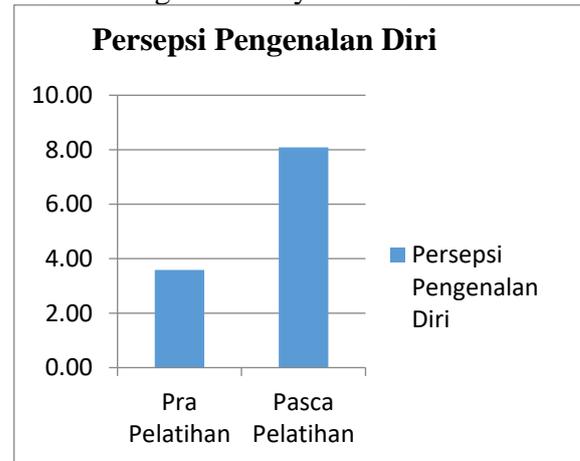
Gambar 1. Perubahan Kemampuan Deskripsi Diri

Gambar 1 menggambarkan perubahan nilai deskripsi diri sebelum dan setelah pelatihan. Berdasarkan Gambar 1, pasca pelatihan dilakukan, partisipan lebih mampu mendeskripsikan dirinya dengan cara yang lebih beragam (*Mean Pre* = 12.63, *SD* = 8.8; *Mean Pasca* = 44.81, *SD* = 12.4). Kemudian, hasil uji beda menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan bahwa skor rata-rata (*mean*) antara *pre-test* dan *post-test* memiliki perbedaan yang signifikan ($p < 0.01$, $p = 0.03$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa memang terdapat adanya perbedaan signifikan antara kemampuan subjek mendeskripsikan diri sebelum dan sesudah pelatihan.

Perubahan Persepsi Mengenai Pengenalan Diri

Gambar 2 adalah perubahan skor persepsi mengenai pengenalan diri dari skor 3.58 menjadi 8.08 (dari skala 0-10). Artinya,

pasca pelatihan dilakukan, partisipan lebih merasa mengenal dirinya sendiri.



Gambar 2. Perubahan Persepsi Pengenalan Diri

Peneliti juga melakukan uji beda menggunakan uji Wilcoxon dan menemukan adanya perbedaan skor yang signifikan sebelum dan sesudah pelatihan ($p < 0.05$, $p = 0.01$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa memang terdapat adanya perbedaan signifikan antara persepsi subjek mengenai sejauh mana ia telah mengenal dirinya, dari sebelum dan sesudah pelatihan.

Berdasarkan perhitungan yang didapatkan dari *pre-test* dan *post-test*, bahwa terdapat perbedaan sebelum diberikan pelatihan dengan sesudah diberikan pelatihan. Dapat diartikan bahwa pelatihan SADARI ini efektif untuk meningkatkan remaja lebih mengenali dirinya sendiri. Hal ini dikarenakan masa remaja merupakan masa pencarian jati diri (Santrock, 2002). Menurut Erikson (dalam Papalia, Old & Feldman, 2008) pada usia 12-18 tahun terjadi tahap perkembangan pencarian identitas diri, yaitu *identity vs identity convusion*, identitas akan muncul sebagai kekhawatiran yang umum bagi semua remaja. Oleh karena itu, remaja harus menemukan jawaban untuk mengenali dirinya sendirinya.

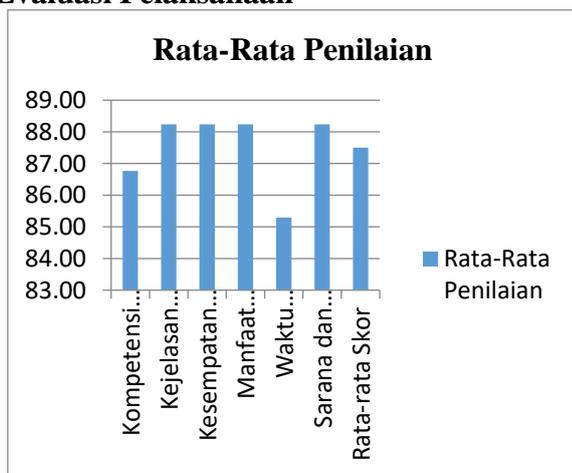
Pelatihan SADARI ini mampu membantu keterampilan remaja untuk lebih mengenali diri sendiri lebih baik dan objektif. Melalui pelatihan ini juga merupakan upaya yang efektif untuk meningkatkan pemahaman akan dirinya sendiri dan dilanjutkan dengan

pemberian materi sehingga didapat gambaran baru tentang dirinya yang lebih positif.

Metode selama pelatihan memberikan kesempatan kepada peserta untuk mengungkapkan diri mengenai identitas dirinya, sebagaimana yang dikatakan oleh Higgins (dalam Handayani, Ratnawati & Helmi, 1998) yaitu kesadaran diri merupakan langkah pertama untuk memahami diri dan menentukan pilihan apakah seseorang perlu mengubah pola perilaku yang sudah ada agar lebih efektif. Metode pengungkapan diri ini membantu remaja untuk menyadari kekuatan dan keterbatasan.

Selain itu, metode diskusi dan berbagi dalam kelompok pada pelatihan ini sangat membantu individu memperoleh gambaran yang objektif mengenai diri sendiri dan mencapai pemahaman diri. Hal ini sejalan dengan teori perbandingan sosial oleh Festinger (dalam Handayani, dkk, 1998) yaitu bahwa setiap orang mempunyai dorongan untuk menilai pendapat dan kemampuannya sendiri dengan cara membandingkan dengan pendapat dan kemampuan orang lain. Dan masa remaja juga membutuhkan teman dan lingkungan yang suportif untuk memperoleh dukungan dan penjelasan mengenai dirinya, termasuk mendengarkan pendapat temannya dalam proses memahami dirinya (Friedman & Schustack, 2008).

Evaluasi Pelaksanaan



Gambar 3. Evaluasi Kepuasan Partisipan

Setelah sesi pelatihan selesai, peserta diminta untuk mengisi lembar evaluasi kegiatan untuk mengukur sejauh mana

keberhasilan pelaksanaan pelatihan ini. Secara umum, evaluasi mencakup enam aspek, yaitu kompetensi pembicara, kejelasan materi, kesempatan berdiskusi, manfaat kegiatan, waktu pelaksanaan dan sarana dan prasarana. Peserta diminta untuk memberikan pendapat dengan rentang penilaian dari skala 0 hingga 100, mulai dari sangat tidak memuaskan hingga sangat memuaskan. Berdasarkan perhitungan lembar evaluasi peserta pelatihan, diketahui bahwa keenam aspek memiliki rata-rata 87 (Gambar 3). Hal ini menunjukkan bahwa seluruh peserta pelatihan memiliki evaluasi yang positif terhadap pelatihan yang diadakan.

D. PENUTUP

Simpulan

Merujuk pada indikator kinerja serta evaluasi program, tampak bahwa tujuan dari program pelatihan yang diberikan berhasil tercapai. Dapat disimpulkan bahwa Pelatihan SADARI yang diberikan efektif untuk membantu remaja menjadi mampu lebih mengenali kekuatan dirinya dengan baik sekaligus menggambarkan dirinya dengan cara yang lebih beragam.

Saran

Berdasarkan evaluasi terhadap berlangsungnya kegiatan, maka saran terhadap kegiatan ini adalah: 1) Pelaksanaan berikutnya dapat bekerjasama dengan sekolah, sehingga manfaat yang diberikan bisa lebih tersebar; 2) Memilih waktu yang lebih tepat untuk melaksanakannya.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada Universitas YARSI yang telah memberikan dana hibah pengabdian masyarakat tahun 2018 sehingga tim pelaksana bisa melangsungkan program ini. Terima kasih juga kami ucapkan kepada RPTRA Mardani Asri, Foraja Jakarta Pusat, dan seluruh tim fasilitator mahasiswa yang berperan penting menyukseskan program ini.

E. DAFTAR PUSTAKA

Friedman & Schustack. (2008). *Kepribadian Teori Klasik dan Riset Modern*. Jakarta: Erlangga.

Pengembangan Pengenalan Diri dan Karakter bagi Remaja melalui Program SADARI (Sadar dan Kenali Diri)

Ratih Arruum Listiyandini, Karimulloh, Dewi Kumalasari

Handayani, M.M., Ratnawati, S. and Helmi, A.F., (1998). Efektifitas pelatihan pengenalan diri terhadap peningkatan penerimaan diri dan harga diri. *Jurnal Psikologi*, 25(2), 47-55.

Helmi, A.F.. (1995). Konsep dan teknik pengenalan diri. *Buletin Psikologi*, 3(2), 13-17.

Linley, P. A., and Joseph, S. (2004). *Positive Psychology in Practice*. New Jersey: John Wiley and Sons, Inc.

Listiyandini, R. A., & Akmal, S. A. (2015). Hubungan antara kekuatan karakter dan resiliensi pada mahasiswa. *Prosiding Temu Ilmiah Nasional Psikologi*.

Jakarta: Fakultas Psikologi Universitas Pancasila.

Peterson, C., and Seligman, M. E. P. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. Washington DC: APA.

Santrock, J. W. (2002). *Life Span Development*. Terjemahan. Jakarta: Penerbit Erlangga

Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York: Free Press.