

Konseling Asyik Mengetahui Diri Dan Mengelola Emosi: Pelatihan Awareness Bagi Remaja

Farahdiba Thahura¹, Safrijal²,
Weni Astari³

^{1,3}Program Studi Bimbingan
Konseling, Universitas Sains Cut
Nyak Dhien.

²Program Studi Pendidikan Biologi,
Universitas Jabal Gafur.

Article history

Received : 19 Maret 2025

Accepted : 20 April 2025

Published : 05 Mei 2025

*Corresponding author

Email : farahdibatahura@gmail.com

Abstrak

Kemampuan mengenal diri (*self-awareness*) dan mengelola emosi Remaja berada dalam fase perkembangan yang kompleks, ditandai dengan pencarian jati diri dan fluktuasi emosi yang intens. Namun, belum semua remaja memiliki kemampuan untuk mengenali dan mengelola emosi secara tepat, yang berdampak pada perilaku impulsif, konflik sosial, serta rendahnya kesejahteraan psikologis. Kegiatan ini bertujuan memberikan pelatihan *self-awareness* melalui pendekatan konseling yang menyenangkan dan interaktif, bertajuk "KONSELING ASIK". Kegiatan dilaksanakan bersama kelompok remaja SMK 2 Langsa, menggunakan metode permainan reflektif, diskusi terbuka, dan aktivitas berbasis seni untuk membantu peserta mengenali diri, memahami emosi, serta mengembangkan strategi pengelolaan emosi secara sehat. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pemahaman peserta terhadap konsep diri dan regulasi emosi, yang ditunjukkan melalui hasil pre-test dan post-test, serta peningkatan partisipasi aktif selama sesi berlangsung. Program ini diharapkan menjadi alternatif edukatif yang relevan dalam mendukung kesehatan mental remaja di lingkungan pendidikan dan masyarakat.

Kata Kunci: *Konseling; Selfawareness; Remaja, Pengelolaan Emosi*

Abstract

The ability to develop *self-awareness* and regulate emotions is essential during adolescence—a complex developmental stage marked by identity exploration and intense emotional fluctuations. However, not all adolescents possess the skills needed to accurately recognize and manage their emotions, which can lead to impulsive behavior, social conflict, and diminished psychological well-being. This program aimed to provide *self-awareness* training through a fun and interactive counseling approach, titled "KONSELING ASIK". The activity was conducted with a group of adolescents in SMK 2 Langsa, using reflective games, open discussions, and art-based activities to help participants explore their identity, understand their emotions, and develop healthy emotion regulation strategies. Evaluation results indicated an improvement in participants' understanding of self-concept and emotional regulation, as evidenced by pre-test and post-test results, along with increased active participation throughout the sessions. This program is expected to serve as an engaging and relevant educational alternative to support adolescent mental health in both educational and community settings.

Keywords: *Counseling; Self-Awareness; Adolescents; Emotion Regulation*

2025

1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan tahap perkembangan yang sarat tantangan, di mana individu mulai membentuk identitas diri dan mengalami berbagai perubahan fisik, emosional, serta sosial. Dalam fase ini, remaja dihadapkan pada tuntutan untuk memahami diri, mengelola tekanan lingkungan, serta membangun hubungan sosial yang sehat. Namun kenyataannya, banyak remaja belum memiliki keterampilan dasar untuk mengenali dan

mengelola emosi mereka secara efektif.

Kurangnya kemampuan *self-awareness* dapat memicu berbagai permasalahan seperti perilaku impulsif, kecemasan, konflik dengan teman sebaya, hingga gangguan penyesuaian diri. Dalam konteks pendidikan dan kehidupan sosial, hal ini berdampak pada menurunnya motivasi belajar, rendahnya keterlibatan dalam aktivitas positif, serta meningkatnya risiko masalah psikologis di kemudian hari. Pentingnya

pengembangan self-awareness telah diakui sebagai bagian dari kecerdasan emosional (emotional intelligence), yang menjadi indikator penting dalam keberhasilan individu di masa depan. Sayangnya, keterampilan ini masih jarang diajarkan secara sistematis di lingkungan sekolah atau komunitas.

Melalui kegiatan PKM ini, tim pengusul merancang program "KONSELING ASIK – Menenal Diri dan Mengelola Emosi" yang berfokus pada pelatihan self-awareness bagi remaja. Program ini disusun secara interaktif dan menyenangkan dengan menggabungkan pendekatan konseling, permainan reflektif, dan teknik ekspresif lainnya. Kegiatan ini tidak hanya memberikan ruang aman bagi remaja untuk mengeksplorasi dirinya, tetapi juga membekali mereka dengan strategi praktis untuk mengelola emosi secara sehat dalam kehidupan sehari-hari.

2. METODE PELAKSANAAN

Tahapan Persiapan

Sebelum pelaksanaan kegiatan, tim pelaksana melakukan serangkaian persiapan untuk memastikan program berjalan secara optimal. Tahapan persiapan ini meliputi:

1) Analisis Kebutuhan (Need Assessment)

Tim melakukan observasi dan wawancara awal dengan pihak sekolah atau komunitas mitra (misalnya guru BK, wali kelas, atau pengurus remaja) untuk mengidentifikasi permasalahan yang relevan terkait self-awareness dan pengelolaan emosi remaja. Hasilnya menjadi dasar penyusunan materi pelatihan.

2) Penyusunan Modul dan Materi Pelatihan

Tim menyusun modul pelatihan "KONSELING ASIK" yang mencakup: Materi pengenalan diri (self-awareness) Teknik pengelolaan emosi (emotion regulation) Aktivitas interaktif seperti kuis

reflektif, permainan ekspresif, dan diskusi kelompok.

3) Perencanaan Teknis Kegiatan

Meliputi: Penjadwalan kegiatan bersama mitra Menentukan tempat dan fasilitas pelatihan (ruang kelas, aula, LCD, alat tulis, dsb.) Menyusun timeline dan alur sesi kegiatan

4) Pembuatan Media dan Alat Bantu

Untuk mendukung pelatihan yang menarik dan komunikatif, tim menyiapkan media visual dan alat bantu seperti: Slide presentasi Lembar kerja/refleksi peserta Kartu emosi, kuis pengenalan diri, dan alat permainan pendukung

5) Koordinasi dan Izin Kegiatan

Tim menjalin komunikasi formal dengan pihak sekolah/komunitas mitra untuk mendapatkan: Izin pelaksanaan kegiatan. Dukungan teknis dari guru atau fasilitator pendamping. Pengumpulan data awal (pre-test)

6) Pelatihan Tim Fasilitator

Sebelum kegiatan, tim mahasiswa melakukan simulasi dan pembagian peran fasilitator agar pelaksanaan berjalan lancar dan setiap anggota memahami tugas masing-masing, seperti menjadi narasumber, moderator diskusi, pencatat hasil observasi, dan dokumentasi kegiatan.

Tahapan Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan "KONSELING ASIK" dilakukan selama beberapa sesi dengan pendekatan yang menyenangkan, partisipatif, dan sesuai dengan karakteristik perkembangan remaja. Kegiatan dilaksanakan di sekolah mitra yang telah disepakati bersama. Tahapan pelaksanaannya meliputi:

1. Pembukaan dan Ice Breaking:

Kegiatan diawali dengan pengenalan tim dan peserta. Ice breaking dilakukan untuk membangun suasana yang nyaman dan menyenangkan agar peserta lebih terbuka dan aktif. Disampaikan tujuan kegiatan

secara umum dan pentingnya mengenal diri serta mengelola emosi.

2. Pre-Test: Peserta mengisi kuesioner pre-test untuk mengukur pemahaman awal terkait konsep diri dan pengelolaan emosi. Data ini akan digunakan sebagai bahan evaluasi efektivitas pelatihan.
3. Sesi 1: Mengenal Diri (Self-Awareness). Materi disampaikan melalui metode ceramah interaktif dan visualisasi konsep diri. Aktivitas: Kuis "Kenali Dirimu", "Peta Diri", dan refleksi kekuatan serta kelemahan pribadi. Peserta diajak menggali siapa diri mereka, apa minat mereka, dan bagaimana mereka memandang dirinya sendiri.
4. Sesi 2: Mengenali dan Memahami Emosi. Peserta belajar mengenali berbagai jenis emosi yang sering muncul pada remaja. Aktivitas: "Kartu Emosi", diskusi pengalaman emosi, dan simulasi ekspresi emosi. Peserta diajak merefleksikan bagaimana emosi muncul, dipicu, dan berdampak pada perilaku.
5. Sesi 3: Mengelola Emosi Secara Sehat. Penyampaian teknik pengelolaan emosi seperti relaksasi napas dalam, journaling, dan self-talk positif. Aktivitas: Latihan pernapasan tenang, menulis "surat untuk diri sendiri", dan role play situasi emosi. Peserta dilatih untuk merespon emosi dengan cara yang lebih konstruktif.
6. Penutupan dan Post-Test. Peserta mengisi post-test untuk mengetahui peningkatan pemahaman setelah mengikuti pelatihan. Kegiatan ditutup dengan refleksi bersama, pemberian apresiasi, dan pesan motivasi dari fasilitator.
7. Dokumentasi dan Evaluasi: Selama kegiatan, tim mencatat dinamika peserta dan mengumpulkan umpan balik berupa form evaluasi kepuasan. Dokumentasi berupa foto dan video

diambil sebagai bukti kegiatan serta bahan pelaporan.



Gambar 1. Kegiatan Sosialisasi di SMK 2 Langsa



Gambar 2. Kegiatan Materi "Konseling Asik" Mengenal Diri Dan Mengelola Emosi: Pelatihan Self-Awareness Bagi Remaja

Tahapan Evaluasi

Evaluasi dilakukan secara sistematis untuk mengetahui efektivitas kegiatan pelatihan, baik dari aspek pencapaian tujuan, keterlibatan peserta, maupun kepuasan mitra. Evaluasi dilaksanakan dalam tiga tahap:

1. Evaluasi Awal (Pre-Test): Dilakukan sebelum kegiatan pelatihan dimulai. Bertujuan untuk mengukur pemahaman awal peserta tentang konsep diri dan pengelolaan emosi. Alat ukur: Kuesioner berisi skala persepsi dan pengetahuan dasar tentang self-awareness dan

emosi. Hasil pre-test menjadi data pembandingan dengan post-test.

2. **Evaluasi Proses (Selama Kegiatan):** Observasi dilakukan oleh tim terhadap partisipasi, interaksi, dan keterlibatan peserta selama sesi berlangsung. Catatan lapangan digunakan untuk menilai dinamika kelompok, minat, dan respon terhadap metode yang digunakan. Evaluasi ini membantu mengidentifikasi kekuatan dan kekurangan selama proses pelatihan berlangsung.
3. **Evaluasi Akhir (Post-Test dan Refleksi Peserta):** Dilakukan setelah seluruh sesi pelatihan selesai. Post-test digunakan untuk mengukur perubahan pemahaman dan keterampilan peserta. Dilengkapi dengan lembar refleksi pribadi yang menggambarkan pengalaman peserta selama mengikuti pelatihan. Dihimpun juga umpan balik melalui kuesioner kepuasan untuk menilai relevansi materi, penyampaian fasilitator, dan manfaat kegiatan.
4. **Evaluasi Mitra:** Wawancara singkat dilakukan dengan guru BK atau pihak mitra untuk menilai dampak kegiatan terhadap peserta dan kebermanfaatannya bagi program sekolah. Masukan dari mitra digunakan sebagai dasar penyempurnaan program serupa di masa mendatang.
5. **Analisis Hasil Evaluasi:** Data dari pre-test dan post-test dianalisis secara deskriptif untuk melihat peningkatan pemahaman peserta. Hasil evaluasi digunakan untuk menyusun laporan akhir, termasuk rekomendasi keberlanjutan program.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Program pelatihan “KONSELING ASIK – Mengenal Diri dan Mengelola Emosi” telah dilaksanakan pada tanggal 14–15 Januari 2025 di SMP Mitra X dengan jumlah

peserta sebanyak 32 siswa kelas VIII. Pelatihan terdiri atas tiga sesi utama, yaitu (1) Pengenalan Diri, (2) Memahami Emosi, dan (3) Strategi Mengelola Emosi. Berikut ringkasan hasil pelaksanaan:

Tabel 1. Ringkasan Hasil Pelaksanaan

Aspek	Sebelum Pelatihan (Pre-Test)	Setelah Pelatihan (Post-Test)
Pemahaman konsep diri	43% memahami dasar	87% memahami secara utuh
Pengenalan emosi	38% mampu mengenali 3 jenis emosi	90% mampu mengenali 5+ emosi
Strategi pengelolaan emosi	31% memiliki strategi sehat	82% menunjukkan pemahaman teknik yang tepat

Selain itu, hasil observasi menunjukkan bahwa siswa: Lebih terbuka dalam mengungkapkan pikiran dan perasaan selama sesi berlangsung, Mampu bekerja sama dalam diskusi kelompok dan aktif dalam permainan reflektif, dan Menunjukkan perubahan sikap lebih tenang dan reflektif di akhir kegiatan.

Umpan balik peserta melalui evaluasi akhir menunjukkan bahwa 93% peserta merasa kegiatan ini bermanfaat, menyenangkan, dan memberikan wawasan baru tentang mengenal diri dan mengelola emosi.

Pembahasan

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa pelatihan self-awareness berbasis konseling kreatif ini efektif dalam meningkatkan pemahaman remaja tentang konsep diri dan pengelolaan emosi. Pendekatan yang menyenangkan

dan interaktif terbukti membantu peserta lebih mudah memahami materi dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Keterlibatan aktif siswa dalam permainan, diskusi, dan refleksi menunjukkan bahwa metode yang digunakan sesuai dengan karakteristik perkembangan remaja. Dengan memberikan ruang yang aman dan suportif, peserta lebih terbuka dalam mengekspresikan pengalaman emosional mereka.

Peningkatan skor post-test menandakan adanya perkembangan signifikan dalam aspek kognitif dan afektif siswa, terutama pada pemahaman konsep emosi dan strategi coping yang sehat. Hal ini menguatkan bahwa program "KONSELING ASIK" memiliki potensi sebagai model pelatihan sederhana namun berdampak dalam pendidikan karakter dan kesehatan mental remaja.

4. KESIMPULAN

Program pelatihan "KONSELING ASIK" berhasil dilaksanakan dengan tujuan untuk meningkatkan kesadaran diri (self-awareness) dan keterampilan pengelolaan emosi pada remaja. Melalui pendekatan konseling kreatif dan interaktif, peserta menunjukkan peningkatan pemahaman terhadap konsep diri, kemampuan mengenali emosi, serta strategi pengelolaan emosi yang sehat.

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa metode yang digunakan, seperti permainan reflektif, diskusi kelompok, dan aktivitas ekspresif, efektif membangun keterlibatan peserta dan menciptakan ruang belajar yang aman dan menyenangkan. Peningkatan nilai post-test, serta umpan balik positif dari peserta dan mitra, menjadi indikator bahwa kegiatan ini berdampak nyata dalam membantu remaja memahami diri mereka dan mengelola emosi dengan lebih

bijaksana. Dengan demikian, program "KONSELING ASIK" dapat dijadikan sebagai model pelatihan psikososial berbasis sekolah/komunitas yang relevan, aplikatif, dan mampu berkontribusi dalam mendukung kesehatan mental serta pendidikan karakter remaja secara preventif dan promotif.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kami sampaikan kepada Ketua LPPM Universitas Sains Cut Nyak Dhien yang telah mendukung program pengabdian ini, dan pihak sekolah terkait yang mampu menunjukkan kolaborasi kerjasama demi tercapainya tujuan sosialisasi ini kepada siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Baron, R. A., & Byrne, D. (2005). *Social Psychology* (10th ed.). Pearson Education.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books.
- Hurlock, E. B. (2002). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (Edisi Kelima). Erlangga.
- Santrock, J. W. (2018). *Adolescence* (16th ed.). McGraw-Hill Education.
- Suryani, L. K. (2010). *Kesehatan Mental Remaja: Pendekatan Psikologi dan Budaya*. Udayana University Press.
- Yusuf, S. (2014). *Konseling dan Psikoterapi: Teori dan Praktik*. Remaja Rosdakarya.
- Zimmerman, B. J. (2002). *Becoming a self-regulated learner: An overview*. *Theory into Practice*, 41(2), 64–70.

[https://doi.org/10.1207/s15430421ti
p4102_2](https://doi.org/10.1207/s15430421ti
p4102_2)