

PSIKOEDUKASI MEMBANGUN KOMUNIKASI EFEKTIF DALAM MENGHADAPI REMAJA PADA GURU SMA DI MALANG

^{1*}Dwi Nikmah Puspitasari, ²Rani Prita Prabawangi, ³Ronal Ridhoi,
⁴Jhodie Febrinan, ⁵Lhulu An-Nisa
Universitas Negeri Malang

*e-mail: dwi.nikmah.fppsi@um.ac.id

Abstrak: Masa remaja merupakan periode perkembangan dimana individu mengalami banyak perubahan di berbagai hal. Perubahan-perubahan tersebut secara langsung dapat mempengaruhi pembentukan sikap dan respon remaja dalam menghadapi persoalan hidup sehari-hari, data di SMA Negeri 8 Malang, dari tahun ke tahun masalah siswa, seperti motivasi belajar cenderung menurun, kesopanan dan tata cara siswa dalam berkomunikasi dengan guru menjadi sorotan. Pendekatan psikoedukasi dengan tema pemberian informasi seputar bagaimana membangun komunikasi efektif pada guru perlu diberikan. Kegiatan ini bertujuan memberikan edukasi seputar dinamika remaja kepada para guru, dan memberikan pendekatan penyelesaian masalah yang lebih sesuai dengan kondisi dan tahap perkembangan remaja. Psikoedukasi ini diikuti oleh 65 guru dengan metode pemberian ceramah, diskusi, dan tanya jawab. Hasil dari psikoedukasi ini diakui oleh para guru dapat memberikan pemahaman lebih terkait dengan kondisi remaja dan bagaimana cara pendekatan yang sesuai, para guru juga menyampaikan bahwa psikoedukasi ini membantu untuk menyusun strategi dan pendekatan pembelajaran di kelas.

Kata kunci: Etika remaja, Komunikasi Efektif, Psikoedukasi, Remaja

Abstract: Adolescence is a period of development in which individuals experience many changes in various. These changes can directly affect the formation of adolescent attitudes and responses in dealing with problems of daily life, data in SMA Negeri 8 Malang, from year to year student problems, such as learning motivation tends to decrease, politeness and procedures for students in communicating with teachers in the spotlight. A psychoeducation approach with the theme of providing information about how to build effective communication with teachers needs to be given. This activity aims to provide education around the dynamics of youth to teachers, and provide an approach to solving problems that is more appropriate to the conditions and stages of adolescent development. This psychoeducation was attended by 65 teachers by the method of giving lectures, discussions, and questions and answers. The results of this psychoeducation are recognized by the teachers can provide more understanding related to the condition of adolescents and how to approach accordingly, the teachers also said that this psychoeducation helps to develop strategies and approaches to learning in the classroom.

Keywords: Youth Ethics, Effective Communication, Psychoeducation, Youth

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode perkembangan dimana individu mengalami banyak perubahan diberbagai hal, seperti fisik, emosi, kognisi, maupun sosial. Perubahan-perubahan tersebut secara langsung dapat mempengaruhi pembentukan sikap dan respon remaja dalam menghadapi persoalan hidup sehari-hari. Sebagai contoh, pertumbuhan fisik seperti tinggi dan, perubahan suara pada laki-laki, munculnya jerawat dikarenakan hormon, mulai tumbuh bulu-bulu halus dan rambut di beberapa bagian tubuh ini mempengaruhi bagaimana remaja memandang diri dan bersikap kepada orang lain (Sarwono, 2012).

Beberapa ahli juga menyebut bahwa masa remaja adalah periode dimana individu mengalami storm and stress dikarenakan banyak perubahan yang terjadi, sementara remaja sudah dalam kondisi tidak lagi tergantung pada orangtua. Beberapa masalah yang dihadapi oleh remaja sangat beragam, mulai dari masalah kepercayaan diri hingga masalah yang berhubungan dengan relasi sosial. Hal yang perlu dipahami adalah, individu dalam rentang masa remaja mengalami banyak pergolakan dan penyesuaian terhadap perubahan yang terjadi dengan sangat massive, hampir di segala aspek kehidupan. Remaja akan terlihat sering bersinggungan dengan masalah diri sendiri dan bagaimana ia bersikap pada orang lain, sehingga cara terbaik adalah memberikan kesempatan dan menjadi teman serta pemandu bagi remaja agar dapat meminimalisir timbulnya permasalahan dan agar remaja merasa ia tetap diperhatikan. Hal ini dikarenakan masalah remaja tidak hanya terjadi di lingkungan keluarga, tetapi juga muncul di lingkungan sosial seperti sekolah bersama guru-gurunya.

Berdasarkan informasi yang didapat dari guru Bimbingan dan Konseling (BK) di SMA Negeri 8 Malang, didapatkan data bahwa dari tahun ke tahun masalah siswa, yang mana kesemuanya dalam kategori remaja, muncul beberapa permasalahan seperti siswa yang terlambat masuk sekolah dan membolos di jam-jam tertentu, tetapi di beberapa tahun terakhir ini terdapat permasalahan yang meningkat seperti motivasi belajar yang cenderung menurun. Masih menurut narasumber yang sama, hal ini terkait dengan sudah tidak diberlakukannya sistem tinggal kelas dan Ujian Akhir Nasional yang sudah tidak berpengaruh pada apapun termasuk kelulusan, sehingga mengakibatkan siswa kurang bersemangat dalam mencapai prestasi. Hal lain yang juga menjadi sorotan bagi guru-guru adalah masalah kesopanan dan tata cara siswa dalam berkomunikasi dengan guru. Masih menurut penuturan guru BK, beberapa guru mengaku mengeluh dalam menghadapi masalah ini dan pada akhirnya guru cenderung menyelesaikan dengan caranya masing-masing.

Salah satu guru BK di SMA Negeri 8 Malang menuturkan bahwa ia memiliki pendekatan tersendiri yang ia gunakan dalam memahami dan menyelesaikan masalah siswa terkait dengan masalah perilakunya. Beliau mengungkapkan bahwa sebagian besar caranya efektif dan dapat menyelesaikan masalah siswa, yang mana hal ini tidak dapat dilakukan oleh guru-guru yang lain. Pendekatan yang dimaksud ialah, beliau mencoba memakai bahasa sehari-hari siswa, tidak memasang hirarki, sehingga siswa menjadi lebih percaya dan dapat menyatakan permasalahan yang sedang dihadapi. Sayangnya, pendekatan dalam penyelesaian masalah perilaku siswa ini hanya dapat dilakukan oleh guru BK, sementara guru BK yang terdapat di SMA Negeri 8 Malang jumlahnya terbatas.

Pendekatan psikoedukasi dengan tema pemberian informasi seputar bagaimana membangun komunikasi efektif pada guru perlu diberikan, hal ini dikarenakan psikoedukasi akan memuat materi yang berkaitan dengan informasi seputar karakter remaja, pendekatan yang sesuai dalam perkembangan remaja, dan juga bagaimana cara membangun komunikasi yang sesuai. Berdasar rasional ini peneliti menganggap bahwa pemberian informasi dan edukasi terkait kondisi siswa perlu diberikan kepada guru-guru lain di lingkungan SMA Negeri 8 Malang, sehingga guru-guru dapat memahami siswa dengan lebih baik, memberikan pendekatan yang lebih sesuai, dan juga siswa memiliki kesempatan yang lebih besar untuk dapat berbagi dengan guru yang dapat ia percaya.

Tujuan diadakannya pengabdian pada masyarakat ini adalah untuk memberikan pemahaman atau psikoedukasi kepada guru-guru di SMA Negeri 8 Malang tentang dinamika dan masalah yang dihadapi remaja, bagaimana menjalin komunikasi efektif dengan siswa, agar dapat memberikan pendekatan penyelesaian masalah yang lebih sesuai dengan kondisi dan tahap perkembangan remaja. Hal ini nantinya juga dapat membantu guru dalam menerapkan strategi belajar kepada siswa yang memiliki problem perilaku.

METODE

Metode dalam psikoedukasi kali ini adalah dengan pendekatan ceramah, diskusi dan tanya jawab antara pemateri dan para peserta. Kegiatan psikoedukasi dilaksanakan di ruang guru SMA Negeri 8 Malang dan diikuti oleh sejumlah 65 guru. Pada kegiatan psikoedukasi kali ini, pemateri menggunakan slide power point yang dipresentasikan, dan masing-masing peserta menerima bahan presentasi. Isi dari psikoedukasi antara lain sebagai berikut. Pada akhir kegiatan pelatihan diharapkan guru-guru PAUD se-Kecamatan Sukun Kota Malang memiliki pengetahuan dan keterampilan

mengembangkan skenario pembelajaran berkarakter berbasis permainan yang dapat digunakan sebagai pedoman untuk meningkatkan kualitas pembelajaran di lembaga PAUD sekitar khalayak sasaran.

Tabel 1. Materi Psikoedukasi

No.	Acara	Tujuan	Deskripsi Kegiatan
1.	Materi 1 Karakteristik Remaja Fisik Emosi Motivasi Perilaku	Memberikan gambaran situasi yang dialami oleh remaja, termasuk bagaimana perubahan dalam diri remaja dapat mempengaruhi sikap, pengambilan keputusan dan lainnya. Hal ini dilakukan agar guru dapat lebih memahami dinamika yang terjadi pada remaja	Pemberian ceramah Diskusi dan Tanya jawab
2.	Materi 2 Masalah yang mungkin muncul dalam periode perkembangan remaja Interpersonal Intrapersonal	Memaparkan kondisi-kondisi yang mungkin dialami remaja, dari mulai problematika sehari-hari yang mungkin muncul dan bagaimana sebagai orang dewasa terdekat dapat membantu mengoptimalkan potensi supaya tidak terjadi konflik	Pemaparan Materi Diskusi dan Tanya Jawab
3.	Materi 3 Pengaruh perkembangan teknologi informasi dan media baru terhadap : Pola komunikasi remaja. Motivasi dan strategi belajar siswa remaja	Memberikan pemahaman terhadap para guru mengenai dampak sosial yang diakibatkan oleh penggunaan media baru, khususnya mengenai perubahan cara berkomunikasi, pergeseran kriteria komunikasi yang baik (sopan santun) di kalangan remaja, serta perubahan cita-cita dan strategi belajar siswa.	Pemaparan materi Sesi tanya jawab
4.	Materi 4 Perubahan pola komunikasi guru dan siswa. Strategi komunikasi efektif menghadapi generasi Z.	Memberikan edukasi terhadap guru mengenai ekspektasi murid terhadap guru dan sekolah, perubahan posisi guru dan murid, serta pentingnya melakukan adaptasi pola komunikasi pendidikan agar terselenggara komunikasi yang efektif antara guru dan murid.	Pemaparan Materi Tanya Jawab Praktik menyusun strategi komunikasi yang efektif terhadap siswa

HASIL & PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat di SMA Negeri 8 Malang dilaksanakan pada bulan Oktober 2019, dengan menghadirkan dua narasumber sebagai pemateri dan dihadiri oleh 65 guru di SMA Negeri 8 Malang.



Gambar 1. Pembukaan Kegiatan Psikoedukasi oleh Kepala Sekolah



Gambar 2. Pemberian Plakat Universitas Negeri Malang



Gambar 3. Pemateri Pertama Dwi Nikmah Puspitasari, M.Psi Menyampaikan Psikoedukasi

Setelah selesai sesi pertama, pemateri kedua memberikan materi terkait dengan strategi membangun komunikasi efektif.



Gambar 4. Pemateri kedua Kun Sila Ananda, M.A. Memberikan Materi Psikoedukasi

Setelah sesi pemberian materi oleh kedua pemateri, dilanjutkan sesi diskusi dan tanya jawab antara pemateri dan peserta. Terdapat 3 pertanyaan yang diajukan oleh peserta, diantaranya; 1) Mengapa terjadi pengikisan moral dan tata karma pada generasi remaja?, 2) Bagaimana cara menghukum siswa yang bermasalah secara perilaku, jika tidak boleh ada unsur kekerasan fisik maupun psikologis di dalamnya?, dan 3) Apakah diperbolehkan jika dikelas membuat peraturan yang bersifat mengancam terutama terkait penggunaan gadget di kelas.



Gambar 5. Salah satu guru terlibat dalam sesi diskusi dan tanya jawab

Psikoedukasi yang dilaksanakan di SMA Negeri 8 Malang ini menemui beberapa kendala, diantaranya

1. Membengkaknya jumlah peserta, di awal pelaksana hanya menargetkan sekitar 30 peserta dengan pertimbangan efektivitas pelaksanaan
2. Dalam proses psikoedukasi banyak guru yang meninggalkan ruangan sebelum psikoedukasi berakhir, hal ini dikarenakan bentrok dengan jam mata pelajaran, sehingga sampai akhir kegiatan sekitar 35 guru saja yang terlibat
3. Kurang bisa memantau siapa saja guru yang keluar dan masuk di tengah acara, sehingga tidak bisa memastikan siapa saja yang terlibat dari awal hingga akhir kegiatan

Pada akhir sesi psikoedukasi, pelaksana mengukur evaluasi kegiatan dengan bertanya dan meminta testimoni pada para peserta. Para peserta mengungkapkan bahwa mereka merasa terbantu dengan adanya kegiatan psikoedukasi ini, dikarenakan kegiatan ini memberikan wawasan terkait apa saja yang dialami oleh para remaja, terutama kondisi psikologisnya dan juga bagaimana cara membangun komunikasi dengan remaja secara efektif agar dapat meminimalisir terjadinya gap (jarak) maupun konflik. Para peserta juga mengungkapkan bahwa kegiatan seperti ini perlu untuk dilaksanakan secara berkelanjutan dan para peserta berharap dapat mengikuti kegiatan seperti ini di masa yang akan datang.

SIMPULAN

Kegiatan psikoedukasi yang telah dilaksanakan ini memberikan manfaat kepada para guru terutama bagaimana memaknai masa remaja dan bagaimana cara yang lebih sesuai dalam membangun komunikasi dengan para remaja. Kegiatan ini perlu dilaksanakan secara berkelanjutan dan ke depan dapat dilakukan seperti pelatihan kepada para guru bagaimana membangun komunikasi yang efektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Hashmi, S. (2013). *Adolescence: An Age of Storm and Stress*. Review of Arts and Humanities, Vol 2 No.1.
- Mestre, Anna, L. Elisabeth M. V. & Paula S. G. (2017). Depression and Aggressive Behaviour in Adolescents Offenders and Non-Offenders. *Psicothema* Vol.29, No.2, 197-203
- Sarwono. Sarlito W. (2012). *Psikologi Remaja*. PT. Rajagrafindo Pustaka: Jakarta.

Steinberg, L. & Amanda S. M. (2001). Adolescent Development. *Annu Rev. Psychol* 52:83-110.