



## Rational Emotive Behavior Therapy Sebagai Upaya Meningkatkan Self Awareness pada Kader Posyandu di Kelurahan Bener Yogyakarta

### *Rational Emotive Behavior Therapy as an Effort to Increase Self Awareness in Posyandu Cadres in Bener Village, Yogyakarta*

Ika Fitria Ayuningtyas<sup>(1\*)</sup> & Muhammad Erwan Syah<sup>(2)</sup>

Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, Indonesia

\*Corresponding author: [ikafitriaayuningtyas@gmail.com](mailto:ikafitriaayuningtyas@gmail.com)

#### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan bukti empiris terkait efektifitas *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) serta memberikan keterampilan bagi kader posyandu terkait dengan *self awareness*, sehingga kader posyandu akan merasa lebih memahami diri dan lingkungannya. Selain itu, diharapkan dapat memberikan kontribusi yang signifikan bagi kader posyandu dalam menurunkan stunting di Kelurahan Bener. Penelitian ini menggunakan desain eksperimen. Subjek penelitian berjumlah 70 kader posyandu. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan September 2024 yang berlokasi di Kelurahan Bener Yogyakarta. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, tingkat *self awareness* melalui *rational emotive behavior therapy* pada kader posyandu dalam menurunkan stunting di kelurahan bener Yogyakarta cenderung tinggi. Hal ini menandakan adanya kesiapan kader posyandu dalam menjalankan tugasnya. Hal ini menandakan adanya kesiapan kader posyandu dalam menjalankan tugasnya. Selain itu ditinjau dari tingkat pendidikan pada kader posyandu mengalami peningkatan baik SMP, SMA maupun S1. Ditinjau dari rentang usia yang mengalami peningkatan sangat signifikan pada rentang usia 36-50 tahun.

**Kata Kunci:** Self Awareness; Rational Emotive Behavior Therapy; Kader Posyandu.

#### Abstract

*This research aims to obtain empirical evidence regarding the effectiveness of Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) as well as providing skills for posyandu cadres related to self-awareness, so that posyandu cadres will feel they understand themselves and their environment better. Apart from that, it is hoped that it can make a significant contribution to posyandu cadres in reducing stunting in Bener Village. This research uses an experimental design. The research subjects were 70 posyandu cadres. This research was carried out in September 2024, located in Bener Village, Yogyakarta. Based on the results of research that has been conducted, the level of self-awareness through rational emotive behavior therapy among posyandu cadres in reducing stunting in the Bener sub-district of Yogyakarta tends to be high. This indicates the readiness of posyandu cadres to carry out their duties. This indicates the readiness of posyandu cadres to carry out their duties. Apart from that, in terms of the level of education of posyandu cadres, there has been an increase in both junior high school, high school and bachelor's degrees. Judging from the age range, there has been a very significant increase in the age range of 36-50 years.*

**Keywords:** Self Awareness; Rational Emotive Behavior Therapy; Posyandu Cadres.

**How to Cite:** Ayuningtyas, I. F. & Syah, M. E. (2024), Rational Emotive Behavior Therapy Sebagai Upaya Meningkatkan Self Awareness pada Kader Posyandu di Kelurahan Bener Yogyakarta, *Jurnal Social Library*, 4 (3): 730-737.

## PENDAHULUAN

Percepatan penurunan stunting di Indonesia membutuhkan strategi yang baik (Sampel dkk, 2019). Strategi yang dijalankan dengan melibatkan berbagai aktor, mulai dari pemerintah, swasta, akademisi, masyarakat, filantropi dan media massa, serta berada di bawah koordinasi Wakil Presiden. Pembentukan strategi ini dilakukan karena penting untuk bekerjasama lintas sektor, sejatinya stunting dilihat bukan hanya persoalan kesehatan semata (Lestari dkk, 2022). Adapun target yang ditetapkan presiden pada tahun 2024, angka prevalensi stunting dapat diturunkan sampai dengan 14%, dimana target ini lebih tinggi dari yang ditargetkan oleh Bappenas yaitu 19% (Goleman, 2007). Salah satu upaya pemerintah untuk menurunkan angka stunting yaitu adanya Kader Posyandu di setiap kelurahan yang dapat dijangkau.

Daerah Istimewa Yogyakarta termasuk dalam provinsi dengan permasalahan gizi akut yaitu di kota Yogyakarta dengan memiliki 18 kelurahan yang menjadi prioritas lokasi penurunan kasus permasalahan gizi yaitu stunting, satu diantaranya adalah Kelurahan Bener (Kementerian Kesehatan RI. 2016). Kelurahan Bener memiliki kasus stunting mencapai 39 anak pada tahun 2023 dengan begitu menjadikan kelurahan dengan angka stunting kategori cukup tinggi. Tinggi angka stunting pada kelurahan Bener di Yogyakarta ini membutuhkan penanganan yang tepat (Sewa dkk, 2019).

Berdasarkan wawancara dengan Bapak Lurah Bener (November, 2023) faktor yang mempengaruhi tingginya tingkat stunting salah satunya pengetahuan kader yang belum optimal terkait

isu stunting sehingga menganggap bahwa kondisi stunting yang dialami balita adalah hal yang wajar. Ketika kader posyandu tidak aktif dalam melayani masyarakat ibu dengan balita maka status gizi bayi tidak akan terdeteksi dengan jelas, hal ini juga berpengaruh pada keberhasilan program posyandu dalam memantau tumbuh kembang balita (Akbar, 2018). Salah satu faktor yang mempengaruhi keaktifan kader posyandu yaitu terkait dengan pengetahuan yang dimilikinya.

Kurangnya pengetahuan ini juga menunjukkan bahwa kader posyandu belum memiliki *self awareness* yang baik. *Self awareness* atau kesadaran diri merupakan kemampuan yang dimiliki oleh seorang individu untuk memahami dirinya secara utuh, baik dari segi perilaku, kemampuan dan kelemahan yang dimiliki (Sohn dkk, 2018). Dengan adanya *self awareness* yang baik menjadikan seseorang mampu mengamati diri serta orang disekitarnya, sehingga mampu menempatkan diri sesuai dengan keadaan yang ada (Lestari dkk, 2022). Oleh karena itu ketika kader posyandu dapat memiliki kesadaran diri yang baik, dirinya akan memperhatikan keadaan yang terjadi dan mengoptimalkan segala kemampuannya sehingga permasalahan yang ada di posyandu dapat teratasi dengan maksimal. *Rational Emotive Behavior Therapy* dapat menjadi solusi bagi kader posyandu untuk dapat memiliki *self awareness* yang baik (Sakinah, A. 2019).

*Rational emotive behavior therapy* memiliki pandangan bahwa individu mampu berpikir serta mengaktualisasikan dirinya, akan tetapi tidak dapat dipungkiri lagi bahwa individu juga dapat memiliki kecenderungan untuk menghindari pemikiran-pemikiran rasional (Nadila dkk,

2021). Rational emotive behavior therapy merupakan terapi yang memfokuskan individu untuk dapat mengubah pemikiran dan perilaku positif (rasional). Hal tersebut dapat diartikan apabila kader telah melakukan proses berpikir yang rasional maka perilaku yang akan ditampilkannya adalah berupa ajakan atau pelayanan terkait stunting, adanya pemikiran rasional ini hingga mampu menggerakkan perilakunya, maka kader sepenuhnya telah memiliki kesadaran diri bahwa stunting merupakan permasalahan yang penting dan harus segera ditangani sehingga bersama-sama membantu pemerintah untuk menurunkan tingginya kasus stunting di Yogyakarta (Febrianti dkk, 2022).

Berdasarkan latar belakang tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah pelatihan *Rational Emotive Behavior Therapy* pada kader posyandu dapat menurunkan *stunting* di Kelurahan Bener Yogyakarta. Selain itu, untuk menganalisis *self awareness* melalui *Rational Emotive Behavior Therapy*. Pendekatan pemecahan masalah yang dilakukan adalah dengan menggunakan pendekatan analitis dimana masalah utama dalam penelitian ini akan dipecah menjadi beberapa bagian yang lebih kecil yaitu faktor-faktor lingkungan, sosial, dan kesehatan. Masing-masing faktor tersebut akan dianalisis terkait dampaknya terhadap kemampuan *self awareness*. Lebih lanjut, penelitian juga akan menganalisis *self awareness* melalui *Rational Emotive Behavior Therapy* pada kader posyandu dalam menurunkan stunting di Kelurahan Bener Yogyakarta.

Penelitian yang dilakukan oleh Maria menunjukkan faktor-faktor yang mempengaruhi tingginya angka stunting

diantaranya pemenuhan nutrisi pada masa kehamilan dan berat badan lahir rendah (BBLR), selain itu pemahaman serta kesadaran diri tentang pola asuh serta pengetahuan stunting pada orangtua (Reski & Rahma, 2022). Lebih lanjut, penelitian Reski menunjukkan bahwa intervensi yang dilakukan dalam menurunkan angka stunting diantaranya mengadakan kegiatan posyandu balita setiap satu bulan sekali, pemberian makanan yang mengandung gizi seimbang pada anak usia dini, ibu hamil dan ibu menyusui disertai kegiatan edukasi berupa penyuluhan pada anak, remaja (Evawaty dkk, 2022). State of the art dan kebaruan dalam penelitian ini belum terdapat penelitian yang menganalisis *self awareness* melalui *Rational Emotive Behavior Therapy* pada kader posyandu dalam menurunkan stunting.

## METODE

Penelitian ini desain eksperimen *true experimental*, dengan fokus desain eksperimen *one group pretest posttest design*. Sebelum memberikan perlakuan peneliti memberikan *pretest* terlebih dahulu kepada responden, kemudian peneliti memberikan perlakuan, dan setelah itu pengukuran *posttest* dapat dilakukan. Besarnya pengaruh dari perlakuan yang sudah diberikan dapat diketahui secara akurat berdasarkan dengan hasil perbandingan *pretest* dan *posttest*.

Model rancangan eksperimen yang digunakan merupakan model yang dikemukakan oleh Sugiartini (2015) yaitu *One Group Pretest-Posttest*. Peneliti sebelumnya memberikan pre-test kepada kelompok yang akan diberikan perlakuan. Kemudian peneliti melakukan

perlakuan atau intervensi. Setelah selesai perlakuan, peneliti memberikan post-test. Besarnya pengaruh perlakuan dapat diketahui secara lebih akurat dengan cara membandingkan antara hasil pre-test dengan post-test. Berikut desain eksperimen yang digunakan:

Tabel 1. One Group Pretest-Posttest

Kelompok	Pretes	Perlakuan	Posttes
Eksperimen	O1	X	O2

Keterangan:

O1 : Pretest

O2 : Posttest

X : Perlakuan

Subjek pada penelitian ini yaitu kader posyandu di Kelurahan Bener yang memiliki skor skala *self awareness* atau kesadaran diri yang masuk dalam kategori sedang dan rendah. Jumlah subjek penelitian sebanyak 100 kader. Selanjutnya pemberian perlakuan berupa pelatihan *REBT* dilakukan dengan beberapa kegiatan yaitu melakukan *pretest*, pemberian materi terkait dengan pentingnya *self awareness*, psikoedukasi terkait pentingnya kesehatan bagi masyarakat, kemudian dilanjutkan dengan *Rational Emotive Behavior Therapy*. Setelah rangkaian inti dilaksanakan, maka selanjutnya diberikan *posttest* untuk melihat perbedaan dari sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Penelitian ini diakhiri dengan melakukan *follow up* pada subjek penelitian.

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala *self awareness* dari Goleman. Skala tersebut merupakan hasil pengembangan dari penelitian sebelumnya dan dimodifikasi sesuai dengan kriteria subjek penelitian (Sewa dkk, 2019). Skala *self awareness* mengacu pada empat aspek dari golemian yaitu *emotionally self-aware*, *accurate self-assessment* dan *self confidence*. Skala ini menggunakan model skala *likert* dengan

lima alternatif pilihan jawaban, yang bergerak dari Sangat Sesuai (5), Sesuai (4), Netral (3), Tidak Sesuai (2), dan Sangat Tidak Sesuai (1). Kemudian, penelitian ini menggunakan teknik *paired sample t-test* sebagai alat untuk menganalisis data yang telah diperoleh. *Paired sample t-test* merupakan salah satu uji parametrik yang digunakan untuk dua data berpasangan, karena tujuan dari uji ini sendiri adalah untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan rata-rata antara kedua sampel tersebut. Oleh karena itu, data yang diperoleh peneliti harus memiliki jumlah yang sama atau berasal dari sumber yang sama. Metode analisis data yang digunakan yaitu menggunakan *SPSS 26*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

*Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) pada Kader Posyandu Kelurahan Bener Yogyakarta mengikuti alur tahapan pelaksanaan yang sudah direncanakan. Berikut ini penjelasan tahapan pelaksanaan solusi yang diberikan yaitu (1) Persiapan kegiatan REBT meliputi langkah-langkah: (a) Melengkapi legalitas, seperti surat tugas, surat izin, dan dokumen pendukung lain untuk realisasi dana pendamping dari mitra yang telah disepakati; (b) Membentuk tim inti pelaksana kegiatan REBT yang terdiri dari dua pelaksana REBT (ketua dan anggota) dan dua mahasiswa pembantu pelaksana REBT; (c) Pelaksana REBT membuat perencanaan dan checklist kegiatan pelatihan dan pendampingan kader posyandu yang berisi detail nama kegiatan, kebutuhan peralatan, peserta, waktu kegiatan, penanggung jawab, partisipasi mitra, dan mahasiswa. (2) Koordinasi kegiatan dengan kader posyandu yang berisi: (a) Sosialisasi jadwal pelaksanaan

dan pelibatan seluruh kader Posyandu; (b) Kader posyandu menyiapkan ruang pelatihan REBT; (c) Kader posyandu menyiapkan instrumen pendukung pelatihan dan pendampingan (dilaksanakan mitra dibantu tim pelaksana REBT); (d) Kader posyandu menyiapkan ruang pendampingan kader Posyandu untuk untuk kegiatan REBT; (e) Tim peneliti melakukan pengadaan alat dan bahan pelatihan (disimpan di ruang pelatihan); (f) Bersama kader posyandu membuat perencanaan kegiatan pelatihan dan pendampingan implementasi REBT kader Posyandu; dan (g) Menentukan waktu, jumlah peserta, dan agenda kegiatan.

Tahapan selanjutnya yaitu (3) Pengelolaan tim dosen-mahasiswa sebagai pendamping kader posyandu yaitu: (a) Melakukan sosialisasi kepada dosen dan mahasiswa untuk mengikuti pendampingan kader posyandu sebagai upaya meningkatkan angka partisipasi dosen dan mahasiswa; (b) Mengelola keikutsertaan dosen dan mahasiswa sebagai pendamping dalam kegiatan pelatihan dan pendampingan implementasi REBT; (c) Melakukan sosialisasi kepada kader posyandu dan perkenalan dosen dan mahasiswa pendamping; (4) Menyusun buku panduan pelatihan dan pendampingan implementasi REBT: (a) Isi buku disesuaikan dengan kemampuan kader Posyandu dalam menyerap materi REBT berdasarkan masukan dari ketua Kader Posyandu; (b) Penyusunan topik dalam buku panduan dibagi sesuai jumlah anggota dosen tim pelaksana penelitian berdasarkan latar belakang riset yang telah dipublikasikan dosen; (c) Bersama dengan peneliti dalam pertemuan FGD, meninjau kembali, membahas, dan meningkatkan konten buku serta rencana

kegiatan yang telah dibuat. (5) Menyusun skala *pretest* dan *posttest* tentang *self awareness*. (6) Melaksanakan pelatihan REBT untuk kader Posyandu yaitu: (a) Ketua kader posyandu menentukan peserta kader Posyandu yang ikut dalam pelatihan REBT dan membagi buku panduan pelatihan dan implementasi pendampingan REBT. Jumlah peserta dibatasi 100 kader posyandu dari kelurahan Bener karena alat dan bahan yang dapat disediakan tim pelaksana penelitian yang nantinya disumbangkan ke Posyandu sangat terbatas; (b) Mahasiswa dan dosen membantu teknis pelaksanaan; (c) Materi pelatihan berdasarkan buku panduan pelatihan dan pendampingan implementasi REBT; (d) Memberikan tes awal pengetahuan REBT kepada peserta pelatihan; (e) Bersama dengan narasumber tenaga ahli melakukan analisis hasil tes awal. Kesimpulan dari analisis tersebut digunakan sebagai dasar pelaksanaan pelatihan REBT.

Selanjutnya tahapan penelitian yang dilakukan adalah (7) Melaksanakan pendampingan implementasi REBT kader Posyandu; (a) Peserta pendampingan implementasi REBT adalah kader Posyandu peserta pelatihan REBT; (b) Mahasiswa yang ditugaskan membantu teknis pelaksanaan; (c) Memberikan tes awal pengetahuan implementasi REBT kepada peserta pelatihan; (d) Bersama dengan narasumber tenaga ahli melakukan analisis hasil tes awal. Kesimpulan dari analisis tersebut digunakan sebagai dasar pelaksanaan pendampingan implementasi REBT; (e) Mahasiswa dan dosen melakukan pendampingan implementasi REBT; (f) Memberikan tes akhir pengetahuan REBT kepada peserta pendampingan. Tahapan yang terakhir

yaitu (7) Evaluasi; (a) Bersama kader posyandu melakukan evaluasi kegiatan pelatihan dan pendampingan implementasi REBT dengan melakukan observasi indikator capaian kegiatan; (b) Penyerahan buku panduan pelatihan dan pendampingan implementasi REBT kepada kader posyandu untuk menjaga keberlanjutan program REBT.

Data yang diperoleh dalam penelitian ini adalah hasil analisis dari skala tingkat *Self Awareness* Pada Kader Posyandu dalam Menurunkan Stunting di Kelurahan Bener Yogyakarta.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kategorisasi Tingkat Self Awareness

No	Kategori	Klasifikasi	Pretest	Posttest
1	Rendah	$X < 112$	17	0
2	Sedang	$112 \leq X < 168$	48	13
3	Tinggi	$168 > X$	5	57
Jumlah			70	70

Dapat diketahui bahwa sebagian besar subjek memiliki tingkat *self awareness* tinggi, sebesar 81% (57 frekuensi). Sedangkan 19% (13 frekuensi) lainnya memiliki tingkat *self awareness* sedang. Tidak ada satupun yang termasuk dalam kategorisasi rendah. Disimpulkan bahwa tingkat *self awareness* berada dalam kategori tinggi.

Data yang diperoleh dalam penelitian ini adalah hasil analisis dari skala *tingkat self awareness* meliputi tingkat pendidikan yang telah diisi oleh Kader Posyandu dalam Menurunkan Stunting di Kelurahan Bener Yogyakarta diantaranya jumlah kader yang menyelesaikan jenjang SMP ada 16 kader, jenjang SMA ada 32 kader, dan jenjang S1 ada 22 kader posyandu.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kategorisasi Tingkat Self Awareness Ditinjau dari Tingkat Pendidikan (SMP)

No	Kategori	Klasifikasi	Pretest	Posttest
1	Rendah	$X < 16$	7	0
2	Sedang	$16 \leq X < 24$	8	7
3	Tinggi	$24 > X$	1	9
Jumlah			16	16

Dapat diketahui bahwa sebagian besar subjek memiliki tingkat *self awareness*, sebanyak 7 kader termasuk kategori sedang, dan 9 kader termasuk kategori tinggi. Berdasarkan data di atas terjadi kenaikan *self awareness* kader posyandu ditinjau dari tingkat pendidikan SMP.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kategorisasi Tingkat Self Awareness Ditinjau dari Tingkat Pendidikan (SMA)

No	Kategori	Klasifikasi	Pretest	Posttest
1	Rendah	$X < 16$	6	0
2	Sedang	$16 \leq X < 24$	25	27
3	Tinggi	$24 > X$	1	5
Jumlah			32	32

Dapat diketahui bahwa sebagian besar subjek memiliki tingkat *self awareness*, sebanyak 27 kader masuk kategori sedang, dan 5 kader masuk kategori tinggi. Berdasarkan data di atas terjadi kenaikan *self awareness* kader posyandu ditinjau dari tingkat pendidikan SMA.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Kategorisasi Tingkat Self Awareness Ditinjau dari Tingkat Pendidikan (S1)

No	Kategori	Klasifikasi	Pretest	Posttest
1	Rendah	$X < 16$	4	0
2	Sedang	$16 \leq X < 24$	15	16
3	Tinggi	$24 > X$	3	6
Jumlah			22	22

Dapat diketahui bahwa sebagian besar subjek memiliki tingkat *self awareness*, sebanyak 16 kader masuk kategori sedang, dan 6 kader masuk kategori tinggi. Berdasarkan data di atas terjadi kenaikan *self awareness* kader posyandu ditinjau dari tingkat pendidikan S1.

Data yang diperoleh dalam penelitian ini adalah hasil analisis dari skala *tingkat self awareness* meliputi tingkat usia yang telah diisi oleh Kader Posyandu dalam Menurunkan Stunting di Kelurahan Bener Yogyakarta diantaranya jumlah kader dari rentang usia 20-35 tahun sejumlah 9 kader, rentang usia 36-50 tahun sejumlah 43 kader dan rentang usia lebih dari 51 tahun sejumlah 18 kader.

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Kategorisasi Tingkat Self Awareness Ditinjau dari Tingkat Usia (Rentang 20-35 tahun)

No Kategori	Klasifikasi	Pretest	Posttest
1 Rendah	$X < 16$	5	2
2 Sedang	$16 \leq X < 24$	4	2
3 Tinggi	$24 > X$	0	5
Jumlah		9	9

Dapat diketahui bahwa sebagian besar subjek memiliki tingkat *self awareness*, sebanyak 2 kader termasuk kategori rendah, 2 kader termasuk kategori sedang, dan 5 kader termasuk kategori tinggi. Berdasarkan data di atas terjadi kenaikan *self awareness* kader posyandu ditinjau dari tingkat usia.

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Kategorisasi Tingkat Self Awareness Ditinjau dari Tingkat Usia (Rentang 36-50 tahun)

No Kategori	Klasifikasi	Pretest	Posttest
1 Rendah	$X < 16$	11	4
2 Sedang	$16 \leq X < 24$	29	9
3 Tinggi	$24 > X$	3	30
Jumlah		43	43

Dapat diketahui bahwa sebagian besar subjek memiliki tingkat *self awareness*, sebanyak 4 kader termasuk kategori rendah, 9 kader termasuk kategori sedang dan 30 kader termasuk kategori tinggi. Berdasarkan data di atas terjadi kenaikan *self awareness* kader posyandu ditinjau dari tingkat usia.

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Kategorisasi Tingkat Self Awareness Ditinjau dari Tingkat Usia (Rentang &gt; 51 tahun)

No Kategori	Klasifikasi	Pretest	Posttest
1 Rendah	$X < 16$	1	0
2 Sedang	$16 \leq X < 24$	15	5
3 Tinggi	$24 > X$	2	13
Jumlah		18	18

Dapat diketahui bahwa sebagian besar subjek memiliki tingkat *self awareness*, sebanyak 5 kader termasuk kategori sedang dan 13 kader termasuk kategori tinggi. Berdasarkan data di atas terjadi kenaikan *self awareness* kader posyandu ditinjau dari tingkat usia.

Berdasarkan hasil penelitian secara keseluruhan, tingkat *self awareness* Kader

Posyandu dalam Menurunkan Stunting di Kelurahan Bener Yogyakarta berada dalam kategori tinggi. 81% (57 kader) memiliki tingkat *self awareness* kategori tinggi, sedang sebesar 19% (13 kader), dan 0% dalam kategori rendah. Sebagian besar dari mereka dengan *self awareness* tinggi. Dengan adanya *self awareness*, kader posyandu dapat menunjukkan empati dengan orang lain (Richards dalam Caldwell, 2016). Selain itu, dengan *self awareness* kader posyandu akan mampu membantu keluarga dengan balita untuk menyeimbangkan harapan yang bertolakan dengan tuntutan. Hal tersebut akan memberikan kenyamanan pada diri untuk menyelesaikan persoalannya bersama keluarga dengan balita.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, tingkat *self awareness* melalui *rational emotive behavior therapy* pada kader posyandu dalam menurunkan stunting di kelurahan bener Yogyakarta cenderung tinggi. Hal ini menandakan adanya kesiapan kader posyandu dalam menjalankan tugasnya. Selain itu ditinjau dari tingkat pendidikan pada kader posyandu mengalami peningkatan baik SMP, SMA maupun S1. Ditinjau dari rentang usia yang mengalami peningkatan sangat signifikan pada rentang usia 36-50 tahun.

Saran bagi kader posyandu kelurahan Bener Yogyakarta dapat menjadikan hasil penelitian ini menjadi sumber informasi sehingga dapat menjadi masukan bagi pihak kelurahan Bener Yogyakarta maupun pengurus posyandu untuk mampu membantu mengarahkan dan membimbing proses pengembangan *self awareness* kader posyandu kelurahan

Bener Yogyakarta sebagai salah satu upaya untuk menurunkan stunting melalui *rational emotive behavior therapy*. Saran bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat menjadikan hasil penelitian ini menjadi bahan perbandingan dan referensi pertimbangan penelitian selanjutnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Akbar. (2018) Hubungan Relijiusitas dengan Self Awareness Mahasiswa Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam (Konseling) UAI. *Jurnal Al Azhar Indonesia Seri Humaniora*, 4(4), 265-270.
- Caldwell, C., Hayes, L. A. (2016). Self-efficacy and self-awareness: moral insights to increased leader effectiveness. *Journal of Management Development*, 35(9), 1163-1173. doi:10.1108/JMD-01-2016-0011.
- Evawaty, Muhammad, I. Risnah, dan Sukardi. (2022). Penguatan Keluarga Sebagai Upaya Pengendalian Stunting Di Desa Betteng Kecamatan Pamboang Kabupaten Majene Sulawesi Barat; *Journal of Health, Education and Literacy (J-Healt)*, 5 (2) 125-131.
- Febrianti, E. S. dan Sari, D. K. (2022). Pengaruh Edukasi Tentang Stunting Menggunakan Media Booklet Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Balita di Wilayah Cepogo. *Ovum: Journal of Midwifery and Health Science*, 2(2): 65-71.
- Goleman, D. (2007). *Emotional Question*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Kementerian Kesehatan RI. (2016). *Infodatin; Situasi Balita Pendek*. Jakarta: Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI.
- Lestari, I. D., Fatihah, R., Usman, R. F., & Alma, H. (2022). Peningkatan Self Awareness pada Pengemis Melalui Konseling Islam Berbasis Pendekatan Rational Emotive Behavioral Therapy. *Proceeding of International Conference on Islamic Guidance and Counseling*, 2(1), 321-332.
- Nadila, E. Y., Taufik, T., & Syarif, S. (2021). Analisis Konseling Rational-emotive Behavior Therapy dalam Pendidikan. *Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 1(2), 99-110.
- Reski Y.W. dan Rahma D. F, (2022). Upaya Kader Posyandu dalam Mengurangi Tingkat Stunting di Desa Pakel Kabupaten Jombang: *Jurnal Pendidikan Luar Sekolah*, 6 (2), 130-137.
- Rubens, A., Schoenfeld, G. A., Schaffer, B. S., & Leah, J. S. (2018). Self-awareness and leadership: Developing an individual strategic professional development plan in an MBA leadership course. *The International Journal of Management Education*, 16(1), 1-13.
- Saepudin, E., Rizal, E., dan Rusman, A. (2017). Peran Posyandu Sebagai Pusat Kesehatan Ibu dan Anak. *Record and Library Journal*, 3(2): 201-208.
- Sakinah, A. (2019). Rational Emotive Therapy Dalam Menangani Negative Thinking Perspektif Positivisme Logis. *Jurnal Transformatif (Islamic Studies)*, 3(1), 85-98.
- Sampel, O. L., Mandagi, C. K. F., & Rumayar, A. A. (2019). Hubungan Antara Pengetahuan dan Dukungan Keluarga Dengan Keaktifan Kader Posyandu di Wilayah Kerja Puskesmas Tanahwangko Kecamatan Tombariri. *Jurnal Kesmas*, 8(6), 513-520.
- Sewa, R. Tumurung, M. dan Boky, H. (2019). Pengaruh Promosi Kesehatan Terhadap Pengetahuan dan Sikap Dengan Tindakan Pencegahan Stunting Oleh Kader Posyandu di Wilayah Kerja Puskesmas Bailing Kota Manado. *Jurnal Kesmas*. 8(4): 80-88.
- Sewa, R., Tumurang, M., & Boky, H. (2019). Pengaruh Promosi Kesehatan Terhadap Pengetahuan dan Sikap dengan Tindakan Pencegahan Stunting Oleh Kader Posyandu di Wilayah Kerja Puskesmas Bailing Kota Manado. *Jurnal Kesmas*, 8(4), 80-88.
- Silvia, P. J., & Duval, T. S. (2001). Objective self-awareness theory: Recent progress and enduring problems.
- Sohn, S., Chung, H. C., & Park, N. (2018) Private Self-Awareness And Aggression In Computer-Mediated Communication: Abusive User Comments On Online News Articles. *International Journal Of Human-Computer Interaction*, 35(13), 1160-1169.
- Solso, R. L., Maclin, O. H., & Maclin, M. K. (2008). *Psikologi kognitif*. Jakarta: Erlangga.
- Syah, M.E & Suwarno, S. (2022). Analisis Pandemic Fatigue Melalui Gratitude Training Service Pada Tenaga Kesehatan Puskesmas Kalasan Selama Pandemi Covid-19. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 11(3), 451.
- TNP2K. (2018). *Panduan Konvergensi Program/Kegiatan Percepatan Pencegahan Stunting*. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>.