

---

---

**PELATIHAN MENGENAL DIRI DAN KEPERIBADIAN (SELF-AWARENESS TRAINING) BAGI SISWA SMK GROBOGAN**

Indah Rahayu<sup>1\*</sup>; Fariha Azzahra<sup>2)</sup>; Winarsih<sup>3)</sup>; Sri Martono<sup>4)</sup>, Dita Prameswari<sup>5)</sup>, Wahyu Setyowati<sup>6)</sup>

---

**ABSTRACT**

*Published Online  
September 20, 2025  
This online publication has  
been corrected*

**Authors**

1) Dosen Universitas An  
Nuur Email.  
indahhrahayu6@gmail.  
com

doi: -

**Correspondence to:**

Indah Rahayu  
Universitas An Nuur  
Jln Gajah Mada No 7  
Email:  
indahhrahayu6@gmail.co  
m

**Background:** Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran diri dan pemahaman kepribadian (self awareness) siswa SMK di Kabupaten Grobogan melalui pelatihan Mengenal Diri dan Kepribadian. Pelatihan dilaksanakan di SM Kabupaten Grobogan dengan jumlah peserta sebanyak ± 60 siswa kelas XII. Metode kegiatan meliputi penyampaian materi, diskusi kelompok, simulasi, refleksi diri, serta evaluasi menggunakan pre-test dan post-test. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan signifikan pemahaman siswa, ditunjukkan dengan kenaikan skor rata-rata dari 62,5 pada pre-test menjadi 82,3 pada post-test. Selain itu, siswa tampak lebih terbuka dalam menyampaikan pengalaman, mampu mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan diri, serta lebih dari 75% peserta berhasil menyusun personal development plan sederhana. Pelaksanaan refleksi di masjid sekolah memberikan suasana kondusif yang mendukung penguatan karakter spiritual dan emosional siswa. Temuan ini memperkuat teori bahwa self-awareness merupakan aspek penting dalam emotional intelligence yang berpengaruh pada pembentukan identitas, regulasi emosi, dan kesiapan menghadapi dunia kerja. Dengan demikian, kegiatan pelatihan ini terbukti efektif dalam membantu siswa mengenali potensi diri dan mempersiapkan pribadi yang lebih matang untuk menghadapi tantangan masa depan.

**Keywords:** self awareness, SMK, Mengenal Diri dan Kepribadian.

---

---

## PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode yang paling krusial dalam perkembangan individu. Pada fase ini, remaja sedang berada dalam proses pencarian identitas, penemuan jati diri, serta penyesuaian dengan lingkungan sosial yang semakin kompleks. Erikson (1968) menyebut masa remaja sebagai tahap *identity versus role confusion*, di mana individu harus mampu mengintegrasikan pengalaman, nilai, serta aspirasi untuk membentuk identitas diri yang utuh. Apabila proses ini tidak berjalan dengan baik, remaja rentan mengalami kebingungan identitas, rendahnya rasa percaya diri, serta kesulitan dalam pengambilan keputusan penting yang berhubungan dengan masa depan.

Realitas di lapangan menunjukkan bahwa permasalahan remaja semakin meningkat seiring dengan perubahan sosial, teknologi, serta tuntutan global. Berdasarkan data World Health Organization (WHO, 2021), sekitar 14% remaja di dunia mengalami masalah kesehatan mental, dengan depresi, kecemasan, dan gangguan perilaku sebagai tiga masalah yang paling sering ditemukan. Bahkan, bunuh diri menempati urutan kedua penyebab kematian terbesar pada remaja usia 15–19 tahun. Data ini menegaskan bahwa permasalahan kesehatan mental pada remaja bukan

sekadar isu individu, melainkan fenomena global yang perlu mendapatkan perhatian serius dari berbagai pihak, termasuk dunia pendidikan.

Kondisi serupa juga terlihat di Indonesia. Hasil survei nasional yang dilakukan melalui Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) tahun 2021 mengungkapkan bahwa 1 dari 3 remaja di Indonesia memiliki masalah kesehatan mental, sementara 1 dari 20 mengalami gangguan mental yang berdampak signifikan terhadap aktivitas sehari-hari (Indrawati et al., 2023). Sayangnya, rendahnya literasi kesehatan mental, minimnya akses terhadap layanan konseling profesional, serta masih tingginya stigma negatif membuat banyak siswa tidak menyadari pentingnya pengelolaan kesehatan mental. Akibatnya, berbagai gejala seperti stres, kecemasan, dan krisis identitas seringkali tidak tertangani secara memadai.

Dalam konteks pendidikan, salah satu aspek penting yang perlu diperkuat pada remaja adalah *self-awareness* (kesadaran diri). *Self-awareness* didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk mengenali dan memahami emosi, nilai, potensi, serta keterbatasannya sendiri. Kesadaran diri ini merupakan fondasi utama dari kecerdasan emosional (*emotional intelligence*) yang

berperan penting dalam regulasi diri, interaksi sosial, serta pencapaian tujuan hidup (Goleman, 1995). Penelitian mutakhir menunjukkan bahwa self-awareness berhubungan positif dengan keberhasilan akademik, keterampilan sosial, dan kesehatan psikologis (Robres et al., 2023; Martinsone et al., 2022). Dengan kata lain, semakin tinggi tingkat kesadaran diri seseorang, semakin baik pula kemampuannya dalam menghadapi tantangan kehidupan, baik dalam dunia pendidikan, pekerjaan, maupun hubungan sosial.

Khusus bagi siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), pentingnya *self-awareness* semakin besar karena mereka dituntut untuk tidak hanya memiliki keterampilan akademik, tetapi juga kesiapan mental dan soft skills yang memadai untuk memasuki dunia kerja. Pendidikan vokasi di SMK menuntut siswa untuk mampu menyesuaikan diri dengan dunia industri, bekerja dalam tim, serta menghadapi tekanan kerja yang nyata. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa banyak siswa SMK mengalami kecemasan menghadapi masa depan, kebingungan dalam mengenali potensi diri, serta rendahnya rasa percaya diri (Wahyuni et al., 2022). Jika kondisi ini tidak segera ditangani, maka dapat berdampak pada rendahnya kualitas lulusan SMK dan

melemahkan daya saing tenaga kerja muda di Indonesia.

Di Kabupaten Grobogan, Jawa Tengah, permasalahan ini semakin relevan untuk diperhatikan. Grobogan merupakan daerah dengan jumlah SMK yang cukup besar, baik negeri maupun swasta, yang berperan sebagai pencetak tenaga kerja siap pakai di tingkat lokal maupun regional. Namun, keterbatasan fasilitas konseling, kurangnya program pengembangan soft skills, serta rendahnya perhatian pada isu kesehatan mental di sekolah membuat siswa SMK di Grobogan rentan mengalami krisis identitas dan rendahnya *self-awareness*. Laporan BPS Grobogan (2023) menyebutkan bahwa tingkat pengangguran terbuka pada lulusan SMK masih cukup tinggi dibandingkan lulusan jenjang pendidikan lain. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan antara kompetensi yang dimiliki siswa SMK dengan kebutuhan dunia kerja, yang salah satunya berkaitan dengan kesiapan mental dan soft skills.

Oleh karena itu, pelaksanaan Pelatihan Mengenal Diri dan Kepribadian (*Self-Awareness Training*) bagi siswa SMK di Kabupaten Grobogan menjadi sangat urgen. Program ini diharapkan tidak hanya membantu siswa memahami potensi, kelebihan, dan kekurangannya, tetapi juga meningkatkan kemampuan mereka dalam

mengelola emosi, membangun rasa percaya diri, serta menyiapkan diri menghadapi tantangan dunia kerja. Kegiatan ini sekaligus menjadi bentuk kontribusi nyata perguruan tinggi, khususnya Program Studi Manajemen, dalam mengaplikasikan teori perilaku organisasi dalam konteks pengabdian masyarakat. Dengan demikian, program ini relevan, aplikatif, serta memberikan manfaat langsung bagi siswa, sekolah, maupun masyarakat.

## METODE PENELITIAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini dilaksanakan dalam bentuk pelatihan dan pendampingan (training and mentoring) dengan pendekatan partisipatif. Model pelatihan dipilih karena mampu mengintegrasikan aspek *kognitif* (pengetahuan), *afektif* (sikap), dan psikomotor (keterampilan refleksi diri) secara menyeluruh. Menurut Sugiyono (2020), metode pelatihan partisipatif efektif diterapkan pada remaja karena memungkinkan keterlibatan aktif peserta, sehingga pembelajaran lebih bermakna dan berorientasi pada perubahan perilaku.

Metode pelaksanaan menggunakan pendekatan Participatory Action Research (PAR) yang menekankan kolaborasi antara tim pelaksana dengan peserta. Pendekatan ini sesuai untuk kegiatan PkM karena

memberikan ruang dialogis, reflektif, dan solutif yang membantu siswa mengenali potensi serta kepribadian mereka sendiri (McIntyre, 2021). Selain itu, metode ini dilengkapi dengan experiential learning melalui simulasi, diskusi kelompok kecil, self-assessment test, dan refleksi bersama. Dengan kombinasi ini, siswa tidak hanya memperoleh teori, tetapi juga pengalaman langsung yang membentuk kesadaran diri.

Kegiatan dilaksanakan di SMK di Kabupaten Grobogan, Jawa Tengah, dengan lokasi pelaksanaan masjid sekolah. Pemilihan tempat tersebut didasarkan pada dua pertimbangan bahwa Masjid sekolah sebagai ruang refleksi spiritual, sehingga suasana kegiatan dapat mendukung pembentukan karakter dan kesadaran diri secara lebih holistik. Sasaran kegiatan adalah siswa kelas XII yang berada pada fase perkembangan remaja menengah, di mana pencarian jati diri dan pembentukan karakter berlangsung secara intensif dan mulai memasuki dunia kerja (Papalia & Martorell, 2019). **Tahapan Kegiatan** Tahapan pelaksanaan kegiatan adalah sebagai berikut:

### 1. Persiapan

Tahap persiapan kegiatan diawali dengan melakukan koordinasi bersama pihak sekolah, meliputi kepala sekolah, guru bimbingan

konseling, serta wali kelas, guna menyamakan persepsi terkait tujuan dan teknis pelaksanaan program. Selanjutnya, dilakukan penyusunan modul pelatihan yang disesuaikan dengan kebutuhan peserta, serta penyusunan instrumen evaluasi yang akan digunakan untuk mengukur efektivitas kegiatan. Pada tahap ini juga dipersiapkan berbagai media presentasi, perlengkapan pendukung seperti alat tulis, serta kuesioner pre-test dan post-test yang berfungsi untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta sebelum dan sesudah mengikuti kegiatan. Dengan persiapan yang matang, diharapkan pelaksanaan program dapat berjalan lebih terarah dan optimal.

## 2. Pelaksanaan

- *Pre-test* untuk mengukur pemahaman awal siswa terkait kesadaran diri dan kepribadian.
- Penyampaian materi tentang konsep kepribadian, pentingnya self-awareness, serta kaitannya dengan perilaku organisasi.
- Diskusi interaktif, *role play* dan simulasi untuk

mengidentifikasi kekuatan, kelemahan, serta potensi diri siswa.

- *Self-reflection* di masjid atau ruang tenang untuk mendalami kesadaran diri dari aspek spiritual dan emosional.
- Penyusunan rencana pengembangan diri (*personal development plan*) oleh siswa.

## 3. Evaluasi dan Tindak Lanjut

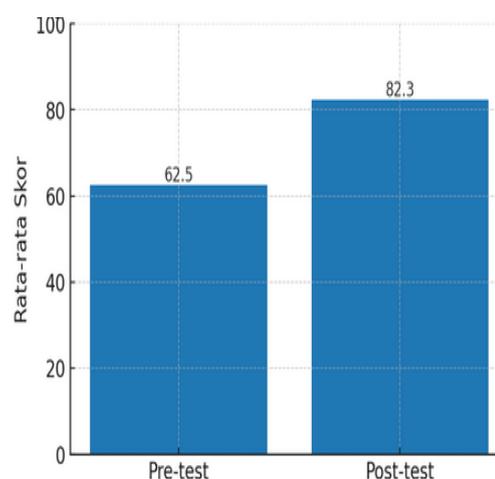
Evaluasi kegiatan dilakukan dengan pendekatan kuantitatif dan kualitatif. Secara kuantitatif, perbandingan skor pre-test dan post-test dianalisis untuk mengetahui sejauh mana peningkatan pemahaman siswa setelah mengikuti pelatihan. Sementara itu, secara kualitatif, observasi langsung dan catatan reflektif peserta digunakan untuk menilai perubahan sikap, tingkat antusiasme, serta pemahaman diri siswa selama proses pelatihan berlangsung. Proses evaluasi ini mengacu pada model (Kirkpatrick, 2016) yang terdiri atas empat tingkatan. Pertama reaction yaitu bagaimana respon lsiswa terhadap

pelatihan yang diberikan. Kedua Learning yang menilai sejauh mana siswa memahami materi yang disampaikan. Ketiga behavior, yakni perubahan perilaku atau sikap siswa dalam interaksi sehari-hari. Keempat result yang melihat dampak pelatihan terhadap peningkatan kesadaran diri dan kesiapan mereka dalam menghadapi dunia kerja. Dengan model evaluasi ini, hasil kegiatan dapat dinilai secara komprehensif baik dari aspek pemahaman kognitif maupun perubahan sikap dan perilaku peserta.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pelatihan Mengenal Diri dan Kepribadian dilaksanakan di SMK Kabupaten Grobogan dengan jumlah peserta sebanyak  $\pm$  60 siswa kelas XII. Pelatihan berlangsung selama satu hari penuh dengan rangkaian kegiatan berupa penyampaian materi, diskusi kelompok, simulasi, refleksi diri, serta evaluasi melalui pre-test dan post-test. Secara umum, kegiatan berjalan dengan baik dan mendapat respons positif dari peserta maupun pihak sekolah. Antusiasme siswa terlihat dari keaktifan dalam sesi diskusi serta keseriusan ketika melakukan self-reflection di masjid sekolah.

Hasil kuantitatif menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa terkait kesadaran diri dan kepribadian. Rata-rata skor pre-test sebesar 62,5 meningkat menjadi 82,3 pada post-test. Hal ini mengindikasikan bahwa pelatihan efektif dalam meningkatkan pemahaman konsep kepribadian dan kesadaran diri. Selain itu, dari hasil observasi, siswa terlihat lebih terbuka dalam menyampaikan perasaan dan pengalamannya, serta mulai mampu mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan diri masing-masing. Pada sesi penyusunan personal development plan, lebih dari 75% peserta mampu menuliskan rencana sederhana untuk meningkatkan kepribadian dan pengembangan diri mereka.



Hasil kegiatan ini memperkuat temuan sebelumnya bahwa intervensi berupa pelatihan self-awareness dapat meningkatkan pemahaman dan keterampilan regulasi diri pada remaja

(Goleman, 2020). Kesadaran diri merupakan salah satu aspek penting dalam emotional intelligence yang memengaruhi cara individu berperilaku, mengambil keputusan, dan berinteraksi dengan orang lain (Salovey & Mayer, 2019).

Pada konteks siswa SMK di Grobogan, kegiatan ini menjadi relevan karena mereka sedang berada pada tahap perkembangan remaja menengah, di mana pencarian identitas diri, pembentukan kepribadian, serta kesiapan menghadapi dunia kerja menjadi isu penting. Menurut Erikson (2018), masa remaja merupakan *fase identity versus role confusion*, sehingga dukungan berupa pelatihan yang membantu siswa mengenali dirinya sangat krusial untuk mencegah kebingungan peran dan krisis identitas.

Pelaksanaan pelatihan di dua lokasi di masjid sekolah juga memberikan hasil yang menarik di masjid sekolah memberikan suasana reflektif yang kondusif untuk pengenalan diri secara spiritual. Pendekatan ini sejalan dengan penelitian oleh Nurhayati et al. (2021) yang menemukan bahwa lingkungan religius dapat mendukung penguatan karakter dan pengendalian emosi pada remaja. Dari sisi perilaku organisasi, pengenalan diri dan kepribadian sejak dini berpengaruh positif terhadap keterampilan interpersonal, komunikasi, dan kerja sama dalam

kelompok. Hal ini penting untuk dipersiapkan pada siswa SMK yang nantinya akan memasuki dunia kerja, di mana aspek kepribadian, kemampuan mengelola emosi, dan kesadaran diri seringkali lebih dihargai dibandingkan sekadar kemampuan teknis (Robbins & Judge, 2019).

## SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil kegiatan, dapat disimpulkan bahwa Pelatihan Mengetahui Diri dan Kepribadian yang dilaksanakan di SMK Kabupaten Grobogan berhasil terlaksana dengan baik dan memperoleh respons positif dari seluruh peserta maupun pihak sekolah. Pelatihan ini terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa mengenai kesadaran diri dan kepribadian, yang ditunjukkan melalui kenaikan skor rata-rata dari 62,5 pada pre-test menjadi 82,3 pada post-test. Selain peningkatan kuantitatif, perubahan perilaku positif juga terlihat dari keberanian siswa untuk lebih terbuka dalam menyampaikan perasaan, kemampuan mengidentifikasi kekuatan serta kelemahan diri, serta keseriusan dalam menyusun personal development plan. Hasil ini sejalan dengan teori dan penelitian sebelumnya yang menekankan pentingnya self-awareness sebagai bagian dari emotional intelligence yang berperan dalam pembentukan identitas, regulasi

emosi, serta interaksi sosial. Konteks pelaksanaan kegiatan di masjid sekolah turut memberikan suasana reflektif yang mendukung penguatan karakter spiritual siswa, sehingga proses pengenalan diri berlangsung lebih mendalam dan bermakna. Dengan demikian, kegiatan ini dapat dikatakan berhasil dalam membantu siswa SMK mengenali potensi dirinya serta mempersiapkan pribadi yang lebih matang untuk menghadapi dunia kerja maupun jenjang pendidikan berikutnya.

Sebagai tindak lanjut, disarankan agar sekolah dapat menjadikan pelatihan sejenis sebagai program rutin, khususnya bagi siswa kelas akhir, sehingga kesiapan mental, emosional, dan sosial mereka semakin optimal menjelang kelulusan. Pengintegrasian pelatihan ini ke dalam program pengembangan siswa atau layanan bimbingan konseling secara berkesinambungan juga akan memberikan manfaat jangka panjang. Bagi siswa, hasil yang diperoleh hendaknya tidak berhenti pada saat pelatihan saja, tetapi diwujudkan melalui komitmen dalam menjalankan personal development plan yang telah disusun, sekaligus melatih keterampilan regulasi diri, komunikasi, dan kerja sama agar lebih siap menghadapi tantangan dunia nyata. Sementara itu, bagi penyelenggara pengabdian, kegiatan ini dapat

dikembangkan lebih lanjut dengan menambahkan sesi pendampingan berjangka seperti mentoring atau coaching untuk memantau keberlanjutan perkembangan siswa, serta melibatkan praktisi industri atau dunia kerja agar peserta memperoleh gambaran konkret tentang pentingnya kepribadian dalam lingkungan profesional.

**DOKUMENTASI**



---

**DAFTAR PUSTAKA**

- Badan Pusat Statistik Kabupaten Grobogan. (2023). *Statistik daerah Kabupaten Grobogan 2023*. BPS Kabupaten Grobogan.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. W. W. Norton & Company.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bantam Books.
- Goleman, D. (2020). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ* (25th anniversary ed.). Bloomsbury Publishing.
- Indrawati, A., Wiguna, T., Ismail, R. I., & Suryani, E. (2023). National survey of adolescent mental health in Indonesia: Findings and implications. *Frontiers in Psychiatry, 14*, 1123456. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1123456>
- Martinsone, B., Cavioni, V., & Lewis, S. (2022). Promoting self-awareness and emotional competence in adolescents: A systematic review. *Frontiers in Psychology, 13*, 847395. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.847395>
- Nurhayati, N., Sari, Y. P., & Handayani, R. (2021). Religious environment and character education among adolescents: A qualitative study. *Jurnal Pendidikan Karakter, 11*(2), 205–218. <https://doi.org/10.21831/jpk.v11i2.34567>
- Quílez-Robres, A., Latorre-Coscolluela, C., & Gil-Fernández, R. (2023). Self-awareness, emotional intelligence, and academic success in adolescents: A meta-analytic study. *Current Psychology, 42*, 12045–12056. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-02999-2>
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (2019). Emotional intelligence. In R. J. Sternberg (Ed.), *The Cambridge handbook of intelligence* (pp. 513–530). Cambridge University Press.
- Wahyuni, S., Prasetyo, H., & Lestari, D. (2022). Self-awareness and future career anxiety among vocational high school students in Indonesia. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling, 8*(1), 45–56. <https://doi.org/10.26858/jppk.v8i1.34567>

World Health Organization. (2021).

*Adolescent mental health*. WHO.

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

Papalia, D. E., & Martorell, G. (2019).

*Experience human development* (15th ed.). McGraw-Hill Education.

Sugiyono. (2020). *Metode penelitian*

*kuantitatif, kualitatif, dan R&D*.

Alfabeta.