

PSIKOEDUKASI UNTUK SISWA GUNA MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN MELALUI PENGENALAN DIRI

Rahmah Hastuti, M. Psi., Psikolog (0318048101)

Pamela Hendra Heng, S.Pd., M.P.H., M.A., Ph.D. (2325116201)

Dr. Naomi Soetikno, M.Pd., Psikolog (0305107303)

Siswa yang bersekolah di sekolah menengah merupakan siswa berusia remaja secara signifikan berbeda dari anak-anak, dan *early adolescents* secara signifikan berbeda dengan *older adolescents*. Kebutuhan mereka pun berbeda. Ketika berada di tingkat pendidikan sekolah menengah, waktu yang digunakan siswa selama di sekolah umumnya lebih lama dibandingkan ketika mereka masih mengenyam pendidikan di tingkat dasar (Rice & Dolgin, 2008).

Ketika siswa berusia remaja menjalankan pendidikannya di sekolah menengah, banyak faktor yang berpengaruh terhadap keberhasilan ataupun kegagalan akademisnya, seperti ras dan etnik, latar belakang keluarga, masalah keuangan, dan seterusnya. Biasanya, permasalahan terkumpul sepanjang tahun hingga terjadi *withdrawal*. Keadaan berikut ini berdasarkan kajian dari Rice dan Dolgin (2008), dinilai dapat memicu *withdrawal*. Misalnya, kesalahpahaman dengan guru, kesulitan dengan teman, masalah di rumah, dan sebagainya. Hal tersebut berdampak pada nilai akademis yang rendah serta umumnya kerap membuat masalah di sekolah. Selain itu, ada beberapa tanda yang memungkinkan terjadinya *withdrawal* di awal sekolah, yaitu ketika siswa secara konsisten menunjukkan kegagalan dalam mengerjakan tugas sekolah, sering berpindah sekolah, bermasalah dalam disiplin, dan situasi keluarga yang tidak menyenangkan. Terlebih lagi, siswa di sekolah menengah akan dihadapkan pada situasi dan tuntutan tugas terkait perkembangan karier untuk melanjutkan studi ke jenjang pendidikan yang lebih tinggi.

Ditambah lagi di saat situasi pandemi seperti sekarang ini. Situasi pandemic menyebabkan kondisi pembelajaran dilaksanakan dari rumah. *'Flattening the curve'* atau 'pelandaian kurva' merupakan istilah di bidang epidemiologi untuk upaya memperlambat penyebaran penyakit menular yang dalam hal ini adalah Covid-19, sehingga fasilitas kesehatan memiliki sumber daya yang memadai bagi para penderita. Pelandaian kurva ini dapat dilakukan dengan *physical distancing*, karantina, dan isolasi. Sejak pemberlakuan tersebut, interaksi antara guru dan siswa menjadi terbatas. Guru dan siswa dibatasi dalam pertemuan pembelajaran tatap muka dan berganti dengan pembelajaran dengan sistem dalam jaringan (daring) menggunakan internet. Pembelajaran daring merupakan pembelajaran yang menggunakan jaringan internet dengan aksesibilitas, konektivitas, fleksibilitas, dan kemampuan untuk memunculkan berbagai jenis interaksi pembelajaran. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) menerbitkan Surat Edaran Nomor 4 Tahun 2020 tentang Pedoman Penyelenggaraan Belajar Dari Rumah Dalam Masa Darurat Penyebaran Covid-19.

Tim PKM mengadakan webinar yang di dalamnya akan membahas mengenai upaya menumbuhkan *insight* atau pemahaman mengenai mengenali diri sendiri, memberikan pengarahan kepada siswa agar dapat merasa sejahtera dan bahagia menjalani peran dan tanggung jawabnya sebagai siswa di sekolah. Metode psikoedukasi dipilih sebagai metode yang digunakan dalam kegiatan ini. Peserta yang diberikan izin oleh pihak sekolah mengikuti kegiatan dalam psikoedukasi untuk siswa ini berjumlah 83 siswa dan dilakukan melalui aplikasi *zoom cloud meeting*. Disiapkan pula video bernarasi untuk mengantisipasi permasalahan pada jaringan atau koneksi. Video tersebut berdurasi 20 menit 57 detik.

DAFTAR PUSTAKA

- Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan. (2020). Mendikbud terbitkan SE tentang pelaksanaan pendidikan dalam masa darurat covid-19.
Diunduh dari <https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2020/03/mendikbud-terbitkan-se-tentang-pelaksanaan-pendidikan-dalam-masa-darurat-covid19>
- Rice, F. P., & Dolgin, K. G. (2008). *The adolescent: Development, relationships, and culture* (12th ed.). Boston: Pearson.