

PSIKOEDUKASI MENGEMBANGKAN SELF AWARENESS UNTUK MENCEGAH CYBER-INFLUENCE CONFLICT PADA REMAJA



**PSIKOEDUKASI MENGEMBANGKAN *SELF AWARENESS*
UNTUK MENCEGAH *CYBER-INFLUENCE CONFLICT* PADA
REMAJA**

Oleh:

Effy Wardati Maryam, S.Psi., M.Si.

Frahma Yunia Windaningrum

Mirta Dwi Oktavia

Izza Ghassani Afwa

Lukman Rahmawardi

**UMSIDA Press
2024**

Psikoedukasi Mengembangkan Self Awareness Untuk Mencegah Cyber-Influence Conflict Pada Remaja

Penulis : Effy Wardati Maryam, S.Psi., M.Si.

Frahma Yunia Windaningrum
Mirta Dwi Oktavia

Izza Ghassani Afwa

Lukman Rahmawardi

Editor : Wiwik Triwidiyanti. S.Psi.,M.Si.,Psikolog
Dr.

Desain
Sampul : Mirta Dwi Oktavia

ISBN : -

Cetakan I : November 2024

Ukuran : 14,5 cm x 21 cm
52 halaman

Penerbit UMSIDA Press
Jl. Mojopahit 666B Sidoarjo
Telp. 031 8945444

KATA PENGANTAR

Rasa syukur selalu tercurah kepada Allah SWT yang senantiasa melimpahkan rahmat, hidayah serta kesehatan, sehingga kami dapat menyelesaikan Modul Psikoedukasi Mengembangkan *Self Awareness* Untuk Mencegah *Cyber-Influence Conflict* Pada Remaja ini. Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada pihak-pihak yang terkait dalam penyelesaian modul ini, yaitu :

1. Dr. Hidayatullah, M.Si., selaku Rektor UMSIDA.
2. Dr. Septi Budi Sartika, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan.
3. Ghozali Rusyid Affandi, S.Psi.,M.A., selaku Ketua Program Studi Psikologi
4. Effy Wardati Maryam, S.Psi., M.Si selaku Dosen Pengampu Mata Kuliah Psikoedukasi dan Pelatihan
5. SMK Persatuan 2 Tulangan selaku mitra kegiatan psikoedukasi
6. Rekan-rekan dalam Tim Psikoedukasi Kelompok 4 kelas 7A3

Psikoedukasi Mengembangkan *Self Awareness* Untuk Mencegah *Cyber-Influence Conflict* Pada Remaja ini merupakan hasil telaah fenomena psikologis yang terjadi

pada komunitas SMK Persatuan 2 Tulangan. Modul ini mengupas bagaimana permasalahan yang terjadi pada komunitas, serta strategi-strategi yang dapat dilakukan untuk mengatasi permasalahan tersebut.

Modul ini sangat terbuka dan terus dilakukan perbaikan dan penyempurnaan di masa mendatang. Kami terbuka menerima masukan dan saran untuk penyempurnaan pada edisi berikutnya.

Sidoarjo, 11 November 2024

Tim Penulis

DAFTAR ISI

Identitas Buku	i
Kata Pengantar	iii
Daftar Isi	
.....	.v
BAB I PROFIL KOMUNITAS	
A. PROFIL KOMUNITAS SMK PERSATUAN 2 TULANGAN	1
BAB II PERMASALAHAN KOMUNITAS	
A. PERMASALAHAN DI SMK PERSATUAN 2 TULANGAN	3
BAB III PSIKOEDUKASI MENGEMBANGKAN SELF AWARENESS SEBAGAI SOLUSI MENGHADAPI CYBER-INFLUENCE CONFLICT	
A. PSIKOEDUKASI MENGEMBANGKAN SELF AWARENESS SEBAGAI SOLUSI MENGHADAPI CYBER-INFLUENCE CONFLICT	7
BAB IV TUJUAN DAN MATERI PROGRAM PSIKOEDUKASI	
A. TUJUAN PROGRAM PSIKOEDUKASI	11
B. MATERI PROGRAM PSIKOEDUKASI	12
BAB V HASIL PENELITIAN YANG RELEVAN	
A. SELF AWARENESS	26

B. CYBER-INFLUENCE CONFLICT.....	28
BAB VI RANCANGAN KEGIATAN PSIKOEDUKASI	
A. RANCANGAN KEGIATAN PSIKOEDUKASI.....	...
...	33

DAFTAR PUSTAKA	29
BIODATA PENULIS	30

I

PROFIL KOMUNITAS

PROFIL SMK PERSATUAN 2 TULANGAN

SMK Persatuan 2 Tulangan didirikan dengan tujuan untuk mempersiapkan peserta didik yang unggul dalam prestasi dan terampil sesuai kebutuhan lapangan kerja maupun industri serta menjalankan syari'at Islam. Sekolah ini berada di Jalan Kepadangan No. 36, Desa Kepadangan, Kecamatan Tulangan, Kabupaten Sidoarjo, Jawa Timur. Sekolah ini berfokus pada pengembangan kompetensi dan telah meraih akreditasi A. Sekolah ini terdiri dari 3 program keahlian yakni, teknik mesin, teknik otomotif, dan teknik ketenagalistrikan.



II

PERMASALAHAN KOMUNITAS

PERMASALAHAN SMK PERSATUAN 2 TULANGAN

Berdasarkan hasil *community need assessment* (CNA) dengan menggunakan metode wawancara dan survey diperoleh data bahwa siswa di SMK Persatuan 2 Tulangan 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 suportif 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 Persatuan 2 Tulangan ditemukan perilaku tawuran yang diakibatkan kurang bijaknya 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 Persatuan 2 Tulangan. 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 meleraikan tindak tawuran tersebut. Sayangnya tawuran yang sudah di leraikan dilakukan kembali sepulang 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

siswa dan mendatangkan aparat TNI untuk menasehati siswa tersebut agar tidak mengulangi tawuran tersebut.

Berdasarkan hasil CNA yang dilakukan disimpulkan bahwa permasalahan yang urgent untuk segera di mendapat perhatian lebih adalah mengenai kebiasaan siswa yang terlalu terpengaruh oleh informasi yang kurang bijak melalui media sosial, sehingga diputuskan dalam kesempatan psikoedukasi kali ini akan memberikan wawasan mengenai cara mengembangkan *Self Awareness* untuk mencegah *Cyber-Influence Conflict*.



Gambar 2. Community Need Assessment (CNA) Bersama Guru BK SMK Persatuan 2 Tulangan



Gambar 3. Community Need Assessment (CNA) Bersama Siswa SMK Persatuan 2 Tulangan



Gambar 4. Community Need Assessment (CNA) Bersama Kapolsek Tulangan

III

**PSIKOEDUKASI MENGEMBANGKAN *SELF*
AWARENESS UNTUK MENCEGAH
*CYBER-INFLUENCE CONFLICT***

Psikoedukasi Mengembangkan *Self Awareness* Untuk Mencegah *Cyber Influence Conflict* Pada Remaja

Berdasarkan hasil *Community need assessment* didapati bahwa Latar belakang dalam pemilihan strategi psikoedukasi untuk menghadapi permasalahan akibat pengaruh siber (*Cyber Influence Conflict*) dilakukan dengan upaya meningkatkan kesadaran *Self awareness* siswa SMK 2 Persatuan Tulangan. *Self awareness* sendiri adalah kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk menyadari kelemahan dan kelebihan pada dirinya. Pemilihan strategi peningkatan *self awareness* ini didasarkan pada tantangan yang dihadapi siswa dalam dunia digital.

Melalui *Community Need Assessment* (CNA) yang dilakukan didapati fakta bahwa bentuk penyimpangan yang dilakukan siswa sebagian besar disebabkan karena pengaruh negatif digital, bahkan didapati fakta bahwa penyimpangan yang dilakukan cukup serius sampai mengarah pada tindak pidana. Penyimpangan yang dilakukan berasal dari penggunaan sosial media yang kurang bijak sehingga memunculkan kesalahpahaman sehingga terjadinya perselisihan antar individu yang meluas menjadi perselisihan antar kelompok.

Strategi psikoedukasi untuk mengembangkan self awareness dipilih karena teruji efektif untuk meningkatkan kesadaran diri dan kemampuan individu dalam mengelola emosi serta mengendalikan segala bentuk perilaku individu, terutama perilaku yang berpotensi membawa dampak negatif maupun konflik. 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. 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. Sehingga dapat disimpulkan bahwa *self awareness* membawa kunci penting dalam kemampuan seseorang dalam memahami dampak tindakan mereka terhadap diri mereka sendiri maupun orang lain.

IV

TUJUAN DAN MATERI PROGRAM PSIKOEDUKASI

TUJUAN PROGRAM PSIKOEDUKASI

Kegiatan Psikoedukasi Mengembangkan *Self Awareness* Untuk Mencegah *Cyber-Influence Conflict* Pada Remaja bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada siswa SMK Persatuan 2 Tulangan, kelas 12 yang terdiri dari jurusan teknik mesin, teknik otomotif, dan teknik ketenagalistrikan terkait dengan apa itu *cyber-influence conflict* dan juga memberikan pemahaman terkait apa itu *self awareness*, apa ciri-cirinya, apa fungsinya serta apa upaya yang dilakukan untuk membangun *self awareness* tersebut.

Materi tersebut disampaikan dengan harapan siswa memiliki pemahaman yang lebih baik tentang *self awareness* agar mereka mampu mengenali, memahami, dan mengelola konflik yang disebabkan oleh pengaruh digital, khususnya media sosial. Sehingga outputnya siswa diharapkan dapat menggunakan media sosial dengan bijak serta memiliki ketahanan diri terhadap provokasi dan konflik daring.

MATERI PROGRAM PSIKOEDUKASI

A. CYBER-INFLUENCE CONFLICT

1. DEFINISI

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 di sekolah merujuk pada konflik 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 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. dengan kemajuan teknologi, populasi peserta didik dari aneka macam kalangan menjadi sasaran bagi fenomena ini, menandakan perlunya perhatian berfokus terhadap isu ini dalam konteks pendidikan.

2. KARAKTERISTIK *CYBER INFLUENCE CONFLICT* DI LINGKUNGAN SEKOLAH

a) Kemudahan Penyebaran Konflik

Dengan adanya media sosial, konflik yang sebelumnya hanya berupa ketegangan verbal langsung kini dapat menyebar luas dengan cepat, melibatkan lebih banyak pihak dan sering kali dipicu oleh penyebaran informasi yang tidak akurat atau manipulatif.

b) Anonimitas dan Kekerasan Verbal

Anonimitas yang ditawarkan media sosial memungkinkan siswa untuk melontarkan ujaran kebencian tanpa takut dikenali atau dihukum. Anonimitas ini membuat konflik siber lebih tajam dibandingkan interaksi langsung.

c) Durasi yang Berkelanjutan

Cyber influence conflict tidak memiliki batas waktu yang jelas dan bisa terjadi sepanjang hari, berpotensi memperpanjang konflik secara emosional bagi korban, yang berdampak negatif pada kesejahteraan mereka.

d) Dampak Terhadap Suasana Sekolah

Lingkungan sekolah yang terpengaruh oleh konflik siber akan memicu perpecahan, ketidakpercayaan, dan suasana yang tidak nyaman di antara siswa, bahkan berpotensi meluas ke konflik fisik.

B. SELF AWARENESS

1. DEFINISI

Self-awareness (kesadaran diri) ialah wawasan kedalam atau wawasan tentang alasan-alasan dari tingkah laku sendiri atau pemahaman diri sendiri (Saroji et al., 2021). *Self Awareness* atau kesadaran diri adalah bahan standar yang penting buat memberikan kejelasan serta pemahaman tentang perilaku seseorang (Rini & Ekwandari, 2018). Kesadaran diri pula merupakan suatu yang bisa memungkinkan orang lain mampu mengamati dirinya sendiri maupun membedakan dirinya dari dunia (orang lain), serta yang memungkinkan orang lain bisa menempatkan diri dari suatu waktu dan keadaan (Sulistiyowati et al., 2018). Individu yang tidak memiliki *self awareness* lebih cenderung menjadi egois, sulit saat mengendalikan diri, rendah pada prestasi dan kreativitas serta kurang memiliki harga diri (Akhnaf et al., 2022).

Self awareness merupakan kesadaran diri seseorang pada memahami, menerima dan mengendalikan setiap potensi yang terdapat pada dirinya buat bekal hidup pada masa depan (Lutfiah Zahra & Miratul hayati, 2022). Kesadaran diri bisa

diidentifikasi ketika seseorang mengenali apa yang dirasakannya serta mampu memutuskan pilihan sendiri, mengetahui apa yang dirasakannya hingga mampu mengevaluasi diri sesuai dengan kemampuan dan minat dirinya (Agniarahmah et al., 2023). Kesadaran diri meliputi eksplorasi kognitif dari pikiran, perasaan, keyakinan, nilai, perilaku, serta umpan balik yang berasal dari orang lain (Malawi, 2016).

Berdasarkan Goleman (Q. Zahra & Yumna, 2021), *self awareness* adalah kemampuan yang dimiliki individu buat mempercayai dirinya sendiri, mampu mengatakan eksistensinya, bisa mengenali kelebihan dan kekurangan dan bisa menghasilkan keputusan untuk mengevaluasi diri. Berdasarkan (Qowimah dkk., 2021), *self awareness* artinya kemampuan buat mengenal, memilah perasaan, memahami yang sedang dirasakan serta mengapa hal tadi dirasakan, dan bisa mengetahui penyebab serta pengaruh perilaku tersebut bagi orang lain.

Penelitian oleh Chen et al. (2022) menunjukkan bahwa self-awareness memiliki peran

penting dalam membantu individu mengelola emosi saat berinteraksi di media sosial. Individu yang memiliki kesadaran diri yang tinggi mampu mengenali pemicu emosional dan merespons secara bijak, yang dapat mencegah konflik daring (Chen et al., 2022). Adapun penelitian lain yang mendukung mendapat diatas adalah penelitian yang dilakukan oleh Rahman dan Aulia (2021) menyebutkan bahwa self-awareness merupakan dasar dari kecerdasan emosional yang diperlukan untuk mengenali perasaan dan memahami bagaimana emosi ini mempengaruhi perilaku. Pada remaja, peningkatan self-awareness dapat membantu mereka menghindari keterlibatan dalam konflik daring yang impulsif (Rahman & Aulia, 2021).

2. CIRI-CIRI INDIVIDU YANG MEMILIKI SELF AWARENESS YANG BAIK

Ciri-ciri atau karakteristik dari seseorang yang memiliki *self awareness* yang baik, yaitu:

- a. Pribadi yang mempunyai *self awareness* memiliki kemampuan untuk bisa memahami dan mengenali dirinya sendiri. Melalui *self awareness*

maka dapat menyimpulkan dengan baik, mengatur tujuan hidup dan arah kehidupan sesuai dengan apa yang diinginkan sendiri dan kemampuan yang dimiliki berdasarkan bidang yang diminati nya.

- b. Dapat mengukur kelebihan dan kekurangan diri sendiri
- c. Mempunyai kemampuan untuk bersikap mandiri, dalam kata lain, *self awareness* dorongan untuk membuat sesuatu dengan keinginannya
- d. Mampu mengutarakan, kognitif, emosional, keyakinan dan sudut pandang dengan baik.
- e. Mampu mengoperasikan diri melalui pengalaman dan saran orang lain.
- f. Mampu mengendalikan diri sendiri pada stimulus yang didapatkan sehingga lebih dapat mengingat akan hal positif dan negatif yang dialami pada individu itu sendiri
- g. Mempunyai kemampuan luar yang lebih baik maka dapat dengan mudah membangun hubungan dengan orang lain

3. FUNGSI SELF AWARENESS

Fungsi dari *self Awareness* dapat diidentifikasi pada seseorang menurut Baars dan McGovern (dalam (Yamin, 2020))

a. **Fungsi konteks-setting (context-setting).**

Fungsi ini adalah fungsi yang muncul ketika sistem mulai beroperasi untuk memproses, mendefinisikan, atau menjelaskan konteks dan pengetahuan terkait suatu rangsangan yang masuk ke dalam memori. Fungsi ini bertujuan untuk memperjelas pemahaman tentang rangsangan tersebut.

b. **Fungsi adaptasi dan pembelajaran (adaptation and learning).**

Fungsi adaptasi dan pembelajaran berperan dalam mengatur kontribusi kesadaran yang diperlukan dalam individu untuk memproses informasi baru agar sesuai dengan harapan.

c. **Fungsi prioritas (prioritizing).**

Fungsi ini berperan bagi seseorang dalam mengatur kesadaran, yang digunakan untuk mengakses sejumlah besar informasi yang tersedia di tingkat ketidaksadaran.

- d. **Fungsi rekrutmen dan kontrol (recruitment and control).** Fungsi rekrutmen dan kontrol beroperasi ketika kesadaran individu terlibat dalam jaringan motorik yang berguna untuk menerapkan kegiatan secara sadar.
- e. **Fungsi menetapkan keputusan (decision-making).** Fungsi menetapkan keputusan dan merupakan kemampuan yang berkontribusi untuk menyampaikan informasi dan sumber daya dari ketidaksadaran untuk kebutuhan pengambilan keputusan dan mengimplementasikan kontrol.
- f. **Fungsi mendeteksi kesalahan dan perbaikan (error detection and editing).** Fungsi deteksi kesalahan dan perbaikan adalah fungsi yang menekankan kesadaran yang masuk ke dalam sistem norma seseorang (bervariasi di tingkat ketidaksadaran), sehingga individu secara

sadar dapat mengenali ketika mereka melakukan kesalahan.

g. Fungsi monitor diri (self-monitoring).

Fungsi monitor diri adalah fungsi seseorang yang mencakup refleksi diri, komunikasi internal, dan persepsi diri, yang membantu seseorang dalam mengendalikan baik fungsi sadar maupun tidak sadar yang ada dalam diri mereka.

h. Fungsi mengorganisasi dan fleksibilitas (organization and flexibility).

Fungsi pengorganisasian dan fleksibilitas adalah kemampuan individu untuk memanfaatkan fungsi ketidaksadaran dalam berbagai kondisi yang telah diprediksikan, sekaligus memungkinkan mereka untuk mengakses sumber pengetahuan yang khusus dalam situasi yang tidak terduga. (Hafizha, 2022)

4. UPAYA YANG DAPAT DILAKUKAN DALAM MEMBANGUN SELF AWARENESS

Upaya yang dapat dilakukan individu untuk membangun *self-awareness*, yaitu:

- a. ***Self-talk* (berbicara pada diri sendiri).** Ini adalah suatu aktivitas di mana seseorang berdialog atau monolog dengan dirinya sendiri untuk memahami kondisi yang sedang dialaminya.
- b. **Mendengarkan orang lain.** Ketika individu menerima respons atau umpan balik dari orang lain, hal ini dapat meningkatkan pengetahuan tentang diri dan *self-awareness*.
- c. **Aktif mencari informasi tentang diri sendiri.** Informasi yang diterima individu akan memberikan kesempatan untuk evaluasi diri, yang berguna dalam proses menjadi pribadi yang lebih baik dan lebih sadar.
- d. ***Open self* (membuka diri).** Kegiatan ini berfokus pada area penghambat individu, yang mencakup penolakan terhadap kritik dan saran dari orang lain, serta mekanisme pertahanan diri yang negatif (Hafizha, 2022).

5. MANFAAT SELF AWARENESS DALAM MENGHADAPI CYBER INFLUENCE CONFLICT

- a. Meningkatkan Empati dan Pemahaman Antar Siswa. Siswa dengan *self-awareness* tinggi mampu memahami perasaan orang lain, sehingga mereka lebih bijak dalam merespons situasi daring yang berpotensi memicu konflik.
- b. Mengurangi Risiko Keterlibatan dalam Perundungan Siber. Kesadaran diri membantu siswa menilai dampak potensial dari setiap komentar atau tindakan yang mereka lakukan di dunia maya, sehingga dapat menurunkan risiko keterlibatan mereka dalam perundungan siber.
- c. Membangun Ketahanan Diri di Dunia Digital. Siswa yang memiliki *self-awareness* yang baik akan lebih tahan terhadap tekanan sosial di media sosial dan mampu menjaga interaksi daring tetap positif.

V

**HASIL PENELITIAN YANG
RELEVAN**

1. Self Awareness

Pada penelitian dengan judul "Intensitas Bermedia Sosial dan Self-Awareness pada Remaja" membahas bagaimana penggunaan media sosial yang tinggi mempengaruhi tingkat kesadaran diri (self-awareness) remaja. Penelitian ini dilakukan di Lombok Timur dengan melibatkan 100 remaja yang dipilih secara acak menggunakan metode kuantitatif korelasional. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dan self-awareness. Artinya, semakin sering remaja menggunakan media sosial, semakin rendah tingkat kesadaran mereka terhadap diri sendiri dan lingkungan sekitar. Data ini diperkuat oleh uji statistik yang menunjukkan nilai korelasi sebesar $-0,569$ dengan signifikansi $0,000$. Mayoritas remaja dalam penelitian ini memiliki tingkat penggunaan media sosial dan self-awareness dalam kategori sedang.

Pada penelitian dengan judul "Pelatihan Konselor Sebaya untuk Meningkatkan Self-Awareness terhadap Perilaku Berisiko Remaja"

membahas efektivitas pelatihan konselor sebaya dalam meningkatkan kesadaran diri remaja terhadap perilaku berisiko. Penelitian eksperimental ini melibatkan 28 siswa SMP yang dipilih menggunakan purposive sampling. Hasil penelitian menunjukkan pelatihan konselor sebaya efektif meningkatkan self-awareness, terutama pada aspek kesadaran emosi (emotional self-awareness) dan penilaian diri yang akurat. Analisis statistik menggunakan paired sample t-test mengonfirmasi perbedaan signifikan antara skor sebelum dan sesudah pelatihan ($p < 0,05$). Penelitian ini menekankan bahwa konselor sebaya dengan self-awareness yang baik mampu membantu teman sebaya menghadapi masalah, mengurangi perilaku berisiko, dan meningkatkan interaksi sosial yang positif. Pelatihan ini dianggap sebagai strategi yang efektif untuk mendukung perkembangan mental dan sosial remaja.

Penelitian yang lain dengan judul "Pengaruh Self-Awareness terhadap Prestasi Belajar Bahasa Arab Santri Muhammadiyah Boarding School

Purwokerto" bertujuan untuk meneliti hubungan antara kesadaran diri (self-awareness) dan prestasi belajar Bahasa Arab pada santri. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan sampel 30 siswa yang dipilih secara acak. Metode yang digunakan adalah analisis regresi sederhana, dengan hasil menunjukkan nilai signifikansi 0,03 ($<0,05$), yang berarti ada pengaruh signifikan antara self-awareness dan prestasi belajar. Koefisien determinasi sebesar 28% menunjukkan bahwa self-awareness berkontribusi 28% terhadap prestasi belajar, sementara sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. Penelitian ini menyimpulkan bahwa meskipun pengaruhnya tidak dominan, self-awareness memiliki dampak positif dan signifikan terhadap prestasi belajar. Penulis merekomendasikan optimalisasi motivasi belajar dan peningkatan kesadaran diri santri untuk mendukung hasil belajar yang lebih baik.

2. Cyber-Influence Conflict

Pada penelitian yang berjudul "Dampak Etika Siber Jejaring Sosial Pada Pembentukan Karakter

Pada Generasi Z” membahas dampak etika siber dalam jejaring sosial terhadap pembentukan karakter generasi Z di era digital. Penelitian tersebut membahas bagaimana peningkatan penggunaan internet di Indonesia, dengan jumlah pengguna mencapai 212 juta pada tahun 2023, mempengaruhi berbagai aspek kehidupan, termasuk ekonomi, pendidikan, dan interaksi sosial. Media sosial menjadi platform dominan yang membentuk nilai-nilai, sikap, dan perilaku generasi Z. Namun, penjelasan mengenai konten negatif seperti hoaks, ujaran kebencian, dan cyberbullying menjadi tantangan utama yang dapat mempengaruhi kesehatan mental dan karakter mereka.

Pada penelitian terdahulu seperti penelitian yang berjudul “PENGARUH DIGITAL CYBER CITIZENSHIP TERHADAP PERILAKU BULLYING DI KALANGAN REMAJA” membahas tentang pengaruh *digital cyber citizenship* terhadap perilaku bullying di kalangan remaja, dengan fokus pada penggunaan media sosial dan internet yang seringkali tidak disertai pengawasan orang tua. Studi ini menyatakan

bahwa akses luas ke media digital, jika tidak terkelola dengan baik, mendorong munculnya kenakalan remaja, seperti *cyberbullying*, di platform seperti Facebook, Instagram, dan Twitter. Bullying dalam bentuk *cyberbullying* termasuk penghinaan verbal, ancaman, dan penyebaran rumor negatif yang merusak mental korban, berdampak pada konsentrasi belajar, kesehatan mental, dan bahkan risiko perilaku ekstrim seperti bunuh diri. Hasilnya menunjukkan perlunya kerja sama antara keluarga, sekolah, dan masyarakat untuk menciptakan lingkungan aman dan mendukung bagi remaja.

VI

RANCANGAN KEGIATAN PSIKOEDUKASI

RANCANGAN KEGIATAN PSIKOEDUKASI

Kegiatan psikoedukasi yang akan dilakukan di SMK Persatuan 2 Tulangan berbentuk *non training* secara spontan dengan metode ceramah dan menyampaikan penjelasan secara lisan. Psikoedukasi ini dilakukan oleh seorang psikolog dan/atau ilmuwan psikologi yang memahami metode psikoedukasi maupun masalah yang ada dalam suatu komunitas dan/atau masyarakat.

Berikut dipaparkan secara detail tahapan kegiatan Psikoedukasi :

Kegiatan psikoedukasi dilaksanakan pada hari Sabtu, 30 November 2024. Kegiatan psikoedukasi ini dimulai pada pukul 08.00-08.30 dengan pengisian absen peserta yang telah disediakan, kemudian dilanjutkan pukul 08.30-09.00 dilakukannya pembukaan kegiatan psikoedukasi.

Setelah itu pukul 09.00-09.10 pre test dilaksanakan oleh siswa-siswi dengan durasi 10 menit, kemudian pukul 09.10-10.10 dilanjutkan dengan pemaparan materi yang disampaikan oleh Wiwik Triwidiyanti. S.Psi., M.Si., Psikolog Dr. dengan pemaparan materi tentang “Psikoedukasi

Mengembangkan *Self Awareness* Untuk Mencegah *Cyber-Influence Conflict* Pada Remaja” dengan durasi 60 menit.

Setelah pemaparan materi selesai dilanjutkan dengan ice breaking selama 10 menit, ice breaking yang digunakan adalah game "Angka Bom" yang mana ditujukan untuk melatih ketenangan, konsentrasi, dan kesadaran diri saat berinteraksi di lingkungan penuh tekanan. kemudian diteruskan dengan sesi tanya jawab lalu disambung dengan quiz berhadiah. Lalu dilanjutkan dengan pengisian post test selama 10 menit dan diakhiri dengan penutupan.

Waktu yang disediakan adalah 200 menit, terbagi atas:

1. Pengisian absensi peserta selama 30 menit
2. Pembukaan selama 30 menit
3. Pelaksanaan Pre Test selama 10 menit
4. Materi Inti disampaikan selama 60 menit
5. *Ice breaking* selama 10 menit
6. Sesi Tanya jawab selama 20 menit
7. Quiz berhadiah selama 10 menit
8. Pelaksanaan Post Test selama 10 menit

9. Penutupan selama 20 menit

Rundown Kegiatan Psikoedukasi

Rundown kegiatan psikoedukasi adalah sebagai berikut:

Hari/Tanggal	Waktu	Nama Kegiatan
Sabtu, 30 November 2024	08.00-08.30	Absensi peserta
	08.30-09.00	Pembukaan
	09.00-09.10	Pre test
	09.10-10.10	Materi: Psikoedukasi Mengembangkan Self Awareness Sebagai Solusi Menghadapi Cyber-Influence Conflict
	10.10-10.20	Ice Breaking
	10.20-10.40	Sesi Tanya Jawab
	10.50-11.00	Kuis berhadiah
	11.00-11.10	Post Test
	11.10-11.30	Penutupan

DAFTAR PUSTAKA

- Habibah, Siti, Ignatius Okta, Tricahya Frannes, Nina Fitriani Pujianahum, Nina Perunaziah, Syabina Zidna Fathna, Alvi Resti Agustian, Adya Laksana, Jl Raya Perjuangan, Bekasi Utara, and Kota Bekasi. 2024. "Psikoedukasi Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Dan Self Awareness Masyarakat Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Indonesia." 1(3):23-39. doi: 10.62383/ekspresi.v1i2.224.
- Hartini, Sri, Jocelyn Listo Govanny, and Rachael Patricia. n.d. *Kedisiplinan Ditinjau Dari Self-Awareness Pada Siswa Kelas XI Di SMK Telkom 2 Medan.*
- Hurriyati, Dwi, Risqika Lailati Fitri,) Program, Studi Psikologi, Sosial Humaniora, Bina Darma, and Sumatera Selatan. 2023. "PSIKOEDUKASI PENCEGAHAN BULLYING UNTUK MENINGKATKAN SELF AWARENESS PADA REMAJA DI SMP MUHAMMADIYAH 1 TANJUNG ENIM KABUPATEN MUARA ENIM." 7.
- Pengabdian dan Penelitian Kepada Masyarakat, Jurnal, Laila Fazry, and dan Nurliana Cipta Apsari. 2021. *PENGARUH MEDIA SOSIAL TERHADAP PERILAKU CYBERBULLYING DI KALANGAN REMAJA.* Vol. 2.
- Suzanna, Ella, Nessa Aqila, Rahmi Mauliza, Ananda Nurisyahadah, and Rahmi Maghfirah. n.d. *MEMBANGUN*

*SELF AWARENESS REMAJA DAN MENGURANGI KONFLIK
ANTAR TEMAN SEBAYA DI DAYAH DARUL FALAH. Vol. 2.*

- Nurdiana, R., Abidin, M., Fauzi, A., Uin, M., Malik, I., Malang, I., Boarding, M., & Purwokerto, S. (n.d.). *Pengaruh Self Awareness Terhadap Prestasi Belajar Bahasa Arab Santri Pondok Pesantren Modern Muhammadiyah Boarding School Purwokerto Tahun Ajaran 2022/2023.*
- Program, H. Y., Psikologi, S., Ekonomi, F., Sosial, D., Achmad, J., & Yogyakarta, Y. (2020). PELATIHAN KONSELOR SEBAYA UNTUK MENINGKATKAN SELF AWARENESS TERHADAP PERILAKU BERESIKO REMAJA. In *Jurnal Psikologi Insight Departemen Psikologi* (Vol. 4, Issue 1).
- Umami, M., & Mega Rosdiana, A. (n.d.). *Intensitas Bermedia Sosial dan Self Awareness pada Remaja.*
<https://doi.org/10.35891/jip.v8i2>

Kuesioner Pemahaman Tentang *Self Awareness* Untuk Mencegah *Cyber-Influence Conflict* Pada Remaja

Petunjuk Pengisian : Dibawah ini terdapat 15 pertanyaan yang harus Anda jawab. Pertanyaan nomor 1-10 berupa pertanyaan Ya & Tidak, dimana tugas Anda adalah memberikan tanda (√) pada salah satu jawaban yang sesuai dengan pernyataan tersebut pada kotak Ya/Tidak. Kemudian untuk nomor 11-15 silahkan pilih dan berikan tanda (×) pada salah satu jawaban yang Anda anggap benar.

No	Pertanyaan	Ya	Tidak
1	Kesadaran diri (self awareness) adalah kemampuan untuk memahami emosi dan perasaan diri sendiri		
2	Orang yang memiliki kesadaran diri (self awareness) tinggi tidak mampu mengendalikan reaksinya terhadap situasi yang menekan.		
3	Menyadari kekuatan dan kelemahan diri dapat membantu kita dalam pengambilan keputusan.		

4	Kesadaran diri (self awareness) hanya diperlukan ketika kita berada dalam masalah besar.		
5	Mampu mengenali emosi yang dirasakan saat ini adalah salah satu bentuk kesadaran diri (self awareness).		
6	Kesadaran diri (self awareness) tidak berpengaruh pada cara seseorang berinteraksi dengan orang lain.		
7	Mengevaluasi diri secara berkala bisa membantu meningkatkan kesadaran diri.		
8	Orang yang memiliki kesadaran diri (self awareness) tidak membutuhkan umpan balik dari orang lain.		
9	Memiliki pemahaman yang baik tentang diri sendiri bisa membantu kita mengelola stres dengan lebih efektif.		
10	Kesadaran diri (self awareness) tidak terkait dengan kepercayaan diri seseorang.		

11.	<p>Karakteristik Cyber-Influence Conflict di lingkungan sekolah</p> <ul style="list-style-type: none"> A. Kemudahan Penyebaran Konflik B. Kekerasan Fisik C. Kekerasan Seksual
12.	<p>Hal-Hal yang berkaitan dengan cyber-influence conflict di sekolah</p> <ul style="list-style-type: none"> A. Berita Koran B. Sosial Media C. Majalah
13.	<p>Siapa yang terlibat dalam cyber-influence conflict di sekolah</p> <ul style="list-style-type: none"> A. Guru, orangtua, siswa B. Siswa saja C. Guru saja
14.	<p>Akibat dari kurangnya self-awareness</p> <ul style="list-style-type: none"> A. Seseorang cenderung menjadi lebih kreatif. B. Seseorang memiliki harga diri yang tinggi. C. Sulit mengendalikan diri dan memiliki prestasi rendah

15.	<p>Aspek utama dari self-awareness?</p> <ul style="list-style-type: none"> A. Kemampuan untuk mengevaluasi orang lain. B. Kemampuan mengenali kelebihan, kekurangan, dan mempercayai diri sendiri. C. Kemampuan untuk menjadi lebih populer di masyarakat.
-----	---

BIODATA PENULIS

Effy Wardati Maryam, S.Psi.,M.Si.,



lahir di Sidoarjo pada tanggal 16 Oktober 1976. Pendidikan S1 Psikologi ditempuh di Universitas Muhammadiyah Malang (UMM) dan pendidikan S2 Magister Sains Psikologi dengan peminatan Psikologi Komunitas dan Pembangunan di Universitas Airlangga Surabaya. Sejak tahun 2005 hingga saat ini aktif sebagai Dosen PNS dpk di Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sidoarjo (UMSIDA). Bidang keahlian yang ditekuni adalah Psikologi Sosial dan Intervensi Komunitas. Fokus kajian dan penelitian yang dikembangkan penulis terkait pemberdayaan masyarakat, modal sosial, *sense of community*, dan kemiskinan. Beberapa karya buku yang sudah ditulis yaitu Buku Ajar Psikologi Sosial, Buku Ajar “Psikologi Sosial : Penerapan dalam Permasalahan Sosial”, dan Buku Ajar Psikologi Komunikasi.

Frahma Yunia Windaningrum



Lahir di Sidoarjo tanggal 26 Oktober 2001. Saat ini sedang menempuh Pendidikan S1 Psikologi di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, selain itu juga aktif sebagai *freelancer* yang memasarkan berbagai produk digital.

Mirta Dwi Oktavia



Lahir di Nganjuk tanggal 29 Oktober 2002 Saat ini sedang menempuh Pendidikan S1 Psikologi di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo.

Izza Ghassani Afwa



Lahir di Surabaya pada bulan Mei 2000. Saat ini sedang menempuh Pendidikan S1 Psikologi di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo.

Lukman Rahmawardi



Lahir di Situbondo tanggal 12 Oktober 2002. Saat ini sedang menempuh Pendidikan S1 Psikologi di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo.

