

## **SOSIALISASI DAN PENERAPAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* DAN *SELF AWARENESS* PADA REMAJA KARANG TARUNA DESA GAPUROSUKOLILO KOTA GRESIK**

**Della Putri Sabilila<sup>1</sup>, Adinda Putri A.F.<sup>2</sup>, M. Choirul Sulistiyono<sup>3</sup>, Siti Mudlikah<sup>4</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Mahasiswa Progran Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Gresik,

<sup>4</sup>Dosen Profesi Bidan, Universitas Muhammadiyah Gresik,

e-mail: [mudlikah@umg.ac.id](mailto:mudlikah@umg.ac.id)

### **ABSTRAK**

Ketidakmampuan mengatur diri sendiri dan mengendalikan fisik, emosi, pikiran, perasaan akan menimbulkan perilaku tidak baik dan tidak terarah dalam kehidupan akibatkan berperilaku negative, menyimpang dan buruk. Tujuan kegiatan ini untuk memberikan pemahaman dan penerapan Teknik *Self Management* dan *Self Awareness* pada remaja.

Metode: kegiatan ini menggunakan pendekatan crosssectional dengan 2 tahap yaitu tahap pertama memberikan sosialisasi, tahap kedua melakukan pendampingan menerapkan tentang Teknik *Self Management* dan *Self Awareness* pada remaja karang taruna Desa Gapurosukolilloh Kota Gresik.

Hasil: Diketahui pemahaman remaja tentang *Self Management* dan *Self Awareness* sebelum diberi pemahaman prediket baik 23,8%, kurang 76,9% dan sesudah diberi pemahaman prediket baik 92,3%, kurang 7,6%. Sedangkan hasil pendampingan penerapan *Self Management* dan *Self Awareness* sebelum dilakukan pendampingan prediket baik 38,4%, kurang 61,5% dan setelah dilakukan pendampingan penerapan baik 84,6%, kurang 15,3%.

Kesimpulan:

Adanya peningkatan pemahaman setelah dilakukan sosialisasi dari sebesar 23,8% menjadi 92,3% Dan pendampingan penerapan *Self Management* dan *Self Awareness* remaja meningkat dari sebesar 38,4% menjadi 84,6%. Pentingnya *Self Management* dan *Self Awareness* membantu meningkatkan kemampuan, pemahaman, dan pengendalian prilaku secara baik dan terarah.

**Kata Kunci : Sosialisasi, Penerapan, Management, Awareness, Remaja**

## **1. PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Periode remaja merupakan masa pencarian jati diri, fase ini membutuhkan perhatian orang tua dan lingkungan yang baik sehingga dibutuhkan peran orang tua penting fase remaja dalam membimbing, mengarahkan dan penyelesaian masalah yang dihadapi remaja, karena bila masalah berkepanjangan mempengaruhi kesehatan fisik dan mental remaja (Warouw et al., 2019). Pembentukan karakter anak tak jauh dari peran orang tua dalam menerapkan pola asuh untuk pembentukan karakter dan kepribadian seperti pola

**DedikasiMU (Journal of Community Service)**  
**Volume 5, Nomor 3, September 2023**

---

kebiasaan yang dilakukan dalam sehari-hari sejak masa kecil berpengaruh hingga fase remaja (Rancelina Purba et al., 2022). Remaja membutuhkan kemampuan beradaptasi, berpikir kritis, bersosialisasi, serta dapat berorientasi kedepannya (Hamdanah & Surawan, 2022). Sedangkan secara ekonomi dapat dikatakan masa terjadinya peralihan dari ketergantungan sosial ekonomi kepada keadaan lebih mandiri adalah arti dari remaja. Adapun menurut Santrock dalam (Karlina, 2020) masa perkembangan transisi antara masa anak dan masa dewasa mencakup perubahan bioogis, kognitif, dan sosial-emosional tergolong dalam periode remaja (adolescence). Batasan akhir usia remaja dapat dikelompokkan dari usia 12 hingga 21 tahun. Usia remaja terbagi menjadi tiga kategori yakni: kategori remaja awal dari usia 12-15 tahun, remaja pertengahan dari usia 15-18 tahun, dan kategori remaja akhir dari usia 18-21.

Penyebab permasalahan seorang remaja terjadi dikarena kurangnya pematangan kepribadian, tidak memiliki manajemen diri atau Management Self yang baik, kurangnya kesadaran diri atau Self – Awareness, kurnagnya bimbingan orang tua, dan lingkungan. Pola asuh ang salah dapat menimbulkan dampak negative, pemberontakan anak terhadap orang tua bahkan hingga tindak kekerasan anak dan penyimpangan prilaku anak remaja (Sri et al., 2022).

*Self Management* (pengelolaan diri) merupakan kemampuan dan cara diri sendiri untuk melakukan sesuatu positif dalam hidup. Kepribadian seseorang berkembang dalam mencapai tujuan yang diharapkan, hal ini tak terlepas dari motivasi diri yang dimiliki (Masi et al., 2022). Kemampuan kesadaran diri yang bertujuan sebagai pengembangan hidup di masa depan dalam memahami, menerima serta mengelola potensi yang dimiliki merupakan bentuk *Self Awareness* yang dibutuhkan oleh remaja. Mempedulikan orang lain serta mampu mengelolah emosi dan perilakunya di situasi tertentu dengan baik merupakan keunggulan *Self Awareness* untuk mengatur potensi serta keterbatasan diri sendiri. (Rosemawati, 2022). Alasan-alasan dari suatu tingkah laku dan pemahaman diri sendiri termasuk ke dalam wawasan *Self Awareness* (kesadaran diri). Seseorang ang mampu mengelolah dan evaluasi diri dalam kehidupan akan memiliki kesadaran diri (*Self Awareness*) (Masi et al., 2022). Kemampuan yang baik untuk *Self Awareness* pada remaja membuat diri mereka dapat terkontrol serta menyeleksi situasi sosial agar orang lain dengan mudah mengekspresikan harapannya terhadap dirinya.

Pengolahan pikiran (*Antecedent*), kontrol terhadap reaksi yang ingin dicapai (*Consequence*), teknik untuk perubahan perilaku dan pikiran (*Cognitive Techniques*) serta pengubahan emosi (*Affective Techniques*) termasuk dalam aspek-aspek *Self Management* (Eka Suryanti et al., 2021). Sedangkan *Emotional, Self Confidence*, dan *Accurate* tergabung dalam asek-aspek *Self Awareness* (Rosemawati, 2022). Pemantauan diri atau *Self Monitoring, Reinforcement, Self Contracting* dan *Stimulus Control* merupakan teknik yang ada dalam *Self Management* (Azizah Imran N, 2020).

Teknik *Self Awareness* merupakan teknik komunikasi terhadap diri sendiri saat dihadapkan dengan situasi yang dapat diprediksi membentuk sugesti agar menjadikan diri

**DedikasiMU (Journal of Community Service)**  
**Volume 5, Nomor 3, September 2023**

---

lebih peka dalam merasa, berfikir, dan bertindak dan merenungkan serta memahami diri (Nur Aini F, 2021).

Berdasarkan permasalahan tersebut dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat tentang *Self Management* dan *Self Awareness* pada remaja karang taruna di Desa Gapurosukolilloh Kota Gresik. Tujuan: meningkatkan memberikan sosialisasi dan penerapan *Self Management* dan *Self Awareness* pada remaja karang taruna Desa Gapurosukolilloh, Kota Gresik.

## 2. METODE

Metode yang akan diterapkan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat meliputi: tahap I memberikan sosialisasi tentang teknik self management dan self awareness kemudian dilakukan pre test, tahap II melakukan pendampingan, bimbingan teknik self management dan self awareness kemudian dilakukan pre test dan post test. Sasaran 13 remaja karang taruna di Desa Gapurosukolilo Gresik. Program kegiatan dilakukan di Desa Gapurosukolilo kampung Magersari, Kabupaten Gresik.

Pelaksanaan kegiatan PKM Tahap 1 pemberian pemahaman dilakukan dengan cara ceramah, diskusi, Tanya jawab dengan remaja kemudian dilaksanakan pre test sebelum dan post test sesudah diberi pemahaman. Tahap 2 di lakukan pendampingan penerapan teknik *Self Management* dan *Self Awareness* dengan cara demonstrasi pada remaja kemudian dimonitoring dan dievaluasi kemampuan *Self Management* dan *Self Awareness* pada remaja di Desa Gapurosukolilo.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1.**Data pemahamanSelf Management dan Self Awareness

Pemahaman	Sebelum		Sesudah	
	Jmlh	%	Jmlh	%
Baik	3	23,8	12	92,3
Kurang	1	76,9	1	7,6
Total	13	1	13	1

Tabel 1. Diketahui bahwa pemahaman remaja tentang Self Management dan Self Awareness sebelum diberi pemahaman prediket baik 23,8%, kurang 76,9% dan sesudah diberi pemahaman prediket baik 92,3%, kurang 7,6%.

**Tabel 2.** Data pendampingan penerapan teknik Self Management dan Self Awareness

Penerapan	Sebelum		Sesudah	
	Jmlh	%	Jmlh	%
Baik	5	38.4	11	84.6
Kurang	8	61.5	2	15.3
Total	13	1	13	1

**DedikasiMU (Journal of Community Service)**  
**Volume 5, Nomor 3, September 2023**

---

Tabel 2. Diketahui bahwa penerapan *Self Management* dan *Self Awareness* sebelum dilakukan pendampingan prediket baik 38,4%, kurang 61,5% dan setelah dilakukan pendampingan penerapan baik 84,6%, kurang 15,3%.

Berdasarkan tabel 1 tersebut menunjukkan menunjukkan bahwa dari sebelum diberi pemahaman tentang *self management* dan *self awareness* dengan hasil prediket baik 23,8% menjadi 92,3% sesudah diberi Berarti ada peningkatan pemahaman remaja sebesar 68,5%.

Pemahaman tentang *Self Management* dan *Self Awareness* yang diberikan kepada remaja berisi tentang. Pengertian *Self Management* dan *Self Awareness*, Pemahaman tersebut berisi tentang aspek, cara peningkatan serta manfaat dari pemahaman *Self Management* dan *Self Awareness*. Kemampuan mengatur, mengelola keadaan diri merupakan definisi dari *Self Management* (pengelolaan diri). Untuk mengatur semua hal dalam kehidupan baik waktu, kepentingan, keputusan serta kondisi jasmani dan psikis kita membutuhkan peran dari *Self Management* (pengelolaan diri). Semua elemen pribadi yang mengatur potensi individu dapat terus berkembang dalam mencapai hal-hal yang baik, hal ini tak terlepas dari motivasi diri yang dimiliki (Masi et al., 2022). Mempedulikan orang lain serta mampu mengelolah emosi dan perilakunya di situasi tertentu dengan baik merupakan keunggulan *Self Awareness* untuk mengatur potensi serta keterbatasan diri sendiri. (Rosemawati, 2022). Pengolahan pikiran (*Antecedent*), kontrol terhadap reaksi yang ingin dicapai (*Consequence*), teknik untuk perubahan perilaku dan pikiran (*Cognitive Techniques*) serta pengubahan emosi (*Affective Techniques*) termasuk dalam aspek-aspek *Self Management* (Eka Suryanti et al., 2021).

Sedangkan *Emotional*, *Self Confidence*, dan *Accurate* tergabung dalam aspek-aspek *Self Awareness* (Rosemawati, 2022). Pemantauan diri atau *Self Monitoring*, *Reinforcement*, *Self Contracting* dan *Stimulus Control* merupakan teknik yang ada dalam *Self Management* (Azizah Imran N, 2020).

Dari penjelasan materi tersebut guna meningkatkan pemahaman para Remaja memiliki dampak yang sangat terlihat. Hal ini bisa ditunjukkan dengan melihat hasil tabel 1 pre-test dan post-test. Dengan adanya pemahaman tersebut dapat memberikan manfaat. Manfaat pemahaman tentang *Self Management* dapat memberikan lebih banyak volume pemahaman individu terhadap lingkungan, ketergantungan terhadap konselor berkurang atau yang lain. Tujuan akan tercapai jika menerapkan teknik ini ke dalam layanan konseling (Subekti Masri et al., 2019). Peningkatan motivasi, semangat dan pengkondisian emosi yang baik akan terlihat jika *Self Management* terlaksana (Laili & Tauhid, 2023). Adapun Manfaat *Self Awareness* menurut Malikhah dalam mengemukakan beberapa manfaat yaitu alat kontrol kehidupan yang menjadi bagian dari kesadaran diri, mengetahui berbagai karakteristik, mengenali aspek ruhani dari wujud kita, bahwa secara sadar memahami jika kita tidak diciptakan secara kebetulan, bantuan dalam menghargai keasadaran dengan kritis akan membantu kita sebagai manusia (Sugiarto & Suhaili, 2022).

Berdasarkan tabel 2 tertulis hasil sebelum dan sesudah penerapan teknik *Self Management* dan *Self Awareness* pada peserta kegiatan sosialisasi. Hasil pre-test penerapan teknik kategori “Baik” menunjukkan sebanyak 5 peserta dengan presentase sebesar 38,46% dan pada kategori “Kurang” menunjukkan sebanyak 8 peserta dengan presentase sebesar 61,54%. Sedangkan pada hasil post-test penerapan teknik *Self Management* dan *Self Awareness* kategori “Baik” meningkat sebanyak 11 peserta dengan presentase 84,62% dan kategori “Kurang” sedikitnya 2 peserta dengan presentase sebesar 15,38%.

**DedikasiMU (Journal of Community Service)**  
**Volume 5, Nomor 3, September 2023**

---

Bukan hanya tentang pemahaman tentang *Self Management* dan *Self Awareness*, tetapi juga diberikan teknik tentang *Self Management* dan *Self Awareness*. Teknik tersebut juga diterapkan oleh Remaja yang ada pada saat kegiatan tersebut dilakukan. Pemantauan diri atau *Self Monitoring*, *Reinforcement*, *Self Contracting* dan *Stimulus Control* merupakan teknik yang ada dalam *Self Management* (Azizah Imran N, 2020). Teknik *Self Awareness* dengan menggunakan *Teknik Self Talk*. Menurut Hackford and Schwenkmezger dalam (Sekar et al., 2020), merupakan kegiatan berdialog pada diri sendiri untuk meluapkan perasaan serta persepsinya, kemudian keyakinannya diatur dan diubah guna memperkuat intruksi bagi dirinya.

Kegiatan dilaksanakan secara efektif berhasil melakukan suatu peningkatan dalam memberikan pengetahuan serta pemahaman kepada Remaja dalam Organisasi Karang Taruna pada Desa Gapurosukolilo. Sosialisasi ini dapat dijadikan suatu kontribusi dari Mahasiswa KKN kepada Remaja di Desa Gapurosukolilo yang bermanfaat seperti halnya menambah edukasi serta meningkatkan kemampuan remaja dalam berpikir kritis. Pelaksanaan kegiatan pemberian pemahaman sebagai berikut :



**Gambar 1.** Persiapan serta pengumpulan Remaja Karang Taruna Desa Gapurosukolilo sebelum kegiatan sosialisiasasi berlangsung.



**Gambar 2.** Pengenalan diri dari mahasiswa KKN kepada peserta kegiatan sosialisasi.

**DedikasiMU (Journal of Community Service)**  
**Volume 5, Nomor 3, September 2023**

---



**Gambar 3.** Sesi diskusi atau tanya jawab peserta kegiatan sosialisasi.

#### **4. KESIMPULAN**

Hasil dari kegiatan ini diperoleh hasil adanya pemahaman remaja meningkat dari 23,8% sebelum diberi sosialisasi meningkat menjadi 92,3 sesudah dilakukan sosialisasi. Remaja yang mampu menerapkan *Self Management* dan *Self Awareness* dari sebelum dilakukan pendampingan sebesar 38,4% menjadi 84,6% setelah dilakukan pendampingan. Kegiatan ini pemahaman baru bagi remaja Karang Taruna di Desa Gapurosukolilo Kota Gresik.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Azizah Imran N. (2020). *Penerapan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial Pada Siswa Di Sma Negeri 1 Sinjai*.
- Eka Suryanti, D., Parmawati, A., Muhid Uin Sunan Ampel Surabaya, A., Negeri, S., & Sidoarjo, W. (2021). *Pentingnya Pendekatan Teknik Self Management Dalam Layanan Bimbingan Dan Konseling Di Seklolah Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Dimasa Pandemi Covid 19: Literatur Review*. 4, 181–192. [https://ejournal.unib.ac.id/index.php/j\\_consilia](https://ejournal.unib.ac.id/index.php/j_consilia)
- Hamdanah, H., & Surawan, M. A. (2022). *Remaja Dan Dinamika*.
- Karlina, L. (2020). *Fenomena Terjadinya Kenakalan Remaja*.
- Laili, N., & Tauhid, M. (2023). Hubungan Self Management Dengan Tingkat Kemandirian Activity Daily Living (Adl) Pada Penderita Pasca Stroke. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 19(1), 70. <https://doi.org/10.26753/jikk.v19i1.1092>
- Masi, L. M., Lohmay, I., Febriana, F., Jemadun, F. V., & Radja, J. A. D. (2022). Self-Awareness Dan Self-Management Mahasiswa Dalam Mengikuti Pembelajaran Praktikum Selama Masa Pandemi Covid-19. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(4), 5080–5090. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v4i4.2972>
- Nur Aini F. (2021). *Implementasi Teknik Self Talk Untuk Meningkatkan Self Awareness Pada Seorang Mahasiswi Uin Sunan Ampel Surabaya*.
- Rancelina Purba, I., Marliana, T., Ifadah, E., Heryandi, R., Dianita Islami, K., Safitri, Y., Studi, P., Keperawatan, I., & Kesehatan, I. (2022). Hubungan Pola Asuh Orang Tua Dengan Perilaku Body Shaming Pada Remaja. In *Jkj: Persatuan Perawat Nasional Indonesia* (Vol. 10).
- Rosemawati, S. (2022). *Pengembangan Board Game Reog Kendang Untuk Meningkatkan Self Awareness Siswa Smp* (Vol. 39, Issue 2).

**DedikasiMU (Journal of Community Service)**  
**Volume 5, Nomor 3, September 2023**

---

- Sekar, S., Ananda, D., & Apsari, N. C. (2020). *Mengatasi Stress Pada Remaja Saat Pandemi Covid-19 Dengan Teknik Self Talk.*
- Sri, W., 1✉, H., Nurfirdausa, L., & Aulia, S. N. (2022). *Peran Pola Asuh Orang Tua Dengan Penyimpangan Seksual : Literature Review* (Vol. 19, Issue 1).
- Subekti Masri, Ms., Program Studi Bimbingan Dan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin, Ms., & Dakwah, D. (2019). *Efektifitas Teknik Self Management Dalam Menangani.*
- Sugiarto, S., & Suhaili, N. (2022). *Pentingnya Self Awareness Siswa Dalam Mengikuti Layanan Bimbingan Kelompok Di Sekolah.*
- Warouw, I., Posangi, J., Bataha, Y., Studi, P., Keperawatan, I., & Kedokteran, F. (2019). *Hubungan Pola Asuh Orang Tua Dengan Perilaku Agresif Pada Anak Usia Remaja Di Sma N 1 Kakas* (Vol. 7, Issue 1).