

Strategi Layanan Bimbingan Klasikal untuk Mengembangkan *Self Awareness* pada Remaja Sekolah Menengah Kejuruan

Jihan Setyaning Amalia¹, Caraka Putra Bhakti²
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Ahmad Dahlan, Daerah Istimewa
Yogyakarta, Indonesia
Jihan2100001005@webmail.uad.ac.id¹, caraka.pb@bk.uad.ic.id²

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana strategi layanan bimbingan klasikal berpengaruh dalam mengembangkan *self awareness* khususnya pada remaja. Penelitian kali ini juga memberikan bagaimana gambaran dan alternatif mengenai strategi layanan bimbingan klasikal dalam meningkatkan *self awareness* pada remaja sekolah menengah kejuruan. *Self awareness* membantu individu untuk mengenali potensi dalam dirinya, seperti kekuatan, kelemahan, dan kepribadian. Dalam hal ini bimbingan dan konseling memiliki peran yang cukup penting hal itu ditandai dengan kontribusinya dalam pemberian layanan yang sesuai dengan kebutuhan konseli atau peserta didik. Maka dari itu, layanan bimbingan dan konseling yang diberikan dalam penelitian ini penulis memilih layanan bimbingan klasikal. Melihat banyaknya layanan yang dapat diterapkan salah satunya yaitu dengan layanan bimbingan klasikal yang dipercaya bisa menjadi alternatif untuk mengatasi masalah yang berkaitan dengan pengembangan *self awareness* pada remaja. Metode yang digunakan adalah studi literatur, yang melibatkan pengumpulan dan analisis dari berbagai sumber bacaan, jurnal, skripsi, serta buku yang relevan.

Kata Kunci : *self awareness, bimbingan klasikal, remaja, guru bk*

1. Pendahuluan

Self awareness adalah aspek yang cukup penting khususnya dalam kehidupan manusia. Dengan *self awareness*, individu dapat mengenali berbagai potensi dalam dirinya, termasuk kekuatan, kelemahan, dan kepribadian. Menurut Mustika, *Self awareness* penting untuk memperoleh kejelasan dan pemahaman mengenai perilaku seseorang. Dengan *self awareness*, individu dapat mengawasi diri sendiri atau mampu membedakan dirinya dengan orang lain, serta mampu menempatkan diri diberbagai situasi dan keadaan. Oleh karena itu, *self awareness* menjadi titik awal perbaikan diri individu. (Mustika, 2017). Hal ini bisa diartikan bahwa *self awareness* juga termasuk dalam elemen kunci kehidupan setiap individu, karena membantu dalam pengembangan

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
“Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif”
Sabtu, 27 Juli 2024

pribadi dan pemahaman mendalam terhadap diri sendiri. Dengan memiliki *self awareness*, seseorang dapat mengenali kekuatan dan kelemahan mereka, yang memungkinkan mereka untuk membuat keputusan yang lebih bijaksana dan sesuai dengan nilai-nilai pribadi. *Self awareness* juga berperan penting dalam pengelolaan emosi, membantu individu mengidentifikasi dan mengatasi reaksi emosional dengan lebih baik, sehingga dapat meredakan stres dan tekanan hidup. Dengan *self awareness*, individu akan mampu mengendalikan keinginannya, sehingga dapat memfokuskan dan mengarahkan perhatian serta tindakan kita pada aspek-aspek lingkungan yang mendukung pencapaian hasil yang lebih baik. (Shintia & Taufik, 2019). *Self awareness* juga mendukung pengembangan empati dan kepekaan terhadap lingkungan sekitar, sehingga memperkuat koneksi dan kerja sama dengan orang lain. Dengan demikian, kesadaran diri bukan hanya membantu individu dalam mencapai keseimbangan hidup yang lebih baik, tetapi juga dalam mengembangkan kepercayaan diri yang sehat dan integritas pribadi. Kesadaran diri menjadi fondasi penting bagi kesejahteraan mental dan emosional, memungkinkan individu untuk hidup lebih autentik dan memaksimalkan potensi mereka.

Semakin dominannya kemampuan yang dimiliki seseorang, semakin kuat pula dinamika kebebasan yang dimilikinya (Yulianti, Neviyarni, Karneli, & Netrawati 2020). Dalam hal ini manusia, khususnya remaja, mempunyai hubungan yang mendalam dengan kemampuan khususnya *self awareness* yang baik. Antara masa kanak-kanak dan dewasa, masa remaja merupakan tahap perkembangan yang ditandai dengan perubahan signifikan pada fisik, kognitif, dan perilaku seseorang. masa remaja juga termasuk masa peralihan, Remaja dengan *self awareness* yang rendah pasti akan berdampak dalam berperilaku sehari-hari. Dan pada kenyataannya di Indonesia sendiri, masih banyak remaja yang memiliki *self awareness* yang cenderung rendah. padahal seharusnya masa remaja bisa dimanfaatkan dengan baik seperti mengeksplorasi diri, lebih mengenal kemauan serta keinginan yang dapat menentukan langkahnya kedepan. hal ini menjadi perhatian khusus dan menjadi tantangan bagi para orang tua, dan tenaga pendidik khususnya guru bk untuk mengatasi hal tersebut.

Berdasarkan fakta yang terungkap, khususnya di beberapa sekolah menengah kejuruan di Yogyakarta, masih banyak remaja yang memiliki *self awareness* rendah.

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
"Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif"
Sabtu, 27 Juli 2024

Ditandai dengan kurangnya kedisiplinan remaja dilingkungan sekolah, seperti berpakaian tidak sesuai dengan aturan, membolos pada jam pelajaran, membawa rokok, dll. Kurangnya disiplin disini bisa disebabkan oleh faktor-faktor seperti gaya pengasuhan keluarga, orang tua yang bekerja, ketidakefektifan disiplin orang tua, keluarga disfungsi, peran tenaga pendidik, serta penanganan khusus dari lingkungan sekolah (Jinot 2018).

Pihak sekolah juga perlu berkontribusi dalam hal ini. Maka diperlukan upaya untuk meningkatkan *self awareness* pada remaja. Melihat problematika ini, tidak lepas dari peran bimbingan dan konseling khususnya di lingkungan sekolah (Bhakti, Alfarizqi, & Ghiffari, 2018). Hal ini untuk mencegah juga mengurangi permasalahan diri serta sebagai upaya membantu remaja lebih mengenal siapa diri mereka sebenarnya (Astuti, B., Eliasa, E. I., Bhakti, C. P., & Lestari, R. 2023, July). Maka dari itu, bimbingan dan konseling memainkan peran yang cukup penting karena sebagai bagian yang tidak bisa dipisahkan dari proses pendidikan (Caraka, P. B., & Nindiya, 2015). Guru bimbingan dan konseling dapat membuat program yang mengedepankan nilai-nilai kepedulian dan kepedulian terhadap pertumbuhan belajar, karir, sosial, dan pribadi siswa. Untuk membantu remaja mencapai potensi penuh mereka, guru bimbingan dan konseling menawarkan berbagai layanan. Dalam hal ini, guru BK perlu menyediakan layanan bimbingan. Bimbingan yang ada saat ini fokus pada pengembangan dan peningkatan potensi siswa, yang berarti proses membantu individu mencapai perkembangan diri yang optimal dalam mengelola kehidupan secara mandiri (Bhakti, 2017). Bimbingan dapat membantu remaja mencapai potensi penuh mereka di sekolah dengan melakukan hal ini. Dalam hal ini, menawarkan layanan konsultasi tradisional merupakan salah satu metode untuk membantu pengembangan kesadaran diri remaja. Bimbingan klasikal mengacu pada bantuan langsung dan tatap muka yang ditawarkan oleh seorang konselor kepada sekelompok siswa atau konseli selama kelas (Nurpitasari, Nurajizah, Nurhayati, & Bhakti, 2019)

Berdasarkan fenomena yang ada, penelitian ini dilaksanakan untuk mengidentifikasi layanan-layanan yang ada dalam bimbingan dan konseling yang pastinya dapat meningkatkan *self awareness* remaja. Hal ini penting dilakukan untuk

membantu remaja mengatasi berbagai permasalahan diri yang cenderung rendah dan sebagai salah satu upaya guru bk memperkaya wawasan untuk memberikan layanan yang dapat meningkatkan self awareness pada remaja. Selain itu, penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan data dan kesimpulan ilmiah yang diharapkan dapat memberikan manfaat.

2. Metode

Metode penelitian yang diterapkan adalah kajian literatur atau studi bibliografi. Kajian literatur melibatkan pengumpulan sumber bacaan, jurnal, dan buku melalui pencarian, kemudian dianalisis isinya sesuai dengan fokus masalah yang dibahas. Menurut Creswell & Poth (2016) Kajian literatur adalah artikel ringkasan tertulis yang berasal dari buku, jurnal, atau dokumen, yang menjelaskan informasi dan teori dari masa lalu atau saat ini, disusun sebagai dokumen atau informasi yang diperlukan. Langkah-langkah kajian literatur yang sistematis dimulai dengan menentukan topik atau pertanyaan penelitian yang spesifik dan relevan, lalu mencari literatur dari berbagai sumber seperti jurnal akademik, buku, dan database online. Setelah itu, literatur diseleksi berdasarkan relevansi dan kualitas dengan membaca abstrak dan kesimpulan untuk memastikan kesesuaian dengan topik penelitian. Literatur yang terpilih kemudian dievaluasi dan dianalisis secara kritis dengan menilai metodologi, temuan, dan kesenjangan yang ada. Selanjutnya, literatur diorganisasikan ke dalam tema atau kategori yang logis, dan dibuat peta konsep atau tabel untuk membantu menyusun informasi. Sintesis hasil kajian literatur dilakukan untuk memberikan gambaran yang menyeluruh. Akhirnya, hasil kajian literatur ditulis dengan struktur yang jelas dari pengenalan hingga kesimpulan, dan semua sumber yang digunakan diberi sitasi yang tepat sesuai dengan gaya sitasi yang relevan untuk menghindari plagiarisme dan memberikan kredit kepada penulis asli (Creswell, J. W. 2018). Selain itu, jurnal ilmiah, prosiding, artikel, skripsi dan sumber internet juga dapat digunakan sebagai bagian dari tinjauan pustaka.

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil dari literature review yang ditemukan maka penulisan ini akan membahas tentang strategi layanan bimbingan klasikal untuk mengembangkan self awareness pada

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
"Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif"
Sabtu, 27 Juli 2024

remaja. *Self awareness* merupakan pengetahuan terhadap hal-hal yang melatarbelakangi munculnya perilaku dan pemikiran (Chaplin, 2011: 27). Uno (2006: 37) menyatakan *self awareness* (ciri diri) merupakan kemampuan individu dalam menerima tingkah laku seseorang, yang kemudian dapat membedakan diri dengan orang lain hal ini membantunya melakukan persiapan menentukan tingkah laku atau dapat dikatakan mampu memposisikan dirinya sesuai dengan lingkungannya. *Self awareness* dapat diartikan bentuk kesadaran terhadap keadaan disekitarnya, melalui bentuk-bentuk kognitif dalam diri, seperti ingatan, pikiran, perasaan dan respon fisiologis. Artinya dapat dikatakan bahwa jika seorang anak mempunyai *self awareness* yang tinggi, maka anak tersebut dapat memilih mana perilaku yang positif dan mana yang negatif. (Solso, 2007: 25).

Umah dkk (2015: 68) mengatakan bahwa terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *self awareness*, yaitu :1. Pikiran: Kemampuan kognitif untuk memecahkan masalah secara tepat, terdiri dari pikiran sadar dan tak sadar. 2. Perasaan: Respon yang muncul dari stimulus internal atau eksternal. 3. Motivasi: dorongan yang memotivasi orang untuk mengambil tindakan menuju suatu tujuan. 4. Perilaku: Tindakan atau aktivitas individu seperti berjalan, berlari, berbicara, menangis, dan tertawa. 5. Pengetahuan: Hasil dari mengingat sesuatu yang telah terjadi, baik secara sengaja maupun tidak.

Menurut Boyatzis dalam (Sihaloho, 2019) menyebutkan bahwa *self awareness* memiliki indikator yaitu: 1. *Emotional Awareness*, Kesadaran emosional merupakan perasaan memahami emosi dan bagaimana pengaruhnya terhadap diri sendiri. 2. *Accurate Self Assessment*, Penilaian diri secara akurat, merupakan kapasitas untuk mengenali kelebihan dan kekurangan diri sendiri. 3. *Self Confidence*, Kepercayaan diri mengacu pada kapasitas individu untuk mengenali dan memahami kemampuannya sendiri.

(Devito 1995 : Fadilah, Prabowo 2023) mengutarakan pendapat tentang berbagai cara yang dapat digunakan individu dalam meningkatkan *self awareness* adalah sebagai berikut: 1. *Self-talk* (pembicaraan dengan diri sendiri). Kegiatan yang dilakukan individu untuk mempelajari lebih lanjut tentang kondisi yang mereka rasakan melibatkan dialog atau monolog dengan diri mereka sendiri. 2. Mendengarkan orang lain. Menerima

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
"Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif"
Sabtu, 27 Juli 2024

komentar atau tanggapan dari orang lain akan mempengaruhi kemampuan individu untuk belajar lebih banyak tentang dirinya (*self-knowledge*) dan mengembangkan *self awareness*. 3. Mencari informasi tentang diri sendiri secara aktif memberikan ruang yang cukup bagi individu untuk melakukan penilaian diri, yang bermanfaat untuk memperbaiki dan meningkatkan kesadaran diri. 4. *Open self* (membuka diri). Bagian berikut menekankan hambatan-hambatan yang menghambat seseorang, seperti keengganan menerima kritik dan bimbingan dari orang lain, serta mekanisme pertahanan yang bersifat negatif.

Bimbingan dan Konseling memiliki peran penting dalam meningkatkan *self awareness* pada remaja. Bimbingan dan Konseling membantu remaja dalam bidang pribadi, sosial, belajar dan karir. Sebagai komponen integral dari pendidikan, BK memiliki peran penting dalam mengoptimalkan pengembangan potensi setiap peserta didik. Yusuf (2011) menyebutkan bahwa tanggung jawab guru BK atau konselor adalah menyediakan layanan bimbingan kepada peserta didik agar mereka dapat mencapai perkembangan yang optimal. Berikut ini adalah jurnal-jurnal yang mendukung strategi layanan bimbingan dan konseling yang diterapkan untuk meningkatkan *self awareness* pada siswa.

Tabel 1

Kajian Penelitian Terdahulu

Nama	Tahun	Judul	Teknik	Hasil
Maulana Ahsan	2023	"Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Kesadaran diri (Self Awareness) Siswa SMA Negeri 6	Eksperimen	Berdasarkan pemaparan hasil penelitian, dinyatakan terdapat pengaruh yang signifikan antara layanan bimbingan kelompok terhadap kesadaran diri siswa di SMA Negeri 6 Tangerang Selatan. Pengaruh yang dihasilkan oleh layanan bimbingan kelompok terhadap kesadaran diri 5,682 lebih besar dari t-tabel 1,99. Serta nilai signifikansi menghasilkan 0,000 kurang dari 0,05. Kontribusi layanan

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
 “Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
 Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif”
 Sabtu, 27 Juli 2024

		Tanggerang Selatan”		bimbingan kelompok dalam menjelaskan kesadaran diri 28,5%.Sedangkan71,5%dijelaskan oleh variabel lain yang tidak diteliti. Meskipun demikian, perlu diketahui bahwa nilai koefisien determinasi sebesar 28,5% berada pada kategori rendah dari jumlah keseluruhan 100%. Yang berarti bahwa kedisiplinan belajar tingkat pengaruhnya rendah karena sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti.
Nisfhi Laila Sari	2019	“Penggunaan Konseling Gestalt Untuk Meningkatkan Self Awareness Siswa Pada Kelas XI di SMA Negeri 8 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018 ”	Eksperimen	Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan kesadaran diri pada siswa setelah diterapkan konseling gestalt dengan teknik permainan dialog. Hal ini dapat diketahui dari hasil wawancara konseling dan observasi, Setelah konseling gestalt dengan teknik permainan dialog dilakukan, ketiga subjek mengalami perubahan, yaitu menjadi lebih sadar akan kondisi fisiknya, menyadari kemampuannya, dan tidak bergantung pada orang lain. Sehingga, penggunaan konseling gestalt teknik permainan dapat meningkatkan self awarness siswa kelas XI SMA Negeri 8 Bandar LampungTahun Ajaran 2017/2018
Rita Fitriyani, Dodo Sutard	2019	“Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik	Eksperimen	Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara layanan bimbingan kelompok yang menggunakan teknik role playing dan yang tidak menggunakan teknik role playing dalam meningkatkan kesadaran

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
 “Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
 Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif”
 Sabtu, 27 Juli 2024

i, dan Widy a Kartik a Sari		Role Playing Terhadap Self- Awareness Siswa Kelas XI IPA 3 SMAN 9 Kota Bengkulu”		diri siswa. kelas XI IPA 3 SMAN 9 Kota Bengkulu. Kelompok tanpa perlakuan memiliki perolehan skor sedang sedangkan kelompok dengan perlakuan memperoleh skor tinggi. Persamaan terletak pada variabel penelitian yaitu layanan bimbingan kelompok dan kesadaran diri. Perbedaan terletak pada metode penelitian yang digunakan yaitu metode eksperimen.
Siti Nurus Salam ah	2012	"Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok (Group Guidance) dalam Meningkatkan Self-Awareness Siswa Kelas X di SMK PGRI 1 Surabaya"	Eksperimen	Hasil penelitian menunjukkan bahwa bimbingan kelompok efektif dalam meningkatkan self-awareness siswa di SMK PGRI 1 Surabaya. Persamaan penelitian teretak pada variabel X penelitian yaitu variabel layanan bimbingan kelompok dan variabel kesadaran diri. Sementara perbedaan penelitian terletak pada metode penelitian yaitu peneliti menggunakan metode eksperimen yang bertujuan mengetahui efektivitas layanan bimbingan kelompok.

Dari hasil studi literatur yang telah dipaparkan, strategi layanan bimbingan dan konseling tentunya memiliki dampak positif dalam mengembangkan *self awareness* pada remaja. Khususnya dalam penggunaan layanan bimbingan klasikal. Maka penulis merekomendasikan strategi yang dapat diterapkan untuk mengembangkan *self awareness* pada remaja. Berbagai macam strategi layanan ini dibuat berdasarkan Kisi-kisi Instrumen Angket yang di ambil dari Aspek-aspek menurut *Fenigstein, Scheier & Buss (1975)* dalam *(Maharani & Mustika, 2016)* sebagai berikut :

Tabel 2

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
"Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif"
Sabtu, 27 Juli 2024

Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling Untuk Meningkatkan *Self Awareness* Remaja Sekolah Menengah Kejuruan (SMK)

No	Indikator	Judul RPL	Metode/Teknik	Tujuan
1.	Sadar dengan masa lalu, sekarang, dan masa depan perilaku.	Strategi Meningkatkan Kesadaran Diri.	Pelatihan	Pesertadidik mampu menganalisis strategi meningkatkan kesadaran diri.
2.	Peka terhadap perasaan batin.	Pengembangan Karakter melalui kepekaan terhadap Perasaan Batin.	Sosiodrama	Peserta didik mampu menelaah perasaan batin.
3.	Mengakui hal positif dan negatif dalam diri.	Mengubah Self Hate menjadi Self Love.	Problem Solving	Peserta didik mampu menganalisis kekuatan dan kelemahan didalam diri.
4.	Sadar diri dalam bertindak.	Pentingnya mawas diri untuk pengambilan keputusan yang baik.	Pelatihan	Peserta didik mampu menyiapkan strategi untuk pengambilan keputusan yang lebih baik.
5.	Sadar akan penampilan fisik dan kemampuan diri.	Membangun citra diri yang positif.	Psikodrama	Peserta didik mampu membangun citra diri yang positif.
6.	Menerima penilaian orang lain.	Strategi menerima penilaian orang	Problem Solving	Peserta didik mampu melatih sikap

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
"Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif"
Sabtu, 27 Juli 2024

		lain dengan sikap positif		penerimaan penilaian orang lain.
--	--	---------------------------	--	----------------------------------

Dengan banyaknya teknik yang digunakan dalam berbagai strategi layanan di atas pastinya memiliki banyak sekali kelebihan yang didapatkan khususnya dalam mengembangkan *self awareness* pada remaja antara lain ialah kelebihan pelatihan adalah menambah skill dan ilmu, mendapat relasi, Mendapatkan sertifikat karena biasanya dalam suatu pelatihan pasti mendapatkan sertifikat. Problem solving memiliki kelebihan mendidik siswa untuk berpikir sistematis, Mampu mencari jalan keluar terhadap situasi yang dihadapi, Belajar menganalisis suatu masalah dari berbagai aspek, Mendidik siswa percaya diri, Berpikir dan bertindak kreatif. Sedangkan, sosiodrama memiliki kelebihan membantu anak mengembangkan berbagai aspek perkembangan, seperti bahasa, dan merangsang proses kognitif (berpikir) anak. Terakhir psikodrama memiliki kelebihan Mengembangkan kreativitas siswa (dengan peran yang dimainkan siswa dapat berfantasi), Memupuk kerjasama antara siswa, Menumbuhkan bakat siswa dalam seni drama.

4. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang mengacu pada berbagai jurnal, prosiding, dan skripsi yang telah disebutkan, disimpulkan bahwa konselor/guru bimbingan dan konseling dapat menggunakan berbagai strategi layanan bimbingan dan konseling untuk membantu remaja meningkatkan kemampuan mereka. Dalam mengembangkan *self awareness* remaja menggunakan teknik tersebut yang memiliki beberapa kelebihan, antara lain pelatihan akan meningkatkan keterampilan dan pengetahuan, memperluas jaringan, dan sering kali memberikan sertifikat sebagai hasil dari pelatihan, Problem solving membantu siswa berpikir secara sistematis, mencari solusi, menganalisis masalah dari berbagai sudut pandang, dan mengembangkan kepercayaan diri serta kreativitas. Sosiodrama, di sisi lain, mendukung perkembangan bahasa dan proses kognitif anak. Sementara itu, psikodrama mengembangkan kreativitas siswa melalui peran yang dimainkan, memupuk kerjasama, dan menumbuhkan bakat seni drama siswa. Hasil penelitian yang terdokumentasi menunjukkan bahwa variasi layanan atau strategi yang digunakan bergantung pada

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
"Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif"
Sabtu, 27 Juli 2024

kondisi remaja dan lingkungan sekolah. Self-awareness yang baik memudahkan individu untuk lebih memahami dirinya, perasaannya, penyebab munculnya perasaan tersebut, perilaku yang dilakukan, dan dampaknya pada orang lain. Oleh karena itu, guru bimbingan dan konseling perlu menyediakan layanan yang dapat meningkatkan self-awareness, terutama untuk remaja.

Daftar Pustaka

Mustika, M. (2017). *Hubungan self awareness dengan kedisiplinan peserta didik kelas VIII di SMP Wiyatama Bandar Lampung (penelitian korelasional bidang BK pribadi)* (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).

Shintia, D., & Taufik, T. (2019). Hubungan Self Awareness dengan Perilaku Cyberloafing pada PNS di Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kota Bukittinggi. *Jurnal Riset Psikologi*, 2019(1).

Yulianti, A. (2020). Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Eksistensial untuk Meningkatkan Kebermaknaan Hidup Orang Dengan HIV-AIDS (ODHA). *AL-IRSYAD: JURNAL PENDIDIKAN DAN KONSELING*, 10(1), 86-95.

Jinot, B. L. (2018). The causes of a lack of discipline among secondary school learners in Mauritius. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 9(1).

Bhakti, C. P., & Ghiffari, M. A. N. (2018). Blended Learning: Metode Alternatif Dalam Layanan Bimbingan Klasikal. In *Prosiding Online seminar nasional dan Workshop Bimbingan dan konseling 2018*.

Fadillah, K & Budiprabowo, A (2023) LITERATUR REVIEW: STRATEGI LAYANAN KONSELING KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN SELF AWARENESS PADA SISWA.

Astuti, B., Eliasa, E. I., Bhakti, C. P., & Lestari, R. (2023, July). Inovasi Layanan Bimbingan dan Konseling untuk meningkatkan School Connectedness pada Siswa. In *Proceedings of Annual Guidance and Counseling Academic Forum* (pp. 55-65).

Bhakti, C. P. (2017). Program bimbingan dan konseling komprehensif untuk mengembangkan standar kompetensi siswa. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 131-132.

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
"Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif"
Sabtu, 27 Juli 2024

Caraka, P. B., & Nindiya, E. S. (2015). Implementasi Permendikbud RI Nomor 111 Tahun 2014 Dalam Pengembangan Layanan BK di Sekolah Menengah. In *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling* (pp. 55-61).

Nurpitasari, E., Nurajizah, N., Nurhayati, D. F., & Bhakti, C. P. (2019). Blended Learning: Metode Layanan Bimbingan Klasikal Untuk Meningkatkan Berpikir Kritis Siswa. In *Prosiding Seminar Nasional Pagelaran Pendidikan Dasar Nasional (Ppdn)* (pp. 173-179).

Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2016). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches*. Sage publications.

Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* 5th ed. pdf.

Hati, K. Chaplin. JP 2001. *Kamus Lengkap Psikologi*. Penerjemah: Kartini Kartono. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada Cucu. C. 2021. Menghindari alkohol. Subha Mandiri Jaya CV Fausiah, F & Widury, J. 2003. *Psikologi Abnormal: Klinis Dewasa*. Depok: Universitas Gunadarma. *Jurnal Health and Sport*, 5, 2.

Uno, H. B. (2023). *Orientasi baru dalam psikologi pembelajaran*. Bumi Aksara.

Solso, R. (2007). *Psikologi kognitif*. Erlangga.

Sihaloho, R. P. (2019). Hubungan antara self awareness dengan deindividuasi pada mahasiswa pelaku hate speech. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 5(2), 114-123.

Rahayu, H. T., Hudha, A. M., & Umah, U. S. (2015). Perbandingan self-awareness pola konsumsi makanan dan olahraga dengan riwayat keluarga memiliki dan tidak memiliki diabetes melitus tipe II pada mahasiswa PSIK UMM. *Jurnal Keperawatan*, 6(1).

Syamsu Yusuf, L. N., & Nurihsan, A. J. (2011). *Landasan Bimbingan Dan Konseling*, Bandung, PT. Remaja Rosdakarya.

Ahsan, M. *Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok terhadap Kesadaran Diri (Self-Awareness) Siswa SMA Negeri 6 Tangerang Selatan* (Bachelor's thesis, Jakarta: FITK UIN Syarif Hidayatullah Jakarta).

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
"Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif"
Sabtu, 27 Juli 2024

SARI, N. L. (2019). PENGGUNAAN KONSELING GESTALT UNTUK MENINGKATKAN SELF AWARENESS SISWA PADA KELAS XI DI SMA NEGERI 8 BANDAR LAMPUNG TAHUN AJARAN 2017/2018.

Afkarina, M., Noviandari, H., & Harjianto, H. (2023). PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK ROLE PLAYING TERHADAP SELF ESTEEM SISWA KELAS VIII DI SMP NEGERI 4 BANYUWANGI. *SHINE: JURNAL BIMBINGAN DAN KONSELING*, 4(1), 1-12.