




Program peduli kesehatan jiwa remaja

Siska Puspitasari✉, Faridah Ainur Rohmah

Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta, Indonesia

✉ siskapuspitasari888@gmail.com

 <https://doi.org/10.31603/ce.5068>

Abstrak

Remaja pada masa perkembangannya mengalami berbagai perubahan baik secara biologis, kognitif dan sosial. Selain itu, remaja juga memiliki berbagai tugas perkembangan yang harus dipenuhi. Namun seringkali remaja mengalami hambatan dalam menjalani berbagai perubahan dan memenuhi tugas perkembangannya. Apabila hambatan tidak dapat diatasi, maka akan berdampak pada kesehatan jiwa remaja. Terdapat cukup banyak laporan kasus terkait dengan kesehatan jiwa remaja di Poli Psikologi pada salah satu Puskesmas Kotagede Yogyakarta. Adapun permasalahan yang dialami seperti stres yang berakibat pada sakit fisik atau somatisasi, konflik dalam hubungan dengan orang tua dan teman, kecemasan hingga depresi. Berdasarkan hal tersebut maka perlu dilakukan intervensi preventif berbasis komunitas. Hasil intervensi yang telah dilakukan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan remaja dan orang tua sesudah mendapatkan psikoedukasi. Peserta intervensi remaja lebih memahami tentang masa perkembangan remaja, pentingnya mengenal diri, dan cara berkomunikasi yang tepat untuk menolong teman sebayanya yang sedang menghadapi permasalahan. Orang tua semakin menyadari pentingnya terlibat dalam tumbuh kembang remaja, muncul pemahaman untuk lebih bersabar, berempati dan tidak menghakimi dengan kondisi yang dialami remaja. Kesadaran dan pemahaman tersebut juga mendorong orang tua untuk menerapkan komunikasi yang efektif terhadap anak remaja, sehingga dapat terbuka dan nyaman dalam menceritakan hal-hal yang dialami.

Kata Kunci: Remaja; Kesehatan jiwa, Komunikasi efektif, Komunitas

Adolescent mental health initiative

Abstract

Adolescents encounter various changes, including biological, mental and social behaviors during the transition stage. Several developmental tasks also need to be fulfilled, although certain obstacles appear inevitable. Failure to overcome these challenges tends to adversely impact mental health, and as a result, multiple cases have been reported in the psychology unit of a major Kotagede Health Center in Yogyakarta. Also, stress have been described as a contributing factor, leading to physical pain or somatization, relationship conflicts with parents and friends, anxiety as well as depression. Therefore, it is necessary to initiate community-based preventive interventions. The results showed an increase in the knowledge of adolescents and parents after the psycho-education. Additionally, the teenagers obtained sufficient information about the developmental phase, importance of self-awareness and effective communication to appropriately assist peers facing related problems. Parents also tend to be increasingly conscious of their involvement in adolescent growth, and were more patient, empathetic, and non-judgmental. This awareness and comprehension also supported parents in fostering effective communication and encouraging openness with the children.

Keywords: *Adolescents; Mental Health; Effective communication; Community*

1. Pendahuluan

Masa remaja merupakan masa transisi dalam rentang kehidupan manusia, yaitu masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Memahami remaja menjadi sangat penting karena remaja merupakan masa depan masyarakat. [Monks \(2001\)](#) menyebut batasan usia remaja adalah antara 12 hingga 21 tahun. Remaja (*adolescence*) sebagai masa perkembangan transisi antara masa anak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif, dan sosial-emosional ([Santrock, 2012](#)). Perubahan biologis yang tampak biasanya pada perubahan fisik yang cepat, penambahan berat dan tinggi badan yang drastis, perubahan bentuk tubuh dan perkembangan karakteristik seksual. Selain itu, perkembangan pencapaian kemandirian dan identitas juga sangat menonjol yaitu meningkatnya kemampuan berpikir logis, abstrak serta idealistis ([Unayah & Sabarisman, 2015](#)). Perkembangan sosial pada remaja, dapat dilihat adanya dua macam pergerakan, pertama gerak memisahkan diri dari keluarga dan gerak menuju teman sebaya. Hal tersebut merupakan usaha remaja untuk masuk kedalam lingkup sosial yang lebih luas, sehingga remaja sangat rentan mengalami masalah psikososial yaitu masalah psikis yang timbul akibat dari perubahan sosial.

Remaja pada masa perkembangannya juga memiliki tugas-tugas perkembangan yang harus dipenuhi, namun tidak semua remaja dapat memenuhi tugas-tugas tersebut dengan baik. Banyak masalah mungkin dialami remaja dalam memenuhi tugas-tugas perkembangannya ([Hurlock, 2000](#)). Senada dengan hal tersebut, [Davidson \(2006\)](#) juga menyebut bahwa hambatan yang dihadapi dalam tahap perkembangan ini jika tidak terselesaikan dengan baik dapat menimbulkan masalah kesehatan jiwa pada remaja. Berdasarkan hal tersebut maka peran orangtua sangat penting dalam mendukung dan membimbing anak remajanya agar dapat melalui masa perkembangan remaja dengan baik. Sayangnya, tidak semua orangtua mengetahui hal-hal yang dapat dilakukan untuk mendukung perkembangan anak remajanya. Seringkali orang tua merasa sudah berusaha maksimal dalam memahami anak remajanya, tetapi anak remajanya justru semakin tidak terkendali. Apabila konflik yang terjadi antara remaja dengan orang tua tersebut tidak terselesaikan maka akan berdampak negatif terhadap diri remaja sendiri maupun hubungan antara remaja dengan orang tuanya.

Berdasarkan data dari Poli Psikologi salah satu Puskesmas di Yogyakarta, selama tahun 2018 hingga awal tahun 2019, terdapat lebih dari 120 laporan permasalahan yang dialami oleh remaja. Adapun remaja yang datang untuk berkonsultasi sebagian besar karena rekomendasi dari orang tua, guru, teman atau poli umum, dan ada juga yang datang atas keinginan sendiri. Permasalahan yang dialami berhubungan dengan permasalahan tentang kesehatan fisik yang disebabkan oleh permasalahan psikologis atau somatisasi, konflik dalam hubungan dengan orang tua dan teman, kecemasan hingga depresi. Beberapa pasien remaja yang datang berkonsultasi menyatakan bahwa mereka kurang berani terbuka dengan orang tuanya untuk menceritakan permasalahan yang dihadapi. Tidak terbukanya kepada orang tua karena remaja kurang merasakan kedekatan emosional dengan orang tua sehingga malu, takut akan mendapat respon yang tidak menyenangkan, merasa tidak nyambung dalam berkomunikasi dan merasa lebih nyaman bercerita dengan teman sebaya.

Teman sebaya merupakan salah satu aspek penting bagi seorang remaja. Salah satu fungsi penting teman sebaya adalah menyediakan sumber informasi tentang dunia di luar keluarga. Ketika remaja menceritakan permasalahan yang dihadapi kepada teman

sebayanya akan memungkinkan remaja tidak mendapatkan informasi yang tepat dan pemahaman tentang apa yang sedang dialami. Hal tersebut disebabkan karena kurangnya pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki oleh remaja, sehingga rentan untuk terjadi permasalahan yang lebih besar. Maka penting bagi remaja untuk memiliki pengetahuan tentang berbagai hal yang berhubungan dengan pertumbuhan, perkembangan dan kesehatan di masa remaja agar remaja dapat memahami dirinya sendiri dan berbagi informasi yang tepat dengan teman sebayanya. Selain itu, kemampuan komunikasi positif juga diperlukan agar remaja dapat secara mandiri memberikan dukungan dan pertolongan awal pada teman sebayanya yang sedang menghadapi permasalahan.

Berdasarkan kondisi tersebut maka perlu adanya suatu intervensi komunitas yang menasar pada remaja dan orang tua. Kemudian saat dilakukan asesmen pada wilayah kerja Puskesmas tersebut, yaitu salah satu RW "X" yang berada di kecamatan Kotagede Yogyakarta, juga terdapat beberapa permasalahan serupa yang dialami oleh remaja sekitar wilayah tersebut. Selain permasalahan yang dialami oleh remaja sendiri, terdapat juga keluhan orang tua yang menyatakan bahwa mereka mengalami kekhawatiran jika anaknya yang sudah beranjak remaja akan terlibat dalam pergaulan yang negatif, sedangkan mereka sendiri juga kesulitan untuk bisa mengontrol anak remajanya. Saat orang tua mengajak anak remajanya berkomunikasi dengan jujur sering terjadi perbedaan pendapat, kesalahpahaman, hingga perdebatan. Orang tua menganggap remaja tetaplah anak-anak yang masih harus dikontrol segala perilakunya oleh orang tua, akan tetapi remaja sudah menganggap dirinya mampu dan ingin membuat keputusan sendiri.

Fenomena di atas menjadi menarik untuk dilakukan langkah *preventif* atau pencegahan melalui intervensi komunitas. Mengingat di wilayah tersebut tidak pernah mendapatkan psikoedukasi tentang komunikasi yang baik antar remaja dan antara orang tua kepada remaja. Dengan demikian, maka perlu untuk dilakukan pemberian pengetahuan bagi masyarakat RW "X" tersebut berupa pengetahuan tentang perkembangan dan pengenalan diri remaja, komunikasi yang tepat antar remaja dan psikoedukasi tentang komunikasi yang efektif orang tua kepada remaja. Usaha tersebut dilakukan dalam rangka mencegah terjadinya permasalahan kesehatan jiwa dan perilaku menyimpang pada remaja.

2. Metode

Kegiatan Metode yang digunakan pada program intervensi ini berdasarkan pendekatan komunitas. Pengumpulan data (*assesment*) dilakukan dengan cara observasi (wilayah, aktivitas warga), wawancara (ketua RW, kader, ketua PKK, perwakilan remaja), dan FGD. Berdasarkan hasil *assesment* maka digunakan metode analisis SWOT sebagaimana dijelaskan pada [Tabel 1](#).

Berdasarkan hasil analisis yang diuraikan pada [Tabel 1](#), diketahui bahwa faktor resiko internal maupun eksternal menunjukkan adanya permasalahan yang berhubungan dengan kesehatan jiwa selama masa perkembangan remaja. Permasalahan tersebut diantaranya adalah stres, cemas, depresi, dan masalah perilaku akibat pergaulan yang negatif. Di wilayah RW "X" tersebut juga dicurigai adanya perilaku pergaulan negatif pada beberapa remaja sekitar seperti miras, narkoba, mogok sekolah, hubungan seksual di luar nikah, dan adiksi gadget. Tentunya, permasalahan tersebut tidak dapat

dibiarkan begitu saja sehingga membutuhkan adanya intervensi agar tidak terjadi permasalahan yang lebih berat lagi.

Berdasarkan hal tersebut, maka fokus intervensi yang dilakukan adalah memanfaatkan faktor kekuatan yang sudah dimiliki lingkungan untuk mengatasi kelemahan yang menyebabkan munculnya masalah. Kekuatan yang dimiliki wilayah RW "X" berupa kerukunan dan kepedulian masyarakat terhadap lingkungan sekitar menjadi salah satu peluang bahwa kegiatan intervensi yang diberikan berupa psikoedukasi akan mendapatkan apresiasi yang baik dari masyarakat. Adapun program intervensi yang dilaksanakan berupa psikoedukasi pada remaja dan orang tua.

Tabel 1. Hasil assessment analisis SWOT

Faktor Internal	
<i>HELPFUL</i>	<i>HARMFUL</i>
<i>Strength</i> (Kekuatan)	<i>Weakness</i> (Kelemahan)
<ul style="list-style-type: none"> • Remaja di wilayah memiliki organisasi remaja dan cukup aktif berkegiatan • Kerukunan yang baik antar warga dan kepedulian warga terhadap lingkungan tempat tinggal yang ditunjukkan dengan sering diadakannya kegiatan bersama warga 	<ul style="list-style-type: none"> • Hambatan dalam menjalani masa perkembangan dan pencarian jati diri remaja menimbulkan permasalahan psikologis seperti stres, cemas dan depresi • Masalah dalam keluarga seperti broken home dan pola komunikasi antara orang tua-anak yang kurang baik menimbulkan konflik, sehingga remaja mencari pelarian dengan aktivitas di luar keluarga yang tidak jarang mengarah pada pergaulan negatif (miras, narkoba, mogok sekolah, hubungan seksual di luar nikah) • Sifat konformitas remaja dengan teman sebaya terkadang mengarah pada tindakan coba-coba pada hal yang negatif
Faktor Eksternal	
<i>Opportunity</i> (Peluang)	<i>Threat</i> (Ancaman)
<ul style="list-style-type: none"> • Tersedianya layanan kesehatan seperti Klinik & Puskesmas yang dekat serta mudah diakses • Adanya kepedulian dari pemerintah seperti kampanye kesehatan dan penyuluhan • Terbukanya akses dan kerjasama dengan Puskesmas untuk membuat program pemberdayaan komunitas • Polisi Bhabinkamtibnas dan Koramil setempat bersedia membantu dan mendukung kegiatan komunitas di masyarakat 	<ul style="list-style-type: none"> • Arus globalisasi menimbulkan penyimpangan perilaku remaja yang tidak sesuai dengan nilai-nilai moral dan budaya • Kemajuan teknologi informasi dan komunikasi serta kemudahan untuk mengaksesnya menimbulkan dampak negatif bagi perkembangan jiwa remaja seperti <i>cyberbullying</i>, menurunnya interaksi sosial secara langsung, terjadinya masalah provokasi, pornografi, serta adiksi gadget untuk bersosial media atau game

Psikoedukasi tentang remaja juga dipilih karena belum pernah dilakukan di wilayah RW "X" tersebut. Menjadi remaja yang dapat membawa efek positif untuk dirinya sendiri dan teladan untuk teman sebaya tentu membutuhkan kemauan dan pengetahuan yang baik, sehingga informasi tentang masa perkembangan remaja dan kemungkinan masalah yang dihadapi pada masa remaja, mengenal diri, serta pentingnya kesehatan jiwa perlu diberikan untuk remaja. Pengetahuan tentang komunikasi dengan teknik konseling dasar pada teman sebaya juga perlu diberikan untuk remaja, sehingga saat ada teman sebaya yang menceritakan tentang permasalahan yang sedang dihadapi dapat dibantu sesuai dengan kemampuan dan pengetahuan tersebut. Pengetahuan tentang komunikasi efektif juga perlu diberikan kepada orang tua agar orang tua dapat membimbing dan meminimalisir konflik antara orang tua dengan anak remajanya agar dapat melalui masa perkembangan dengan baik.

Adapun rincian program intervensi pertama dilaksanakan pada tanggal 1 Mei 2019 yaitu memberikan psikoedukasi kepada remaja. Tujuannya untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman remaja tentang tumbuh kembang remaja, mengenal diri dan kesehatan jiwa. Kemudian, pada tanggal 3 Mei 2019 dilaksanakan psikoedukasi bagi orang tua yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman orang tua tentang komunikasi efektif orang tua terhadap remaja. Selanjutnya, pada 4 Mei 2019 diadakan psikoedukasi pada remaja untuk memberikan pengetahuan tentang cara berkomunikasi melalui teknik konseling dasar dengan teman sebaya. Intervensi ini, selain dengan psikoedukasi juga dilakukan diskusi dan pemberian materi berupa *handout*, *leaflet*, serta poster.

3. Hasil dan Pembahasan

Program intervensi yang diberikan kepada warga pada salah satu RW di kecamatan kota Yogyakarta adalah psikoedukasi kepada remaja tentang masa perkembangan remaja, kesehatan jiwa remaja, dan komunikasi dengan teknik konseling dasar teman sebaya. Selain itu, psikoedukasi kepada orang tua juga diberikan yaitu tentang pola komunikasi yang efektif pada remaja dalam rangka mendukung perkembangan dan kesehatan jiwa remaja. Berikut ini hasil dan pembahasan secara lebih rinci.

3.1. Psikoedukasi Remaja "Remaja Sehati" Sehat jiwa dan paham diri

Program psikoedukasi ini dilakukan di tempat pertemuan balai RW "X" (Gambar 1). Program ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan kepada remaja tentang masa perkembangan, mengenal diri dan kesehatan jiwa remaja. Psikoedukasi ini dilakukan dengan metode ceramah dan diskusi. Pada saat penyampaian materi, peserta tampak antusias mendengarkan dan memperhatikan materi yang diberikan. Beberapa dari peserta menunjukkan ekspresi-ekspresi tertentu seperti mengerutkan dahi dan menganggukkan kepalanya. Terlebih saat dijelaskan tentang perubahan fisik remaja dan pentingnya mengenal diri sendiri di masa remaja.

Saat peserta ditanya mengenai penilaian terhadap diri sendiri beberapa peserta mengatakan bahwa dirinya seringkali tidak percaya diri, membandingkan diri dan merasa lebih rendah dari pada teman lain sebayanya. Selanjutnya, saat diajak mengenali kelebihan dan kekurangan diri, peserta cenderung lebih mudah menyebutkan kekurangan dirinya dibandingkan dengan kelebihan yang dimiliki. Bahkan ada yang merasa bahwa dirinya lebih banyak memiliki kekurangan diri dan

ada juga yang menganggap bahwa dirinya tidak memiliki kelebihan sama sekali. Seperti penelitian [Megawati \(2004\)](#) juga menemukan bahwa remaja menyukai gambaran dirinya yang berbeda dengan orang lain, tetapi remaja seringkali merasa tidak puas dengan keadaan dirinya, sehingga menempatkan diri lebih rendah dari orang lain dan menilai diri secara negatif.



Gambar 1. Kegiatan psikoedukasi remaja

Remaja yang menjadi peserta psikoedukasi kemudian diberikan motivasi bahwa setiap orang pasti memiliki sifat kelebihan diri dan remaja harus mau mengakui hal tersebut. Saat seseorang mengenali kelebihannya akan menimbulkan dampak yang positif karena dapat mengoptimalkan kelebihan yang dimiliki sehingga tetap dapat berprestasi dengan caranya sendiri. Remaja yang mengembangkan penilaian positif pada dirinya akan merasa berharga dan lebih percaya diri dalam menghadapi berbagai keadaan atau masalah. Penilaian yang positif akan membantu remaja dalam melalui berbagai tugas perkembangannya ([Respati et al., 2006](#)).

Selanjutnya, peserta diberikan pengetahuan tentang menjaga kesehatan jiwa. Peserta tampak antusias, terutama pada materi tentang mengelola stres. Peserta menyampaikan bahwa saat merasa tertekan dengan berbagai tugas maupun masalah dalam kehidupan, mereka justru melakukan prokrastinasi pada tugas-tugasnya. Selain itu, mereka juga mengalami sakit fisik seperti asam lambung meningkat, pundak yang terasa kencang dan pegal. Berdasarkan hal tersebut, peserta kemudian diajarkan tentang salah satu cara mengelola stres yaitu dengan melakukan relaksasi.

Setelah selesai praktik relaksasi, peserta menyatakan tubuhnya menjadi lebih nyaman, lega, dan bagian tubuh yang tadinya terasa kencang menjadi lebih rileks. Menurut pandangan ilmiah, relaksasi merupakan suatu teknik untuk mengurangi stres dan ketegangan dengan cara meregangkan seluruh tubuh agar mencapai kondisi mental yang sehat ([Varvogli & Darviri, 2011](#)). [Poppen \(1998\)](#) juga menyebut saat berada pada keadaan relaks, tubuh melalui otak akan memproduksi endorphin yang berfungsi sebagai analgesik alami tubuh dan dapat meredakan rasa nyeri atau keluhan-keluhan fisik. Selain itu, dalam keadaan relaks tubuh akan mengaktifkan sistem saraf parasimpatis yang berfungsi untuk menurunkan detak jantung, laju pernafasan dan tekanan darah. Melalui manfaat positif yang didapatkan, peserta dimotivasi untuk melakukan latihan relaksasi di rumah atau saat peserta sedang mengalami stres.

Keberhasilan untuk kegiatan psikoedukasi pada remaja ini hanya diketahui dari data kualitatif, yaitu berdasarkan evaluasi peserta terhadap kegiatan yang sudah dilakukan, baik yang dituliskan dalam lembar evaluasi maupun secara lisan. Peserta menilai bahwa psikoedukasi ini menambah pengetahuan mereka tentang berbagai perubahan

selama masa perkembangan remaja, pentingnya mengenal diri dan menjaga kesehatan jiwa. Psikoedukasi menyadarkan peserta intervensi tentang pentingnya mengenal dan mengakui segala kelebihan maupun kekurangan diri yang dimiliki, supaya masa perkembangan remaja ini dapat dijalani dengan baik dengan mengoptimalkan potensi yang dimiliki sehingga nantinya dapat mencapai kesuksesan seperti yang diharapkan. Peserta juga menilai bahwa psikoedukasi memberikan wawasan baru terutama mengenai berbagai cara untuk menjaga kesehatan jiwanya.

Berdasarkan hal tersebut, psikoedukasi yang diberikan ini dapat dinilai bermanfaat bagi remaja dalam meningkatkan sesuatu yang tidak diketahui menjadi diketahui. Peserta mengalami peningkatan pengetahuan tentang tumbuh kembang fisik pada remaja, perkembangan jiwa, masalah yang muncul pada masa remaja, pentingnya mengenal diri dan cara menjaga kesehatan jiwa. Penelitian oleh [Dwiyani & Widuri \(2020\)](#) juga menemukan bahwa psikoedukasi berhasil meningkatkan literasi kesehatan mental pada siswa SMP yang menjadi subjek penelitiannya. Sebelum kegiatan psikoedukasi di akhiri, peserta diberikan *print out* materi tentang tumbuh kembang remaja, *leaflet* tentang mengenal diri, dan poster tentang kesehatan jiwa.

3.2. Psikoedukasi Komunikasi Efektif Orang Tua terhadap Remaja “Orang Tua Sahabat Remaja”

Alasan dilaksanakannya program psikoedukasi untuk orang tua ini karena peran dan kehadiran orang tua sangat penting bagi tumbuh kembang anak remajanya. Remaja masih memerlukan pendampingan, bimbingan dan pengarahan dari orang tuanya, maka penting bagi orang tua untuk memiliki pengetahuan serta pemahaman dalam berkomunikasi dengan remaja. Kegiatan diawali dengan meminta peserta mengisi *pretest* dan menanyakan kepada peserta tentang pengalamannya dalam menghadapi anak yang sudah beranjak remaja. Terdapat beberapa macam pengalaman yang disampaikan peserta intervensi, diantaranya adalah adanya keluhan bahwa anak yang sudah beranjak remaja menjadi lebih sulit dikendalikan karena sering muncul perdebatan saat orang tua sedang memberikan nasehat, terjadinya sakit fisik yang disebabkan karena stres terutama saat akan menghadapi ujian sekolah, perilaku remaja mogok sekolah, remaja yang mulai mencoba-coba pada perilaku yang negatif yang beresiko, dan berkurangnya kedekatan dengan keluarga karena remaja lebih memilih bergaul dengan teman sebayanya.

Menanggapi pernyataan peserta, fasilitator memulai psikoedukasi dengan memberikan pemahaman tentang masa perkembangan remaja, perubahan fisik dan psikososial (kognitif, emosi dan sosial) yang terjadi pada anak saat memasuki masa remaja ([Gambar 2](#)). Adapun perubahan psikososial seperti kemampuan kognitif membuat remaja sudah mencapai tahap operasional formal yang memungkinkan seorang remaja untuk berpikir kompleks sehingga remaja merasa sudah dapat mengambil keputusan secara mandiri. Perubahan pada emosinya juga membuat remaja menjadi tidak stabil sehingga mudah tersinggung atau marah. Selanjutnya perubahan sosial membuat remaja ingin melepaskan diri dari ikatan dengan keluarga dan melibatkan dirinya dengan teman sebaya.

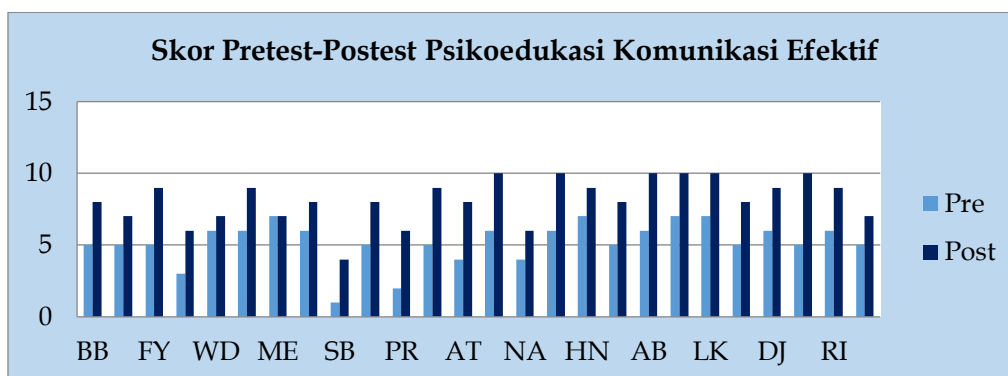
Perubahan tersebutlah yang sering menyebabkan orang tua merasa kesulitan memahami dan mengerti anak remajanya. Sering kali remaja terkesan tidak patuh karena memiliki pandangan sendiri, mudah marah saat diberi tahu dan lebih tertarik dengan aktivitas bersama teman sebaya. Hal tersebut membuat orang tua terkadang

menjadi marah atau membentak saat anak tidak mematuhi atau berdebat. Tindakan seperti ini cenderung menjadi risiko terbesar pada anak untuk memunculkan perilaku ingin menghindari orang tua dan lebih mendekati teman sebayanya. Akibatnya jika teman sebaya yang didapatkan mengajak ke dalam perilaku yang positif tentu saja akan membawa efek yang baik juga untuk remaja, tetapi sebaliknya ketika teman yang didapatkan mengajak pada perilaku yang negatif maka akan membawa remaja pada perilaku yang menyimpang. Salah satu penyebab terjadinya hal tersebut yaitu kurangnya kemampuan komunikasi orang tua terhadap anak remajanya sehingga remaja merasa tidak dimengerti dan orang tua merasa tidak dipatuhi.



Gambar 2. Kegiatan psikoedukasi komunikasi efektif orang tua

Langkah kedua, fasilitator memberikan informasi kepada peserta tentang komunikasi efektif dan cara-cara untuk melakukan komunikasi efektif tersebut. Selanjutnya fasilitator mengajak peserta untuk berdiskusi dan tanya jawab. Ada beberapa pertanyaan yang muncul dari peserta yaitu mengenai cara agar dapat membuat anak terbuka menceritakan berbagai permasalahan yang dihadapi kepada orang tuanya, hal yang dapat dilakukan untuk mengajak anak memperbaiki diri dan meninggalkan perilaku menyimpang yang sudah dilakukan, cara berkomunikasi yang tepat dan sesuai dengan perkembangan zaman, hal yang dapat dilakukan saat anak tidak mematuhi nasehat orang tuanya, dan langkah yang harus diambil apabila terjadi konflik orang tua dan anak yang tidak terselesaikan. Setelah menjawab semua pertanyaan, fasilitator menguji pemahaman yang sudah didapatkan peserta, yaitu dengan diberikan lembar *posttest* dan mengisi kembali daftar pertanyaan yang sudah didapatkan dan diminta untuk mengisi lembar evaluasi. Hasil *posttest* menunjukkan bahwa peserta mengalami peningkatan pengetahuan peserta tentang komunikasi efektif orang tua terhadap anak. Data hasil pengukuran disajikan pada Gambar 3.



Gambar 3. Skor *pretest* dan *posttest* psikoedukasi komunikasi efektif

Tabel 2. Hasil analisis uji t skor *pretest* dan *posttest* komunikasi efektif

Test Statistics ^b	
Posttest - Pretest	
Z	-4.432 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000
a. Based on negative ranks.	
b. Wilcoxon Signed Ranks Test	

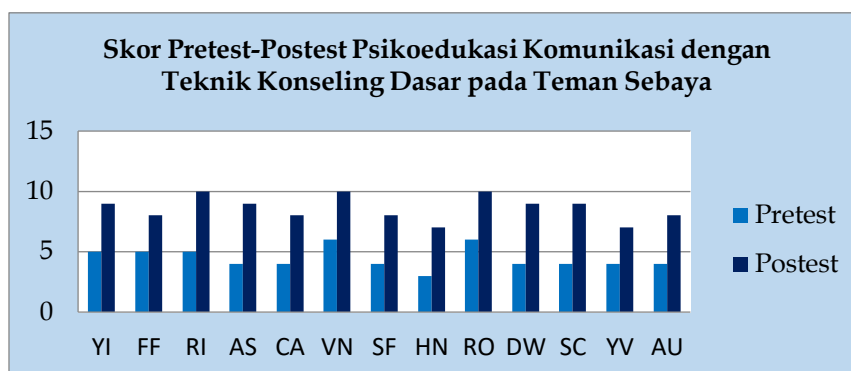
Berdasarkan hasil analisis uji Wilcoxon diperoleh nilai signifikansi $p = 0,000 < 0,05$. Artinya ada perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest* psikoedukasi komunikasi efektif orang tua terhadap remaja "Orang Tua Sahabat Remaja". Psikoedukasi tentang komunikasi efektif berhasil meningkatkan pengetahuan orang tua tentang masa perkembangan remaja dan perubahan yang terjadi, permasalahan yang mungkin muncul, serta cara membangun hubungan yang harmonis melalui komunikasi efektif untuk membimbing anak menjalani masa remajanya. Penelitian oleh Wardani, et al., (2018) menemukan hal yang sama bahwa psikoedukasi kepada keluarga terutama orang tua berhasil meningkatkan wawasan orang tua tentang kesehatan mental remaja dan berbagai cara untuk mengenali serta mengatasi kenakalan remaja. Peristiano (2020) dalam penelitiannya juga menemukan bahwa psikoedukasi pada orang tua tentang mengasuh dengan empati dapat meningkatkan pemahaman tentang pengasuhan kepada anak dan orang tua memahami cara awal untuk mengetahui kondisi anaknya.

Selain analisis data kuantitatif, keberhasilan intervensi juga dapat diketahui dari data kualitatif berdasarkan pernyataan peserta intervensi terhadap program psikoedukasi ini. Orang tua ini memberikan tanggapan yang positif, mereka menilai bahwa adanya psikoedukasi ini dapat membuka wawasan dan kesadaran orangtua untuk menerapkan komunikasi efektif dalam membimbing anak-anak mereka. Orang tua berharap dapat memiliki hubungan yang dekat dan mampu membimbing anak remajanya menjalani perkembangan yang positif. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Frizona (2016) yaitu jika komunikasi orang tua dan remaja efektif, maka hal tersebut akan membantu perkembangan remaja. Orang tua juga menyadari bahwa dirinya harus mampu berperan menjadi sahabat bagi remaja, sehingga komunikasi dapat berjalan dengan baik dan akan meminimalisir terjadinya permasalahan psikologis maupun masalah perilaku yang menyimpang pada remaja. Penelitian oleh Barnes dan Olson dalam Moitra & Mukherjee (2012) juga mengemukakan bahwa komunikasi yang sehat mengindikasikan hubungan antara orang tua dengan remaja yang lebih baik, sehingga dapat berfungsi sebagai faktor protektif bagi anak dalam menghadapi depresi, kecemasan, dan keterlibatan dengan aktivitas kenakalan remaja. Berikut ini adalah gambar bukti kegiatan dan salah satu materi yang diberikan untuk peserta:

3.3. Psikoedukasi Komunikasi Konseling Dasar Teman Sebaya "Remaja Gemati" Generasi muda penuh empati

Kegiatan ini dilakukan di Balai RW "X", yang dilaksanakan pada 4 Mei 2019 pukul 15.30 hingga 17.30. Tujuan kegiatan ini adalah memberikan pemahaman kepada peserta tentang cara berkomunikasi yang tepat dengan teman sebaya yang sedang menceritakan masalah. Kegiatan ini diawali dengan membuka salam, mengajak peserta untuk mengingat materi pada pertemuan sebelumnya, mempraktikkan relaksasi, dan mengerjakan lembar *pre-test*.

Setelah selesai mengisi lembar *pre-test*, kemudian peserta diminta untuk menceritakan pengalamannya saat teman sebayanya menceritakan masalah yang dihadapi dengan peserta. Berapa peserta menceritakan bahwa saat temannya sedang bercerita dirinya sambil melakukan hal yang lain sehingga tidak fokus pada isi cerita temannya. Selanjutnya, peserta mulai diberikan penjelasan materi tentang komunikasi dengan teknik konseling dasar dengan teman sebaya dan melakukan *role play* secara berpasang-pasangan dengan memilih kasus yang akan diperankan. *Role play* dilakukan peserta dengan bergantian peran menjadi pendengar yang baik dan teman sebaya yang sedang menceritakan masalahnya. *Role play* di evaluasi dengan lembar *checklist* tentang komunikasi dengan teknik konseling dasar yang sudah ditunjukkan peserta selama *role play*. Guna menguji pemahaman yang sudah didapatkan, remaja kembali diberikan lembar *posttest* dan hasil *post-test* menunjukkan bahwa ada peningkatan pengetahuan pada peserta intervensi (Gambar 4).



Gambar 4. Skor *pretest* dan *posttest* psikoedukasi komunikasi dengan teknik konseling dasar pada remaja

Tabel 3. Analisis skor *pretest* dan *posttest* psikoedukasi komunikasi dengan teknik konseling dasar pada remaja

Test Statistics ^b	
Posttest - Pretest	
Z	-3.247 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.001

a. Based on negative ranks.
b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Berdasarkan hasil analisis uji Wilcoxon diperoleh nilai signifikansi $p = 0,001 < 0,05$. Artinya ada perubahan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest* psikoedukasi tentang komunikasi dengan teknik konseling dasar pada remaja (Tabel 3). Peserta intervensi mengalami peningkatan pemahaman bahwa membantu teman sebaya yang mengalami permasalahan merupakan tanggung jawabnya. Peserta antusias untuk menerapkannya dalam keseharian, karena sudah mengetahui ada berbagai cara untuk dapat membantu atau memberi *support* pada teman sebayanya yang sedang bermasalah. Seperti yang disebutkan oleh Carr (Suwarjo, 2008) pada dasarnya komunikasi dengan teknik konseling teman sebaya merupakan suatu cara bagi para siswa (remaja) belajar bagaimana memperhatikan dan membantu remaja-remaja lain, serta menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Sementara itu, Tindall dan Gray

(Suwarjo, 2008) mendefinisikan komunikasi dengan teknik konseling teman sebaya sebagai suatu ragam tingkah laku membantu secara interpersonal yang dilakukan oleh individu non-profesional yang berusaha membantu orang lain (Gambar 5).



Gambar 5. Psikoedukasi remaja tentang komunikasi dengan teknik konseling dasar dan berlatih relaksasi

4. Kesimpulan

Kegiatan Berdasarkan pelaksanaan intervensi dapat disimpulkan bahwa psikoedukasi kepada remaja dapat meningkatkan pengetahuan atau pemahaman mengenai berbagai hal yang berhubungan dengan masa perkembangan remaja, semakin mengenal diri sendiri dan berbagai upaya untuk menjaga kesehatan jiwa. Salah satu upaya menjaga kesehatan jiwa adalah melakukan manajemen stres dengan teknik relaksasi yang sudah dipraktikkan. Manfaat relaksasi juga sudah dirasakan langsung oleh remaja yaitu merasa menjadi lebih rileks. Latihan atau *role play* komunikasi dengan teknik konseling dasar menumbuhkan kepedulian remaja untuk saling membantu dan lebih memahami cara berkomunikasi yang tepat kepada teman yang sedang mengalami permasalahan. Peserta remaja juga memiliki pemahaman bahwa ketika dirinya tidak dapat mengatasi suatu permasalahan baik permasalahan yang dialami sendiri atau teman sebanyanya, maka dapat meminta bantuan orang dewasa atau datang menemui layanan psikologi terdekat.

Intervensi yang dilakukan pada orang tua melalui psikoedukasi tentang komunikasi efektif mampu meningkatkan pengetahuan dan pemahaman orangtua dalam melakukan komunikasi yang efektif kepada anak terutama saat anak sudah mulai memasuki masa remaja. Sesi *sharing* dan tanya jawab pada saat kegiatan psikoedukasi juga memunculkan keterbukaan pemikiran dan kesadaran tentang pentingnya keterlibatan orang tua terhadap tumbuh kembang anak-anaknya. Muncul kesadaran orangtua bahwa dalam menghadapi remaja diperlukan adanya kesabaran, empati dan perilaku tidak menghakimi dengan kondisi yang dialami remaja. Kesadaran tersebut juga mendorong orang tua untuk dapat menerapkan komunikasi yang efektif terhadap anak mereka, agar anak dapat terbuka dan nyaman dalam menceritakan hal-hal yang dialami kepada orangtuanya. Selain itu, orang tua juga akan melakukan tindak lanjut dengan mengevaluasi diri dan pasangan untuk kedepannya dapat bekerja sama dalam mengantisipasi agar anak terhindar dari perilaku yang dapat mengganggu perkembangan dan menghambat keberhasilan di masa depan. Apabila masalah tidak dapat diatasi orang tua sendiri, maka orang tua mengetahui hal yang harus dilakukan

dalam upaya meminta pertolongan pada pelayanan masyarakat seperti layanan psikologis di poli psikologi layanan kesehatan terdekat.

Secara keseluruhan, intervensi yang diberikan mendapatkan tanggapan yang positif dan antusiasme dari peserta. Hal tersebut terlihat dari penilaian peserta intervensi bahwa topik yang disampaikan menarik perhatian dan sesuai dengan kebutuhan di wilayah. Peserta juga menganggap bahwa materi yang diberikan bermanfaat dan dapat diaplikasikan dalam kehidupannya sehari-hari. Penggunaan alat bantu seperti poster maupun leaflet juga dianggap baik dan menarik. Selain itu, peserta juga berharap apabila materi dapat disajikan melalui praktik langsung atau pelatihan sehingga tidak hanya menambah pengetahuan tetapi juga ketrampilan. Pada hal ini, peserta memberikan saran agar kegiatan psiedukasi kepada orangtua dapat dilanjutkan pada masing-masing RT di wilayah RW tersebut.

Sayangnya, proses yang dilalui dalam intervensi komunitas ini juga memiliki kekurangan, yaitu belum terlaksananya pendampingan lanjutan yang berkala terutama karena adanya kendala waktu. Rencana tindak lanjut tentang pengaktifan kader Bina Keluarga Remaja (BKR) belum dapat dilaksanakan karena kendala waktu dan adanya kesibukan dari masing-masing anggota. Selain itu, adanya agenda kegiatan lain dari PKK yang harus segera diselesaikan juga membuat PKK belum dapat melakukan monitoring dan evaluasi terhadap kader BKR. Hal tersebut akhirnya juga membuat remaja yang sudah diberikan psikoedukasi belum dapat dibentuk menjadi kader sebaya, karena kader BKR belum aktif sehingga akan kesulitan untuk melakukan monitoring dan pendampingan pada remaja.

Acknowledgement

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan kelancaran dalam terlaksananya program intervensi komunitas ini. Terima kasih kepada pengurus dan seluruh warga RW "X" di wilayah kecamatan Kotagede yang telah berpartisipasi dan mendukung terlaksananya kegiatan ini. Kepala puskesmas, supervisor psikolog, dan seluruh staf puskesmas yang telah memfasilitasi untuk praktik kerja profesi psikologi serta menjadi narahubung dengan wilayah.

Daftar Pustaka

- DJ, S., & R, P. (1983). Behavioral Relaxation Training and Assessment. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 14(2), 99-107. [https://doi.org/10.1016/0005-7916\(83\)90027-7](https://doi.org/10.1016/0005-7916(83)90027-7)
- Dwiyani, B. F., & Widuri, E. L. (2020). Psikoedukasi untuk Meningkatkan Literasi Kesehatan Mental pada Guru dan Siswa di SMPN "A" Yogyakarta. *Prosiding Seminar Nasional Magister ...*, 1-7.
- Frizona, V. (n.d.). *No Title*.
- Moitra, T., & Mukherjee, I. (2012). Parent Adolescent Communication and Delinquency: A Comparative Study in Kolkata, India. *Europe's Journal of Psychology*, 8(1), 74-94. <https://doi.org/10.5964/ejop.v8i1.299>
- Peristianto, S. V. (2020). Psikoedukasi Mengasuh Dengan Empati Untuk Meningkatkan Kualitas Parenting Pada Kader Posyandu Di Desa Dukuh, Boyolali. *Wacana*,

- 12(2), 168-176. <https://doi.org/10.13057/wacana.v12i2.175>
- Respati, W. S., Yulianto, A., & Widiana, N. (2006). Perbedaan Konsep Diri Antara Remaja Akhir Yang Mempersepsi Pola Asuh Orang Tua Authorian, Permissive dan Authoritative. *Jurnal Psikologi*, 4(2), 119-138. <https://doi.org/http://digilib.esaunggul.ac.id/public/UEU-Journal-4977-ibuwin.pdf>.
- Suwarjo. (2008). Pedoman Konseling Teman Sebaya untuk Pengembangan Resiliensi. Yogyakarta.
- Unayah, N., & Sabarisman, M. (2015). Fenomena Kenakalan Remaja Dan Kriminalitas. *Sosio Informa*, 1(2), 121-140.
- Varvogli, L., & Darviri, C. (2011). Stress Management Techniques: Evidence-based Procedures that Reduce Stress and Promote Health. *Health Science Journal*, 5(2), 74-89.
- Wardani, L. K., Ratih, N., Soares, R. J., Irmastuti, V. R., & Ridzal, S. (2018). (2018). Pengenalan dan Pencegahan Kenakalan Remaja (Adult Delicency) melalui Psikoedukasi Keluarga. *Journal of Community Engagement in Health*, 1(1), 4-6.



This work is licensed under a Creative Commons Attribution Non-Commercial 4.0 International License