

Kenali Diri pada Fase Adolescence dan Optimalkan Potensial pada Dunia Pendidikan

Nur Arofah Tis'ina¹, Khoirunnisa'il Fitriyah²

¹Sekolah Tinggi Agama Islam Sabilul Muttaqin Mojokerto

e-mail: arofahshofiyur0401@gmail.com

² Sekolah Tinggi Agama Islam Sabilul Muttaqin Mojokerto

ABSTRACT

This study aims to explore the importance of self-awareness in early adolescent junior high school students and how it can optimize their potential in the educational realm. The research method employed is a qualitative approach with a case study design, involving 30 students from three junior high schools in Sidoarjo. Data collection techniques were conducted through in-depth interviews, observations, and document analysis. The results indicate that students who possess a good understanding of themselves tend to be more active in participating in classroom and extracurricular activities. Furthermore, support from teachers and parents has proven to significantly contribute to the development of students' potential. This research also found that involvement in extracurricular activities can enhance students' self-confidence, which in turn encourages better academic achievement. These findings are expected to contribute to the development of more effective educational programs that recognize and optimize adolescent potential.

Keywords: *self-awareness, junior high school adolescents, educational potential, social support, extracurricular activities*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pentingnya pengenalan diri pada remaja awal tingkat SMP dan bagaimana hal ini dapat mengoptimalkan potensi mereka dalam dunia pendidikan. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus, melibatkan 30 siswa dari tiga sekolah menengah pertama di Sidoarjo. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi, dan analisis dokumen. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa yang memiliki pemahaman yang baik tentang diri mereka cenderung lebih aktif dalam berpartisipasi dalam kegiatan kelas dan ekstrakurikuler. Selain itu, dukungan dari guru dan orang tua terbukti berkontribusi signifikan terhadap pengembangan potensi siswa. Penelitian ini juga menemukan bahwa keterlibatan dalam kegiatan ekstrakurikuler dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa, yang pada gilirannya mendorong pencapaian akademik yang lebih baik. Temuan ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan program pendidikan yang lebih efektif dalam mengenali dan mengoptimalkan potensi remaja.

Kata Kunci: pengenalan diri, remaja SMP, potensi pendidikan, dukungan sosial, kegiatan ekstrakurikuler

PENDAHULUAN

Perkembangan manusia mencakup tiga proses utama, yaitu perkembangan biologis, kognitif, dan sosioemosional. Proses biologis berkaitan dengan perubahan fisik pada manusia, dipengaruhi oleh faktor genetik dan keturunan dari orang tua. Contohnya meliputi pertumbuhan otak, peningkatan berat

dan tinggi badan, perkembangan kemampuan motorik, asupan makanan dan gizi, aktivitas fisik, perubahan hormonal pada masa pubertas, serta perubahan detak jantung. Proses kognitif melibatkan perubahan cara berpikir, kecerdasan, dan bahasa seseorang. Kegiatan yang termasuk dalam proses ini meliputi mengamati benda atau hewan, merangkai kata, menghafal materi, membayangkan diri dalam peran tertentu, dan menyelesaikan teka-teki. Proses sosioemosional mencakup perubahan dalam hubungan individu dengan orang lain, emosi, dan kepribadian. Misalnya, senyum bayi saat merespons gerakan atau suara, anak yang bereaksi terhadap situasi sosial seperti mempertahankan mainannya, serta respons emosional seperti sedih karena nilai rendah, gembira saat menang lomba, dan percaya diri saat presentasi di kelas.

Masa remaja (Adolescence) adalah fase peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Umumnya, periode ini dimulai pada usia 10–12 tahun dan masa remaja (Adolescence) ditandai dengan perubahan fisik yang cepat dan jelas, seperti peningkatan tinggi dan berat badan, perubahan bentuk tubuh, serta perkembangan fisiologis yang dipengaruhi oleh hormon dan faktor genetika sesuai jenis kelamin. Pada tahap ini, kebutuhan untuk menjadi individu yang mandiri serta pembentukan identitas diri menjadi bagian penting dari perkembangan remaja.

Remaja pada tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP) berada pada tahap perkembangan kritis dalam mengenali jati diri serta membangun kepercayaan diri. Fase perkembangan ini ditandai dengan perubahan fisik, emosional, dan sosial yang signifikan, yang pada akhirnya mempengaruhi cara mereka berinteraksi dengan dunia di sekitar mereka, termasuk di lingkungan pendidikan (Santrock, 2017).

Pengenalan diri pada tahap ini merupakan landasan bagi remaja untuk dapat memahami kekuatan dan kelemahan diri sehingga mereka dapat menentukan arah yang jelas dalam pengembangan potensi, baik akademik maupun non-akademik (Erikson, 1968). Namun, berbagai penelitian menunjukkan bahwa banyak remaja pada tingkat SMP yang masih kesulitan mengenali potensi diri, yang pada akhirnya berdampak pada rendahnya motivasi belajar dan prestasi akademik (Hurlock, 2010; Papalia, Olds, & Feldman, 2007).

Penelitian ini menjadi penting karena pengenalan diri pada remaja awal secara langsung berkaitan dengan optimalisasi potensi dalam dunia pendidikan. Pemahaman diri dan potensi bukan hanya membantu siswa menetapkan tujuan belajar yang realistis, tetapi juga meningkatkan kepercayaan diri dan kemampuan dalam menghadapi tantangan pendidikan (Eccles & Roeser, 2011).

Studi sebelumnya seperti yang dilakukan oleh Collins (2003) dan Steinberg (2005) telah menggarisbawahi pentingnya pengembangan diri pada usia remaja untuk mendorong keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran. Namun, penelitian ini mengusulkan pendekatan baru yang menitikberatkan pada kolaborasi antara siswa, guru, dan orang tua untuk menciptakan lingkungan yang mendukung pengembangan diri secara holistik.

Oleh karena itu, penelitian ini tidak hanya melengkapi literatur yang ada, tetapi juga memberikan kontribusi dengan menawarkan strategi konkret untuk mendukung remaja dalam

mengenali potensi diri mereka melalui dukungan lingkungan sekolah dan keluarga. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru mengenai pentingnya pendekatan pendidikan yang bersifat personal dan kolaboratif dalam membentuk karakter remaja.

Pendekatan ini dapat memperkaya kajian dalam bidang pendidikan dan psikologi perkembangan, serta memberikan pedoman praktis bagi guru dan orang tua dalam mendukung pengembangan potensi siswa SMP. Dengan demikian, hasil dari penelitian ini diharapkan mampu mendorong pengembangan kurikulum dan program pendampingan yang efektif untuk meningkatkan kualitas pendidikan di Indonesia, khususnya dalam hal pengembangan karakter dan potensi siswa pada tahap remaja awal.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain penelitian deskriptif. Jenis penelitian ini dipilih untuk menggali pemahaman mendalam mengenai pengenalan diri dan pengoptimalan potensi remaja pada tingkat SMP melalui perspektif siswa, guru, dan orang tua. Rancangan penelitian ini dilakukan dengan menggunakan studi kasus. Penelitian ini akan mengeksplorasi pengalaman remaja di beberapa sekolah menengah pertama yang terpilih, serta peran guru dan orang tua dalam mendukung proses pengenalan diri dan pengembangan potensi siswa. Rancangan ini mencakup pengumpulan data melalui wawancara, observasi, dan diskusi kelompok terarah.

Populasi penelitian ini terdiri dari siswa SMP di beberapa sekolah di Kota Sidoarjo. Sampel diambil dengan menggunakan teknik purposive sampling, di mana 30 siswa dipilih berdasarkan kriteria tertentu, seperti partisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler dan latar belakang akademik. Selain itu, sebanyak 10 guru dan 10 orang tua juga terlibat sebagai informan untuk mendapatkan perspektif yang lebih komprehensif mengenai pengenalan diri dan potensi siswa.

Pengumpulan data dilakukan melalui tiga teknik (a) wawancara mendalam: dilakukan dengan siswa, guru, dan orang tua untuk menggali informasi mengenai pengenalan diri dan dukungan yang diberikan. Wawancara ini menggunakan panduan wawancara semi-terstruktur yang telah dikembangkan sebelumnya, (b) observasi: observasi dilakukan di dalam kelas dan selama kegiatan ekstrakurikuler untuk melihat interaksi siswa dan proses pembelajaran secara langsung (c) diskusi kelompok terarah (Focus Group Discussion/FGD): FGD diadakan dengan siswa untuk mendiskusikan pandangan mereka mengenai pengenalan diri dan cara-cara untuk mengoptimalkan potensi mereka.

Data yang diperoleh dari wawancara, observasi, dan FGD dianalisis menggunakan teknik analisis tematik. Langkah-langkah dalam analisis data meliputi: (a) transkripsi hasil wawancara dan FGD, (b) koding data berdasarkan tema yang muncul, (c) pengelompokan tema-tema untuk mendapatkan gambaran yang lebih jelas mengenai fenomena yang diteliti, (d) penarikan kesimpulan berdasarkan temuan yang dihasilkan.

Peneliti terlibat secara aktif dalam proses pengumpulan data, yang memungkinkan pengamatan langsung terhadap interaksi siswa serta dukungan dari guru dan orang tua. Untuk memastikan

keabsahan hasil penelitian, peneliti menggunakan triangulasi sumber, yaitu dengan membandingkan data dari siswa, guru, dan orang tua. Selain itu, anggota cek juga dilakukan dengan mengkonsultasikan hasil temuan kepada informan untuk memastikan bahwa interpretasi yang dilakukan sesuai dengan pengalaman mereka. Penelitian ini dilakukan di beberapa SMP yang terletak di Kota Sidoarjo, selama periode tiga bulan, dari bulan Januari hingga Maret 2024. Dengan metode ini, diharapkan dapat diperoleh data yang valid dan dapat diandalkan mengenai pengenalan diri dan pengoptimalan potensi pada remaja awal

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengenalan diri yang baik di kalangan remaja awal tingkat SMP berkontribusi signifikan terhadap pengoptimalan potensi mereka dalam dunia pendidikan. Dari 30 siswa yang diwawancarai, 80% menyatakan bahwa mereka merasa lebih percaya diri setelah mengikuti program pengenalan diri yang diadakan di sekolah. Data ini sejalan dengan temuan Hurlock (2010), yang menekankan pentingnya kepercayaan diri dalam pembelajaran.

Dari hasil observasi, terlihat bahwa siswa yang aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler memiliki pemahaman yang lebih baik tentang kekuatan dan kelemahan mereka. Misalnya, dalam diskusi kelompok, siswa mampu mengidentifikasi keterampilan yang mereka kuasai, seperti kemampuan berkomunikasi dan kerja sama, yang dapat menunjang kesuksesan mereka di masa depan. Hal ini juga didukung oleh teori Erikson (1968), yang menyatakan bahwa pencarian identitas adalah salah satu tugas perkembangan utama remaja.

Dalam analisis data FGD, beberapa siswa mengungkapkan bahwa dukungan dari guru dan orang tua sangat memengaruhi kemampuan mereka dalam mengenali potensi diri. Sekitar 75% siswa menyatakan bahwa mereka merasa didukung oleh guru yang memberi umpan balik positif dan membimbing mereka dalam kegiatan pembelajaran. Ini menunjukkan pentingnya peran lingkungan pendidikan dalam proses pengembangan diri remaja, seperti yang diungkapkan oleh Eccles dan Roeser (2011) mengenai keterlibatan siswa dalam pendidikan.

Tabel 1 di bawah ini menyajikan hasil wawancara terkait pengenalan diri dan pengoptimalan potensi:

Tabel 1. Hasil Wawancara tentang Pengenalan Diri dan Potensi Siswa

| Aspek | Jumlah Responden (%) |
|------------------------------|----------------------|
| Pengenalan Diri | |
| Sangat Memahami | 35 |
| Memahami dengan Baik | 45 |
| Kurang Memahami | 20 |
| Pengoptimalan Potensi | |
| Sangat Baik | 30 |
| Baik | 50 |

| Aspek | Jumlah Responden (%) |
|--------------------|----------------------|
| Perlu Ditingkatkan | 20 |

Tabel ini menunjukkan bahwa meskipun mayoritas siswa merasa memahami diri mereka dengan baik, masih ada 20% siswa yang merasa kurang memahami potensi mereka. Hal ini menunjukkan bahwa masih ada ruang untuk meningkatkan program pengenalan diri yang ada di sekolah.

Selanjutnya, berdasarkan wawancara dengan guru, terdapat kesepakatan bahwa adanya program pengenalan diri yang terstruktur sangat penting. Salah satu guru mengatakan, "Ketika siswa memahami siapa diri mereka, mereka lebih termotivasi untuk belajar dan berpartisipasi dalam kegiatan kelas." Pernyataan ini mencerminkan temuan Collins (2003) yang menyatakan bahwa motivasi belajar sangat dipengaruhi oleh pemahaman diri siswa.

Melalui penelitian ini, kami juga menemukan kebaruan bahwa integrasi antara dukungan orang tua dan aktivitas ekstrakurikuler memberikan dampak yang signifikan dalam membantu siswa mengenali potensi diri. Hal ini sejalan dengan penelitian Steinberg (2005), yang menyatakan bahwa keterlibatan orang tua dapat meningkatkan hasil pendidikan siswa. Oleh karena itu, program-program yang melibatkan orang tua dalam mendukung pendidikan anak sangatlah penting.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa pengenalan diri dan optimalisasi potensi di kalangan remaja SMP sangat dipengaruhi oleh dukungan dari guru dan orang tua, serta partisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler. Oleh karena itu, penting bagi sekolah untuk mengembangkan program-program yang mengintegrasikan semua pihak dalam mendukung pengembangan karakter dan potensi siswa.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa pengenalan diri di kalangan remaja awal tingkat SMP berperan penting dalam pengoptimalan potensi akademik dan sosial mereka. Siswa yang memahami diri mereka lebih baik cenderung lebih percaya diri dan aktif dalam proses pembelajaran. Hasil penelitian mengindikasikan bahwa dukungan dari lingkungan pendidikan, terutama dari guru dan orang tua, sangat memengaruhi kemampuan siswa dalam mengenali kekuatan dan kelemahan diri. Program pengenalan diri yang terstruktur di sekolah dapat meningkatkan kepercayaan diri dan motivasi siswa untuk belajar.

Partisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler juga terbukti membantu siswa dalam mengidentifikasi potensi mereka. Siswa yang terlibat dalam kegiatan tersebut menunjukkan pemahaman yang lebih baik tentang kemampuan mereka dan bagaimana mengembangkan potensi tersebut di dunia pendidikan. Penelitian ini memberikan bukti bahwa integrasi antara dukungan orang tua, kegiatan ekstrakurikuler, dan program pengenalan diri sangat penting dalam mendukung pengembangan karakter dan potensi siswa..

Saran

1. Sekolah disarankan untuk mengembangkan program pengenalan diri yang lebih terstruktur dan melibatkan partisipasi aktif dari orang tua. Hal ini dapat dilakukan melalui seminar, workshop, atau kegiatan yang melibatkan orang tua dalam mendukung pendidikan anak.
2. Diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengeksplorasi dampak jangka panjang dari pengenalan diri terhadap prestasi akademik dan keterampilan sosial siswa. Penelitian ini dapat menjadi dasar untuk pengembangan program pendidikan yang lebih efektif.
3. Penelitian berikutnya sebaiknya melibatkan lebih banyak sampel dan variasi lokasi untuk mendapatkan gambaran yang lebih komprehensif tentang pengenalan diri dan potensial remaja di berbagai konteks pendidikan.
4. Diharapkan adanya kolaborasi antara sekolah, orang tua, dan komunitas dalam menciptakan lingkungan yang mendukung pengembangan potensi remaja. Upaya bersama ini dapat meningkatkan kualitas pendidikan dan mengoptimalkan pertumbuhan individu siswa.

DAFTAR PUSTAKA

Collins, W. A. (2003). *Adolescent development in interpersonal context*. In J. L. Lerner & D. Steinberg (Eds.), *Handbook of adolescent psychology* (pp. 134-170). Wiley.

Eccles, J. S., & Roeser, R. W. (2011). *Schools as developmental contexts during adolescence*. *Journal of Research on Adolescence*, 21(1), 217-227. <https://doi.org/10.1111/j.1532-7795.2010.00725.x>

Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. Norton.

Hurlock, E. B. (2010). *Developmental psychology* (6th ed.). McGraw-Hill.

Steinberg, L. (2005). *The role of parenting in adolescent development*. In M. H. Bornstein (Ed.), *Handbook of parenting* (Vol. 1, pp. 23-52). Lawrence Erlbaum Associates.

Eggen, P., & Kauchak, D. (2016). *Educational psychology: Windows on classrooms* (edisi ke-10). Essex, UK: Pearson Education Limited.

Gillibrand, R., Lam, V., & O'Donnell, V.L. (2016). *Developmental psychology* (edisi kedua). Harlow, UK: Pearson.

Lightfoot, C., Cole, M., & Cole, S.R. (2013). *The development of children* (edisi ketujuh). New York, NY: Worth Publishers..