

Psychoeducation on Developing Self-Awareness to Prevent Cyber-Influence Conflict Among Adolescents

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

Frahma Yunia Windaningrum¹⁾, Hazim²⁾, Effy Wardati Maryam³⁾

¹⁾ Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

²⁾ Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

³⁾ Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

*Email Penulis Korespondensi: frahma.yunia@gmail.com¹⁾, hazim@umsida.ac.id²⁾, effywardati@umsida.ac.id³⁾

Abstract. This study aims to develop a psychoeducation program based on self-awareness to prevent cyber-influence conflict among adolescents. Using a pre-experimental method with a one-group pretest-posttest design, the study involved 40 vocational high school students. The results indicate that the psychoeducation program effectively improved self-awareness, as evidenced by a significant increase in posttest scores compared to pretest scores ($p < 0.001$). The program strengthened adolescents' ability to recognize and manage emotions, thereby reducing the risk of online conflicts. These findings emphasize the importance of self-awareness-based interventions to create safer and more positive digital environments for adolescents.

Keywords - Psychoeducation; Self Awareness; Cyber Influence Conflict

Abstrak. Penelitian ini bertujuan mengembangkan program psikoedukasi berbasis self-awareness untuk mencegah cyber-influence conflict pada remaja. Menggunakan metode pre-experimental dengan desain one-group pretest-posttest, penelitian ini melibatkan 40 siswa SMK X. Hasil menunjukkan bahwa program psikoedukasi efektif meningkatkan pemahaman self-awareness, ditunjukkan oleh peningkatan skor rata-rata posttest dibandingkan pretest secara signifikan ($p < 0,001$). Program ini memperkuat kemampuan remaja dalam mengenali dan mengelola emosi, sehingga mengurangi risiko konflik dunia maya. Temuan ini menggariskan pentingnya intervensi berbasis self-awareness untuk menciptakan lingkungan digital yang lebih aman dan positif bagi remaja..

Kata Kunci - Psikoedukasi; Self Awareness; Cyber Influence Conflict

I. PENDAHULUAN

Masa remaja adalah salah satu fase dalam kehidupan seseorang, menurut Hurlock masa remaja terjadi pada usia 12-21 tahun, yang mana dalam masa ini seringkali disebut sebagai masa yang abu-abu yang ditandai dengan proses pencarian jati diri. Berbagai perubahan terjadi pada fase ini, perubahan tersebut mencakup berbagai lingkup aspek. Perubahan aspek fisik, psikis maupun emosional terjadi dalam fase ini dengan tahap yang begitu kompleks. Individu dihadapkan dengan berbagai tuntutan yang berasal dari internal maupun eksternal yang membuat individu mengalami konflik yang dapat mempengaruhi perkembangan kepribadian mereka [1]. Selain menjadi fase dalam mencari jati diri masa remaja juga seringkali terkenal dengan periode yang rentan terhadap dampak negatif dari penggunaan teknologi seperti konflik yang dipicu oleh media sosial ataupun *cyberbullying* [2].

Masa remaja ini dipenuhi oleh warna, membawa kehidupannya menyelam lebih dalam untuk memahami dirinya sendiri, melewati masa yang dipenuhi konflik dan perubahan hati yang tidak menentu, keinginan atas rasa bebas dan menjadi diri sendiri dengan menemukan identitas diri seringkali tidak selalu berjalan dengan mulus, berbagai hambatan bisa terjadi tidak terkecuali kenakalan remaja seperti tawuran, kejahatan cyber, sex bebas, narkoba, bullying dan masih banyak potensi negatif yang dapat terjadi [3]. Penggunaan media sosial di kalangan remaja berada di angka yang tinggi sehingga tidak memungkiri hal ini memperbesar potensi terjadinya konflik, berdasarkan data didapati fakta bahwa pengguna sosial aktif di Indonesia mencapai 160 juta pada tahun 2020, dengan durasi rata-rata penggunaan media sosial per hari selama 3 jam 26 menit [4].

Media sosial saat ini menjadi salah satu perantara utama dalam membangun hubungan sosial dan membangun kedekatan. Pada Januari 2022, ada 191 juta orang di Indonesia yang aktif di media sosial, peningkatan 12,35% dari 170 juta orang pada tahun sebelumnya. Media sosial seringkali menjadi tempat untuk membangun citra diri atau profil pribadi seseorang, selain berfungsi sebagai platform yang memungkinkan pengguna berinteraksi satu sama lain melalui komunikasi dua arah. Selain itu, bisnis dapat menggunakan platform ini untuk melakukan promosi. Contohnya adalah mengunggah foto ke akun media sosial seperti Instagram, yang dapat dilihat oleh pengguna yang mengikuti

akun tersebut [5]. Sayangnya media sosial selain membawa dampak positif juga membawa celah untuk terjadi berbagai bentuk kejahatan, termasuk *cyber influenced conflict* dan penyebaran informasi palsu. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa pelaku kejahatan siber sering menggunakan bahasa provokatif, penghinaan, dan diskriminasi untuk memicu konflik [6].

Perkembangan teknologi dan penggunaan sosial media secara masif membawa dampak positif maupun negatif. Dengan adanya teknologi saat ini, semua hal akan menjadi lebih mudah. Interaksi yang terjadi di dunia maya semakin gencar dilakukan, Dunia maya sendiri dikatakan sebagai ruang atau ranah yang dapat diatur sendiri dan independent [7]. Adanya internet adalah kemajuan teknologi, saat ini, internet sudah menjadi bagian penting dari kehidupan sehari-hari. Media komunikasi juga menjadi semakin canggih tidak dipungkiri menjadi penggerak proses sosial yang memungkinkan interaksi antara manusia menjadi lebih fleksibel dan efisien [8]. Bahkan media sosial saat ini menjadi salah satu wadah tempat berkomunikasi para remaja dalam hal mengekspresikan diri hingga mencari suatu pengakuan. Namun keberadaan media sosial ini tidak dipungkiri banyak memunculkan akun-akun anonim yang mana dapat memicu resiko seperti *cyber influenced conflict*.

Cyber influence conflict (Konflik siber) adalah sebuah konflik yang pemicu utamanya berasal dari dunia maya, yang kemudian konflik tersebut meluas hingga terjadi secara nyata dalam kehidupan. Bentuk konflik ini berfokus pada perangkat digital yang digunakan untuk memanipulasi, mengganggu, atau membuat marah lawan. *Cyber influence conflict* dapat terjadi pada remaja dan sangat memungkinkan kenakalan ini terbawa hingga di sekolah. Jenis konflik ini merujuk pada perselisihan yang timbul akibat penggunaan teknologi komunikasi, seperti media sosial, yang dapat mempengaruhi hubungan antar siswa. Konflik ini seringkali melibatkan ketidakpahaman atau perbedaan pendapat yang terkait dengan interaksi online dan dapat mengakibatkan perpecahan di antara siswa. Individu yang tidak memiliki literasi digital yang baik akan mudah untuk terprovokasi oleh hal semacam ini.

Cyber influenced conflict sebenarnya dapat terjadi pada semua kalangan tidak hanya remaja karena aktivitas tersebut berupa tindakan provokasi dalam mengungkap suatu emosi, tetapi dalam kasus remaja sangat memungkinkan ini lebih sering terjadi karena emosi mereka masih sangat labil [9]. Hal tersebut diperkuat dengan sistem anonimitas yang ditawarkan oleh dunia maya yang dapat meningkatkan keberanian para pelaku untuk melakukan konflik di dunia maya tanpa takut teridentifikasi [10]. *Cyber influence conflict* di lingkup sekolah biasanya merujuk dibentuk perundungan siber yang terjadi melalui penggunaan teknologi serta platform digital. Perundungan ini melibatkan tindakan menyakiti orang lain secara sengaja melalui media sosial, pesan teks, atau aplikasi lainnya, yang tak jarang kali dilakukan secara berulang. Lingkungan sekolah yang terganggu oleh perundungan siber bisa membentuk suasana yang tidak nyaman bagi siswa, serta tak jarang kali berkaitan dengan perundungan fisik langsung yang terjadi pada sekolah.

Jenis konflik ini merujuk pada perselisihan yang timbul akibat penggunaan teknologi komunikasi, seperti media sosial, yang dapat mempengaruhi hubungan antar siswa. Konflik ini seringkali melibatkan ketidakpahaman atau perbedaan pendapat yang terkait dengan interaksi online dan dapat mengakibatkan perpecahan di antara siswa. Individu yang tidak memiliki literasi digital yang baik akan mudah untuk terprovokasi oleh hal semacam ini [11]. Berdasarkan hasil *community need assessment* (CNA) dengan menggunakan metode wawancara dan survey diperoleh data bahwa siswa di SMK X memiliki tantangan yakni berupa tindak kenakalan siswa, kenakalan ini terbagi menjadi dua macam yakni kenakalan yang bersifat normatif dan juga ada kenakalan yang mengarah pada tindak pidana. Kenakalan normatif berupa tindakan sering telat masuk sekolah, membolos pada jam pelajaran, tidur di kelas, dan sebagainya. Sedangkan kenakalan yang mengarah pada tindak pidana yaitu terlibat pada kasus tawuran, terjadinya tawuran ini karena kurang bijaksana sikap siswa dalam menggunakan sosial media. Dari hasil wawancara dengan guru mendapatkan informasi bahwasannya kasus kenakalan normatif diakibatkan karena keadaan rumah yang kurang bersikap supotif terhadap siswa. Adapun yang keluarganya mengalami broken home, yang mengakibatkan siswa kurang mendapat perhatian dari orang tuanya. Pemicu lainnya karena pengaruh teman sebaya, dengan saling mengolok-olok yang niat awalnya hanya bercanda bisa berakibat perselisihan. Kemudian hasil wawancara dengan siswa mendapatkan informasi yaitu di sekolah SMK X ditemukan perilaku tawuran yang diakibatkan kurang bijaksana dalam menggunakan sosial media.

Kurangnya kesadaran dalam kebijakan penggunaan sosial media inilah pemicu utama dari tindak tawuran antar sekolah yang bermula mengejek nama sekolah dengan niatan bercanda namun di bawa serius oleh pihak sekolah sebelah. Tindakan ini berawal dari aplikasi *WhatsApp*, sampai akhirnya terjadi perselisihan yang lebih serius yakni tawuran yang terjadi di jalan sekitar sekolah SMK X. Pihak lawan didapati melakukan tindakan yang cukup ekstrim berupa perilaku memukul menggunakan seng, yang mana seng ini ditemukan di sekitar tempat kejadian. Ujung dari kejadian ini para guru yang dibantu oleh aparat kepolisian turun tangan untuk melerai tindak tawuran tersebut. Sayangnya tawuran yang sudah di lerai dilakukan kembali seputang sekolah, yang mana mereka hendak melakukan tawuran kembali di pom bensin, namun untungnya dibubarkan oleh warga. Hal ini membuat para guru menjadi marah sehingga mengumpulkan kembali 6 siswa dan mendatangkan aparat TNI untuk menasehati siswa tersebut agar tidak mengulangi tawuran tersebut.

Semasa menghadapi fase krusial tersebut remaja membutuhkan kemampuan mawas diri yang baik. Mawas diri atau *self awareness* adalah kemampuan individu dalam mengenal, memilah dan memahami perasaan diri yang dirasakan serta mengetahui penyebab munculnya perasaan tersebut dan juga resiko yang akan diterima oleh diri individu maupun orang lain [12]. Goleman mendefinisikan *self awareness* sebagai kondisi dimana individu sadar apa yang dirasakan yang mana kesadaran tersebut digunakan untuk memilih suatu keputusan untuk individu. *Self Awareness* membuat individu memahami emosi yang dirasakan sehingga mampu menilai dirinya sendiri sesuai dengan kemampuan dan kepercayaan yang dimilikinya. Rahayu berpendapat bahwa *self awareness* dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya pikiran, perasaan, motivasi, perilaku, pengetahuan serta lingkungan [13].

Self-awareness merupakan kemampuan penting yang perlu dikembangkan oleh remaja agar mereka dapat menghadapi tantangan era digital. Kesadaran diri ini menjadi indikator penting untuk memastikan remaja tahu tentang akar masalah yang ada pada dirinya [14]. Kesadaran diri ini mencakup kemampuan untuk mengenali, menerima, dan mengendalikan setiap potensi yang ada dalam diri sebagai bekal hidup di masa depan. *Self awareness* juga melibatkan eksplorasi kognitif dari pikiran, perasaan, keyakinan, nilai, perilaku, dan umpan balik dari orang lain. Dengan *self-awareness*, individu dapat memahami kelebihan dan kelebihan dirinya serta mengelola emosi untuk membentuk motivasi dan menetapkan tujuan [15].

Goleman berpendapat bahwa aspek *self awareness* (kesadaran diri) terbagi menjadi tiga, yaitu kesadaran diri emosional dimana individu mampu mencerminkan pentingnya mengenali perasaan sendiri untuk dapat memahami kelebihan dan kelebihan diri, penilaian diri yang akurat agar individu dapat mengenali kelebihan dan kelebihan diri serta kepercayaan diri untuk memberikan keyakinan pada individu bahwa dirinya mampu melakukan sesuai sesuai dengan tugasnya [3]. Menurut Sunny manfaat dari *self awareness* adalah membuat seseorang memahami dirinya sendiri dalam konteks hubungan relasi dengan orang lain, mengerti nilai ketuhanan dengan baik, menyusun tujuan hidup dan karier, mengembangkan sisi produktivitas serta meningkatkan kontribusi pada perasaan, masyarakat dan keluarga [16].

Self awareness terdiri dari dua komponen komponen, yakni intrapersonal dan interpersonal. Komponen interpersonal berfokus pada sumber daya yang ada pada setiap individu serta cara mereka memandang dirinya sendiri, sedangkan komponen interpersonal berkaitan dengan keyakinan dan nilai, kondisi mental individu baik kognisi dan perasaan, respon fisik, kepribadian dan motivasi yang dimilikinya. Sedangkan komponen interpersonal berkaitan dengan persepsi orang lain dan perilaku [17]. Baron & Byrne, berpendapat bahwa *self awareness* terbagi beberapa bentuk yaitu, *self awareness* subjektif, *self awareness* objektif, dan *self awareness* simbolik. *Self awareness* subjektif adalah kemampuan individu dalam membedakan pribadinya dengan lingkungan, baik lingkungan fisik maupun sosial, sedangkan *self awareness* objektif adalah kapasitas seseorang mampu memberikan perhatiannya kepada dirinya sendiri yaitu memiliki kesadaran yang baik terhadap tugas dan kewajibannya. Ketiga *self awareness* simbolik merupakan kemampuan individu dalam membentuk konsep abstrak pada dirinya melalui kemampuan berbahasa, menjalin hubungan, menentukan tujuan, mengevaluasi, membangun sikap dalam berhubungan dan membelanya terhadap komunikasi yang mengancam [12].

Pendapat ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan di kota medan dengan judul “Kedisiplinan Ditinjau dari *Self-Awareness* pada Siswa Kelas XI di SMK Telkom 2 Medan” bahwasanya adanya pengaruh dari *self awareness*. Membuktikan bahwa siswa yang memiliki kesadaran dalam dirinya yang lebih tinggi berpotensi lebih baik untuk mengatasi konflik [18]. Adapun penelitian lain yang berjudul “Kontribusi *Self Awareness* terhadap Perilaku *Cyberstalking* Pada Siswa di Kota Bukittinggi” mengungkapkan *self awareness* memiliki peran yang sangat bagi siswa dalam kesadaran bentuk perilaku yang mereka lakukan [19]. Sehingga dapat disimpulkan bahwa *self awareness* membawa kunci penting dalam kemampuan seseorang dalam memahami dampak tindakan mereka terhadap diri mereka sendiri maupun orang lain.

Setiap individu pasti memiliki perbedaan kemampuan dalam mengelola kesadaran diri atau *self awareness*, perbedaan tersebut dapat terjadi karena kondisi pertumbuhan dan perkembangan yang dilalui masing-masing individu [20]. Membangun *self awareness* yang baik akan mendukung remaja dalam menghadapi tekanan dari lingkungan sekitarnya, termasuk tantangan di era digital. Oleh karena itu, pendekatan psikoedukasi yang dirancang untuk meningkatkan *self-awareness* dapat menjadi solusi strategis dalam mencegah *cyber-influence conflict* yang semakin marak di kalangan remaja.

Asumsi tersebut diperkuat dengan adanya dasar penelitian sebelumnya yang mengatakan bahwa tindakan *cyber influenced conflict* atau tindakan *cyberbullying* seringkali dipicu oleh kurangnya pengelolaan diri dan literasi digital di kalangan remaja, yang memperburuk konflik yang dimulai dari dunia maya dan meluas ke kehidupan nyata [5]. Membangun *self awareness* yang baik akan mendukung remaja dalam menghadapi tekanan dari lingkungan sekitarnya, termasuk tantangan di era digital. Oleh karena itu, pendekatan psikoedukasi yang dirancang untuk meningkatkan *self-awareness* dapat menjadi solusi strategis dalam mencegah *cyber-influence conflict* yang semakin marak di kalangan remaja.

II. METODE

RANCANGAN PENELITIAN

Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan desain pre-experimental, yang diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan terhadap kondisi yang terkendalikan [21]. Desain penelitian merupakan *one- group pretest-posttest design*, yang bertujuan mengukur tingkat pemahaman siswa SMK X terhadap sebelum dan sesudahnya treatment diberikan. Penelitian ini digambarkan sebagai berikut :

<i>Experimental Group</i>	<i>Pretest</i>	<i>Perlakuan</i>	<i>Posttest</i>
	O1	X	O2

Tabel 1.Desain Penelitian One Group Pretest-Posttest

Keterangan :

- O1 : Pengukuran sebelum perlakuan diberikan
- X : Pemberian Perlakuan (*treatment*)
- O2 : Pengukuran setelah perlakuan diberikan

SUBJEK PENELITIAN

Subjek penelitian ini adalah Siswa/I kelas XII SMK X sebanyak 40 peserta. Pemilihan subjek dilakukan dengan teknik *random sampling*, yang terdiri dari 12 subjek dari jurusan teknik mesin, 13 subjek dari jurusan ketenagalistrikan, dan 15 subjek dari jurusan otomotif.

INSTRUMEN PENELITIAN

Instrumen penelitian menggunakan alat bantu kuesioner, yang disusun menggunakan dasar modul penelitian yang dirancang khusus untuk mendukung pelaksanaan psikoedukasi. Materi psikoedukasi mencakup materi utama yakni *self-awareness* (mawas diri) yang terdiri dari pembahasan pengertian self-awareness, mengenali *self-awareness* yang baik, manfaat *self-awareness*, dan cara meningkatkan *self-awareness* yang baik

METODE PELAKSANAAN

Implementasi program psikoedukasi dilakukan secara sistematis, melalui tiga tahapan utama yang terdiri dari tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi/penutupan. Tahap persiapan meliputi, permohonan izin kegiatan psikoedukasi, kegiatan *Community Need Assessment* (CNA), persiapan alat dan tempat untuk kegiatan psikoedukasi. Tahap pelaksanaan meliputi, absensi peserta, pembukaan, pemberian *pre-test* kemudian dilanjutkan dengan penyampaian materi psikoedukasi melalui ceramah interaktif dan sesi ice breaking. Penutupan meliputi, melakukan sesi kuis interaktif, pemberian doorprize bagi peserta yang aktif, pemberian *post-test*, penilaian kepuasan kegiatan, pemberian sertifikat kepada pemateri, dan diakhiri dengan penutupan dan foto bersama.

Tahap 1. Persiapan

Aktivitas	: <ul style="list-style-type: none"> - Melakukan permohonan izin melakukan psikoedukasi ke target sasaran - Melakukan <i>Community Need Assesment</i> (CNA) dalam rangka menentukan program yang tepat untuk diberikan kepada subjek. - Mempersiapkan alat dan tempat untuk kegiatan psikoedukasi
Tujuan	: Mengetahui permasalahan dan kebutuhan subjek
Waktu	: 1 bulan sebelum kegiatan dilakukan
Peralatan	: Alat tulis, alat perekam, materi presentasi psikoedukasi (Modul)

Tahap 2. Pelaksanaan

Aktivitas	: <ul style="list-style-type: none"> - Absensi peserta dan pengambilan konsumsi - Pembukaan untuk menyampaikan tujuan psikoedukasi - Pelaksanaan <i>pre-test</i> - Pemaparan materi melalui ceramah interaktif - <i>Ice breaking</i> (angka bom)
Tujuan	: Memberikan pemahaman materi mendalam kepada peserta, mengetahui keadaan subjek sebelum diberikan <i>treatment</i> dan membangun antusiasme peserta melalui <i>ice breaking</i> .
Peralatan	: Proyektor, <i>handphone</i> , dan materi presentasi

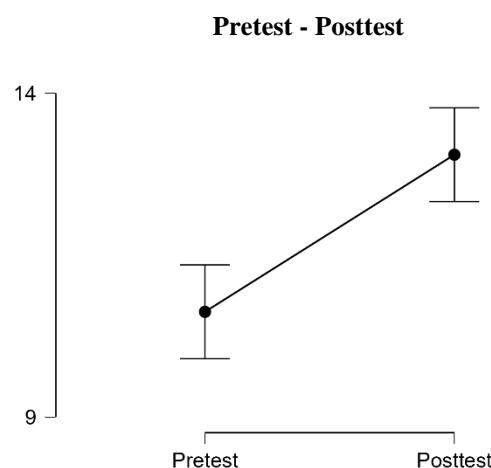
Tahap 3. Penutupan

Aktivitas	: <ul style="list-style-type: none"> - Pelaksanaan kuis interaktif dengan peserta disertai pemberian hadiah - Pelaksanaan <i>post-test</i> dan mengisi penilaian kepuasaan kegiatan psikoedukasi - Pemberian sertifikat kepada pemateri - Dokumentasi foto bersama peserta psikoedukasi
-----------	---

Tujuan	:	Mengukur pemahaman peserta dan memberikan jawaban dari pertanyaan yang diajukan
Peralatan	:	Alat tulis dan <i>handphone</i>

Tabel 2. Langkah-langkah Dalam Melaksanakan Psikoedukasi**ANALISA DATA**

Alat ukur pengambilan data berupa kuesioner yang berupa pertanyaan seputar materi yang diberikan dengan total pertanyaan sebanyak 15 soal pemahaman yang diberikan pada 40 peserta Psikoedukasi di SMK X. Kuesioner yang sudah disebar kemudian dihimpun, dianalisis serta diinterpretasikan dengan menggunakan alat bantu aplikasi JASP 0.19.3.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN**HASIL****Descriptives Plots****Paired Samples T-Test**

Measure 1	Measure 2	t	df	p
Pretest	-	Posttest	-4.790	39 < .001

Tabel 3. Uji T-Test Hasil Psikoedukasi

Pada Tabel 3 menyajikan hasil uji Paired Samples T-Test yang bertujuan untuk menganalisis perbedaan signifikan antara skor pretest dan posttest dari 40 siswa terkait psikoedukasi pengembangan *self awareness* untuk mencegah *cyber-influence conflict* pada remaja. Hasil Analisis menunjukkan nilai $t = -4.790$, $df = 39$, dan $p < 0.001$. Nilai $p < 0.001$ menunjukkan bahwa adanya perbedaan antara skor *pretest* dan *posttest* yang signifikan secara statistik.

Descriptives

	N	Mean	SD	SE	Coefficient of variation
Pretest	40	10.625	2.425	0.383	0.228
Posttest	40	13.050	2.353	0.372	0.180

Tabel 4. Deskriptif Statistik Skor *Pretest* dan *Posttest* psikoedukasi

Pada Tabel 4 menyajikan hasil statistik deskriptif yang memaparkan skor pretest dan posttest dari 40 siswa, rata-rata skor *pretest* adalah $M = 10.625$, dengan standar deviasi $SD = 2.425$, yang mencerminkan tingkat pemahaman awal siswa sebelum diberikan *treatment*. Adapun hasil setelah diberikan *treatment*, rata-rata skor meningkat menjadi $M = 13.050$, dengan standar deviasi $SD = 2.353$. Selain itu terjadi penurunan nilai koefisien dari *pretest* ($CV = 0.228$) ke *posttest* ($CV = 0.180$) yang menunjukkan peningkatan konsistensi pemahaman siswa setelah diintervensi. Peningkatan skor rata-rata ini menunjukkan efektivitas program psikoedukasi dalam meningkatkan pemahaman *self-awareness* pada siswa.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa psikoedukasi berbasis *self-awareness* berhasil meningkatkan pemahaman siswa terkait pencegahan konflik akibat media digital. Temuan data ini mempertegas bahwa kesadaran diri bukan hanya berfungsi sebagai alat untuk memahami emosi, namun juga dapat berfungsi sebagai mekanisme penting dalam mengelola interaksi sosial, terutama dalam dunia maya yang saat ini berkembang dengan diliputi penuh tekanan yang mengarah pada tindakan negatif. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahmi (2023) [10] yang menunjukkan bahwa literasi digital harus ditunjang dengan kemampuan *self-awareness* yang baik untuk menghindari konflik online yang sering kali dapat merujuk pada tindakan yang lebih serius.

Penelitian ini juga memperkuat teori yang dinyatakan oleh Goleman yang mengatakan bahwa *self-awareness* berfungsi sebagai inti dari kecerdasan emosional, dengan kaitan bahwa individu yang bisa memahami emosi serta memiliki kontrol diri yang baik akan memberikan respon yang lebih siap terhadap permasalahan yang mereka hadapi [3]. Psikoedukasi yang diberikan tidak hanya sekedar mengubah pemahaman siswa dalam melihat konflik, namun juga memperkenalkan pendekatan yang lebih praktis melalui pengenalan *self-awareness* atau kemampuan mawas diri. Dalam kaitan perubahan ini sekolah selaku institusi yang berinteraksi langsung sebagai siswa berperan sebagai pendukung program seperti ini agar siswa memiliki pengalaman dan pemahaman baru yang lebih baik lagi tentang dirinya.

Keterlibatan keluarga sebagai lingkungan yang lebih intim juga nyatanya sangat diperlukan, karena intervensi berbasis psikoedukasi semacam ini dapat lebih efektif dilakukan jika intervensi ini mendapatkan dukungan dari keluarga sehingga menciptakan perubahan perilaku yang dapat bertahan lebih lama [22]. Dengan menciptakan kerjasama yang baik antara sekolah, keluarga, dan masyarakat, psikoedukasi *self-awareness* dapat menjadi solusi strategis dalam mempersiapkan generasi muda menghadapi tantangan era digital dengan lebih percaya diri dan bijaksana.

Penelitian ini membawa suatu pendekatan baru dengan cara menggabungkan psikoedukasi dengan basis materi *self awareness* dalam upaya mencegah konflik yang disebabkan oleh pengaruh media digital. Penelitian yang dilakukan menyoroti bahwa kemampuan dalam mengenali dan memahami emosi memiliki peranan yang penting dalam berbagai aspek interaksi kehidupan, baik dalam kehidupan sehari-hari di dunia nyata tetapi juga menjadi kunci dalam mengelola interaksi kehidupan di maya. Melalui penggabungan kecerdasan dalam memahami emosi dan literasi digital yang mumpuni, penelitian ini memberikan gambaran yang lebih luas untuk membantu siswa dalam memahami dan mengelola konflik.

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini tidak dipungkiri juga memiliki keterbatasan. Keterbatasan yang pertama adalah jumlah siswa yang ikut serta dan lingkup penelitian masih terbatas pada satu kelompok usia dan satu sekolah, sehingga hasilnya berkemungkinan besar tidak berlaku untuk semua kelompok maupun kondisi di sekolah lain. Selain itu keterbatasan secara waktu pelaksanaan juga perlu diperhatikan, pelaksanaan program psikoedukasi yang cukup singkat tidak memberikan jaminan bahwa pemahaman mereka tentang pentingnya *self awareness* akan bertahan lama.

VII. KESIMPULAN

Penelitian menunjukkan bahwa psikoedukasi berbasis materi *self awareness* terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran diri siswa sebagai upaya pencegahan konflik yang dipengaruhi oleh media digital. Temuan ini mendukung hipotesis bahwa intervensi psikoedukasi yang dilakukan dapat meningkatkan pemahaman siswa tentang mengelola emosi dan memahami diri sendiri, maupun tindakan mereka dalam upaya pengambilan keputusan yang lebih terstruktur. Hasil analisa menunjukkan terjadi peningkatan signifikan pada skor posttest dibandingkan dengan pretest, hal ini mencerminkan bahwa adanya efektivitas program dalam mengembangkan pemahaman *self awareness* siswa.

Sebagai langkah selanjutnya, penerapan program serupa dapat dilakukan secara luas di berbagai institusi pendidikan untuk mempersiapkan siswa menghadapi tantangan era digital dengan lebih percaya diri dan bijaksana. Kolaborasi antara sekolah, keluarga, dan komunitas juga penting untuk memperkuat dampak intervensi ini dan memastikan keberlanjutan program dalam menciptakan lingkungan digital yang aman dan positif. Sebagai saran untuk

peneliti selanjutnya dapat melakukan eksplorasi yang lebih dalam untuk ranah penelitian, hal ini dapat dilakukan dengan berbagai cara salah satu dengan mengeksplorasi faktor-faktor yang mempengaruhi efektivitas program psikoedukasi baik secara durasi intervensi, penggalian data tentang perbedaan karakteristik siswa. Peneliti juga dapat memperluas cakupan penelitian dengan melibatkan kelompok usia dan lingkungan sosial yang lebih besar ataupun berbeda untuk melihat bagaimana psikoedukasi berbasis *self awareness* ini dapat diadaptasi sesuai dengan kebutuhan yang ada.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada pihak SMK X yang telah memberikan izin dan dukungan penuh selama proses pelaksanaan program psikoedukasi ini. Ucapan terima kasih dan penghargaan juga diberikan kepada para siswa SMK X yang berpartisipasi aktif dalam kegiatan psikoedukasi, sehingga memberikan kontribusi penting terhadap keberhasilan penelitian ini. Ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya juga disampaikan kepada Kapolres Tulangan atas dukungan dan kerjasamanya dalam memberikan pengarahan dan rujukan data kepada peneliti selama pelaksanaan program ini. Selain itu, peneliti menyampaikan apresiasi kepada tim Psikoedukasi A3 Psikologi UMSIDA dan pendidik di SMK X atas kerja sama dan bantuannya selama proses penelitian berlangsung. Terima kasih juga disampaikan kepada pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu atas dukungan moral dan material yang telah diberikan.

LAMPIRAN



Gambar 1. Proses community need assessment bersama siswa SMK X



Gambar 2. Proses community need assessment bersama guru BK SMK X



Gambar 3. Proses community need assessment bersama Kapolres Tulangan



Gambar 4. Proses pemaparan materi psikoedukasi



Gambar 5. Proses kuis interaktif berhadiah bersama siswa SMK X



Gambar 6. Sesi foto bersama peserta psikoedukasi SMK X sebagai penutupan acara

REFERENSI

- [1] Tarwiyyah, "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] A. Ademiluyi, C. Li, and A. Park, "Implications and Preventions of Cyberbullying and Social Exclusion in Social Media: Systematic Review," Jan. 01, 2022, *JMIR Publications Inc.* doi: 10.2196/30286.
- [3] S. Yuliasari, "Pelatihan Konselor Sebaya untuk Meningkatkan Self-Awareness terhadap Perilaku Berisiko Remaja," *Jurnal Psikologi Insight*, vol. 4, no. 1, pp. 63–72, 2020.
- [4] E. C. Natalia, "Membangun Kesadaran Diri Generasi Muda akan Budaya Positif Melalui Penggunaan Media Sosial," *Journal of Servite*, vol. 2, no. 2, p. 20, Dec. 2020, doi: 10.37535/102002220203.
- [5] D. A. Putri and J. Kuncoro, "Hubungan antara Harga Diri dan Kesadaran Diri dengan Presentasi Diri pada Pengguna Media Sosial," no. 3, 2023.
- [6] A. Jati Mulia *et al.*, "Pencegahan Kejahatan Siber pada Media Sosial melalui Identifikasi Bahasa para Pelaku," *Jurnal Membaca Bahasa dan Sastra Indonesia*, 2023.
- [7] K. Negolara Dokubani and W. Hendriani, "Persepsi Remaja terhadap Cyberbullying," *JURNAL FUSION*, vol. 3, no. 08, pp. 900–909, 2023, doi: 10.54543/fusion.v3i05.354.
- [8] M. A. I. C. Bulan and P. Y. Wulandari, "Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Kecenderungan Perilaku Cyberbullying Pada Remaja Pengguna Media Sosial Anonim," 2021. [Online]. Available: <http://ejournal.unair.ac.id/index.php/BRPKM>
- [9] D. S. M. Jannah and N. Setiyowati, "Systematic Literature Review Using Big Data Analysis: Cyberbullying dan Forgiveness pada Remaja," *Psyche 165 Journal*, vol. 17, pp. 33–40, Feb. 2024, doi: 10.35134/jpsy165.v17i1.325.
- [10] 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.
- [11] S. W. Fajriani, B. Sekarningrum, and M. Sulaeman, "Cyberspace: Dampak Penyimpangan Perilaku Komunikasi Remaja," *Jurnal Ilmu Pengetahuan dan Teknologi Komunikasi*, vol. 23, no. 1, pp. 63–78, 2021, doi: 10.33169/iptekkom.23.1.2021.63-78.
- [12] M. Ali Shodiqin and A. M. Ema Ningdyah, "Perilaku agresi masyarakat pada saat pendisiplinan protokol kesehatan oleh petugas: Benarkah ada peranan self-awareness?," *INNER: Journal of Psychological Research*, vol. 2, no. 2, pp. 203–210, 2022.
- [13] M. Umami and A. Mega Rosdiana, "Intensitas Bermedia Sosial dan Self Awareness pada Remaja," *JURNAL PSIKOLOGI: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, pp. 133–145, 2022, doi: 10.35891/jip.v8i2.
- [14] N. K. T. Agustini and L. G. N. S. Wahyungsih, "Faktor Dukungan yang Berpengaruh Terhadap Kesadaran Diri (Self Awareness) Remaja Cegah Anemia di Kota Denpasar," *MANUJU : Malahayati Nursing Journal*, vol. 5, no. 12, pp. 4258–4269, Dec. 2023, doi: 10.33024/mnj.v5i12.11989.
- [15] E. Suzanna, N. Aqila, R. Mauliza, A. Nurisyahadah, and R. Maghfirah, "Membangun Self-Awareness Remaja dan Mengurangi Konflik antar Teman Sebaya di Dayah Darul Falah," *Jurnal Pengabdian Kolaborasidan Inovasi IPTEKS*, vol. 2, no. 5, pp. 1689–1696.
- [16] F. Budiman and M. Santoso, "Hubungan Antara Self Awareness Dan Disiplin Rohani Pada Mahasiswa Teologi," *Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristen*, vol. 3, no. 1, pp. 193–197, May 2024, doi: 10.56854/pak.v3i1.332.

- [17] L. Arofah and S. A. Sancaya, "Self Awareness: Suatu Kecakapan Yang Harus Dikuasai Dalam Pengambilan Keputusan Karier," Oct. 2022.
- [18] S. Hartini, J. Listo Govanny, and R. Patricia, "Kedisiplinan Ditinjau dari Self-Awareness pada Siswa Kelas XI di SMK Telkom 2 Medan," *Journal of Research in Business, Economics, and Education*, no. 1, pp. 1531–1539, 2021, [Online]. Available: <http://e-journal.stie-kusumanegara.ac.id>
- [19] R. Dwi Paramita and R. Yanna Primanita, "Kontribusi Self Awareness terhadap Perilaku Cyberslacking Pada Siswa di Kota Bukittinggi," *Jurnal Pendidikan Tambusai*, vol. 7, no. 2, pp. 16576–16581, 2023.
- [20] R. Hafizha, "Profil Self-Awareness Remaja," *JECO Journal of Education and Counseling Journal of Education and Counseling*, vol. 2, no. 1, pp. 158–166, 2021.
- [21] S. R. Wahyuningrum, A. P. Putri, and M. Jamaluddin, "Pre-Experimental Design Bimbingan Kelompok dengan Teknik Assertive Training dalam Peningkatan Keterampilan Komunikasi Siswa di SMK Kesehatan Nusantara," *NUANSA: JURNAL PENELITIAN ILMU SOSIAL DAN KEAGAMAAN ISLAM*, vol. 18, pp. 14–28, 2021.
- [22] S. Habibah *et al.*, "Psikoedukasi Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental dan Self Awareness Masyarakat," *Ekspresi: Publikasi Kegiatan Pengabdian Indonesia*, vol. 1, no. 3, pp. 23–39, 2024, doi: 10.62383/ekspresi.v1i2.224.

Conflict of Interest Statement:

The author declares that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.