



Psikoedukasi *Self Development* Pada Siswa SMK Pelayaran Akpelni Semarang

Puspita Puji Rahayu¹, Menik Tetha Agustina^{2*}, Pratama Irwin Talenta³

^{1,2} Program Studi Psikologi, Fakultas Ekonomi Bisnis dan Humaniora, Universitas Nasional Karangturi, Semarang, Indonesia

³ Program Studi Pendidikan Bahasa Inggris, Fakultas Ekonomi Bisnis dan Humaniora, Universitas Nasional Karangturi, Semarang, Indonesia

*Corresponding author: agustinatatha@gmail.com

Received 05-05-2025

Revised 10-05-2025

Published 04-06-2025

ABSTRAK

Remaja sekolah kejuruan, khususnya siswa SMK Pelayaran Akpelni Semarang, menghadapi berbagai tantangan baik secara akademik maupun psikologis yang berkaitan dengan pembentukan jati diri, kesiapan kerja, dan kedisiplinan. Kurangnya pemahaman mengenai pengembangan potensi diri dapat berdampak pada rendahnya kepercayaan diri dan motivasi dalam meraih tujuan hidup maupun karier. Oleh karena itu, diperlukan intervensi dalam bentuk psikoedukasi yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan keterampilan siswa dalam mengembangkan potensi diri. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pemahaman dan keterampilan dasar mengenai *self development* kepada siswa SMK Pelayaran Akpelni Semarang. Metode pelaksanaan kegiatan meliputi ceramah interaktif, diskusi kelompok, dan simulasi perencanaan diri, yang berlangsung secara luring dalam satu sesi. Hasil dari kegiatan menunjukkan peningkatan antusiasme dan partisipasi aktif siswa dalam menggali potensi diri, serta munculnya kesadaran akan pentingnya pengembangan pribadi dalam mendukung kesiapan menghadapi dunia kerja.

Kata kunci: Psikoedukasi, Potensi Diri, Siswa SMK

ABSTRACT

Vocational high school students, particularly those at SMK Pelayaran Akpelni Semarang, face various academic and psychological challenges related to identity formation, work readiness, and discipline. A lack of understanding in developing self-potential can lead to low self-confidence and motivation in achieving life and career goals. Therefore, an intervention in the form of psychoeducation is needed to increase students' awareness and skills in developing their potential. This activity aims to provide basic understanding and skills related to self-development for students at SMK Pelayaran Akpelni Semarang. The method of implementation includes interactive lectures, group discussions, and self-planning simulations, conducted in an offline session. The results of the activity showed increased enthusiasm and active participation from students in exploring their potential, as well as the emergence of awareness about the importance of personal development in supporting their readiness to enter the workforce.

Keywords: Psychoeducation, Personal Potential, Vocational School Students

PENDAHULUAN

Remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menuju masa dewasa awal. Masa ini merupakan masa perkembangan menuju pribadi yang lebih mandiri dan mengerti akan kebutuhannya sendiri. Adanya fase transisi ini remaja membutuhkan



bimbingan dan arahan sehingga tidak terjerumus pada hal-hal yang negatif. Masa remaja biasanya dikenal dengan fase “mencari jati diri atau fase topan dan badai” (Marsela & Supriatna, 2019). Masa remaja merupakan periode transisi yang sarat dinamika, di mana individu mulai mencari jati diri sekaligus mengembangkan potensi yang dimilikinya. Pada rentang usia 15–18 tahun, siswa tidak hanya dihadapkan pada tuntutan akademik, tetapi juga pada proses pembentukan motivasi, kecakapan emosional, dan perencanaan masa depan (Nurafni, Habibah, Astari, Nurlatifah, & Putri, 2024). Kesadaran akan pentingnya mengenali kekuatan dan kelemahan diri serta menumbuhkan sikap proaktif dalam mencapai tujuan hidup menjadi landasan utama bagi pertumbuhan karakter yang tangguh dan mandiri.

Dalam lingkungan pendidikan, siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) dihadapkan pada beragam tantangan dan persaingan dalam meraih keberhasilan baik secara akademik maupun pribadi. Salah satu hambatan terbesar saat ini adalah mencetak generasi yang tak hanya cerdas, tetapi juga beretika tinggi (Rohmat & Lestari, 2019). Oleh karena itu, sangat penting bagi mereka untuk memahami secara mendalam potensi diri, agar mampu membangun rasa percaya diri dan melaksanakan proses pengembangan diri secara mandiri. *Self development* adalah suatu proses pembelajaran diri melalui beragam kegiatan yang bertujuan mengasah keterampilan, kualitas hidup, kapasitas, bakat, dan kesadaran pribadi. Konsep ini berpijak pada pemahaman akan diri sendiri, penentuan prioritas hidup, perumusan tujuan, serta persepsi terhadap waktu yang kesemuanya dipengaruhi oleh lingkungan sekolah atau institusi pendidikan (Irdianti, Maghfirah, Qarimah, & Kaerunnisa, 2023). Salah satu metode untuk memperdalam pemahaman tentang *self development* adalah melalui intervensi psikologis berupa psikoedukasi.

Psikoedukasi merupakan intervensi berbasis bukti yang dirancang untuk memberikan informasi sistematis, relevan, dan terkini tentang kondisi psikologis atau masalah mental kepada individu maupun keluarga mereka. Tujuannya adalah meningkatkan pemahaman klien terhadap gejala, diagnosis, dan opsi penanganan, sekaligus membekali mereka dengan keterampilan koping, strategi pemecahan masalah, serta sumber daya pendukung di lingkungan sosial (Agustina, Rahayu, Amaliyah, & Fitriyatunur, 2022). Psikoedukasi merupakan pendekatan yang efektif untuk memberikan pemahaman dan pengetahuan kepada individu dalam konteks pengembangan diri (Hasanudin, Supriyanto, & Pristiwati, 2020). Melalui psikoedukasi individu dapat mengembangkan potensi yang dimiliki dalam dirinya. Siswa dapat melihat kelebihan dan kelemahan pada dirinya, siswa dapat memperoleh wawasan tentang berbagai aspek diri mereka sehingga dapat mencapai cita-cita atau tujuan pribadi dengan baik.

Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di SMK Pelayaran Akpelni Semarang dengan latar belakang permasalahan berdasarkan survei menunjukkan bahwa di SMK terdapat rendahnya kesadaran siswa akan pentingnya merancang tujuan pribadi dan profesional sejak dini, motivasi belajar yang fluktuatif, terutama

saat menghadapi materi non-teknis seperti pengembangan diri, dan kurangnya strategi praktis bagi siswa untuk mengenali potensi diri dan mengelola hambatan psikologis. Mengacu dengan adanya analisis situasi pada kondisi siswa SMK Pelayaran Akpelni Semarang maka kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman siswa terhadap konsep self-development dan urgensinya dalam karier, membangun motivasi intrinsik melalui latihan simulasi dan refleksi diri, serta membekali siswa dengan langkah-langkah praktis merancang tujuan pribadi dan profesional agar bisa mengembangkan potensi diri.

METODE PELAKSANAAN

Program pengabdian masyarakat ini dilaksanakan melalui pelatihan psikoedukasi yang menyasar siswa-siswi SMK Pelayaran Akpelni Semarang. Metode utama yang digunakan adalah ceramah diikuti diskusi. Diskusi dipilih karena sifatnya yang interaktif, kreatif, dan menyenangkan; di dalamnya peserta saling berpikir bersama dan mengemukakan gagasan, sehingga tercipta pemahaman baik secara individual maupun kolektif terhadap topik yang dibahas. Untuk meningkatkan keterlibatan, pemateri mengaitkan materi diskusi dengan pengalaman nyata para siswa. Semakin relevan isu yang dibicarakan dengan kehidupan sehari-hari peserta, semakin besar antusiasme mereka. Selain diskusi, pelatihan ini memanfaatkan media audiovisual seperti flipchart, slide presentasi melalui infokus, serta tayangan video. Penggunaan media tersebut bertujuan merangsang pikiran, perasaan, dan konsentrasi peserta, sehingga proses pembelajaran menjadi lebih efektif. Dengan menghadirkan rangsangan visual yang cepat ditangkap, diharapkan motivasi belajar meningkat, konsep-konsep abstrak menjadi lebih jelas, dan daya serap peserta pun lebih optimal.

Adapun tahapan pelaksanaan kegiatan dalam pengabdian kepada masyarakat adalah terdiri dari tiga tahapan sebagai berikut:



Bagan 1. Tahap Pelaksanaan Kegiatan

Adapun penjelasan dari ketiga tahap tersebut adalah sebagai berikut:

- 1) Tahap persiapan, dalam tahap persiapan dilakukan analisis kebutuhan pada siswa maupun sekolah untuk melihat kebutuhan siswa dan sekolah dalam pengembangan skill siswa. Selain itu pada tahap persiapan juga dilakukan perijinan pada sekolah untuk melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Hasil dari tahap persiapan didapatkan siswa kelas XII untuk mengikuti psikoedukasi terkait dengan pengembangan potensi diri dengan jumlah siswa 48 siswa SMK Pelayaran Akpelni Semarang.
- 2) Tahap pelaksanaan, pada tahap ini dilakukan psikoedukasi oleh 48 siswa SMK Pelayaran Akpelni Semarang kelas XII pada tanggal 24 April 2025 bertempat pada Ruang Aula SMK Pelayaran Akpelni Semarang. Kegiatan dilakukan pukul 12.00-

14.00 WIB dengan serangkaian kegiatan seperti psikoedukasi, diskusi, dan tanya jawab. Dalam tahap pelaksanaan ini siswa akan dibekali wawasan dan pengetahuan terkait pengembangan potensi diri dengan mempertimbangkan kelebihan dan kelemahan siswa.

- 3) Tahap evaluasi kegiatan, pada tahap ini dilakukan evaluasi akhir dengan mengadakan forum diskusi, pengisian kuesioner, atau wawancara mendalam untuk mengukur tingkat kepuasan, efektivitas, dan dampak kegiatan.

HASIL KEGIATAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat bertajuk *Psikoedukasi Self Development pada Siswa SMK Pelayaran Akpelni Semarang* telah dilaksanakan dengan sukses. Kegiatan ini dilakukan dalam tiga tahap yaitu yang pertama tahap persiapan, tahap persiapan ini meliputi perijinan dengan Kepala Sekolah SMK Pelayaran Akpelni Semarang untuk melihat kondisi dan kebutuhan mitra. Sehingga dapat menetapkan bahwa di sekolah tersebut belum adanya pemahaman terkait pengembangan diri pada siswa.



Gambar 1. Kegiatan Perijinan dengan Kepala Sekolah SMK Pelayaran Akpelni Semarang

tahap kedua yaitu pelaksanaan, pada tahap pelaksanaan ini Tim Pengabdian kepada masyarakat memberikan psikoedukasi terkait dengan Pengembangan Potensi Diri pada siswa. Kegiatan dilakukan pada tanggal 24 April 2025 pukul 12.00- Selesai, kegiatan dihadiri oleh 48 Siswa SMK Pelayaran Akpelni Semarang. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran diri, motivasi internal, dan keterampilan pengembangan potensi diri siswa, sebagai bekal menghadapi dunia kerja yang semakin kompetitif, khususnya di bidang pelayaran yang menuntut kedisiplinan dan ketahanan personal yang tinggi. Pelaksanaan kegiatan melibatkan siswa dari kelas XII, dengan tingkat kehadiran mencapai 95%, menunjukkan tingginya antusiasme peserta. Materi psikoedukasi disampaikan menggunakan pendekatan interaktif yang menggabungkan seminar dan simulasi praktik. Siswa tidak hanya mendapatkan materi teoritis, tetapi juga berlatih menerapkannya dalam bentuk analisis SWOT pribadi,

pembuatan *Personal Development Plan* (PDP), serta role-play untuk penguatan soft skills seperti komunikasi. Potensi diri merupakan kemampuan dasar yang dimiliki oleh seseorang yang masih terpendam dan mempunyai kemungkinan untuk dapat dikembangkan jika didukung dengan peran serta lingkungan, latihan dan sarana yang memadai, (Masni, 2018).



Gambar 2. Pelaksanaan Psikoedukasi dan Sesi Diskusi Pada Program Pengabdian Kepada Masyarakat

Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pemahaman siswa tentang pentingnya pengembangan potensi diri setelah diadakan psikoedukasi. Adapun hasilnya adalah sebagai berikut:

No	Aspek yang dinilai	Skor rata-rata Pre-test	Skor rata-rata Posttest	Peningkatan (%)
1	Pemahaman tentang konsep potensi diri	62,5	82	31,2 %
2	Kesadaran pentingnya pengembangan diri	65	85,5	31,5 %
3	Kemampuan menyusun tujuan jangka pendek	60	79	31,7 %
4	Kemampuan refleksi diri	58,5	78,5	34,2 %
5	Kepercayaan diri dalam menghadapi tantangan	63	82,5	31 %

Tabel 1. Rata-rata Skor Pemahaman Siswa Pretest dan Posttest Psikoedukasi

Peserta menunjukkan kemajuan dalam memahami konsep potensi diri, kesadaran pentingnya pengembangan diri, kemampuan menyusun tujuan jangka pendek, kemampuan refleksi diri dan kepercayaan diri dalam menghadapi tantangan. Ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa psikoedukasi berbasis pengalaman mampu meningkatkan self-efficacy remaja secara efektif (Ardi,

Yusrizal, & Jufri, 2022). Pengembangan diri atau *self development* adalah cara untuk mewujudkan potensi dan kemampuan terbaik diri melalui upaya pengembangan diri. Ini merupakan bentuk konkret dari aktualisasi diri, di mana seseorang berusaha untuk mencapai versi terbaik dari dirinya sendiri dengan memanfaatkan potensi yang dimiliki (Harum, Aulia, & Anas, 2023). Tujuan pengembangan diri adalah memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mengekspresikan dan mengembangkan dirinya sesuai potensi, minat, dan kebutuhan mereka, dengan mempertimbangkan kondisi sekolah dan lingkungan (Amri, 2013). Secara khusus, pengembangan diri bertujuan mendukung pendidikan peserta didik dalam mengasah bakat, kreativitas, kebiasaan positif, kemampuan sosial, keagamaan, belajar, perencanaan karier, pemecahan masalah, serta kemandirian.

Secara kualitatif, siswa melaporkan adanya peningkatan motivasi intrinsik untuk mengembangkan potensi diri setelah mengikuti program. Hal ini mendukung teori *Self-Determination* yang dikemukakan oleh (Deci & Ryan, 2000), serta dibuktikan lebih lanjut oleh penelitian (Hanum, Kurniawan, & Lestari, 2023) mengenai efektivitas program experiential dalam membangun motivasi belajar remaja. Selain itu, peserta mengembangkan kesadaran diri melalui latihan personal SWOT analysis yang diadaptasi dari pendekatan konseling karir berbasis strengths (Aslamiyah, 2017).

Tahap ketiga yaitu evaluasi, hasil analisis menunjukkan peningkatan signifikan rata-rata 30% dalam aspek kesadaran diri, kemampuan merumuskan tujuan hidup, dan kepercayaan diri siswa sehingga siswa paham akan potensi diri yang dimiliki siswa (Nugroho, Muhajang, & Budiana, 2020). Selain itu, wawancara dengan siswa dan guru menunjukkan bahwa kegiatan ini memberikan dampak positif dalam menumbuhkan semangat belajar dan perencanaan masa depan. Guru-guru juga menyatakan bahwa metode psikoedukasi yang digunakan sangat aplikatif dan mendukung kurikulum profil pelajar Pancasila (Nurhasanah, Endang, & Lestari, 2016).



Gambar 3. Tahap Evaluasi Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk psikoedukasi pengembangan potensi diri pada siswa SMK Pelayaran Akpelni Semarang memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan pemahaman siswa mengenai kekuatan dan kelemahan pribadi, tujuan hidup, serta motivasi untuk berkembang. Melalui pendekatan partisipatif dan metode experiential learning, siswa mampu melakukan refleksi diri dan menyusun rencana pengembangan yang realistis dan personal. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam kesadaran diri, kepercayaan diri, serta kemampuan menyusun tujuan hidup secara terarah. Respon dari siswa dan guru juga sangat baik, menunjukkan bahwa kegiatan ini relevan dengan kebutuhan mereka dan dapat diintegrasikan ke dalam proses pendidikan yang lebih luas, seperti dalam penguatan profil pelajar Pancasila.

Saran yang dapat diberikan untuk sekolah agar sekolah dapat mengintegrasikan materi psikoedukasi pengembangan potensi diri ke dalam program bimbingan dan konseling secara sistematis, serta mengadakan kegiatan lanjutan seperti mentoring, peer counseling, atau klub pengembangan diri dapat dibentuk di sekolah sebagai wadah praktik berkelanjutan dari materi yang telah diberikan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami menyampaikan apresiasi dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada SMK Pelayaran Akpelni atas kerjasama dan dukungannya dalam pelaksanaan kegiatan psikoedukasi ini. Partisipasi aktif dari para siswa, guru, dan staf sekolah telah menjadi bagian penting dalam keberhasilan program ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, M. T., Rahayu, P. P., Amaliyah, S., & Fitriyatinur, Q. (2022). Psikoedukasi Disability Awareness Pada Sekolah Inklusif SD Karanganyar Gunung 02 Semarang, Jawa Tengah. *Jurnal Inovasi Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat*, Vol 2, No 2.
- Amri, S. (2013). *Pengembangan & Model Pembelajaran Dalam Kurikulum 2013*. Jakarta: PT. Prestasi Pustakakarya.
- Ardi, Z., Yusrizal, Y., & Jufri, M. (2022). The Effect of Psychoeducation through Experiential Learning to Improve Self-Efficacy. *International Journal of Instruction*, 15(1), 123-138.
- Aslamiyah, S. (2017). Konseling Individual Guru Bimbingan dan Konseling terhadap Perilaku Pengembangan Potensi Diri di SMK Negeri 4 Banjarmasin. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 3 (2), 13-16.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.

- Hanum, F., Kurniawan, D., & Lestari, E. (2023). Pengembangan Program Psikoedukasi Berbasis Experiential Learning untuk Remaja. *Jurnal Pendidikan Remaja*, 12(1), 88–99.
- Harum, A., Aulia, F., & Anas, M. (2023). Pengembangan Aplikasi Bimbingan Konseling “Circle” Berbasis Android sebagai Self Development untuk Korban Bullying. *Ghaidan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam dan Kemasyarakatan*, 7(1), 58-67.
- Hasanudin, C., Supriyanto, R. T., & Pristiwati, R. (2020). Elaborasi model pembelajaran flipped classroom dan google classroom sebagai bentuk self-development siswa mengikuti pembelajaran bahasa indonesia di era adaptasi kebiasaan baru (akb). *Intelegensia: Jurnal Pendidikan Islam*, 8(2), 85-97. <https://doi.org/10.34001/intelegensia.v8i2.1414>.
- Irdianti, Maghfirah, S. A., Qarimah, A., & Kaerunnisa, P. (2023). Psikoedukasi Self Development Pada Siswa SMA Negeri 15 Bulukumba. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora*, Vol 2, No 6.
- Marsela, R. D., & Supriatna, M. (2019). Konsep diri: Definisi dan faktor. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, 3(02), 65-69.
- Masni, H. (2018). Urgensi Pendidikan dalam Mengembangkan Potensi Diri Anak. *Jurnal Ilmiah Dikdaya*, 8 (2), 275-286.
- Nugroho, M. A., Muhajang, T., & Budiana, S. (2020). Pengaruh Minat Belajar Siswa Terhadap Hasil Belajar Mata Pelajaran Matematika. *Jurnal Pendidikan & Pengajaran Guru Sekolah Dasar*, 3(1), 42–46.
- Nurafni, Habibah, R., Astari, R. Y., Nurlatifah, R., & Putri, N. (2024). Psikoedukasi Pada Mahasiswa Terkait Dampak Kekerasan Seksual Berbasis Gender (Analisis Psikologi Abnormal Dewasa). *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, Vol 2, No 3.
- Nurhasanah, N., Endang, B., & Lestari, S. (2016). Analisis Layanan Bimbingan dan Konseling Tentang Potensi Diri pada Peserta Didik Kelas XI SMA Negeri 6 Pontianak. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 6 (12).
- Rohmat, A., & Lestari, D. (2019). Mencetak generasi beretika dan cerdas: Tantangan pendidikan di era modern. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 5(2), 123–135.