

Research Article

## Psychoeducation Based on Meaning Life Learning Values to Increase Students' Self-Awareness in Studying in Junior High School

**Melva Syahrial**

Universitas Negeri Padang

E-mail: [melvasyahrial@gmail.com](mailto:melvasyahrial@gmail.com)

**Firman**

Universitas Negeri Padang

E-mail: [firman@fip.unp.ac.id](mailto:firman@fip.unp.ac.id)

**Afdal**

Universitas Negeri Padang

E-mail: [afdal.kons@fip.unp.ac.id](mailto:afdal.kons@fip.unp.ac.id)

Copyright © 2024 by Authors, Published by Manajia: Journal of Education and Management.

Received : February 20, 2024

Revised : March 29, 2024

Accepted : April 18, 2024

Available online : April 30, 2024

**How to Cite:** Melva Syahrial, Firman, & Afdal. (2024). Psychoeducation Based On Meaning Life Learning Values To Increase Students' Self-Awareness In Studying In Junior High School. *Manajia: Journal of Education and Management*, 2(2), 49–53. <https://doi.org/10.58355/manajia.v2i2.37>

**Abstract.** Adolescence is a transition period full of physical, emotional and social changes. During this period, junior high school students are faced with various challenges, such as increasingly high academic demands, social pressure from peers, and the search for identity. This can cause confusion, stress, and anxiety, which can ultimately affect their learning performance. One factor that can help students face this challenge is to have good self-awareness. Self-awareness is the ability to understand oneself, including strengths and weaknesses, strengths and weaknesses, as well as values and life goals. Students with good self-awareness are better able to regulate emotions and behavior, make the right decisions. building healthy relationships with other people and setting realistic life goals and achieving them. Psychoeducation based on Meaning Life Learning (MML) values is the right solution to increase self-awareness of junior high school students. MML is an educational approach that focuses on developing meaning in life and life goals. This approach helps students to: develop an understanding of their values and beliefs. identify what is important to them in life, set realistic life goals and achieve them, increasing their resilience in facing challenges.

**Keywords :** Psychoeducation, Meaning of Life Learning, Self-Awareness, Middle School Students.

**Abstrak.** Masa remaja merupakan periode transisi yang penuh dengan perubahan fisik, emosional, dan sosial. Pada masa ini, siswa SMP dihadapkan dengan berbagai tantangan, seperti tuntutan akademis yang semakin tinggi, tekanan sosial dari teman sebaya, dan pencarian jati diri. Hal ini dapat

menyebabkan kebingungan, stres, dan kecemasan, yang pada akhirnya dapat memengaruhi prestasi belajar mereka. Salah satu faktor yang dapat membantu siswa dalam menghadapi tantangan ini adalah dengan memiliki kesadaran diri yang baik. Kesadaran diri adalah kemampuan untuk memahami diri sendiri, termasuk kelebihan dan kekurangan, kekuatan dan kelemahan, serta nilai-nilai dan tujuan hidup. Siswa dengan kesadaran diri yang baik lebih mampu untuk mengatur emosi dan perilaku, mengambil keputusan yang tepat, membangun hubungan yang sehat dengan orang lain serta menetapkan tujuan hidup yang realistis dan mencapainya. Psikoedukasi berbasis nilai-nilai Meaning Life Learning (MML) merupakan solusi yang tepat untuk meningkatkan kesadaran diri siswa SMP. MML adalah sebuah pendekatan pendidikan yang berfokus pada pengembangan makna hidup dan tujuan hidup. Pendekatan ini membantu siswa untuk: mengembangkan pemahaman tentang nilai-nilai dan keyakinan mereka, mengidentifikasi apa yang penting bagi mereka dalam hidup, menetapkan tujuan hidup yang realistis dan mencapainya., meningkatkan resiliensi mereka dalam menghadapi tantangan.

**Kata Kunci :** Psikoedukasi, Meaning Life Learning, Kesadaran Diri, Siswa SMP.

## **PENDAHULUAN**

Kesadaran diri siswa SMP dalam belajar merupakan fenomena yang kompleks dan beragam. Kompleksitas dan keragaman ini berarti bahwa tidak ada satu cara yang tepat untuk meningkatkan kesadaran diri siswa SMP dalam belajar. Pendidik dan orang tua perlu memahami berbagai faktor yang memengaruhi kesadaran diri dan menggunakan berbagai pendekatan untuk membantu siswa mengembangkan pemahaman yang lebih baik tentang diri mereka sendiri dan apa yang ingin mereka capai dalam belajar. Psikoedukasi merupakan salah satu cara untuk meningkatkan dan pengembangan kesadaran diri siswa dalam belajar.

Psikoedukasi adalah proses pemberian informasi dan edukasi tentang kesehatan mental dan psikologis kepada individu, keluarga, dan kelompok. Psikoedukasi dapat memainkan peran penting dalam meningkatkan kesadaran belajar.

Nilai-nilai Meaning Life Learning (MML) dapat diterapkan dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk dalam pendidikan, pekerjaan, dan kehidupan pribadi. Dalam Pendidikan dengan mengembangkan kurikulum yang membantu siswa untuk menemukan makna dan tujuan hidup dan memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengeksplorasi minat dan bakatnya, mendorong siswa untuk refleksi diri dan self-assessment. serta memberikan dukungan dan bimbingan kepada siswa yang menghadapi tantangan masa remaja.

Dalam Kehidupan Pribadi siswa dapat membangun hubungan yang positif dengan orang lain. Siswa dapat terlibat dalam kegiatan yang bermanfaat dan memberikan makna dalam hidup. Siswa diajak untuk merawat kesehatan fisik dan mental. Mengingatkan untuk senantiasa bersyukur atas apa yang dimiliki. Siswa memahami bahwa ia dapat menjalani hidup dengan penuh makna dan tujuan.

## **METODE PENELITIAN**

Metode penulisan artikel ini adalah tinjauan pustaka (library review) yang tersedia di perpustakaan/ruang baca online dan offline. dalam semangat penelitian kepustakaan, yang mana referensi buku-buku yang dibaca dan artikel-artikel terkait diperhitungkan dan disesuaikan dengan topik permasalahan yang diangkat penulis pada penelitian sebelumnya.

Menurut Zed (2004), penelitian kepustakaan adalah suatu kumpulan penelitian yang dilakukan dengan cara mencari, mengumpulkan, mengkaji, dan mencatat hal-hal penting dari jurnal, buku, dan sumber lain yang relevan, yang kesemuanya merupakan bahan penelitian.

Tujuan dari studi literatur oleh ini (M. Sari et al., 2022)

1. Untuk menentukan topik masalah yang akan digunakan dalam penelitian;
2. Menemukan informasi dan data yang relevan tentang masalah yang diselidiki;
3. Pertimbangkan secara tepat teori dasar yang sesuai dengan topik yang dibahas;
4. Memperluas pengetahuan peneliti tentang masalah yang akan diteliti nantinya.

Sumber data penelitian ini adalah data yang sudah ada yaitu penelitian-penelitian yang telah dilakukan sebelumnya. Dalam studi kepustakaan ini, sumber data diperoleh dari beberapa penelitian pada literatur ilmiah yang dilakukan. Beberapa sumber yang menyebutkan kata kunci motivasi belajar diperoleh dari jurnal ilmiah yang telah diterbitkan dengan baik.

Tinjauan pustaka ini menggunakan analisis isi sebagai teknik analisis datanya. Analisis data adalah proses memetakan data ke dalam format yang mudah dibaca dan dipahami (Sugiono, 2014).

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **1. Aspek-aspek Kesadaran Diri**

Ada beberapa aspek mengenai kesadaran diri. Berikut adalah beberapa aspek penting yang perlu diperhatikan:

#### **a. Perkembangan Kognitif**

Pada masa SMP, siswa mengalami perkembangan kognitif yang pesat. Mereka mulai berpikir abstrak, logis, dan reflektif. Hal ini memungkinkan mereka untuk lebih memahami diri sendiri, termasuk kekuatan dan kelemahan mereka, serta nilai-nilai dan tujuan hidup mereka.

#### **b. Perkembangan Emosional**

Masa SMP juga merupakan masa transisi emosional yang penuh dengan perubahan. Siswa SMP mulai mengalami berbagai emosi baru, seperti cinta, kecemasan, dan depresi. Hal ini dapat memengaruhi cara mereka belajar dan berperilaku.

#### **c. Pengaruh Sosial**

Siswa SMP sangat dipengaruhi oleh teman sebaya dan orang dewasa di sekitar mereka. Tekanan sosial dari teman sebaya dapat memengaruhi nilai-nilai dan perilaku mereka. Dukungan dari orang tua dan guru dapat membantu mereka untuk mengembangkan kesadaran diri yang positif.

### **2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesadaran Diri**

Beberapa faktor yang dapat memengaruhi kesadaran diri siswa SMP antara lain:

- a. Pengalaman hidup: Pengalaman hidup yang positif dan negatif dapat membantu siswa untuk lebih memahami diri sendiri.
- b. Pendidikan: Pendidikan yang baik dapat membantu siswa untuk mengembangkan kesadaran diri yang positif.

- c. Keluarga: Dukungan dari keluarga dapat membantu siswa untuk mengembangkan kesadaran diri yang positif.
  - d. Media sosial: Media sosial dapat memengaruhi cara siswa memandang diri mereka sendiri.
3. Dampak Kesadaran Diri terhadap Belajar
- Kesadaran diri yang positif dapat membantu siswa untuk:
- a. Lebih termotivasi untuk belajar: Siswa yang memahami diri sendiri akan lebih termotivasi untuk belajar karena mereka tahu apa yang ingin mereka capai.
  - b. Lebih fokus dan konsentrasi: Siswa yang memahami diri sendiri akan lebih fokus dan konsentrasi karena mereka tahu apa yang perlu mereka lakukan untuk mencapai tujuan mereka.
  - c. Lebih mudah beradaptasi dengan perubahan: Siswa yang memahami diri sendiri akan lebih mudah beradaptasi dengan perubahan karena mereka tahu bagaimana mereka dapat mengatasi tantangan.
4. Meningkatkan Kesadaran Diri Siswa
- Ada beberapa cara untuk meningkatkan kesadaran diri siswa SMP, antara lain:
- a. Memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengeksplorasi minat dan bakat mereka: Hal ini dapat dilakukan melalui kegiatan ekstrakurikuler, proyek, dan kegiatan belajar lainnya.
  - b. Memberikan umpan balik yang konstruktif: Umpan balik yang konstruktif dapat membantu siswa untuk memahami kekuatan dan kelemahan mereka.
  - c. Mendorong siswa untuk refleksi diri: Refleksi diri dapat membantu siswa untuk memahami diri sendiri dan apa yang ingin mereka capai dalam hidup.
  - d. Menciptakan lingkungan belajar yang positif: Lingkungan belajar yang positif dapat membantu siswa untuk merasa aman dan nyaman untuk mengekspresikan diri mereka.

## **KESIMPULAN**

Kesadaran diri adalah kemampuan untuk memahami diri sendiri, termasuk kelebihan dan kekurangan, kekuatan dan kelemahan, serta nilai-nilai dan tujuan hidup. Siswa dengan kesadaran diri yang baik lebih mampu untuk mengatur emosi dan perilaku, mengambil keputusan yang tepat, membangun hubungan yang sehat dengan orang lain serta menetapkan tujuan hidup yang realistis dan mencapainya. Psikoedukasi berbasis nilai-nilai Meaning Life Learning (MML) merupakan solusi yang tepat untuk meningkatkan kesadaran diri siswa SMP. MML adalah sebuah pendekatan pendidikan yang berfokus pada pengembangan makna hidup dan tujuan hidup. Pendekatan ini membantu siswa untuk: mengembangkan pemahaman tentang nilai-nilai dan keyakinan mereka, mengidentifikasi apa yang penting bagi mereka dalam hidup, menetapkan tujuan hidup yang realistis dan mencapainya, meningkatkan resiliensi mereka dalam menghadapi tantangan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Angraeni, D. ., Ibnudin, I., Rufaedah, E. A. ., & Himmawan, D. (2023). Bimbingan dan Konseling Menurut M. Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Mishbah Qur'an Surat

- Al-Ashr Ayat 3. *Counselia; Jurnal Bimbingan Konseling Pendidikan Islam*, 4(1), 33-40. <https://doi.org/10.31943/counselia.v4i1.33>
- Didik Himmawan, Syaefulloh, Sofyan Sauri, & Azi Khoirurrahman. (2023). PERAN TENAGA PENDIDIK DALAM TRANSFORMASI PENDIDIKAN MENUJU GENERASI EMAS INDONESIA. *Manajia: Journal of Education and Management*, 1(1), 20-30. <https://doi.org/10.58355/manajia.viii.3>
- Hafsah, Ibnu Rusydi, and Didik Himmawan. 2023. "Pendidikan Islam Di Indonesia (Problem Masa Kini Dan Perspektif Masa Depan)". *Risalah, Jurnal Pendidikan Dan Studi Islam* 9 (1):215-31. [https://doi.org/10.31943/jurnal\\_risalah.v9i1.374](https://doi.org/10.31943/jurnal_risalah.v9i1.374).
- Maksum, M., Himmawan, D. ., & Rufaedah, E. A. . (2023). Fitrah Manusia Dalam Konsep Bimbingan Konseling Islam Menurut Anwar Sutoyo. *Counselia; Jurnal Bimbingan Konseling Pendidikan Islam*, 4(2), 61-67. <https://doi.org/10.31943/counselia.v4i2.71>
- Ramadhan, S. ., Himmawan, D. ., & Rusydi, I. . (2023). Konsep Etika Belajar Menurut Syeikh Az-Zarnuji (Studi Analisis Kitab Ta'lim Muta'allim). *Journal Islamic Pedagogia*, 3(2), 107-114. <https://doi.org/10.31943/pedagogia.v3i2.92>
- Santrock, J. W. (2018). *Perkembangan anak* (14th ed.). Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Shaffer, D. R. (2018). *Social and personality development* (8th ed.). Belmont, CA: Wadsworth Publishing.
- Syifa Nur Fadilah, and Didik Himmawan. 2023. "Desain Bimbingan Belajar Yang Efektif Untuk Kemandirian Belajar (Studi Di MTs An-Nur Kota Cirebon Dan SMP Muhammadiyah Cirebon)". *Risalah, Jurnal Pendidikan Dan Studi Islam* 9 (2):960-67. [https://doi.org/10.31943/jurnal\\_risalah.v9i2.552](https://doi.org/10.31943/jurnal_risalah.v9i2.552).
- Syifa Nur Fadilah, Evi Aeni Rufaedah, & Muhammad Dimas Maulid. (2023). Dorongan Minimal Dan Interpretasi Dalam Konseling. *Journal Of Psychology, Counseling And Education*, 1(1), 30-34. <https://doi.org/10.58355/psy.viii.1>
- Yeager, D. S., & Dweck, C. S. (2012). Mindsets that promote resilience: When students believe that they can grow. *Child development perspectives*, 6(1), 74-79