

EFEKTIVITAS PELATIHAN PENGENALAN DIRI MENGGUNAKAN KARTU POINTS OF YOU PADA REMAJA

Eka Damayanti^{1*}, Fitriani Nur², M. Shabir U³, Rus'an Samad⁴, Rezkianti Hasan⁵

^{1,2,3,5}Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar, Indonesia

⁴Madrasah Aliyah Negeri 1 Enrekang, Indonesia

eka.damayanti@uin-alauddin.ac.id¹, fitriani.nur@uin-alauddin.ac.id², m.shabiru@uin-alauddin.ac.id³, rusanhamad2a@gmail.com⁴, rezkiantihasan2212@gmail.com⁵

ABSTRAK

Abstrak: Pengenalan diri pada remaja menjadi tugas perkembangan utama karena jika tidak dapat diselesaikan maka akan menimbulkan difusi identitas yang dapat berdampak negatif, seperti kenakalan remaja. Salah satu cara membantu remaja di MAN 1 Enrekang dalam menemukan identitas dirinya dengan memberikan pelatihan pengenalan diri sendiri menggunakan bantuan kartu *Points of You*. Jumlah partisipan yang terlibat sebanyak 52 peserta didik yang berada pada usia remaja (15-17 tahun). Instrumen pelatihan yang digunakan yakni kartu *Points of You* jenis *The Coaching Game* dan *Punctum* dan *Chart Finding Self Identity*. Tahapan kegiatan pengabdian dimulai dengan acara pembukaan, perkenalan narasumber lalu masuk ke sesi pelatihan. Pelatihan diawali dengan penyebaran angket untuk mengetahui pengenalan diri awal peserta. Lalu dilakukan tahapan sesuai prosedur penggunaan kartu *Points of You*: pertama *Pause*, kedua *Expand*, ketiga *Focus*, dan keempat *Doing*. Setelah itu maka disebariskan angket untuk mengetahui pengenalan diri peserta setelah mengikuti pelatihan. Pengumpulan data menggunakan angket pengenalan diri yang disusun sendiri oleh peneliti. Hasil yang diperoleh dari penelitian ini yaitu rata-rata skor kemampuan mengenali diri sebelum pelatihan adalah 2.78 meningkat menjadi 4.12 (rentang skor 1-5). Selain itu, uji *NGain Score* telah memberikan bukti secara empiris bahwa kartu *Points of You* cukup efektif digunakan pada pelatihan pengenalan diri bagi remaja.

Kata Kunci: Kartu Points of You; Pelatihan pengenalan diri; Remaja

Abstract: *Self-recognition in adolescents is an important developmental task. It must be completed to hinder the identity diffusion to a negative impact, such as juvenile delinquency if it cannot be completed. One way to help teenagers at MAN 1 Enrekang find their self-identity is by providing self-recognition training using the Points of You card. The number of participants was 52 students between the ages of 15 to 17 years old. The training instruments used were Points of You cards of The Coaching Game and Punctum types and the Finding Self Identity Chart. The stages of service activities was started from the opening ceremony, after that the introduction of the resource persons and then the training session. The training was begun with distributing a questionnaire to determine the participants' initial self-introduction. Then the steps were carried out according to the procedure for using the Points of You card: first Pause, second Expand, third Focus, and fourth Doing. After that, a questionnaire was distributed to find out the participants' self-introduction after attending the training. Collecting data using a self-recognition questionnaire referred to the researcher. The results obtained from this study were the average score of self-recognition skills before training was 2.78, increasing to 4.12 (score range 1-5). In addition, the *NGain Score* test has provided empirical evidence that the Points of You card media is quite effective in being used in self-introduction training for adolescents.*

Keywords: *Points of You card; Self-introduction training; Teenager*



Article History:

Received: 07-10-2021

Revised : 09-11-2021

Accepted: 11-11-2021

Online : 04-12-2021



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

A. LATAR BELAKANG

Mengenal diri sendiri merupakan hal yang penting bagi remaja sebagai salah satu tugas perkembangannya. Namun tidak semua remaja mampu mengenal dirinya. Banyak kasus kenakalan remaja yang terjadi akibat remaja tidak mengenal dirinya. Beberapa diantaranya seperti kenakalan remaja yang dilakukan oleh siswa di Yayasan Wagas Limpua Banjarmasin, dimana salah satu faktor yang menjadi penyebabnya yaitu sebagian besar siswa belum mampu mengenal diri mereka sendiri atau mengalami krisis identitas (Rusdiyanti, Fahrurazi, & Anggraeni, 2019). Selanjutnya kenakalan remaja di desa Kemadang, kecamatan Wonosari kabupaten Gunungkidul (Fatimah & Umuri, 2014), dan di Gampong Meunasah Reudeup Kecamatan Lhoksukon Kabupaten Aceh Utara (Bahri, Munandar, & Muhammad, 2019), serta siswa di SMP Negeri 10 Kendari yang pada umumnya disebabkan karena ketidakmampuan mereka mengenal diri sendiri. Remaja melakukan pencarian identitas dalam bentuk perilaku kenakalan, mereka mengikuti teman-teman untuk menunjukkan identitasnya. Bentuk kenakalan remaja yang dilakukan berupa pelanggaran terhadap tata tertib sekolah, berkelahi, mencuri barang milik teman di sekolah, merokok, dan berbagai bentuk kenakalan lainnya (Pondanda, Aspin, & Silondae, 2018).

Berdasarkan literatur yang ada pengenalan diri sangat berkontribusi positif pada remaja. Pertama dengan mengenal diri maka seseorang mudah dalam menyesuaikan diri. Sebagaimana Utami (2015) menjelaskan bahwa agar seseorang mudah menyesuaikan diri maka dia harus mampu mengenal dirinya. Dengan mengenali diri, maka seseorang mampu mengetahui batas kemampuannya dan batas kemungkinan rasionalitas keinginan tersebut dapat terealisasi. Kedua, dengan mengenal diri seseorang tidak akan kebingungan dengan dirinya sendiri sebagaimana pendapat Herawati (2017) bahwa dengan mengenal diri sendiri, seorang individu dapat mengetahui apa yang sesungguhnya yang dibutuhkan dalam hidupnya. Ketiga dengan mengenal diri seseorang dapat percaya diri sebagaimana pendapat Chomariyah (2008) bahwa mengenal diri sendiri dapat menjadikan seseorang mampu memiliki penampilan yang percaya diri, dengan demikian orang tersebut akan mampu menekan hal-hal yang dirasa kurang, dan memupuk hal-hal yang dirasa lebih.

Pembentukan pengenalan diri atau identitas diri dipengaruhi oleh faktor dari luar dan faktor dari dalam diri individu. Faktor dari dalam berupa perkembangan kognisi, sifat individu (Fuhrmann, 1990), pendirian yang teguh dalam mencari identitas diri Venturiny & Lestari (2017). Adapun faktor dari luar berupa pola asuh orangtua, homogenitas lingkungan, model untuk identifikasi, pengalaman masa kanak-kanak, pengalaman kerja dan identitas etnik. (Fuhrmann, 1990), orang lain dan teman sebaya (*Reference Group*) (Venturiny & Lestari, 2017). Jadi bukan hanya faktor dari dalam namun peran lingkungan juga sangat

mempengaruhi seorang remaja dalam mengenali dan menemukan identitas dirinya. Oleh karena itu penting mengkondisikan lingkungan yang dapat membantu remaja mengenal dirinya.

Pentingnya membantu pengenalan diri pada remaja dibenarkan oleh Erikson yang mengatakan bahwa remaja akan menghadapi bahaya yang sangat besar berpontesi dialami oleh remaja jika tidak menemukan identitas dirinya yakni kebingungan identitas yang secara psikologis dapat memperlambat pencapaian kedewasaannya (Papalia, Olds, & Feldman, 2004). Oleh karena itu remaja harus diberikan bantuan agar mampu mengenal dirinya. Salah satu cara membantu remaja dalam mengenal dirinya dengan jalan membantu mereka menggali kelebihan atau kekurangan mereka. Amalia (2014) mengungkapkan dalam pengenalan diri seseorang mampu mengetahui kekuatan dan kelemahan dalam dirinya. Dengan demikian orang tersebut mampu menyadari siapa dirinya. Utami dan Pribadi (2017) menjelaskan bahwa pengenalan dan pemahaman diri mengenai 'siapa saya', 'apa kekuatan dan kelemahan saya', 'akan jadi apa saya' mengarahkan remaja pada potensi dirinya sehingga remaja dapat merencanakan langkah-langkah yang berkaitan dengan masa depan dan karirnya.

Salah satu cara agar remaja mampu menggali kelebihan dan kekurangannya dengan memberikan pelatihan pengenalan diri menggunakan bantuan kartu Point of You. Kartu *Points of You* berisi gambar-gambar yang bisa membawa individu ke dalam alam bawah sadarnya. *Points of You* adalah salah satu media yang digunakan dalam kegiatan pembinaan yang dilakukan dengan berfokus pada pendekatan proses perubahan dan perkembangan kemampuan kekuatan pribadi masa kini seseorang sehingga akan membantunya untuk maju, mampu menyelesaikan masalah, dan berfokus pada masa depan (Gáspár, 2020).

Tahapan penggunaan kartu *Points of You* terdiri dari 4 tahap yaitu *pause*, *expand*, *focus*, *doing*. *Pause* merupakan tahapan yang membantu individu meluangkan waktu, hadir secara penuh, mengalami transisi secara mudah. *Pause* berguna untuk menurunkan frekuensi individu itu dari keseharian yang sibuk dan membantu untuk dapat mengamati dirinya secara mendalam. *Expand* merupakan tahap memperluas sudut pandang, baik sisi kehidupan dari sudut pandang yang berbeda maupun melihat hal-hal yang tidak biasa terlihat oleh individu itu. Pada tahap ini *coachee* maupun *trainee* akan membuka pemikiran, wawasan, perasaan, pengamatan baru dan lain-lain. *Focus* merupakan tahapan dimana *coachee* maupun *trainee* menyadari pemahaman yang didapat dari sesi *expand* yang paling signifikan kemudian menjadi dasar pilihan yang paling relevan saat itu. *Doing* merupakan tahap dimana *coachee* maupun *trainee* beralih dari hal yang bersifat potensi menjadi kepada sesuatu yang konkret, hal apa yang bisa dilakukan untuk mewujudkan pemahaman dalam persoalan *coachee* maupun *trainee*. Dengan mengajukan pertanyaan yang tepat

kemudian melihat foto secara mendalam maka *coachee* maupun *trainee* akan mendapatkan hal yang eksplisit, terlihat, jelas, serta memungkinkan transisi ke level implisit, tersembunyi dan tidak sadar (Irbath, 2019).

Berdasarkan uraian tersebut maka secara ilmiah kartu *Point of You* yang memungkinkan remaja mampu menemukan insight dalam dirinya agar memudahkan mengenal dirinya. Hal tersebut didukung oleh pendapat Dzikran (2016) bahwa untuk mengenal diri sendiri, mengetahui potensi maupun kekurangan diri, maka coba untuk mengajukan sejumlah pertanyaan-pertanyaan pada diri sendiri, lalu dijawab sendiri dengan jujur. Setelah itu mulai lagi membuat pemetaan berdasarkan jawaban-jawaban yang diperoleh sehingga seseorang dapat mengenal dirinya sendiri. Jadi kehadiran artikel ini untuk membuktikan pelatihan menggunakan kartu *Point of You* efektif meningkatkan pengenalan diri remaja di MAN 1 Kabupaten Enrekang Sulawesi Selatan.

B. METODE PELAKSANAAN

Penelitian pengabdian ini yang dilakukan di MAN 1 Kabupaten Enrekang Sulawesi Selatan. Kegiatan pengabdian dalam bentuk pelatihan dengan tema “Temukan Jadi Diri di Jalan Millennial” terlaksana pada 5 September 2019. Jumlah partisipan yang terlibat dalam penelitian pengabdian ini sebanyak 52 peserta didik yang berada pada usia remaja (15-17 tahun). Instrumen pelatihan yang digunakan yakni kartu *Points of You* jenis *The Coaching Game* dan *Punctum* (lihat Gambar 1) dan Chart (lihat Gambar 2) yang berisi pertanyaan yang harus dijawab selama tahap pelatihan berlangsung.



Gambar 1. Punctum dan The Coaching Game

Tahapan kegiatan dimulai dengan acara pembukaan, lalu pengenalan narasumber lalu masuk ke sesi pelatihan. Pelatihan diawali dengan penyebaran angket untuk mengetahui pengenalan diri awal peserta. Lalu dilakukan tahapan sesuai prosedur penggunaan kartu *Points of You* dari Efrat Shani dan Yaron Golan (2007). Tahap pertama PAUSE atau berhenti sejenak dengan mendengarkan QS. Ar Rahman (55): 1-78 yang membantu peserta untuk menghadirkan kesadaran penuh mengikuti pelatihan. Tahap

kedua EXPAND untuk memperluas sudut pandang yang berbeda maupun mencoba melihat sesuatu yang tidak biasa terlihat oleh peserta. Tahap ini dilakukan dengan cara peserta memilih kartu *Points of You* lalu diinstruksikan mengamati gambar secara seksama, mulai warna, bentuk, tekstur, dll yang tampak pada gambar. Lalu peserta dipandu memperhatikan pemikiran yang muncul, perasaan, asosiasi, hal yang disukai atau tidak disukai. Dalam memperluas dialog, peneliti membacakan buku yang berisi cerita, pemikiran dan sejumlah kutipan yang terkait dengan foto yang dipilih peserta. Tahap ketiga FOCUS yang berisi tahap menemukan atau menyadari insight yang didapatkan di tahap expand. Peserta dipandu menuliskan insight yang didapatkandengan jelas agar dapat terendap sehingga secara alami membangkitkan semangat untuk serubah. Tahap keempat DOING yang memandu kesadaran secara penuh peserta untuk mewujudkan insight yang ditemukan dalam bentuk tindakan nyata. Bentuk tindakan yang dipilih harus terjadwal dan realistis dapat diterapkan peserta dalam waktu 25 jam, 1 pekan dan 1 bulan. Setelah itu maka disebarakan angket untuk mengetahui pengenalan diri peserta setelah mengikuti pelatihan.

The worksheet is titled "FINDING SELF IDENTITY" and is divided into three main sections:

- 1. Bagaimana Anda menilai diri sendiri?** (How do you evaluate yourself?) This section contains two columns: "Kelebihan" (Strengths) with a red dotted border and "Kekurangan" (Weaknesses) with a green dotted border. Each column has four horizontal lines for writing.
- 2. Bagaimana penilaian orang lain terhadap diri Anda?** (How do others evaluate you?) This section also contains two columns: "Kelebihan" (Strengths) with a yellow dotted border and "Kekurangan" (Weaknesses) with a blue dotted border. Each column has four horizontal lines for writing.
- 3. Apa yang benar-benar Anda inginkan?** (What do you really want?) This section includes:
 - A pink oval labeled "My Name:" for writing the participant's name.
 - A green circle labeled "Date" for writing the date.
 - A blue dotted box with four horizontal lines for writing the goal.
 - A section titled "My Next Step:" with three options: "1 x 24 hours", "1 x 7 days", and "1 x 30 days", each followed by a colon for marking.

At the bottom left, it says "By Eka Damayanti Certified L1 Point Of You Indonesia".

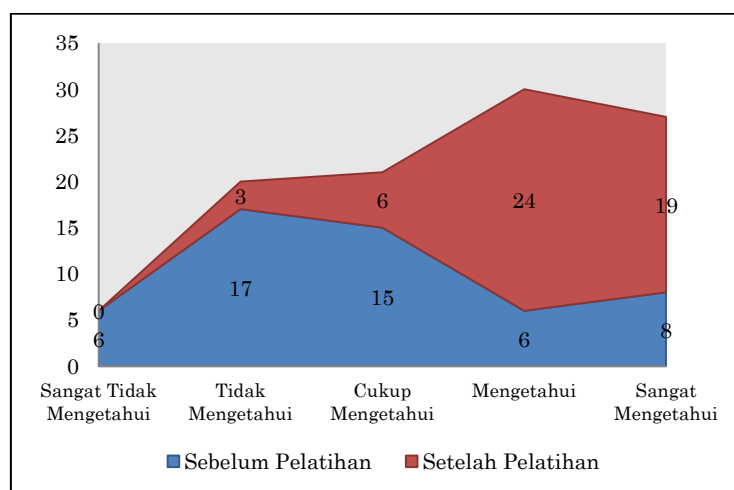
Gambar 2. *Chart Finding Self Identity* by Eka Damayanti

Pengumpulan data menggunakan angket pengenalan diri yang disusun sendiri oleh peneliti. Angket tersebut disebar sebelum dan sesudah kegiatan berlangsung. Instrumen yang digunakan telah melalui uji validitas dan reliabilitas. Dasar pengambilan keputusan untuk uji validitas (Sukardi, 2012) dengan menggunakan nilai *Sig. (2-tailed)*. Pada output SPSS didapatkan hasil ketujuh item dengan Skor_Total $p < 0.05$ dan *Pearson Correlation* sebesar antara 0.412 – 0.766 yang bernilai positif maka dapat disimpulkan bahwa ketujuh item valid atau dapat dijadikan sebagai alat pengumpul data yang akurat dalam penelitian.

Selain itu juga dilakukan uji reliabilitas dengan menggunakan bantuan komputerisasi dengan output hasil analisis diperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 0.710 ($>$ nilai 0.60). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa dari ke-7 item angket pengenalan diri tersebut reliabel. Setelah dilakukan uji validitas dan reliabilitas maka analisis data yang digunakan pada penelitian pengabdian ini adalah statistik deskriptif dan statistik inferensial menggunakan uji *paired sampel t-test*, dengan terlebih dahulu melakukan uji prasyarat yaitu uji normalitas dan homogenitas. Selanjutnya untuk menguji keefektifan *treatment* digunakan uji N-Gain. Seluruh pengujian menggunakan bantuan komputerisasi.

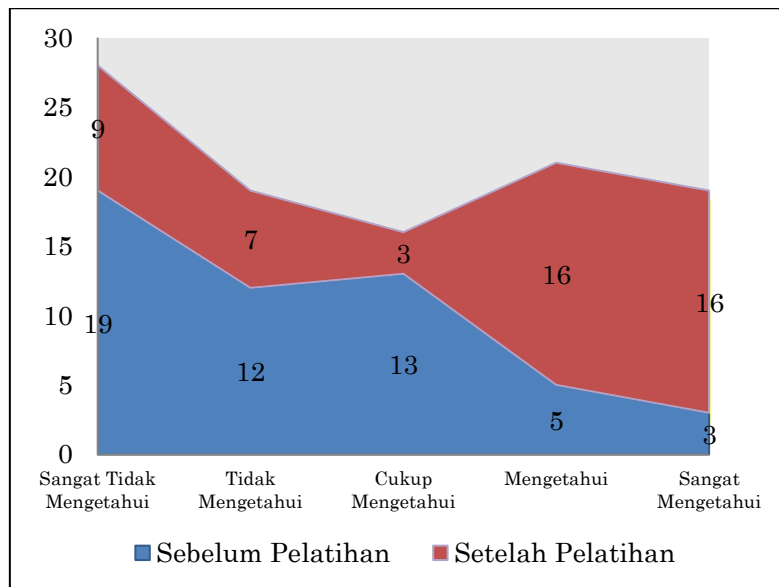
C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil uji analisis deskriptif menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan kesadaran tentang diri sendiri dari peserta didik remaja. Dari tujuh item pernyataan yang diberikan sebelum dan sesudah pelatihan, partisipan mengalami peningkatan setelah dilakukan pelatihan menggunakan kartu *Point of You*.



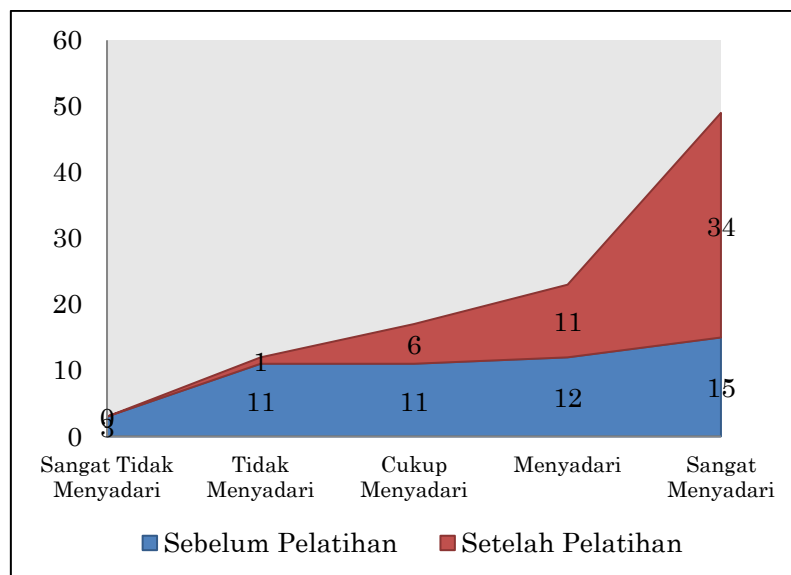
Gambar 3. Mengetahui kelebihan sendiri

Berdasarkan Gambar 3, diketahui bahwa setelah pelatihan ini, remaja mengetahui kelebihan sendiri dengan persentase tertinggi sebesar 46.15% pada kategori mengetahui. Artinya, setelah mengikuti pelatihan pengenalan diri, individu mengenali keunggulan yang dimiliki, individu menyadari bahwa ia mempunyai suatu kemampuan atau potensi yang ada dalam dirinya yang sebelumnya mungkin tidak disadari.



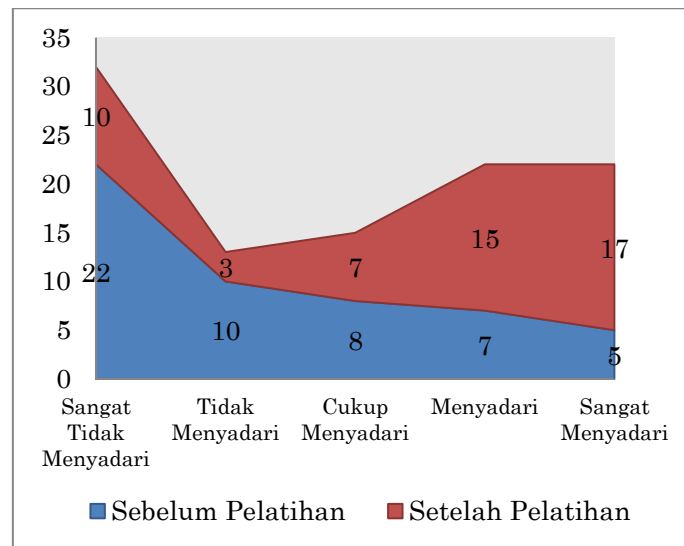
Gambar 4. Mengetahui kekurangan sendiri

Berdasarkan Gambar 4, diketahui bahwa setelah pelatihan ini, remaja mengetahui kekurangan sendiri dengan persentase tertinggi sebesar 30.77% pada kategori sangat mengetahui. Artinya, remaja menemukan apa yang menjadi kelemahan dalam dirinya agar dapat merubah hal-hal yang dirasa kurang dalam dirinya sehingga dapat mengoptimalkan potensi yang dimiliki.



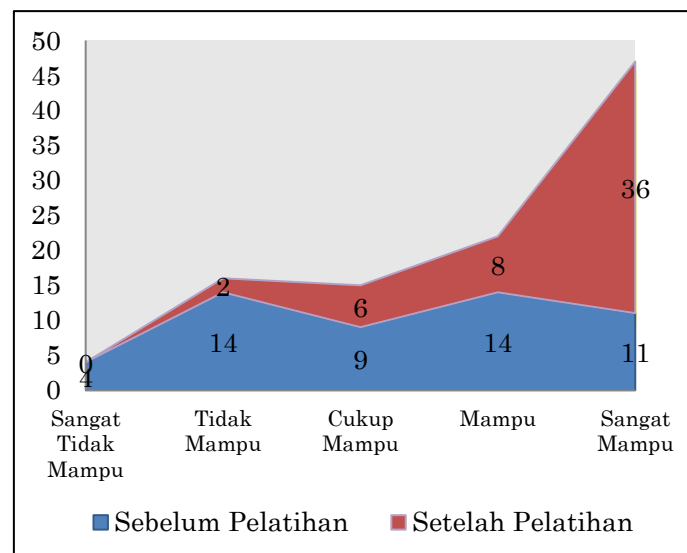
Gambar 5. Menyadari penilaian orang lain akan kelebihan saya

Berdasarkan Gambar 5, diketahui bahwa setelah pelatihan ini, remaja menyadari penilaian orang lain akan kelebihan diri dengan persentase tertinggi sebesar 65.38% pada kategori sangat menyadari. Artinya remaja sangat menyadari bahwa penilaian orang lain tentang keunggulan dan potensi yang dimiliki yang sebelumnya mungkin tidak disadari ternyata benar adanya.



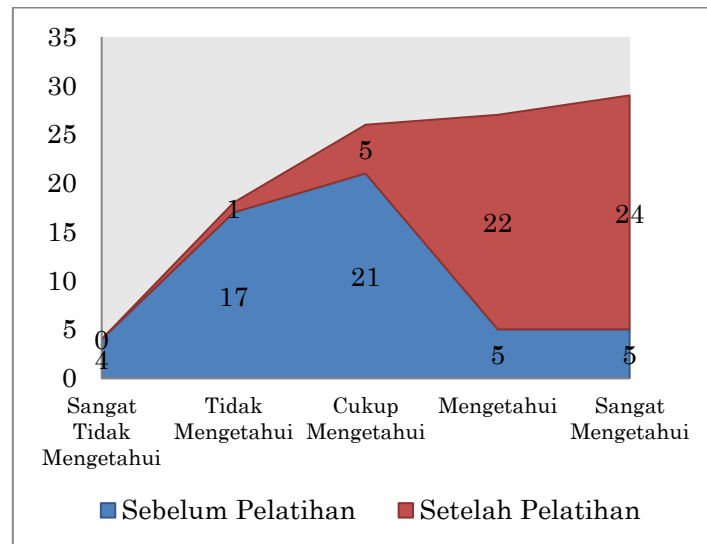
Gambar 6. Menyadari penilaian orang lain akan kekurangan saya

Berdasarkan Gambar 6, diketahui bahwa setelah pelatihan ini, remaja menyadari penilaian orang lain akan kekurangan diri dengan persentase tertinggi sebesar 32.69% pada kategori sangat menyadari. Artinya, remaja sangat menyadari bahwa masukan atau kritikan orang lain tentang kekurangan diri terkadang ada benarnya. Masukan atau kritikan itulah yang dapat menjadi bahan untuk introspeksi diri dan membenahi apa yang menjadi kekurangan dalam diri.



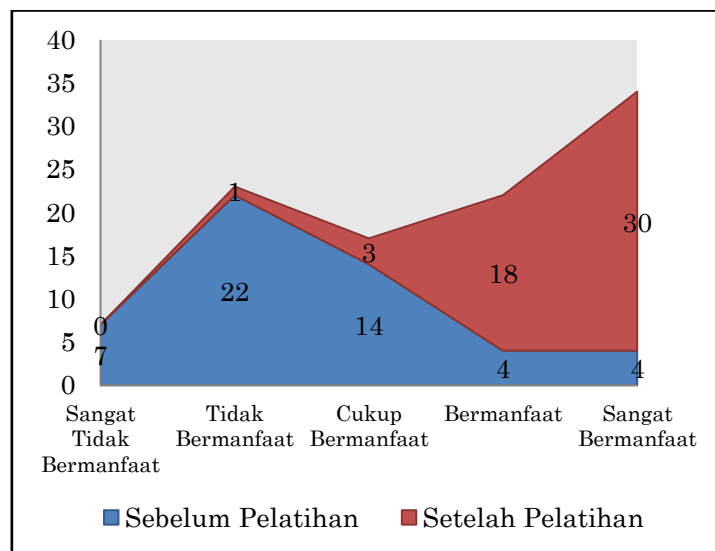
Gambar 7. Dapat menilai diri sendiri

Berdasarkan Gambar 7, diketahui bahwa setelah pelatihan ini, remaja dapat menilai diri sendiri dengan persentase tertinggi sebesar 69.23% pada kategori sangat mampu. Artinya, remaja sangat mampu menilai apa yang menjadi kelebihan dan kekurangan dalam dirinya baik itu penilaian terhadap fisik, keterampilan, pengetahuan dan sebagainya setelah mengikuti pelatihan.



Gambar 8. Menyadari kelebihan dan kekurangan saya, maka saya dapat menemukan identitas diri

Berdasarkan Gambar 8, diketahui bahwa setelah pelatihan ini, remaja dapat menemukan identitas diri dengan persentase tertinggi sebesar 46.15% pada kategori sangat mengetahui. Artinya, individu mulai menyadari siapa dirinya, seperti apa dirinya, saya ingin menjadi siapa dan apa tujuan-tujuan hidupnya setelah mengikuti pelatihan pengenalan diri.



Gambar 9. Pelatihan ini bermanfaat bagi saya dalam menemukan identitas diri

Berdasarkan Gambar 9, diketahui bahwa setelah pelatihan ini, remaja memperoleh manfaat pelatihan dalam menemukan identitas diri dengan persentase tertinggi sebesar 57.69% pada kategori sangat bermanfaat. Artinya, remaja dapat menemukan identitas diri mereka atau mengenal

diri mereka setelah mengikuti pelatihan sehingga remaja memperoleh manfaat dari dari pelatihan yang dilaksanakan.

Tabel 1. Hasil Analisis Deskriptif

	N Statistic	Range Statistic	Sum Statistic	Mean		Std. Deviation Statistic	Variance Statistic
				Statistic	Std. Error		
Sebelum	52	3.57	144.43	2.7775	.10316	.74388	.553
Sesudah	52	2.00	214.14	4.1181	.07533	.54323	.295

Tabel 1 di atas menunjukkan hasil analisis deskriptif dari data pelatihan pengenalan diri menggunakan kartu *Points of You*. Data tersebut diperoleh dari 52 orang responden. Rata-rata kemampuan mengenali diri sebelum pelatihan adalah 2.78 meningkat menjadi 4.12. Menurut Amalia (2014) dengan mengikuti pelatihan pengenalan diri, seseorang akan terbantu dalam proses menemukan siapa dirinya dan ingin menjadi siapa nantinya sehingga akan lebih fokus dan termotivasi dalam mencapai tujuan hidupnya. Handayani, Ratnawati, dan Helmi (2015) mengatakan bahwa pelatihan pengenalan diri merupakan kegiatan yang dinilai efektif dalam membantu seseorang untuk lebih terbuka terhadap kelemahan yang mereka miliki.

Bastaman (2007) mengatakan bahwa seseorang yang mampu mengenali dan memahami dirinya akan bermanfaat sebagai dasar dalam mengembangkan potensi dan sisi positif serta meminimalisir sisi negatif. Selain itu dapat juga memahami sumber dan pola dari masalah yang dialami serta lebih menyadari hal sebenarnya yang diinginkan. Untuk mengenal diri sendiri dapat dilakukan dengan memberikan penilaian terhadap diri sendiri. Suwena (2015) menjelaskan untuk menilai diri sendiri, proses awal yang dilakukan berupa menggali kelemahan yang ada dalam diri dan memperbaikinya. Selain kelemahan, juga menggali potensi yang terdapat dalam diri yang selanjutnya diubah menjadi sebuah kompetensi yang dibungkus dengan *attitude* yang baik. Hal itulah menjadi dasar dalam mendapatkan kesuksesan.

Sebelum melakukan uji hipotesis menggunakan *paired sample t test*, terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat data yang terdiri dari uji normalitas dan uji homogenitas. Nilai *Sig. (2-tailed)* data sebelum menggunakan media sebesar 0.175 (> 0.05) dan data sesudah menggunakan media sebesar 0.200 (> 0.05) yang berarti data pelatihan pengenalan diri menggunakan kartu *Points of You* berdistribusi normal. Hasil uji homogenitas dilihat dari nilai *Levene Statistic* sebesar 3.499 dengan nilai signifikansi (*Sig.*) sebesar 0,064 (> 0.05). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa data tersebut homogen.

Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan uji t sampel berpasangan (*Paired Sample t Test*) dengan bantuan program komputer *software* IBM SPSS *Statistic* 22 dengan output yang diperoleh sebagai berikut.

Tabel 2. Paired Samples Statistics

		<i>Mean</i>	<i>N</i>	<i>Std. Deviation</i>	<i>Std. Error Mean</i>
		<i>Pair 1</i>	Sebelum	2.7775	52
	Sesudah	4.1181	52	.54323	.07533

Berdasarkan Tabel 2, diperoleh nilai rata-rata (*mean*) data pelatihan pengenalan diri sebelum menggunakan kartu *Point of You* sebesar 2.7775 dengan standar deviasi yaitu 0.74388 dan standar *error mean* 0.10316. Sedangkan nilai rata-rata (*mean*) data pelatihan pengenalan diri sesudah menggunakan kartu *Points of You* sebesar 4.1181 dengan standar deviasi 0.54323 dan standar *error mean* 0.07533. Karena nilai rata-rata sebelum $2.7775 <$ nilai rata-rata sesudah 4.1181, maka terdapat perbedaan rata-rata sebelum dan sesudah menggunakan kartu *Points of You*. Sehingga untuk mengetahui apakah perbedaan tersebut nyata (signifikan) atau tidak dapat diketahui pada tabel *Paired Samples Test*, dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Paired Samples Test

		<i>Paired Differences</i>					<i>t</i>	<i>df</i>	<i>Sig. (2-tailed)</i>
		<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>	<i>Std. Error Mean</i>	<i>95% Confidence Interval of the Difference</i>				
					<i>Lower</i>	<i>Upper</i>			
<i>Pair 1</i>	Sebelum-Sesudah	-1.34066	.81755	.11337	-1.56827	-1.11305	-11.825	51	.0001

Berdasarkan Tabel 3 di atas, diperoleh nilai *Sig. (2-tailed)* sebesar $0.0001 < 0.05$, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata antara data pelatihan pengenalan diri sebelum dan sesudah menggunakan kartu *Points of You* pada remaja.

Tabel 4. Hasil Perhitungan *NGain Score*

	<i>Kelas</i>	<i>Statistic</i>		<i>Std. Error</i>
		<i>Mean</i>	<i>Statistic</i>	
NGain_Persen	Eksperimen	Mean	58.4061	3.58562
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	51.2042
		Upper Bound	65.6080	
		5% Trimmed Mean	58.8382	
		Median	61.1111	
		Variance	655.689	
		Std. Deviation	25.60642	
		Minimum	.00	
		Maximum	100.00	
		Range	100.00	
		Interquartile Range	42.97	
		Skewness	-.131	.333
		Kurtosis	-.855	.656

Berdasarkan Tabel 4, diperoleh nilai rata-rata (*mean*) *NGain Persen* sebesar 58.4061 atau dapat dinyatakan bahwa nilai *NGain Score* sebesar 58.4061%. Dengan demikian, berdasarkan hasil perhitungan *NGain Score* dan kategori penafsiran efektivitas *NGain Score* dari Hake (1999) dapat disimpulkan bahwa pelatihan pengenalan diri menggunakan kartu *Points of You* pada remaja cukup efektif.

Hasil analisis di atas memberikan bukti secara empiris bahwa kartu *Points of You* cukup efektif digunakan pada pelatihan pengenalan diri bagi remaja. Pada pelatihan yang telah diberikan di MAN 1 Enrekang berisi serangkaian tahapan mengikuti tahapan pelaksanaan penggunaan kartu POY, mulai dari *pause, expand, focus, doing*. Inti dari tahapan itu mendukung remaja yang menjadi peserta untuk menjawab beberapa pertanyaan yang berkaitan dengan kelebihan dan kekurangan dirinya.

Menurut Handayani, Ratnawati, dan Helmi (2015) pelatihan pengenalan diri merupakan salah satu bentuk kegiatan yang dirancang untuk merangsang individu dalam mengenali dirinya melalui proses pengungkapan diri dan umpan balik. Pelatihan pengenalan diri sangat tepat pada remaja karena tugas utama remaja untuk menemukan identitas dirinya. Amalia (2014) mengungkapkan bahwa fase remaja merupakan suatu fase pencarian identitas, dimana mereka dihadapkan dengan beberapa pertanyaan “siapakah saya, apa kelebihan saya, apa kekurangan saya, ingin menjadi apakah saya kelak” dan beberapa pertanyaan lain yang muncul dari aspek perkembangan fisik, kognitif, dan sosio-emosi. Sehingga, melalui kegiatan pelatihan pengenalan diri yang dilakukan bagi para remaja tentunya akan membantu mereka menemukan siapa diri dirinya dan akan menjadi apa kelak, sehingga mereka akan lebih fokus dan termotivasi untuk mencapai tujuan hidupnya.

Pada pelatihan pengenalan diri, peneliti menyajikan beberapa stimulus dengan memperlihatkan beberapa gambar pada kartu Point of You lalu peserta diberikan beberapa pertanyaan yang harus dijawab yang berkaitan dengan dirinya sendiri. Jawaban tersebut dapat berupa gambaran yang terjadi dimasa lalu dan juga berisi proyeksi tentang masa depannya. Menurut Tirtosaputri (2004) pelatihan pengenalan diri pada remaja dilakukan dengan tujuan untuk membantu mereka menemukan siapa dirinya dan menerima dirinya apa adanya. Dimana pelatihan pengenalan diri lebih berfokus pada pengalaman masa lalu dan masa sekarang sehingga akan berpengaruh terhadap munculnya identitas baru bagi remaja. Menurut Wahyuni & Marettih (2012) dalam memahami identitas diri tidak terlepas dari memahami diri sendiri sebagai organisme yang utuh, berbeda dan terpisah dari orang lain; menilai diri sesuai dengan penilaian masyarakat; menyadari hubungan masa lalu, sekarang, dan masa yang akan datang; memandang berbagai aspek dalam dirinya sebagai suatu keserasian dan keselarasan; dan mempunyai tujuan hidup.

Pada pelatihan itu juga peneliti memberikan stimulasi berbentuk penilaian orang lain (teman pasangannya) tentang kelebihan dan kekurangannya dan mereka bertukar penilaian. Sejalan menurut Schultz dalam Hervita (2005) menjelaskan bahwa pengenalan diri menuntut adanya hubungan atau perbedaan antara gambaran tentang diri yang dimilikinya sendiri dan yang dimiliki orang lain sesuai dengan keadaan yang sesungguhnya. Dengan kata lain, hubungan yang terbentuk dalam kegiatan pelatihan pengenalan diri ialah hubungan antara apa yang seseorang pikirkan tentang dirinya sendiri dan apa yang dipikirkan orang lain tentang dirinya sendiri.

Menurut Safrudin, Mulyati, dan Lubis (2018) pengenalan diri merupakan salah satu cara untuk membantu individu memperoleh *self-knowledge* dan *self-insight* yang sangat berguna bagi proses penyesuaian diri yang baik dan merupakan salah satu kriteria mental yang sehat. Pengenalan diri menurut Helmi (1995) adalah salah satu cara untuk membentuk konsep diri. Napitupula (Mazaya & Supradewi, 2011) menjelaskan bahwa mereka yang memiliki konsep diri yang positif maka akan dapat mengenal dirinya dengan baik, sehingga secara otomatis mereka dapat mengenali segala kelemahan dan keunggulan yang dimilikinya dan nantinya akan membuat mereka dapat menentukan cara yang tepat untuk mengatasi dan mengembangkan potensi yang dimilikinya. Menurut Wahyuni & Marettih (2012) individu yang mengenal diri sendiri sebagai pribadi sendiri, unik, dan terpisah dari orang lain dan bersumber dari hubungannya dengan masyarakat.

Pengetahuan diri yang diperoleh remaja yang menjadi peserta dalam pelatihan pengenalan diri ini menjadi bekal untuk merencanakan masa depannya. Menurut Erikson (1994) salah satu aspek dalam identitas diri yakni struktural yang merupakan hal terkait dengan perencanaan masa depan yang telah disusun oleh remaja, atau dengan kata lain remaja telah mempersiapkan kehidupan di masa depannya. Menurut Purwadi (2004) terdapat dua dimensi atau aspek dari identitas diri yaitu eksplorasi dan komitmen. Eksplorasi merupakan suatu aktivitas yang dilakukan untuk mencari nilai, dan tujuan hidup seseorang. Sedangkan komitmen merupakan suatu sikap cenderung menetap dan diyakini akan berguna bagi dirinya sendiri.

Socrates mengatakan bahwa mengenal diri sendiri atau *know your self* merupakan awal manusia berinteraksi dengan dirinya dan juga modal yang kuat untuk berinteraksi dengan sesamanya (Naisaban, 2004). Al-Azhar (2005) mengatakan bahwa untuk mengenal diri sendiri, dapat dilakukan melalui penelusuran terhadap apa yang bisa dan apa yang tidak bisa, apa yang diinginkan dan yang tidak diinginkan. Setelah mengetahui benar kondisi diri, maka dengan sendirinya kita akan merasa yakin.

Menurut Bastaman (2007) mengenal diri sendiri sangat penting dalam upaya pengembangan diri, artinya tak mungkin terjadi proses

pengembangan diri tanpa terlebih dahulu mengenali keunggulan dan kelemahan diri sendiri. Usaha ini dilandasi oleh kesadaran bahwa manusia sebagai *the self-determining being*, yaitu memiliki kemampuan untuk menentukan apa yang paling baik untuk dirinya sendiri dalam rangka meningkatkan kualitas hidupnya.

Penggunaan kartu *Points of You* sangat sederhana serta keindahan kartu ini sangat baik untuk digunakan dalam hal mengidentifikasi secara cepat dan spontan dari *coachee* maupun *trainee*. Kartu *Points of You* juga memiliki kesan yang beragam untuk mendapatkan pemahaman baru, motivasi baru, lebih memahami diri sendiri dan siap untuk melangkah maju sampai menemukan solusi terbaik. Menurut Irbath (2019) penggunaan kartu *Points of You* memiliki beberapa kelebihan yaitu memastikan komunikasi dengan generasi milenial menjadi efektif, mampu menerobos mekanisme pertahanan diri, memungkinkan transisi mudah dari tingkat eksplisit/terlihat/sadar ke tingkat implisit/semantik/tidak sadar, lebih mudah menciptakan kesadaran diri *coachee* maupun *trainee* dan mampu memanggil belahan otak kanan, mengkatifkan kecerdasan emosional, intuitif dan kreatif.

Menurut Weiser (2008) penggunaan *Photo Therapy* dalam berkomunikasi merupakan teknik-teknik yang sangat efektif untuk berkomunikasi verbal secara fisik, mental atau emosional, maupun situasional. Irbath (2019) mengungkapkan bahwa penggunaan *Photo Therapy* yang berkembang dengan cepat saat ini adalah merk *Points of You*. Hal yang sama juga diungkapkan oleh Marly (2020) bahwa *Points of You* adalah media *Photo Therapy* yang kompatibel untuk mengembangkan diri sendiri, orang lain, maupun organisasi.

Menurut Gáspár (2020), *Points of You* merupakan salah satu alat atau metode pembinaan yang dilakukan dengan berfokus pada pendekatan proses perubahan dan perkembangan kemampuan kekuatan pribadi masa kini seseorang sehingga akan membantunya untuk maju, mampu menyelesaikan masalah, dan berfokus pada masa depan. Menurut Timea (2020) kartu *Points of You* dapat membantu seseorang untuk melihat dari perspektif yang berbeda serta membantu mengembangkan kemampuan dan kekuatan pribadi seseorang sehingga mampu memecahkan masalah dan berfokus pada masa depan. Selain itu, penggunaan kartu *Points of You* secara efektif dapat membantu anak-anak bahkan orang tua untuk berbagi kebahagiaan dan pengalaman (Monika, 2020). Berdasarkan berbagai pendapat tersebut maka menjadi pendukung teori bahwa pelatihan pengenalan diri menggunakan kartu *Points of You* dapat membantu remaja melihat ke dalam diri sendiri mengenai kelebihan dan kelemahan yang dimiliki. Dengan demikian itu menjadi modal dalam membantu remaja mengenal dirinya.

D. SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan dapat ditarik kesimpulan bahwa terjadi peningkatan rata-rata kemampuan mengenali diri pada remaja setelah mengikuti pelatihan menggunakan kartu *Points of You*. Hasil tersebut didukung analisis inferensial yang menunjukkan bahwa pelatihan pengenalan diri menggunakan kartu *Points of You* pada remaja cukup efektif dalam membantu remaja mengenali dirinya. Hal itu disebabkan karena kartu *Points of You* mampu membuka alam bawah sadar remaja untuk menemukan insight terdalam sehingga menyadari kelebihan dan kekurangannya yang mendukung dalam pengenalan diri.

Pengabdian ini tidak luput dari kekurangan yang dapat diminimalisir jika dilaksanakan pada penelitian pengabdian berikutnya. Oleh karena itu ada beberapa yang peneliti sarankan untuk penyempurnaan kegiatan berikutnya, yakni harus membuat kelompok-kelompok kecil agar dapat dievaluasi sikap dan perilaku yang tampak dari peserta. Sehingga membutuhkan fasilitator pendamping yang banyak. Selain itu kondisi ruangan yang terlalu besar juga dapat mengalihkan konsentrasi peserta dalam mengikuti kegiatan sehingga sebaiknya ruangan disesuaikan dengan jumlah peserta.

DAFTAR RUJUKAN

- Fuhrmann. (1990). *Adolescence, Adolescent*. London: Foreman & Company.
- Gáspár, C. (2020). A Fototerápiás Eszközök Kreatív Alkalmazása az Oktatásban. *Különleges Bánásmód*, 6(2), 119–124.
- Hake, R. R. (1999). Interactive-engagement vs traditional methods: A six thousand student survey of mechanic test data for introductory physics courses. *Journal of Physics*, 66(1), 64–74. <https://doi.org/10.1119/1.18809>.
- Handayani, M. M., Ratnawati, S., & Helmi, A. F. (2015). Efektifitas Pelatihan Pengenalan Diri Terhadap Peningkatan Penerimaan Diri dan Harga Diri. *Jurnal Psikologi*, 25(2), 47–55. <https://doi.org/10.22146/jpsi.7504>.
- Helmi, A. F. (1995). Konsep dan Teknik Pengenalan Diri. *Buletin Psikologi*, 3(2), 13–17.
- Herawati, T. (2017). Pengaruh Prosedur Kerja dan Manajemen Diri terhadap Keselamatan Kerja Pada Karyawan PT. Alam Jaya Pratama di Kecamatan Loa Janan Kabupaten Kukar. *Psikoborneo*, 4(3), 449–461.
- Hervita, W. (2005). Pelatihan Pengenalan Diri terhadap Kepercayaan Diri Mahasiswa. *Undergraduated Thesis*. Universitas Islam Indonesia Yogyakarta.
- Irbath, N. (2019). Coaching dan Training dengan Points of You® untuk Membangun Jembatan Emas Pusat Karier. *Proceeding Indonesia Career Center Network Summit IV*, 1(1), 57–60. Retrieved from <http://e-journals.unmul.ac.id/index.php/ICCN/article/view/3093>.
- Marly. (2020). *Points of You L.1 (Hello Points Workshop)*. MARLY Bring out the Best. Retrieved from <https://marly.co.id/points-of-you-l-1-hello-points-workshop/>
- Mazaya, K. N., & Supradewi, R. (2011). Konsep Diri dan Kebermaknaan Hidup pada Remaja di Panti Asuhan. *Proyeksi*, 6(2), 103–112. <http://dx.doi.org/10.30659/jp.6.2.103-112>.
- Monika, E. (2020). Jatekterapia Serult Csecsemeknek es Kisgyermekeknek a Korai Fejlesztés es Gondozás Területén. *Kulonleges Banasmod*, 6(2), 125–132.

- Retrieved from
<https://deenkdev.lib.unideb.hu/ojs/kulonlegesbanasmod/article/view/7284>.
- Naisaban, L. (2004). *Para Psikolog Terkemuka Dunia: Riwayat Hidup, Pokok Pikiran, dan Karya*. Jakarta: Grasindo.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2004). *Human Development*. New York: Mc Graw Hill.
- Pondanda, S. W., Aspin, & Silondae, D. P. (2018). Faktor-faktor Penyebab Kenakalan Remaja dan Cara Mengatasinya (Studi Kasus pada Siswa SMP Negeri 10 Kendari). *Jurnal Ilmiah Bening (Belajar Bimbingan Dan Konseling)*, 2(1), 45–56. <http://dx.doi.org/10.36709/bening.v2i1.10579>.
- Purwadi. (2004). Proses Pembentukan Identitas Diri Remaja. *Indonesian Psychological Journal*, 1(1), 43–52. <http://dx.doi.org/10.26555/humanitas.v1i1.20451>.
- Rusdiyanti, I., Fahrurazi, F., & Anggraeni, S. (2019). Faktor-faktor yang Melatarbelakangi Kenakalan pada Remaja di Yayasan “Wagas Limpua” Banjarmasin. *Healthy-Mu Journal*, 3(1), 14–24. <https://doi.org/10.35747/hmj.v3i1.377>
- Safrudin, Mulyati, S., & Lubis, R. (2018). *Pengembangan Kepribadian dan Profesionalisme Bidan*. Malang: Wineka Media.
- Shani, E., & Golan, Y. (2007). *Points Of You: The Coaching Game*. Diterjemahkan oleh: Amelia Hirawan. Udim, Israel: Points of You Ltd.
- Sukardi. (2012). *Evaluasi Pendidikan Prinsip dan Operasionalnya*. PT Bumi Aksara.
- Suwena, K. R. (2015). Pentingnya Penilaian Potensi Diri Wirausaha Sebagai Pondasi untuk Mensukseskan Program Mahasiswa Wirausaha (PMW). *Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 4(2), 651–660. <http://dx.doi.org/10.23887/jish-undiksha.v4i2.6385>.
- Timea, C. G. (2020). A Fototerapias Eszkozok Kreativ Alkalmazasa az Oktatasban. *Kulonleges Banasmod*, 6(2), 119 – 124. Retrieved from <https://ojs.lib.unideb.hu/kulonlegesbanasmod/article/view/7278>.
- Tirtosaputri, D. M. (2004). Pengaruh Pelatihan Pengenalan Diri Terhadap Perasaan Rendah Diri Pada Remaja. *Undergraduated Thesis*. Universitas Surabaya.
- Utami, F. T. (2015). Penyesuaian Diri Remaja Putri yang Menikah Muda. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 1(1), 11–21.
- Utami, R. R., & Pribadi, A. S. (2017). Konsep Diri dan Penyesuaian Diri Peserta Pelatihan Garmen di Balai Latihan Kerja Disperindag Jawa Tengah. *Jurnal Psikologi Perseptual*, 2(2), 98–108. <https://doi.org/10.24176/perseptual.v2i2.2674>.
- Venturiny, F., & Lestari, S. B. (2017). The Formation of Self Identity Through Modelling School. *Interaksi Online*, 5(4), 1–10.
- Wahyuni, W., & Marettih, A. K. E. (2012). Hubungan Citra Tubuh dengan Identitas Diri pada Remaja dengan Disabilitas Fisik. *Jurnal Psikologi*, 8(1), 62–66. <http://dx.doi.org/10.24014/jp.v8i1.184>.
- Weiser, J. (2008). *PhotoTherapy Techniques: Exploring the Secrets of Personal Snapshots and Family Albums*. 1–6.