

Kesadaran Diri Berkaitan Dengan Pertumbuhan Psikologis Individu

Eliana Setyanti¹, Justin Niaga Siman Juntak²

^{1,2}, Program Studi Pendidikan Agama Kristen, Fakultas Teologi, Universitas Kristen Teknologi Solo

email: elisetyanti83@gmail.com

No Hp: 081391141707

ABSTRAK

Kesadaran diri merupakan aspek penting dalam pertumbuhan psikologis individu. Kesadaran diri adalah kemampuan untuk memahami dan merefleksikan pikiran, emosi dan perilaku seseorang yang meningkatkan pertumbuhan pribadi dan pengambilan keputusan. Dalam mengembangkan kesadaran diri yang melibatkan praktik mindfulness, mencari umpan balik, dan merefleksikan pengalaman masa lalu untuk mendapatkan wawasan yang lebih dalam. Dengan meningkatnya kesadaran diri individu dapat mengarah pada peningkatan kecerdasan emosional, membina hubungan yang lebih baik, dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan.

Kata Kunci: Kesadaran Diri, Pertumbuhan Psikologis

ABSTRACT

Self-awareness is a crucial aspect of an individual's psychological growth. Self-awareness is the ability to understand and reflect on one's thoughts, emotions, and behaviors, which enhances personal growth and decision-making. Developing self-awareness involves practicing mindfulness, seeking feedback, and reflecting on past experiences to gain deeper insights. Increased self-awareness can lead to increased emotional intelligence, fostering better relationships, and improving overall well-being.

Keywords: Self-Awareness, Psychological Growth

1. PENDAHULUAN

Kesadaran diri adalah kemampuan diri untuk melihat secara jelas dan objektif melalui refleksi dan introspeksi. Meskipun mungkin tidak mungkin untuk mencapai objektivitas total tentang diri sendiri tentu ada tingkatan kesadaran diri. Kesadaran diri berada pada sebuah spectrum. Meskipun setiap orang memiliki gagasan mendasar tentang apa itu kesadaran diri, kita tidak tahu persis dari mana asalnya, mengapa tampaknya memiliki lebih banyak atau lebih sedikit dari yang lainnya. Disinilah Teori kesadaran berperan memberikan sumbangsih untuk menambah pengetahuan setiap pendengar Radio Imanuel. Di kesempatan ini penulis, ingin menyampaikan sub bab tentang Kesadaran diri diantaranya 1. Apa itu Teori Kesadaran Diri? 2. Penelitian tentang Kesadaran Diri 3. Manfaat Kesadaran Diri 4. Contoh Keterampilan Kesadaran Diri 5. Cara meningkatkan kesadaran diri.

Dengan adanya Pengetahuan tentang Kesadaran Diri pendengar Radio Imanuel dapat lebih mengetahui potensi yang ada dalam diri. Dimana dalam setiap individu memiliki kekhasan masing-masing untuk berkolaborasi bersama untuk mengembangkan setiap potensi yang dimiliki. Dengan ada kolaborasi yang selaras akan tercipta suasana yang damai sejahtera.

Masalahnya setiap individu belum memiliki kesadaran diri untuk mewujudkan suasana hati yang penuh sukacita. Dengan memiliki hati yang penuh sukacita akan tercipta peningkatan atau Kesehatan Psikis individu yang sehat.

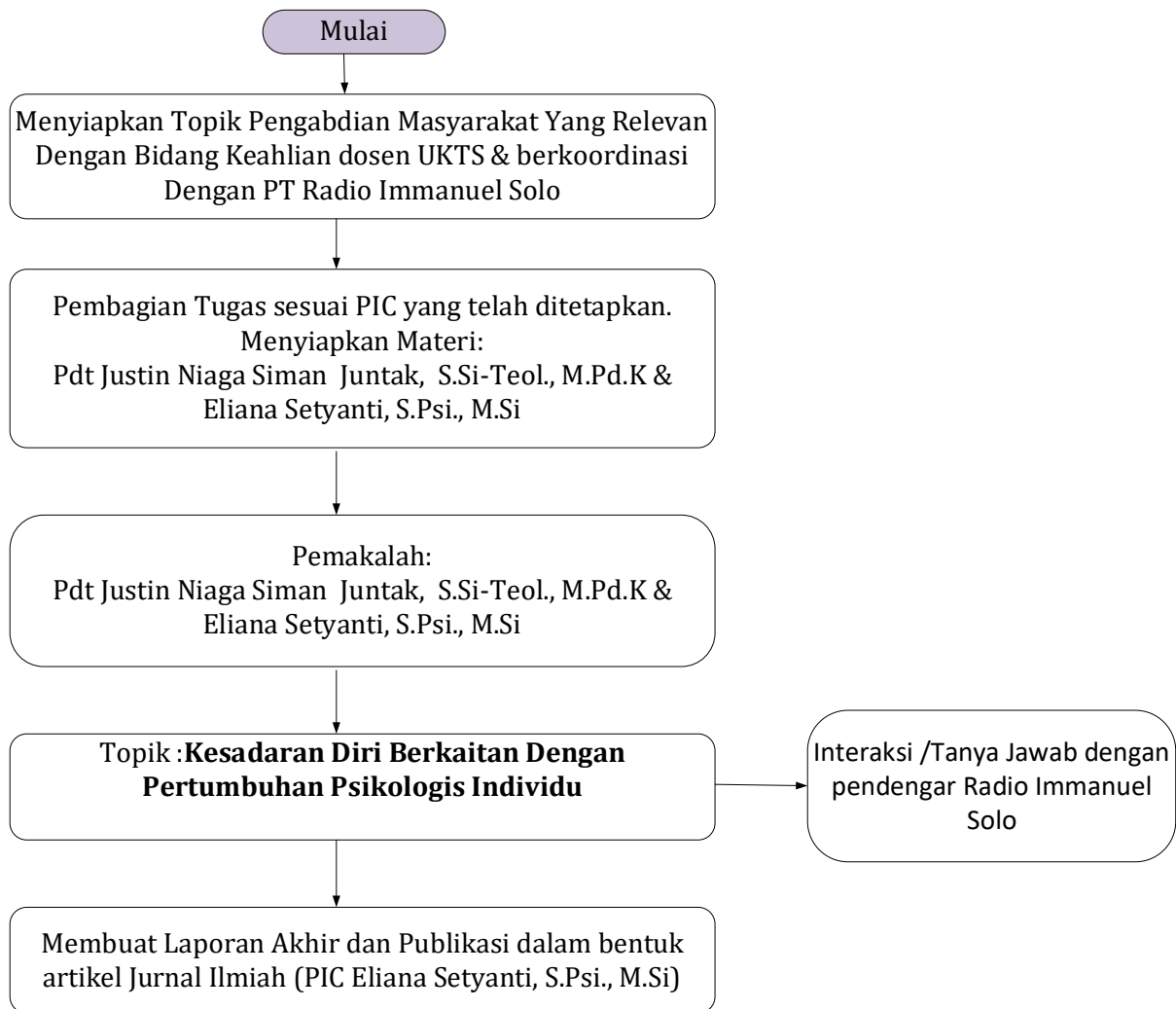
Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah Memberikan informasi tentang pentingnya Pengenalan Diri untuk Lebih memiliki Kesadaran Diri yang memberikan pertumbuhan psikologis yang sehat.

2.METODE PELAKSANAAN

Kegiatan dilakukan dalam bentuk ceramah dan tanya jawab dengan para pendengar siaran radio melalui sms dan telepon. Kegiatan ini dilakukan oleh enam orang pemakalah yang merupakan staf pengajar fakultas Teologi Universitas Kristen Surakarta, yaitu Eliana Setyanti dan Justin Niaga Siman Juntak. Kegiatan dilaksanakan pada hari senin tanggal 13 Oktober 2026 pada jam 10,00 wib sampai jam 11.00 wib. Kegiatan ini dilaksanakan oleh dua pemakalah dengan tugas sebagai berikut: pemakalah dalam kegiatan ini dilakukan oleh Eliana Setyanti dan Justin Niaga Siman Juntak bertugas untuk mencari atau menemukan tema yang akan digunakan dalam siaran dan kemudian bersama-sama dengan penyiar, memaparkan serta memberikan penjelasan tentang makalah atau tema yang telah disiapkan dalam siaran radio dan juga menjawab pertanyaan yang berkaitan dengan hal-hal yang disampaikan. Adapun gambar kegiatan siaran dan flowcart pengabdian masyarakat dapat dilihat pada gambar 1 dan 2.



Gambar 1. Kegiatan Pengabdian Masyarakat melalui live Onair di Radio Immanuel Solo



Gambar 2. Bagan Alir Kegiatan Pengabdian Masyarakat OnAir di PT Radio Immanuel Solo

3. PEMBAHASAN

Kesadaran Diri merupakan dasar dari segala bentuk perubahan positif, baik dalam aspek perilaku maupun pola pikir. Melalui Kesadaran diri, seseorang mampu memahami dirinya secara utuh dan mengarahkan hidupnya menuju tujuan yang penuh makna. Untuk itu diperlukan pembentukan kebiasaan yang baik dan pola pikir yang sehat. Hal ini tidak akan tercapai kesadaran diri yang mendalam jika tiap individu belum membiasakan diri dalam setiap aspek kehidupannya. Sebagian Orang memberikan pendapatnya dengan istilah “The Power of Habits” kekuatan kebiasaan itu dimulai dari dalam diri individu untuk mengembangkan potensi yang dimilikinya.

4. KESIMPULAN

Kesimpulan dari kegiatan pengabdian masyarakat dengan talkshow onair di PT Radio Immanuel Solo adalah: untuk menjadi sadar dengan diri atau biasa disebut kesadaran diri, setiap individu memerlukan latihan setiap saat dengan meditasi. Kesadaran diri memiliki factor yang penting dalam berpikir, merasa, bertindak dan bereaksi terhadap pikiran, perasaan dan tindakan. Adapun Manfaat dari melatih kesadaran diri yaitu 1. Dapat membuat diri lebih proaktif dalam menerima diri dan mengembangkan diri yang positif 2. Melihat sesuatu dari perspektif orang lain, bekerja kreatif dan produktif 3. Memiliki Kebijaksanaan dalam pengambilan keputusan 4. Menjadi diri lebih komunikatif dan meningkatkan kepercayaan diri yang lebih.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada PT Radio Immanuel Solo yang telah memberikan kesempatan dalam acara bincang pagi on air bekerjasama dengan LPPM Universitas Kristen Teknologi Solo minggu 2 dan ke 4 setiap bulan.

DAFTAR REFERENSI

- [1] Tiffany Sauber Millacci "Kesadaran Diri," 2020.
- [2] Nastiti Lirih Ayu Dadap " Self -Awareness: Mengenali Diri dalam Perspektif psikologi," 2025
- [3] Madeson Melissa "Bagaimana kebiasaab terbentuk?Psikologi pembentukan Kebiasaan,"2021