

PSIKOEDUKASI: INTERVENSI PENGENALAN DAN PENERIMAAN DIRI REMAJA DI SMA MUHAMMADIYAH 1 DENPASAR

Rebecca Theresia Br Tarigan¹, Aniq Azhan², Ni Luh Resmiadi³, Mujidin⁴

^{1,2,3,4} Magister Psikologi Sains, Fakultas Psikologi, Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta, Indonesia
email: 2208044091@webmail.uad.ac.id, 208044059@webmail.uad.ac.id,
Resmiadi44@gmail.com, mujidin@psy.uad.ac.id

Abstrak

Masa remaja menjadi masa yang unik dan dipenuhi berbagai macam fenomena, salah satunya adalah terkait penerimaan diri. Penerimaan diri pada remaja tentunya berkaitan erat dengan pengelolaan emosi. Banyak remaja yang tidak mampu menerima diri akibat rendahnya kemampuan mengelola emosi. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara di SMA Muhammadiyah 1 Denpasar ditemukan fenomena-fenomena terkait penerimaan diri dan rendahnya pengelolaan emosi, sehingga dilaksanakan program Psikoedukasi sebagai bentuk dukungan kepada sekolah dan siswa-siswi yang ada. Psikoedukasi ini tersusun dalam berbagai kegiatan yang menarik serta pemberian materi dan penjelasan serta diskusi di setiap sesinya. Psikoedukasi yang dilakukan selama 2 hari dengan memberikan 4 tema yakni, Mengenal Diri, Penerimaan Diri, Mengenal Emosi dan Cara Mengelola Emosi. Kegiatan Psikoedukasi ini diikuti oleh 40 siswa siswi yang merupakan perwakilan dari setiap kelas X dan XI, beserta didampingi oleh 2 guru BK..

Kata kunci: Penerimaan Diri, Psikoedukasi, Remaja

Abstract

Adolescence is a unique period and is filled with various kinds of phenomena, one of which is related to self-acceptance. Self-acceptance in adolescents is of course closely related to emotional management. Many teenagers are unable to accept themselves due to their low ability to manage their emotions. Based on the results of observations and interviews at Muhammadiyah 1 Denpasar High School, phenomena related to self-acceptance and low emotional management were found, so that the Psychoeducation program was carried out as a form of support for existing schools and students. This psychoeducation is structured in a variety of interesting activities as well as the provision of materials and explanations and discussions in each session. Psychoeducation was carried out for 2 days by providing 4 themes namely, Recognizing Yourself, Self-Acceptance, Recognizing Emotions and How to Manage Emotions. This psychoeducation activity was attended by 40 students who were representatives from each class X and XI, accompanied by 2 counseling teachers..

Keywords: Psychoeducation, Self-Acceptance, Teenagers.

PENDAHULUAN

Masa remaja, sebagai periode transisi dari masa anak ke masa dewasa, merupakan tahap kehidupan yang penuh dengan perubahan, termasuk perubahan fisik, psikologis, dan perilaku sosial. Perubahan-perubahan ini memiliki potensi untuk berdampak positif atau negatif bagi remaja yang mengalaminya. Namun, tidak semua remaja merasa siap secara mental untuk menghadapi berbagai perubahan tersebut, terutama dalam menghadapi perubahan fisik seperti timbulnya jerawat, perubahan bentuk tubuh, dan pertumbuhan bagian-bagian tertentu yang mungkin tidak diharapkan atau diinginkan oleh remaja. Akibatnya, mereka cenderung cemas dan sering membandingkan diri dengan remaja lain, yang pada gilirannya menyebabkan merasa kurang menerima diri sendiri.

Menurut Widjajanti (dalam Wahyu Septiana, 2020), penerimaan diri adalah suatu proses di mana seseorang menilai dirinya secara positif dengan menerima segala kelebihan dan kelemahan yang dimilikinya tanpa menyalahkan orang lain. Individu yang mampu menerima diri apa adanya dan siap untuk menghadapi perubahan serta mengembangkan diri lebih lanjut, mencerminkan tingkat penerimaan diri atau self-acceptance yang tinggi. Hal ini menunjukkan sejauh mana seseorang menyadari karakteristik kepribadian yang dimilikinya dan bersedia untuk hidup dengan karakteristik tersebut, bahkan mampu mengakui kekurangan tanpa menyalahkan diri sendiri.

Dalam konteks ini, Grogan (dalam Nanu, Taut, & Baban, 2014) juga menyatakan bahwa gambaran fisik memengaruhi tingkat harga diri atau self-esteem seseorang. Oleh karena itu, individu yang

memiliki tingkat penerimaan fisik yang tinggi cenderung memiliki tingkat self-esteem yang lebih baik, karena mereka mampu menerima diri mereka dengan segala kelebihan dan kekurangannya.

Penelitian observasi dan wawancara awal di SMA Muhammadiyah 1 Denpasar mengungkapkan beberapa masalah yang terkait dengan penerimaan diri pada siswa-siswi. Ditemukan rendahnya partisipasi siswa dalam kelas, kesulitan siswa dalam menerima keadaan fisiknya, serta kecenderungan siswa untuk membandingkan diri dengan teman-teman sebaya. Selain itu, ada masalah lain seperti rasa takut siswa untuk berteman dengan beberapa teman karena perbedaan fisik, perasaan tidak sepadan secara ekonomi dan prestasi belajar dengan teman lainnya, serta fenomena perundungan yang ditujukan kepada siswa dengan penampilan fisik tertentu.

Oleh karena itu, dalam upaya memberdayakan siswa-siswi tersebut, tim telah memutuskan untuk melaksanakan program psikoedukasi yang berkaitan dengan penerimaan diri pada remaja. Program ini akan diarahkan kepada 40 siswa perwakilan dari semua kelas X dan XI di SMA Muhammadiyah 1 Denpasar. Tujuan dari program ini adalah untuk membantu siswa-siswi memahami dan mengenali emosi mereka serta menerima diri mereka apa adanya. Dengan demikian, diharapkan siswa-siswi dapat mengatasi masalah penerimaan diri dan mampu mengembangkan potensi diri secara lebih positif dan optimal.

METODE

Program pemberdayaan umat (Prodamat) yang berjudul "How To Accept Yourself (Intervensi pengenalan dan penerimaan diri remaja)" dilaksanakan secara tatap muka/luring. Kegiatan prodamat ini dilaksanakan oleh seluruh tim bersama siswa perwakilan kelas X dan XI di SMA Muhammadiyah 1 Denpasar pada tanggal 5-6 juni 2023. Instrumen yang digunakan dalam kegiatan ini adalah wawancara, observasi dan diskusi. Kegiatan prodamat ini menggunakan instrumen tersebut dalam langkah-langkah proses program pemberdayaan umat yaitu pada tahapan awal (time schedule) untuk menentukan target pelaksanaan serta masalah yang ada dalam target sasaran dan daftar aktivitas kegiatan, tahapan kedua membuat bahan psikoedukasi yang akan dilakukan di sekolah, kemudian melakukan bimbingan dalam penyusunan proposal kegiatan yang akan dilaksanakan, dan setelah program selesai dilakukan tersebut membuat laporan akhir terkait pelaksanaan kegiatan sebagai pertanggung jawaban ke pihak program studi Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan.

Psikoedukasi tidak hanya menyajikan pidato atau ceramah, tetapi juga mencakup beberapa kegiatan yang mendukung pencapaian tujuan intervensi, psikoedukasi salah satu metode intervensi yang paling cocok untuk remaja sebagai upaya promotif dan preventif dalam mendorong sikap positif terhadap kesehatan remaja (Siegit, 2015). Tahap pelaksanaan program pemberdayaan umat kali ini selaku tim penyelenggara melakukan proses-proses yang sistematis, terukur, dan efisien mulai dari awal hingga akhir kegiatan. Adapun langkah-langkah yang dilakukan tim penyelenggara yaitu, sebagai berikut:

- a. Melakukan Komunikasi ke pihak sekolah. Team kami melakukan konsultasi awal ke sekolah, yakni meminta izin dan memberikan gambaran tujuan dan kegiatan yang akan dilaksanakan. Selain itu team kami juga melakukan intervensi awal mengenai problem yang ada di SMA Muhammadiyah 1 Denpasar.
- b. Mengurus izin ke pihak kampus dengan mendaftarkan pengeluaran surat ijin pelaksanaan kegiatan yang membawa nama Universitas Ahmad Dahlan.
- c. Melaksanakan kegiatan setelah perizinan dari pihak sekolah dan kampus selesai, maka team kami melaksanakan program sesuai dengan proposal yakni kegiatan psikoedukasi selama 2 hari di SMA Muhammadiyah 1 Denpasar .
- d. Evaluasi setelah kegiatan terlaksana selama 2 hari, team kami melakukan evaluasi terhadap kegiatan yang telah dilaksanakan. Evaluasi yang dilakukan adalah evaluasi terhadap team kami atas kegiatan yang telah terlaksana seperti evaluasi kendala dilapangan, evaluasi pengendalian keadaan dan evaluasi pemberian materi. Evaluasi ini dilakukan 2 kali yakni pada akhir acara hari pertama kemudian evaluasi menyeluruh di akhir acara hari kedua atau hari terakhir.

Berikut adalah sub-tema yang telah dibawakan dan disampaikan pada kegiatan pemberdayaan umat di SMA Muhammadiyah 1 Denpasar:

Tabel 1: Tabel Kegiatan Hari Pertama

5 Juni 2023		
No	Waktu	Kegiatan
1	08.30 – 09.00	Persiapan pelaksanaan kegiatan program
2	09.01 – 09.15	Pembukaan dari Guru BK
3	09.16 – 09.30	Sambutan dari Kepala Sekolah
4	09.31 – 11.30	Pelaksanaan kegiatan program dan materi: Mengenali diri Penerimaan diri
5	11.31 – 12.00	Tanya jawab, penutup & foto bersama

Adapun tema kegiatan hari pertama adalah sebagai berikut :

1. Mengenali Diri
 - a. Tim menempelkan 2 buah kertas plano di kanan dan kiri pada kelas, kertas berisi gambaran tubuh manusia.
 - b. Tim membagikan *sticky note* berwarna pink & kuning.
 - c. *Sticky note* pink untuk menuliskan kelebihan siswa.
 - d. *Sticky note* kuning untuk menuliskan kekurangan siswa.
 - e. Tim mengarahkan untuk menempelkan hasil yang telah dituliskan pada *sticky note* pink ke kertas plano yang tertempel di kanan & *sticky note* kuning di bagian kiri.
 - f. Tim memberikan materi dan penjelasan tentang *self knowledge*.
2. Penerimaan Diri
 - a. Tim menempelkan gambar lampu lalu lintas di kelas.
 - b. Tim membagikan *sticky note* berwarna pink & kuning. *Sticky note* pink untuk menuliskan kata-kata positif yang telah diterima oleh orang lain. *Sticky note* kuning untuk menuliskan kata-kata negatif yang paling tidak bisa dilupakan.
 - c. Tim menjelaskan makna dari gambar lampu lalu lintas.
 - d. Tim mengarahkan untuk menempelkan hasil yang telah dituliskan pada *sticky note* ke gambar lampu lalu lintas.
 - e. Tim memberikan game “bangun aku, jangan dengarkan mereka” menggunakan korek api batang.
 - f. Tim mempersiapkan materi ppt dan menjelaskan tentang penerimaan diri.
 - g. Tim menampilkan & menjelaskan video terkait orang difabel yang sukses, bahagia.

Tabel 2: Tabel Kegiatan Hari Kedua

6 Juni 2023		
No	Waktu	Kegiatan
1	08.00 – 08.30	Persiapan pelaksanaan kegiatan program
2	08.31 – 09.00	Pembukaan dari Guru BK
4	09.01 – 11.00	Pelaksanaan kegiatan program dan materi: Mengenali emosi Cara mengelola emosi
5	11.01 – 11.30	Tanya jawab, penutup & foto bersama

Adapun Tema hari kedua adalah sebagai berikut :

1. Mengenali Emosi
 - a. Tim menempelkan emoticon emosi yang terdiri dari 6 (marah, sedih, bahagia, takut, jijik, terkejut).
 - b. Tim membagikan foto orang dengan ekspresi emosi.
 - c. Tim mengarahkan untuk menempelkan foto ekspresi emosi yang sesuai/cocok dengan emoticon tersebut.
 - d. Tim mempersiapkan bahan materi ppt tentang mengapa penting mengetahui emosi diri.
2. Cara Mengontrol Diri
 - a. Tim membagikan *scrapbook* & pena kepada siswa.
 - b. Tim menampilkan dan menjelaskan terkait orang yang marah & merusak kaca mobil di jalan.
 - c. Tim mempersiapkan bahan materi ppt tentang *self distance* dan *mindfulness*

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sekolah telah menerapkan beberapa program intervensi yang bertujuan meningkatkan kesehatan mental siswa. Di lingkup internal sekolah, telah dibentuk dua kelompok, yaitu Kader Kesehatan Remaja (KKR) dan Kelompok Siswa Peduli AIDS dan Narkoba (KSPAN). Tugas utama dari kedua kelompok ini adalah memberikan edukasi dan konseling kepada sesama siswa yang membutuhkan pertolongan. Dalam hal ini, individu yang memberikan konseling disebut sebagai konselor sebaya, sementara yang memberikan edukasi dikenal sebagai tutor sebaya. Meskipun upaya ini bermakna penting untuk membantu para siswa, namun perlu diakui bahwa prosesnya belum berjalan secara optimal, karena anggota-anggota organisasi ini hanya mendapatkan sedikit kesempatan peningkatan kapasitas terkait edukasi dan konseling terkait kesehatan mental. Selain tugas utama tersebut, organisasi ini juga memiliki fokus pada penyuluhan terkait kesehatan fisik remaja, HIV, dan Narkoba. Namun, kendala lain yang dihadapi adalah siswa tidak selalu dapat sepenuhnya fokus dalam membantu proses konseling dan edukasi, karena mereka juga memiliki tanggung jawab pokok yang harus dipenuhi, yaitu kegiatan belajar mengajar. Banyaknya tugas dan program pembelajaran yang menjadi prioritas utama bagi para siswa di sekolah, menyebabkan mereka cenderung jarang dapat berpartisipasi sebagai tutor dan konselor sebaya.

Sebagai solusi lain dalam mendukung kesehatan mental siswa, sekolah telah menyediakan fasilitas ruang Bimbingan Konseling (BK) dan memiliki Guru BK sebagai fasilitator untuk siswa yang ingin bercerita atau berkonsultasi di sekolah. Namun, siswa seringkali memberikan stigma bahwa ruang BK hanya dikunjungi oleh siswa-siswa yang memiliki masalah, sehingga hal ini menyebabkan mereka enggan untuk memanfaatkan fasilitas tersebut. Selain itu, sekolah juga telah menyelenggarakan program-program lain di luar kegiatan pembelajaran untuk meningkatkan pemahaman siswa mengenai ilmu agama, seperti kelas pengajian dan berbagai kegiatan serupa. Dalam rangka mendapatkan dukungan eksternal, pemerintah juga memberikan kontribusi dalam menjaga kesehatan mental para siswa. Melalui Dinas Kesehatan, tim puskesmas telah beberapa kali melakukan kunjungan untuk memberikan edukasi tentang kesehatan fisik dan mental melalui program Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR). Namun, jumlah sekolah yang cukup banyak di Denpasar berbanding lurus dengan semakin banyaknya sasaran intervensi dari puskesmas, sehingga puskesmas tidak dapat memberikan pembinaan secara intensif di setiap sekolah.

Selain itu, terdapat juga program pengabdian masyarakat yang diinisiasi oleh beberapa universitas atau lembaga swadaya masyarakat (LSM) di Bali. Program ini bertujuan menyasar proses penyuluhan terkait kesehatan mental secara umum. Salah satu program pemberdayaan umat yang telah berhasil dilaksanakan adalah program dengan judul "How To Accept Your Self (Intervensi pengenalan dan penerimaan diri remaja)", yang telah diselenggarakan pada tanggal 5 - 6 Juni 2023. Kegiatan psikoedukasi ini dihadiri oleh siswa-siswa perwakilan dari kelas X dan XI di SMA Muhammadiyah 1 Denpasar dan dilaksanakan dalam format luring. Tujuan dari program psikoedukasi ini adalah untuk memberikan manfaat dan pengetahuan yang lebih luas bagi para siswa dan siswi.

Psikoedukasi diartikan sebagai bentuk intervensi yang dilakukan pada individu, keluarga, atau kelompok, yang bertujuan untuk mendidik dan meningkatkan pemahaman mengenai tantangan-tantangan signifikan dalam kehidupan mereka. Dalam hal ini, program ini membantu para peserta mengembangkan sumber-sumber dukungan, baik berupa informasi maupun dukungan sosial, yang nantinya akan membantu mereka menghadapi tantangan tersebut secara lebih efektif. Di samping itu, psikoedukasi juga fokus pada pengembangan keterampilan coping untuk menghadapi berbagai tantangan dalam kehidupan (Sahrani & Hastuti, 2018). Dalam proses perencanaan program pemberdayaan umat ini, telah dipertimbangkan untuk melibatkan pihak-pihak yang menjadi peserta kegiatan, yaitu siswa-siswi remaja berusia 13 hingga 17 tahun. Masa remaja dianggap sebagai masa peralihan yang kritis dari masa anak-anak ke masa dewasa, yang memiliki pengaruh besar terhadap kehidupan mereka di masa depan. Dalam masa perkembangannya, remaja akan melewati beberapa fase dengan berbagai tingkat kesulitan dan permasalahan yang harus dihadapinya (Khotimah, 2015).

Melalui kegiatan psikoedukasi yang mengangkat tema penerimaan diri dan regulasi emosi di SMA Muhammadiyah 1 Denpasar, diharapkan para peserta dapat memahami konsep penerimaan diri dan regulasi emosi dengan lebih baik, meningkatkan tingkat penerimaan diri terhadap diri mereka sendiri melalui regulasi emosi yang benar, serta menjadi agen yang berperan dalam mengkampanyekan betapa pentingnya penerimaan diri dan regulasi emosi dalam hubungan baik dengan sesama teman di dalam maupun di luar lingkungan sekolah. Menurut Ryff dalam Lestiani (2016), penerimaan diri mencakup sikap menerima diri secara keseluruhan, termasuk dalam aspek-aspek kehidupan, masa lalu, dan masa

kini. Lebih lanjut, penerimaan diri juga merupakan kunci dasar dalam membentuk pilihan dan perilaku yang bertujuan mencapai kebahagiaan, baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang (Lestiani, 2016). Terdapat tiga aspek utama dari penerimaan diri, yaitu penerimaan fisik, percaya akan kemampuan diri, dan perlindungan diri dari penilaian negatif (Morgado et al., 2014).

Dalam upaya untuk mengenali diri sendiri, aspek kesadaran akan perasaan atau emosi yang dimiliki menjadi hal penting yang harus dikuasai oleh setiap individu. Mengelola emosi juga menjadi kemampuan penting dalam pengendalian diri, seperti mengatasi amarah dan kecemasan, serta emosi negatif lainnya yang muncul dalam diri. Oleh karena itu, diperlukan cara-cara bagaimana seorang individu dapat memberikan kesan yang baik tentang dirinya dan mampu mengekspresikan emosi yang positif tentang diri mereka sendiri kepada orang lain di lingkungan sosialnya (Putri et al., 2019). Berikut adalah beberapa dokumentasi saat kegiatan Program Pemberdayaan Umat dilaksanakan :

1. Kegiatan Hari Pertama (Senin, 5 Juni 2023)



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan

2. Kegiatan Hari Kedua (Selasa, 6 Juni 2023)



Gambar 2. Dokumentasi Kegiatan

SIMPULAN

Kegiatan prodamat yang dilaksanakan di SMA Muhammadiyah 1 Denpasar telah selesai dilakukan dengan baik sesuai dengan prosedur yang tercantum dalam proposal, selama kegiatan berlangsung yang dilakukan oleh tim tersebut memberi antusiasme para peserta siswa kelas 10 dan 11. Pelaksanaan program pemberdayaan ini kegiatan atau aktivitas yang dilakukan dalam bentuk psikoedukasi mengenai How To Accept Your Self atau bagaimana cara menerima diri sendiri beserta cara regulasi emosi. Dengan kegiatan prodamat memberikan pengetahuan baru dalam bidang penelitian psikologi terkait efektivitas psikoedukasi Self Acceptence terhadap peningkatan penerimaan diri remaja.

SARAN

Bagi siswa dan siswi SMA Muhammadiyah 1 Denpasar diharapkan selalu terbuka pada pihak sekolah atau melakukan konsultasi kepada guru atau BK untuk dapat meningkatkan wawasan ataupun motivasi untuk menerima diri sendiri terkhusus saat ada masalah. Bagi SMA Muhammadiyah 1 Denpasar diharapkan mengembangkan dan memperbanyak aktivitas yang dapat membangun motivasi diri dan kepercayaan dirian siswa siswi agar selalu mendapatkan hal-hal yang positif di lingkungan sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Dewi, A. R. T., Mayasarokh, M., & Gustiana, E. (2020). Perilaku sosial emosional anak usia dini. *Jurnal Golden Age*, 4(01), 181-190.
- Karina, N. K. G., & Herdiyanto, Y. K. (2020). Perbedaan regulasi diri ditinjau dari urutan kelahiran dan jenis kelamin remaja bali. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(1). <https://ojs.unud.ac.id/index.php/psikologi/article/view/47152/28331>
- Khotimah, K., Doriza, S., & Artanti, G.D. (2015). Perbedaan kemandirian remaja berdasarkan status pekerjaan ibu. *Jurnal Family Edu*, 1(2).
- Lestiani, I. (2017). Hubungan penerimaan diri dan kebahagiaan pada karyawan. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(2), 109-119.
- Morgado, F. F. R., Campana, A. N. N. B., & Tavares, M. C. G. C F. (2014). Development and validation of the self-acceptance scale for persons withh early blindness: the saseb. *Plos One*, 9(9), 1-3.
- Nanu, C., Taut, D., & Baban, A. (2014). Why adolescents are ot happy with their body image?. *Journal or Gender and Feminist Studies*, 2(16), 37-56.
- Negara, O., Mahendra,P., & Adi, R. (2020). Suara Kami (Studi aspriasi, persepsi, dan perilaku remaja terkait kesehatan reproduksi. Kisara : Denpasar.
- Putri, M. L., Taufik, T., Yendi, F. M., & Yuca, V. (2019). Use of content mastery service using role playing approach improve student's emotional intelligence. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 4(3), 95-100.
- Sahrani. R., & Hastuti, R. (2018). Psikoedukasi siswa mengenai quality of school life. *CARADDE: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1). <https://doi.org/10.31960/caradde.v1i1.2>
- Siegit, A. L. (2015). Psychoeducation in adolescent attitudes towards health. *ANIMA Indonesian Psychological Journal*, 30(4), 209-215.
- Wahyu Septiana, Y. I. (2020). Pembentukan konsep penerimaan diri pada anak usia dini di masa pandemi Covid-19. *Buana Gender*, 5(2).