

Who Am I? Pengenalan Diri Pada Remaja Kecamatan Bugangan, Semarang


Menik Tetha Agustina

Program Studi Psikologi, Universitas Nasional Karangturi Semarang,
Jl.Raden Patah No 182-192 Semarang, Jawa Tengah

Email Corresponding: menik.tetha@unkatur.ac.id*

| Kata Kunci | ABSTRAK |
|---|---|
| Pengenalan Diri Remaja Identitas Kepribadian Kesuksesan | Program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman diri pada remaja di Kecamatan Bugangan, Semarang, melalui kegiatan bertema "Who Am I?". Masa remaja adalah fase penting dalam pembentukan identitas diri, dan seringkali remaja menghadapi tantangan dalam memahami siapa mereka sebenarnya. Program ini dirancang untuk memberikan bimbingan dan dukungan yang diperlukan dalam proses tersebut. Metode yang digunakan meliputi psikoedukasi yang difasilitasi oleh psikolog dan pendidik berpengalaman dengan memberikan materi tentang <i>Who Am I</i> . Evaluasi program menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman diri remaja, kepercayaan diri, dan kemampuan mereka untuk membuat keputusan yang lebih baik terkait masa depan mereka. Program ini juga melibatkan orang tua dan komunitas untuk menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan identitas positif pada remaja. Hasil kegiatan ini diharapkan dapat menjadi model untuk program serupa di wilayah lain. |
| Keywords | ABSTRACT |
| Introduction Teenager Identity Personality Success | This community service program aims to increase awareness and self-understanding among teenagers in Bugangan District, Semarang, through activities with the theme "Who Am I?". Adolescence is an important phase in the formation of self-identity, and teenagers often face challenges in understanding who they really are. This program is designed to provide the guidance and support necessary in the process. The methods used include psychoeducation facilitated by psychologists and experienced educators by providing material on <i>Who Am I</i> . Evaluation of the program shows a significant increase in teenagers' self-understanding, self-confidence, and their ability to make better decisions regarding their future. This program also involves parents and the community to create an environment that supports positive identity development in adolescents. It is hoped that the results of this activity can become a model for similar programs in other regions. |

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



I. PENDAHULUAN

Masa remaja adalah periode transisi yang krusial dalam kehidupan individu, di mana terjadi berbagai perubahan fisik, emosional, dan sosial. Tantangan utama yang dihadapi oleh remaja adalah pencarian identitas diri. Salah satu isu yang muncul pada masa transisi tersebut yang berkaitan dengan tugas perkembangan remaja adalah penerimaan diri (Garcia dkk, 2014). Proses pengenalan diri ini melibatkan eksplorasi dan pemahaman tentang siapa mereka sebenarnya, nilai-nilai yang mereka pegang, dan peran yang mereka inginkan dalam masyarakat. Remaja biasanya akan melakukan berbagai hal untuk mencari jati dirinya, namun banyak ditemui bahwa remaja biasanya akan melakukan tindakan negatif untuk mencari jati dirinya misalnya seperti

melakukan kenakalan remaja. Perilaku tersebut muncul biasanya karena ketidakmampuan remaja dalam mengenali diri sendiri. Hal ini sesuai dengan pendapat Pondanda, Aspin dan Silondae (2018) yang menyatakan bahwa remaja melakukan pencarian identitas dalam bentuk perilaku kenakalan, mereka mengikuti teman-teman untuk menunjukkan identitasnya. Bentuk kenakalan remaja yang dilakukan berupa pelanggaran terhadap tata tertib sekolah, berkelahi, mencuri barang milik teman di sekolah, merokok, dan berbagai bentuk kenakalan lainnya.

Berlatarbelakang masalah tersebut membuktikan bahwa pengenalan diri penting bagi perkembangan remaja. Dengan mengenal dirinya sendiri individu dapat menyesuaikan diri dalam berbagai kondisi. Pernyataan tersebut sesuai dengan pendapat Utami (2015) yang menyatakan bahwa untuk bisa menyesuaikan diri dengan lingkungannya individu harus bisa mengenali dirinya sendiri terlebih dahulu. Selain itu dengan mengenal diri sendiri remaja tidak akan bingung dan kehilangan arah akan dirinya. Seperti dijelaskan oleh Herawati (2017) yang sependapat bahwa remaja yang mengenal dirinya maka akan tau apa yang dibutuhkan dalam hidupnya. Venturiny dan Lestari (2017) menjelaskan bahwa ada berbagai faktor yang menyebabkan pembentukan identitas diri pada remaja yaitu faktor dari dalam diri remaja itu sendiri dan faktor dari lingkungan.

Pengenalan diri pada remaja melibatkan pemahaman akan siapa mereka, apa yang mereka hargai, dan bagaimana mereka ingin berkontribusi dalam masyarakat. Proses ini tidak terjadi secara otomatis, melainkan membutuhkan bimbingan yang tepat agar remaja dapat mengembangkan identitas yang kuat dan positif. Pendampingan yang efektif dapat membantu remaja memahami diri mereka sendiri, mengidentifikasi potensi dan bakat, serta menetapkan tujuan hidup yang sesuai dengan nilai-nilai pribadi mereka.

Kecamatan Bugangan, dengan karakteristik demografi dan budaya yang beragam, menghadapi tantangan tersendiri dalam mendampingi remaja dalam pengenalan diri. Tekanan dari lingkungan sosial, masalah ekonomi, serta kurangnya akses terhadap sumber daya pendidikan dan bimbingan yang memadai, sering kali menjadi hambatan dalam proses ini. Oleh karena itu, peran keluarga, pendidik, dan komunitas menjadi sangat vital dalam memberikan dukungan yang diperlukan.

Berdasarkan latar belakang tersebut, kami mengajukan untuk menyelenggarakan pendampingan berupa "*who am i?* pengenalan diri pada remaja di Kecamatan Bugangan" kegiatan ini dirancang sebagai kegiatan pengabdian kepada masyarakat, sebagai salah satu upaya membantu remaja untuk mengerti siapa dirinya sehingga bisa menggali potensi yang dimiliki pada diri remaja. Kegiatan pengabdian pada masyarakat ini berupa psikoedukasi dalam bentuk pendampingan akan disajikan oleh dosen fakultas Psikologi Universitas Nasional Karangturi Semarang.

II. MASALAH

Di Kecamatan Bugangan, proses pengenalan diri pada remaja dihadapkan oleh berbagai tantangan yang membuatnya lebih sulit untuk mencapai pemahaman diri yang mendalam dan autentik. Salah satu tantangan utama adalah tekanan sosial dan budaya. Remaja di Bugangan seringkali berada di bawah pengaruh norma dan harapan yang kuat dari masyarakat sekitar. Dalam lingkungan yang sangat menghargai tradisi, remaja mungkin merasa terbatas dalam mengekspresikan diri dan mengeksplorasi minat pribadi yang mungkin tidak sejalan dengan ekspektasi komunitas. Tekanan untuk mematuhi standar yang ditetapkan oleh keluarga dan masyarakat dapat menyebabkan kebingungan dan konflik internal, menghambat remaja dalam memahami siapa diri mereka sebenarnya.

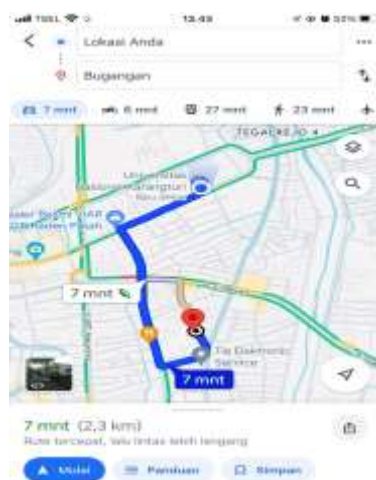
Selain itu, keterbatasan akses terhadap pendidikan berkualitas dan informasi yang memadai juga menjadi hambatan signifikan. Pendidikan memainkan peran penting tidak hanya dalam memberikan pengetahuan akademis, tetapi juga dalam membantu remaja mengembangkan identitas diri remaja. Di Bugangan, kurangnya akses ke sumber daya pendidikan yang memadai berarti bahwa banyak remaja tidak memiliki kesempatan untuk mengeksplorasi berbagai kemungkinan karir dan minat mereka. Hal ini dapat membatasi wawasan mereka tentang diri sendiri dan dunia di sekitar mereka, sehingga menghambat proses pengenalan diri.

Pengaruh media sosial juga menambah kompleksitas masalah ini. Media sosial dapat menjadi alat yang kuat untuk mengekspresikan diri, namun sering kali juga menimbulkan tekanan untuk

tampil sempurna dan membandingkan diri dengan orang lain. Di Bugangan, remaja mungkin merasa terbebani oleh gambar dan standar yang tidak realistis yang mereka lihat di media sosial, yang dapat menyebabkan rendahnya rasa percaya diri dan kebingungan identitas. Fenomena ini membuat mereka sulit untuk mengeksplorasi dan menerima diri mereka apa adanya.

Kondisi ekonomi yang sulit juga memainkan peran penting dalam menghambat pengenalan diri remaja. Keterbatasan finansial sering kali memaksa remaja untuk memprioritaskan kebutuhan dasar dan pekerjaan daripada mengeksplorasi minat dan potensi diri. Dalam banyak kasus, tekanan untuk membantu memenuhi kebutuhan keluarga dapat mengurangi waktu dan energi yang dapat remaja curahkan untuk memahami diri mereka sendiri. Selain itu, stres yang timbul dari kondisi ekonomi yang sulit dapat berdampak negatif pada kesejahteraan mental dan emosional remaja, lebih lanjut menghambat proses pengenalan diri.

Kurangnya dukungan emosional dan psikologis juga menjadi masalah signifikan. Remaja membutuhkan dukungan dari keluarga, teman, dan lingkungan sekitar untuk dapat memahami dan menerima diri mereka sendiri. Di Bugangan, kurangnya dukungan ini sering kali membuat remaja merasa terisolasi dan kesulitan mengatasi masalah pribadi. Tanpa adanya figur pendukung yang dapat memberikan bimbingan dan pemahaman, remaja mungkin merasa kehilangan arah dan tujuan hidup, yang semakin memperumit proses pengenalan diri.



Gambar 1: Peta Lokasi Institusi ke Tempat PKM

III. METODE

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan secara offline, dimana kegiatan ini dilakukan di Kantor Kecamatan Bugangan. Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 06 Maret 2024 pukul 17.00- selesai WIB. Kegiatan ini dihadiri oleh remaja Kecamatan Bugangan dan Ibu-Ibu PKK Kecamatan Bugangan Pokjar II. Adapun beberapa tahapan yang dilakukan dalam mendukung berjalannya kegiatan pengabdian ini antara lain:

1. Persiapan Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini merupakan salah satu kegiatan yang diminta oleh Lurah Kecamatan bugangan terutama untuk memberikan materi kepada remaja tentang pengenalan diri sendiri. Persiapan kegiatan dilakukan dengan menyusun PPT tentang topik yang akan dibahas dan menyiapkan perijinan berkaitan dengan surat tugas pelaksanaan kegiatan.

2. Pelaksanaan kegiatan

Tahap pelaksanaan kegiatan berlangsung sesuai dengan rundown kegiatan yang telah dipersiapkan. Adapun psikoedukasi yang diberikan terhadap remaja berisikan materi tentang pengenalan diri. Tujuan pendampingan pengenalan diri pada remaja adalah membantu mereka meningkatkan kesadaran diri, sehingga remaja dapat memahami kekuatan, kelemahan, minat, nilai-nilai, dan kepribadian mereka. Dengan pemahaman ini, remaja dapat

membuat keputusan yang lebih tepat dan relevan dengan diri mereka sendiri. Selain itu, pendampingan bertujuan untuk mengembangkan rasa percaya diri yang kuat, memungkinkan remaja menghadapi berbagai tantangan hidup dan tekanan dari lingkungan sekitar dengan lebih baik.



Gambar 1. Pelaksanaan Pendampingan Remaja Tentang *Who Am I*

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Amalia (2014) mengungkapkan bahwa fase remaja merupakan suatu fase pencarian identitas, dimana mereka dihadapkan dengan beberapa pertanyaan “siapakah saya, apa kelebihan saya, apa kekurangan saya, ingin menjadi apakah saya kelak” dan beberapa pertanyaan lain yang muncul dari aspek perkembangan fisik, kognitif, dan sosio-emosi. Sehingga, melalui kegiatan pendampingan pengenalan diri yang dilakukan bagi para remaja tentunya akan membantu mereka menemukan siapa diri dirinya dan akan menjadi apa kelak, sehingga mereka akan lebih fokus dan termotivasi untuk mencapai tujuan hidupnya.

Pendampingan pengenalan diri pada remaja di Kecamatan Bugangan telah menunjukkan sejumlah hasil yang signifikan dan memberikan wawasan penting mengenai proses ini. Melalui serangkaian program dan intervensi yang dilakukan, beberapa perubahan positif dapat diamati pada remaja yang terlibat dalam pendampingan ini. Salah satu hasil utama yang terlihat adalah peningkatan kesadaran diri di kalangan remaja. Mereka mulai menunjukkan pemahaman yang lebih baik tentang kekuatan, kelemahan, minat, dan nilai-nilai pribadi mereka. Hal ini dicapai melalui berbagai aktivitas reflektif dan diskusi kelompok yang dirancang untuk mendorong introspeksi dan eksplorasi diri. Remaja yang sebelumnya mengalami kebingungan tentang jati diri mereka kini lebih mampu mengidentifikasi apa yang mereka sukai dan apa yang penting bagi mereka. Safrudin, Mulyati, dan Lubis (2018) pengenalan diri merupakan salah satu cara untuk membantu individu memperoleh *self knowledge* dan *self-insight*.

Selain peningkatan kesadaran diri, program pendampingan juga berhasil mengembangkan rasa percaya diri di kalangan remaja (Listiyandini dkk, 2021). Banyak dari remaja melaporkan merasa lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan sehari-hari dan dalam berinteraksi dengan orang lain. Dukungan emosional yang diberikan oleh fasilitator pendampingan memainkan peran penting dalam membantu remaja mengatasi ketidakpercayaan diri dan rasa rendah diri. Dalam hal menentukan tujuan hidup, pendampingan telah membantu remaja menetapkan tujuan yang lebih jelas dan realistis. Melalui sesi-sesi bimbingan, remaja diajak untuk memikirkan masa depan mereka dan merencanakan langkah-langkah konkret yang dapat mereka ambil untuk mencapai tujuan tersebut. Hal ini memberikan mereka arah yang lebih jelas dan motivasi yang lebih kuat untuk meraih impian remaja. Damayanti dkk (2021) menjelaskan bahwa pengenalan diri sangat berkontribusi positif pada perkembangan remaja.

Keterampilan sosial remaja juga mengalami peningkatan. Mereka menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam berkomunikasi, bekerja sama, dan membangun hubungan yang sehat dengan teman sebaya dan orang dewasa. Kegiatan kelompok dan latihan interaksi sosial yang dilakukan selama pendampingan membantu remaja mengembangkan keterampilan ini, yang

sangat penting untuk kehidupan sosial mereka di masa depan. Hal ini sesuai dengan pendapat Tirtawinata (2013) yang menyatakan bahwa remaja bisa menemukan jati dirinya dengan bersosialisasi dengan lingkungan sekitar.

Hasil yang signifikan lainnya adalah peningkatan kemandirian. Remaja yang sebelumnya bergantung pada orang lain untuk membuat keputusan kini menunjukkan kemampuan yang lebih besar untuk mengambil keputusan sendiri dan bertanggung jawab atas pilihan mereka. Pendampingan memberikan mereka alat dan kepercayaan diri untuk menjadi individu yang mandiri dan mampu mengatasi berbagai tantangan. Selain itu, pendampingan pengenalan diri juga berhasil mencegah perilaku negatif di kalangan remaja. Hal ini sesuai dengan pendapat Khotmi dkk (2023) yang menjelaskan bahwa melalui pendampingan pengenalan diri remaja bisa menghindari perilaku negatif. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang diri mereka sendiri dan dukungan yang mereka terima, remaja lebih mampu menghindari tindakan-tindakan destruktif seperti kenakalan remaja dan penyalahgunaan zat. Mereka lebih cenderung memilih jalur yang positif dan konstruktif dalam kehidupan mereka.

Pembahasan hasil-hasil ini menunjukkan bahwa pendampingan pengenalan diri memiliki dampak yang positif dan signifikan pada perkembangan remaja di Kecamatan Bugangan. Faktor-faktor seperti dukungan emosional, aktivitas reflektif, dan bimbingan yang terstruktur memainkan peran penting dalam keberhasilan program ini. Namun, untuk mencapai hasil yang lebih optimal, perlu adanya kesinambungan dan pengembangan program yang lebih komprehensif serta kolaborasi yang lebih erat antara berbagai pihak terkait, termasuk keluarga, sekolah, dan komunitas. Secara keseluruhan, hasil dari pendampingan pengenalan diri pada remaja di Kecamatan Bugangan menunjukkan bahwa dengan pendekatan yang tepat, remaja dapat dibantu untuk mengembangkan identitas yang kuat, percaya diri, dan siap menghadapi masa depan dengan lebih baik. Pembahasan ini menekankan pentingnya melanjutkan dan mengembangkan upaya pendampingan ini untuk mencapai dampak yang lebih luas dan berkelanjutan.



Gambar 2. Pelaksanaan Kegiatan Pendampingan Remaja Tentang *Who Am I*

V. KESIMPULAN

Pemberian pendampingan telah meningkatkan kemandirian remaja, membuat mereka lebih mampu mengambil keputusan sendiri dan bertanggung jawab atas pilihan mereka. Selain itu, program ini berhasil mencegah perilaku negatif seperti kenakalan remaja dan penyalahgunaan zat, dengan memberikan pemahaman diri yang lebih baik dan dukungan yang tepat. Secara keseluruhan, pendampingan pengenalan diri terbukti efektif dalam membantu remaja di Kecamatan Bugangan mengembangkan identitas yang kuat, percaya diri, dan siap menghadapi masa depan dengan lebih baik. Hasil ini menekankan pentingnya melanjutkan dan

mengembangkan program pendampingan yang komprehensif dan berkelanjutan, serta melibatkan kolaborasi erat antara keluarga, sekolah, dan komunitas untuk mencapai dampak yang lebih luas dan berkelanjutan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada Ibu Lurah Kecamatan Bugangan yang telah mengundang dan memberikan fasilitas untuk berjalannya kegiatan pengabdian kepada masyarakat sehingga kegiatan berjalan dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, L.(2014). Meningkatkan Self Esteem Mahasiswa Stain Ponorogo Dengan Pelatihan Pengenalan Diri. *Kodifikasi*. 8 (1).
- Damayanti, E.,Nur, F.,Shabir, M.,Samad, R.,& Hasan,R. (2021). Efektivitas Pelatihan Pengenalan Diri Menggunakan Kartu Point Of You Pada Remaja. *Jurnal Masyarakat Mandiri*. Vol 5, No.6, 3358-3353. <https://doi.org/10.31764/jmm.v5i6.5801>
- Garcia, D., Al Nima, A., & Kjell, O. N. (2014). The affective profiles, psychological well-being, and harmony: environmental mastery and self-acceptance predict the sense of a harmonious life. *PeerJ*, 2, 2-21. <https://doi.org/10.7717/peerj.259>
- Herawati, T. (2017). Pengaruh Prosedur Kerja dan Manajemen Diri terhadap Keselamatan Kerja Pada Karyawan PT. Alam Jaya Pratama di Kecamatan Loa Janan Kabupaten Kukar. *Psikoborneo*, 4(3), 449–461
- Listyandini, R.A., Karimullah., & 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.
- Pondanda, S. W., Aspin, & Silondae, D. P. (2018). Faktor-Faktor Penyebab Kenakalan Remaja dan Cara Mengatasinya (Studi Kasus Pada Siswa SMP Negeri 10 Kendari). *Jurnal BENING*, 2(1), 45–56.
- Safrudin, Mulyati, S., & Lubis, R. (2018). *Pengembangan Kepribadian Dan Profesionalisme Bidan (Pertama)*. WINEKA MEDIA.
- Tirtawinata, C.M. (2013). Mengenal Dan Menemukan Diri Melalui Kebersamaan Dengan Orang Lain. *HUMANIORA*. Vol.4 No.2.
- Utami, F. T. (2015). Penyesuaian Diri Remaja Putri yang Menikah Muda. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 1(1), 11–21.
- Venturiny, F dan S. Budi Lestari. (2017). The Formation Of Self Identity Trough Modelling School. *Interaksi Online*, 5(4), pp. 1-10, Aug. 2017, hal. 3 [Online]. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/interaksi-online/article/view/17540>,