

# **Pengembangan *Self Awareness* Santriwati Melalui Refleksi Diri dan Visualisasi Pohon Mimpi di Pondok Pesantren Daruz Zahro' Assunniyyah Kabupaten Lumajang**

**Fazlul Rahman<sup>1\*</sup>, Amalia Eka Putri<sup>2</sup>, Fauziah Della Paramitha<sup>2</sup>, Racquel Akiela Kalila<sup>3</sup>, Mafda Khoirotul Fatha<sup>4</sup>, Rahma Aji Dwi Nastiti<sup>2</sup>**

<sup>1)</sup> Fakultas Pertanian, Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jawa Timur

<sup>2)</sup> Fakultas Teknik, Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jawa Timur

<sup>3)</sup> Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jawa Timur

<sup>4)</sup> Fakultas Ilmu Komputer, Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jawa Timur

\*Corresponding author Email : fazlul.rahman.agrotek@upnjatim.ac.id

**Received: 17 Juni 2025. Revised: 23 Juli 2025 Accepted: 01 Agustus 2025**

## **ABSTRACT**

This study aims to examine the effectiveness of the implementation of self-reflection activities combined with dream tree visualization media in supporting the development of self-awareness of female santri in one of the boarding schools in Lumajang Regency. Self-awareness is seen as a crucial component in adolescent character building, especially in the context of boarding school-based education that emphasizes the value of spirituality and discipline. The participants in this study amounted to around 30 female students from junior high school to vocational school. Data were collected through field observations, implementation of reflective seminars, and documentation of the results of dream tree visualization made by participants. The findings show that the integration of self-reflection and dream trees is able to increase participants' self-awareness of their potential, life values, and the future direction they want to achieve. In addition, this method also strengthens the spiritual dimension and sense of responsibility of santriwati towards life goals in line with Islamic teachings. Based on these results, it is recommended that this approach be implemented sustainably in the counseling guidance program in the boarding school environment.

**Keywords:** Self Awareness, Santriwati, Self Reflection, Dream Tree, Boarding School

## **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk menelaah efektivitas pelaksanaan kegiatan refleksi diri yang dipadukan dengan media visualisasi pohon mimpi dalam mendukung pengembangan self awareness santriwati di salah satu pondok pesantren di Kabupaten Lumajang. Self awareness dipandang sebagai komponen krusial dalam pembentukan karakter remaja, terutama dalam konteks pendidikan berbasis asrama yang menekankan nilai spiritualitas dan kedisiplinan. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah sekitar 30 santriwati dari jenjang pendidikan SMP hingga SMK. Data dikumpulkan melalui observasi lapangan, pelaksanaan seminar reflektif, dan dokumentasi hasil visualisasi pohon mimpi yang dibuat oleh peserta. Temuan menunjukkan bahwa integrasi antara refleksi diri dan pohon mimpi mampu meningkatkan kesadaran diri peserta terhadap potensi diri, nilai-nilai hidup, serta arah masa depan yang ingin dicapai. Di samping itu, metode ini juga memperkuat dimensi spiritual dan rasa tanggung jawab santriwati terhadap cita-cita hidup yang sejalan dengan ajaran Islam. Berdasarkan hasil tersebut, disarankan agar pendekatan ini diimplementasikan secara berkelanjutan dalam program bimbingan konseling di lingkungan pondok pesantren.

**Kata kunci:** Self Awareness, Santriwati, Refleksi Diri, Pohon Mimpi, Pondok Pesantren.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

## PENDAHULUAN

Manusia sebagai makhluk berpikir memiliki kapasitas untuk merenungkan eksistensi dan maknanya dalam kehidupan. Pemahaman terhadap diri sendiri telah menjadi salah satu aspek yang dikaji dalam berbagai disiplin ilmu, termasuk psikologi, filsafat, dan ilmu sosial. Pemahaman diri merujuk pada kemampuan individu untuk mengenali dirinya secara mendalam, termasuk kelebihan, kelemahan, nilai-nilai, serta emosi yang dimiliki. Pemahaman diri yang baik dapat membantu individu mengembangkan strategi dalam menghadapi tantangan hidup, meningkatkan kesejahteraan psikologis, serta membangun hubungan interpersonal yang sehat (Rahmayanti et al., 2024).

Tiap individu memiliki faktor baik keadaan internal dan eksternal yang mempengaruhi kesadaran dirinya (Nurul Fatimah & Emilia Azzahra, 2024). Pada masa remaja, individu akan melakukan introspeksi diri, mulai bertemu dengan nilai-nilai kehidupan, merenung yang mana akan menemukan jati dirinya sendiri (Hanifah Puteri et al., 2023). Masa remaja yang dikatakan sebagai masa pencarian identitas, menuntut seseorang ini untuk mengembangkan kesadaran diri (*self-awareness*). Kesadaran diri diartikan sebagai kemampuan individu dalam melakukan introspeksi serta menelaah pikiran, perasaan, dan tindakan pribadinya.. Kesadaran diri dilatarbelakangi oleh keadaan sadar secara penuh dan disertai dengan perhatian pada kondisi internal di dalam diri. Sehingga, seseorang dalam posisi pada usia remaja perlu memiliki kesadaran diri yang memiliki fungsi sepenuhnya (Hafizha, 2021).

*Self-awareness* atau kesadaran diri adalah wawasan mengenai alasan atau penyebab dari tingkah laku sendiri yang merujuk pada pemahaman diri sendiri. Kesadaran diri (*self-awareness*) merupakan komponen fundamental yang berperan penting dalam membentuk kejelasan dan pemahaman individu terhadap perilaku yang ditampilkannya. (Pratama et al., 2023). Individu yang memiliki tingkat *self-awareness* yang tinggi menunjukkan kemampuan dalam mengendalikan diri, termasuk kecakapan dalam memahami situasi sosial serta persepsi orang lain terhadap dirinya. (Fadillah & Wahyuni, 2021). Sehingga individu dapat mendorong dirinya sendiri untuk mengatasi setiap perasaan yang hadir dalam mengendalikan sebuah situasi (Afri Yolanda & Yanna Primanita, 2023).

Dalam ranah psikologi, makna dari *self-awareness* memiliki arti yang sangat luas. *Self-awareness* merujuk pada kemampuan individu untuk memahami dirinya secara autentik, disertai keterampilan dalam melakukan introspeksi serta pengendalian diri, tanpa terpengaruh oleh perilaku atau penilaian dari lingkungan sekitar. (Tarigan et al., 2023). Para ahli psikologi menyebut konsep kesadaran diri sebagai metakognisi dan metamood, yang mencerminkan kemampuan individu untuk menyadari proses berpikir serta mengenali kondisi emosional yang dialaminya. Proses metakognisi menimbulkan seseorang dapat mengontrol aktivitas kognitifnya,



dengan pengetahuan individu tentang proses kognitif dalam mengarahkan dirinya untuk memilih situasi dan strategi yang tepat di masa yang akan datang (Sugiarto & Suhaili, 2022). Oleh sebab itu, upaya membangun *self-awareness* dipandang sebagai langkah penting, karena *self-awareness* dapat menjadi dasar untuk pengambilan keputusan, pengendalian diri, pengembangan keterampilan, optimalisasi pembelajaran, dan pengaktualisasian diri. Selain itu, kesadaran diri (*self-awareness*) turut berperan dalam membantu remaja mengidentifikasi potensi yang dimilikinya melalui kemampuan membedakan antara hal yang benar maupun salah. (Suzanna et al., 2024).

*Self-awareness* merupakan rencana awal untuk meningkatkan produktivitas di masa mendatang dengan mengelola diri sendiri, memetakan tujuan dan arah yang tepat, dan memilih karir yang dimimpikan (Anwar et al., 2023). Salah satu bentuk pengembangan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan *self-awareness* adalah melalui pelatihan khusus yang berfokus pada kesadaran diri. Agar seseorang mampu membuat keputusan karier yang tepat dan sesuai, ia perlu memahami secara mendalam kemampuan, minat, serta nilai-nilai pribadi yang menjadi elemen penting dari kesadaran dirinya (Puteri & Rozana, 2022). Kesadaran diri (*self-awareness*) juga diharapkan dapat membantu individu untuk bisa mencapai kemampuan dalam mengikuti dan memahami serta memiliki keterampilan dalam pembelajaran (Masi et al., 2022).

Di lingkungan pondok pesantren, termasuk Pondok Pesantren Daruz Zahro' Assunniyyah, masih banyak santriwati yang mengalami kesulitan dalam mengenali diri sendiri secara utuh. Rendahnya tingkat *self-awareness* terlihat dari kurangnya kemampuan mereka dalam memahami potensi, nilai-nilai pribadi, tujuan hidup, serta kelebihan dan kekurangan diri. Akibatnya, banyak santriwati yang menjalani aktivitas harian secara rutin tanpa arah yang jelas, kurang reflektif, dan kurang percaya diri dalam mengambil keputusan atau merencanakan masa depan. Oleh karena itu, dilakukan pelatihan *self-awareness* dengan metode seperti refleksi diri dan visualisasi pohon mimpi guna mendorong santriwati mengenal diri mereka lebih dalam, menetapkan mimpi, dan menyusun langkah konkret untuk mencapainya. Pelatihan *self-awareness* memiliki peran yang besar dalam menciptakan perasaan yang menyenangkan bagi remaja karena dengan ini dapat membantu menyadarkan tanggung jawab remaja dalam kehidupannya, serta dapat mendorong untuk meningkatkan kesehatan mental yang lebih baik, hingga meningkatkan nilai atau *value* diri (Elok Suhariyanto & Susilo, 2024). *Self-awareness* juga mendukung pengembangan empati dan kepekaan terhadap lingkungan sekitar, sehingga memperkuat koneksi dan kerja sama dengan orang lain (Setyaning Amalia & Putra Bhakti, 2024).



## METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengembangan *self awareness* santriwati melalui refleksi diri dan visualisasi pohon mimpi ini dilaksanakan di pekan ke-2 pada KKN Inovasi Pesantren Mahasiswi Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jawa Timur dengan peserta berjumlah sekitar 30 santriwati yang memang berminat dan tertarik untuk mengikuti kegiatan ini yang berlokasi di area Pondok Pesantren Daruz Zahro’ Assunniyyah, Lumajang. Adapun alur dari kegiatan pengembangan *self*

Perizinan secara lisan kepada pihak pondok terkait kegiatan yang akan diselenggarakan

Pemaparan materi dari tim KKNT tentang *self awareness* dan sesi tanya jawab

Pembagian kelompok untuk pembuatan pohon mimpi dengan setiap kelompok didampingi oleh mentor dari tim KKNT

Penempelan semua hasil pohon mimpi yang telah di buat oleh santriwati

*awareness* sebagai berikut:

### Gambar 1. Rincian step pelaksanaan program kerja

Sebelum kegiatan dilaksanakan, tim KKNT Inovasi Pesantren Mahasiswi Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jawa Timur melakukan perizinan dan menginformasikan secara lisan kepada pengurus pondok terkait kegiatan yang akan dilakukan yaitu pelaksanaan pengembangan *self awareness* santri wati melalui refleksi diri dan visualisasi pohon mimpi. Setelah melakukan perizinan dan telah mendapatkan persetujuan dari pengurus pondok, tim KKNT meminta seluruh santri wati yang minat untuk mengikuti kegiatan berkumpul di area mushola dengan membawa alat tulis. Setelah semua peserta kumpul di area mushola, mereka mendengarkan serta menyimak materi dan informasi tentang *self awareness* yang dipaparkan oleh salah satu tim KKNT. Sesi tanya jawab juga dilakukan setelah penyampaian materi selesai, para peserta cukup antusias untuk bertanya apa yang tidak mereka ketahui dan yang mereka ingin tahu. Selanjutnya, para peserta dibagi menjadi empat kelompok dengan didampingi dua mentor dari tim mahasiswi KKNT untuk pembuatan pohon mimpi.

Pada setiap kelompok, para mentor mengarahkan para anggota kelompok untuk mengeluarkan alat tulis mereka untuk membuat pohon mimpi. Mentor membagikan kertas manila dan sticky note yang telah disiapkan sebelumnya. Semua anggota kelompok diarahkan untuk menulis mimpi dan cita-cita mereka di sticky note yang telah diberikan. Salah satu anggota kelompok yang memang bisa menggambar ditunjuk oleh mentor untuk menggambar sebuah

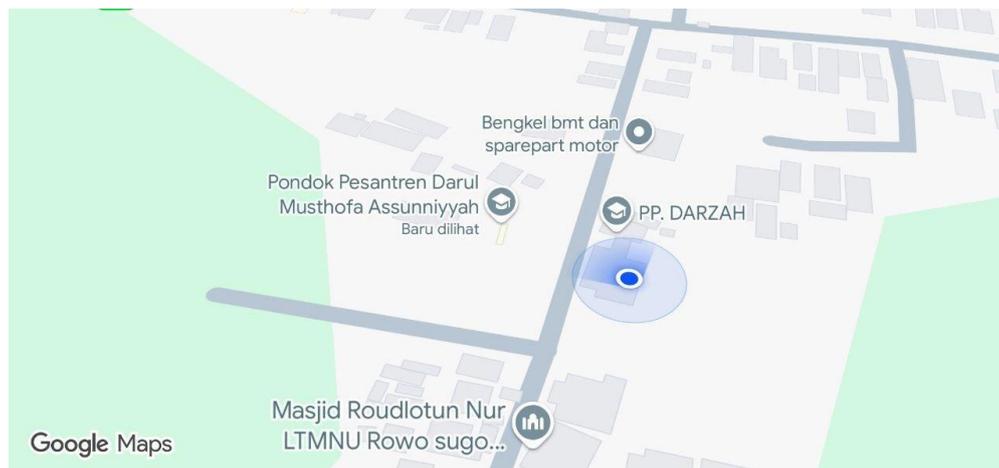


This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

pohon besar sesuai kreativitas di kertas manila. Setelah pohon besar sudah di gambar, tidak lupa untuk memberi warna pada gambar pohon yang telah dibuat. Gambar sudah selesai diwarnai dengan bagus dan cantik, para anggota kelompok menempelkan sticky note yang sudah berisi tulisan cita-cita dan mimpi-mimpi yang telah mereka tulis. Selanjutnya, hasil pohon mimpi yang telah mereka buat ditempelkan pada dinding depan kamar santriwati di area lantai dua dan tiga.

## PEMBAHASAN

Kegiatan KKN Tematik Inovasi Pesantren Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jawa Timur ini berlangsung di Pondok Pesantren Daruz Zahro’ Assunniyah di Kecamatan Yosowilangun Kabupaten Lumajang pada tanggal 7 Juli 2025 dan dihadiri oleh sekitar 30 santriwati pondok pesantren sebagai peserta edukasi. Santriwati pondok pesantren ini memiliki jangkauan jenjang sekolah mulai dari SMP hingga SMK. Dimana dalam diri mereka menunjukkan potensi untuk pengembangan diri, namun dikarenakan kurangnya pendidikan tentang *self-awareness* menyebabkan potensi santriwati seakan redup atau menghilang. Kegiatan ini diharapkan menjadi wadah yang memberikan mereka pengertian akan diri mereka secara mendalam dan menentukan apa yang ingin mereka lakukan kedepannya. Sehingga dalam hal ini menjadikan Pondok Pesantren Daruz Zahro Assunniyah sebagai lokasi yang tepat untuk pelaksanaan program edukasi ini.



**Gambar 2.** Peta lokasi kegiatan

Kegiatan edukasi ini dilaksanakan dalam dua tahapan utama, yaitu refleksi diri melalui pemaparan materi mengenai *self-awareness* dan visualisasi pohon mimpi sebagai *output* dari kegiatan ini. Dimulai dengan pemateri membagikan pengalaman pribadi kepada para santriwati guna untuk membangun motivasi diri. Kegiatan edukasi ini disampaikan dengan format santai namun serius, dimana pemateri memberikan candaan guna untuk tidak membuat para santriwati yang hadir tidak terlalu tegang, tapi juga fokus kepada materi.



Memasuki tahap *self-awareness* atau kesadaran diri, santriwati diarahkan untuk melakukan kontemplasi terhadap pengalaman hidup, nilai-nilai yang diyakini, kekuatan personal, serta tantangan yang pernah mereka hadapi. Proses ini dibantu dengan panduan pertanyaan reflektif yang disusun oleh pemateri, dan dilakukan dalam suasana yang tenang dan suportif agar santriwati merasa aman untuk mengeksplorasi sisi terdalam dirinya. Pertanyaan reflektif itu dibagi menjadi tiga: “Apa pencapaian terbesarmu hingga saat ini?” “Bagaimana kamu mendeskripsikan dirimu saat ini?” dan “Apakah kamu memiliki pertanyaan atau ketakutan tentang masa depan?”. Para santriwati juga diminta untuk memikirkan apa kelebihan mereka dan mengapresiasinya dengan melihat apa yang mereka punya saat ini dan bisa lakukan dalam membuat rencana dalam mewujudkan mimpi mereka.

Kepada santiwati, dikenalkan juga metode SMART (Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time-Bound) yang umum digunakan sebagai pendekatan terstruktur untuk pengembangan diri, pun digunakan dalam tahap ini sebagai acuan dalam membentuk rencana untuk meraih mimpi mereka. Pemateri juga menerapkan metode SMART ketika memberi contoh, melihat bagaimana sebuah tujuan harus dijelaskan dengan secara rinci, bagaimana aksi yang dilakukan relevan dalam mencapai tujuan dan harus dicapai dalam kurun waktu tertentu.



**Gambar 3.** Menggambar pohon mimpi

Setelah itu, para santriwati diajak untuk menggambar pohon impian, menggunakan kertas manila yang sudah disiapkan oleh tim KKN Tematik Inovasi Pesantren, dimana para santriwati yang hadir akan menulis impian mereka ke *sticky notes* yang sudah disiapkan pula. Pada kegiatan ini, para santriwati akan dibagi menjadi beberapa kelompok guna untuk mempermudah berjalannya kegiatan ini. Masing-masing kelompok difasilitasi dengan dua orang pendamping materi dari tim KKN Tematik Inovasi Pesantren guna membantu mereka dalam pengerjaan pohon



mimpi. Tentu, pada paparan materi, pemateri juga telah memberikan contoh pohon mimpi yang kerap dibuat pada instansi pendidikan sebagai motivasi diri. Tahap ini mengutamakan kreativitas para santriwati dalam menggambar pohon untuk pohon mimpi masing-masing kelompok. Menggunakan media seperti spidol warna dan cat air, para santriwati di masing-masing kelompok mulai menggambar pohon pada kertas manila, lengkap dengan daun dan ranting, dimana mereka akan menempelkan mimpi mereka yang dituliskan pada *sticky notes* tersebut.

Penggunaan pohon mimpi disini dipilih agar mereka dapat menggambarkan nilai-nilai mereka, tujuan hidup, dan tindakan konkret yang ingin mereka lakukan. Pohon yang terdiri dari akar yang melambangkan kekuatan dan nilai-nilai yang dimiliki, batang yang melambangkan keadaan saat ini dan proses belajar, dan cabang dan daun yang melambangkan harapan. Buah-buahan pohon adalah representasi dari mimpi yang ingin dicapai. Mereka tidak hanya dapat menggunakan pemikiran mereka dengan lebih kreatif, tetapi media visual ini juga berfungsi sebagai pengingat visual tentang jalan hidup yang mereka inginkan.

## KESIMPULAN

Pada Pondok Pesantren Daruz Zahro' Assunniyyah, Kabupaten Lumajang, terdapat inovasi edukatif yang berfokus pada pengembangan kesadaran diri atau *self-awareness* santriwati melalui refleksi diri dan visualisasi pohon mimpi. Kegiatan ini memberikan ruang aktualisasi diri bagi santriwati di tengah kehidupan pesantren yang penuh dengan rutinitas keagamaan. Program ini menunjukkan bahwa pendekatan reflektif dan visual dapat membantu santri lebih memahami potensi mereka dan merencanakan masa depan dengan sadar dan optimistis. Melalui proses yang sederhana namun signifikan, para santriwati tidak hanya memperoleh pemahaman tentang identitas mereka sendiri, tetapi juga mulai membangun tujuan hidup yang sesuai dengan nilai-nilai yang mereka anut. Antusiasme tinggi dan partisipasi aktif para peserta menunjukkan bahwa ruang refleksi diri sangat penting dan relevan untuk terus dikembangkan dalam pendidikan berbasis pesantren. Untuk membentuk generasi santri yang sadar akan potensi diri masing-masing, visioner, dan berdaya saing, program ini diharapkan dapat berfungsi sebagai model pengembangan karakter dan literasi emosi yang berkelanjutan. Selain itu, program ini mungkin juga menjadi inspirasi bagi pondok pesantren lainnya untuk memprioritaskan aspek psikososial.

## DAFTAR PUSTAKA

Afri Yolanda, A., & Yanna Primanita, R. (2023). *Hubungan Self Awareness dan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Akhir Psikologi UNP* (Vol. 7).

Anwar, H., Hadjar, S., Istiqamah, N., & Rahmat, A. (2023). *Penguatan Riset, Inovasi, Kreativitas Peneliti dan Pengabdian di Era 5.0" LP2M-Universitas Negeri Makassar*.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

- Elok Suhariyanto, N., & Susilo, D. (2024). *Detricia Tedjawidjaja : Efektivitas Penelitian Self-Awareness untuk Meningkatkan... Hal.*
- Fadillah, S., & Wahyuni, S. (2021). PENINGKATAN SELF-AWARENESS ANAK USIA 5-6 TAHUN MELALUI PEMBELAJARAN LAGU DAERAH RIAU. In *PERNIK Jurnal PAUD* (Issue 1).
- Hafizha, R. (2021). PROFIL SELF-AWARENESS REMAJA. In *JECO Journal of Education and Counseling Journal of Education and Counseling* (Vol. 2, Issue 1).
- Hanifah Puteri, N., Dwi Febriansyah, A., Indah Natasya, P., & Hartanto, D. (2023). *Pengaruh Kesadaran Diri (Self-awareness) Terhadap Kedisiplinan Siswa SMK Negeri 3 Yogyakarta.*
- Masi, L. M., Lohmay, I., Febriana, F., Jemadun, F. V., & Radja, J. A. D. (2022). Self-Awareness dan Self-Management Mahasiswa dalam Mengikuti Pembelajaran Praktikum Selama Masa Pandemi Covid-19. *EDUKATIF: JURNAL ILMU PENDIDIKAN*, 4 (4), 5080–5090. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v4i4.2972>
- Nurul Fatimah, A., & Emilia Azzahra, S. (2024). Meningkatkan Self-Awareness Siswa SMP Melalui Bimbingan Konseling Islami Dengan Metode Client-Centered. *Jurnal Pendidikan Berkarakter*, 1, 254–261. <https://doi.org/10.51903/pendekar.v2i1.595>
- Pratama, L. D., Fachriyah, L. A., Wulandari, J. A., & Fitria, K. (2023). Edukasi Tentang Self-Awareness Dalam Mengembangkan Sistem Pembelajaran, Kreativitas, Dan Keterampilan Anak. *Dedication: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 7 (2), 205–214. <https://doi.org/10.31537/dedication.v7i2.1396>
- Puteri, S. A., & Rozana, A. (2022). *Pelatihan Berbasis Self-Awareness untuk Meningkatkan Kemampuan Pengambilan Keputusan Karir.* 4 (1).
- Rahmayanti, K., Hamdi, N., Rizkia Putri, J., & Iqlima, A. (2024). PENTINGNYA MEMAHAMI DIRI SENDIRI (SELF-UNDERSTANDING) The Importance of Self-Understanding in Personal Development. *Jurnal Pengabdian Masyarakat (Kesehatan)*, 6 (2).
- Setyaning Amalia, J., & Putra Bhakti, C. (2024). *PROSIDING Strategi Layanan Bimbingan Klasikal untuk Mengembangkan Self Awareness pada Remaja Sekolah Menengah Kejuruan.*
- Sugiarto, S., & Suhaili, N. (2022). *Pentingnya Self Awareness Siswa Dalam Mengikuti Layanan Bimbingan Kelompok Di Sekolah.*
- Suzanna, E., Aqila, N., Mauliza, R., Nurisyahadah, A., & Maghfirah, R. (2024). MEMBANGUN SELF AWARENESS REMAJA DAN MENGURANGI KONFLIK ANTAR TEMAN SEBAYA DI DAYAH DARUL FALAH. In *Jurnal Pengabdian Kolaborasidan Inovasi IPTEKS* (Vol. 2).
- Tarigan, B. A., Chowin, N., F. C., Vebiani, R. Y., & Panjaitan, R. F. (2023). SELA (SELF AWARENESS) CAMPAIGN SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN KESADARAN MENTAL REMAJA DI DESA PAYA BAKUNG. *RESWARA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4 (2), 874–883. <https://doi.org/10.46576/rjpkm.v4i2.2560>

