

PELATIHAN TEHNIK-TEHNIK MENUMBUHKAN *SELF-AWARENESS* (KESADARAN DIRI) BAGI PARA GURU DI SMPN 1 SERIRIT

K.Y.F. Dewi¹, N.L. Yaniasti¹, I.G.N. Puger¹, G.D. Setiawan¹, R.D. Nisaa¹, I.N. Mudarya¹, D. Siswanti¹, P. A. Ursula¹, G. C. Wedhayanti¹

ABSTRAK

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini bertujuan untuk memberikan materi dan pelatihan penerapan tehnik-tehnik dalam menumbuhkan *self-awareness* bagi para guru SMP Negeri 1 Seririt. PKM ini dilaksanakan di SMP Negeri 1 Seririt pada tanggal 30 September 2023 yang diikuti oleh 46 orang guru SMP negeri 1 Seririt. Kegiatan ini juga dihadiri oleh Kepala Dinas Pendidikan Kabupaten Buleleng yang sekaligus membuka kegiatan. Kegiatan PKM dilaksanakan dalam dua kegiatan inti yaitu 1) pemaparan materi dan tehnik-tehnik menumbuhkan kesadaran diri yaitu khususnya berkaitan dengan ketrampilan sosio-emosional serta 2) sosiodrama dari para peserta. Pada sesi pertama yang berlangsung sekitar 4 jam, peserta mengikuti kegiatan pemaparan materi tentang *self-awareness* beserta tehnik-tehniknya yang diberikan oleh empat pemateri. Pada sesi 1 ini juga berlangsung sesi diskusi dan pemberian *case study* untuk mengetahui pemahaman peserta terkait materi yang sudah dipaparkan. Pada sesi 2, peserta dibagi menjadi 7 kelompok yang masing-masing kelompok didampingi oleh satu orang pendamping dari TIM PKM untuk menyusun sosiodrama berdasarkan topik *case study* yang telah mereka pilih. Selama kurang lebih 2,5 jam, para peserta diberikan kesempatan untuk menyusun sosiodrama serta menampilkannya di depan kelas. Setelah sesi pertunjukkan sosiodrama, masing-masing kelompok diberikan masukan atau *feedback* oleh masing-masing pendamping. Secara keseluruhan, kegiatan PKM telah berlangsung dengan baik dan lancar. Para peserta mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir dengan antusias. Hal ini terlihat dari motivasi peserta untuk berpartisipasi dalam sesi diskusi dan sosiodrama. Kesan yang baik juga peserta tuliskan dalam kuesioner via *Googleform*. Tim PKM berharap agar kegiatan ini memberikan kontribusi bagi para guru sehingga nantinya mampu diterapkan dalam proses pembelajaran sehari-hari khususnya berkaitan dengan Upaya guru membantu para siswa menumbuhkan kesadaran diri mereka sehingga siswa dapat menjadi pribadi yang baik dan berprestasi.

Kata kunci: PKM, Kesadaran diri, tehnik-tehnik

ABSTRACT

This Community Service Programme (CSP) aimed at providing material and training in the application of techniques to foster self-awareness for teachers at SMP Negeri 1 Seririt. This CSP was carried out at SMP Negeri 1 Seririt on September 30 2023, which was attended by 46 teachers of SMP Negeri 1 Seririt. This activity was also attended by the Head of the Education Authorities of Buleleng Regency who also opened the activity. CSP activities were carried out in two core activities, namely 1) presentation of material and techniques to increase self-awareness, especially those related to socio-emotional skills and 2) sociodrama from the participants. In the first session, which lasted around 4 hours, participants took part in activities presenting material about self-awareness and its techniques given by four presenters. In session 1, there was also a discussion session and a case study was provided to determine participants' understanding of the material that had been presented. In session 2, participants were divided into 7 groups, each group accompanied by a companion from the CSP team to compose a sociodrama based on the case study topic they had chosen. For approximately 2.5 hours, the participants were given the opportunity to compose a sociodrama and present it in front of the class. After the sociodrama performance session, each group was given input or feedback by each companion. Overall, CSP

activities have gone well and smoothly. The participants participated in the activity from the beginning to the end enthusiastically. This can be seen from the participants' motivation to participate in discussion and sociodrama sessions. Participants also wrote good impressions in the questionnaire via Googleform. It is expected that this activity will make a contribution to teachers thus it can be applied in the daily learning process, particularly in relation to teachers' efforts to help students grow their self-awareness thus students can become self-aware individuals.

Key words: CSP, self-awareness, techniques

¹ Program Studi Bimbingan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Panji Sakti

1. PENDAHULUAN

Saat ini, hasil belajar siswa diharapkan dapat bermuara pada tiga ranah utama yakni afektif, kognitif dan psikomotor. Hasil belajar siswa dalam ranah kognitif berkaitan dengan kemampuan siswa menguasai konsep atau teori yang mereka pelajari; ranah afektif berkaitan dengan kemampuan siswa dalam menunjukkan sikap, watak, perilaku, emosi, minat, serta nilai yang berterima atau baik termasuk pula kemampuan siswa bersosialisasi dengan orang lain; ranah psikomotor berkaitan dengan kemampuan siswa menguasai keterampilan (*skill*) atau kemampuan bertindak sesudah menerima pengalaman belajar. Saat siswa mampu memperoleh hasil belajar di tiga ranah tersebut, dapat dinyatakan bahwa siswa telah berhasil belajar secara menyeluruh (*holistic*). Dengan pengalaman dan hasil belajar yang holistik seperti ini, siswa diyakini dapat eksis dan berkembang di masyarakat menjadi bagian yang dapat beradaptasi dan berkembang dalam segala jenis kondisi dan situasi.

Untuk dapat memperoleh hasil belajar yang holistik, keberhasilan proses belajar siswa dipengaruhi beragam faktor baik internal ataupun eksternal. Faktor internal yakni segala hal yang berkaitan dengan diri siswa sendiri termasuk diantaranya minat, bakat, serta intelegensi. Sedangkan faktor eksternal berkaitan dengan segala hal di luar diri siswa yang dapat bersifat sosial (seperti misalnya keluarga, guru dan teman-teman di sekolah dan masyarakat yang lebih luas) dan non-sosial (misalnya kondisi geografis sekolah, metode mengajar guru, materi ajar dan bangunan termasuk fasilitas sekolah). Salah satu faktor internal pendukung proses belajar dan hasil belajar siswa juga termasuk *self-awareness* (kesadaran diri). *Self-awareness* berdasarkan penjelasan dari Listyowati (2008), mengacu pada kemampuan diri seseorang dalam memahami dirinya dalam hal pikiran, evaluasi diri serta perasaannya. Seorang individu yang memiliki *self-awareness* mengerti cara membaca situasi sekitarnya sehingga dia mampu mengelola emosinya dengan baik. Sejalan dengan pengertian tersebut, Solso, dkk (2007) menyatakan bahwa *self-awareness* yaitu kesiapan individu dalam menghadapi peristiwa di lingkungan sekitar khususnya peristiwa yang sifatnya kognitif yang meliputi perasaan, sensasi fisik, motorik, dan pikiran. Berdasarkan pengertian tersebut dapat dinyatakan bahwa *Self-awareness* secara sederhana dapat diartikan sebagai kemampuan individu dalam memahami dirinya sendiri. Lebih dalam lagi *self-awareness* berkaitan dengan kemampuan siswa memahami kelebihan dan kekurangannya, harga diri, serta segala hal dalam memahami perasaan diri. *Self-awareness* membantu siswa untuk mengarahkan mereka dalam proses pembelajaran sehingga lebih terarah. *Self-awareness* membantu siswa agar bisa mengutarakan perasaan dan pikiran mereka secara baik. Oleh karena siswa menyadari akan nilai-nilai yang baik, maka mereka akan terdorong untuk senantiasa berkata dan berbuat sesuai nilai-nilai yang ada. Siswa juga akan memiliki kemampuan untuk mengambil keputusan dengan bijaksana dengan melihat dari berbagai sudut pandang serta dampak yang akan muncul dari setiap keputusan yang dibuat. Jika dikaitkan dengan emosi, *self-awareness* juga mendorong siswa untuk menjadi pribadi yang paham dalam mengontrol emosi diri, terbuka terhadap masukan dan kritik dan menjadikan hal-hal tersebut sebagai bahan kajian untuk kebaikan diri mereka sendiri kedepannya. Seperti yang disampaikan sebelumnya, *self-awareness* berkaitan dengan kemampuan siswa mengenali kelebihan dan kekurangannya, untuk itu siswa akan mampu merencanakan karier dan masa depannya

berpijak pada potensi serta kelemahan yang mereka miliki. Dengan demikian, terlihat jelas bahwa *self-awareness* memiliki kontribusi yang cukup besar dalam mewujudkan keberhasilan siswa dalam proses belajarnya.

Menurut Ahmad (2008), terdapat beberapa aspek dalam *self-awareness*, diantaranya adalah konsep diri (pemahaman individu mengenai dirinya sendiri baik secara emosional, sosial, dan psikologis); *self-esteem*/ proses menghargai diri sendiri (dasar untuk membangun hubungan positif antar manusia); dan *multiple selves*/identitas individu yang berbeda-beda. Sedangkan Goleman (1996) menyatakan tiga aspek kesadaran diri, yakni kemampuan mengenali emosi diri, kemampuan mempercayai diri sendiri serta kemampuan atas pengakuan diri. Lebih jauh lagi, Goleman (1996) juga menyatakan beberapa indikator kesadaran diri, diantaranya adalah memahami/mengenali perilaku dan perasaan diri sendiri, mempunyai sikap mandiri, mengenali kekurangan dan kelebihan diri sendiri, mampu mengungkapkan pikiran dengan baik, mampu membuat keputusan yang tepat, serta dapat mengevaluasi diri sendiri.

Meskipun *self-awareness* mencakup banyak hal, bukanlah menjadi sesuatu yang mustahil bagi siswa untuk menguasai aspek-aspek kesadaran diri tersebut. Melalui bantuan guru di sekolah dan orang tua, maka siswa bisa menumbuhkan *self-awareness* mereka dengan baik. Untuk itu, orang-orang sekitar siswa utamanya guru diharapkan mampu membantu siswa dalam menumbuhkan kesadaran diri siswa. Hal-hal yang bisa guru lakukan dalam mengembangkan *self-awareness* siswa diantaranya dapat melalui kegiatan *journaling* (yakni memberi kesempatan untuk siswa menuliskan segala hal yang menyangkut perasaan mereka); evaluasi (memberikan ruang kepada siswa untuk lebih mengetahui kelebihan dan kekurangan diri mereka sendiri); serta melatih siswa untuk menjadi pendengar yang baik. Meskipun pengembangan kesadaran diri terdengar sederhana, faktanya pengembangan kesadaran diri siswa tidaklah sesederhana kedengarannya. Terlebih, guru harus menghadapi individu yang memiliki karakteristik yang berbeda-beda secara signifikan. Bahkan dengan karakteristik yang lahiriah berbeda semakin jelas berbeda akibat lingkungan keluarga yang berbeda-beda pula.

Tantangan dalam menumbuhkan kesadaran diri siswa bukan hanya dialami oleh para guru di beberapa sekolah saja. Melainkan hampir sebagian besar guru di seluruh sekolah menghadapi tantangan dalam menumbuhkan kesadaran diri peserta didik mereka sehingga berdampak pada hasil belajar siswa di sekolah baik secara akademik ataupun non-akademik. Salah satu sekolah dimana guru-guru baik wali kelas maupun guru Bimbingan dan Konseling (BK) mengalami masalah dalam menumbuhkan kesadaran diri siswa-siswinya yaitu di Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 1 Seririt yang berlokasi di Jalan Udayana, Kecamatan Seririt. Dengan jumlah siswa sebanyak sekitar 1.238 orang dan jumlah guru sebanyak 56 orang, tentu bukanlah hal mudah bagi para tenaga pendidik untuk dapat memahami karakteristik tiap siswa di sekolah ini. Banyak peserta didik yang belum memiliki kesadaran diri. Ini bisa diketahui dari sikap siswa yang masih belum mandiri dalam belajar; siswa belum mampu menerima kritik dan masukan dari orang-orang sekitar; siswa belum mampu mengungkapkan pikiran, ide dan penilaian kepada orang lain dengan cara yang berteriak; siswa belum bisa mengatur emosi; serta siswa belum memahami potensi diri dan kelemahan diri sehingga sering kali menimbulkan kebingungan saat harus menentukan pilihan jurusan ke jenjang yang lebih tinggi yang mana ini mempengaruhi ketidaktahuan siswa dalam membuat keputusan. Rendahnya kesadaran akan diri sendiri membuat para siswa tersebut memiliki kendala dalam proses belajar maupun proses sosialisasinya. Sehingga hal ini berakibat pada rendahnya prestasi belajar siswa, seringkali terjadi perkelahian, tingginya kasus *bullying*, meningkatnya kasus video dan foto asusila serta sebagainya. Untuk mengatasi ini, tim Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Panji Sakti mengusulkan sebuah solusi untuk menyelesaikan masalah mitra yang akan dibahas pada bab selanjutnya. PKM ini bertujuan untuk Peningkatan pemahaman dan ketrampilan mitra khususnya dalam menumbuhkan *self-awareness* siswa.

2. METODE

Untuk dapat merealisasikan beberapa tujuan di atas, beberapa metode telah dilaksanakan, diantaranya adalah:

1. Pemberian pemahaman kepada para guru di SMPN 1 Seririt tentang *self-awareness* dan teknik menumbuhkan *self-awareness* siswa

Materi dalam kegiatan ini mencakup beberapa hal yakni pemberian materi tentang *self-awareness*, jenis-jenis *self-awareness*, manfaat *self-awareness*, serta teknik-teknik dalam menumbuhkan *self-awareness* siswa. Setelah pemberian pemahaman, kegiatan dilanjutkan dengan pemberian pelatihan.

2. Pemberian pelatihan berkaitan dengan teknik menumbuhkan *self-awareness* siswa kepada guru SMPN 1 Seririt

Dalam kegiatan pelatihan ini, para guru diberikan kesempatan untuk berlatih secara bergantian menerapkan teknik-teknik menumbuhkan *self-awareness* yang sudah disampaikan sebelumnya pada sesi pemaparan materi. Para guru secara bergantian berperan menjadi guru dan siswa dalam menerapkan teknik *self-awareness* tertentu.

Lebih lanjut lagi, untuk mencapai tujuan program pengabdian kepada masyarakat ini, maka baik tim pengusul maupun sekolah mitra memberikan kontribusi, diantaranya yaitu dari tim pengusul memberikan materi dan pelatihan penerapan teknik-teknik dalam menumbuhkan *self-awareness* guru dan siswa, sedangkan dari pihak sekolah mitra telah menyediakan tempat dan waktu pelaksanaan kegiatan serta mengkondisikan para peserta pelatihan dalam hal ini adalah para guru agar dapat mengikuti kegiatan dengan efektif.

3. HASIL

Secara garis besar kegiatan PKM ini dibagi menjadi dua kegiatan yang dilaksanakan selama satu hari yakni pada tanggal 30 September 2023 di SMP Negeri 1 Seririt. Peserta yang terlibat sekitar 46 orang guru SMPN 1 Seririt. Sebelum memulai sesi pertama yakni pemaparan materi dan teknik menumbuhkan *self-awareness*, para peserta PKM mengikuti acara menyanyikan lagu Indonesia Raya, berdoa Bersama, mendengarkan laporan ketua panitia dan sambutan dari Kepala SMPN 1 Seririt serta Kepala Dinas Pendidikan Kabupaten Buleleng yang juga berkenan membuka acara PKM saat itu.



Gambar 01. Foto bersama dengan Kadis Pendidikan Kab Buleleng, Kepala SMAN 1 Seririt, TIM PKM FKIP Unipas beserta peserta PKM

Setelah acara pembukaan, kegiatan dilanjutkan dengan pemaparan materi oleh Kadek Yati Fitria Dewi, S.Pd., M.Pd tentang definisi *self-awareness*, aspek-aspek *self-awareness*, serta manfaat *self-awareness* baik bagi guru maupun siswa. Disela-sela pemaparan, pemateri juga memngajak para peserta PKM untuk menjawab beberapa pertanyaan secara jujur dan terbuka tentang diri mereka. Kegiatan ini dilakukan untuk mengetahui apakah para peserta mengenal diri mereka sendiri. Selain itu, terdapat sesi diskusi Bersama para peserta berkaitan dengan teknik apa saja yang telah mereka terapkan selama ini kepada diri sendiri untuk bisa lebih memahami diri sendiri. Dari jawaban beberapa peserta ada yang mengatakan bahwa mereka memahami diri dengan teknik refleksi diri

lewat doa/ sembahyang, teknik pengaturan nafas agar bisa lebih baik dalam berfikir sebelum bertindak serta adapula yang menyebut meminta masukan dari teman untuk dapat memahami kelemahan dan kelebihan dirinya.



Melalui beberapa jawaban peserta, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar peserta telah memahami apa yang dimaksud dengan *self-awareness*, memahami diri mereka sendiri serta beberapa tehnik sederhana untuk lebih memahami diri mereka sendiri. Sebelum dilanjutkan oleh pemateri kedua, para peserta PKM diperkenankan untuk makan siang selama kurang lebih 30 menit. Setelah itu, kegiatan dilanjutkan dengan pemaparan materi tentang kesadaran dairi dan manajemen diri oleh Putu Abda Ursula, S.Pd., M.Pd. Materi yang disampaikan mencakup definisi dari kesadaran dan manajemen diri, aspek-aspek, serta tehnik untuk menumbuhkan kesadaran dan manajemen diri bagi diri serta untuk siswa salah satunya yaitu tehnik STOP yang merupakan akronim dari beberapa tahapan dalam manajemen diri yakni *Stop* yaitu berhenti sejenak; *Take a breath* yaitu ambil nafas

dalam; *Observe* yaitu amati sensasi pada tubuh, perasaan, pikiran dan lingkungan serta *Proceed* yaitu selesai dan lanjutkan Kembali aktivitas. Lewat tehnik STOP ini diharapkan seorang individu mampu untuk mengendalikan emosi sebagai reaksi terhadap hal-hal yang etrjadi dalam lingkungannya sehingga tidak menimbulkan dampak negative bagi dirinya dan orang lain. Disela-sela pemaparan materi, peserta juga diajak untuk memecahkan beberapa kasus terkait materi yang disampaikan. Dari sesi diskusi yang dilakukan dapat terlihat bahwa para peserta telah mampu dengan baik memahami materi atau konsep kesadaran dan manajemen diri.



Gambar 03. Putu Abda Ursula, S.Pd., M.Pd memaparkan materi kesadaran dan manajemen diri (kiri) dan Rofi'ud Darojatin Nisaa, S.Pd., M.Pd memaparkan materi tentang tentang kesadaran sosial serta Ketrampilan Pengambilan Keputusan yang Bertanggung Jawab (kanan)

Pemateri selanjutnya adalah Rofi'ud Darojatin Nisaa, S.Pd., M.Pd yang membahas tentang kesadaran sosial serta Ketrampilan Pengambilan Keputusan yang Bertanggung Jawab. Dalam paparannya, pemateri ketiga mengajak peserta untuk mendiskusikan beberapa kasus terkait materi yang disampaikan. Setelah sesi diskusi, dilanjutkan dengan pemaparan materi khususnya terkait tehnik-tehnik menumbuhkan kesadaran sosial salah satunya dengan adanya rasa empati serta tehnik-tehnik dalam menumbuhkan ketrampilan pengambilan keputusan yang bertanggungjawab, salah satunya lewat tehnik POOCh (*Problem, Option, Outcomes, Choices*). *Problem* artinya upaya untuk menentukan duduk permasalahan, yang kemudian dilanjutkan dengan *Option* yakni beberapa pilihan pemecahan masalah, lalu *Outcomes* yaitu beberapa potensi dampak yang muncul dari beberapa pilihan yang dibuat dan yang terakhir adalah *choices* yang artinya menentukan pilihan yang dianggap paling tepat dalam memecahkan masalah yang dihadapi setelah melalui beberapa tahapan sebelumnya dalam menentukan keputusan yang paling tepat. Untuk mengetahui sejauh mana peserta memahami konsep kesadaran sosial dan ketrampilan pengambilan keputusan, mereka diajak untuk memecahkan kasus. Kasus untuk kesadaran sosial berkaitan dengan upaya untuk menumbuhkan empati dari hal-hal yang terjadi dalam kehidupan kita sehari. Dengan berusaha

membayangkan situasi orang lain, atau dengan bertanya mengenai situasi orang lain, kita akan mampu lebih berempati dan menghindari *judgment-judgment* di kepala kita.

Pemateri yang terakhir adalah Gede Danu Setiawan, S.Pd., M.Pd yang berbicara tentang ketrampilan berelasi. Keterampilan berelasi adalah keterampilan untuk membangun dan mempertahankan hubungan-hubungan yang sehat dan suportif. Hubungan yang sehat dan suportif dimaknai sebagai hubungan yang saling menghargai, jujur, percaya, berkompromi, mendukung, tidak mengekang dan tidak memaksa. Keterampilan berelasi dapat dilihat dari tiga keterampilan yaitu, a) membangun hubungan yang positif: relasi yang terjalin dilandasi dengan keterbukaan, penghargaan, kebaikan, dll; b) mengembangkan kemampuan bekerja sama: mampu menyusun dan menyepakati tujuan bersama, saling mendukung, dll; serta c) dapat menyelesaikan konflik: jika terjadi perselisihan, mampu diatasi dengan percakapan terbuka, tenang, saling memahami dan saling berempati. Kunci utama dalam membangun dan menjaga hubungan dengan orang lain adalah komunikasi. Komunikasi yang baik menguatkan relasi yang sudah dibangun, dapat membantu kita mencapai kesepakatan bersama serta dapat membantu kita menyelesaikan konflik dengan ringan. Adapun ciri komunikasi yang baik yaitu, jelas (tidak berputar-putar serta singkat), percaya diri (yakin, mantap, tidak penuh keraguan) serta tenang (menyampaikan dengan tidak terburu-buru). Sedangkan untuk tehnik komunikasi yang dapat mendorong terjalinnya relasi yang sehat dan suportif yaitu berupa *Active constructive responding* yakni cara bereaksi terhadap peristiwa baik dengan cara merespon secara aktif maupun membangun. Selain tehnik ini, terdapat juga tehnik lain yaitu *I statement* atau *I message* yaitu tehnik untuk berbicara dengan seseorang dan menyampaikan maksud Anda dengan berfokus pada perasaan atau pikiran Anda mengenai situasi yang tidak nyaman, tehnik ini membangun kesan bahwa Anda tidak sedang menggurui, menyalahkan atau menyerang seseorang. Di akhir sesi paparan materi, peserta juga diajak untuk memecahkan sebuah kasus.



Gambar 04. Gede Danu Setiawan, S.Pd., M.Pd memaparkan materi tentang ketrampilan berelasi (kiri) dan Peserta mempresentasikan hasil diskusi kelompok

Setelah sesi pertama usai, maka kegiatan PKM ini dilanjutkan dengan kegiatan selanjutnya yakni pelaksanaan sosiodrama. Untuk melaksanakan kegiatan sosiodrama, peserta dibagi menjadi tujuh kelompok kecil dimana masing-masing kelompok terdapat satu orang pendamping. Sebagai Langkah awal, tiap kelompok diminta memilih nomor yang mana setiap nomor mewakili satu kasus yang akan kelompok tersebut gunakan sebagai dasar untuk menyusun naskah sosiodrama. Setelah memperoleh satu topik, semua kelompok sibuk mempersiapkan naskah sosiodrama. Mereka menentukan peran yang akan mereka tampilkan yakni sebagai guru dan siswa lalu mereka menentukan tehnik-tehnik yang mereka gunakan untuk memecahkan masalah yang mereka peroleh dalam topik yang ditentukan. Tehnik-tehnik yang mereka pilih tentu saja tidak jauh dari tehnik-tehnik menumbuhkan kesadaran diri yang telah dipaparkan sebelumnya pada sesi satu. Selama peserta bekerja dalam kelompok, pendamping kelompok memantau pekerjaan mereka dengan

mengisi lembar observasi. Gambar 05 berikut menunjukkan foto-foto situasi kerja kelompok peserta saat mempersiapkan sosidrama disertai oleh pendamping masing-masing



Setelah menghabiskan sekitar \pm 15 menit untuk bekerja dalam kelompok, para peserta telah siap untuk tampil di depan kelas menampilkan sosidrama yang mereka telah susun. Dari sosidrama yang ditampilkan, terlihat bahwa sebagian besar peserta telah mampu memahami teknik-teknik menumbuhkan kesadaran diri terutama dalam membantu para siswa dalam menumbuhkan kesadaran diri mereka. Walaupun masih ada beberapa catatan atau masukan dari masing-masing pendamping, secara keseluruhan penampilan dari para peserta sudah sesuai dengan harapan kita bersama. Dari hasil observasi, terlihat bahwa sosiodrama yang disusun dan dilakukan oleh kelompok 1, 2 dan 4 menunjukkan keseluruhan kompetensi yang diharapkan seperti pengenalan emosi, teknik STOP. Empati dengan 3 pertanyaan dasar, 3c, acr, dan I-message serta POOCH. Untuk kelompok 5 dan 7 diperoleh bahwa ketrampilan yang baru Nampak adalah empati dengan 3 pertanyaan dasar, 3c, acr, dan I-message serta POOCH. Sedangkan ketrampilan pengenalan emosi dan teknik STOP belum Nampak sehingga perlu dilatih lebih jauh lagi. Sedangkan untuk kelompok 6, ketrampilan yang tampak meliputi pengenalan emosi, empati dengan 3 pertanyaan dasar, 3c, acr, dan I-message serta POOCH dan hanya satu ketrampilan yang belum tampak yakni teknik STOP.



Gambar 06. Peserta melaksanakan sosiodrama

Dari beberapa kegiatan PKM yang telah dilaksanakan pada tanggal 30 September 2023, ditemukan bahwa beberapa target luaran yang direncanakan telah tercapai sesuai harapan, diantaranya adalah 1) peningkatan pemahaman dan ketrampilan mitra khususnya dalam menumbuhkan *self-awareness* yang dibuktikan dengan kinerja para peserta PKM saat sesi diskusi, kerja kelompok serta sosiodrama. Meskipun kegiatan berlangsung dari pagi hingga sore, para peserta tetap terlihat antusias dalam mendengarkan paparan, mengajukan pertanyaan, mengajukan

jawaban dan masukan serta berpartisipasi aktif dalam melakukan sosiodrama. Semua kegiatan berlangsung lancar dan penuh kekeluargaan serta semangat. Untuk mengetahui lebih jauh tentang kesan dan pesan kegiatan PKM yang telah dilaksanakan, para peserta PKM diminta mengisi *Google form* pasca kegiatan. Dari 46 peserta yang mengikuti PKM, terdapat 23 orang peserta yang mengisi kuesioner melalui *Google form* dan diperoleh hasil bahwa kedua puluh tiga peserta menyatakan

bahwa kegiatan PKM tentang pemberian teknik-teknik menumbuhkan *self-awareness* bagi para guru SMPN 1 Seririt sangat bermanfaat, menarik, dan tidak membosankan terlebih lagi dengan adanya sosiodrama. Para peserta juga memberikan usulan terkait tema kegiatan sejenis yang mereka harapkan dapat diberikan dilain kesempatan, diantaranya adalah: teknik mengajar siswa inklusi, cara meningkatkan kepercayaan diri, kemampuan mengelola emosi, efikasi diri, regulasi emosi, teknik menangani masalah pembelajaran di kelas, *mindfulness*, cara menghadapi hubungan yang *toxic*, teknik menumbuhkan pribadi mandiri, teknik yang baik tentang cara-cara pembelajaran di kelas, teknik menghadapi siswa yang kurang fokus di kelas, psikologi anak, dan motivasi peserta didik; 2) segala bentuk kegiatan dari persiapan hingga pasca pelaksanaan PKM di SMPN 1 Seririt ini juga telah dituangkan dalam bentuk laporan pengabdian kepada Masyarakat sesuai dengan format yang telah ditetapkan oleh Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Panji Sakti; 3) segala bentuk kegiatan yang berlangsung saat pelaksanaan PKM tentang pemberian pelatihan teknik-teknik menumbuhkan *self-awareness* (kesadaran diri) bagi para guru di SMPN 1 Seririt juga telah dibuat dokumentasi berupa foto-foto kegiatan sebagai salah satu bukti bahwa kegiatan PKM ini benar-benar dilaksanakan sesuai dengan usulan dan target luaran yang diusulkan; serta 4) artikel yang akan dimuat di Jurnal Jnana Karya yang merupakan jurnal Pengabdian kepada Masyarakat milik Universitas Panji Sakti. Dengan demikian, seluruh luaran yang dijanjikan dapat dikatakan telah tercapai dengan baik.

4. KESIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk seminar serta pemberian pelatihan teknik-teknik menumbuhkan *self-awareness* bagi para guru SMPN 1 Seririt telah berjalan dengan baik. *Self-awareness* merupakan salah satu kunci untuk membangun hubungan yang baik dengan diri sendiri maupun dengan orang lain. Kesadaran diri menuntun seseorang untuk lebih memahami diri sehingga memberikan dampak positif atau baik kepada orang lain lewat eksistensi orang tersebut. Oleh karena kegiatan hanya berlangsung selama satu hari dan sempat terjadi penundaan waktu mulai sekitar 60 menit karena menunggu undangan menyebabkan beberapa kegiatan tidak sempat dilaksanakan yaitu yang awalnya direncanakan semua kelompok menunjukkan hasil diskusi dalam bentuk sosiodrama dan semua pendamping memberikan *feedback* belum dapat terlaksana sehingga dari total 7 kelompok yang ada, hanya 4 kelompok dan dua pendamping saja yang memperoleh kesempatan untuk unjuk kinerja. Hal ini menjadi catatan penting bagi pelaksanaan PKM selanjutnya sehingga apa yang telah direncanakan sesuai dengan alokasi waktu yang telah ditetapkan

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya disampaikan kepada: 1) Tuhan Yang Maha Esa atas karunia-Nya kegiatan ini dapat berlangsung dengan lancar; 2) Kepala dan para guru SMP Negeri 1 Seririt atas kerjasama dan antusiasme yang sangat tinggi dalam mendukung kelancaran kegiatan; 3) Dekan, staf dosen, pegawai dan mahasiswa di lingkungan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Panji Sakti Singaraja atas kerjasama dan kerja kerasnya dalam merealisasikan kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Abu. Dkk. (2008). Psikologi Belajar. Jakarta: Rineka Cipta
Baron, R.A. dan Byrne, D. (2005). Psikologi sosial. Edisi kesepuluh: jilid 2. Jakarta: Erlangga
Prihartanti, N. (2004). Kepribadian Sehat Menurut Konsep Suryomentaram. Surakarta: Muhammadiyah University Press
Solso, Robert L., Maclin, Otto H., Maclin, M. Kimberly. (2007). Psikologi Kognitif Edisi Kedelapan. Penerbit Erlangga. Jakarta