

PSIKOEDUKASI PENGENALAN DIRI MELALUI EKSPLORASI MINAT REMAJA DI SMPN 3 JABUNG SATU ATAP MALANG

Elmy Bonafita Zahro^{1*}, Yunita
Kurniawati², Nur Hasanah³

¹⁾, ²⁾, ³⁾ Program Studi Psikologi,
Universitas Brawijaya

Article history

Received : 30 Juli 2025

Revised : 1 Oktober 2025

Accepted : 14 Oktober 2025

*Corresponding author

Elmy Bonafita Zahro

Email : elmybonafita@ub.ac.id

Abstrak

Masa remaja merupakan tahap perkembangan krusial untuk eksplorasi identitas; namun, remaja dari latar belakang sosial ekonomi rendah sering kali menghadapi keterbatasan akses terhadap pendidikan berkualitas dan minimnya dukungan lingkungan yang mendorong motivasi belajar. Mengingat pentingnya pendidikan dalam meningkatkan kesejahteraan masa depan, intervensi psikoedukasi dapat menjadi strategi untuk mengatasi kesenjangan ini. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran diri melalui eksplorasi minat pada siswa sekolah menengah pertama. Sebanyak 58 siswa kelas VIII dan IX ($M_{\text{usia}} = 15,38$; $SD = 0,67$; 53,45% perempuan) dari SMPN 3 Jabung Satu Atap, Kabupaten Malang, mengikuti sesi psikoedukasi yang berfokus pada karakteristik perkembangan remaja dan bidang minat sebagai jalur menuju potensi karier di masa depan. Sesi ditutup dengan aktivitas reflektif di mana siswa menggambarkan cita-citanya pada poster "pohon harapan." Evaluasi pra dan pasca intervensi dianalisis menggunakan uji Wilcoxon. Hasil menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan tentang kesadaran diri siswa melalui eksplorasi minat, $z = -2,572$, $p = 0,006$. Temuan ini mengindikasikan bahwa psikoedukasi efektif dalam mendukung perkembangan identitas dan motivasi belajar pada siswa dari latar belakang kurang mampu. Disarankan agar pihak sekolah dan orang tua mendukung pengembangan minat siswa dengan memberikan akses informasi serta memfasilitasi kegiatan akademik dan nonakademik yang relevan dengan perencanaan karier masa depan.

Kata kunci: Remaja; Eksplorasi Minat; Psikoedukasi; Pemahaman Diri; Motivasi Belajar

Abstract

Adolescence is a vital developmental stage for identity exploration; however, adolescents from lower socioeconomic backgrounds often face limited access to quality education and lack supportive environments that encourage learning motivation. Since education is crucial for future well-being, psychoeducational interventions can help address this gap. This community service project aims to boost self-awareness by exploring students' interests among junior high school students. A total of 58 eighth- and ninth-grade students ($M_{\text{age}} = 15.38$, $SD = 0.67$; 53.45% female) from SMPN 3 Jabung Satu Atap, Malang Regency, participated in a psychoeducational session focused on adolescent traits and interest areas as pathways to future careers. The session ended with a reflective activity where students visualized their hopes on a "tree of hope" poster. Pre- and post-intervention evaluations were analyzed using the Wilcoxon paired sample t -test. Results showed a significant improvement in students' self-knowledge through interest exploration, $z = -2.572$, $p = .006$. These findings indicate that psychoeducation can effectively promote identity development and boost educational motivation among students from disadvantaged backgrounds. It is recommended that schools and parents actively support students' interest development by providing access to information and facilitating both academic and non-academic activities related to future career planning.

Keywords: Adolescence; Interest Exploration; Psychoeducation; Self-Awareness; Educational Motivation

Copyright © 2025 by Author, Published by Dharmawangsa University
Community Service Institution

PENDAHULUAN

Kemampuan mengenali diri melalui eksplorasi minat pribadi dinilai memainkan peran penting dalam menumbuhkan motivasi intrinsik untuk mengejar pendidikan pada jenjang berikutnya. Pemahaman mendasar ini memungkinkan individu untuk menyelaraskan jalur pendidikan mereka dengan keinginan dan aspek kelebihan yang mereka miliki, bergerak melampaui tekanan eksternal atau batasan yang dirasakan. Ketika seseorang benar-benar memahami apa yang mendorong mereka dan di mana bakat mereka berada, pengejaran pembelajaran lebih lanjut berubah dari kewajiban menjadi perjalanan yang memberdayakan untuk individu berkembang sehingga meningkatkan kemungkinan keterlibatan dalam menjalani aktivitas akademik. Penelitian Savickas (2013) menunjukkan bahwa siswa yang memiliki pemahaman yang jelas tentang nilai-nilai, kekuatan, dan minat mereka lebih mungkin untuk menetapkan tujuan akademik yang realistis dan dapat dicapai. Kesadaran diri ini berkontribusi pada *self-efficacy* yang lebih kuat, yaitu keyakinan pada kemampuan seseorang untuk berhasil, yang merupakan prediktor dalam pencapaian akademik dan keberlanjutan menjalankan pendidikan dalam pendidikan tinggi. Penelitian di Indonesia juga menemukan bahwa *self-efficacy* akademik berpengaruh signifikan terhadap kesiapan karir dan hasil akademik (Sholikhah, 2021) dan dapat memperkuat kesiapan dan tujuan karir/pendidikan.

Mengenali dan mengembangkan minat pribadi ini juga dapat membuka peluang ke jalur karier yang mungkin tidak terpikirkan sebelumnya, terutama bagi mereka yang memiliki informasi yang terbatas terhadap pilihan bidang pekerjaan yang beragam. Eksplorasi minat ini dapat mengarah pada penemuan minat vokasional yang tidak hanya bermanfaat secara pribadi tetapi juga layak secara ekonomi, yang berpotensi mengarahkan mereka terhadap kesejahteraan sosial ekonomi yang makin meningkat (Lent, 2013). Dengan mendorong pengenalan diri dan eksplorasi minat pada usia remaja awal ini dinilai dapat memberdayakan individu, khususnya mereka dari komunitas dengan keterbatasan sumber daya untuk mengidentifikasi dan mengeksplorasi bidang minat melalui kegiatan yang tepat.

Pada kelompok usia remaja awal ini mulai terjadi perubahan-perubahan dari aspek fisik, kognitif maupun psikososial. Dari aspek fisik, ketidakseimbangan emosional dan ketidakstabilan dalam banyak hal dipengaruhi oleh hormon dan perubahan kematangan fisik menjadi dewasa. Pada masa perkembangan ini, pencapaian kemandirian dan identitas sangat menonjol, pemikiran semakin logis, abstrak dan idealistis dan semakin banyak waktu di luangkan di luar keluarga (McDevitt & Omrod, 2002). Remaja yang berada pada tahap perkembangan psikososial *identity versus identity confusion* (Santrock, 2011) sedang berproses untuk mengenali identitas diri mereka dengan cara mengeksplorasi minat pribadi secara optimal.

Minat pada dasarnya merupakan suatu perangkat mental yang terdiri dari penggabungan antara perasaan, harapan, pendirian, prasangka, rasa takut atau kecenderungan lain yang mengarahkan individu kepada suatu pilihan tertentu (P. Achru, 2019). Minat juga berarti kesadaran seseorang tentang sesuatu objek, sesuatu hal atau situasi pendukung yang ada sangkut paut dengan diri sendiri. Pada penelitian Akmal et al. (2017) menentukan topik tentang pentingnya pengenalan minat sebagai upaya membantu siswa dalam merencanakan masa depan akademik dan karier. Studi ini melibatkan siswa SMKN 31 Jakarta dan menggunakan metode kuasi-eksperimen dengan pre-test dan post-test. Hasilnya menunjukkan bahwa peningkatan signifikan dalam pemahaman siswa terhadap minat dan relevansinya dengan jurusan atau pekerjaan yang dipilih. Selanjutnya, Ulya et al. (2021) menyajikan penelitian eksperimental dengan desain *pretest-posttest* terhadap 11 remaja di daerah rawan sosial Tikungbaru, Semarang. Mereka mengembangkan dan mengimplementasikan program "Hello, Me!" yang terdiri dari pelatihan kesadaran diri, tes minat dan bakat (RMIB dan CFIT), serta konseling kelompok bersama orang tua. Hasil analisis statistik dari penelitian Ulya et al (2021) menunjukkan bahwa peningkatan signifikan dalam skor kesadaran diri setelah intervensi, baik pada remaja maupun orang tua. Penelitian terakhir oleh Syah et al. (2023) juga menggunakan pendekatan eksperimen *one-group pretest-posttest* untuk menguji efektivitas pelatihan *goal setting* dan penggunaan tes RMIB dalam meningkatkan kemampuan pengambilan keputusan karier siswa kelas XII SMK jurusan Akuntansi di Kabupaten Malang menunjukkan bahwa pelatihan yang diberikan terbukti efektif dalam meningkatkan motivasi dan orientasi masa depan siswa.

Secara umum dari penelitian sebelumnya menekankan pentingnya integrasi antara pemahaman diri (minat, bakat, nilai pribadi) dan bimbingan karier berbasis psikologis. Metode intervensi yang digunakan mampu menunjukkan efektivitas dalam meningkatkan variabel-variabel seperti kesadaran diri, motivasi belajar, dan kejelasan arah karier. Rekomendasi utama yang muncul dari keseluruhan studi adalah perlunya pelaksanaan program bimbingan karier berbasis minat dan bakat secara sistematis di sekolah, peningkatan kapasitas guru BK, pelibatan orang tua dalam proses konseling. Selain itu, pendekatan aktif-partisipatif dan berbasis komunitas terbukti efektif dalam menjangkau remaja dari latar belakang sosial ekonomi menengah ke bawah, sekaligus memperkuat ekosistem pendidikan yang mendukung pengembangan karier jangka panjang.

Berdasarkan penjelasan yang telah disampaikan sebelumnya, penting untuk membuat intervensi berbasis pengenalan diri melalui eksplorasi minat. Angka partisipasi sekolah (APS) di Jawa Timur menunjukkan penurunan sedikit pada kelompok usia 13–15 tahun, dari 97,76 % pada tahun 2021 menjadi 97,64 % pada tahun 2022 (BPS Jawa Timur, 2023). Sedangkan di Kecamatan Jabung, Kabupaten Malang, data dari Dinas Pendidikan menunjukkan bahwa pada tahun 2022 terdapat 51 siswa SMP yang putus sekolah. Angka ini menunjukkan bahwa putus sekolah bukan hanya isu kabupaten atau provinsi, tetapi sudah nyata dalam lingkup kecamatan Jabung, di mana SMPN 3 Jabung Satu Atap berada sebagai salah satu lembaga pendidikan di wilayah tersebut (KAMASUTA Malang, 2022). Secara spesifik studi pada tingkat MTs dan SMP di Jabung menunjukkan bahwa lingkungan sekolah dan metode pembelajaran berkontribusi terhadap variasi motivasi dan hasil belajar siswa (Wicaksono, 2023) yang berkaitan erat dengan motivasi belajar peserta didik (Mofid & Tyasmaning, 2020). Tidak seluruhnya sekolah mampu memberikan akses terhadap pemahaman diri yang optimal bagi siswa remaja karena kualitas, fasilitas, dan proses pembelajaran setiap sekolah di Indonesia dinilai masih belum sepenuhnya setara. Salah satunya adalah SMP Negeri 3 Jabung Satu Atap Kabupaten Malang yang berada di daerah tempat tinggal masyarakat dengan kondisi sosial ekonomi masyarakat bawah memiliki problematika tersendiri. Hal ini terlihat dari keluhan pihak sekolah saat proses wawancara dengan kepala sekolah dan guru. Temuan-temuan yang telah disebutkan juga memberi dasar empiris untuk menaruh perhatian khusus pada SMPN 3 Jabung Satu Atap karena memiliki risiko terhadap turunnya keterlibatan belajar dan potensi putus sekolah pada siswa sekolah ini patut diwaspadai. Berdasarkan asesmen kebutuhan terhadap pihak sekolah dan melihat gambaran siswa maka ditetapkan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan tentang diri pribadi melalui eksplorasi minat pada siswa SMPN 3 Jabung Satu Atap Kabupaten Malang.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini ditujukan terhadap SMPN 3 Jabung Satu Atap yang terletak di Dusun Bareng, Desa Sidomulyo, Kecamatan Jabung, Kabupaten Malang. Berdasarkan data dari Dinas Pendidikan di Kecamatan Jabung, Kabupaten Malang, menunjukkan bahwa pada tahun 2022 terdapat 51 siswa SMP yang putus sekolah. Angka ini menunjukkan bahwa putus sekolah bukan hanya isu kabupaten atau provinsi, tetapi sudah nyata dalam lingkup kecamatan Jabung, di mana SMPN 3 Jabung Satu Atap. Selain itu, ketidakhadiran di sekolah yang rendah berdasarkan hasil wawancara dengan pihak sekolah juga menjadi dasar bahwa motivasi belajar mereka cenderung rendah. Karakteristik wilayahnya adalah perbukitan yang subur dengan elevasi sedang, berada di pinggir lereng daerah Jawa Timur. Dari aspek sosial ekonomi, mayoritas penduduk Desa Sidomulyo bekerja sebagai petani (sekitar 75 %) atau buruh tani, dengan rata-rata pendapatan per kapita sekitar Rp 3,6 juta per bulan. Tingkat pendidikan masyarakat desa menunjukkan masih rendah, dengan 59 % hanya lulus SD, 23 % menamatkan SMP, dan hanya sekitar 0,7 % yang meraih gelar S1. Gambaran umum kualitas pendidikan SMPN 3 Jabung Satu Atap disampaikan bahwa terakreditasi peringkat C sejak Oktober 2014. Fasilitasnya masih terbatas dan kesadaran masyarakat khususnya orang tua atau wali murid terhadap pendidikan dinilai masih rendah. Terdapat beberapa tahapan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat, antara lain:

- 1) Melakukan asesmen kebutuhan terhadap pihak SMPN 3 Jabung Satu Atap.
- 2) Menentukan rencana kegiatan mulai dari merancang modul kegiatan dan alat bahan yang diperlukan untuk mendukung kegiatan pengabdian kegiatan kepada masyarakat.
- 3) Pelaksanaan kegiatan psikoedukasi, mulai dari persiapan sampai dengan pelaksanaan kegiatan.

4) Evaluasi program psikoedukasi untuk mengukur efektivitas kegiatan.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di SMPN 3 Jabung Satu Atap, Kabupaten Malang selama 1 hari dengan melibatkan peserta didik kelas 8 dan 9 sebagai sasaran intervensi. Fokus utama kegiatan ini adalah memberikan psikoedukasi mengenai pengenalan diri dan eksplorasi minat, yang dipandang sebagai aspek penting dalam tugas perkembangan remaja awal. Psikoedukasi diarahkan untuk memperkuat kesadaran diri siswa terhadap potensi dan kecenderungan minatnya, sehingga dapat menjadi landasan dalam perencanaan pendidikan dan karier di masa depan.

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan tahapan identifikasi kebutuhan atau *need assessment*, yang dilakukan melalui wawancara dengan kepala sekolah dan guru bimbingan konseling. Proses ini bertujuan untuk menggali informasi kontekstual terkait isu-isu psikososial yang dialami oleh siswa, termasuk hambatan dalam mengenali potensi diri dan arah cita-cita. Hasil asesmen menunjukkan bahwa sebagian besar siswa masih mengalami kebingungan dalam menentukan minat serta kurang memiliki eksposur terhadap ragam pilihan karier dan aktivitas yang sesuai dengan karakter pribadinya. Merespons temuan tersebut, tim pengabdian menyusun materi psikoedukasi berdasarkan referensi minat pada Rothwell–Miller Interest Blank (RMIB). Alat ukur ini digunakan untuk mengeksplorasi berbagai jenis minat pribadi siswa berdasarkan bidang pekerjaan dan aktivitas yang diminati, serta mengklasifikasikannya ke dalam bentuk-bentuk yang dapat diidentifikasi secara praktis oleh remaja.

Pemilihan pendekatan RMIB dinilai tepat karena memberikan panduan eksploratif yang terstruktur dan memungkinkan siswa melakukan refleksi atas ketertarikan mereka terhadap berbagai jenis pekerjaan, hobi, dan kegiatan (Sharf, 2016). RMIB juga bersifat praktis karena langsung menghubungkan minat individu dengan jenis pekerjaan yang nyata dan dapat dijadikan acuan dalam perencanaan karier. Dalam konteks pendidikan, pendekatan berbasis minat seperti RMIB terbukti mampu meningkatkan kesadaran diri dan memfasilitasi proses eksplorasi karier sejak dini (Lent, 2013). RMIB mengelompokkan minat ke dalam sepuluh kategori utama (Niles & Harris-Bowlsbey, 2016), antara lain: *outdoor*, yaitu aktivitas di luar ruangan atau berbasis alam, *mechanical*, yaitu pekerjaan yang melibatkan alat, mesin, atau teknologi praktis, *computational*, yaitu pekerjaan dengan fokus pada angka dan logika, *scientific*, yaitu aktivitas berbasis riset dan ilmu pengetahuan, *persuasive*, yaitu memiliki minat dalam memengaruhi orang lain, seperti bidang penjualan atau bisnis, *artistic*, minat terhadap kegiatan kreatif seperti seni rupa, desain, dan ekspresi visual, *literary* yaitu minat dalam membaca, menulis, dan bahasa, *musical* yaitu ketertarikan terhadap musik dan performa, *social service* yaitu minat terhadap pekerjaan yang berkaitan dengan memberikan bantuan sosial dan relasi interpersonal, *clerical* yaitu minat dalam aktivitas administratif dan organisasi. Dengan berbagai kelebihan tersebut, materi dalam RMIB dapat menjadi bahan materi yang relevan dalam kegiatan psikoedukasi di tingkat SMP. Terlebih pada masa remaja awal, saat siswa mulai menghadapi tugas perkembangan yang berkaitan dengan identitas diri dan arah masa depan, eksplorasi minat menjadi strategi penting untuk membentuk landasan pilihan pendidikan dan pekerjaan yang lebih terarah (Santrock, 2011).

Sebelum kegiatan ini dilaksanakan, siswa diberikan *pre-test* untuk mengukur pemahaman awal mereka terhadap konsep diri dan minat. Instrumen yang digunakan berisi pertanyaan-pertanyaan eksploratif sederhana terkait dengan minat pribadi, pengetahuan tentang potensi diri, dan gambaran karier yang diminati. Hasil *pre-test* berfungsi sebagai tolok ukur untuk mengevaluasi efektivitas intervensi psikoedukatif yang diberikan. Penyampaian materi psikoedukasi dilakukan secara bertahap dan interaktif.

Tahap pertama dimulai dengan siswa diminta menentukan minat, cita-cita atau hobi yang dituliskan dalam kertas *post-it* lalu menempelkan di pohon harapan. Setelah menentukan di awal ada yang masih belum sepenuhnya menentukan. Setelah kegiatan tersebut, peserta diberikan penjelasan mengenai karakteristik umum remaja awal dan pentingnya mengenal diri serta minat secara lebih mendalam. Kemudian, siswa diajak untuk melakukan eksplorasi minat berdasarkan item-item dari format RMIB secara kelompok kecil, didampingi oleh fasilitator. Selain itu, ditayangkan pula video edukatif singkat yang menampilkan dampak negatif apabila seseorang tidak mengenali minat dan potensi dirinya sejak dini, seperti salah jurusan atau rendahnya motivasi

belajar. Pada bagian ini digunakan pendekatan *cased-based learning*. Siswa diajak berdiskusi tentang kasus analogi yang berhubungan dengan terlambat menentukan potensi diri.

Sebagai bagian dari penguatan motivasi dan refleksi, setelah diberikan materi dan diskusi tentang kasus siswa diminta menuliskan kembali cita-cita atau aktivitas yang mereka sukai pada kertas post-it warna-warni yang mereka pilih sendiri. Kertas tersebut kemudian ditempelkan secara kolektif pada media visual bernama "Pohon Harapan Siswa Siswi SMPN 3 Jabung Satu Atap", yang ditinggalkan di sekolah sebagai simbol komitmen terhadap pengembangan diri dan cita-cita masing-masing siswa. Aktivitas ini sekaligus menjadi bentuk penutup kegiatan yang bersifat simbolik dan emosional, serta mendorong siswa untuk mengingat dan merefleksikan harapan pribadi mereka secara lebih berkesan.

Setelah penyampaian materi, dilakukan pemberian *post-test* dengan indikator yang sama untuk mengukur peningkatan pemahaman siswa. Perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test* menunjukkan adanya peningkatan dalam hal kesadaran minat dan pemahaman terhadap eksplorasi diri. Tahapan terakhir adalah evaluasi kegiatan, yang dilakukan melalui observasi langsung selama kegiatan berlangsung, wawancara singkat dengan beberapa siswa, serta analisis kuantitatif hasil *pre-test* dan *post-test*.

HASIL PEMBAHASAN

Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diadakan dengan partisipan siswa kelas 8 dan 9 SMPN 3 Jabung Satu Atap yang berjumlah 58. Kegiatan dimulai dengan *ice breaking* berupa permainan untuk pengenalan diri pihak pemateri dan beberapa fasilitator. Selanjutnya, partisipan diminta untuk mengisi lembar *pre-test* yang berisi tentang gambaran umum remaja awal dan eksplorasi minat berdasarkan RMIB. Materi psikoedukasi diberikan dengan metode ceramah dan diskusi. Isi dari materinya meliputi cara mengenal diri sebagai remaja awal, baik dari aspek fisik, kognitif, maupun psikososial dan materi tentang eksplorasi minat siswa yang menekankan pada pentingnya mengetahui minat sejak dini melalui hobi, mata pelajaran yang disukai, atau cita-cita ke depannya yang ingin dicapai. Referensi tentang minat berdasarkan materi RMIB yang berisi 10 bidang minat yang relevan dengan pekerjaan atau karir.

Partisipan juga diberikan tayangan video berjudul "Katak dan Air Panas" yang dibuat dan diunggah pada portal Youtube Bahagia Studio (2023). Video ini mengisahkan sebuah cerita reflektif tentang seekor katak dan air panas yang sarat makna bagi kehidupan, terutama bagi para siswa dalam menghadapi tantangan dan perubahan. Dalam video tersebut, seekor katak dimasukkan ke dalam panci berisi air bersuhu normal. Katak tersebut tetap tinggal di dalam air yang perlahan-lahan dipanaskan. Karena perubahan suhu terjadi secara bertahap, katak tidak menyadari adanya bahaya dan tetap bertahan, hingga akhirnya ia kehilangan kekuatan untuk melompat dan mati dalam air yang sudah mendidih. Sebaliknya, ketika katak lain dimasukkan langsung ke dalam air mendidih, ia secara refleks melompat keluar dan menyelamatkan diri. Pesan moral dari kisah ini sangat relevan untuk materi yang berhubungan dengan motivasi siswa.

Ketika individu dinilai terlalu nyaman dan tidak peka terhadap perubahan kecil yang terjadi di sekitar kita maka orang tersebut bisa terlena dan kehilangan kesempatan untuk bertindak menyelamatkan diri. Dalam konteks kehidupan siswa, cerita yang ditayangkan dalam video ini mengajak partisipan untuk lebih tanggap terhadap perubahan lingkungan, tekanan akademik, atau situasi sosial yang dapat membahayakan jika diabaikan terus-menerus. Diperlukan keberanian dan kesadaran untuk bertindak tegas dalam menghadapi situasi yang tidak sehat, meskipun terasa nyaman di awal. Video ini mengajak para siswa untuk tidak bersikap pasif, tetapi lebih reflektif dan responsif dalam menjaga kesehatan mental, mengambil keputusan, dan merencanakan masa depan. Penayangan video ini bertujuan untuk menumbuhkan motivasi diri untuk mencapai target di masa dengan sesuai dengan apa yang ia minati.



(a) (b)
Gambar 1. Pelaksanaan kegiatan (a) pengisian post-test dan (b) pohon harapan

Hasil Kegiatan

Peserta dari kegiatan psikoedukasi "Pengenal Diri Melalui Eksplorasi Minat" ini berjumlah 58 siswa yang berada pada rentang usia 13-15 tahun ($M_{\text{usia}}=14,38$; $SD=0,67$). Mayoritas partisipan berjenis kelamin perempuan sebesar 53.45%. Pada tabel 1 menunjukkan bahwa kelompok usia yang dominan dari partisipan adalah 15 tahun sebesar 48.28%.

Tabel 1. Data Demografis Partisipan

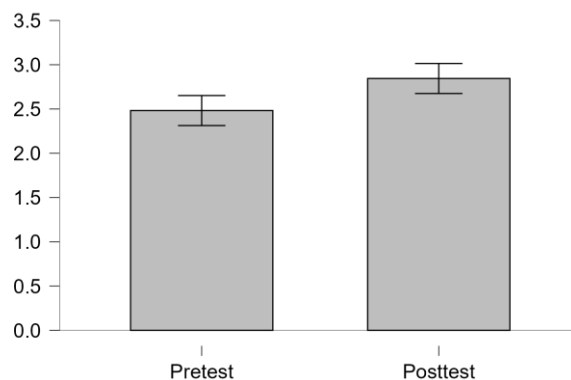
	Kategori	Jumlah	Persentase
Jenis Kelamin	Laki-laki	31	53.45%
	Perempuan	27	46.55%
Usia	13 tahun	5	8.62%
	14 tahun	25	43.10%
	15 tahun	28	48.28%

Berdasarkan data deskriptif dengan membandingkan skor kesadaran diri melalui eksplorasi minat antara kelompok jenis kelamin laki-laki dan perempuan pada tabel 2 terlihat bahwa perempuan memiliki skor rata-rata yang lebih tinggi. Meski demikian pada kedua kelompok tersebut, skor kesadaran diri melalui eksplorasi minat menunjukkan peningkatan baik pada laki-laki maupun perempuan.

Tabel 2. Data Deskriptif Pre-Test dan Post-Test

	Kategori	Mean	SD
Pre-test	Laki-laki	2.407	1.010
	Perempuan	2.548	0.810
Post-test	Laki-Laki	2.815	1.111
	Perempuan	2.871	0.806

Selain pengolahan data berdasarkan jenis kelamin, perlu analisis data untuk mengevaluasi efektivitas psikoedukasi dalam meningkatkan kesadaran diri melalui eksplorasi minat yang dilakukan pengukuran *pre-test* dan *post-test* terhadap 58 siswa. Berdasarkan hasil analisis deskriptif, terjadi peningkatan skor rata-rata dari *pre-test* ($M = 2.483$, $SD = 0.903$) ke *post-test* ($M = 2.845$, $SD = 0.951$) setelah intervensi diberikan (lihat Tabel 3). Sebelum dilakukan analisis inferensial, data *post-test* diuji distribusi normalitasnya menggunakan Shapiro-Wilk test ($W = 0.879$, $p < .001$). Temuan ini mengindikasikan bahwa data tidak berdistribusi normal, sehingga dipilih uji non-parametrik Wilcoxon Signed-Rank Test untuk menguji perbedaan skor *pre-test* dan *post-test*.



Gambar 2. Diagram Batang Pre-Test dan Post-Test Kesadaran Diri melalui Eksplorasi Minat

Berdasarkan gambar 2 dan tabel 3, hasil Uji Wilcoxon menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam skor kesadaran diri melalui eksplorasi minat setelah diberikan intervensi psikoedukasi, dengan nilai $z = -2.572$ dan $p = .006$ ($p < .05$). Temuan ini menunjukkan bahwa kegiatan psikoedukasi berkontribusi nyata terhadap peningkatan pemahaman siswa tentang diri mereka sendiri, khususnya dalam mengenali minat dan arah tujuan belajar. Bagi mitra, hasil ini memiliki implikasi penting karena menunjukkan bahwa pendekatan berbasis refleksi diri dan eksplorasi minat dapat menjadi strategi efektif dalam meningkatkan motivasi belajar dan mengurangi risiko putus sekolah. Dengan demikian, guru bimbingan konseling dapat memanfaatkan model psikoedukasi ini sebagai salah satu intervensi reguler dalam program pengembangan diri siswa, sementara pihak sekolah dapat menjadikannya dasar dalam merancang kebijakan pendampingan akademik yang lebih personal dan berkelanjutan.

Tabel 3. Data Deskriptif Pre-Test dan Post-Test

		Mean	SD	z	p
Kesadaran Diri melalui Eksplorasi Minat	Pre-test	2.483	0.903	-2.572	0.006
	Post-test	2.845	0.951		

Temuan ini juga menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan efektif secara statistik dalam meningkatkan pemahaman siswa terhadap dirinya sendiri melalui proses eksplorasi minat yang terarah. Hasil penelitian ini mendukung pentingnya pendekatan psikoedukatif dalam membantu remaja mengembangkan pemahaman yang lebih dalam tentang minat, potensi, dan arah masa depan mereka. Pada masa remaja, eksplorasi identitas merupakan tugas perkembangan yang krusial, dan pengenalan minat merupakan bagian integral dari proses tersebut (Meeus, 2011). Ketika siswa diberikan ruang untuk mengenali dan merefleksikan minat mereka, hal ini dapat membangun dasar bagi pembentukan identitas yang lebih stabil dan berorientasi masa depan. Beberapa siswa ditanya secara langsung untuk melakukan refleksi diri dan respon mereka adalah memiliki pengetahuan baru bahwa mengetahui minat pribadi dapat berasal dari lingkungan sekitar seperti hobi, atau aktivitas yang selama ini dinikmati. Dengan cara ini akan membuat mereka memiliki semangat untuk ke sekolah karena menurut mereka mencapai cita-cita yang dituliskan pada "Pohon Harapan" akan dapat dicapai apabila minimal jenjang pendidikan SMP ini terselesaikan.

Program psikoedukasi yang menggabungkan aspek kognitif (pengetahuan tentang minat dan karier) dan afektif (penetapan harapan masa depan melalui simbol seperti "Pohon Harapan") terbukti mampu meningkatkan keterlibatan emosional siswa terhadap masa depan akademik dan profesional mereka. Penelitian oleh Hirschi (2012) menunjukkan bahwa eksplorasi karier yang bermakna pada masa remaja berkorelasi dengan peningkatan kejelasan tujuan, efikasi diri, dan kesiapan transisi pendidikan. Dalam konteks ini, kegiatan sederhana namun bermakna seperti penentuan cita-cita dan refleksi minat dapat menjadi katalisator dalam proses orientasi karier jangka panjang.

Dalam konteks ini, RMB memungkinkan siswa mengenali pola minat dominan dan menghubungkannya dengan aspirasi karier yang realistis. Temuan ini selaras dengan konsep career adaptability, yaitu kesiapan individu untuk menghadapi tuntutan tugas-tugas perkembangan karier masa kini dan masa depan (Savickas

& Porfeli, 2012). Psikoedukasi membantu membangun empat dimensi utama *career adaptability*, yaitu *concern*, *control*, *curiosity*, dan *confidence* yang menjadi kunci dalam pengambilan keputusan karier remaja. Dengan meningkatnya kesadaran terhadap minat pribadi, siswa tidak hanya menjadi lebih sadar diri, tetapi juga lebih siap mengelola ketidakpastian dan tantangan dalam jalur pendidikan atau pekerjaan selanjutnya (Johnston et al., 2020).

Kegiatan melalui psikoedukasi ini juga berfungsi sebagai jembatan untuk mengatasi kesenjangan akses informasi karier, terutama bagi siswa dari latar belakang sosial ekonomi rendah. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa siswa dari keluarga kurang mampu cenderung memiliki aspirasi karier yang lebih rendah karena terbatasnya informasi dan dukungan dari lingkungan (Gore et al., 2015). Oleh karena itu, psikoedukasi berbasis sekolah dapat menjadi strategi efektif dan inklusif untuk memberdayakan kelompok yang rentan secara struktural dan meningkatkan aspirasi pendidikan mereka. Ke depannya, program ini dapat dikembangkan dengan cara yang sederhana dan mudah dilakukan, misalnya dengan menambahkan sesi berbagi pengalaman dari alumni atau narasumber lokal yang bekerja di berbagai bidang, serta menggunakan media visual seperti poster atau video singkat tentang profesi. Inovasi kecil ini dapat membantu siswa lebih memahami hubungan antara minat, potensi diri, dan pilihan karier yang realistis sesuai dengan kondisi mereka.

Pada akhirnya, peningkatan kesadaran diri melalui eksplorasi minat memiliki implikasi jangka panjang terhadap motivasi belajar. Siswa yang memiliki tujuan internal yang jelas dan pemahaman tentang arah masa depan menunjukkan motivasi yang lebih tinggi, strategi belajar yang lebih baik, dan ketekunan yang lebih kuat dalam menghadapi tantangan akademik (Schunk & DiBenedetto, 2020). Dengan demikian, keberhasilan intervensi ini tidak hanya menunjukkan dampak jangka pendek pada peningkatan pengetahuan, tetapi juga membuka peluang untuk pengembangan intervensi lanjutan yang mendukung transisi akademik dan karier yang lebih adaptif.

Meski demikian, kegiatan pengabdian ini memiliki beberapa keterbatasan yang penting untuk dicermati sebagai bahan refleksi dalam pengembangan program di masa mendatang. Salah satu keterbatasan utama adalah penyampaian materi Rothwell–Miller Interest Blank (RMIB) yang hanya terbatas pada bentuk psikoedukasi tanpa disertai dengan pengisian alat ukur secara langsung oleh peserta. Hal ini disebabkan oleh keterbatasan waktu pelaksanaan yang ditetapkan oleh pihak sekolah, sehingga siswa tidak memiliki kesempatan untuk mendapatkan hasil eksplorasi minat pribadinya secara individual dan terstruktur. Padahal, dalam konteks pendidikan karier, hasil dari pengisian alat ukur minat seperti RMIB dapat memberikan kontribusi signifikan dalam membantu siswa mengenali arah potensi dan preferensi karier mereka sejak dini.

Selain itu, metode yang digunakan dalam pelaksanaan psikoedukasi masih didominasi oleh pendekatan ceramah dan diskusi klasikal. Pendekatan ini memiliki keterbatasan dalam mengakomodasi partisipasi aktif siswa, terutama pada kelompok usia remaja awal yang cenderung membutuhkan ruang interaksi yang lebih intim untuk dapat mengekspresikan pendapat dan pengalaman pribadinya secara terbuka. Metode kerja kelompok kecil atau *small group discussion* terbukti lebih efektif dalam meningkatkan partisipasi dan pemrosesan reflektif siswa usia remaja, karena memberikan rasa aman dan kesempatan untuk berinteraksi secara lebih mendalam dengan fasilitator. Oleh karena itu, untuk pelaksanaan kegiatan serupa di masa mendatang, penting untuk mempertimbangkan waktu yang lebih fleksibel serta penggunaan metode fasilitasi yang lebih partisipatif agar proses eksplorasi diri dapat berjalan secara optimal.

KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat melalui psikoedukasi "Pengenalan Diri melalui Eksplorasi Minat" dinilai efektif dalam meningkatkan kesadaran diri dan motivasi belajar siswa kelas VIII dan IX di SMPN 3 Jabung Satu Atap Kabupaten Malang. Berdasarkan hasil analisis statistik, terdapat perbedaan signifikan pada skor kesadaran diri sebelum dan sesudah pelaksanaan psikoedukasi (pre-test dan post-test), baik pada siswa perempuan maupun laki-laki. Menariknya, siswa perempuan menunjukkan tingkat pengetahuan tentang kesadaran diri yang lebih tinggi dibandingkan dengan siswa laki-laki. Novelty program ini terletak pada penggunaan media reflektif "Pohon Harapan" sebagai sarana eksplorasi nilai dan minat pribadi, serta fokus pelaksanaan di sekolah dengan latar sosial-ekonomi rendah, yang umumnya memiliki akses terbatas terhadap

kegiatan pengembangan diri berbasis psikologi. Hasil kegiatan ini dapat menjadi rujukan bagi pihak sekolah, khususnya guru bimbingan konseling dan orang tua, untuk mengarahkan siswa sesuai minat dan potensi yang telah diidentifikasi selama psikoedukasi. Mereka juga diharapkan dapat memfasilitasi siswa dalam kegiatan akademik maupun non-akademik yang sejalan dengan minatnya, sehingga motivasi belajar dapat meningkat dan relevan dengan perencanaan karier di masa depan. Untuk pelaksanaan ke depan, program ini dapat dikembangkan menjadi rangkaian kegiatan berkelanjutan, misalnya dengan menambahkan asesmen minat dan bakat, sesi diskusi kelompok kecil yang lebih intensif, serta penggunaan media kreatif tambahan untuk memperkuat proses refleksi diri. Dengan pendekatan yang lebih komprehensif dan berkelanjutan, kegiatan psikoedukasi ini diharapkan dapat memberikan dampak yang lebih mendalam terhadap kesadaran diri, motivasi belajar, dan arah karier siswa di daerah berisiko tinggi putus sekolah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pelaksana PKM dari Departemen Psikologi Universitas Brawijaya mengucapkan terima kasih kepada BPPM Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Brawijaya yang telah memberikan dukungan finansial melalui Hibah PKM internal. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pihak mitra, yaitu SMPN 3 Jabung Satu Atap Kabupaten Malang yang telah bersedia bekerjasama dan koordinasi guna kelancaran seluruh kegiatan PKM ini.

PUSTAKA

- Akmal, S. Z., Arlinkasari, F., & Kumalasari, D. (2017). Pengenalan minat sebagai salah satu upaya membantu merencanakan masa depan siswa. *Jurnal Empowering Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember*, 1, 13–22. <https://core.ac.uk/display/229219358>
- BPS Jawa Timur. (2023). *Statistik Pendidikan Provinsi Jawa Timur 2022*. BPS Provinsi Jawa Timur. Diunduh dari <https://jatim.bps.go.id>
- Gore, J., Holmes, K., Smith, M., Southgate, E., & Albright, J. (2015). Socioeconomic status and the career aspirations of Australian school students: Testing enduring assumptions. *Australian Educational Researcher*, 42, 155–177. <https://doi.org/10.1007/s13384-015-0172-5>
- Hirschi, A. (2012). The career resources model: An integrative framework for career counsellors. *British Journal of Guidance & Counselling*, 40, 369–383. <https://doi.org/10.1080/03069885.2012.700506>
- Johnston, C. S., Luciano, E. C., Maggiori, C., Ruch, W., & Rossier, J. (2020). Validation of the career adaptability scale in Indonesia: Contributions of adaptability and adaptability resources to perceived fit and work engagement. *Journal of Vocational Behavior*, 119, 103399. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2020.103399>
- KAMASUTA Malang. (2022). *Jumlah Murid Putus Sekolah di Kabupaten Malang (35.07.301.011)*. Data Nilai Public, Dinas Pendidikan Kabupaten Malang.
- Lent, R. W. (2013). Career-life preparedness: Revisiting career planning and adjustment in the new workplace. *The Career Development Quarterly*, 61, 2–14. <https://doi.org/10.1002/j.2161-0045.2013.00031.x>
- McDevitt, T. M., & Ormrod, J. E. (2002). *Child development and education*. New Jersey: Merrill Prentice Hall.
- Meeus, W. (2011). The study of adolescent identity formation 2000–2010: A review of longitudinal research. *Journal of Research on Adolescence*, 21, 75–94. <https://doi.org/10.1111/j.1532-7795.2010.00716.x>
- Mofid, M., & Tyasmaning, E. (2020). Pengaruh lingkungan belajar terhadap motivasi belajar siswa di SMA Sunan Kalijogo Jabung Malang. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 2, 17–39. <https://doi.org/10.31004/tnw9hy51>
- Niles, S. G., & Harris-Bowlsbey, J. (2016). *Career development interventions (5th ed.)*. Boston: Pearson.
- P., A. A. (2019). Pengembangan Minat Belajar dalam Pembelajaran. *Idaarah: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 3(2), 205–215. <https://doi.org/10.24252/idaarah.v3i2.10012>

- Santrock, J. W. (2011). *Adolescence* (13th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Savickas, M. L. (2013). Career construction theory and practice. In S. D. Brown & R. W. Lent (Eds.), *Career development and counseling: Putting theory and research to work* (2nd ed., pp. 147–183). John Wiley & Sons.
- Savickas, M. L., & Porfeli, E. J. (2012). Career Adapt-Abilities Scale: Construction, reliability, and measurement equivalence across 13 countries. *Journal of Vocational Behavior*, 80, 661–673. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2012.01.011>
- Schunk, D. H., & DiBenedetto, M. K. (2020). Motivation and social-emotional learning: Theory, research, and practice. In T. L. Goodwin et al. (Eds.), *Handbook of social and emotional learning* (pp. 88–103). Cambridge University Press.
- Sharf, R. S. (2016). *Applying career development theory to counseling* (6th ed.). Boston: Cengage Learning.
- Sholikhah, M. (2021). Self-Efficacy and Student Achievement for Enhancing Career Readiness: The Mediation of Career Maturity. *Jurnal Pendidikan Teknologi dan Kejuruan*, 27, 15-25. <https://doi.org/10.21831/jptk.v27i1.35657>
- Studio, B. (2023, Mei 20). Kisah Inspiratif Untuk Siswa: Katak Dan Air Panas. Retrieved from <https://www.youtube.com/watch?v=AhM-Rlsh6so&t=14s>
- Syah, M. E., & Zahara, I. (2023). Analisis pemilihan karir siswa SMK jurusan akuntansi di Yogyakarta melalui Rothwell Miller Interest Blank (RMIB). *Jurnal Sains dan Teknologi*, 5, 376–382. <https://doi.org/10.55338/saintek.v5i1.1757>
- Ulya, L. L., Stanislaus, S., Amawidyati, S. G. A., Mahanani, F. K., & Arinata, F. S. (2021). The effectiveness of the Hello, Me! program to increase teenagers' self-awareness. *Edukasi*, 15, 159–168. <https://doi.org/10.15294/edukasi.v15i2.33622>
- Wicaksono, M. F. (2023). Pengaruh lingkungan dan motivasi belajar terhadap hasil belajar pada mata pelajaran Ilmu Pendidikan Sosial di MTs Islamiyah Jabung Kabupaten Malang (tesis). Repository UIN Malang.

Format Sitasi: Zahro, E.B., Kurniawati, Y., Hasanah, N. (2026). Psikoedukasi Pengenalan Diri melalui Eksplorasi Minat Remaja di SMPN 3 Jabung Satu Atap Malang. *Reswara. J. Pengabd. Kpd. Masy.* 7(1): 105-114. DOI: <https://doi.org/10.46576/rjpkm.v7i1.7376>



Reswara: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat oleh Universitas Dharmawangsa Artikel ini bersifat open access yang didistribusikan di bawah syarat dan ketentuan dengan Lisensi Internasional Creative Commons Attribution NonCommercial ShareAlike 4.0 ([CC-BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/))