

***Peer Support Group melalui Metode Hulonthalo Emotion Card
terhadap Self-awareness Remaja***
***Peer Support Group through The Hulonthalo Emotion Card Method on
Self-awareness among Adolescents***

**Annisa Hinelo^{1*}, Vivien Novarina A Kasim², Mihrawaty S Antu³, Muthia Qurrota Aini⁴,
Rifa Az Zahra Wardhany⁴, Putri Sally Ufairah⁴**

¹Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo, Gorontalo, Indonesia

²Departemen Gizi, Fakultas Kedokteran, Universitas Negeri Gorontalo, Gorontalo, Indonesia

³Departemen Keperawatan Jiwa, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo, Gorontalo, Indonesia

⁴Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Negeri Gorontalo, Gorontalo, Indonesia

Artikel info

Artikel history:

Submitted: 07-01-2025

Received : 05-04-2025

Revised : 16-05-2025

Accepted : 31-05-2025

Keywords:

*hulonthalo emotion
card;*

self-awareness;

adolescents

Kata Kunci:

*hulonthalo emotion
card;*

self-awareness;

remaja

Abstract

Adolescence, as a dynamic developmental phase, was often characterized by emotional fluctuations. The Hulonthalo Emotion Card, a culturally based innovation, was selected as a medium to enhance adolescents' self-awareness. This study aimed to identify the influence of peer support groups using the Hulonthalo Emotion Card method on self-awareness among adolescents at SMK Negeri 3 Gorontalo. This research employed a quasi-experimental design with a non-equivalent control group design. The sample consisted of 67 students, who were selected using total sampling. Data analysis was carried out using the Wilcoxon signed-rank test and the Mann-Whitney U test. The results, analyzed using the Wilcoxon test, showed a change in adolescents' self-awareness before and after the peer support group intervention using the Hulonthalo Emotion Card method in both the experimental and control groups at SMK Negeri 3 Gorontalo. The experimental group showed a p-value of 0,000 ($p < 0,05$), while the control group showed a p-value of 0,250 ($p > 0,05$). It was concluded that the peer support group intervention using the Hulonthalo Emotion Card method had a significant influence on self-awareness among adolescents at SMK Negeri 3 Gorontalo. This study was expected to encourage adolescents to be more active in managing their emotions.

Abstrak

Remaja merupakan fase perkembangan yang dinamis, sering kali menghadapi masalah mental emosional. *Hulonthalo Emotion Card*, inovasi berbasis budaya lokal, dipilih sebagai media untuk meningkatkan *self-awareness* remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *peer support group* melalui metode *Hulonthalo Emotion Card* terhadap *self-awareness* pada remaja di SMK Negeri 3 Gorontalo. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen semu dengan desain *non-equivalent control group*. Jumlah subjek dalam penelitian ini yaitu 67 siswa dengan menggunakan *total sampling*. Dalam penelitian ini, analisa data menggunakan uji *Wilcoxon* dan uji *Mann Whitney Test*. Hasil penelitian menggunakan uji *wilcoxon* menunjukkan bahwa terdapat perubahan *self-awareness* remaja sebelum dan sesudah diberikan

peer support group melalui metode *Hulonhalo Emotion Card* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol di SMK Negeri 3 Gorontalo dengan hasil $p\text{-value} = 0,000$ ($p\text{-value} < 0,05$) pada kelompok eksperimen dan hasil $p\text{-value} = 0,250$ ($p\text{-value} > 0,05$) pada kelompok kontrol. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh *peer support group* melalui metode *Hulonhalo Emotion Card* terhadap *self-awareness* pada remaja di SMK Negeri 3 Gorontalo. Diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat mendorong remaja untuk lebih aktif mengelola emosi mereka.



Corresponden author:
Annisa Hinely, email: nissahnl67@gmail.com

This is an open access article under the CC-BY license

Highlight:

- Metode *peer support group* dengan *Hulonhalo Emotion Card* terbukti efektif meningkatkan *self-awareness* remaja dan dapat menjadi pendekatan inovatif berbasis budaya dalam pendidikan emosional.

PENDAHULUAN

Remaja merupakan masa transisi dari anak-anak ke dewasa, fase perkembangan yang dinamis yang mengalami banyak masalah dan perubahan dalam kehidupan remaja. Jika mereka tidak dapat mengatasi perubahan dan tantangan selama masa remaja, ini dapat menyebabkan masalah mental emosional. Masalah mental emosional merupakan gejala yang ditandai dengan perubahan emosi yang dialami remaja, yang bila terus berlanjut dapat berkembang menjadi kondisi patologis (Malfasari *et al.*, 2020). Masalah mental emosional dapat terjadi ketika situasi tertentu mempengaruhi kemampuan remaja untuk beradaptasi dengan keadaan hidup dan pemicu stres (Yunalia *et al.*, 2022).

Menurut data dari WHO (2021), menunjukkan bahwa gangguan mental dialami oleh satu dari tujuh anak yang berusia 10-19 tahun di seluruh dunia, yang mana merupakan 13% dari beban penyakit di seluruh dunia. Adapun menurut UNICEF (2021), gangguan kesehatan mental menjadi salah satu masalah kesehatan yang paling umum dialami remaja di seluruh dunia. Hal ini dibuktikan oleh data 1 dari 7 remaja mengalami gangguan mental, yang berarti sekitar 166 juta remaja (77 juta perempuan dan 89 juta laki-laki) di seluruh dunia.

Berdasarkan hasil *Indonesian National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS)* tahun 2021, menunjukkan 1 dari 3 remaja Indonesia mempunyai masalah kesehatan mental dan 1 dari 20 remaja Indonesia pernah mengalami gangguan kesehatan mental dalam 12 bulan terakhir. Angka-angka ini masing-masing setara dengan 15,5 juta dan 2,45 juta remaja (PKR, 2022). Sedangkan pada tingkat provinsi di Indonesia, Provinsi Gorontalo yang menjadi urutan ke-enam di Pulau Sulawesi dengan 0,43% kasus masalah kesehatan jiwa pada remaja di atas 15 tahun (Survei Kesehatan Indonesia, 2023). Hasil dari skrining *Strength and Difficulties Questionnaire (SDQ)* yang dilakukan oleh Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo pada bulan Januari 2024 menunjukkan bahwa beberapa remaja SMA dan SMK di Provinsi Gorontalo rentan terhadap gangguan kesehatan mental. Hasil skrining menunjukkan bahwa sekitar 30% dari semua siswa di sekolah tersebut memiliki risiko mengalami gangguan kesehatan mental (Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo, 2024).

Gangguan kesehatan mental pertama kali muncul sebelum usia 15 tahun. Banyak remaja tidak menyadari gejala dan tanda-tanda awal gangguan kesehatan mental. Tanda awal ini dikenal dengan *early psychosis*. *Early psychosis* atau psikosis awal merupakan suatu gejala yang ditunjukkan oleh perilaku, pikiran, dan persepsi yang menyimpang (Sarfika *et al.*, 2023). Remaja dengan pengetahuan kesehatan mental yang rendah terkadang tidak menyadari tanda awal tersebut (Tyas *et al.*, 2022). Hal ini dapat berdampak negatif pada kesehatan dan kesejahteraan emosional remaja (Malfasari *et al.*, 2020). Jika remaja kesulitan menangani emosi negatifnya, mereka akan mengungkapkannya melalui hal-hal negatif. Oleh karena itu, remaja harus memiliki tingkat kesadaran diri yang cukup untuk mengendalikan emosi negatifnya. Kesadaran diri sangat penting karena mempengaruhi perilaku dan kepuasan hidup (Shalsabilla *et al.*, 2023).

Kesadaran diri atau dikenal juga dengan *self-awareness* adalah kemampuan seseorang untuk mengenal dirinya sendiri, memahami dirinya dan lingkungan sekitarnya, serta mampu mengambil keputusan sendiri dan merasa percaya diri. Kesadaran diri ini mempengaruhi pola berpikir dan perilaku remaja, terutama pada masa pertumbuhan dan pendewasaan (Agniarahmah *et al.*, 2023). Perkembangan kesadaran diri pada masa remaja baik remaja awal, remaja pertengahan, dan remaja akhir itu berbeda-beda. Pada masa remaja pertengahan, teman sebaya memberikan pengaruh lebih banyak dibandingkan keluarga. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa remaja lebih cenderung lebih banyak menghabiskan waktu bersama teman sebaya mereka (Widiani *et al.*, 2022).

Hubungan teman sebaya melibatkan perasaan dukungan, ketakutan, dan kepedulian satu sama lain. Hal ini dikenal dalam literatur psikologi sebagai *peer support group*. Sederhananya, *peer support group* dapat didefinisikan sebagai dukungan sosial yang diberikan satu sama lain dalam persahabatan. Untuk menghadapi masa remaja yang penuh dengan perubahan emosional dan fisik, tentunya remaja membutuhkan dukungan emosional. Dukungan emosional ini dibangun dan ditemukan dalam hubungan dengan teman sebaya (Asyia *et al.*, 2022).

Dalam memperoleh dukungan emosional, *peer support group* ini menjadi tempat bagi remaja untuk saling berbagi dan mendiskusikan emosi yang mereka rasakan. Beberapa cara yang bisa dilakukan oleh remaja dalam mengenal dan mendeskripsikan emosinya masing-masing, misalnya melalui konseling, *role playing*, *journalling*, dan *guided discussion*. Dibandingkan dengan metode yang lain, *guided discussion* atau diskusi terbimbing merupakan metode komunikasi dua arah yang memungkinkan kedua belah pihak untuk mengungkapkan perasaannya secara lebih terbuka dan lebih efektif digunakan oleh remaja dalam mengenal emosi satu sama lain.

Dalam penerapan metode *guided discussion*, media yang dapat digunakan untuk memfasilitasi diskusi, yaitu *flash card*. Media *flash card* lebih efektif digunakan oleh remaja dalam memfasilitasi diskusi yang terarah dan mendalam tentang emosinya. Menurut penelitian Wandari (2018), dampak yang didapatkan dari penggunaan media visual terhadap emosi remaja lebih besar dibandingkan dengan pembelajaran tanpa media visual {Formatting Citation}.

Dalam konteks ini, pemberian *Hulonhalo Emotion Card* melalui kelompok teman sebaya dipilih menjadi media visual untuk memfasilitasi komunikasi yang mendalam. *Hulonhalo Emotion Card* merupakan inovasi baru yang diciptakan oleh remaja Gorontalo untuk membantu para remaja dalam mengidentifikasi emosinya. Inovasi ini memiliki keunggulan dengan *desain* yang memadukan unsur budaya Gorontalo, yang tidak hanya bertujuan untuk memperkenalkan tetapi juga melestarikan budaya lokal. Penggunaan dialek daerah dalam kartu ini memudahkan remaja dalam memahami dan mengungkapkan emosinya. Beberapa orang akan merasa lebih nyaman menggunakan bahasa atau dialek

daerahnya (Maghfiroh, 2022). Melalui permainan ini, remaja diharapkan dapat memahami lebih dalam mengenai situasi dan perasaan dirinya sendiri maupun orang lain, serta saling memberikan dukungan emosional. Berdasarkan hal tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh *peer support group* melalui metode *Hulonthalo Emotion Card* terhadap *self-awareness* pada remaja di SMK Negeri 3 Gorontalo (Aliyasari dan Martadi, 2021).

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen semu. Penelitian ini dilaksanakan di SMK Negeri 3 Gorontalo pada tanggal 12 Agustus 2024 s/d 14 Oktober 2024. Jumlah subjek dalam penelitian ini sebanyak 67 siswa menggunakan teknik *total sampling*. Sebelum memilih 2 kelas tersebut menjadi sampel, peneliti mengadakan observasi dan wawancara dengan Guru BK. Kemudian didapatkan bahwa Guru BK memberikan rekomendasi kepada peneliti terkait pemilihan kelas untuk digunakan sebagai subjek. Kemudian subjek dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Dengan demikian, kelas XI TKJ 2 dipilih sebagai kelompok eksperimen berjumlah 35 siswa dan kelas XI TKJ 1 sebagai kelompok kontrol berjumlah 32 siswa. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa Satuan Acara Kegiatan (SAK) dan kuesioner *self-awareness* yang berisi 20 pernyataan. Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini yakni kuesioner *self-awareness* yang telah diuji validitas kepada 30 remaja di SMK Negeri 1 Gorontalo dengan hasil $R_{tabel} = 0,361$ dan nilai *Cronbach's alpha* yaitu 0,839.

Pemberian media *Hulonthalo Emotion Card* dimainkan dalam sebuah kelompok teman sebaya (*peer support group*). Dalam penelitian ini, kelompok eksperimen yang diteliti dibagi menjadi 7 kelompok kecil, yang masing-masing terdiri dari 5 orang siswa dan didampingi oleh 1-2 orang fasilitator. Setiap anggota kelompok diberikan 6 buah kartu emosi yang berbeda, masing-masing mewakili tema emosi takut, cinta, marah, senang, kecewa, dan sedih. Kartu-kartu tersebut berisi pertanyaan reflektif yang bertujuan menggali pengalaman dan pemahaman siswa terhadap emosi yang dimaksud.

Secara bergiliran, setiap anggota diminta untuk membaca pertanyaan pada salah satu kartu yang dimiliki, lalu menjawabnya berdasarkan pengalaman pribadi. Setelah itu, anggota kelompok lainnya diberi kesempatan untuk memberikan pendapat atau pandangan pribadi mereka terkait pertanyaan yang sama. Selama kegiatan berlangsung, fasilitator bertugas menciptakan suasana yang aman dan mendukung, serta memastikan semua peserta memperoleh kesempatan yang setara untuk berbicara.

Penelitian ini dilakukan selama empat hari. Pada hari pertama dilakukan *pre-test* kepada kelompok eksperimen dan kontrol. Pada hari kedua dilanjutkan dengan pemberian perlakuan pada kelompok eksperimen untuk menilai aspek *self-awareness* yaitu *emotional self-awareness* dan *accurate self assessment*. Kemudian pada hari ketiga masih dilanjutkan dengan pemberian perlakuan dengan tujuan untuk menilai aspek *self-awareness* yaitu *self confidence*. Setelah itu dilakukan *post-test* di hari ke-empat kepada kelompok eksperimen dan kontrol. Analisis data menggunakan uji statistik *Wilcoxon* dan uji *Mann Whitney* dengan derajat kemaknaan ($\alpha=0,05$).

HASIL

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa hasil *pre-test* tingkat *self-awareness* sebagian besar berada dalam kategori sedang yaitu sebanyak 23 subjek (65,71%) dan sebagian kecil

berada dalam kategori tinggi yaitu sebanyak 4 subjek (11,43%), sedangkan pada hasil *post-test* didapatkan bahwa tingkat *self-awareness* mengalami peningkatan, yang dapat dibuktikan sebagian besar subjek berada dalam kategori sedang yaitu sebanyak 20 subjek (57,14%) dan sebagian kecil berada dalam kategori tinggi yaitu sebanyak 15 subjek (42,86%). Adapun pada kelompok kontrol didapatkan bahwa *pre-test* tingkat *self-awareness* sebagian besar berada dalam kategori sedang yaitu sebanyak 23 subjek (71,88%) dan sebagian kecil berada dalam kategori rendah yaitu sebanyak 3 subjek (9,38%), sedangkan pada hasil *post-test* didapatkan tingkat *self-awareness* sebagian besar berada dalam kategori sedang yaitu sebanyak 22 subjek (68,75%) dan sebagian kecil berada dalam kategori rendah yaitu sebanyak 3 subjek (9,38%).

Tabel 1. Distribusi tingkat *self-awareness* subjek berdasarkan *pre-test* dan *post-test* *peer support group* melalui metode *Hulonhalo Emotion Card* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol di SMK Negeri 3 Gorontalo

Tingkat <i>Self-awareness</i>	Kelompok Eksperimen				Kelompok Kontrol			
	<i>Pre-test</i>		<i>Post-test</i>		<i>Pre-test</i>		<i>Post-test</i>	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Tinggi	4	11,43	15	42,86	6	18,75	7	21,88
Sedang	23	65,71	20	57,14	23	71,88	22	68,75
Rendah	8	22,86	0	0	3	9,37	3	9,37
Total	35	100	35	100	32	100	32	100

Sumber: Data primer, 2024

Berdasarkan Tabel 2 hasil uji statistik *Wilcoxon* diperoleh nilai *post-test self-awareness* pada subjek di kelompok eksperimen mengalami peningkatan. Hasil uji statistik pada nilai median *self-awareness* didapatkan $p\text{-value} = 0,000 (< 0,05)$ artinya median pada kelompok eksperimen mengalami peningkatan yang signifikan. Sedangkan pada kelompok kontrol didapatkan $p\text{-value} = 0,250 (> 0,05)$ artinya pada kelompok kontrol tidak terjadi peningkatan yang signifikan.

Tabel 2. Analisis perubahan *self-awareness* subjek berdasarkan *pre-test* dan *post-test* *peer support group* melalui metode *Hulonhalo Emotion Card* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol di SMK Negeri 3 Gorontalo

Variabel	Kelompok	N	Median	SD	Min-Max	<i>p-value</i>
<i>Self-awareness</i>	Eksperimen	<i>Pre-test</i>	35	59,00	5,62	49-70
		<i>Post-test</i>	35	66,00	4,10	57-72
		Selisih		7,00		
	Kontrol	<i>Pre-test</i>	32	59,00	4,19	54-69
		<i>Post-test</i>	32	59,50	4,84	53-71
		Selisih		0,50		

Sumber: Data primer, 2024

Berdasarkan Tabel 3 hasil uji *Mann Whitney* diperoleh nilai median *self-awareness* pada subjek di kelompok eksperimen adalah 66,00 dan di kelompok kontrol sebesar 59,50. Hasil uji statistik didapatkan $p\text{-value} = 0,000 (< 0,05)$ artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai median pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol di SMK Negeri 3 Gorontalo.

Tabel 3. Analisis perbedaan *self-awareness* subjek berdasarkan *post-test peer support group* melalui metode *Hulonhalo Emotion Card* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol di SMK Negeri 3 Gorontalo

Variabel	Kelompok		N	Median	SD	Min-Max	p-value
<i>Self-awareness</i>	Eksperimen	<i>Post-test</i>	35	66,00	4,10	57-72	0,000
	Kontrol	<i>Post-test</i>	32	59,50	4,84	53-71	

Keterangan: Uji *Wilcoxon* dan uji *Mann Whitney*, signifikan jika $p\text{-value} < 0,05$

PEMBAHASAN

Berdasarkan Tabel 2 hasil uji statistik *Wilcoxon* diperoleh nilai *post-test self-awareness* pada subjek di kelompok eksperimen mengalami peningkatan. Hasil uji statistik pada nilai median *self-awareness* didapatkan $p\text{-value} = 0,000 (< 0,05)$ artinya median pada kelompok eksperimen mengalami peningkatan yang signifikan. Sedangkan pada kelompok kontrol didapatkan $p\text{-value} = 0,250 (> 0,05)$ artinya pada kelompok kontrol tidak terjadi peningkatan yang signifikan.

Perubahan tingkat kesadaran diri masing-masing remaja berbeda-beda. Kesadaran diri ini dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti emosi, perilaku, motivasi, pikiran, pengetahuan dan juga lingkungan. Kesadaran diri adalah kesadaran tentang perasaan batin, kekuatan dan kelemahan, dan perasaan positif serta negatif. Orang dengan kesadaran diri tinggi, juga dikenal sebagai kesadaran diri publik, cenderung memperlihatkan apa yang akan mereka lakukan di depan umum dengan menggunakan strategi presentasi diri (Putri dan Kuncoro, 2023).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Yuliasari (2020) menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pada aspek kesadaran diri setelah diberikan pelatihan dukungan teman sebaya. Aspek *emotional self-awareness* dan *self assessment* merupakan aspek yang mengalami peningkatan. Pada aspek *emotional self-awareness* memperoleh nilai $t = -4,056$ dan $p = 0,002 (p < 0,05)$ sedangkan pada aspek *self assessment* memperoleh nilai $t = -6,214$ dan $p = 0,07 (p < 0,05)$. Selain itu, hasil penelitian ini meningkatkan pemahaman tentang proses dukungan sebaya, yang membuat remaja dapat mencapai keutuhan psikologis dasar, menyeimbangkan antara kontrol dan permisif dalam lingkungan pendidikan, mengenali diri sendiri dan menerima orang lain, membangun hubungan dengan teman sebaya, serta mencapai kesuksesan dan memberikan peluang untuk menjadi seseorang yang mandiri (Yuliasari, 2020).

Berdasarkan Tabel 3 hasil uji *Mann Whitney* diperoleh nilai median *self-awareness* pada subjek di kelompok eksperimen adalah 66,00 dan di kelompok kontrol sebesar 59,50. Hasil uji statistik didapatkan $p\text{-value} = 0,000 (< 0,05)$ artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai median pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol di SMK Negeri 3 Gorontalo.

Perbedaan ini mengindikasikan bahwa pemberian *peer support group* melalui metode *Hulonhalo Emotion Card* yang diterapkan pada kelompok eksperimen mampu memberikan efek positif yang signifikan terhadap peningkatan *self-awareness*. Hal ini terlihat dari hasil median yang lebih tinggi pada kelompok eksperimen dibandingkan kelompok kontrol. Perbedaan yang signifikan ini juga mempertegas efektivitas intervensi *peer support group* melalui metode *Hulonhalo Emotion Card* dalam membantu remaja meningkatkan *self-awareness* mereka secara optimal.

Berdasarkan pendapat Halsall *et al.* (2022) yang menyatakan bahwa dukungan teman sebaya merupakan praktik yang dapat menyeimbangkan keterlibatan remaja dan pendekatan partisipatif. *Peer support group* berdampak pada peningkatan harga diri, penanganan

kecemasan, depresi, stres, kelelahan, kesepian, dan peningkatan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan. Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Conley *et al.* (2020) peningkatan keterampilan dukungan teman sebaya merupakan upaya penting untuk meningkatkan kesehatan mental remaja.

Adapun efektivitas intervensi *peer support group* dapat dilihat pada penelitian yang dilakukan oleh Yunanto *et al.* (2022) yang menunjukkan bahwa *peer support group* menjadi strategi pemecahan masalah yang efektif dalam membantu mengatasi masalah yang dihadapi. Jika yang lain mengalami nasib atau keadaan yang sama, maka setiap orang di kelompok dapat saling menguatkan dan belajar dari permasalahan yang ada. Intervensi dukungan teman sebaya memberikan kesempatan bagi semua orang dalam kelompok untuk saling berbagi pengalaman dan pengetahuan, dan juga mempunyai hak yang sama untuk mengungkapkan keluhan apa pun yang mereka alami atau rasakan (Yunanto *et al.*, 2022).

Menurut penelitian Saparudin (2021) di dalam *peer support group* remaja dapat berbagi cerita, mengungkapkan keinginannya, dan mengekspresikan perasaannya di antara teman sebaya. Menurut hasil wawancara, kecenderungan utama untuk membentuk kelompok teman secara spontan disebabkan karena adanya kesamaan emosional, seperti hobi atau kegemaran, serta kebersamaan sebagai teman sekelas. *Peer support group* adalah komponen yang dibutuhkan bagi seorang remaja agar dapat menyalurkan hobi, ekspresi perasaan, pengalaman, pengetahuan, dan keinginannya (Saparudin, 2021).

Penggunaan media kartu pada penelitian ini berupa *Hulonhalo Emotion Card* yang bertujuan untuk mengenali emosi yang ada pada diri remaja sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Saniatuzzulfa dan Archentari (2023). Hasil penelitian tersebut didapatkan bahwa permainan kartu emosi memperkuat kesadaran diri remaja, memungkinkan remaja mengenali diri sendiri, dan menyadari bahwa emosinya berbeda dengan emosi orang lain. Selain itu, dapat meningkatkan kesadaran remaja terhadap situasi yang dapat membangkitkan emosi tertentu. Kemudian para remaja secara tidak langsung diajarkan untuk berani mencoba menjawab semua pertanyaan yang ada di semua kartu (Saniatuzzulfa dan Archentari, 2023).

Penelitian lainnya yang menggunakan media kartu dalam meningkatkan kesadaran diri dilakukan oleh Mapala dan Setyawati (2022), dalam penelitian ini menggunakan kartu yang berisi pertanyaan dan tantangan yang efektif dalam mengenali diri sendiri. Pertanyaan yang diberikan pun seputar dirinya agar secara tidak langsung remaja mengenali dirinya. Sementara itu, kartu yang berisi tantangan mengharuskan remaja untuk mengikuti instruksi dari isi kartu, sehingga remaja dapat memperoleh kepercayaan diri terhadap potensi dirinya tanpa merasa malu.

Dalam *Hulonhalo Emotion Card* terdapat teori emosi menurut Goleman 2002 yakni di antaranya amarah, kesedihan, takut, senang, cinta, dan kecewa. *Hulonhalo Emotion Card* menampilkan berbagai gejalak emosi dengan pertanyaan-pertanyaan yang lebih mendalam, sehingga dapat mengungkapkan perasaan yang sering tidak terungkap dalam kartu emosi lainnya. Media kartu dipilih karena mudah dibawa-bawa serta dapat dimainkan oleh remaja kapan saja dan dimana saja tanpa harus kecanduan *gadget* di tengah era digital ini (Aisya dan Retnoningsih, 2024).

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh kesimpulan bahwa *self-awareness* subjek setelah diberikan *peer support group* melalui metode *Hulonhalo Emotion Card* mengalami peningkatan yang signifikan sehingga intervensi ini terbukti efektif dalam meningkatkan *self-awareness* pada remaja. Saran bagi subjek diharapkan dapat meningkatkan kesadaran diri, mendorong untuk lebih aktif mengelola emosi, serta mencari dukungan ketika menghadapi

masalah atau emosi yang sulit dikelola. Kemudian saran bagi peneliti selanjutnya yakni diharapkan dapat menjadi referensi untuk mengeksplorasi faktor-faktor lain yang mempengaruhi kesadaran diri dan memperluas penelitian dengan metode yang lebih beragam.

DAFTAR PUSTAKA

- Agniarahmah, A., Yulia, C., Stevani, H. 2023. Keefektifan Media Ular Tangga dalam Meningkatkan Self-awareness. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*. 8(1), 8-13. <https://journal.stkipsingkawang.ac.id/index.php/JBKI/article/view/3409>
- Aisyah, A.N., Retnoningsih, S. 2024. Perancangan Permainan Kartu Pengenalan Emosi pada Anak Usia Dini untuk Meningkatkan Kemampuan Berkomunikasi. *FAD Prosiding*. 3(2), 1-20. <https://e proceeding.itenas.ac.id/index.php/fad/article/view/2974>
- Aliyasari, M., Martadi. 2021. Perancangan Flash Card sebagai Media Pengenalan Emosi pada Anak Usia Prasekolah. *Jurnal Desain Komunikasi Visual*. 2(2), 82-95. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/JDKV/article/view/41100>
- Asyia, A.D.N., Sinurat, G.D.N., Dianto, N.I.S.A., Apsari, N.C. 2022. Pengaruh Peer-Group terhadap Perkembangan Self-Esteem Remaja. *Jurnal Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat*. 3(3), 147-159. <https://jurnal.unpad.ac.id/jppm/article/view/49286/0>
- Conley, C.S., Hundert, C.G., Charles, J.L., Huguenel, B.M., Al-khouja, M., Qin, S. 2020. Honest, Open, Proud—College: Effectiveness of A Peer-Led Smallgroup Intervention for Reducing The Stigma of Mental Illness. *Stigma Health*. 5(2),168-178. <https://psycnet.apa.org/record/2019-43752-001>
- Halsall, T., Daley, M., Hawke, L. Henderson, J., Matheson, K. 2022. You Can Kind of Just Feel The Power Behind What Someone's Saying: A Participatory-Realist Evaluation of Peer-Support for Young People Coping with Complex Mental Health and Substance Use Challenges. *BMC Health Services Research*. 22(1358), 1-16. <https://bmchealthservres.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12913-022-08743-3>
- Maghfiroh, N. 2022. Bahasa Indonesia sebagai Alat Komunikasi Masyarakat dalam Kehidupan Sehari-Hari. *Jurnal Ilmiah Ilmu Komunikasi*. 19(2), 102-107. <https://komunikologi.esaunggul.ac.id/index.php/KM/article/view/516>
- Malfasari, E., Febtrina, R., Herniyanti, R., Sarimah. 2020. Kondisi Mental Emosional pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa*. 8(3), 241-246. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/viewFile/5933/pdf>
- Mapala, P.P., Setyawati, S. P. 2022. Permainan Moli Quiz sebagai Sarana Melatih Keterbukaan Diri Siswa SMP. *Prosiding Konseling Kearifan Nusantara*. 2, 80-90. <https://proceeding.unpkediri.ac.id/index.php/kkn/article/view/2810>
- PKR. 2022. Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS): Laporan Penelitian. Yogyakarta: Pusat Kesehatan Reproduksi.
- Putri, D.A., Kuncoro, J. 2023. Hubungan antara Harga Diri dan Kesadaran Diri dengan Presentasi Diri pada Pengguna Media Sosial. *Jurnal Ilmiah Sultan Agung*. 2(1), 216-225. <https://jurnal.unissula.ac.id/index.php/JIMU/article/view/31268>
- Saniatuzzulfa, R., Archentari, K.A. 2023. Pelatihan Regulasi Emosi dengan Media “Emotional Activities” pada Anak Berkebutuhan Khusus. *Jurnal Psikohumanika*. 15(1), 10-21. <https://doi.org/10.31001/j.psi.v15i1.1860>
- Saparudin. 2021. Peer Group sebagai Bentuk Komunikasi Penggunaan Jilbab pada Peserta Didik Muslimah Usia Akil Baligh di SMP Negeri 2 Praya Barat. *Jurnal Kajian Pendidikan Umum*. 19(1), 32-52. <https://ejournal.upi.edu/index.php/SosioReligi/article/view/39349>

- Sarfika, R., Malini, H., Effendi, N., Permata, P.I., Fitri, A., Sagitaria, F. 2023. Deteksi Dini Masalah Kesehatan Mental pada Remaja dengan Self-Reporting Questionnaire (SRQ-29). *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. 5(3), 397-404. <https://journal.ilinstitute.com/index.php/caradde/article/view/1753>
- Shalsabilla, R.C.P., Pratikto, H., Aristawati, A.R. 2023. Self Injury pada Dewasa Awal: Bagaimana Peranan Self-awareness?. *Journal of Psychological Research*. 2(4), 764-771. <https://aksiologi.org/index.php/inner/article/view/809>
- Tyas, M.Y.S., Alfianto, A.G., Rahmawati, W. 2022. Gambaran Kesehatan Jiwa pada Generasi Z di Kelompok Pemuda Gereja Kota Malang: Laporan Kasus. *Jurnal Kesehatan Hesti Wira Sakti*. 10(1), 29-34. https://www.researchgate.net/publication/360280739_Gambaran_Kesehatan_Jiwa_Pada_Generasi_Z_Di_Kelompok_Pemuda_Gereja_Kota_Malang_Laporan_Kasus
- UNICEF. 2021. Mental Health. United Nations Children's Fund.
- Wandari, Y. 2018. Pengaruh Penggunaan Media Gambar terhadap Emosi Anak Usia 5-6 Tahun di TKIT Hikmatul Fadillah Medan. *Bunga Rampai Usia Emas*. 4(1), 6. <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/jhp/article/view/11536>
- WHO. 2021. Mental Health of Adolescents. World Health Organization.
- Widiani, N.L.P.W., Antari, G.A.A., Sanjiwani, I.A. 2022. Hubungan Efikasi Diri dan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Stres Akademik pada Remaja. *Community of Publishing in Nursing*. 10(3), 310-319. <https://jurnal.harianregional.com/coping/id-86204>
- Yuliasari, H. 2020. Pelatihan Konselor Sebaya untuk Meningkatkan Self-awareness terhadap Perilaku Beresiko Remaja. *Jurnal Psikologi Insight*. 4(1), 63-72. <https://doi.org/10.17509/insight.v4i1.24638>
- Yunalia, E.M., Suharto, I.P.S., Pakili, I.A. 2022. Analisis Status Mental Emosional Remaja Tahap Akhir. *Jurnal Keperawatan Jiwa*. 10(2), 355-362. https://www.researchgate.net/publication/367601238_Analisis_Status_Mental_Emosional_Remaja_Tahap_Akhir
- Yunanto, T.A.R., Fitria, A.Z.N., Santoso, B.A., Octavia, A.V., Harischandra, S., Utama, B. R., Diamantika, C., Danendra, W. 2022. Peer Group Support untuk Menurunkan Kecemasan Pedagang Wedangan terdampak Pandemi di Surakarta. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Progresif Humanis Brainstorming*. 5(1), 183-191. <https://doi.org/10.30591/japhb.v5i1.2903>