

## PELATIHAN *SELF AWARENESS* BAGI REMAJA

Syakira Al-‘Aafiyah\*<sup>1</sup>, Lingga Yuliana<sup>2</sup>, Fauziah Wulandari Sudradjat<sup>3</sup>, Ahmad Raihan Arifianza<sup>4</sup>,  
Muhammad Rifqy Fadhurrahman<sup>5</sup>

<sup>1,3,4,5</sup>Universitas Telkom

<sup>2</sup>Universitas Paramadina

\*e-mail: [syakiraalafiyah@student.telkomuniversity.ac.id](mailto:syakiraalafiyah@student.telkomuniversity.ac.id)

### ABSTRAK

Tujuan kegiatan ini memberikan pemahaman dan mengenali diri remaja secara lebih mendalam, agar mampu merancang hidup yang lebih terarah dan penuh keyakinan melalui self awareness. Kegiatan ini dilaksanakan pada 19 Mei 2025 dengan lokasi yang berada SMAN 25 Jakarta. Peserta dalam kegiatan ini merupakan siswa kelas 10 dengan rentang usia 14-16 tahun. Sebanyak 28 peserta dilibatkan dalam kegiatan ini. Pemilihan kriteria peserta karena mereka umumnya sedang berada dalam masa pencarian jati diri dan mulai dihadapkan pada pilihan-pilihan penting dalam hidup, seperti jurusan sekolah, pertemanan, dan minat karir. Kegiatan ini juga memberi ruang bagi peserta untuk menerima kelebihan dan kekurangan mereka, membangun afirmasi positif terhadap diri, serta mulai melatih keberanian untuk menyatakan kebutuhan dan tujuan pribadi secara jujur. Implikasi manajerial dari pelaksanaan kegiatan ini adalah dalam kondisi yang menyenangkan, edukatif, dan penuh makna, kegiatan ini diharapkan dapat menjadi pijakan awal bagi para siswa untuk lebih percaya diri dalam melangkah dan semakin siap menghadapi tantangan kehidupan remaja maupun masa depan mereka.

**Kata Kunci** : kesadaran diri, remaja, pembelajaran

### ABSTRAC

*The purpose of this activity is to provide adolescents with a deeper understanding and self-awareness, enabling them to design a more focused and confident life through self-awareness. This activity took place on May 19, 2025, at SMAN 25 Jakarta. Participants were 10th-grade students aged 14-16. A total of 28 participants were involved in this activity. The selection criteria for participants were based on the fact that they are generally in a period of self-discovery and are beginning to face important life choices, such as school majors, friendships, and career interests. This activity also provided a space for participants to accept their strengths and weaknesses, develop positive self-affirmations, and begin to develop the courage to honestly express their needs and goals. The managerial implications of this activity are that, in a fun, educational, and meaningful environment, this activity is expected to provide a starting point for students to become more confident in their steps and become better prepared to face the challenges of adolescent life and their future.*

**Keywords**: self-awareness, adolescents, learning

## 1. PENDAHULUAN

Di era modern yang penuh dengan dinamika dan kompleksitas, banyak individu, khususnya remaja, menghadapi tantangan dalam menentukan arah hidup mereka (McLoughlin & Kristjánsson, 2025). Kebingungan dalam memilih jurusan pendidikan, merencanakan karir, atau mengambil keputusan penting lainnya sering kali muncul akibat kurangnya pemahaman mendalam tentang diri sendiri (Li *et al.*, 2024). Dolgikh (2024) mengemukakan bahwa fenomena ini menunjukkan bahwa mengenal diri sendiri bukan hanya penting, tetapi juga mendesak untuk dilakukan sejak dini. Masa remaja menurut Li (2025) merupakan fase krusial dalam perkembangan individu, di mana pencarian identitas diri menjadi fokus utama.

*Self-awareness* atau kesadaran diri adalah kemampuan untuk melihat, memikirkan, merenungkan, dan menilai diri sendiri, yang mencakup perasaan, perilaku, dan pemikiran (Qudrat-Ullah, 2025). Kurangnya *self-awareness* pada remaja menurut Sharma & Padmavathy (2025) dapat mengakibatkan pengambilan keputusan yang tidak tepat, seperti salah memilih jurusan atau pekerjaan yang tidak sesuai dengan minat dan bakat mereka. Pentingnya mengenal diri sendiri juga ditegaskan oleh penelitian yang dilakukan *Indonesia Career Center Network* (ICCN) pada tahun 2017 dikutip oleh Wulandari *et al.* (2024)

menunjukkan bahwa 87% mahasiswa di Indonesia mengalami salah jurusan, yang sebagian besar disebabkan oleh kurangnya pemahaman tentang diri mereka sebelum mengambil keputusan penting. Hal ini menekankan bahwa proses pengenalan diri pada usia remaja sangatlah penting untuk mengurangi tingkat kesalahan dalam pengambilan keputusan yang berdampak pada masa depan mereka.

Kohn (2024) mengatakan bahwa *self-awareness* tidak hanya membantu individu dalam mengenali kelebihan dan kekurangan diri, tetapi juga berperan sebagai kompas dalam hidup. Dengan memahami diri sendiri, seseorang dapat lebih mudah menetapkan tujuan hidup yang sesuai dengan nilai-nilai dan potensi yang dimiliki, serta meningkatkan kualitas hubungan sosial dan kesehatan mental (Galderis et al., 2024). Berdasarkan latar belakang di atas, tujuan kegiatan ini memberikan pemahaman dan mengenali diri remaja secara lebih mendalam, agar mampu merancang hidup yang lebih terarah dan penuh keyakinan melalui *self awareness*.

## 2. METODE

Kegiatan ini dilaksanakan pada 19 Mei 2025 dengan lokasi yang berada SMAN 25 Jakarta. Peserta dalam kegiatan ini merupakan siswa kelas 10 dengan rentang usia 14-16 tahun. Metode edukatif digunakan pada anak-anak perlu dirancang dengan pendekatan yang menyenangkan, partisipatif, dan disesuaikan dengan tahap perkembangan kognitif serta emosional mereka (Zulfa et al., 2025; Syafwan et al., 2025; Wirayudha et al., 2025). Kegiatan ini diisi dengan materi presentasi yang disesuaikan dengan kemampuan siswa kemudian dilanjutkan dengan sesi diskusi sebagai bentuk refleksi siswa akan dirinya sendiri (Navita et al., 2025; Sasmaya et al., 2025). Sebanyak 28 peserta dilibatkan dalam kegiatan ini. Pemilihan kriteria peserta karena mereka umumnya sedang berada dalam masa pencarian jati diri dan mulai dihadapkan pada pilihan-pilihan penting dalam hidup, seperti jurusan sekolah, pertemanan, dan minat karir.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Materi yang kami sampaikan mengangkat tema "*Mengenal Diri Sendiri*", sebuah langkah awal yang krusial dalam proses pengembangan diri, terutama bagi siswa sekolah menengah atas yang sedang berada dalam masa pencarian jati diri. Remaja berada dalam fase perkembangan yang penuh dinamika, di mana mereka mulai memikirkan masa depan, mempertanyakan identitas, dan membentuk nilai-nilai pribadi yang akan mempengaruhi keputusan hidup mereka ke depan. Namun, pada saat yang sama, banyak dari mereka belum memiliki pemahaman yang utuh tentang siapa diri mereka sebenarnya, apa yang mereka yakini, kelebihan yang mereka miliki, serta kelemahan yang perlu mereka hadapi.

Dalam keseharian, ketidaktahuan terhadap diri sendiri ini dapat menimbulkan berbagai dampak, seperti kebingungan dalam mengambil keputusan, mudah terpengaruh oleh lingkungan, rendahnya kepercayaan diri, serta kesulitan dalam menentukan tujuan hidup. Oleh karena itu, kemampuan untuk mengenal diri secara lebih mendalam menjadi pondasi penting yang perlu ditanamkan sejak dini.

Melalui kegiatan ini, kami mengajak peserta untuk memetakan nilai-nilai hidup, menemukan kekuatan yang mereka miliki, serta mengakui area yang masih perlu dikembangkan. Pendekatan ini tidak hanya bersifat teoritis, tetapi juga aplikatif melalui kegiatan reflektif dan interaktif seperti *game pengenalan diri* dan *sesi afirmasi diri*. Dengan cara ini, siswa tidak hanya memahami konsepnya, tetapi juga mulai berani untuk melihat dirinya secara utuh dan jujur tanpa membandingkan diri dengan orang lain.

Kegiatan positif ini juga sangat relevan dengan kebutuhan emosional dan sosial siswa, karena membantu mereka membangun kepercayaan diri dan kejelasan arah hidup. Ketika

seseorang mengetahui apa yang penting baginya, ia cenderung lebih tegas, lebih damai dalam menghadapi kegagalan, dan lebih konsisten dalam menjalani proses. Dalam jangka panjang, hal ini akan mendukung mereka dalam membuat keputusan yang selaras dengan nilai dan tujuan hidup pribadi, serta mampu membangun relasi yang sehat dan bermakna dengan orang lain.

Dengan demikian, tema *Mengenal Diri Sendiri* tidak hanya relevan, tetapi juga penting untuk disampaikan kepada remaja sebagai bagian dari proses pembentukan karakter dan arah hidup yang lebih jelas dan penuh kesadaran. Keberhasilan dari kegiatan ini diukur melalui beberapa indikator yang mencerminkan ketercapaian tujuan edukatif dan partisipatif peserta. Adapun indikator-indikator keberhasilan tersebut meliputi pertama, peserta menunjukkan antusiasme dalam mengikuti game tangan yang bertujuan untuk membantu mereka mengenali kekuatan pribadi dan area yang masih perlu ditingkatkan.

Sebagian besar peserta mampu memetakan dengan jelas hal-hal yang mereka banggakan serta aspek yang ingin mereka kembangkan, menunjukkan adanya kesadaran diri yang mulai terbentuk. Kedua, dalam sesi refleksi, peserta diberi ruang untuk menyampaikan afirmasi dan perasaan mereka melalui sticky notes. Banyak peserta menuliskan kalimat afirmatif seperti "*Semangat ya, aku tahu kamu kuat*", yang mencerminkan penerimaan terhadap diri sendiri, termasuk ketika sedang berada dalam kondisi yang tidak ideal. Ini menunjukkan bahwa peserta mulai memiliki pemahaman dan penerimaan yang sehat terhadap kondisi emosional diri mereka.

Ketiga, peserta aktif memberikan respons selama sesi materi berlangsung, serta menunjukkan keberanian dan antusiasme dalam bertanya pada sesi tanya jawab. Dalam sesi sharing, beberapa peserta bahkan sudah mampu mengutarakan pilihan jurusan kuliah yang mereka minati, serta terbuka meminta saran terkait perbedaan pandangan dengan orang tua. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan ini berhasil menjadi ruang aman untuk eksplorasi diri, menyampaikan aspirasi, dan membangun keberanian dalam menyuarakan pendapat pribadi. Indikator-indikator tersebut menunjukkan bahwa kegiatan edukatif ini berjalan secara efektif, tidak hanya sebagai sarana penyampaian materi, tetapi juga sebagai proses yang memfasilitasi pembentukan kesadaran diri dan keberanian peserta untuk mengenal dan mengekspresikan diri mereka secara lebih jujur.





Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan

#### 4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan diatas dapat disimpulkan bahwa mengenal diri adalah proses penting dan berkelanjutan yang menjadi dasar bagi pengambilan keputusan, penentuan arah hidup, dan pembentukan karakter yang kuat. Kegiatan ini juga memberi ruang bagi peserta untuk menerima kelebihan dan kekurangan mereka, membangun afirmasi positif terhadap diri, serta mulai melatih keberanian untuk menyatakan kebutuhan dan tujuan pribadi secara jujur. Implikasi manajerial dari pelaksanaan kegiatan ini adalah dalam kondisi yang menyenangkan, edukatif, dan penuh makna, kegiatan ini diharapkan dapat menjadi pijakan awal bagi para siswa untuk lebih percaya diri dalam melangkah dan semakin siap menghadapi tantangan kehidupan remaja maupun masa depan mereka. Saran untuk pelaksana kegiatan selanjutnya dapat melakukan pelatihan mengenai *self awareness* untuk siswa mulai dari kelas 7,8 serta 9.

#### DAFTAR PUSTAKA

Dolgikh, S. (2024). Self-awareness in natural and artificial intelligent systems: a unified information-based approach. *Evolutionary Intelligence*, 17(5), 4095-4114.

- Galderisi, S., Appelbaum, P. S., Gill, N., Gooding, P., Herrman, H., Melillo, A., ... & Torous, J. (2024). Ethical challenges in contemporary psychiatry: an overview and an appraisal of possible strategies and research needs. *World Psychiatry*, 23(3), 364-386.
- Kohn, P. (2024). Reflection and self-awareness: Cultivating effective leadership mindset. In *Elevating Leadership: Innovative Teaching Methods for Developing Future Leaders* (pp. 91-118). Emerald Publishing Limited.
- Li, J. (2025). The Influence of Self-identity Development on Adolescents' Psychological Well-being and the Intervention Strategies. *Advances in Education, Humanities and Social Science Research*, 14(1), 348-348.
- Li, W., Sun, H., Khan, A., & Gillies, R. (2024). A qualitative study of career decision making among African and Asian international medical students in China: process, challenges, and strategies. *Advances in Health Sciences Education*, 29(5), 1711-1734.
- McLoughlin, S., & Kristjánsson, K. (2025). Virtues as protective factors for adolescent mental health. *Journal of Research on Adolescence*, 35(1), e13004.
- Navita, P. A., Yuliana, L., Aulia, N. N., Muftikhali, Q. E., Perkasa, D. H., Diyanti, I. N., & Prasetya, K. F. (2025). Implementasi kepemimpinan dalam pendidikan karakter. *SUBSERVE: Community Service and Empowerment Journal*, 3(2), Article 2. <https://doi.org/10.36728/scsej.v3i2.87>
- Quadrat-Ullah, H. (2025). Building Self-Awareness. In *Mastering Decision-Making in Business and Personal Life: An Interdisciplinary Perspective on Making Better Choices* (pp. 109-146). Cham: Springer Nature Switzerland.
- Shafwan, M., Yuliana, L., Silfia, V., Muftikhali, Q. E., Novyta, N., Revaldito, S. A., & Alamsyah, F. (2025). Edukasi manajemen stres pada sman 25 jakarta. *SUBSERVE: Community Service and Empowerment Journal*, 3(2), 205-211.
- Sasmaya, E. H., Yuliana, L., Alfiansyah, A., Muftikhali, Q. E., Novyta, N., Rhamdany, F. T., & Fadhila, N. (2025). Pengenalan dan pengelolaan stres pada anak panti asuhan: edukasi di panti asuhan hairun nissa. *SUBSERVE: Community Service and Empowerment Journal*, 3(2), 198-204.
- Sharma, N., & Padmavathy, K. (2024). *Personality Development-Communication and Soft Skills*. Academic Guru Publishing House.
- Wirayudha, R., Yuliana, L., Putra, M. R. K., Muftikhali, Q. E., Novyta, N., Primayudha, A. D., ... & Handayani, S. L. (2025). Penyuluhan self awareness: refleksi dari tokoh inspirasional. *SUBSERVE: Community Service and Empowerment Journal*, 3(2), 189-197.
- Wulandari, C., Heni Prasetyaningrum, & Salma Salsabila Firdausa. (2024). Meningkatkan Potensi, Minat, dan Self-Awareness Siswa SMA Memasuki Perguruan Tinggi Melalui Program Faculty Fair KKN-PPM UGM. *Jurnal Pengabdian, Riset, Kreativitas, Inovasi, dan Teknologi Tepat Guna*, 2(2), 314-324. <https://doi.org/10.22146/parikesit.v2i2.17403>
- Zulfa, G. Z., Yuliana, L., Raditya, A. A., Muftikhali, Q. E., Novyta, N., Tsabita, M. K., & Rosyad, A. G. (2025). Implementasi kepemimpinan dan teknologi untuk generasi alpha. *SUBSERVE: Community Service and Empowerment Journal*, 3(2), 162-167.

First Publication Right

SUBSERVE: Community Service and Empowerment Journal

This Article is Licensed Under

