

Psikoedukasi Pentingnya *Psychological Well Being* Pada Siswa SMA XX Kota Medan

Psychoeducation on The Importance of Psychological Well Being in Students of SMA XX Medan City

Hairul Anwar Dalimunthe, Khairuddin, Doli Maulana Gama Samudra Lubis, Faadhil
Fakultas Psikologi, Universitas Medan Area, Indonesia

*Corresponding author: hairulanwar@staff.uma.ac.id

Abstrak

Kegiatan psikoedukasi *psychological well being* pada siswa SMA XX di Kota Medan ini bertujuan untuk memberikan pemahaman mengenai manfaat dan pentingnya *psychological well being* di masa perkembangan mereka saat ini. Kegiatan dilaksanakan selama 2 hari, dengan sesi 1 pada hari pertama dan sesi 2 pada hari kedua. Baik Sesi 1 maupun Sesi 2 berlangsung dari pukul 09.00 WIB hingga pukul 12.00 WIB. Jumlah peserta kelas XI 60 orang dan kelas X 60 orang sehingga berjumlah 120 orang. Alasan mengapa psikoedukasi diberikan kepada siswa Kelas XI dan Kelas X adalah karena pada tingkatan tersebut siswa mulai benar-benar mencari jati dirinya atau berada di tengah masa pubertas. Selain itu, kegiatan psikoedukasi dilakukan di SMA XX Kota Medan di salah satu aula sekolah dengan fasilitas pendukung yang lengkap. Kesejahteraan psikologis penting bagi siswa SMA dalam melalui masa perkembangan remaja. Dari kegiatan ini, siswa merasa bahwa kesejahteraan psikologis dapat membuat mereka lebih mudah menerima hal positif, menyadari bahwa mereka dapat menerima banyak kebaikan, dan meningkatkan motivasi mereka untuk berbuat baik dengan beradaptasi dengan lingkungannya. Sehingga dapat meningkatkan motivasinya dalam berlaku baik pada orang lain.

Kata Kunci: Psikoedukasi; *Psychological Well Being*; Siswa SMA.

Abstract

This psychoeducational activity on psychological well being for XX High School students in Medan City aims to provide an understanding of the benefits and importance of psychological well being in their current development. The activity was carried out for 2 days, with session 1 on the first day and session 2 on the second day. Both Session 1 and Session 2 take place from 09.00 WIB to 12.00 WIB. The number of participants in class XI is 60 people and class X is 60 people so that there are 120 people. The reason why psychoeducation is given to Class XI and Class X students is because at that level students begin to really find their identity or are in the middle of puberty. Moreover, psychoeducational activities are carried out at SMA XX Medan City in one of the school halls with complete supporting facilities. Psychological well-being is important for high school students through adolescent development. From these activities, students feel that psychological well-being can make them more receptive to positivity, realize that they can receive a lot of good, and increase their motivation to do good by adapting to their environment. So that it can increase his motivation in being kind to others.

Keywords: *Psychoeducation; Psychological Well Being; High School Students.*

Rekomendasi mensitasi :

Dalimunthe, H. A., Khairuddin, K., Lubis, D. M. G. S. & Faadhil, F. (2023). Psikoedukasi Pentingnya *Psychological Well Being* Pada Siswa SMA XX Kota Medan. *Gotong Royong : Jurnal Pengabdian, Pembinaan Dan Penyuluhan Kepada Masyarakat*, 2 (2): 47-51.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan tahap perkembangan dalam kehidupan manusia. Ada banyak perspektif yang dapat mendefinisikan remaja. Papalia dan Olds (2001) mendefinisikan remaja sebagai masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan dewasa, biasanya dimulai pada usia 12 atau 13 tahun dan berakhir pada akhir remaja atau awal dua puluhan. Hall (dalam Sarwono, 2011) menjelaskan bahwa masa remaja adalah masa yang penuh dengan emosi yang meledak akibat pertentangan nilai. Perasaan penuh gairah ini terkadang sulit bagi remaja dan orang tua atau orang dewasa di sekitar mereka. Tingkah laku khas anak muda yang insecure menunjukkan bahwa mereka sering gelisah, temperamental, dan sikap dapat berubah dalam sekejap. Hal tersebut akan menjadi faktor stres psikologis bagi remaja. Menurut *American Academy of Child Psychiatry*, masa remaja akhir merupakan masa transisi dimana masa remaja mendekati masa dewasa. Dibandingkan dengan masa remaja awal dan tengah, pada masa remaja akhir seseorang berharap sudah memiliki prospek masa depan, termasuk peran-peran yang diinginkan nantinya.

Memasuki masa remaja, individu mulai memahami dirinya sendiri, memahami konsekuensi dari tindakan yang dilakukannya, beradaptasi dengan lingkungannya, belajar menerima dirinya sendiri, dan menunjukkan kepada orang-orang di sekitarnya bahkan dunia apa yang mampu dia lakukan. Pada masa transisi, ketika mengalami banyak hal baru dengan emosi yang meledak-ledak, remaja sering mengalami kesulitan karena tidak mampu mengendalikan diri. Tidak jarang remaja berakhir dengan masalah

<https://jp3km.jurnalp3k.com/index.php/j-p3km>

yang mereka hadapi karena mereka tidak tahu harus berbuat apa.

Kesejahteraan psikologis (*psychological well being*) berarti mampu menerima diri sendiri apa adanya, mampu menjalin hubungan baik dengan diri sendiri dan orang lain, mandiri dari tekanan sosial, mampu mengendalikan lingkungan luar, memiliki makna dalam hidup, dan berarti bagi potensi diri. *Psychological well being* dapat membantu remaja mengembangkan emosi positif, merasakan hidup dan kebahagiaan, mengurangi perilaku negatif, dan mudah mengatur emosinya (Fadhillah, 2016).

Kesejahteraan psikologis merupakan komponen penting dari pertumbuhan pribadi dan sosial karena dapat mencegah terjadinya kenakalan remaja atau kekerasan (Emadpoor dkk, 2016; Prabowo, 2017). Individu yang mampu memahami tujuan hidupnya, memiliki pengendalian diri yang besar, menampilkan rasa sejahtera, merasa mampu menjalani hidupnya, dan mampu menerima dukungan mencerminkan mereka yang telah mencapai kesejahteraan psikologis (Enggar & Hertinjung, 2019).

Menurut Ryff (1989), kesejahteraan psikologis adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan kesehatan psikologis individu yang memenuhi kriteria fungsi psikologis yang positif. Apakah remaja mendapat perhatian dan kasih sayang, dan apakah kondisinya terlihat jelas merupakan pengalaman hidup yang mempengaruhi hasil penilaian/penilaian diri remaja. Hasil penilaian dan pengalaman ini disebut kesejahteraan psikologis (*psychological well being*).

Berdasarkan uraian di atas, maka kesejahteraan psikologis remaja sangat penting bagi masa depannya, apalagi individu mulai memasuki tahap

perkembangan dewasa memasuki lingkungan sosial yang lebih luas. Dengan *psychological well being* yang baik diharapkan remaja dapat siap untuk menjadi manusia yang mampu memahami tujuan hidupnya.

BAHAN DAN METODE PELAKSANAAN

Kegiatan psikoedukasi *psychological well being* ini dilaksanakan selama 2 hari, dengan sesi 1 pada hari pertama dan sesi 2 pada hari kedua. Baik Sesi 1 maupun Sesi 2 berlangsung dari pukul 09.00 WIB hingga pukul 12.00 WIB. Jumlah peserta kelas XI 60 orang dan kelas X 60 orang sehingga berjumlah 120 orang. Alasan mengapa psikoedukasi diberikan kepada siswa Kelas XI dan Kelas X adalah karena pada tingkatan tersebut siswa mulai benar-benar mencari jati dirinya atau berada di tengah masa pubertas. Selain itu. Kegiatan psikoedukasi dilakukan di SMA XX Kota Medan di salah satu aula sekolah dengan fasilitas pendukung yang lengkap.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tahap perencanaan dan persiapan. Pada tahap ini ditentukan mitra sasaran yang membutuhkan bantuan, kemudian dibuat kesepakatan kerjasama dengan pihak sekolah untuk melaksanakan kegiatan psikoedukasi. Pada tahap ini, tim juga memberikan pengarahan kepada sekolah tentang pentingnya kesejahteraan psikologis siswa untuk mencapai hasil yang bermanfaat dalam kegiatan belajar mengajar di sekolah. Tim kemudian membuat rangkuman dan modul kegiatan psikoedukasi kesejahteraan psikologis dan persiapan lainnya.

Tahap pelaksanaan. Kegiatan diawali dengan opening dan ice breaking. Peserta kemudian diberi pretest mengenai

kesejahteraan psikologisnya untuk melihat seberapa dalam pengetahuan mereka sebelum diberikan psikoedukasi. Psikoedukasi juga diawali dengan pengenalan tentang pengenalan *psychological well being* dengan pendekatan *experiential learning* dimana peserta diajak bermain game sambil memahami materi sehingga materinya langsung terefleksi dan lebih terpatir dalam ingatan peserta. Peserta juga mendapatkan pemahaman tentang pentingnya kesejahteraan psikologis bagi diri mereka sendiri di masa depan. Selanjutnya mengenai melakukan *action plan* sehingga peserta akan dapat menerapkan *psychological well being* dalam kehidupan sehari-hari. Di akhir kegiatan, peserta diajak untuk merangkum dan merefleksi kegiatan yang dilakukan. Selanjutnya juga disediakan post-test untuk membandingkan dengan hasil pre-test pada awal kegiatan. Seluruh kegiatan di hari pertama dilakukan persis sama di hari kedua.

Tahap evaluasi. Evaluasi yang dilakukan adalah evaluasi peserta terhadap penampilan penyaji, cara penyampaian materi, dan seluruh komponen kegiatan. Berdasarkan tanggapan peserta, peserta merasa kegiatan psikoedukasi kesejahteraan psikologis ini sangat membantu. Peserta merasa lebih percaya diri dan termotivasi untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Peserta berharap kegiatan serupa akan diadakan secara rutin di masa mendatang, terutama yang berkaitan dengan keterampilan yang dibutuhkan untuk belajar atau bekerja, seperti berbicara di depan umum. Responden lain mengharapkan kegiatan yang lebih mendalam seperti edukasi dan diskusi karena banyak hal yang ingin mereka

tanyakan kepada pemateri, namun waktu kegiatan mereka terbatas.

Pemantauan dan evaluasi tindak lanjut. Tim juga melakukan monitoring dan evaluasi tambahan terhadap sekolah. Pada tahap ini, siswa telah diperlihatkan merasakan secara langsung manfaat dari kegiatan psikoedukasi, seperti berpikir positif tentang dirinya sebagai partisipan, memahami bagaimana mengatur perilakunya, dan merasa percaya diri tentang apa yang telah dicapai dan apa yang ingin dicapai. Oleh karena itu, sekolah harus memperhatikan siswa agar dapat menerapkan kesejahteraan psikologis dengan baik di sekolah, dan mendukung kesehatan mental siswa agar selalu terjaga. Hasil pre dan post test menunjukkan bahwa pengetahuan sebelum dan sesudah kegiatan meningkat dimana peserta diharapkan dapat memahami dan menerapkan dengan cermat informasi yang diberikan.

Kesejahteraan psikologis adalah keadaan mampu menerima diri sendiri apa adanya dan membentuk hubungan yang baik dengan diri sendiri dan orang lain, kemampuan dalam menjalin hubungan baik dengan orang lain memiliki pengaruh positif bagi kondisi kejiwaan seseorang. Remaja yang mandiri dari tekanan sosial, mampu mengendalikan lingkungan eksternalnya, mampu memiliki makna dalam hidupnya, dan dapat memperoleh kepuasan dari suatu permasalahan *psychological well being*, mengembangkan emosi positif, mengurangi perilaku negatif dan mudah mengontrol emosi (Aulia & Panjaitan, 2019). Dalam *psychological well being* aspek psikologis yang positif dalam proses pencapaian dalam pembentukan diri dan mampu mewujudkan kebahagiaan disertai pemaknaan hidup. Dalam *psychological* <https://jp3km.jurnalp3k.com/index.php/j-p3km>

well being sangat penting dalam peran utama menjaga kesehatan mental yang positif (Hardjo dkk, 2020).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian, dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis penting bagi siswa SMA dalam melalui masa perkembangan remaja. Siswa merasa bahwa kesejahteraan psikologis dapat membuat mereka lebih mudah menerima hal positif, menyadari bahwa mereka dapat menerima banyak kebaikan, dan meningkatkan motivasi mereka untuk berbuat baik dengan beradaptasi dengan lingkungannya. Sehingga dapat meningkatkan motivasinya dalam berlaku baik pada orang lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Aulia, S., & Panjaitan, R. U. (2019). Kesejahteraan psikologis dan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(2), 127. <https://doi.org/10.26714/jkj.7.2.2019.127-13>
- Emadpoor, L., Lavasani, M. G., & Shahcheraghi, S. M. (2016). Relationship Between Perceived Social Support and Psychological Well-Being Among Students Based on Mediating Role of Academic Motivation. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 14(3), 284–290.
- Enggar A., Hertinjung, W. S. (2019). Hubungan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis remaja yang tinggal di panti asuhan. Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Fadhillah, E. P. A. (2016). Hubungan Antara Psychological Well-Being Dan Happiness Pada Remaja Di Pondok Pesantren. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, i Volume 9. file:///C:/Users/Asus/Downloads/1545-3552-1-SM (1).
- Hardjo, S., Aisyah, S., & Mayasari, S. I. (2020). Bagaimana Psychological well being Pada Remaja ? Sebuah Analisis Berkaitan Dengan Faktor Meaning In Life. *Jurnal Diversita*, 6(1), 63–76. <https://doi.org/10.31289/diversita.v6i1.289>

- Hasanah, U., Ludiana, Immawati, & PH, L. (2020). Gambaran Psikologis Mahasiswa Dalam Proses Pembelajaran Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(3), 299–306. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/5941>
- Papalia, D. E., Old, S. W., Feldman, & R. D. (2001). *Perkembangan manusia*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Prabowo, A. (2017). Gratitude dan Psychological Well Being Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 05(02).
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorationns on the meaning of psychological well being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- Sarwono. (2011). *Psikologi remaja edisi revisi*. Jakarta: Rajawali Press.