

Psikoedukasi Pengembangan *Self Awareness* Untuk Mencegah *Cyber-Influence Conflict* Pada Remaja

Oleh:

Frahma Yunia Windaningrum,

Hazim,

Effy Wardati Maryam

Progam Studi Psikologi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Mei, 2025



Pendahuluan

- Masa remaja menjadi sebuah fase yang krusial, karena pada masa inilah mereka berusaha mencari jati diri dan merasakan berbagai perubahan yang ada, baik perubahan emosional, sosial, serta perubahan kognitif yang signifikan.
- Pada masa ini pula remaja sangat aktif dalam menggunakan gawainya untuk bermain sosial media. Sosial media memiliki *two sides*, yang selain membawa manfaat juga memicu tantangan baru seperti cyberbullying dan konflik daring (*Cyber-influence conflict*).
- Cyber-influence conflict adalah bentuk konflik yang bermula dari interaksi di dunia maya dan dapat bereskalasi menjadi perselisihan nyata.
- Dari kondisi nyata inilah pengembangan kesadaran diri (*self awareness*) melalui psikoedukasi penting untuk diperkenalkan kepada remaja, dengan harapan untuk membekali remaja dalam mengenali, memahami, dan mengelola emosi mereka.

Pertanyaan Penelitian (Rumusan Masalah)

Bagaimana efektivitas psikoedukasi berbasis *self-awareness* dalam mencegah *cyber-influence conflict* pada remaja?

Metode

- Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan pre-eksperimental dan desain *one-group pretest-posttest*.
- Subjek penelitian adalah 40 siswa kelas XII di SMK X yang dipilih secara acak dari tiga jurusan berbeda, yakni jurusan teknik mesin, ketenagalistrikan, dan jurusan otomotif.
- Instrumen yang digunakan berupa kuesioner yang dirancang berdasarkan modul psikoedukasi.
- Program dilaksanakan dalam tiga tahap: persiapan, pelaksanaan, dan penutupan.
- Data dianalisis menggunakan uji paired samples t-test dengan bantuan perangkat lunak JASP 0.19.3 untuk melihat perbedaan signifikan antara skor *pretest* dan *posttest*.

Hasil

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan antara skor *pretest* dan *posttest* peserta setelah mengikuti psikoedukasi. Nilai rata-rata *pretest* adalah 10,625 dan meningkat menjadi 13,050 pada *posttest*. Uji statistik menunjukkan nilai $p < 0,001$, yang menandakan bahwa program psikoedukasi secara signifikan meningkatkan pemahaman peserta mengenai *self-awareness*. Selain itu, terjadi peningkatan konsistensi pemahaman yang ditunjukkan oleh penurunan koefisien variasi dari *pretest* ke *posttest*.

Pembahasan

Peningkatan pemahaman peserta menunjukkan bahwa intervensi psikoedukasi berbasis *self-awareness* efektif dalam meningkatkan kemampuan siswa dalam mengenali dan mengelola emosi. Temuan ini mendukung teori Goleman yang menyatakan bahwa *self-awareness* adalah inti dari kecerdasan emosional, serta memperkuat hasil penelitian terdahulu bahwa literasi digital perlu ditunjang dengan kesadaran diri yang baik. Psikoedukasi ini menjadi pendekatan strategis dalam menciptakan interaksi digital yang sehat. Keterlibatan keluarga dan pihak sekolah juga menjadi faktor penting dalam memperkuat hasil intervensi. Meskipun penelitian ini efektif, keterbatasan jumlah subjek dan waktu pelaksanaan menjadi pertimbangan untuk penelitian lanjutan.

Temuan Penting Penelitian

- Psikoedukasi berbasis *self-awareness* terbukti meningkatkan pemahaman dan pengelolaan emosi siswa.
- *Cyber-influence conflict* dapat ditekan melalui penguatan *self-awareness*.
- Dukungan sekolah dan keluarga berperan penting dalam efektivitas program.

Manfaat Penelitian

- Memberikan model intervensi preventif (pencegahan) terhadap konflik dunia maya di kalangan remaja.
- Menjadi rujukan bagi sekolah dalam menyusun program psikoedukatif.
- Mendorong siswa untuk lebih mengenali dan mengelola emosinya dalam kehidupan sehari-hari, baik di dunia nyata maupun digital sehingga terhindar dari perilaku negatif yang dapat merugikan mereka.

Referensi

- [1] Tarwiyah, "Pengaruh Religiositas dalam Membangun Self-Awareness pada Remaja: Literature Review," *JURNAL PSIMAWA*, vol. 5, no. 2, pp. 79–85, 2022, [Online]. Available: <http://jurnal.uts.ac.id/index.php/PSIMAWA>
- [2] D. A. Putri and J. Kuncoro, "Hubungan antara Harga Diri dan Kesadaran Diri dengan Presentasi Diri pada Pengguna Media Sosial," no. 3, 2023.
- [3] A. Jati Mulia *et al.*, "Pencegahan Kejahatan Siber pada Media Sosial melalui Identifikasi Bahasa para Pelaku," *Jurnal Membaca Bahasa dan Sastra Indoneisa*, 2023.
- [4] S. Rahmi, S. Oruh, and A. Agustang, "Cyberbullying di Kalangan Remaja pada Perkembangan Teknologi Abad 21," *GOVERNANCE: Jurnal Ilmiah Kajian Politik Lokal dan Pembangunan*, vol. 10, 2024.

