

Implementasi Pelatihan Self Awareness Sebagai Upaya Meningkatkan Motivasi Belajar

Nur Kur'ani^{1*}, Nandang Sugiarto²

^{1,2}Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Pontianak, Jl. Jend. Ahmad Yani. No.111 Pontianak
E-mail: nurkurani@unmuhpnk.ac.id

* Corresponding Author

 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i2.3670>

ARTICLE INFO

Article history

Received: 31 Oct 2025

Revised: 06 Nov 2025

Accepted: 21 Nov 2025

Kata Kunci:

Motivasi belajar,
Kesadaran diri, Belajar

Keywords:

Learning motivation, Self-Awareness, Learn



ABSTRACT

Permasalahan yang dihadapi mitra yaitu rendahnya motivasi belajar siswa. Tujuan dari pengabdian ini ialah untuk memberi pemahaman pada siswa tentang *self-awareness* dan dampaknya terhadap motivasi siswa yang mempengaruhi proses belajar mengajar di kelas. Kelompok mitra kegiatan pengabdian ini ialah para siswa SMK Muhammadiyah 1 Pontianak. Dengan menggunakan metode psikoedukasi, pelatihan *self-awareness* sebagai upaya meningkatkan motivasi belajar terdiri dari tahap perencanaan, pelaksanaan (memberi pre-test, pemberian materi tentang *self-awareness* dan motivasi, memberi post-test) serta evaluasi. Pelatihan *self-awareness* diikuti oleh 38 siswa SMK Muhammadiyah 1 Pontianak. Pelatihan ini dimulai dari tanggal 8 sampai 10 september 2025 dari pukul 07.00-10.30 WIB di Aula SMK Muhammadiyah 1 Pontianak. Kegiatan pelatihan ini dilakukan secara bertahap sebanyak 3 kali pertemuan dengan metode ceramah dan praktek. Peserta yang menjadi sasaran dalam kegiatan ini ialah perwakilan siswa kelas X dan kelas XI. Hasil yang didapat dalam pengabdian ialah terjadi peningkatan pengetahuan siswa tentang *self-awareness* yang ditandai dengan perubahan sikap para siswa setelah selesai pengabdian.

The problem faced by partners is low student learning motivation. The purpose of this community service is to provide students with an understanding of self-awareness and its impact on student motivation that influences the teaching and learning process in the classroom. The partner group for this community service activity consisted of students of SMK Muhammadiyah 1 Pontianak. This research was conducted by using psycho-educational method. Self-awareness training is an effort to increase learning motivation consists of the planning, implementation stages (giving a pre-test, providing material on self-awareness and motivation, giving a post-test) and evaluation. The self-awareness training was attended by 38 students of SMK Muhammadiyah 1 Pontianak. This training started from September 8 to 10, 2025 from 07.00-10.30 WIB in the SMK Muhammadiyah 1 Pontianak Hall. This training activity was carried out in stages for 3 meetings with lecture and practice methods. The target participants in this activity were representatives of 10th and 11th grade students. The results showed an increase in students' knowledge about self-awareness that was signed by changes in students' attitudes after completing the community service.



This is an open access article under the CC-BY-SA license.

How to Cite: Nur Kur'ani, et al (2025). Implementasi Pelatihan Self Awareness Sebagai Upaya Meningkatkan Motivasi Belajar, 4 (2) 10532-10536. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i2.3670>

PENDAHULUAN

Pemerintah Indonesia terus berupaya meningkatkan kualitas Pendidikan di sekolah. Adapun salah satu cara yang dilakukan oleh Pemerintah Indonesia yaitu melakukan pembaharuan kurikulum secara terus menerus dari KTSP, kurikulum 2013 sampai kurikulum merdeka belajar. Hal ini dilakukan oleh pemerintah untuk meningkatkan kualitas Pendidikan dan sumber daya manusia yang masih rendah yang disebabkan oleh prestasi para siswa Indonesia yang tertinggal dari negara-negara lain.

Berdasarkan penjelasan di atas pendidikan merupakan sarana penting untuk membentuk sumber daya manusia yang berkualitas. Dalam proses pendidikan, motivasi belajar menjadi salah satu faktor penentu keberhasilan siswa dalam mencapai prestasi akademik. Hal ini karena motivasi belajar merupakan segala sesuatu yang dapat memotivasi siswa untuk belajar (Sani, 2019). Sejalan dengan penjelasan di atas siswa yang memiliki motivasi belajar yang tinggi dapat diketahui melalui aktivitas selama proses belajar mengajar antara lain tekun menghadapi tugas, ulet dan tidak mudah putus asa, menunjukkan minat terhadap bermacam-macam masalah, lebih senang bekerja mandiri, cepat bosan pada tugas-tugas yang rutin, dapat mempertahankan pendapatnya, tidak mudah melepas hal yang diyakini, senang mencari dan memecahkan masalah soal-soal (Sardiman, 2016).

Motivasi belajar yang tinggi akan mendorong siswa untuk lebih aktif dan tekun dalam mengikuti proses belajar mengajar di sekolah. Sebaliknya, motivasi belajar yang rendah akan memunculkan perilaku pasif, menunda tugas, hingga ketidakberhasilan dalam meraih prestasi belajar yang optimal. Menurut suara.com (2020) penyebab utama anak kehilangan motivasi belajar 70% disebabkan karena bosan, terlalu banyak tugas, metode belajar yang kurang menyenangkan. Selanjutnya penelitian Nur Kur'ani (2022) mengatakan ada hubungan antara persepsi siswa terhadap interaksi guru-siswa dan motivasi belajar dengan disiplin belajar. Berdasarkan penelitian ini ada hubungan antara motivasi belajar dengan persepsi siswa terhadap interaksi guru-siswa di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Muhammadiyah 1 Kota Pontianak.

Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Muhammadiyah 1 Kota Pontianak merupakan salah satu sekolah swasta di Kota Pontianak yang siswanya mengalami permasalahan rendahnya motivasi belajar. Padahal Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Muhammadiyah 1 Kota Pontianak memiliki fasilitas sekolah yang baik diantaranya fasilitas ruang kelas, ruang kepala sekolah, ruang guru, perpustakaan, LAB Komputer, ruang serba guna, kantin dan UKS. Selain itu ditambah jumlah tenaga pendidik yang memadai.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru Bimbingan Konseling, beliau menjelaskan banyak guru kelas yang mengeluh tentang perilaku siswa di kelas saat mereka mengajar seperti minimnya semangat belajar, rendahnya partisipasi siswa dalam diskusi di kelas, guru juga kesulitan melibatkan siswa secara keseluruhan serta kurangnya inisiatif dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik. Hal ini memberikan dampak kualitas pembelajaran yang kurang maksimal.

Fenomena ini menegaskan perlunya intervensi yang efektif untuk meningkatkan motivasi belajar siswa. Salah satu pendekatan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan motivasi belajar siswa yaitu pelatihan kesadaran diri (self-awareness). Self-awareness merupakan kemampuan siswa untuk mengenali emosi, nilai, potensi serta tujuan hidupnya. Dengan meningkatkan kesadaran diri, siswa diharapkan mampu mengenali potensi dan tujuan pribadi mereka, sehingga dapat meningkatkan semangat dan motivasi dalam belajar.

Pengabdian kepada Masyarakat dalam bentuk pelatihan self-awareness ini menjadi penting untuk dilakukan, khususnya pada kalangan siswa sekolah menengah atas, mengingat pada masa ini remaja sedang mengalami pencarian jati diri dan rentan terhadap krisis identitas. pelatihan self-awareness bukan hanya merupakan pendekatan psikologis tapi juga menjadi kebutuhan strategis dalam menciptakan lingkungan belajar yang sehat dan produktif bagi siswa. Sehubungan dengan hal di atas, maka prioritas permasalahan mitra dalam program pengabdian ini yaitu Self-awareness dan Motivasi Belajar Siswa.

Berdasarkan analisis situasi yang didapat dari hasil wawancara di lapangan didapatkan beberapa permasalahan mitra yaitu: Rendahnya motivasi belajar siswa dan rendahnya kesadaran diri siswa. Berdasarkan permasalahan yang dihadapi oleh mitra di atas maka tim Pengabdian Kepada Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan dan Psikologi Program Studi Psikologi mengusulkan sebuah solusi yaitu melakukan Pelatihan Self-Awareness sebagai Upaya Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa. Tujuan dari Pengabdian Kepada Masyarakat ini ialah memberi pemahaman kepada siswa tentang self-awareness dan dampaknya terhadap motivasi siswa yang mempengaruhi proses belajar mengajar di kelas.

Adapun yang dilakukan tim pengabdian yaitu sosialisasi ke sekolah yang bersangkutan mengenai program kerja yang kami buat. Dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian melibatkan kepala sekolah, guru kelas, WK kesiswaan, guru bimbingan konseling mengenai program kerja yang kami buat dalam setiap rencana-rencana maupun pelaksanaan kegiatan. Dalam pelaksanaan pelatihan ini semua siswa kelas X dan XI dilibatkan untuk meningkatkan pengetahuan mereka mengenai cara meningkatkan motivasi belajar dan disiplin belajar mereka dengan bantuan guru BK sebagai pihak yang memahami

permasalahan siswa di sekolah tersebut. Selanjutnya dari pelatihan ini para siswa diminta untuk menyebarkan informasi yang menyangkut tentang pelatihan self-awareness yang mereka dapatkan di sekolah kepada teman-teman sebayanya serta keluarganya.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini dilaksanakan di SMK Muhammadiyah 1 Pontianak yang beralamat di Jl. Komodor Yos Sudarso. Kegiatan ini dilaksanakan selama 3 hari dimulai pukul 07.00-10.30 WIB pada tanggal 8-10 September 2025. Adapun langkah-langkah alur pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada Masyarakat sebagai berikut:

1. Menghubungi kepala sekolah SMK Muhammadiyah 1 Pontianak dan mendiskusikan topik yang hendak diabdikan yaitu permasalahan motivasi belajar yang rendah pada diri siswa.
2. Mempersiapkan teknis dan peralatan yang berhubungan dengan pengabdian
3. Mengkondisikan waktu dan tempat pelaksanaan pengabdian
4. Melibatkan pihak-pihak yang membantu dalam pelaksanaan kegiatan seperti guru BK, Kepala Sekolah dan WK kesiswaan.
5. Melibatkan siswa-siswa kelas X dan XI sebagai peserta dalam kegiatan pengabdian ini
 - a. Adapun proses pelatihan ini dimulai dengan pemberian pre-test terlebih dahulu kepada para siswa untuk mengetahui pengetahuan mereka tentang motivasi belajar
 - b. Pemberian materi pelatihan dengan metode ceramah dan praktek yang berkaitan dengan motivasi belajar dan self-awareness
Motivasi belajar ialah dorongan internal dan eksternal pada siswa-siswa yang sedang belajar untuk mengadakan perubahan tingkah laku pada umumnya dengan beberapa indikator seperti: adanya Hasrat dan keinginan berhasil, adanya dorongan dan kebutuhan dalam belajar, adanya harapan dan cita-cita masa depan, adanya penghargaan dalam belajar, adanya kegiatan yang menarik dalam belajar, adanya lingkungan belajar yang kondusif sehingga memungkinkan siswa dapat belajar dengan baik (Hamzah B. Uno, 2019). Ada beberapa factor penyebab rendahnya motivasi belajar siswa yaitu factor internal (factor fisiologis, factor psikologis, cara belajar) dan factor eksternal (keluarga, sekolah, factor lingkungan) (Shilphy A. Octavia, 2020). Beberapa factor tersebut, baik dari dalam diri maupun luar diri siswa akan mempengaruhi aspek dari kehidupan siswa. Yang akhirnya akan mempengaruhi secara psikologis, fisik, emosi, spiritual dan intelektual siswa. Kesadaran diri (Self Awareness) menurut Daniel Goleman Adalah kemampuan individu untuk mengetahui kekuatan, kelemahan, dorongan, nilai dan dampaknya pada orang lain (Nani Barorah Nasution, Nasrun, 2022), jenis-jenis self awareness, manfaat self awareness serta teknik-teknik dalam menumbuhkan self awareness pada siswa. Setelah pemberian pemahaman pada siswa, dilanjutkan dengan praktek pembuatan planning belajar pada siswa. Setelah dilakukan pelatihan self-awareness kepada para peserta diharapkan para peserta (siswa) memiliki pemahaman baru sehingga memberikan perubahan sikap dan perilaku yang dapat diterapkan dalam kehidupannya.
 - c. Pemberian post-test dan untuk mengetahui perubahan pemahaman peserta sebelum dan sesudah diberikan pelatihan. Serta penyampaian testimoni dari peserta tentang kegiatan yang sudah dilakukan oleh tim pengabdi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pelatihan ini dilaksanakan di Aula SMK Muhammadiyah 1 Pontianak. Tahap persiapan pelaksanaan pengabdian dilakukan sehari sebelum hari pelaksanaan. Persiapan ini dibantu oleh mahasiswa. Adapun persiapan yang dilakukan yaitu mempersiapkan ruangan, mempersiapkan alat tulis dan mempersiapkan konsumsi yang akan diberikan pada saat pelatihan berlangsung.

Kegiatan ini berjudul Implementasi Pelatihan Self Awareness Sebagai Upaya Meningkatkan Motivasi Belajar telah terlaksana pada hari senin sampai rabu, pada tanggal 8 sampai 10 september 2025 dimulai dari pukul 07.00-10.30 WIB di Aula SMK Muhammadiyah 1 Pontianak. Peserta yang menjadi sasaran dalam kegiatan ini ialah perwakilan siswa kelas X dan XI yang berjumlah 38 orang. Kegiatan ini dilaksanakan selama tiga hari. Hari pertama kegiatan di mulai dengan proses registrasi peserta pada pukul 07.00-07.30 WIB dibantu oleh 6 orang mahasiswa UM Pontianak. Setelah registrasi dilakukan dilanjutkan dengan pembagian konsumsi dan alat tulis kepada para peserta. Setelah registrasi dilakukan

dilanjutkan dengan pelaksanaan kegiatan pelatihan. Dimulai dengan perkenalan antara tim pengabdian dengan para peserta, pemberian ice breaking, pemberian pre test kepada para peserta untuk mengetahui pengetahuan mereka tentang self awareness dan motivasi belajar. Pembagian pre test ini dibantu oleh 6 orang mahasiswa dari UM Pontianak. Setelah para peserta selesai mengisi pre test pada hari pertama dilanjutkan dengan pemberian materi tentang self awareness dan motivasi belajar dengan menggunakan metode ceramah dengan media power poin.

Pada hari kedua kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dilanjutkan kembali dengan pemberian materi self awareness dengan peserta mulai membuat planning belajar kemudian dilanjutkan dengan tanya jawab antara pemateri dengan siswa berkaitan tentang diri siswa. Hal ini dilakukan oleh pemateri untuk mengetahui apakah para siswa mengenal diri mereka, hal-hal apa yang membuat siswa semangat belajar dan hal-hal apa yang membuat siswa malas belajar, apa yang harus dilakukan siswa supaya planning belajar yang dibuat siswa bisa dilaksanakan dengan baik oleh siswa, selanjutnya pemateri menanyakan cara apa saja yang dilakukan oleh siswa selama ini untuk memahami dirinya.

Pada hari ketiga Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dilanjutkan kembali dengan praktek membuat planning belajar dan peserta menceritakan kegiatan belajar yang mereka lakukan selama ini dan mencocokkan dengan planning belajar yang sudah mereka buat. Setelah serangkaian kegiatan dilakukan dilanjutkan kembali dengan bermain game antar peserta. Setelah itu dibagikan kuesioner posttest untuk mengukur seberapa peningkatan pengetahuan dan pemahaman peserta mengenai materi yang telah disampaikan.



Gambar 1. Penyampaian materi tentang self awareness



Gambar 2. Penyampaian materi tentang motivasi belajar

Seluruh rangkaian kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dilaksanakan selama 3 hari. Dari beberapa kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat yang telah dilakukan dari tanggal 8 sampai 10 September 2025, ditemukan bahwa beberapa target luaran yang direncanakan sudah tercapai diantaranya peningkatan pemahaman siswa tentang self-awareness yang dapat dibuktikan dengan melihat hasil post test para siswa berkaitan tentang motivasi belajar.

Tabel 1. hasil post test para siswa berkaitan tentang motivasi belajar

No	Range Nilai	Jumlah painelis pre test	Jumlah painelis post test	Total Painelis	Presentase pre test	Presentase post test	Pengetahuan peserta		
							Meningkat	Tetap	menurun
1	36-71	0	0	38	0	0	0	0	0
2	72-107	19	33	38	50%	87%	33	0	0
3.	108-144	19	5	38	50%	13%	0	0	5

Berdasarkan data di atas didapatkan hasil dari 38 siswa yang hadir kisaran nilai pretest dari 36-71 % nilai pre test nya 0% nilai post test 0% sebanyak 0 orang, kemudian kisaran nilai pretest dari 72-107 nilai pre test nya 50% nilai post test 87% sebanyak 33 orang, selanjutnya kisaran nilai pre test 108-144 nilai pre testnya 50,0% nilai posttest 13 % sebanyak 5 orang. Hal ini menunjukkan terjadi penurunan jumlah siswa yang pengetahuannya berkisar antara 108-144% tentang motivasi belajar. Selanjutnya kisaran nilai pretest dari 72-107% nilai pre test nya 50% nilai post test 87% sebanyak 33 orang, Hal ini

menunjukkan terjadi peningkatan pengetahuan dan kenaikan jumlah siswa yang pengetahuannya berkisar antara 72-107% motivasi belajar.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Anisha Nurul Fatimah & Chehdimae (2025) yang menyatakan kesadaran diri dan kestabilan emosi, lingkungan belajar sangat mempengaruhi motivasi belajar siswa. Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan oleh Maskanah et al (2024) menunjukkan kesadaran diri merupakan elemen esensial yang harus dimiliki oleh setiap individu untuk meningkatkan motivasi belajar. Suparno (2017) menyatakan ada hubungan positif antara kesadaran diri dan motivasi. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa *self-awareness* dapat meningkatkan motivasi belajar siswa. Setelah kegiatan Pengabdian ini selesai dilaksanakan maka tahap selanjutnya ialah membuat laporan akhir pengabdian kepada masyarakat dan membuat artikel yang akan dimuat di Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan.

SIMPULAN

Dari seluruh rangkaian kegiatan dalam program pengabdian kepada masyarakat ini, maka dapat ditarik kesimpulan yaitu Pelatihan *self awareness* sebagai upaya meningkatkan motivasi belajar ditanggapi secara positif oleh para peserta pelatihan karena menurut mereka dapat menambah pengetahuan mereka tentang *self awareness* dan motivasi dalam belajar.

Berdasarkan pelaksanaan serta hasil evaluasi dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat maka dapat diberikan beberapa saran yaitu: 1. Sekolah diharapkan melanjutkan kegiatan serupa secara berkala karena terbukti dapat meningkatkan motivasi dan kesadaran diri siswa, 2. Perlu adanya kegiatan lanjutan dengan melibatkan guru BK dan orang tua untuk memperkuat dukungan terhadap peningkatan motivasi belajar siswa

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kami ucapkan kepada Universitas Muhammadiyah Pontianak yang telah membiayai sepenuhnya kegiatan pengabdian ini. Tidak lupa kami ucapkan juga terima kasih kepada LP3M Universitas Muhammadiyah Pontianak yang telah mendukung sekaligus memfasilitasi kegiatan pengabdian ini.

REFERENSI

- Anisha Nurul Fatimah, M. W. S., & Chehdimae, H. (2025). Pengaruh Kesadaran Diri, Kestabilan Emosi, dan Lingkungan Belajar Terhadap Motivasi Belajar Siswa di SMA Muhammadiyah. *Ide guru: Jurnal Karya Ilmiah Guru*, 10(2), 1395–1401.
- Hamzah B. Uno. (2019). *Teori Motivasi dan Pengukurannya: Analisis di Bidang Pendidikan*. PT. Bumi Aksara.
- Maskanah, S., Wahidah, E. Y., & Sulaiman, H. (2024). Pendekatan Psikologis dalam Meningkatkan Kesadaran Diri dan Motivasi Belajar: Perspektif dan Implikasi Islam. *La-Tahzan: Jurnal Pendidikan Islam*, 16(2), 10–16.
- Nani Barorah Nasution, Nasrun, E. I. V. (2022). *Buku Referensi Pengembangan Life Skills*. EUREKA MEDIA AKSARA.
- Nur Kur'ani. (2022). Hubungan Antara Persepsi Siswa Terhadap Interaksi Guru-Siswa Dan Motivasi Belajar Dengan Disiplin Belajar. *Jurnal Psikologi Konseling*, 13(2).
- Sani, R. A. (2019). *Inovasi Pembelajaran*. PT. Bumi Aksara.
- Sardiman. (2016). *Interaksi dan Motivasi Belajar-Mengajar*. PT. Rajawali Pers.
- Shilphy A. Octavia. (2020). *Motivasi Belajar dalam Perkembangan Remaja*. Deepublish Publisher.
- Suara.com. (2020). Akibat Pandemi 40% Pelajar Indonesia Kehilangan Motivasi. *Suara.Com*. <https://www.suara.com/health/2020/12/16/141248/akibat-pandemi-40-persen-pelajar-indonesia-kehilangan-motivasi-belajar>
- Suparno, S. F. (2017). Hubungan Dukungan Sosial dan Kesadaran Diri dengan Motivasi Sembuh Pecandu Napza. *Psikoborneo*, 5(2), 173–179.