



Meningkatkan Kesadaran Remaja terhadap Permasalahan yang dihadapi Melalui Psikoedukasi

Increasing Adolescents' Awareness of The Problems They Face Through Psychoeducation

Nurmaulia Khotmi¹, Elisa Sulistia Fitri², Baiq Zulvita Rahayu³, Fathul Azmi⁴

¹ Program Studi Administrasi Publik, ITS Kes Muhammadiyah Selong, Indonesia

^{2,3,4} Program Studi Administrasi Kesehatan, ITS Kes Muhammadiyah Selong, Indonesia

E-mail : nurmauliakhotmi13@gmail.com

Article History:

Received: Oktober 17, 2024;

Revised: Oktober 31, 2024;

Accepted: November 08, 2024;

Published: November 11, 2024;

Keywords: Adolescents, Awareness, Problems, Psychoeducation

Abstract: Adolescents are individuals who are in the process of developing into a more mature or adult. During this time, individuals often experience problems that originate from themselves or from outside the individual. The purpose of this psychoeducation is so that adolescents are able to recognize and understand the conditions caused by the problems that arise in these adolescents. By recognizing and understanding the problems, it is hoped that the adolescents will be able to help themselves to overcome their problems so that these adolescents can become productive and happy adolescents. This psychoeducational activity is carried out with face-to-face seminars. The method used in this activity is action research or often called Action Research. The process of this method is that it starts from identifying the problem, developing a service activity plan, implementing service activities and finally evaluating the objectives of the service carried out. The implementation of activities in the form of material presentation on "Adolescent psychology and its problems", questions and answers, and sharing of experiences of participants. Overall, the psychoeducation activities were smooth and orderly.

Abstrak

Remaja adalah individu yang sedang berada pada proses perkembangan kearah yang lebih matang atau dewasa. Pada masa ini individu sering sekali mengalami masalah-masalah yang bersumber dari diri maupun dari luar individu itu sendiri. Tujuan Psikoedukasi ini adalah supaya remaja mampu menyadari dan memahami kondisi yang disebabkan dari permasalahan yang muncul pada remaja tersebut. Dengan menyadari dan memahami permasalahan yang dihadapi diharapkan remaja mampu membantu diri untuk mengatasi permasalahannya sehingga remaja tersebut bisa menjadi remaja yang produktif dan Bahagia. Kegiatan psikoedukasi ini dilaksanakan dengan seminar tatap muka. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah *Action Research* atau sering juga disebut penelitian tindakan. Proses dari metode ini adalah mulai dimulai dari penentuan permasalahan, menyusun rencana kegiatan pengabdian, pelaksanaan kegiatan pengabdian dan yang terakhir melakukan evaluasi terkait tujuan dari pengabdian yang dilakukan. Pelaksanaan kegiatan berupa pemaparan materi tentang "Psikologi Remaja dan Permasalahannya", tanya-jawab, dan berbagi pengalaman dari peserta. Secara keseluruhan kegiatan Psikoedukasi berjalan lancar dan tertib.

Kata Kunci: Remaja, Kesadaran, Permasalahan, Psikoedukasi

1. PENDAHULUAN

Zaman yang serba instan ini sangat mudah untuk mendapatkan segala hal meskipun jarak yang sangat jauh, tidak terkecuali informasi. Informasi dalam bidang apapun mudah

diperoleh seperti bidang ekonomi, sosial budaya, politik, pendidikan hingga kesehatan baik kesehatan jasmani maupun rohani. Masyarakat juga sudah semakin peduli akan kesehatan jasmani dan rohaninya sehingga di era sekarang masyarakat menganggap kesehatan rohani tidak kalah penting dengan kesehatan jasmani.

Kesehatan rohani juga bisa disebut dengan kesehatan mental atau psikologis. Seperti yang disampaikan Bono bahwa kajian kesehatan mental sangat penting untuk bisa menjaga kesejahteraan psikologi individu [Aziz R, dkk 2021]. Kategori masyarakat yang peduli tentang kesehatan mental/psikologis seharusnya bukan hanya dari kalangan masyarakat dewasa namun juga remaja. Remaja adalah bagian dari warga masyarakat yang seharusnya juga peka dengan keadaan psikologisnya sendiri. Akan tetapi para remaja banyak yang mengabaikan permasalahan yang terkait dengan psikologis yang dialami.

Pada tahap remaja seorang akan mengalami perkembangan emosi, masa remaja merupakan puncak emosionalitas yaitu perkembangan emosi yang tinggi [Fitri, N.F., Adelya, B, 2017]. Tidak jarang kita melihat bahwa remaja menunjukkan tindakan yang penuh kemarahan sebagai bentuk reaksi atas permasalahan yang dialaminya. Hal tersebut disebabkan kurang matangnya emosi yang dimiliki oleh remaja yang merupakan masa peralihan dari masa anak-anak ke masa yang lebih dewasa. Hal tersebut didukung oleh Hikmandayani (2023) menyatakan masa remaja adalah masa transisi dari masa anak-anak menuju masa dewasa [Hikmandayani, T. T. 2023]. Usia remaja biasanya dimulai pada usia 10-13 tahun dan berakhir pada usia 18–22 tahun [Ardiansyah, 2022]. Selain itu masa remaja juga disebut fase yang cukup kritis bagi sebagian besar remaja. Pernyataan tersebut didukung oleh Harlock (1980) mengatakan bahwa masa remaja merupakan periode kritis sebagai dasar keberhasilan untuk menjalankan kehidupan selanjutnya [Hurlock, Elizabeth B. 1980].

Pada periode kritis ini salah satu tuntutan orang dewasa untuk remaja adalah memiliki tanggung jawab yang baik. Hal tersebut disampaikan oleh Azmi (2015) mengatakan bahwa remaja sangat diharapkan bisa memiliki tanggungjawab yang baik karena remaja merupakan generasi penerus suatu bangsa di masa depan [Azmi N, 2015]. Akan tetapi kenyataannya di fase ini remaja mengalami fase yang paling sulit. Putro (2017) menyampaikan masa remaja adalah masa-masa sulit bagi orangtua dan remaja itu sendiri [Putro, K.Z, 2017].

Tuntutan-tuntutan tersebut menyebabkan remaja mengalami permasalahan baik yang disebabkan dari dalam maupun dari luar diri remaja. Salah satu permasalahan remaja yang disebabkan oleh tindakan remaja itu sendiri adalah sikap menentang pada orangtua tanpa mau saling berkomunikasi dengan baik. Sedangkan permasalahan yang sering dialami oleh remaja yang bersumber dari luar dirinya adalah tuntutan dari orangtua ataupun orang lain agar remaja

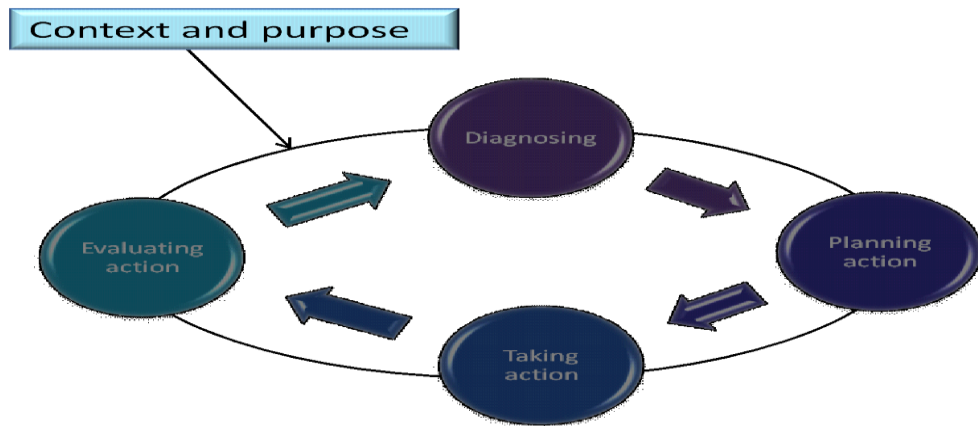
mengikuti apa yang menjadi kehendak orangtua ataupun orang lain tersebut. Beberapa tuntutan tersebut adalah meminta remaja untuk menjadi apa yang diinginkan orangtua seperti harus mengikuti profesi yang sama dengan orangtua sehingga membuat orangtua melakukan perbandingan dengan remaja lainnya. Akibat perilaku orangtua tersebut dapat mengakibatkan anak menjadi takut berpendapat, tidak bisa membuat keputusan sendiri, agresif, kurang memiliki motivasi hingga mengalami gangguan psikologis [Handayani, 2019].

Berdasarkan latarbelakang diatas peneliti melakukan kegiatan pengabdian dengan judul kegiatan “Meningkatkan Kesadaran Remaja terhadap Permasalahan yang dihadapi melalui Psikoedukasi“. Dengan harapan remaja-remaja yang mengikuti kegiatan ini dapat meningkatkan pengetahuan sehingga dapat pemahaman dan menyadari permasalahan psikologi yang sering dihadapi. Selain itu diharapkan remaja-remaja bisa menentukan sikap yang tepat mengenai kondisi psikologisnya.

2. METODE

Dalam kegiatan pengabdian ini metode yang digunakan adalah penelitian tindakan atau disebut juga *Action Research*. *Action Research* (penelitian tindakan) merupakan salah satu metode yang digunakan untuk memperoleh pengetahuan sekaligus melakukan tindakan untuk menciptakan perubahan dalam masyarakat [Darwis, 2026]. *Action research* bertujuan untuk memberikan kontribusi baik pada tataran praktis kepedulian terhadap masalah yang dihadapi manusia saat ini maupun agenda sasaran (pengembangan) ilmu sosial secara Bersama [Hasan, 2009]. Proses dan tahapan yang dilakukan adalah mulai dari menentukan permasalahan (*Diagnosis*), merancang kegiatan, pelaksanaan kegiatan dan melakukan evaluasi kegiatan. Penentuan permasalahan sekaligus lokasi kegiatan dibantu oleh mahasiswa yang sudah dipilih dan ditentukan sebagai panitia. Dalam merancang kegiatan, mahasiswa dan peneliti bekerja sama dalam penyusunan rencana kegiatan yang akan dilakukan.

Proses dan tahapan *Action Research* menurut Rory O'Brien [10].



Gambar 1 :proses dan tahapan *Action Research*

3. HASIL

Pengabdian Masyarakat dilaksanakan di Aula kantor desa Aikmel Timur, Kecamatan Aikmel, kabupaten Lombok Timur, Nusa Tenggara barat. Kegiatan tersebut dilakukan secara tatap muka. Pelaksana kegiatan dilakukan oleh Mahasiswa Administrasi Kesehatan semester dua sebagai tugas akhir dalam mata kuliah Promosi dan pendidikan kesehatan dengan dosen pengampu yang sekaligus Ketua Program Studi Administrasi Kesehatan Institut Teknologi Sosial dan Kesehatan Muhammadiyah Selong. Pelaksanaan kegiatan pada Kamis, 5 Juli 2024 tepatnya pukul 13.00 WITA.



Gambar 2 : Kantor Desa Aikmel Timur

Penjelasan setiap proses dan tahapan *Action Research*

a. Diagnosis (penentuan permasalahan)

Tahapan pertama yang dilakukan adalah menentukan permasalahan yang akan menjadi topik dalam pelaksanaan pengabdian. Penentuan permasalahan ini dilakukan dan disepakati bersama oleh mahasiswa sebagai panitia kegiatan, dosen pengampu mata kuliah dan peneliti yang akan menjadi pemateri kegiatan. Topik dan Lokasi kegiatan ini diambil dengan alasan bahwa banyak remaja tidak bisa melanjutkan Pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi dan banyaknya remaja yang menikah disusia 17-19 tahun di desa tersebut sehingga memiliki pekerjaan serabutan.

b. Rencana Kegiatan

Tahapan kedua ini dilakukan sekaligus disepakatinya topik, lokasi tempat, dan tanggal kegiatan pengabdian. Tahapan ini dirancang oleh mahasiswa selaku panitia dan disetujui oleh dosen pengampu selaku penanggungjawab kegiatan. Rencana kegiatan ini dimulai Dari pembukaan oleh MC, sambutan oleh dosen pengampu mata kuliah, penyampaian materi, sesi tanya jawab dan sharing pengalaman peserta, ice breaking, dan pembagian kenang-kenangan oleh panitia.

c. Pelaksanaan Kegiatan

Tahapan ketiga ini merupakan tahapan pelaksanaan kegiatan pengabdian yang akan dilakukan. Kegiatan ini dilakukan pada Kamis, 5 Juli 2024 di desa Aikmel Timur, kecamatan Aikmel, Kabupaten Lombok Timur, Nusa Tenggara Barat. Kegiatan pengabdian ini dimulai pada pukul 13.00 WITA. Kegiatan dibuka oleh MC yang berasal dari panitia dan dilanjutkan dengan sambutan dari ketua panitia, pihak desa dan dosen pengampu mata kuliah selaku penanggungjawab sekaligus ketua Prodi Program studi Administrasi Kesehatan. Dilanjutkan dengan sesi pemampanan materi oleh narasumber yang ahli dibidangnya.

Materi yang dipaparkan adalah terkait Psikoedukasi “Psikologi Remaja dan Permasalahannya”. Peserta kegiatan ini adalah remaja yang ada di desa Aikmel Timur. Jumlah peserta dalam kegiatan pengabdian tersebut 25 orang yang terdiri dari 15 remaja laki-laki dan 10 remaja perempuan dengan kisaran usia 17 hingga 20 tahun. Pemaparan materi disampaikan sekitar 20 menit dan dilanjutkan dengan tanya jawab dari peserta kegiatan. Pada saat sesi tanya jawab dimulai para peserta

terlihat malu-malu dan ragu untuk bertanya sehingga narasumber memberikan motivasi untuk tidak malu atau ragu ketika ingin bertanya atau berbagi pengaman. Narasumber juga memberi contoh permasalahan yang sering dialami remaja setelah itu seorang peserta laki-laki memulai dan dilanjutkan oleh tiga peserta lainnya dengan peserta lainnya ikut terlihat antusias.



Gambar 3 : Pemaparan Materi oleh Narasumber



Gambar 4 : Sesi tanya jawab



Gambar 5 : Sesi *Sharing* Pengalaman

Selain pemamparan materi dan tanya jawab dibuka juga sesi berbagi pengalaman yang pernah dialami oleh peserta. Sesi berbagi pengalaman ini diawali oleh peserta laki-laki dua orang setelah itu di lanjutkan dengan seorang peserta perempuan. Setelah sesi tersebut dilanjutkan dengan melakukan *ice breaking* dan *game* yang di pandu oleh panitia pelaksanaan kegiatan.



Gambar 6 : Sesi *Ice breakig* dan *Games*

d. Evaluasi Kegiatan

Kegiatan evaluasi dilakukan setelah sesi *ice breaking* dan *game* dengan dipandu kembali oleh narasumber. Narasumber meminta semua peserta berbagi kembali terkait apa yang dapat dipahami setelah diberikan materi dengan sebelum diberikan materi. Dalam sesi ini ada dua peserta yang menyampaikan pemahamannya bahwa pentingnya kesehatan psikologis untuk dijaga dan pentingnya memahami potensi yang ada pada seseorang sehingga bisa memahami kondisi diri sendiri. Setelah itu narasumber meminta kepada para peserta untuk merenungkan apapun pengetahuan yang diterima dalam kegiatan pengabdian ini sehingga bisa diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. Evaluasi dilakukan untuk mengetahui kegiatan pengabdian ini dapat mencapai tujuan yang diharapkan.

Link URL Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian

<https://drive.google.com/drive/folders/1I7i7pkgrPcaIMWduudUuqvEnQtI8ZNiu?usp=sharing>

4. DISKUSI

Pemberian psikoedukasi melalui pengabdian masyarakat bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan tentang permasalahan yang banyak dialami oleh remaja. Melalui Psikoedukasi ini diharapkan remaja dapat menyadari dan memahami permasalahannya sehingga mampu mengatasi permasalahan yang dialaminya. Alasan ditentukannya remaja menjadi peserta psikoedukasi pengabdian ini karena fase remaja merupakan tahap peralihan individu dari anak-anak menuju dewasa dan sangat rentan menghadapi masalah, pernyataan ini didukung dari beberapa ahli dan sumber diantaranya.

4.1 definisi Remaja

- a. Menurut Sofia & Adiyanti (Setyantoro & Hanggara, 2023) masa remaja merupakan salah satu periode dari perkembangan manusia. Remaja ialah masa perubahan atau peralihan dari anak-anak ke masa dewasa yang meliputi perubahan biologis, perubahan psikologis, dan perubahan sosial.
- b. Menurut WHO remaja adalah populasi dengan periode usia 10-19 tahun. Masa remaja atau yang sering disebut dengan masa adolesens merupakan masa transisi dari kanak-kanak ke masa dewasa yang ditandai dengan perkembangan fisik, mental, emosional dan sosial (Anggraini,dkk, 2022)
- c. Masa remaja merupakan salah satu dari periode perkembangan manusia dari masa kanak – kanak ke masa dewasa dimulai dari usia 10 -13 tahun dan berakhir pada usia 18 – 22 tahun, yang meliputi perubahan biologis, psikologis, dan social. Usia remaaj biasanya dimulai pada usia. (Ardiansyah, 2022)

4.2 Permasalah Remaja

Menurut Hurlock (1973) ada beberapa masalah yang dialami remaja dalam memenuhi tugas-tugas tersebut, yaitu:

- a. Masalah pribadi, yaitu masalah-masalah yang berhubungan dengan situasi dan kondisi di rumah, sekolah, kondisi fisik, penampilan, emosi, penyesuaian sosial, tugas dan nilai-nilai.
- b. Masalah khas remaja, yaitu masalah yang timbul akibat status yang tidak jelas pada remaja, seperti masalah pencapaian kemandirian, kesalahpahaman atau penilaian berdasarkan stereotip yang keliru, adanya hak-hak yang lebih besar dan lebih sedikit kewajiban dibebankan oleh orangtua.

4.3 Fenomena Kondisi Remaja (Melenial & Gen Z)

FOMO	<i>(Fear of Missing Out)</i>	Kondisi dimana seseorang takut tertinggal.
JOMO	<i>(Joy of Missing Out)</i>	Kondisi dimana seseorang senang meskipun tertinggal
FOBO	<i>(Fear of Better Option)</i>	Kondisi dimana seseorang takut akan opsi lebih baik.
YOLO	<i>(You Only Live Once)</i>	Kondisi dimana seseorang berpikir hidup cuma sekali.
FOPO	<i>(Fear of Other People's Opinions)</i>	Kondisi dimana seseorang sangat takut akan pendapat orang lain.

Table 1 : Fenomena kondisi Remaja

5. PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Ucapan terimakasih disampaikan kepada semua yang terlibat dalam kegiatan pengabdian ini, yaitu dosen pengampu mata kuliah Promosi dan pendidikan kesehatan yang sekaligus sebagai kepala prodi Administrasi Kesehatan Institut Teknologi Sosial dan Kesehatan Muhammadiyah Selong dan semua dosen Administrasi kesehatan. Terimakasih juga kepada seluruh mahasiswa Administrasi Kesehatan semester dua kelas A selaku panitia pelaksanaan kegiatan dan tidak lupa pula kami sampaikan terimakasih kepada seluruh staf pemerintah desa Aikmel Timur yang telah menyediakan Aula kantor desa menjadi lokasi kegiatan pengabdian ini. Terakhir kami ucapkan kepada seluruh penulis-penulis artikel yang memberikan informasi untuk kami ulas sebagian tulisannya.

6. DAFTAR REFERENSI

- Anggraini, Citra. Dkk. 2022. Komunikasi Interpersonal, Jurnal Multidisiplin Dehasen, Vol 1, hal 337-338
- Ardiansyah (2022). Kesehatan Reproduksi Remaja : Permasalahan dan Upaya Pencegahan (https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/29/kesehatan-reproduksi-remaja-permasalahan-dan-upaya-pencegahan) Di Akses 01 November 2024
- Aziz, R., Mangestuti, R., Sholichatun, Y., Rahayu, I.T., Purwaningtyas, E.K., Wahyuni, E.N. Model Pengukuran Kesehatan Mental pada Mahasiswa di Perguruan Tinggi Islam. Journal of Islamic and Contemporary Psychology (JICOP). 2021;1(2): 83-94.
- Azmi, N. Potensi Emosi Remaja dan Pengembangannya. Sosial Horizon: Jurnal Pendidikan

Sosial. 2015; 2(1): 36-46.

Darwis, R.S. Membangun Desain dan Model Action Research dalam Studi dan Aksi Pemberdayaan Masyarakat. *Komunika*. 2026; 10(1): 142-153.

Fitri, N.F., Adelya, B. Kematangan Emosi Remaja dalam Pengentasan Masalah. *Jurnal Penelitian Guru Indonesia - JPGI*. 2017; 2 (2): 30-39.

Handayani, (2019). Waspada, Ini 5 Dampak Memaksa Kehendak pada Anak (<https://www.halodoc.com/artikel/waspada-ini-5-dampak-memaksa-kehendak-pada-anak?srsId=AfmBOooEWBIDAZIEZq2-xbEl52xsxnKnUorrVXqy0i8Y9JnYfm2IA>) di akses 01 November 2024

Hasan. Action research : Desain Penelitian Integratif Untuk Mengatasi Permasalahan Masyarakat. *AKSES: Jurnal Ekonomi dan Bisnis*. 2009; 4 (8) : 177-188

Hikmandayani, T. T. (2023). *Psikologi Perkembangan Remaja*. Bojongsari: Eureka Media Aksara.

Hurlock, Elizabeth B. 1980. Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Jakarta : Gramedia.

Putro, K.Z. Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *APLIKASIA: Jurnal Aplikasi Ilmu-ilmu Agama*. 2017; 17(1): 25-32.

Setyantoro & Hanggara (2023), Permasalahan Remaja Pengunjung Dalam Kajian Psikologis :
Universitas Nusantara Pgri Kediri