

Membangun Rasa Percaya Diri Melalui Pendekatan Intrapersonal di Sekolah SD PAB 34 Patumbak

Putri Juwita¹, Fita Fatria², Nirmawan³, Sutri Novika⁴, Khairiah Khairiah⁵

¹⁻⁵ Universitas Muslim Nusantara Al-Washliyah

*Corresponding author

E-mail: putrijuwita@umnaw.ac.id¹, fitafatria@umnaw.ac.id², nirmawan@umnaw.ac.id³, sutrinovika@umnaw.ac.id⁴, khairiah@umnaw.ac.id⁵

Article History:

Received: Feb, 2026

Revised: Feb, 2026

Accepted: Feb, 2026

Abstract: Program pengabdian ini difokuskan pada penguatan efikasi diri dan kompetensi interpersonal tenaga pendidik melalui skema pelatihan kecerdasan intrapersonal. Melibatkan 13 partisipan, kegiatan ini mengintegrasikan edukasi teoretis dengan praktik reflektif melalui penggunaan jurnal, teknik mindfulness, serta simulasi peran (role-play). Pendekatan partisipatif yang diterapkan menjamin keterlibatan aktif subyek dalam setiap tahapan pelatihan. Data evaluasi menunjukkan peningkatan signifikan dengan rata-rata pertumbuhan skor sebesar 18,6 poin. Temuan utama menunjukkan adanya transformasi paradigma di mana guru mulai menempatkan kesadaran diri sebagai fondasi utama kepercayaan diri. Implementasi metode ini efektif dalam meningkatkan ketangkasan emosional dan keterampilan komunikasi profesional di lingkungan sekolah.

Keywords:

Pendekatan, Intrapersonal, Rasa Percaya Diri, SD, PAB 34 Patumbak

Pendahuluan

Kurikulum Merdeka adalah kurikulum dengan pembelajaran intrakurikuler yang beragam di mana konten akan lebih optimal agar peserta didik memiliki cukup waktu untuk mendalami konsep dan menguatkan kompetensi. Guru memiliki keleluasaan untuk memilih berbagai perangkat ajar sehingga pembelajaran dapat disesuaikan dengan kebutuhan belajar dan minat peserta didik. Kurikulum Merdeka memberikan keleluasaan kepada pendidik untuk menciptakan pembelajaran berkualitas yang sesuai dengan kebutuhan dan lingkungan belajar peserta didik.

A. Karakteristik Kurikulum Merdeka

1. Pengembangan Soft Skills dan Karakter
2. Fokus pada Materi Esensial
3. Pembelajaran yang fleksibel

Projek untuk menguatkan pencapaian profil pelajar Pancasila dikembangkan berdasarkan tema tertentu yang ditetapkan oleh pemerintah. Projek tersebut tidak diarahkan untuk mencapai target capaian pembelajaran tertentu, sehingga tidak terikat pada konten mata pelajaran.



Gambar 1. Lokasi Sekolah

Berdasarkan hasil observasi dengan beberapa guru dan kepala sekolah SD PAB 34 Patumbak bahwa di sana masih banyak siswa yang mengalami kegagalan dalam menyampaikan pendapat, ide maupun kritikan pada saat pembelajaran. Selama ini guru sudah mulai menggunakan berbagai metode, strategi untuk meningkatkan rasa percaya diri peserta didik dengan mengaitkan setiap pembelajaran sesuai dengan kebutuhan peserta didik salah satu dengan cara memberikan motivasi dan contoh - contoh dari pengalaman mereka di dalam kehidupan nyata. Strategi pembelajaran selama ini masalahnya mengusung gagasan utama bahwa tujuan pembelajaran dapat tercapai jika kegiatan Pendidikan dipusatkan pada tugas - tugas atau masalah yang otentik, relevan, dan dipresentasikan dalam satu konteks. Dengan kata lain, tujuan utama Pendidikan adalah memecahkan problem - problem kehidupan. Maka untuk memecahkan masalah tersebut seseorang harus memiliki komitmen yang tinggi untuk menyelesaikan melalui pendekatan intrapersonal.

komunikasi interpersonal adalah penyampaian pesan secara verbal maupun nonverbal antara dua orang atau lebih yang saling memengaruhi (Devito, 2013). Menggali potensi diri artinya kita mencoba mendalami karakter kita dan mengetahui kelemahan serta kelebihan diri, sehingga kita yakin pada diri sendiri untuk mampu melakukan sesuatu hal yang bermanfaat, terlebih jika kita memiliki pendidikan yang tinggi, maka sudah selayaknya kita menjadi sumber daya yang benar-benar bermanfaat dan mampu memberi kontribusi maksimal untuk diri, keluarga, masyarakat, bangsa dan negara (Apriyanti, 2023). Masyarakat yang cerdas akan melakukan Analisa diri sendiri, adalah Langkah awal bahwa kita berusaha menjadi

SDM yang baik sehingga kita dapat menjadi pribadi yang handal, dapat diandalkan melalui kinerja kita yang selalu mampu produktivitas kerja maksimal.

Menurut Zulfa sebagaimana di kutip dalam (Ramadhani, 2023), masalah besar yang sedang dihadapi bangsa kita adalah masalah pendidikan. pada hakikatnya mengajar tidak hanya sekedar menyampaikan materi pembelajaran, tetapi dimaknai juga sebagai proses pembentukan karakter. Konsep Ki hadjar Dewantara tentang “Ing Ngarso Sub Tuladha, Ing madya Mangun Karsa, Tut Wuri Handayani”, yang artinya di awal memberikan teladan di Tengah memberikan semangat dan di akhir memberikan dorongan, yang dapat diaktualisasikan dalam pembelajaran untuk membentuk karakter peserta didik (Suyadi, 2015), maka perlunya melakukan perbaikan strategi pembelajaran dengan menggunakan *Problem Based Learning* berfokus pada penyajian suatu permasalahan (nyata atau simulasi) kepada siswa, kemudian siswa diminta mencari pemecahannya melalui serangkaian penelitian dan investigasi berdasarkan teori, konsep prinsip yang dipelajarinya dari berbagai ilmu. melalui model pembelajaran *Problem Based Learning* bermuatan karakter ini banyak mengandung nilai – nilai Pancasila yang dibutuhkan dalam mengembangkan karakter peserta didik yang diawali dengan mengali potensi intrapersonal.

Metode

A. Subyek dan Lokasi Pengabdian

Subyek Pengabdian: Subyek dalam kegiatan ini adalah para-Guru (sebanyak 13 orang) yang memerlukan penguatan kapasitas mental dan profesional melalui peningkatan rasa percaya diri.

Lokasi Pengabdian: (Silakan isi dengan nama sekolah atau instansi mitra tempat Anda melakukan pelatihan).

B. Keterlibatan Subyek Dampingan (Partisipasi Komunitas)

1. Proses pengorganisasian dilakukan secara partisipatif di mana subyek dampingan (guru) tidak hanya menjadi pendengar, tetapi terlibat aktif dalam:
 - 1) **Tahap Perencanaan:** Melalui koordinasi awal dengan pihak mitra untuk sinkronisasi jadwal agar tidak mengganggu kegiatan belajar mengajar.
 - 2) **Tahap Pelaksanaan:** Terlibat dalam pengisian instrumen *pre-test*, diskusi dua arah, simulasi (*role-playing*), dan refleksi mandiri melalui

jurnal.

- 3) **Tahap Keberlanjutan:** Guru menyusun rencana tindak lanjut (RTL) secara mandiri untuk menerapkan keterampilan intrapersonal di dalam kelas.

C. Metode dan Strategi Riset-Aksi

Strategi yang digunakan dalam mencapai tujuan adalah Pelatihan Partisipatif dengan Pendekatan Intrapersonal. Riset dilakukan dengan metode Eksperimen Sederhana (Pre-test dan Post-test) untuk mengukur efektivitas intervensi pelatihan terhadap peningkatan pemahaman dan rasa percaya diri subyek.

D. Tahapan Kegiatan Pengabdian (Flowchart)

Berikut adalah alur sistematis pelaksanaan pengabdian:



Gambar 1. Diagram Alur

Hasil

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berfokus pada proses pendampingan guru dalam meningkatkan kecerdasan intrapersonal sebagai dasar penguatan rasa percaya diri dan kemampuan interpersonal dalam pembelajaran. Proses pendampingan dilaksanakan secara bertahap melalui serangkaian kegiatan

terstruktur yang mengintegrasikan aspek edukatif, reflektif, dan praktis.

A. Dinamika Proses Pendampingan dan Ragam Kegiatan

Proses pendampingan dilaksanakan melalui adopsi hasil penelitian tentang kecerdasan intrapersonal yang dihilirisasi kepada mitra (guru). Transfer pengetahuan dan keterampilan dilakukan melalui empat tahapan utama, yaitu:

1. Edukasi (Transfer Knowledge)

Peserta memperoleh penjelasan mengenai konsep kesadaran diri (self-awareness) sebagai fondasi kecerdasan intrapersonal. Pada tahap ini, guru dikenalkan pada pentingnya memahami emosi, pola pikir, dan respons pribadi dalam situasi pembelajaran.

2. Internalisasi (Self-Reflecting)

Guru melakukan refleksi diri melalui penulisan jurnal reflektif. Kegiatan ini mendorong peserta untuk mengidentifikasi pengalaman pribadi terkait rasa percaya diri, kecemasan mengajar, serta pola interaksi dengan siswa. Proses ini menjadi media internalisasi nilai-nilai kesadaran diri secara personal.

3. Praktik Klinis (Mindfulness)

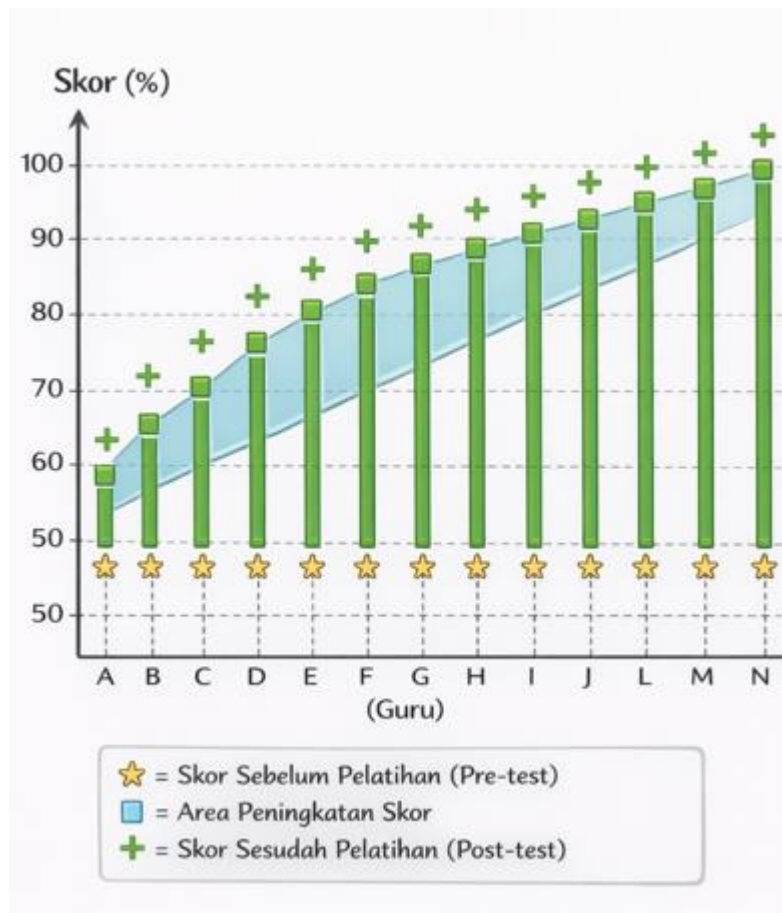
Peserta dilatih melakukan teknik pernapasan dan pemusatan perhatian (mindfulness) untuk mereduksi kecemasan dan meningkatkan regulasi emosi. Praktik ini bersifat aplikatif dan dapat langsung digunakan dalam situasi nyata sebelum atau saat mengajar.

4. Implementasi (Action)

Guru melakukan simulasi komunikasi interpersonal melalui kegiatan role-play di depan kelas. Simulasi ini melatih keberanian berbicara, pengelolaan bahasa tubuh, serta ekspresi verbal yang lebih asertif dan positif. Rangkaian kegiatan tersebut menunjukkan dinamika pendampingan yang bersifat partisipatif, di mana guru tidak hanya menerima materi secara pasif, tetapi terlibat aktif dalam proses refleksi, praktik, dan aksi nyata.

B. Peningkatan Kemampuan Pemecahan Masalah (Data Kuantitatif)

Berdasarkan hasil analisis data terhadap 13 orang guru, ditemukan adanya peningkatan signifikan dalam pemahaman dan penguasaan aspek interpersonal. Secara kuantitatif, rata-rata skor peserta mengalami kenaikan sebesar **18,6 poin** antara sebelum dan sesudah pelatihan. Berikut diagram hasil peningkatan kemampuan interpersonal.



Gambar 2. Hasil Pemahaman Guru

Peningkatan skor ini menunjukkan bahwa metode pelatihan intrapersonal yang diterapkan mampu memperbaiki kemampuan guru dalam mengenali diri, mengelola emosi, serta berkomunikasi secara lebih efektif. Hasil ini mengindikasikan bahwa intervensi berbasis refleksi diri dan mindfulness memberikan dampak positif terhadap kesiapan psikologis guru dalam menghadapi situasi pembelajaran.

C. Kebermanfaatan Produk dan Dampak Sosial

Produk pengabdian berupa **Metode Pelatihan Intrapersonal** memberikan manfaat nyata baik pada aspek individu maupun sosial, antara lain:

1. Perubahan Paradigma Berpikir

Terjadi perubahan cara pandang guru terhadap konsep percaya diri. Guru menyadari bahwa rasa percaya diri tidak semata-mata bergantung pada pengakuan eksternal, tetapi bersumber dari kemampuan mengendalikan diri dan kesadaran terhadap potensi pribadi. Hal ini menandai munculnya kesadaran baru (new awareness) dalam praktik profesional guru.

2. Perubahan Perilaku dalam Pengelolaan Emosi

Guru mulai menerapkan teknik *mindfulness* sebagai strategi praktis untuk mengatasi kecemasan, seperti demam panggung dan tekanan saat menghadapi siswa dengan karakter yang beragam. Perubahan ini menunjukkan adanya transformasi perilaku menuju pola respons yang lebih adaptif dan tenang.

3. Peningkatan Ketangkasan Komunikasi

Melalui kegiatan *role-playing*, guru menjadi lebih berani berbicara di depan kelas, lebih lancar menyampaikan materi, serta lebih percaya diri dalam membangun interaksi dengan siswa. Hal ini berkontribusi pada terbentuknya pola komunikasi pembelajaran yang lebih efektif.

D. Perubahan Sosial yang Muncul

Dari proses pendampingan yang dilakukan, mulai tampak perubahan sosial awal pada komunitas mitra, antara lain:

1. Munculnya kebiasaan refleksi diri sebagai pranata baru dalam pengembangan profesional guru.
2. Terbentuknya guru-guru yang berperan sebagai **agen perubahan (local leader)** dalam menerapkan teknik *mindfulness* dan komunikasi asertif kepada rekan sejawat.
3. Tumbuhnya kesadaran kolektif bahwa penguatan aspek intrapersonal merupakan bagian penting dari kualitas pembelajaran.

Dengan demikian, kegiatan pengabdian ini tidak hanya menghasilkan peningkatan kemampuan individu guru, tetapi juga mendorong transformasi sosial dalam komunitas sekolah melalui perubahan paradigma, perilaku, dan praktik profesional yang lebih reflektif dan humani.

Kesimpulan

Program pengabdian ini berhasil meningkatkan rasa percaya diri dan kompetensi interpersonal 13 guru melalui metode kecerdasan intrapersonal. Hasil evaluasi menunjukkan efektivitas pelatihan yang signifikan dengan rata-rata kenaikan skor sebesar 18,6 poin, di mana seluruh peserta mencapai kategori pemahaman "Sangat Baik". Melalui tahapan partisipatif seperti *mindfulness* dan refleksi jurnal, terjadi transformasi paradigma pada guru bahwa kepercayaan diri bersumber dari kesadaran diri internal, bukan sekadar validasi eksternal. Dampak

nyata yang dihasilkan meliputi meningkatnya stabilitas emosi dan keterampilan komunikasi dalam proses pembelajaran. Secara keseluruhan, pelatihan ini terbukti menjadi metode yang aplikatif dan berkelanjutan dalam memperkuat kapasitas mental serta profesionalisme guru di sekolah.

Pengakuan/Acknowledgements

Tim pelaksana menyampaikan apresiasi dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Universitas Muslim Nusantara Al-Washliyah atas dukungan pendanaan dan fasilitas yang diberikan dalam program ini.
2. **PAB 34 Patumbak** selaku mitra pengabdian atas izin, kerja sama, dan ruang yang disediakan untuk pelaksanaan pelatihan.
3. **Seluruh Guru Peserta Pelatihan**, atas partisipasi aktif dan komitmennya dalam mengikuti rangkaian kegiatan dari awal hingga akhir.

Semua Pihak, yang telah membantu secara langsung maupun tidak langsung sehingga program pengabdian ini dapat terlaksana dengan lancar dan memberikan dampak positif bagi pengembangan kapasitas pendidik.

Daftar Referensi

- Arifudin O. Perkembangan peserta didik (tinjauan teori-teori dan praktis) . 2022.
- Apriyanti ME, Widyastuti A, Yohanna L. Menggali Potensi Diri pada Ranah Pendidikan melalui Personal Swot Analisis. Jurnal PkM (Pengabdian kepada Masyarakat). 2023 Oct 30;6(5):605.
- Budianto I, Komunikasi I, Kristen U, Surabaya P. Jurnal e-komunikasi program studi ilmu komunikasi universitas kristen petra, surabaya proses komunikasi interpersonal antara guru dengan murid penyandang autisme di kursus piano sforzando Surabaya.
- Ramadani SG. Implementasi layanan bimbingan kelompok dengan teknik role playing untuk mengembangkan potensi diri peserta didik pada kurikulum merdeka di SMAN 04 OKU Skripsi Diajukan untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Syarat-syarat Guru Mendapatkan Gelar Sarjana S1 dalam Program Studi Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam Oleh.
- Suyadi. Strategi Pembelajaran Pendidikan Karakter. Rosda; 2013. 1–244
- Sugiyono. Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif R & D. CV ALFABETA.; 2001.

T, Sinurat J, Daulay I, Khairina A, Hasibuan H, Setiawati E, et al. pengembangan moral dan keagamaan anak usia dini . 2022.

Ulfah U, Supriani Y, Arifudin O. Kepemimpinan Pendidikan di Era Disrupsi. JIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan. 2022 Jan 7;5(1):153–61.

Uno Hamzah B. Orientasi Baru dalam Psikologi Pembelajaran. Bumi Aksara; 2010.