

PSIKOEDUKASI : HARGAI DIRI SENDIRI DENGAN MENGHINDARI KENAKALAN REMAJA PADA SMA NEGERI 1 DEWANTARA

Yara Andita Anastasya¹, Dwi Irza Humairoh², Dea Eliana³, Dyotami Adelia⁴, Gustia Rani⁵

^{1,2,3,4,5}Universitas Malikussaleh

yaraanaditaanastasya@gmail.com¹, dwi.220620029@mhs.unimal.ac.id²,
dea.220620003@mhs.unimal.ac.id³, dyotami.220620029@mhs.unimal.ac.id⁴,
gustia.220620088@mhs.unimal.ac.id⁵

Received: 27-09-2024

Revised: 20-10-2024

Approved: 31-10-2024

ABSTRAK

Remaja cenderung memiliki emosi yang kurang stabil dan sering kesulitan dalam pengambilan keputusan yang tepat, karena masa remaja merupakan fase pencarian jati diri yang rentan terhadap pengaruh lingkungan dan dorongan diri sendiri. Psikoedukasi diperlukan untuk membantu remaja memahami pentingnya pengambilan keputusan yang baik guna menghindari pengaruh negatif dan kenakalan remaja. Pengabdian ini bertujuan memberikan psikoedukasi kepada 45 siswa SMA N 1 Dewantar. Melalui materi yang disampaikan, siswa mendapatkan pemahaman mengenai tugas-tugas perkembangan remaja, terutama di tahap remaja tengah, serta pentingnya pengambilan keputusan yang tepat demi kebaikan diri. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman siswa mengenai pengambilan keputusan yang sehat dan manfaat psikoedukasi dalam membantu mereka menghindari kenakalan remaja. Simpulan, diharapkan psikoedukasi ini dapat memberikan dampak positif dan mengurangi kasus kenakalan akibat salah pergaulan.

Kata Kunci: Psikoedukasi, Remaja, Pengambilan Keputusan, Kenakalan Remaja, Stabilitas Emosi

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase kritis dalam perkembangan individu, di mana seseorang mengalami transisi signifikan dari anak-anak menuju dewasa (Wulandari Wangi Ni Kadek, 2024). Fase ini ditandai dengan berbagai perubahan fisik, emosional, dan sosial yang dapat memengaruhi pengambilan Keputusan (Tuapattinaya & Hartati, 2014). Dalam konteks ini, masalah pengendalian diri dan penghargaan terhadap diri sendiri menjadi isu penting, terutama di kalangan remaja di SMA Negeri 1 Dewantara. Banyak remaja yang kurang menghargai diri mereka sendiri, yang dapat mengakibatkan keputusan yang salah dan perilaku yang merugikan, termasuk kenakalan remaja (Febristi, 2020).

Data dari Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan menunjukkan bahwa tingkat kenakalan remaja di Indonesia terus meningkat, dengan tindakan bullying dan tawuran menjadi fenomena yang sering terjadi di sekolah (Daliana & Rasyid, 2018). Hal ini menimbulkan dampak negatif tidak hanya bagi individu yang terlibat, tetapi juga bagi lingkungan sekolah secara keseluruhan. Ketidakmampuan remaja dalam menghargai diri sendiri dapat membuat mereka rentan terhadap tekanan teman sebaya, yang berpotensi menyebabkan mereka terjerumus dalam perilaku negative (Sirait, 2021). Pentingnya pendidikan psikoedukasi bagi remaja menjadi semakin jelas, terutama dalam membantu mereka memahami tugas sosial dan perkembangan diri yang sesuai dengan fase mereka (Lidiawati, 2021). Pada masa remaja awal, individu harus belajar menerima perubahan fisik dan emosional, sementara remaja tengah harus mampu membangun hubungan yang lebih matang dengan teman sebaya dan memahami nilai-nilai yang mendasari interaksi social (Latifah et al., 2023). Pengabaian terhadap aspek-aspek ini dapat mengakibatkan masalah serius dalam pengambilan keputusan dan

perilaku sosial mereka (Kusuma Fadhillah et al., 2024).

Melalui psikoedukasi, diharapkan remaja dapat meningkatkan kesadaran diri dan memahami dampak dari setiap keputusan yang diambil (Mudak & S. Manafe, 2023). Sukma et al., (2024) menjelaskan bahwa pengambilan keputusan merupakan proses penting yang bertujuan untuk meminimalkan ketidakpastian dan memaksimalkan manfaat. Proses ini terdiri dari beberapa tahap, mulai dari identifikasi masalah, pembentukan alternatif, penilaian alternatif, hingga pengambilan keputusan itu sendiri. Dengan pemahaman yang baik tentang tahapan ini, remaja diharapkan dapat menghindari kesalahan dalam pengambilan keputusan. Namun, tantangan tetap ada, menurut Badri & Aziz, (2011) harga diri individu berperan penting dalam pengambilan keputusan. Remaja yang memiliki harga diri rendah cenderung meragukan kemampuan dan nilai diri mereka, sehingga lebih rentan terhadap pengaruh negatif dari lingkungan sekitar (Elnita V et al., 2023). Aspek-aspek harga diri, seperti kekuatan, kebeerartian, kebajikan, dan kemampuan, harus dipahami dan diperkuat dalam diri remaja agar mereka dapat mengambil keputusan yang lebih baik (Elnita V et al., 2023).

Kegiatan psikoedukasi di SMA Negeri 1 Dewantara bertujuan untuk mengatasi masalah ini dengan memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang pengambilan keputusan yang tepat. Melalui intervensi ini, remaja diharapkan dapat belajar untuk menghargai diri mereka sendiri, yang pada gilirannya akan meningkatkan kualitas keputusan yang mereka ambil. Hal ini tidak hanya akan mengurangi kenakalan remaja tetapi juga mendukung pencapaian akademik dan perkembangan sosial yang positif. Dengan adanya program psikoedukasi, diharapkan bahwa siswa dapat menciptakan lingkungan belajar yang lebih kondusif. Kesadaran akan pentingnya harga diri dan pengambilan keputusan yang baik akan membantu mereka untuk menghindari perilaku negatif dan membangun hubungan yang sehat dengan teman sebaya (Fadhilla & Siregar, 2024). Kegiatan ini menjadi langkah awal untuk mengembangkan individu yang tidak hanya cerdas secara akademik tetapi juga memiliki kemampuan sosial yang baik. Akhirnya, tantangan dalam menciptakan individu yang mampu menghargai diri dan membuat keputusan yang bijak di kalangan remaja perlu ditangani secara komprehensif. Oleh karena itu, pendekatan psikoedukasi yang melibatkan seluruh elemen pendidikan, termasuk orang tua dan masyarakat, sangat penting untuk memastikan keberhasilan program ini. Melalui kolaborasi yang baik, diharapkan dapat tercipta generasi muda yang berkualitas, mampu mengatasi berbagai tantangan hidup, dan berkontribusi positif bagi masyarakat.

METODE KEGIATAN

Dalam kegiatan psikoedukasi "Hargai Diri Sendiri Untuk Menghindari Kenakalan Remaja" di SMA Negeri 1 Dewantara, kami menerapkan metode interaktif yang melibatkan siswa secara langsung. Pemateri menyampaikan materi yang telah dipersiapkan dengan baik, di mana selama sesi berlangsung, pemateri berinteraksi aktif dengan siswa untuk memfasilitasi pemahaman. Sesi tanya jawab menjadi salah satu bagian yang paling dinanti-nanti, terlihat dari antusiasme siswa dalam berebut menjawab pertanyaan yang diajukan. Keterlibatan siswa dalam proses ini menunjukkan bahwa mereka tidak hanya mendengarkan, tetapi juga aktif berpikir dan ingin lebih memahami materi. Meskipun waktu yang tersedia terbatas, semangat siswa untuk mendapatkan penjelasan lebih lanjut mencerminkan keberhasilan metode interaksi yang kami terapkan.

Untuk mengevaluasi keberhasilan kegiatan ini, kami menggunakan alat ukur yang

mencakup pendekatan deskriptif dan kualitatif. Tingkat ketercapaian pengabdian diukur melalui survei sebelum dan sesudah kegiatan yang menilai perubahan sikap siswa terhadap harga diri dan pengambilan keputusan. Selain itu, kami juga melakukan observasi terhadap interaksi sosial siswa setelah kegiatan, melihat apakah ada perubahan dalam perilaku mereka, seperti peningkatan kemampuan dalam berkomunikasi dan mengambil keputusan yang lebih baik. Aspek sosial budaya dapat dilihat dari peningkatan kesadaran akan pentingnya menghargai diri sendiri dalam berinteraksi dengan teman sebaya, sementara dampak ekonomi dapat dianalisis dari komitmen siswa untuk berpartisipasi dalam kegiatan positif yang menghindarkan mereka dari kenakalan remaja (Muis et al., 2024). Dengan pendekatan ini, kami berharap dapat memberikan gambaran menyeluruh tentang dampak kegiatan psikoedukasi terhadap siswa di SMA Negeri 1 Dewantara.

HASIL KEGIATAN DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan psikoedukasi ini menunjukkan dampak positif terhadap pemahaman siswa di SMA Negeri 1 Dewantara mengenai pentingnya menghargai diri sendiri dan penghindaran kenakalan remaja. Proses dimulai dengan sesi ice breaking yang bertujuan untuk menciptakan suasana santai dan menyenangkan sebelum materi inti disampaikan. Sesi ini berhasil membangkitkan semangat dan antusiasme peserta, sehingga mereka lebih siap menerima informasi. Ice breaking yang interaktif menciptakan keterlibatan awal yang baik, membantu mengurangi kecanggungan, dan memfasilitasi komunikasi antara pemateri dan siswa. Setelah ice breaking, pemateri memberikan materi psikoedukasi yang terbagi menjadi beberapa topik utama, yaitu definisi remaja, proses pengambilan keputusan, kenakalan remaja, dan pentingnya harga diri. Pemateri menjelaskan setiap konsep dengan sederhana dan jelas, disertai dengan contoh perilaku positif dan negatif. Hal ini bertujuan agar peserta dapat memahami dengan lebih baik dan mengidentifikasi mana perilaku yang perlu dicontoh dan mana yang harus dihindari. Misalnya, pemateri menjelaskan bahwa keputusan yang baik berawal dari menghargai diri sendiri dan memiliki harga diri yang tinggi, yang merupakan fondasi dalam menghadapi berbagai tantangan remaja.

Diskusi interaktif antara pemateri dan peserta berlangsung dengan baik, di mana siswa aktif bertanya dan berbagi pandangan mereka mengenai topik yang dibahas. Ini menunjukkan bahwa mereka tidak hanya mendengarkan, tetapi juga terlibat dalam proses belajar. Diskusi ini memungkinkan siswa untuk menggali lebih dalam tentang pengalaman mereka sendiri terkait pengambilan keputusan dan tantangan yang mereka hadapi dalam lingkungan sosial. Selain itu, pemateri mendorong siswa untuk berbagi pengalaman positif dan negatif yang pernah mereka alami, menciptakan atmosfer saling belajar dan dukungan. Hasil dari kegiatan ini juga terlihat pada peningkatan pemahaman siswa mengenai dampak perilaku kenakalan remaja. Mereka mulai menyadari bahwa tindakan yang diambil tanpa mempertimbangkan konsekuensi dapat berakibat fatal pada masa depan mereka. Pemateri menekankan bahwa setiap keputusan harus didasarkan pada nilai-nilai positif dan rasa percaya diri yang kuat, serta mengajak mereka untuk berani mengatakan "tidak" terhadap tindakan yang merugikan. Ini menjadi titik penting dalam psikoedukasi yang diharapkan dapat mendorong siswa untuk lebih bijak dalam berinteraksi dengan lingkungan mereka.

Sesi tanya jawab yang berlangsung setelah penyampaian materi menunjukkan tingginya ketertarikan siswa terhadap topik yang dibahas. Siswa tidak hanya menjawab pertanyaan yang diajukan, tetapi juga meminta penjelasan lebih lanjut mengenai

konsep yang belum sepenuhnya mereka pahami. Hal ini menandakan bahwa mereka merasa nyaman untuk bertanya dan mencari klarifikasi, sebuah indikator positif dari keberhasilan kegiatan ini dalam menciptakan ruang diskusi yang terbuka. Meski waktu yang tersedia terbatas, semangat siswa untuk berdiskusi menjadi bukti bahwa materi yang disampaikan sangat relevan dan menarik bagi mereka. Selain itu, kegiatan ini juga memberikan wawasan baru tentang pentingnya memiliki harga diri dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Pemateri menjelaskan bahwa harga diri yang tinggi akan memengaruhi cara seseorang berinteraksi dengan orang lain dan mengambil keputusan. Dalam diskusi, siswa diingatkan bahwa menghargai diri sendiri bukan hanya tentang memiliki keyakinan, tetapi juga tentang memahami nilai dan potensi diri masing-masing. Melalui pemahaman ini, diharapkan siswa dapat lebih menghargai diri mereka dan terhindar dari perilaku negatif yang merugikan. Pentingnya komunikasi terbuka juga ditekankan dalam kegiatan ini. Pemateri menjelaskan bahwa salah satu cara untuk menghindari kenakalan remaja adalah dengan menjalin komunikasi yang baik dengan orang tua dan teman sebaya. Siswa diajak untuk berbagi pengalaman dan perasaan mereka, serta mencari dukungan ketika menghadapi masalah. Dengan menciptakan lingkungan yang mendukung, siswa akan lebih mudah untuk menghindari pengaruh negatif yang dapat menjerumuskan mereka ke dalam perilaku kenakalan.

Secara keseluruhan, kegiatan psikoedukasi ini tidak hanya memberikan pengetahuan baru, tetapi juga mengubah sikap siswa terhadap pentingnya menghargai diri sendiri. Melalui diskusi dan interaksi yang terjadi, siswa mulai menyadari bahwa keputusan yang mereka ambil memiliki dampak besar terhadap kehidupan mereka. Dengan memberikan mereka alat dan pengetahuan yang tepat, diharapkan mereka dapat membuat pilihan yang lebih baik di masa depan. Tingkat keberhasilan kegiatan ini juga dapat diukur melalui umpan balik dari siswa mengenai perubahan sikap dan perilaku mereka setelah mengikuti psikoedukasi. Observasi terhadap interaksi sosial siswa setelah kegiatan menunjukkan adanya peningkatan kesadaran akan pentingnya komunikasi yang sehat dan keputusan yang bertanggung jawab. Siswa mulai menunjukkan minat untuk terlibat dalam kegiatan positif di luar sekolah, sebagai upaya untuk menghindari kenakalan remaja. Dalam evaluasi akhir, siswa diminta untuk mengisi kuesioner yang menilai perubahan pemahaman mereka mengenai harga diri dan pengambilan keputusan. Hasil kuesioner menunjukkan bahwa mayoritas siswa merasa lebih paham tentang pentingnya menghargai diri sendiri dan berkomitmen untuk menghindari perilaku negatif. Dengan demikian, kegiatan ini telah berhasil mencapai tujuan yang telah ditetapkan.



Gambar 1. Foto bersama siswa, pemateri, guru dan pelaksana

Gambar 1 menunjukkan momen berharga dari kegiatan psikoedukasi ini, di mana siswa, pemateri, dan guru berkumpul dalam suasana penuh semangat. Foto ini tidak hanya menjadi kenangan, tetapi juga simbol dari keberhasilan kolaborasi dalam menciptakan lingkungan belajar yang lebih baik. Dengan adanya kegiatan ini, diharapkan SMA Negeri 1 Dewantara dapat terus berupaya menciptakan generasi muda yang memiliki integritas, harga diri, dan kemampuan dalam mengambil keputusan yang bijak. Dengan penekanan pada nilai-nilai positif dan pendidikan karakter, diharapkan kegiatan psikoedukasi ini dapat menjadi langkah awal bagi siswa untuk berkembang menjadi individu yang lebih baik dan bertanggung jawab. Melalui penguatan harga diri dan pengambilan keputusan yang tepat, generasi muda dapat menghadapi tantangan dengan penuh percaya diri dan menghindari jeratan kenakalan remaja.

KESIMPULAN

Dari penyampaian materi yang telah terlaksana dalam kegiatan psikoedukasi di SMA Negeri 1 Dewantara, dapat disimpulkan bahwa siswa telah memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai tugas-tugas remaja, khususnya pada fase remaja tengah. Mereka juga telah memahami pentingnya pengambilan keputusan yang tepat untuk kebaikan diri sendiri, sehingga dapat terhindar dari perilaku kenakalan remaja. Kegiatan ini diharapkan memberikan manfaat yang signifikan bagi siswa dalam menghindari pergaulan yang negatif dan mencegah meningkatnya kasus-kasus kenakalan di kalangan remaja. Antusiasme yang tinggi dari siswa selama sesi psikoedukasi menunjukkan efektivitas materi yang disampaikan dan keterlibatan mereka dalam diskusi. Namun, perlu dicatat bahwa beberapa kegiatan, seperti ice breaking penutup, tidak terlaksana karena keterbatasan waktu. Oleh karena itu, ke depan, penting untuk merencanakan waktu dengan lebih baik agar semua elemen kegiatan dapat dilaksanakan secara optimal. Dengan harapan, psikoedukasi ini dapat terus berlanjut dan memberikan dampak positif bagi pengembangan karakter siswa di masa yang akan datang.

DAFTAR PUSTAKA

- Badri, M., & Aziz, A. (2011). Pengaruh Locus Of Control dan Harga Diri terhadap Motivasi Kerja. *Jurnal Analitika*, 3(1), 29–36.
- Daliana, R., & Rasyid, A. (2018). Implementasi Kebijakan Sekolah Dalam Menanggulangi Kenakalan Remaja Di Sma Muhammadiyah 9 Rawabening Oku Timur. *JMKSP (Jurnal Manajemen, Kepemimpinan, Dan Supervisi Pendidikan)*, 3(1).
- Elnita V, L., Saputra, Z., & Susanti, J. (2023). Tingkat Kecemasan dan Harga Diri Remaja Terhadap Kesehatan Mental di SMAN 7 Bengkulu Selatan. *DAWUH: Islamic Communication Journal*, 4(2), 60–68. <https://doi.org/10.62159/dawuh.v4i2.1098>
- Fadhilla, R., & Siregar, A. P. (2024). Dampak Lingkungan Pertemanan Toxic Terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Invention: Journal Research and Education Studies*, 5(2), 37–48. <https://doi.org/10.51178/invention.v5i2.2017>
- Febristi, A. (2020). Individual Factor Relationship With Self Esteem (Self Price) Adolescent Orphanage In The City Of Padang In 2019. *MENARA Ilmu*, XIV(01), 8–18.
- Kusuma Fadhillah, N., Nicole L Tobing, A., Aisyah Diva Maha, R., & Anom Rahmadana, Y. (2024). Pemberdayaan Perempuan dalam Manajemen Kota: Mendukung Partisipasi Perempuan dalam Pengambilan Keputusan Perkotaan. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik*, 5(2), 235–248. <https://doi.org/10.56552/jisipol.v5i2.156>
- Latifah, Zwagery, R. V., Safithry, E. A., & Ngalmun. (2023). Basic Concepts of Child and Youth Creativity Development and Its Measurement in Developmental Psychology. *EduCurio: Education Curiosity*, 1(2), 426–439. <http://qjournal.my.id/index.php/educurio/article/view/275>

- Lidiawati, K. R. (2021). Psikoedukasi Parenting dan Kesehatan Mental Secara Online di Masa Pandemi. *Prosiding Konferensi Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat Dan Corporate Social Responsibility (PKM-CSR)*, 4, 309–319. <https://doi.org/10.37695/pkmcsr.v4i0.1423>
- Mudak, S., & S. Manafe, F. (2023). Pemulihan Citra Diri Remaja Madya: Integrasi Psikologi dan Teologi. *Jurnal Ilmiah Religiosity Entity Humanity (JIREH)*, 5(1), 60–72. <https://doi.org/10.37364/jireh.v5i1.143>
- Muis, M. A., Fillanda, Y., Oktavia, N., & Syazura, R. (2024). Menelusuri Tantangan Etika : Akhlak Pelajar Dalam Era Kemajuan Teknologi Dan Informasi. *Perspektif Agama Dan Identitas*, 9, 13–23.
- Sirait, J. E. (2021). Persepsi Pendidik Agama Kristen mengenai Pemicu Juvenile Delinquency di Indonesia. *SIKIP: Jurnal Pendidikan Agama Kristen*, 2(1), 1–15. <https://doi.org/10.52220/sikip.v2i1.77>
- Sukma, R. A., Sofyan, S. P., Dipuri, G. C., Dewi, K. K., Ansori, L. S., Universitas, F., & Pgri, I. (2024). Literature Review : Pemanfaatan Instrumentasi Tes Minat terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling. *Concept: Journal of Social Humanities and Education*, 3(3), 294–302.
- Tuapattinaya, Y. I. F., & Hartati, S. (2014). Pengambilan Keputusan Untuk Menikah Beda Etnis: Studi Fenomenologis Pada Perempuan Jawa. *Jurnal Psikologi Undip*, 13(1), 34–41. <https://doi.org/10.14710/jpu.13.1.34-41>
- Wulandari Wangi Ni Kadek, F. D. A. I. G. (2024). Pendampingan Orang Tua Kepada Anak Remaja Untuk Menghadapi Masa Pubertas Remaja (Kasus di Desa Talang Balai Baru 1 Ogan Ilir. *Jurnall Inovasi Pendidikan*, 6(1), 52–61. <https://journalpedia.com/1/index.php/jip/article/view/1285>