



PSIKOEDUKASI REMAJA: KETIKA PINTAR SAJA TIDAK CUKUP

Lita Patricia Lunanta¹⁾, Reneta Kristiani²⁾, Aurelia Ardani³⁾
Fakultas Psikologi, Universitas Esa Unggul¹⁾
Fakultas Psikologi, Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya^{2), 3)}
lita.patricia@esaunggul.ac.id¹⁾, reneta.kristiani@atmajaya.ac.id²⁾,
aurelia.201707000086@student.atmajaya.ac.id³⁾

ABSTRAK

Situasi pandemi turut memberikan dampak bagi remaja. Melalui kegiatan psikoedukasi terhadap remaja ini diharapkan dapat membantu remaja menggali kekuatan dan keterampilan yang bisa mereka terapkan dalam menyesuaikan diri dengan situasi pandemi. Kegiatan psikoedukasi ini membahas mengenai tantangan, kesempatan serta pilihan-pilihan yang dapat dilakukan remaja. Kegiatan dilakukan dalam bentuk seminar *online* dan diskusi dalam kelompok-kelompok kecil. Materi seminar *online* mencakup bahan mengapa remaja adalah generasi yang harus diselamatkan serta hal-hal yang mempengaruhi kehidupan remaja, antara lain kecerdasan emosi, proses pengambilan keputusan, serta bagaimana remaja dapat menjadi individu yang membawa pengaruh positif. Dalam diskusi kelompok kecil dibahas mengenai kondisi kepuasan hidup partisipan saat ini, sumber daya yang mereka miliki agar mereka dapat menjadi tangguh. Dari hasil evaluasi, sebagian besar peserta memberikan respon yang positif terhadap kegiatan psikoedukasi ini dengan rata-rata tingkat kepuasan 90,38%. Saran sebaiknya melakukan kegiatan psikoedukasi dengan topik mengenai remaja kepada orangtua dan guru. Untuk remaja dapat diberikan kegiatan psikoedukasi dengan topik yang berbeda, seperti manajemen stres, keterampilan untuk memasuki jenjang pendidikan berikutnya, serta proses penerimaan diri sendiri, baik dari segi fisik, emosi dan sosial.

Kata kunci: psikoedukasi, remaja, pandemi

ABSTRACT

The pandemic situation affected adolescence negatively. Through this psychoeducational activity, fasilitator hoped to help participants to find their strength and skills that they can use to adjust in pandemic situations. This psychoeducation discussed the challenges, the opportunities, and the choices that were available for the participants. It was done through an online seminar and used small groups to discuss. The topics in seminar online covered the topic of the importance of adolescents as a generation and things that affected adolescent's life, such as the process of decision making, and how they can be individuals who brought positive effects to others. In the small group, participants shared their life satisfaction and discussed the resources that they could use to be resilient. Most of the participants gave a positive review of this activity, with overall satisfaction of 90,38%. It was suggested to do a psychoeducation with a similar topic to teachers and parents and to do some more psychoeducation to adolescents with different topics related to them, such as stress management, skills to higher education level, and self acceptance process.

Keywords: psychoeducation, adolescence, pandemic



A. PENDAHULUAN

Situasi pandemi membawa perubahan pada kondisi mental individu, dan bukan ke arah yang lebih baik. Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (KEMENPPPA), Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI), serta Perhimpunan Sarjana dan Profesional Kesehatan Masyarakat Indonesia (Persakmi) dan Ikatan Alumni Universitas Airlangga Komisariat Fakultas Kesehatan Masyarakat (IKA FKM UA) adalah beberapa lembaga yang melakukan survei secara daring kepada masyarakat Indonesia. Hasil survei menunjukkan kebutuhan terhadap layanan kesehatan mental. Hasil swaperiksa (*self report*) dari PDSKJI misalnya memperlihatkan masalah psikologis pada 64.8% dari responden (n=4010, 14-71 tahun) dengan kecemasan, depresi, dan trauma psikologis sebagai tiga masalah utama. Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (KEMENPPPA) melalui Survei "Ada Apa Dengan Covid-19" (AADC-19) jilid 2 tahun 2020 juga mengkonfirmasi hal ini dengan mengungkapkan adanya gejala depresi pada responden anak yang berasal dari 150 Forum Anak di seluruh kabupaten di Indonesia dan 1500 Forum anak di Kecamatan (14 persen pada anak perempuan, 10 persen pada anak laki-laki) selain beberapa gangguan emosi yang lebih ringan lainnya. (merasa tertekan 26 persen, mudah marah 38 persen, sering menangis 20 persen dan merasa sedih 42 persen. Sementara gejala kognitif yakni menyalahkan diri sendiri 42 persen dan tidak bisa berkonsentrasi

dengan baik 31 persen. merasa gagal 25 persen, merasa dirinya tidak berharga 11 persen dan pesimistis terhadap masa depan 9 persen).

Sedangkan survei oleh Persami menunjukkan lebih dari 50% responden (n=8031 dari 34 provinsi) mengalami kecemasan dalam berbagai konteks kehidupan mereka yaitu pendidikan, ekonomi, pekerjaan, agama, dan sosial interaksi masyarakat.

Enam puluh tujuh persen (67%) responden alami kecemasan di aspek hubungan sosial interaksi masyarakat. Pada aspek agama/religi, terdapat 55% responden alami kecemasan. Sementara itu, 63% responden alami kecemasan di aspek pekerjaan. Sedangkan di aspek ekonomi, terdapat 58% responden yang alami kecemasan. Selanjutnya, di aspek pendidikan, didapati persentase terbanyak yaitu 74% responden yang alami kecemasan.

Remaja termasuk yang terdampak oleh pandemi ini. Fasilitator ingin melakukan pendekatan secara langsung kepada remaja, pertama-tama untuk mengetahui kondisi mereka yang sebenarnya serta memberikan psikoedukasi dan menerapkan diskusi terarah yang bertujuan menggali kekuatan dan keterampilan yang bisa mereka terapkan dalam menyesuaikan diri dengan situasi pandemi.

B. METODE KEGIATAN

Kegiatan dilakukan pada hari Sabtu, tanggal 19 Desember 2020 pukul 10.00-13.00 secara daring melalui media *zoom* yang dihadiri oleh 45 orang remaja. Kegiatan dibagi menjadi dua

bagian besar, kegiatan psikoedukasi serta kegiatan diskusi kelompok.

Pada kegiatan psikoedukasi, partisipan memulainya dengan mengisi *pretest* mengenai materi remaja untuk melihat sejauh apa pemahaman yang sudah dimiliki. Kegiatan psikoedukasi mengambil materi dari program *Save Our Youth*. Materi mencakup bahan mengapa remaja adalah generasi yang harus diselamatkan serta hal-hal yang mempengaruhi kehidupan remaja, antara lain kecerdasan emosi, proses pengambilan keputusan, serta bagaimana remaja dapat menjadi individu yang membawa pengaruh positif. Dalam kegiatan psikoedukasi, fasilitator melakukan survei mengenai kondisi partisipan, antara lain mengenai apa yang mereka hadapi sebagai remaja dan harapan mereka dari kegiatan psikoedukasi ini.

Apa harapan kamu ikut acara ini ?



Gambar 1. Harapan partisipan

Pada kegiatan sesi kedua, partisipan dibagi ke dalam tiga kelompok untuk melakukan diskusi. Masing-masing fasilitator yang memimpin diskusi memiliki panduan yang sama, yaitu membahas kondisi partisipan, mengajak partisipan mengisi *life satisfaction scale* bersama-sama untuk melihat tingkat kepuasan masing-masing terhadap kehidupan, lalu

dilanjutkan dengan pembahasan kekuatan dan mencari sumber resiliensi dengan mengerjakan *self mandala* yang menggali hal yang dimiliki, hal yang dapat dilakukan, hal/tokoh yang diidolakan serta juga hal yang ditakutkan. Semua yang dikerjakan kemudian didiskusikan dalam kelompok untuk saling memperluas keterampilan pemecahan masalah masing-masing partisipan. Kegiatan ditutup dalam kelompok besar dengan pengambilan kesimpulan serta memberikan partisipan suatu *anchor/jangkar* yang bisa digunakan ketika kemudian hari mereka menemui kondisi yang penuh tantangan lagi. Jangkar yang diberikan disesuaikan dengan usia partisipan dan peran mereka sebagai pelajaran sehingga dilambangkan dengan benda-benda dalam kelas (misalnya penghapus sebagai pengingat untuk meninggalkan masa lalu, kalender untuk mengingatkan manajemen waktu, dst).

Kegiatan ditutup dengan mengisi *posttest* untuk melihat apakah ada perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah pemberian materi psikoedukasi. Peserta juga mengisi form survei untuk melakukan evaluasi terhadap pelaksanaan kegiatan psikoedukasi dan diskusi kelompok.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil *pretest* dan *posttest* yang dilakukan oleh partisipan, terlihat bahwa ada perbedaan skor partisipan pada *pretest* dan *posttest*, dimana sebelum mendapatkan materi psikoedukasi, total skor dari partisipan adalah 83,5%, sedangkan setelah mendapatkan materi psikoedukasi, total skor dari partisipan



menjadi 85%. Dari setiap item pertanyaan, ada peningkatan skor yang ditunjukkan oleh partisipan, misalnya dalam pengertian mengenai bagaimana remaja adalah bagian dari pemimpin masa depan (79,17% menjadi 79,41%), bagaimana remaja sendiri yang menentukan masa depannya (91,18% menjadi 95,83%) serta pemahaman bahwa remaja memerlukan sistem pendukung dari orang tua dan guru (dari 80,39% menjadi 85,42%). Begitu juga dalam konsep selalu ada pilihan sebelum bertindak (95,10% menjadi 100%), serta kuasa untuk memberikan respon terhadap suatu situasi (76,47% menjadi 79,17%). Partisipan juga menunjukkan peningkatan pemahaman akan keterlibatan *emotional intelligence* untuk keberhasilannya dalam dalam belajar dan bekerja (76,47% menjadi 89,58%).

Perbedaan terutama dalam hal pengertian mengenai ada remaja yang beruntung dengan banyak kelebihan dan remaja kurang beruntung dengan banyak kelemahan dan keterbatasan (dari 59% saat *pretest* menjadi 58,33% saat *posttest*). Hal ini menunjukkan bagaimana partisipan memahami bahwa dibalik semua kelebihan dan kekurangan seseorang, faktor keberuntungan dan/atau nasib hanyalah salah satu variabel saja sedangkan kebanyakan faktor penentu adalah berasal dari diri sendiri. Persentase yang menurun menunjukkan bahwa partisipan lebih memahami bahwa keberuntungan pengaruhnya tidak besar dalam kehidupan seseorang.

Ada item tes yang hasilnya anomali ketika partisipan menunjukkan pengurangan skor pada pemahaman

bahwa apa yang mereka baca, lihat dan tonton setiap hari bisa mempengaruhi tindakan dan cara berpikir mereka (97,06% menjadi 93,75%). Meskipun pengurangan skor ini tidak signifikan, hal ini bisa juga berarti bahwa partisipan merasa dalam dirinya ada suatu kehendak bebas untuk memutuskan terpengaruh atau tidak terpengaruh terhadap apa yang dibaca, lihat dan nonton setiap hari.

Peserta juga menunjukkan keterlibatan dalam kegiatan yang dilakukan, dengan memberikan respons dan berbagi masalah yang dialami. Peserta antara lain bertanya bagaimana memulai sesuatu dan menghilangkan rasa takut akan kegagalan. Peserta juga bertanya bagaimana pengaruh teman dan keluarga pada usia mereka. Beberapa partisipan juga mengungkapkan tantangan yang mereka hadapi dan menyatakan mengalami beberapa tanda *stress*.

Masalah apa yang kamu sering hadapi sebagai remaja saat ini?



Gambar 2. Masalah yang dihadapi partisipan

Partisipan juga menanggapi pertanyaan dari fasilitator serta aktif mengajukan pertanyaan, baik secara langsung maupun lewat fasilitas *chat*. Dalam kelompok kecil, partisipan mengerjakan secara pribadi dan



kemudian membagikan hasil pekerjaan mereka dalam kelompoknya. Partisipan kemudian saling menanggapi hasil dari partisipan lain dan saling memberikan *support* berdasarkan apa yang sudah mereka alami dan lewati.

Berdasarkan hasil survei evaluasi yang diisi oleh partisipan, terlihat bahwa 71,4% partisipan menilai kesesuaian isi materi dengan tujuan sudah sangat baik, 57,1% partisipan menilai sangat mendapatkan tambahan pemahaman/pengetahuan setelah seminar sedangkan 39,3% merasa mendapatkan tambahan pemahaman setelah seminar. Selanjutnya, 57,1% partisipan merasa efektivitas komunikasi/kemampuan pemateri dalam menyampaikan adalah sangat baik dan hanya 1 orang (3,6%) yang menyatakan efektivitas komunikasi kurang baik. Akhirnya, 53,6% partisipan menilai keseluruhan kegiatan adalah sangat baik, dan 42,9 % partisipan menilai keseluruhan kegiatan dalam kategori baik. Peserta juga secara aktif mengusulkan topik kegiatan untuk dilakukan berikutnya kepada remaja.

Berikut tabel evaluasi kegiatan keseluruhan dari partisipan.

Tabel 1. Evaluasi Kegiatan

Evaluasi Kegiatan	Tingkat Kepuasan
Kesesuaian isi materi dengan tujuan	93,35%
Tambahan pemahaman/	91,10%

Evaluasi Kegiatan	Tingkat Kepuasan
pengetahuan setelah kegiatan	
Efektivitas komunikasi dan kemampuan pemateri dalam menyampaikan	87,42%
Penilaian terhadap keseluruhan kegiatan	89,64%
Rata-rata tingkat kepuasan	90,38%

D. SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan psikoedukasi ini dapat dikatakan berhasil karena dari hasil evaluasi partisipan, tingkat kepuasan partisipan tinggi dengan rata-rata tingkat kepuasan 90,38%. Peserta pun menunjukkan pengetahuan yang semakin bertambah, yaitu dalam hal peranan remaja sebagai penentu dan pemimpin masa depan, remaja memiliki pilihan sebelum bertindak, remaja mempunyai kendali dan kuasa untuk berespon terhadap suatu situasi, menyadari peran keterlibatan *emotional intelligence* dalam keberhasilan belajar dan bekerja.

Dari kegiatan psikoedukasi yang sudah dilakukan, fasilitator melihat pentingnya interaksi dan dukungan dari pihak lain, seperti guru dan orang tua dalam kehidupan remaja. Disarankan untuk melakukan kegiatan



psikoedukasi mengenai remaja kepada orang tua dan guru.

Selanjutnya, dari hasil evaluasi yang diberikan oleh partisipan, dapat diberikan psikoedukasi dengan topik yang berbeda, yang juga dibutuhkan oleh remaja, antara lain: manajemen *stress*, keterampilan yang dibutuhkan untuk memasuki jenjang pendidikan dan tahap perkembangan selanjutnya, serta proses penerimaan diri sendiri, baik dalam segi fisik, emosi, dan sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Czeisler, M. É. (2020). Mental Health, Substance Use, and Suicidal Ideation during the COVID-19 Pandemic — United States, June 24–30, 2020. *MMWR. Morbidity and Mortality Weekly Report*, 69(32). <https://doi.org/10.15585/mmwr.mm6932a1>
- COVID-19 disrupting mental health services in most countries, WHO survey. (5 Oktober, 2020). Diambil dari: <https://www.who.int/news/item/05-10-2020-covid-19-disrupting-mental-health-services-in-most-countries-who-survey>
- Kementerian Pemberdayaan Perempuan Dan Perlindungan Anak. (2020). *Survei 'Menilai Dampak Covid-19' : Perempuan Memikul Beban Lebih Berat Dibandingkan Laki-Laki*. Diambil dari <https://www.kempppa.go.id/index.php/page/read/29/2921/survei-menilai-dampak-covid-19-perempuan-memikul-beban-lebih-berat-dibandingkan-laki-laki>
- Mayoritas Masyarakat Indonesia Alami Kecemasan di Masa Pandemi Covid-19. (22 Juni, 2020). Diambil dari <https://persakmi.or.id/headlines/mayoritas-masyarakat-indonesia-alami-kecemasan-di-masa-pandemi-covid-19/>
- Save Our Youth, Ketika Pintar Saja Tidak Cukup. (15 November, 2020). Diambil dari <https://www.kompasiana.com/bimabela.com/5fb00722d541df5e6778cda2/save-our-youth-ketika-pintar-saja-tidak-cukup>
- Subdirektorat Indikator Statistik. (29 September, 2020). *Perilaku Masyarakat Di Masa Pandemi Covid-19*. Diambil dari <https://www.bps.go.id/publication/2020/09/28/f376dc33cfcdeec4a514f09c/perilaku-masyarakat-di-masa-pandemi-covid-19.html>
- 5 Bulan Pandemi COVID-19. (poster). Diambil dari <http://www.pdskji.org/home>