
Edukasi Personal Review dalam Meningkatkan Ideal Diri dan Aktualisasi Diri Anak Sekolah Menyongsong Indonesia Emas di SMA Negeri 1 Barru

Hastuti^{1*}, Kadek Ayu Erika², Nurlaila Fitriani³, Nur Syamsu Ismail⁴, Nur Hikmawaty Hasibia⁵

¹⁻³Ilmu Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Universitas Hasanuddin Makassar

⁴Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Hasanuddin Makassar

⁵Fisioterapi, Fakultas Keperawatan, Universitas Hasanuddin Makassar

Tamalanrea Indah, Kec. Tamalanrea, Kota Makassar, 90245, Sulawesi Selatan, Indonesia

*Email Korespondensi: tuti311270@gmail.com

Abstract

Adolescence is a critical period in identity formation, yet it is often marked by an imbalance between the ideal self and self-actualization, which can affect self-confidence and learning motivation. Personal Review training is a reflective approach designed to help adolescents understand their potential, align their ideal self, and enhance self-actualization. This community engagement program was conducted at SMA Negeri 1 Barru on June 19, 2025, involving 50 students from grades X and XI aged 15–18 years. The implementation methods included coordination with the school, development of questionnaires, interactive education sessions, and evaluation through pre-test and post-test. The results showed a significant improvement in students' knowledge after the education, with the proportion of students in the good knowledge category increasing from 60% to 86%, while the poor category decreased from 12% to 0%. This program proved effective in fostering reflective awareness, intrinsic motivation, and self-regulation skills among adolescents. These findings highlight that Personal Review can serve as a school-based intervention model to support character development and adolescent capacity building.

Keywords: adolescents, community engagement, ideal self, personal review, self-actualization.

Abstrak

Masa remaja merupakan periode penting dalam pembentukan identitas diri, namun sering kali ditandai dengan ketidakseimbangan antara ideal diri dan aktualisasi diri yang dapat memengaruhi kepercayaan diri dan motivasi belajar. Pelatihan Personal Review merupakan salah satu pendekatan yang bertujuan membantu remaja dalam memahami potensi diri, menyelaraskan ideal diri, serta meningkatkan aktualisasi diri. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Barru pada 19 Juni 2025 dengan melibatkan 50 siswa kelas X dan XI berusia 15–18 tahun. Metode pelaksanaan mencakup koordinasi dengan pihak sekolah, pembuatan kuesioner, edukasi interaktif, serta evaluasi melalui pre-test dan post-test. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada tingkat pengetahuan siswa setelah edukasi, di mana kategori pengetahuan baik meningkat dari 60% menjadi 86%, sedangkan kategori kurang menurun dari 12% menjadi 0%. Program ini terbukti efektif dalam menumbuhkan kesadaran reflektif, motivasi intrinsik, serta keterampilan regulasi diri pada remaja. Temuan ini menegaskan bahwa Personal Review dapat menjadi model intervensi sekolah yang mendukung pengembangan karakter dan kapasitas remaja.

Kata Kunci: aktualisasi diri, ideal diri, pengabdian masyarakat, personal review, remaja.

PENDAHULUAN

Pengembangan ideal diri dan aktualisasi diri pada remaja merupakan aspek penting dalam membangun sumber daya manusia yang unggul. Aktualisasi diri adalah pencapaian potensi maksimal individu, sedangkan ideal diri merujuk pada persepsi seseorang tentang dirinya berdasarkan standar pribadi, seperti aspirasi dan tujuan^{1,2}. Masa transisi menuju kedewasaan membawa tantangan dalam mengenali potensi diri dan menentukan arah pengembangan personal, yang dipengaruhi oleh keselarasan antara keduanya¹. Ketidakseimbangan antara ideal diri dan aktualisasi diri dapat menyebabkan rendahnya rasa percaya diri, kesulitan menetapkan tujuan hidup, serta terbatasnya aktualisasi diri³. Selain itu, perubahan kognitif selama masa transisi ini sering memicu ketegangan antara keduanya⁴, menyulitkan remaja dalam menyalaskan ekspektasi dengan potensi yang dimiliki⁵.

Berbagai studi telah menunjukkan bahwa remaja seringkali menghadapi tantangan dalam mengidentifikasi nilai-nilai personal dan menetapkan cara yang tepat untuk mencapai potensinya. Laporan *World Health Organization* (2021) menyebutkan bahwa 14% remaja usia 10–19 tahun mengalami gangguan mental, dengan kecemasan dan depresi sebagai kondisi paling umum⁶. Penelitian di berbagai negara juga mengungkapkan bahwa remaja seringkali mengalami tekanan psikososial akibat krisis identitas, ketidakpastian masa depan, serta minimnya akses terhadap dukungan yang dapat membantu mereka memahami dan mengembangkan ideal diri^{5,7,8}. Di Indonesia, data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menunjukkan bahwa prevalensi gangguan jiwa emosional meningkat dari 6% pada tahun 2013 menjadi 9,8% pada tahun 2018, yang berdampak pada sekitar 19 juta jiwa anak⁹. Faktor utama yang berkontribusi terhadap kondisi ini meliputi kurangnya dukungan sosial, minimnya akses terhadap program refleksi diri yang terstruktur, serta lemahnya sistem bimbingan yang membantu siswa dalam membangun pemahaman mengenai ideal diri dan aktualisasi diri¹⁰.

Tantangan serupa ditemukan di berbagai institusi pendidikan, termasuk SMA Negeri 1 Barru. Berdasarkan data yang diperoleh melalui wawancara dengan pihak sekolah pada Januari 2025, sebanyak 45% siswa menyatakan kebingungan dalam menentukan arah pengembangan diri, sementara 30% lainnya mengaku mengalami kesulitan dalam mengelola ekspektasi dengan gambaran potensi yang dimiliki. Ketidakseimbangan ini dapat menyebabkan rendahnya motivasi belajar, penurunan prestasi akademik, serta meningkatnya kecenderungan terhadap perilaku berisiko. Melihat dampak dari resiko yang ada, maka diperlukan intervensi yang dapat membantu siswa dalam mengembangkan konsep ideal diri serta membangun strategi aktualisasi diri yang sesuai dengan kapasitas yang dimiliki siswa.

Pendekatan efektif untuk mengatasi permasalahan pengembangan ideal diri dan aktualisasi diri adalah melalui program edukasi berbasis sekolah yang mengajarkan *personal review*. Program ini bertujuan meningkatkan kesadaran siswa tentang refleksi diri, mengenali kekuatan dan kelemahan, serta mengajarkan strategi aktualisasi diri jangka panjang¹⁰. Tujuan akhir dari aktualisasi diri adalah mengembangkan potensi pribadi melalui peningkatan diri¹¹. Beberapa studi menunjukkan bahwa metode *personal review* efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri, resiliensi psikologis, dan keterampilan berpikir reflektif dalam pengambilan keputusan¹². Implementasi program ini memerlukan pendekatan multidisipliner, melibatkan pendidik dan ahli psikologi untuk mendukung intervensi. Studi juga mengungkapkan bahwa intervensi *personal review* yang dipadukan dengan dukungan psikososial dapat meningkatkan efektivitas dalam mengembangkan ideal

diri siswa¹², sementara keterlibatan lingkungan sekolah juga berperan penting dalam keberhasilan program¹³.

Pelaksanaan program "Pelatihan *Personal Review* dalam Meningkatkan Ideal Diri dan Aktualisasi Diri Anak Sekolah Menyongsong Indonesia Emas di SMA Negeri 1 Barru" diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan dalam membangun generasi muda yang lebih percaya diri, adaptif, dan mampu merancang masa depan secara lebih terstruktur. Program ini juga selaras dengan visi pembangunan sumber daya manusia yang berkualitas sebagaimana tertuang dalam *Sustainable Development Goals* (SDGs), khususnya tujuan keempat mengenai pendidikan berkualitas (*Quality Education*) dan tujuan kedelapan mengenai pekerjaan layak serta pertumbuhan ekonomi (*Decent Work and Economic Growth*). Dengan pendekatan yang komprehensif dan berbasis bukti, program ini diharapkan dapat menjadi model intervensi yang efektif dalam mendukung pengembangan karakter dan kapasitas remaja menuju Indonesia Emas 2045.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di SMAN 1 Barru, Kecamatan Barru, Kabupaten Barru, Sulawesi Selatan, pada Kamis, 19 Juni 2025 dengan jumlah peserta yaitu 50 orang kelas VII, VIII, dan IX yang berusia 15-20 tahun. Adapun metode pelaksanaan kegiatan ini diuraikan sebagai berikut ini:

1. Rapat koordinasi dan pengurusan izin, dilakukan oleh tim pengabdian masyarakat untuk membagi tugas antar anggota, menyusun jadwal kegiatan, serta membahas aspek teknis pelaksanaan program pelatihan *personal review*. Pada tahap ini juga dilakukan pengurusan izin resmi kepada pihak SMA Negeri 1 Barru dengan melibatkan kepala sekolah, guru bimbingan konseling, serta pihak terkait lainnya. Langkah ini bertujuan untuk memastikan seluruh tim memiliki pemahaman yang sama mengenai tujuan dan langkah program, serta mendapatkan dukungan penuh dari pihak sekolah agar kegiatan dapat berjalan lancar dan efektif.
2. Pembuatan kuesioner terkait pengetahuan *personal review*. Kuesioner yang dirancang digunakan selama proses edukasi *personal review* dan berisi pertanyaan-pertanyaan yang berkaitan dengan ideal diri dan aktualisasi diri pada remaja. Pembuatan kuesioner ini bertujuan untuk mengukur pengetahuan awal siswa serta perubahan pengetahuan siswa setelah mengikuti pelatihan, sehingga dapat memberikan data yang valid untuk evaluasi program.
3. Pertemuan dengan Kepala Sekolah, Guru, dan Staf SMA Negeri 1 Barru yang bertujuan untuk mendiskusikan teknis pelaksanaan program pengabdian masyarakat, termasuk penyediaan waktu dan tempat pelatihan yang dilakukan selama program berlangsung. Pertemuan ini sangat penting untuk memastikan dukungan dari pihak sekolah serta kolaborasi yang baik antara tim pengabdian masyarakat dan staf sekolah, sehingga pelaksanaan program dapat berjalan sesuai rencana.
4. Edukasi, dilakukan untuk meningkatkan pemahaman siswa mengenai *personal review*, ideal diri, dan aktualisasi diri. Kegiatan diawali dengan presentasi interaktif yang menyajikan materi mudah dipahami, mencakup pengertian *personal review*, manfaatnya bagi pengembangan diri, serta teknik penerapan dalam kehidupan sehari-hari.
5. Evaluasi dan monitoring, dilakukan untuk menilai efektivitas program dengan membandingkan hasil *pre-test* dan *post-test* siswa menggunakan kuesioner seperti yang terlihat pada Tabel 1. Selain itu, siswa diajak berdiskusi, tanya jawab, dan survei kepuasan serta wawancara singkat guna memperoleh umpan balik terkait pengalaman

siswa selama mengikuti kegiatan. Hasil evaluasi digunakan untuk mengukur peningkatan pengetahuan, keterampilan, serta menyusun rekomendasi perbaikan untuk kegiatan serupa di masa mendatang.

Tabel 1. Kuesioner Pengetahuan

No	Pertanyaan	Jawaban		
		Benar	Salah	Tidak Tahu
1.	Masa remaja merupakan masa yang tidak berpengaruh pada pembentukan karakter.			
2.	<i>Personal review</i> dapat meningkatkan <i>self-awareness</i> dan regulasi diri.			
3.	Aktualisasi diri berarti menerima kekurangan tanpa perlu mengembangkan potensi diri.			
4.	Ketidakseimbangan antara ideal diri dan aktualisasi diri dapat menyebabkan stres dan kecemasan.			
5.	Ideal diri adalah gambaran seseorang tentang seperti apa dirinya seharusnya.			
6.	<i>Personal review</i> bertujuan meningkatkan kesadaran diri dan membantu menentukan tujuan hidup.			
7.	Perasaan tidak puas terhadap diri sendiri adalah salah satu tanda ketidakseimbangan antara ideal diri dan aktualisasi diri.			
8.	Berhenti membandingkan diri dengan orang lain adalah salah satu cara meningkatkan ideal diri.			
9.	Perasaan gagal dan tidak puas bisa muncul jika seseorang tidak mencapai ideal dirinya.			
10	Melakukan <i>personal review</i> secara berkala tidak membantu dalam regulasi diri (<i>self-regulation</i>).			

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebanyak 50 orang siswa SMAN 1 Barru hadir dan bersedia menjadi peserta kegiatan pengabdian masyarakat. Gambaran karakteristik partisipan disajikan pada tabel Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden (n=51)

Karakteristik Responden	Mean ± SD	Modus	Min-Max	f	%
Usia	16,00 ± 0,69	16	15-16		
Jenis Kelamin					
Perempuan (P)				28	56,0
Laki-Laki (L)				22	44,0
Total				50	100
Kelas					
X				29	58,0
XI				21	42,0
Total				50	100
Jurusan					
IPA				36	72,0
IPS				14	28,0
Total				50	100

Berdasarkan tabel, diketahui bahwa mayoritas responden berusia 16 tahun dengan nilai rata-rata (mean) sebesar 16,26 tahun dan standar deviasi $\pm 0,69$. Usia termuda responden adalah 15 tahun dan usia tertua berada di 18 tahun. Ditinjau dari jenis kelamin, responden didominasi oleh perempuan sebanyak 56%, sedangkan laki-laki berjumlah 44%. Sementara itu, jika dilihat berdasarkan jenjang kelas, responden dari kelas X menduduki proporsi terbesar yaitu 58,0%, dan sisanya 42,0% berasal dari kelas XI. Dari segi jurusan, sebagian besar responden berasal dari jurusan IPA dengan persentase mencapai 72%, sedangkan jurusan IPS hanya mencakup 28% dari total responden

Kegiatan pengabdian masyarakat diawali dengan tahap persiapan yang meliputi proses perizinan, survei lokasi, menentukan waktu pelaksanaan dan kelompok sasaran, serta koordinasi antar tim dalam menyiapkan materi, alat, serta perlengkapan yang dibutuhkan untuk edukasi. Setelah seluruh persiapan rampung, tim pelaksana diberangkatkan menuju lokasi kegiatan dan rangkaian acara diawali dengan sesi pembukaan yang secara resmi dibuka oleh Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Barru bersama Ketua Tim Pengabdian Masyarakat, yang sekaligus menyampaikan sambutan serta dukungan penuh terhadap program. Dokumentasi kegiatan pemberangkatan dan pembukaan dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Pemberangkatan dan Pembukaan Kegiatan

Setelah sesi pembukaan, kegiatan dilanjutkan dengan penyampaian materi kepada siswa mengenai peningkatan ideal diri dan aktualisasi diri melalui *personal review*. Materi yang disampaikan mencakup pemahaman tentang konsep ideal diri, faktor-faktor yang memengaruhi pembentukan ideal diri dan aktualisasi diri, serta strategi untuk meningkatkannya agar siswa mampu mengembangkan potensi dirinya secara optimal. Dokumentasi penyampaian materi dapat dilihat pada Gambar 2.



Gambar 2. Penyampaian Materi oleh Pemateri

Materi edukasi juga diperkuat dengan penggunaan media berupa leaflet dan banner seperti yang terlihat pada Gambar 3 yang memuat informasi mengenai pentingnya

memahami ideal diri dan aktualisasi diri. Leaflet dan banner menjadi alat bantu utama agar siswa dapat lebih mudah memahami materi, mengingat kembali poin-poin penting yang telah disampaikan, serta mampu menerapkan nilai-nilai tersebut dalam kehidupan sehari-hari.



Gambar 3. Konten Materi Penyuluhan (Banner & Leaflet)

Setelah materi disampaikan, tim pengabdian masyarakat melakukan evaluasi melalui sesi tanya jawab untuk menilai pemahaman siswa mengenai konsep ideal diri dan aktualisasi diri. Siswa terlihat antusias baik dalam mengajukan maupun menjawab pertanyaan selama kegiatan berlangsung. Selain itu, evaluasi pengetahuan juga dilakukan melalui kuesioner dengan metode *pre-test* dan *post-test* untuk membandingkan pengetahuan sebelum dan sesudah pemberian materi, seperti terlihat pada Gambar 4 dan Gambar 4.



Gambar 4. Evaluasi Kegiatan (Tanya Jawab dan *Pre-test* & *Post-test*)

Hasil dari *pre-test* dan *post-test* kemudian dibandingkan untuk mengetahui sejauh mana peningkatan pengetahuan peserta, sebagaimana ditunjukkan pada Tabel 3.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Siswa SMAN 1 Barru (n=50)

Pengetahuan			
Pre-test		Post-test	
	Frekuensi (n)	Persentase (%)	Frekuensi (n)
Baik	30	60,0%	43
Cukup	14	28,0%	7
Kurang	6	12,0%	0
Total	50	100%	50

Hasil pada tabel menunjukkan bahwa sebelum diberikan edukasi, sebagian besar responden berada pada kategori pengetahuan baik dengan persentase sebesar 60%, sementara kategori cukup dan kurang masing-masing sebesar 28% dan 12%. Setelah pelaksanaan edukasi, terjadi peningkatan jumlah responden dalam kategori baik menjadi 86%. Sebaliknya, kategori cukup mengalami penurunan menjadi 14% dan tidak ada lagi responden yang termasuk dalam kategori kurang. Perubahan ini mengindikasikan adanya peningkatan tingkat pengetahuan setelah edukasi diberikan.

Remaja menurut *World Health Organization* (WHO) adalah kelompok usia 10–19 tahun, masa transisi dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan perkembangan biologis, psikologis, serta sosial yang pesat¹⁷. Pada tahap ini, kebutuhan akan pembentukan identitas diri dan aktualisasi potensi menjadi sangat penting. Para remaja khususnya dalam masa SMA, secara natural memiliki kebutuhan untuk mengaktualisasikan diri, dan pelatihan yang mengarahkan mereka mengenali serta mengekspresikan ide dan bakat dapat mendukung proses tersebut¹⁸. Ketidakseimbangan antara ideal diri dan aktualisasi diri pada remaja sering memicu tekanan emosional seperti rendahnya harga diri dan kesulitan merumuskan tujuan hidup; kondisi ini juga menghambat proses pengaktualan diri yang optimal¹⁹.

Hasil pelatihan *Personal Review* di SMAN 1 Baru menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswa yang berada pada kategori baik tentang cara mengenali potensi diri dan menyusun tujuan hidup. Peserta juga lebih berani mengekspresikan diri dan mencoba mengembangkan kemampuan yang dimiliki. Temuan ini sejalan dengan penelitian²⁰ yang menunjukkan bahwa modul bimbingan berbasis aktualisasi diri dapat membantu siswa lebih menerima diri dan meningkatkan kesadaran diri mendukung serta efektivitas pelatihan *Personal Review* dalam memperkuat ideal diri dan aktualisasi diri.

Sebagian besar peserta sebelumnya belum pernah mengikuti pelatihan yang secara khusus membantu mereka melakukan refleksi diri dan merancang tujuan hidup. Padahal, masa remaja adalah periode yang ideal untuk mulai diperkenalkan pada strategi penguatan identitas diri, peningkatan kepercayaan diri, dan aktualisasi potensi. Edukasi dan pelatihan yang terstruktur terbukti mampu meningkatkan perkembangan identitas dan kesejahteraan psikologis remaja²¹. Antusiasme peserta terlihat jelas selama kegiatan berlangsung, tercermin dari keaktifan mereka dalam bertanya, berdiskusi, serta menyampaikan pengalaman pribadi secara terbuka.

Pelatihan *Personal Review* juga berperan penting dalam membantu remaja mengurangi ketidaksesuaian antara ideal diri dan aktual diri. Ketika siswa mulai menyadari potensi yang dimiliki dan menyesuaikan dengan harapan pribadi, mereka lebih mudah mengembangkan rasa percaya diri. Penelitian oleh²² menunjukkan bahwa perbedaan besar antara diri ideal dan diri aktual berhubungan dengan meningkatnya gejala depresi dan rendahnya harga diri pada remaja. Oleh karena itu, pelatihan yang mendorong kesadaran diri sangat diperlukan agar remaja dapat menyelaraskan cita-cita dengan kemampuan nyata yang mereka miliki.

Selain itu, kegiatan *Personal Review* juga bisa menumbuhkan motivasi dari dalam diri siswa. Remaja yang sudah mengenal dirinya biasanya lebih semangat untuk berkembang tanpa harus selalu menunggu dorongan dari orang lain. Hal ini sesuai dengan penelitian²⁰ yang menemukan bahwa bimbingan berbasis aktualisasi diri dapat membantu siswa lebih menerima diri dan lebih sadar akan potensinya. Jadi, pelatihan seperti ini bukan hanya menambah pengetahuan, tetapi juga memperkuat sikap dan keterampilan remaja untuk mengembangkan diri.

Selain meningkatkan pengetahuan, pelatihan ini dapat mempererat hubungan antar teman di sekolah. Ketika siswa saling mendiskusikan pengalaman dan memberi dukungan, mereka merasa dihargai dan memahami satu sama lain. Sebuah penelitian oleh²² menunjukkan bahwa hubungan antarteman yang berkualitas, seperti merasa diterima dan didukung, berhubungan positif dengan perkembangan identitas dan kesejahteraan psikologis remaja²³. Dengan suasana yang saling mendukung tersebut, siswa lebih percaya diri untuk mencoba hal baru dan tidak takut mengekspresikan pendapatnya.

Dampak lainnya adalah meningkatnya kesadaran siswa mengenai pentingnya menetapkan tujuan hidup jangka panjang yang realistik. Siswa yang punya tujuan jelas cenderung lebih matang dalam pengambilan keputusan dan terhindar dari perilaku berisiko. Penelitian oleh²⁴ menyatakan bahwa perumusan tujuan yang terstruktur membantu memperkuat identitas pribadi dan menjadi pelindung terhadap stres serta kecemasan. Dengan adanya pelatihan ini, remaja juga dapat belajar menghubungkan tujuan jangka pendek dengan rencana masa depan, sehingga proses aktualisasi diri mereka berjalan lebih terarah dan berkesinambungan. Hal ini penting karena remaja yang terbiasa merancang tujuan hidup sejak dulu akan lebih siap menghadapi tantangan akademik maupun sosial di masa depan.

KESIMPULAN

Hasil kegiatan pelatihan *Personal Review* di SMAN 1 Baru menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan pada peserta. Berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test*, kategori pengetahuan baik meningkat dari 60% menjadi 86%, Hal ini membuktikan bahwa edukasi dan pelatihan yang diberikan efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa mengenai pengembangan ideal diri dan aktualisasi diri. Sehingga, siswa lebih memahami pentingnya mengenali diri sendiri dan merencanakan tujuan hidup secara lebih terarah. Selain itu, hasil ini juga menunjukkan bahwa remaja mudah menerima pelatihan dengan cara refleksi diri.

Pelatihan *Personal Review* tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga mendorong keaktifan peserta dalam diskusi, keberanian mengemukakan pendapat, serta semangat untuk merancang tujuan hidup. Dengan demikian, intervensi seperti ini penting untuk terus dikembangkan dan diperluas terutama di kalangan remaja sebagai upaya membangun ideal diri yang sehat, menumbuhkan motivasi intrinsik serta mendukung proses aktualisasi diri secara optimal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim penulis mengucapkan terima kasih kepada pimpinan dan seluruh *civitas* akademik Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin, Lembaga Pengabdian Pada Masyarakat (LPPM) Universitas Hasanuddin, dan Kontrak Program Pengabdian Masyarakat dengan Nomor 02073/UN4.22/PM.01.01/2025 yang telah memberikan dukungan dengan mendanai kegiatan pengabdian ini sehingga dapat terlaksana dengan baik. Ucapan terima kasih juga diberikan kepada Akbar Harisa, S.Kep.,Ns.,PMNC.,MN,

Yodang, S.Kep.,Ns.,M.Pall.Care, Kepala Kepala Sekolah SMAN 1 Barru, Rosman, S.Pd., MM, beserta beserta seluruh staf, serta siswa yang telah memberikan perizinan dan telah berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian ini. Tidak lupa ucapan terima kasih diberikan kepada Intan Ayu Purnama, Putrytara Shafira, Andi Miftahul Jannah Siti Annamira, Rahdiah Idarwati dan seluruh mahasiswa yang telah berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Ali SI, Kazimi AB, Sewani RR. Exploring the path to self-actualization: a study on youth development and well-being. *Res J Societal Issues*. 2024;6(1):293–305. doi:10.56976/rjsi.v6i1.208.
2. Ganesan A. Ideal self. In: Zeigler-Hill V, Shackelford TK, editors. *Encyclopedia of personality and individual differences*. Cham: Springer; 2020. doi:10.1007/978-3-319-24612-3_1485.
3. Klussman K, Curtin N, Langer J, Nichols AL. The importance of awareness, acceptance, and alignment with the self: a framework for understanding self-connection. *Eur J Psychol*. 2022;18(1):120–31. doi:10.5964/ejop.3707.
4. Boyatzis R, Dhar U. Dynamics of the ideal self. *J Manag Dev*. 2021;1. doi:10.1108/jmd-09-2021-0247.
5. Nyeleh Ofori K, Mohangi K. Adolescent psychosocial identity development associated with traditional rituals and rites of passage in the Bosomtwe District of Ghana. *Vulnerable Child Youth Stud*. 2024;19(4):733–50. doi:10.1080/17450128.2024.2413528.
6. World Health Organization. Mental health of adolescents [Internet]. 2024 Oct 10 [cited 2025 Jan 2]. Available from: <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/adolescent-mental-health>.
7. Wu Y. Narrative review on psychosocial challenges and identity issues associated with severe mental illness in adolescents. *Int J Study Psychol*. 2022;2(1):21–32. doi:10.38140/ijpsy.v2i1.626.
8. Sugimura K. Adolescent identity development in Japan. *Child Dev Perspect*. 2020;14(2):71–7. doi:10.1111/cdep.12359.
9. National Institute of Health Research and Development, Ministry of Health Indonesia. 2018 National Riskesdas Report [Internet]. 2020 [cited 2025 Mar 2]. Available from: [https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/#Al-Rashidi H, Aberash A. Reflective thinking and self-evaluation in language learning: mirroring the impacts on Saudi Arabian EFL students' growth mindfulness, resilience, and academic well-being. *Asian J Second Foreign Lang Educ*. 2024;9\(44\). doi:10.1186/s40862-024-00265-1.](https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/#Al-Rashidi H, Aberash A. Reflective thinking and self-evaluation in language learning: mirroring the impacts on Saudi Arabian EFL students' growth mindfulness, resilience, and academic well-being. Asian J Second Foreign Lang Educ. 2024;9(44). doi:10.1186/s40862-024-00265-1.)
10. Souza GHS, Coelho JAPM, Lima NC, Esteves GGL, Queiroz FCBP, Marques YB. Self-actualization and B-values: development and validation of two instruments in the Brazilian context. *PLoS One*. 2024;19(6):e0302322. doi:10.1371/journal.pone.0302322.
11. Van der Aar LPE, Peters S, Becht AI, Crone EA. Better self-concept, better future choices? Behavioral and neural changes after a naturalistic self-concept training program for adolescents. *Cogn Affect Behav Neurosci*. 2022;22(2):341–61. doi:10.3758/s13415-021-00946-1.
12. Hongell-Ekholm N, Londen M, Fagerlund Å. Supporting adolescents' personal growth and well-being through the Study with Strength intervention. *Cogent Educ*. 2024;11(1).

- doi:10.1080/2331186X.2023.2298596.
13. Branje S. Adolescent identity development in context. *Curr Opin Psychol*. 2022;45:101286. doi:10.1016/j.copsyc.2021.11.006.
 14. Roeser RW, Peck SC. An education in awareness: self, motivation, and self-regulated learning in contemplative perspective. *Educ Psychol*. 2009;44(2):119–36. doi:10.1080/00461520902832376.
 15. Sim I, Hwang E, Sin B. A self-reflection program for smoking cessation in adolescents: a phenomenological study. *Int J Environ Res Public Health*. 2020;17(3):1085. doi:10.3390/ijerph17031085.
 16. World Health Organization. Securing adolescent health and well-being today is vital for the health of future generations [Internet]. 2024 Sep 23 [cited 2025 august 24]. Available from: <https://www.who.int/news/item/23-09-2024-securing-adolescent-health-and-well-being-today-is-vital-for-the-health-of-future-generations-who>
 17. Destriy NA, Wardasari N, Rakhmawati FY, Alfira N. Pelatihan public speaking untuk meningkatkan kemampuan mengekspresikan gagasan sebagai aktualisasi diri siswa SMA di Kota Malang. *Society: J Pengabdi Pemberdaya Masy*. 2024;5(1):43–53. doi:10.37802/society.v5i1.752.
 18. Solomon-Krakus S, Sabiston CM, Brunet J, Castonguay AL, Maximova K, Henderson M. *Body image self-discrepancy and depressive symptoms among early adolescents*. *J Adolesc Health*. 2017 Jan;60(1):38–43. doi:10.1016/j.jadohealth.2016.08.024.
 19. Damayanti MR, Isriyah M, Fauziyah N. Developing and validating a self-actualization guidance module to foster student self-acceptance. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Terapan*. 2025;9(2):150–62. doi:10.30598/bkt.v9i2.19635.
 20. Afriyanti FN. Optimization of adolescent self-identity development: An experimental study. *Jurnal EduHealth*. 2025;5(1):50–7. doi:10.58723/eduhealth.v5i1.4998.
 21. Stevens EN, Lovejoy MC, Pittman LD. Understanding the relationship between actual:ideal discrepancies and depressive symptoms: a developmental examination. *J Adolesc*. 2014;37(5):612–21. doi:10.1016/j.adolescence.2014.04.013.
 22. Branje S, de Moor EL, Spitzer J, Becht AI. *Dynamics of Identity Development in Adolescence: A Decade in Review*. *Journal of Research on Adolescence*. 2021 Dec;31(4):908–27. doi:10.1111/jora.12678
 23. Bornstein MH, Putnick DL, Esposito G. Continuity and stability in development. *Child Dev Perspect*. 2017 Jun;11(2):113–119. doi:10.1111/cdep.12221