

Pendampingan Psikologis pada Mahasiswa dalam Mengenali Kemampuan Diri Melalui Materi “Who Am I”

Nurmaulia Khotmi *¹

Elisa Sulistia Fitri²

Muhammad Atha' Iqbal³

^{1,2,3} ITS Kes Muhammadiyah Selong

E-mail : nurmauliakhotmi13@gmail.com¹

Abstrak

Tujuan kegiatan pengabdian ini adalah memberikan pendampingan psikologis untuk membantu mahasiswa dalam mengenali kemampuan yang ada pada diri setiap mahasiswa. Kegiatan ini dilaksanakan secara seminar tatap muka. Pada kegiatan ini materi yang disampaikan adalah “Who Am I”. Metode digunakan dalam kegiatan ini adalah pre-tes, pemaparan materi “Who Am I”, pemutaran video pendek, berbagi pengalaman, tanya-jawab dan post-tes. Target kegiatan selanjutnya dalam upaya pendampingan adalah kegiatan seminar psikologis akan di selenggarakan setiap tahun dengan tema yang sesuai dengan isu-isu terbaru. Secara keseluruhan, kegiatan berjalan sesuai target bahwa mahasiswa merespon sangat positif terkait dengan tema dan materi yang dipaparkan. Respon positif terlihat dari antusias mahasiswa untuk bertanya dan berbagi pengalaman pribadi pada saat sesi berbagi pengalaman dan tanya-jawab. Selain itu mahasiswa mengalami peningkatan dalam memahami diri terlihat dari hasil post-tes yang dikerjakan.

Kata kunci: Pendampingan Psikologis, Mengenali Kemampuan Diri

Abstract

The aim of this community service was to provide psychological assistance to help students in recognizing their own abilities. The community service was conducted face to face. The theme was “Who am I?”. The method used in this activity was pre-test regarding the theme, discussion, and post-test. In the future, we are aiming to hold similar activities annually with topic “Psychology” to explore more about the latest issue that arise in societies. Overall, the activity went smoothly as targeted, where many participants were enthusiastic and gave positive response towards the seminar, they shared their personal experiences, asked some questions. Moreover, the post-test results implied that students experienced an increasing understanding towards themselves.

Keywords: Psychological assistance, recognizing self abilities

PENDAHULUAN

Setiap individu terlahir fitrah dan modal yang sama yang dianugerahkan oleh Tuhan pada setiap manusia yaitu modal aqal. Setiap individu memiliki aqal yang sama akan tetapi memiliki kemampuan yang berbeda pada setiap individu. Kemampuan yang berbeda inilah yang membuat manusia atau individu menjadi makhluk yang unik. Keunikan tersebut salah satunya adalah individu dengan kemampuan yang ada pada dirinya tidak sedikit dari individu tersebut bisa mengenali kemampuan yang ada pada dirinya. Seperti halnya ketika individu diminta mengungkapkan kelebihan, kekurangan, prestasi yang pernah dicapai, bahkan cita-citanya dimasa depan banyak yang terlihat bingung untuk mengungkapkan kemampuan yang ada pada dirinya. Hal tersebut menunjukkan tidak sedikit individu kurang memahami kemampuan dirinya.

Dalam bidang ilmu psikologi kemampuan ini dapat dibicarakan melalui teori keperibadian. Biasanya kepribadian digambarkan dalam karakteristik perilaku seperti kepercayaan diri, sosialisasi, dominasi, mempertahankan diri, beradaptasi, otonomi, dan sifat yang agresif. (www.gramedia.com/literasi/teori-keperibadian)

Salah satu teori keperibadian yang membahas tentang kemampuan diri adalah Teori Ciri atau *Trait Theory* menjelaskan bahwa manusia diklasifikasi ke dalam karakteristik atau sifat dan ciri dirinya yang paling menonjol. Ciri atau *trait* adalah karakteristik seseorang dalam kajian psikologi yang bersifat khusus. Definisi *trait* adalah setiap cara yang membedakan seseorang dan relatif abadi dimana setiap individu memiliki perbedaan dari individu yang lain. (www.gramedia.com/literasi/teori-keperibadian)

Teori keperibadian lainnya yang dapat membahas terkait kemampuan diri yaitu teori konsep diri. Menurut Djaali, konsep diri adalah pandangan seseorang tentang dirinya sendiri yang menyangkut apa yang dia ketahui dan rasakan tentang perilakunya, isi pikiran dan perasaan, serta bagaimana perilakunya tersebut berpengaruh terhadap orang lain. Rogers (Kiling, 2015) mendefinisikan konsep diri sebagai kesadaran yang tetap, mengenai pengalaman-pengalaman yang berhubungan dengan Aku dan membedakan aku dari yang bukan aku.

Hurlock (1999), membagi konsep diri menjadi dua bagian yaitu konsep diri sebenarnya/ *real self* dan konsep diri ideal. Konsep diri sebenarnya ialah konsep seseorang dari siapa dan apa dia itu. Konsep ini merupakan bayangan cermin, ditentukan sebagian besar oleh peran dan hubungan dengan orang lain, dan apa yang kiranya reaksi orang lain terhadapnya. Konsep diri ideal ialah gambaran seseorang mengenai penampilan dan kepribadian yang didambakan. Sejalan yang disampaikan Hurlock Susana (Kiling, 2015) juga menyatakan konsep diri yang sehat tidak sekedar positif, tetapi merupakan gambaran tentang diri yang sesuai dengan kenyataan dirinya (*real self*). Apabila gambaran tentang dirinya, terutama diri yang dicita-citakan (*ideal self*) tidak sesuai dengan kenyataan dirinya, maka akan terjadi kesenjangan antara diri yang dicita-citakan dengan kenyataan dirinya. Kesenjangan ini akan menimbulkan perasaan tidak nyaman dalam diri seseorang. Semakin besar kesenjangan, semakin besar pula rasa tidak nyaman yang ditimbulkan.

Dengan adanya kegiatan pendampingan psikologis pada mahasiswa ini diharapkan mahasiswa dapat lebih memahami dan mengenali pikiran, perasaan sehingga mampu berperilaku terhadap kondisi ataupun orang lain.

METODE

Metode digunakan dalam kegiatan ini adalah pre-tes berupa skala refleksi diri, skala pre-tes tersebut diberikan kepada peserta sebelum pemaparan materi. Setelah semua skala pre-tesnya diisi dan dikumpulkan ke panitia kegiatan, setelah itu dilanjutkan dengan pemaparan materi "Who Am I", dalam pemaparan materi dilakukan juga pemutaran video pendek yang bisa direview bersama sambil berbagi pengalaman yang selaras dengan materi dan video tersebut. Setelah pemaparan dan berbagi pengalaman dilanjutkan dengan tanya jawab. Dan kegiatan terakhir adalah panitia kembali membagikan skala refleksi diri kepada peserta sebagai pos-tes. pelatihan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilakukan secara *offline* (tatap muka) di Gedung Aula ITS Kes Muhammadiyah Selong. Kegiatan ini sempat terkendala waktu, yang awalnya direncanakan mulai pukul 09.00 WITA hingga selesai. Akan tetapi kegiatan ini berjalan lancar dan dimulai dari pukul 10.30 WITA sampai pukul 13.30 berlangsung kurang lebih tiga jam. Penanggungjawab kegiatan ini adalah kepala program studi administrasi kesehatan yang didelegasikan kepada mahasiswa administrasi kesehatan sebagai panitia dalam kegiatan tersebut.

Secara umum kegiatan ini terlaksana sesuai harapan awal direncanakan. Saat kegiatan berlangsung khususnya pada saat pemaparan materi "who am I" dan pemutaran video pendek, para peserta terlihat sangat tenang dan memberi perhatian terhadap paparan materi dan pemutaran video. Setelah pemaparan materi dan pemutaran video, pemateri meminta peserta untuk bisa menanggapi isi video yang sudah ditayangkan. Terlihat kembali peserta sangat antusias untuk menanggapi isi video yang telah ditonton selain itu beberapa peserta mau berbagi pengalaman pribadi, serta beberapa peserta mengajukan pertanyaan yang relevan terkait materi yang telah dipaparkan. Peserta juga tidak meninggalkan ruangan sampai kegiatan berakhir. Secara keseluruhan kegiatan ini berhasil memenuhi tujuan yaitu membantu mahasiswa untuk dapat mengenali kemampuan diri dibuktikan dengan hasil post-tes bahwa terjadinya peningkatan beberapa item pada skala refleksi diri diantaranya adalah memahami tentang kekurangan,

kelebihan, prestasi apa saja yg pernah diraih dan keinginan mahasiswa yang akan diraih dimasa depan.

Gambar 1 : Pemaparan materi dan pemutaran video.
Gambar 2: Peserta memperhatikan pemaparan materi.
Gambar 3: Foto bersama

KESIMPULAN

Kegiatan ini tetap terlaksana dengan baik dan lancar meskipun ada sedikit kendala waktu yang tertunda kegiatan tersebut di mulai. Akan tetapi dengan antusias dan respon yang diberikan



berupa perhatian dan aktifnya tanggapan dan tanya jawab peserta membuat kegiatan ini menjadi hidup dan bermanfaat. Selain itu selain itu tercapainya tujuan kegiatan dengan meningkatnya pemahaman peserta terhadap kemampuan diri. Peserta tidak meninggalkan tempat sebelum waktu pelatihan berakhir. Oleh karena itu, diharapkan kegiatan seperti ini akan terus berlanjut dan bisa mengangkat tema-tema yang sesuai perkembangan IPTEK dan kebutuhan dari mahasiswa.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih ditujukan kepada kepala program studi Administrasi kesehatan dan mahasiswa administrasi kesehatan Muhammadiyah Selong Selaku penanggungjawab dan Panitia pelaksana kegiatan ini sehingga acara dapat berjalan dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

<https://www.gramedia.com/literasi/teori-kepribadian>

<https://media.neliti.com/media/publications/126693-ID-tinjauan-konsep-diri-dan-dimensinya-pada.pdf>

Kiling, Beatriks Novianti. 2015. Tinjauan Konsep Diri dan Dimensinya pada Anak dalam Masa Kanak-kanak akhir. *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling*: Vol. 1 No. 2 . Hal :116-124