

PERANCANGAN MODUL PELATIHAN KONTROL DIRI & KONTEN PSIKOEDUKASI SEBAGAI PRODUK MAGANG LEMBAGA PSIKOLOGI INSAN CITA

Abellia Ulandari^{1*}, Aniq Hudiya Bil Haq²

¹Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Jl. Ir. H. Juanda No.15, Kota Samarinda, Indonesia, 75124

*Email : abelliaulandari01@gmail.com

Abstrak

Perancangan modul pelatihan kontrol diri dan konten Psikoedukasi ini merupakan salah-satu bentuk dari Difusi IPTEKS. Perancangan produk ditujukan kepada Lembaga Psikologi Insan Cita sebagai hasil produk magang. Zaman yang semakin maju menuntut adanya perubahan kehidupan termasuk dunia pendidikan. Maka, sebagai lembaga yang bergerak di bidang psikologi, sangat dianjurkan bagi mereka untuk mengadakan Pelatihan. Pelatihan berguna meningkatkan pengetahuan, keahlian baru, dan keterampilan anggotanya. didasari dari fenomena merosotnya karakter remaja maka pelatihan kontrol diri dibutuhkan untuk meningkatkan pembentukan karakter tersebut. Untuk melaksanakan pelatihan diperlukan rangkaian yang inovatif agar cocok untuk peserta didik, Maka dari itu perancangan modul dibutuhkan agar menciptakan pelatihan yang bersifat interaktif dan terstruktur.

Kata Kunci: Modul Pelatihan, kontrol Diri, Difusi IPTEKS.

Abstract

The design of self-control training modules and psychoeducational content is a form of Science and Technology Diffusion. The product design is addressed to the Insan Cita Psychological Institute as a result of an apprenticeship product. An increasingly advanced era demands changes in life, including the world of education. So, as an institution operating in the field of psychology, it is highly recommended for them to hold training. Training is useful for increasing knowledge, new skills and skills of its members. based on the phenomenon of the decline of adolescent character, self-control training is needed to improve the formation of this character. To carry out the training, an innovative series is needed to make it suitable for students. Therefore, module design is needed to create interactive and structured training.

Kerowrds : Training Module, Self-Control, Diffusion Of Science And Technology

PENDAHULUAN

Lembaga Psikologi Insan Cita merupakan salah satu lembaga psikologi di kota Bontang yang menyediakan layanan psikologis seperti psikotes, konseling, dan terapi selain itu Insan Cita juga menyediakan layanan pelatihan dan seminar. Salah satunya adalah penyelenggaraan program pendidikan melalui pelatihan. Pelatihan merupakan proses peningkatan dan usaha untuk menyempurnakan bakat-bakat, ketrampilan, kecakapan, kemampuan dan keahlian dalam menghadapi tugas-tugas serta mewujudkan tujuannya (Aditya dkk., 2015). Dengan demikian dapat diartikan bahwa pelatihan psikologi pendidikan dapat berguna untuk pembentukan karakter positif, dan meningkatkan motivasi belajar.

Pendidikan dan pelatihan mempunyai peran strategis dalam peningkatan kinerja (kualitas) sumber daya manusia baik dalam hal kemampuan, keterampilan, dan kompetensi (Sulaiman & Asanudin, 2020). Pelatihan dapat diselenggarakan oleh berbagai pihak tergantung pada konteks dan tujuan pelatihan tersebut. Siapa pun dapat melakukan pelatihan, asalkan memiliki pengetahuan, keterampilan, dan pengalaman dalam bidang yang akan diajarkan. Pelatihan itu sendiri merupakan proses pengembangan diri agar bisa bekerja lebih terampil dan meningkatkan pengetahuan maupun keahlian individu (Yulianti, 2015). Lembaga psikologi biasanya memang menyediakan layanan seminar/pelatihan, pelatihan berguna bagi mereka untuk untuk mengembangkan keterampilan profesional dan memperbarui pengetahuan dalam bidang psikologi. Selain itu, selain itu pelatihan juga dapat memberikan kesempatan untuk meningkatkan pembentukan karakter peserta.

Saat ini Pendidikan karakter merupakan metode yang dibutuhkan untuk membentuk dan mengembangkan kepribadian positif bagi remaja, (Auliya & Nurwidawati, 2014) menyatakan bahwa Fenomena yang terjadi akhir-akhir ini sangat memprihatinkan, karena melorotnya moral bangsa kita. Segala perilaku sosial negatif yang terjadi pada peserta didik, masyarakat dan kelompok lain, jelas menunjukkan kelemahan kepribadian yang cukup serius, salah satunya disebabkan oleh kurang optimalnya pengembangan pendidikan kepribadian masyarakat di lembaga pendidikan (Julaiha, 2014). Pendidikan karakter tidak hanya fokus pada transfer ilmu akademik saja, namun juga pada pengembangan nilai, sikap, dan perilaku yang baik.

Salah satu perilaku baik yang perlu ditumbuhkan pada diri remaja adalah pengendalian diri. Sejalan dengan pemaparan Casey & Caudle (dalam Perdana & Setiyawati, 2019) menyatakan bahwa Berbagai permasalahan dan perilaku negatif yang dilakukan para pelajar remaja itu dapat dikarenakan kurangnya keterampilan kontrol diri. Seseorang dengan kontrol diri yang tinggi sangat memperhatikan cara bertindak yang tepat dalam situasi yang berbeda, namun sebaliknya seseorang yang memiliki perilaku kontrol diri yang kurang akan berpotensi memunculkan konsekuensi perilaku-perilaku negatif bahkan hingga kenakalan remaja seperti perilaku impulsif, agresivitas, bahkan perilaku yang dapat melanggar hukum. Dalam hal ini Faktor penyebab tidak adanya sikap kontrol diri yang kuat muncul dari mana saja seperti karena pola asuh orang tua yang kurang tepat atau di lingkungan bergaul anak yang cenderung memiliki dampak negatif,.

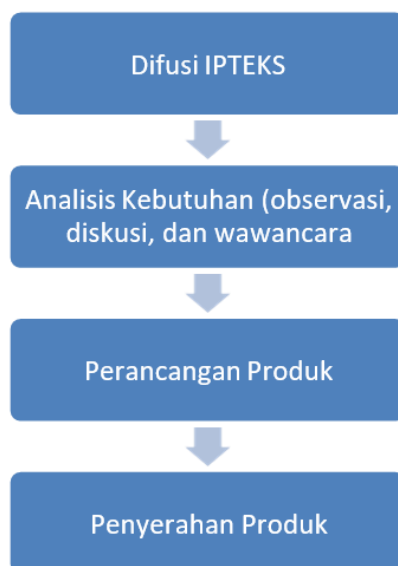
Kecenderungan siswa dapat mengontrol dirinya sendiri, merupakan salah satu faktor penentu dalam pembelajaran dikelas dengan sabar dan tekun siswa dapat mengontrol dirinya sendiri (Hamonangan & Widyarto, 2019). Ada berbagai upaya yang dapat dilakukan untuk

meningkatkan pengendalian diri, salah satunya adalah dengan penyelenggaraan pelatihan kontrol diri. Pelatihan kontrol diri yaitu suatu metode intervensi yang digunakan dalam memberikan keterampilan pada individu agar dapat mengendalikan dorongan yang ada pada dirinya serta lingkungan sekitarnya (Fatma dkk., 2019) . Sedangkan menurut (Necka, 2015) menjelaskan bahwa Individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi mampu mengendalikan perilaku mereka sendiri agar tidak terpengaruh dengan tekanan eksternal ataupun impuls fisiologis. (Kurniati dkk., 2019) menunjukkan pelatihan kontrol diri yang diberikan kepada siswa efektif untuk meningkatkan pengetahuan peserta mengenai kontrol diri dan agresivitas. Dalam hal ini artinya kontrol diri bisa ditingkatkan dengan pemberian pelatihan. Menyelenggarakan pelatihan tentunya dibutuhkan strategi perencanaan, bahan materi, dan identifikasi peserta pelatihan hal tersebut dapat dirancang secara terstruktur dalam bentuk modul.

Modul merupakan alat materi pendidikan yang dirancang untuk menunjang proses pembelajaran. Jusuf & Sobari (2021) menjelaskan bahwa Tujuan utama dari modul adalah untuk meningkatkan efisiensi dan efektivitas pembelajaran. Sehingga modul merupakan bahan pembelajaran yang disiapkan secara khusus dan dirancang secara sistematis berdasarkan kurikulum. Menurut Rahmat (2019) Modul merupakan alat atau sarana pembelajaran yang berisi materi, metode, batasan dan cara mengevaluasi yang dirancang secara sistematis dan menarik untuk mencapai kompetensi yang diharapkan sesuai dengan tingkat kompleksitasnya. Maka dalam kasus ini dibuat modul sebagai bahan ajar yang dapat digunakan dalam jangka waktu yang panjang.

METODE

Metode yang digunakan dalam proyek ini adalah Difusi IPTEKS dimana produk berupa modul pelatihan dan konten poster psikoedukasi dihasilkan sebagai inovasi dari pencipta kepada penerima. Metode difusi iptek merupakan metode yang digunakan untuk kegiatan dengan menghasilkan suatu produk bagi konsumen untuk membantu mitra proyek tersebut dalam mencapai tujuannya (Nursyaiful dkk., 2018). Tahap pertama yaitu Teknik pengumpulan data menggunakan analisis kebutuhan melalui observasi, diskusi, dan wawancara. Observasi dengan melakukan interaksi dan pengamatan langsung di kantor Insan Cita. Kemudian diskusi dilakukan dengan staf kantor yaitu asisten psikolog, admin, dan psikolog untuk berbagi pandangan mengenai permasalahan yang muncul, dan mengidentifikasi apa yang harus dilakukan untuk pemecahan masalah. Selanjutnya dengan melakukan wawancara nonformal, untuk melihat evaluasi hasil dari produk magang yang telah dibuat. Tahap kedua yaitu proses perancangan produk magang yang dikerjakan terhitung dari tanggal 2 Agustus sampai tanggal 24 Agustus 2023, selanjutnya tahap ketiga adalah proses penyerahan hasil produk kepada pihak instansi selaku penerima.



Gambar 1. Kerangka Kegiatan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan magang dilaksanakan selama satu bulan yaitu pada tanggal 18 Juli sampai tanggal 23 Agustus 2023. Kemudian penulis mulai melakukan analisis kebutuhan guna mengetahui isu-isu permasalahan yang belum terselesaikan di Insan Cita. Berdasarkan hasil analisis kebutuhan dengan melakukan observasi dan tanya jawab dengan Asisten Psikolog di Insan Cita dapat di deskripsikan sebagai berikut:

1) Berdasarkan hasil wawancara diketahui bahwa staf-staf atau asisten psikolog di Insan Cita disarankan untuk membuat program pelatihan. Pesan tersebut diarahkan langsung dari Psikolog yang sekaligus juga *Founder* Insan Cita dengan tujuan untuk membantu mengembangkan keterampilan dan pengetahuan staf Insan Cita agar tetap relevan di bidang psikologi. Namun, untuk saat ini program tersebut masih belum bisa terlaksanakan, penyebabnya adalah karena jika ingin menyelenggarakan sebuah pelatihan, diperlukan persiapan yang matang agar pelatihan tersebut dapat berjalan sesuai dengan tujuan yang diinginkan. Oleh sebab itu, rancangan kegiatan, materi, serta ide-ide kreatif diperlukan dalam hal ini. Maka sebagai bentuk solusi dan juga saran dari pihak di Insan Cita, penulis disarankan dengan menggunakan metode difusi IPTEKS menyusun produk magang yang berkaitan dengan buku panduan yang merancang isi atau inti kegiatan dari pelaksanaan pelatihan tersebut. Setelah melakukan riset penulis mengusulkan untuk membuat rancangan modul pelatihan. Setelah mendapatkan solusi itu, penulis melanjutkan dengan menganalisis tujuan dan sasaran pelatihan, dilanjutkan dengan mencari tema pelatihan. Selanjutnya tema pelatihan disampaikan ke pihak instansi. Setelah itu dilanjutkan dengan perancangan modul.

2) setelah melakukan analisis kebutuhan dan solusi didapatkan, penulis melanjutkan dengan mulai menyusun rangkaian kerangka modul. Dimulai dari menganalisis kebutuhan dan menentukan judul modul kemudian melakukan konsultasi dengan pihak instansi apakah tema modul yang penulis ajukan sesuai dengan harapan instansi setelah dilakukan konsultasi akhirnya penulis dan instansi menyepakati bahwa sasaran pelatihan yang akan dibuat ditujukan

untuk peserta didik, setelah itu tema modul yang disepakati adalah Pengendalian diri (*Self Control*).

Perancangan modul pelatihan merupakan proses menyusun dan merancang materi pembelajaran yang sistematis dan terstruktur untuk mencapai tujuan pelatihan yang sudah ditetapkan. Berikut merupakan langkah-langkah yang penulis lakukan dalam perancangan modul pelatihan

1. Menganalisis Kebutuhan dan menentukan Judul Modul

Dikutip dari BEM Rema Upi (2019) dinyatakan bahwa Indonesia Gawat Darurat Pendidikan Karakter. Berdasarkan data KPAI, lembaga tersebut menangani 1.885 kasus pada semester I 2018. Data dari Detik.com Anak-anak yang menjadi pelaku kejahatan sebanyak 504 orang, mulai dari tindak pidana narkoba, pencurian, hingga kasus asusila, kejahatan asusila yang paling banyak. Purnomo (2018) melihat hal memprihatinkan tersebut maka penulis mengambil konteks pendidikan karakter dengan tema modul pelatihan Kontrol Diri pada Remaja.

2. Mengidentifikasi Tujuan dan Sasaran Pelatihan

Tujuan pelatihan yang ingin dicapai tertuju pada calon peserta, sasarannya yaitu peserta didik. Pertama bertujuan untuk mengenalkan konsep kontrol diri dengan begitu dapat Melatih peserta agar dapat mengenali jati diri, kelemahan dan kekuatan dirinya. diharapkan juga peserta mampu menyusun langkah nyata bagi hidupnya dalam pengawasan dan kontrol diri yang baik.

3. Struktur Modul

Berikut penjabaran hasil rancangan modul: 1) Halaman depan dan halaman dalam. 2) Halaman persembahan. 3) Daftar isi, Silabus modul, *rundown* acara dan Pendahuluan. 4) Sesi 1 Perkenalan dan Konstuk Belajar (Waktu, tujuan, hasil yang diharapkan, metode, alat bantu, langkah-langkah pembelajaran, 5) Sesi 2 Pemaparan Materi (Waktu, tujuan, hasil yang diharapkan, metode, alat bantu, langkah-langkah pembelajaran, dan bahan bacaan). 6) Sesi 3 Permainan dan Simulasi (Waktu, tujuan, hasil yang diharapkan, metode, keterangan games dan langkah-langkahnya, cara bermain). 7) Sesi 4 Refleksi Diri dan Penutup (Waktu, tujuan, hasil yang diharapkan, langkah-langkah sesi penutup). 8) Lampiran (berisi bahan persentasi *link download* dan *link* mengedit power point) 9) Daftar pustaka. 10) Ucapan terimakasih. 11) halaman belakang

4. Desain Visual Modul

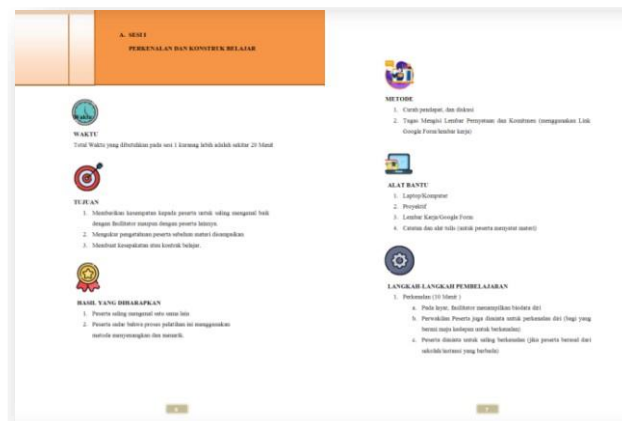
Warna halaman depan dibuat senada dengan halaman belakang digunakan desain gambar 3 dimensi, halaman dalam berwarna hitam putih, pada setiap judul dan sub judul dilengkapi dengan gambar sebagai petunjuk.



Gambar 1. Cover Depan Dan Belakang Modul

5. Aktivitas pembelajaran (Media dan materi Pendukung)

Isi dari modul sudah disisipkan aktivitas pembelajaran yang menarik dan interaktif seperti *slide* presentasi, sesi *Ice Breaking*, pemutaran video, diskusi tanya jawab, dan praktik permainan dan simulasi



Gambar 2. Tampak Dalam Modul

6. Penyerahan modul kepada pihak instansi Insan Cita selaku penerima

Setelah dilakukan revisi dan perbaikan, dengan segala usaha dan pengetahuan yang ada modul pelatihan berhasil dirancang dengan baik dan cukup efektif, dan diharapkan dapat menjadi buku panduan yang berguna dan dapat membantu memfasilitasi proses pembelajaran yang interaktif bagi peserta. Modul diserahkan pada hari Kamis 24, Agustus 2023 bertempat di kantor Insan Cita di Jl. S. Parman No. 26 RT.49, Bontang Kalimantan Timur

Berdasarkan hasil analisa permasalahan di Insan Cita juga terdapat kekurangan Tenaga SDM dalam mengurus Sosial Media. Sosial media merupakan suatu hal yang penting karena dapat membangun *brand* atau citra diri dari suatu perusahaan. Dari hasil diskusi tersebut maka penulis menyarankan solusi dengan merancang *template* desain untuk memudahkan pihak Instansi dalam membuat konten.



Gambar 3. Dokumentasi Penggunaan *Template* Desain 1



Gambar 4. Dokumentasi Penggunaan *Template* Desain 2

Pembuatan *template* desain yang berbeda dengan tujuan membedakan setiap dokumentasi dari masing-masing asesmen/ layanan psikologi yang diberikan. Link *template* sudah diserahkan ke pihak instansi agar dapat digunakan dalam jangka waktu yang panjang. Selain itu selama kegiatan magang penulis juga membuat produk berupa konten psikoedukasi menggunakan poster kreatif.



Gambar 6. Poster Psikoedukasi

Poster pertama, berlatarbelakang kasus yang pernah terjadi di Insan Cita bahwa dahulu pernah datang klien dengan kondisi darurat psikologis. Klien meminta untuk segera ditangani pada hari itu juga. Namun, di Insan Cita prosedurnya adalah

klien datang, melakukan pendaftaran, menentukan jadwal konseling (menyesuaikan jadwal psikolog) lalu bisa datang kembali di hari yang sudah dijadwalkan. Dengan kata lain konseling tidak bisa dilakukan pada hari-h saat pertama kali klien datang. Maka sebagai proses yang bertujuan memberikan informasi dan pengetahuan kepada masyarakat dan individu penulis membuat konten psikoedukasi yang akan diunggah melalui sosial media Insan Cita. Dibuat poster yang bertema “apa itu darurat psikologis” guna memberikan pemahaman kepada masyarakat apa saja ciri-ciri dari kondisi darurat psikologis agar diharapkan mereka dapat mengetahui kondisi dari kesehatan-kesehatan mental mereka dan kapan mereka harus datang ke psikolog.

KESIMPULAN

Dalam kasus ini penulis melakukan identifikasi masalah melalui diskusi dan wawancara didapatkan kebutuhan yang belum terpenuhi yaitu perancangan modul pelatihan dan juga *template* konten untuk sosial media. Dalam perancangan modul ini penulis mengidentifikasi masalah atau kebutuhan yang perlu diatasi dalam konteks pendidikan karakter pada remaja. Tujuan pembuatan modul yang ingin dicapai tertuju pada pihak penerima modul yang dapat digunakan sebagai bahan ajar, kemudian Tujuan pelatihan yang ingin dicapai tertuju pada calon peserta, dengan kata lain apakah yang dapat peserta capai dalam mengikuti pelatihan ini. Produk kedua yaitu *template* konten melihat bahwa Sosial media merupakan suatu hal yang penting karena dapat membangun *brand* atau citra diri dari suatu perusahaan. Dari hasil analisis permasalahan di Insan Cita juga terdapat kekurangan Tenaga SDM dalam mengurus Sosial Media, maka penulis merancang *template* desain untuk memudahkan pihak Instansi dalam membuat konten dan dapat digunakan dalam jangka waktu yang panjang.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditya, R., Ruhana H. N. U. I. (2015). Pengaruh Pelatihan Terhadap Kompetensi Dan Kinerja Karyawan (Studi Pada Karyawan PT. PLN (Persero) Distribusi Jawa Timur Area Malang). In *Jurnal Administrasi Bisnis (JAB)*. 27(2)
- Auliya, M., & Nurwidawati, D. (2014). Hubungan Kontrol Diri Dengan Perilaku Agresi pada Siswa SMA Negeri 1 Padangan Bojonegoro. *Jurnal Character*, 2(3),1–6. <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/10992>
- Fatma R., R., & Zulfiana, U. (2019). Pelatihan Kontrol Diri Untuk Mengurangi Kecenderungan Internet Gaming Disorder Pada Anak Usia Sekolah. 7(1)
- Hamonangan, R. H., & Widyarto, S. (2019). Pengaruh Self Regulated Learning Dan Self Control Terhadap Hasil Belajar Bahasa Indonesia. *JDPP Jurnal Dimensi Pendidikan dan Pembelajaran* .7(1). <http://journal.umpo.ac.id/index.php/dimensi/index>
- Julaiha, S. (2014). Implementasi Pendidikan Karakter dalam Pembelajaran. *Dinamika Ilmu*, 14(2), 226–239. <https://doi.org/10.21093/di.v14i2.15>
- Jusuf, H., & Sobari, A. (2021). Pelatihan Pembuatan Modul Pembelajaran Untuk Mendukung Pembelajaran Online. *JAM-TEKNO: Jurnal Pengabdian Kepada*. 2(1), 33–37.

- Kurniati A., T. (2019). Pelatihan Kontrol Diri Untuk Menurunkan Perilaku Agresif Siswa Decreasing Student's Aggressive Behavior Through Self-control Training. In *Jurnal Magister Psikologi UMA*. 11(2). Online.
- Necka, E. (2015). Self-Control Scale AS-36: Construction and validation study. *Polish Psychological Bulletin*, 46(3), 488–497. <https://doi.org/10.1515/ppb-2015-0055>
- Nursyaiful, K., Pamungkas, P., Riadi, J., Hastuti, I., Indrasary, Y., Banjarmasin, P.N., Id, K. A., & Com, J. (2018). Pengembangan Dan Pelatihan Penggunaan E-Learning Pada Mts Muhammadiyah 3 Al-Furqon Banjarmasin. In *Jurnal Impact : Implementation and Action*. 1(1)
- Perdana, Y. A., & Setiyawati, D. (2019). Pelatihan Self-Control For Pupils (Stop) untuk Meningkatkan Kontrol diri Siswa SMP. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 4(2), 175. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.46326>
- Rahmat, N. (2019). Pengembangan Modul Pelatihan Penulisan Karya Tulis Ilmiah Bagi Guru. *Jurnal Universitas PGRI Palembang, April*, 138–155.
- Sulaiman, & Asanudin. (2020). Analisis Peranan Pendidikan dan Pelatihan dalam Peningkatan Kinerja Pegawai. *Jurnal Akuntanika*, 6(1), 38–45.
- Yulianti, E. (2015). Pengaruh Pelatihan Terhadap Kinerja Karyawan Grand Fatma Hotel Di Tenggara Kutai. *EJournal Administrasi Bisnis*, 3(4), 900–910. https://www.academia.edu/download/55620924/jurnal_5_GOOD.pdf
- Purnomo, Dony. (2018). Murid Menantang Guru, Bukti Gagalnya Pendidikan karakter Diakses melalui www.kompasiana.com/donypurnomo
- Hestia, (2019). Indonesia Gawat Darurat Pendidikan Karakter Bem Rema UPI. Diakses melalui <http://bem.rema.upi.edu/fakta-dibalik-anak-indonesia-indonesia-gawat-darurat-pendidikan-karakter>