



PKM Capacity Building Sebagai Strategi Psikoedukasi untuk Pengembangan Diri Remaja di Majene

Nur Akmal¹, Perdana Kusuma², Novita Maulidya Djalal³, Riyadh Ma'Rif⁴, Nurul Alwiah⁵
^{1,2,3,4,5} Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar

Abstrak. Mitra Program Kemitraan Komunitas (PKM) ini adalah MAN 1 Majene. Masalahnya ialah kebanyakan remaja di MAN 1 Majene mengalami kebingungan akan perencanaan karir setelah lulus, siswa cenderung gelisah dan cemas mengenai apa yang harus dilakukan setelah selesai menempuh pendidikan dikelas 3. Kegiatan ini berguna dalam membantu remaja mengenali dan menemukan potensi yang dimiliki. Metode yang digunakan didalam kegiatan ini: pre dan post-test, *ice breaking*, pemberian materi (Who am I, Goal Setting, dan Motivasi), refleksi kegiatan. Hasil yang dicapai dalam dicapai: 1) memperoleh gambaran perubahan motivasi pada siswa, 2) melalui *ice breaking* dapat mencairkan kejenuhan dalam pembelajaran dan meningkatkan konsentrasi siswa dalam kegiatan, 3) siswa dapat mengenali potensi diri, melakukan perencanaan karir, meningkatkan motivasi untuk berkarya dan belajar 4) meningkatkan kemampuan siswa dalam merefleksikan hal hal yang telah dilalui.

Kata kunci: *Capacity Building*, Psikoedukasi, *Who am I*, Perencanaan Karir

Abstract. The partner of this Community Partnership Program (PKM) is MAN 1 Majene. The problem is that most teenagers in MAN 1 Majene are confused about career planning after graduation, students tend to be restless and anxious about what to do after completing their 3rd grade education. This activity is useful in helping teenagers identify and discover their potential. The method used in this activity: pre and post-test, *ice breaking*, giving material (Who am I, Goal Setting, and Motivation), and reflection of activities. The results achieved in achieving: 1) get an overview of changes in student motivation, 2) through *ice breaking* can overcome boredom in learning and increase student concentration in learning activities, 3) students can recognize their potential, carry out career planning, increase motivation to work and learning 4) improve students' ability to reflect on things that have been experienced.

Keywords: Capacity Building, Psychoeducation, Who am I, Career Planning

I. PENDAHULUAN

Kabupaten Majene merupakan salah satu daerah yang terdampak bencana gempa bumi yang terjadi di provinsi Sulawesi Barat pada tahun 2021. Beragam langkah ditempuh oleh berbagai pihak secara bersama-sama agar proses pemulihan dan pembangunan bagi masyarakat semakin cepat. Perhatian patut kita layangkan pada sektor pendidikan, dimana dibutuhkan upaya untuk membantu para siswa untuk segera bangkit dan menatap masa depan dengan lebih bersemangat, salah satu yang menjadi titik perhatian adalah para siswa Madrasah Aliyah Negeri 1 Majene Provinsi Sulawesi Barat. Para siswa yang saat ini menempuh pendidikan di Madrasah Aliyah Negeri 1 Majene berada dalam tahapan perkembangan remaja. berdasarkan teori perkembangan, siswa yang berada dalam tahap perkembangan remaja berada dalam masa peralihan dari anak-anak ke dewasa. pada tahapan ini terjadi begitu banyak perubahan baik itu

dari segi fisik maupun psikis (Hurlock, 1992).

R sebagai salah seorang guru yang mengajar mengungkapkan bahwa banyak diantara siswa yang masih gelisah dan kebingungan mengenai langkah atau rencana apa yang harus mereka buat setelah mereka selesai menempuh pendidikan di kelas 3 MAN 1 Majene. Kebingungan dalam merancang masa depan seringkali ditemui pada siswa yang telah memasuki masa remaja. Berdasarkan gambaran yang diperoleh mengenai kondisi para siswa di MAN 1 Majene, penulis berencana untuk melakukan PKM *Capacity Building* bagi para siswa. Melalui PKM *Capacity Building* diharapkan dapat membekali para siswa agar memiliki modalitas dalam mengenali dirinya, memiliki motivasi dan memahami serta mampu untuk membuat rancangan mengenai rencana pengembangan diri, studi maupun karir mereka di masa mendatang. Ragam modalitas yang diperoleh melalui *capacity building* tersebut dapat membantu mereka mengatasi

kekhawatiran yang bisa jadi berlebihan akan masa depan, khususnya setelah melulusi pendidikan di MAN 1 Majene Sulawesi Barat.



Gambar 1. UKM Mitra PKM

Para siswa MAN 1 Majene yang mayoritas berada dalam rentang usia remaja masih merasa kebingungan, tidak jelas dan cemas akan seperti apa masa depan mereka, khususnya setelah lulus dari sekolah. Kondisi seperti ini selayaknya tidak hanya ditanggung sendiri oleh para remaja, melainkan berbagai pihak agar tercipta regenerasi yang berpikiran dan punya sudut pandang positif. Pencarian jati diri, hobi, minat, *passion*, pikiran akan masa depan dan kebingungan dalam pengambilan sebuah keputusan yang belum jelas turut menjadi perhatian dan beban pikiran para remaja (Teressa et al, 2002). Bloss mengemukakan bahwa jika dibiarkan bisa menjadi *stressor* tersendiri bagi individu yang tentu saja membutuhkan *coping* atau upaya solutif guna mengatasinya (Sarwono, 2011).

Kegiatan ini bertujuan untuk membantu para remaja mengatasi kecemasan dan kebingungan mereka akan masa depan, khususnya setelah lulus sebagai siswa di Madrasah Aliyah. Kegiatan ini akan berguna dalam membantu remaja mengenali dan menemukan potensi yang mereka miliki. Dengan membekali para remaja melalui program *capacity building* ini, sangat diharapkan agar para remaja akan terbantu merencanakan hidup yang lebih terstruktur, tidak lagi merasa cemas maupun khawatir dan memiliki motivasi ekstra untuk menghadapi masa depan. Program ini terdiri dari beberapa rangkaian kegiatan, yaitu: *who am i*, *self-motivation* dan perencanaan karir.

1. Who am I

Pada kegiatan Who am I, remaja diajak untuk mengenali diri "siapa aku", mengenali kekuatan dan kelemahan dalam diri. Konsep pengenalan diri dengan menggunakan metode Who am I dalam

rangkaiannya pemberian layanan bimbingan sosial pada siswa terbukti dapat meningkatkan *self-esteem* (Arifin Nur Budiono dan Qomariatul L, 2018). Menurut Rosenberg, *self-esteem* merupakan sikap seseorang berdasarkan persepsi tentang bagaimana ia menghargai dan menilai dirinya sendiri secara keseluruhan, yang berupa sikap positif atau negatif terhadap dirinya. Dengan memiliki *Self-esteem* yang tinggi, dapat mencegah siswa untuk melakukan hal-hal negatif dalam meraih prestasi belajar. *Self-esteem* yang tinggi akan membuat seseorang merasa berharga, menghormati diri sendiri, memandang dirinya sejajar dengan orang lain dan selalu ingin maju dan berkembang. Bukan hanya pada peningkatan *self-esteem* tetapi intervensi menggunakan metode Who Am I dapat meningkatkan kualitas hasil belajar siswa, penelitian yang dilakukan oleh Khoerul, dkk (2018) mengaplikasikan metode ini kedalam bentuk permainan kepada Siswa kelas X IPS 2 SMAN 6 Semarang sebanyak 36 siswa dengan hasil yang diperoleh bahwa permainan ini dapat meningkatkan hasil belajar dan keaktifan peserta didik dalam materi teks deskriptif.



Gambar 2. Pembekalan Materi Who am I

2. Self-Motivation

Pada kegiatan *self-motivation* remaja diberikan dorongan untuk meningkatkan semangat untuk melakukan hal yang baik dan bermanfaat khususnya yang berhubungan dengan studi dan karir mereka. Dalam peningkatan kualitas belajar pada siswa dapat dilakukan melalui intervensi peningkatan motivasi belajar, motivasi belajar menurut Sardiman (2018:75) adalah "Keseluruhan daya penggerak di dalam diri siswa yang menimbulkan kegiatan belajar, yang menjamin kelangsungan dari kegiatan belajar dan memberikan arah pada kegiatan belajar, sehingga tujuan yang dikehendaki oleh subjek belajar itu dapat tercapai". Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rike Andriani dan Rasto (2019) terhadap 106 siswa SMK Swasta di Kota

Bandung membuktikan bahwa motivasi belajar memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap hasil belajar siswa. Selain itu, motivasi belajar siswa juga memiliki hubungan yang positif dan signifikan terhadap kualitas perencanaan karir yang dibuktikan oleh Ajeng Pratiwi dan AR Koesdyanto (2019) pada siswa kelas X IPS MAN 1 Surakarta yang berjumlah 181 siswa.



Gambar 3. Pembekalan *Self Motivation*

3. *Career Plan* atau Perencanaan Karir

Pada kegiatan perencanaan karir, para remaja didampingi untuk membuat rencana hidup dari karir mereka. Perencanaan karier adalah aktivitas siswa yang mengarah pada keputusan karir masa depan. Aktivitas perencanaan karir sangat penting bagi siswa terutama untuk membangun sikap siswa dalam menempuh karir masa depan. Tujuan utamanya adalah siswa memiliki sikap positif terhadap karir masa depan terutama bidang karir yang diminatinya, (Supriatna, 2009).

II. METODE YANG DIGUNAKAN

Kegiatan ini, akan dilaksanakan di MAN 1 Majene Provinsi Sulawesi Barat, dalam kegiatan ini pengabdian menggunakan modul kegiatan *capacity building* sebagai dasar dalam melakukan intervensi bagi para siswa. Partisipan dalam kegiatan ini adalah para siswa berusia remaja yang bersekolah di MAN 1 Majene Provinsi Sulawesi Barat. Adapun tahapan dalam pelaksanaan kegiatan *capacity building* yaitu; a) *ice breaking*, b) penyajian materi program *capacity building*, c) refleksi.

a. *Ice breaking*

Pada kegiatan ini dilakukan senam otak untuk menjaga konsentrasi siswa, yang dilakukan di awal dan akhir tiap sesi. Senam jari yang dimaksudkan adalah gerakan khusus yang diiringi irama musik,

gerakan yang dilakukan sesuai instruksi dari pengabdian.

b. Penyajian materi program *capacity building*

Pada kegiatan ini terdapat 3 topik pembahasan yang akan dibahas yaitu materi seputar *who am i*, *self-motivation*, dan perencanaan karir. Tujuan dari ketiga materi ini agar subjek dapat memahami konsep dirinya, memiliki motivasi untuk meraih apa yang ingin dicapai, serta memiliki perencanaan yang terukur dan terstruktur terkait kiat-kiat yang akan dilakukan dalam mencapai tujuan.



Gambar 4. Pengerjaan Matriks *Career Plan*

c. Refleksi

Pada bagian ini disajikan beberapa pertanyaan sebagai salah satu cara untuk mengukur bagaimana kinerja kegiatan. selain itu juga disajikan lembar untuk mengetahui insight yang didapatkan subjek dalam kegiatan ini.



Gambar 5. Refleksi



PROSIDING

SEMINAR NASIONAL HASIL PENGABDIAN 2022

Tema: "Membangun Negeri dengan Inovasi Tiada Henti melalui Pengabdian kepada Masyarakat"

LP2M-Universitas Negeri Makassar, 26 November 2022

III. PELAKSANAAN DAN HASIL KEGIATAN

a. *Ice Breaking*

Sesi ini para siswa diajak untuk bermain games sederhana seperti senam otak dan senam penguin tujuan dari kegiatan ini untuk mencarikan suasana kelas menjadi santai. *Ice breaking* diberikan baik pada awal kegiatan, dipertengahan dan diakhir kegiatan. Sesi ini pengabdian melibatkan fasilitator dan perwakilan siswa untuk tampil memperagakan beberapa games yang diberikan.

b. Penyajian Materi Capacity Building

1) *Who am I* dan *Career Plan*

Sesi ini pengabdian memberikan beberapa informasi tentang perkembangan teknologi yang sangat pesat mulai dari era 1.0 hingga 5.0. Tujuan dari pemaparan tersebut untuk menjadi bahan refleksi siswa dalam menghadapi masa depan. Dari kegiatan yang diberikan siswa diminta untuk mempersiapkan diri dalam menghadapi tantangan global yang sangat cepat. Selain itu pengabdian memberikan gambaran tentang beberapa informasi tentang Tingkat Pengangguran dalam skala nasional dan tingkatan pengangguran di Sulawesi Barat. Dengan demikian siswa diminta untuk mengidentifikasi serta mengenali diri baik kelemahan maupun kelebihan, setelah itu peserta diminta merancang target target untuk mencapai impian dikemudian waktu.

2) Motivasi

Materi motivasi disampaikan sebagai bentuk penguatan dari materi sebelumnya. Setelah siswa mengenali dirinya melalui pembekalan tentang "*Who am I? dan Goal Settings*" siswa diharapkan memiliki semangat yang konsisten dalam meraih apa yang telah rencanakan sebagai kiat pencapaian hidup siswa melalui pembekalan materi tentang motivasi.

Sebelum menutup sesi pemberian materi tentang motivasi, siswa diminta menemukan *insight* dengan menjelaskan tentang apa, kenapa, dan bagaimana motivasi sangat penting dalam mengerjakan sesuatu khususnya tugas dan menggapai impian yang ingin diraih. Sebagai hasilnya, para siswa terlihat sangat antusias mengajukan dirinya untuk menyampaikan pendapat di depan teman-temannya.

c. Refleksi

Sesi ini, para siswa diajak untuk menginternalisasikan pemahaman mereka terkait materi sebelumnya melalui pemaparan cerita yang

bersumber dari kejadian nyata. Pemateri bercerita mengenai pengalaman konkret dalam melanjutkan studi ke jenjang S2 dengan segala dinamikanya.

Pada sesi ini, Pengabdian memberikan contoh penerapan materi *Who am I* melalui cerita bahwa mengenali kelebihan dan kekurangan penting bagi kita sebagai modalitas dalam mengembangkan diri.

Pemateri mencontohkan bahwa kekurangan berupa rasa malas, sering menunda pekerjaan, tidak menentukan skala prioritas dan berbagai contoh lainnya akan berdampak buruk pada terhambatnya studi, karir dan rencana-rencana lainnya. Selain itu, mengenali potensi juga sangat penting agar kita lebih menyadari mengenai modalitas untuk mengembangkan diri.

Sesi *story telling* ini juga membahas mengenai pentingnya memiliki motivasi baik itu secara internal maupun eksternal. Pemateri mencontohkan mengenai motivasi internal berupa dorongan dan niatan yang kuat dari dalam diri untuk tidak mengulangi ragam kegagalan sebelumnya dan lebih memprioritaskan hal-hal yang relevan dengan tujuan utama. Contoh konkret berupa dorongan dari orang tua, saudara, dan teman-teman dekat juga dipaparkan oleh pemateri sebagai manifestasi dari bentuk motivasi eksternal yang telah dibahas di sesi sebelumnya.

Sesi ini kemudian ditutup dengan meminta perwakilan dari siswa untuk merefleksikan insight atau pembelajaran yang mereka dapatkan dari cerita yang telah disampaikan serta relevansinya dengan materi sebelumnya. Sebagai hasil, para siswa terlihat sangat antusias dalam memperhatikan materi, ikut larut dalam cerita (terlihat dari beberapa siswa yang meneteskan air mata pada bagian cerita yang mengharukan, dan tertawa pada bagian cerita yang terkecan lucu dan mengandung unsur komedi). Diakhir sesi ini, dua orang siswa yang merupakan perwakilan dari siswa perempuan dan siswa laki-laki naik ke hadapan siswa lainnya untuk merefleksikan apa yang mereka pelajari dari cerita tersebut. Secara garis besar, siswa-siswi memaparkan bahwa dari cerita tersebut mereka belajar banyak hal diantaranya pentingnya mengenali potensi, tidak boleh putus asa, dan mau untuk bangkit mengejar cita.



Gambar 6. Foto Bersama diakhir sesi

IV. KESIMPULAN

Hasil pelaksanaan kemitraan masyarakat dapat ditarik kesimpulan: 1) melalui *ice breaking* siswa dapat mencairkan kejenuhan dalam pembelajaran dan meningkatkan konsentrasi, 2) pada kegiatan survei terlihat gambaran perubahan skor motivasi pada siswa sebelum dan setelah pemberian psikoedukasi, 3) siswa dapat mengenali potensi dirinya, melakukan perencanaan karir dalam skala jangka pendek dan jangka panjang, meningkatkan motivasi untuk berkarya dan belajar 4) siswa dapat meningkatkan kemampuan dalam mereflesikan hal-hal yang telah dilalui.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi yang telah memberikan hibah. Selanjutnya ucapan terima kasih disampaikan pula kepada Rektor UNM atas arahan dan pembinaanya selama proses kegiatan Pengabdian Masyarakat berlangsung. Demikian pula ucapan terima kasih disampaikan kepada Ketua Lembaga Pengabdian Kepada Masyarakat UNM.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriani, R., & Rasto, R. (2019). Motivasi belajar sebagai determinan hasil belajar siswa. *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran (JPManper)*, 4(1), 80-86.
- Hurlock, Elizabeth B. (2011). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Muzakqy, K., Suharno, S., & Suwandi, S. (2018). Penggunaan Who Am I Game Untuk Meningkatkan Kemampuan Membaca Peserta Didik Dalam Pembelajaran Teks Deskripsi Pada Kelas 10 Sma Negeri 6 Semarang Tahun Ajaran 2018/2019. *Media Penelitian Pendidikan: Jurnal Penelitian dalam Bidang Pendidikan dan Pengajaran*, 12(2), 157-168.
- Pratiwi, A., & Koesdyantho, A. R. (2019). Hubungan Antara Motivasi Belajar Dengan Perencanaan Karir Pada Siswa Kelas X Ips Di Man 1 Surakarta Tahun Pelajaran 2018/2019. *Medikons: Jurnal Prodi Bimbingan dan Konseling Unisri Surakarta*, 5(2).
- Purwandari, E., Pertiwi, D. S., Aryono, S., Pujiono, R., & Azizah, S. N. (2021). Mentoring generation Z in finding Who Am I. *Community Empowerment*, 6(6), 941-949.
- Sarwono W. S. (2011). *Psikologi Remaja Edisi Revisi*. Jakarta: PT.Grafindo Persada.